

# 心灵鸡汤

一个故事，如清泉滋润人心  
一篇美文，如阳光照耀心灵



我们总是带着太多的负累上路，在尘埃喧嚣中疲惫不堪地渴求着幸福，追寻着爱，却忽略了生命驿站中的温暖灯光，成长路上的心灵佐餐……

邢延国 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 经典励志 ·

# 心灵鸡汤



书立方

邢延国 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤/邢延国编著. —重庆: 重庆出版社, 2011.1

(书立方·经典励志)

ISBN 978-7-229-03292-0

I. ①心… II. ①邢… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第236525号

书立方系列 经典励志



心灵鸡汤



重庆出版集团  
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京联兴盛业印刷股份有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1400千字

版印次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

## 前言

生活并不是一件容易的事情，琐碎的生活细节、繁重的工作压力、复杂的人际关系都会成为我们心灵的负累，让我们原本澄澈的心灵蒙上彷徨、自私、恐惧、自卑的灰尘……当我们辛苦地与欲望同行后，才发现幸福与快乐离我们越来越远。于是，找寻幸福，收藏快乐成了心灵的渴望。

《心灵鸡汤》由此而生，这盅精心“熬制”的“心灵鸡汤”能让你在品味的过程中找到亲情、爱情与友情的真谛，找到宽容、尊重与感恩的意义，找到走向幸福与快乐的“法门”。这里收录的所有故事，都是“爱的赠礼”，帮你梳理所有烦乱的情绪，找到人生幸福的密码；这里呈现的所有美文，都是感动与分享的真正体现，为你的心灵注入力量，带给你爱和希望。

“我们过着尘埃喧嚣的生活，心里有太多的负担，渴望夜晚的明灯照在这温暖的书页上，让我们沉醉于每一个故事中，一点一滴地被感动。”这是我们每个人内心深处的真实写照，也是《心灵鸡汤》带给我们心灵的强烈震撼。愿同享《心灵鸡汤》的你我，无比愉悦，幸福一生！

# 目录

心灵鸡汤

## 第一章 感受幸福的温度

- 幸福是什么 ..... 6
- 幸福其实很简单 ..... 10
- 幸福要用心去感受 ..... 14
- 有阳光就有幸福 ..... 18
- 幸福是可以选择的 ..... 22
- 缺憾不等于不幸福 ..... 26
- 活着就是最好的幸福 ..... 30
- 心存希望，就会幸福 ..... 32
- 把握当下，创造幸福 ..... 35
- 珍惜拥有，留住幸福 ..... 38
- 心怀感恩，拥抱幸福 ..... 43
- 善待他人，幸福自己 ..... 48
- 一起吃苦，也是幸福 ..... 53

## 第二章 荡涤心灵的尘埃

- 脱掉虚荣的外衣 ..... 58
- 自以为是最可悲 ..... 64
- 控制心中的愤怒 ..... 69
- 别让自卑笼罩心灵 ..... 73
- 挣脱束缚心灵的锁链 ..... 77
- 控制过多的欲望 ..... 80
- 心灵因真诚而美丽 ..... 84
- 怀抱一颗平常心 ..... 88
- 换个角度看世界 ..... 91
- 保持一个好心态 ..... 95

- 不做无谓的坚持 ..... 99
- 坦然面对不幸 ..... 103
- 对生活多一点感激 ..... 106
- 学会放松，善待自己 ..... 111

### **第三章** ▶ 让快乐时刻相随

- 乐观面对每一天 ..... 114
- 快乐就在身边 ..... 118
- 丢掉身上的包袱 ..... 123
- 别让骄傲毁掉幸福 ..... 128
- 人贵有自知之明 ..... 132
- 总有一扇窗为你打开 ..... 136
- 快乐由自己决定 ..... 141
- 快乐就在痛苦的旁边 ..... 143
- 宽容他人，快乐自己 ..... 147
- 积极行动，就会快乐 ..... 152

### **第四章** ▶ 消融心中的冰点

- 敞开心扉，学会分享 ..... 156
- 赶走心中的坏情绪 ..... 160
- 让梦想伴随自己 ..... 164
- 放弃是另一种收获 ..... 168
- 留住美好，忘记不快 ..... 172
- “糊涂”是一种智慧 ..... 176
- 生活中需要理解和宽容 ..... 180
- 不要让固执挡住幸福 ..... 184
- 幸福就在转弯处 ..... 188



## 第一章

# 感受幸福的温度

幸福是人们的渴求在被得到满足或部分得到满足时的一种感觉，也是一种精神上的愉悦。幸福感的多少会影响人生中的许多环节，如果一个人有了足够的幸福感，那么，他的事业、爱情、友谊都会随之而来。



## 幸福是什么



真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时，才能体会到。

——穆尼尔·纳素夫

曾经有一个故事，描述了一个墨西哥渔夫和一个美国人对于幸福的理解。故事是这样的：

在墨西哥湾的一个小渔村，有这样一个渔夫，他每天睡到自然醒，然后下海去抓几条鱼，他也不贪多，只要抓到几条就回程了。之

后，他会陪着他的孩子们玩一玩，和村里的邻居们喝喝酒、聊聊天，如此，一天的日子就过去了。

这天，渔村里来了一个美国人，他是来度假的，看着已经有点沧桑的渔夫，他不禁问：“你的生活看起来并不富裕，为什么不多抓几条鱼呢？”

渔夫很不解，说：“我抓的鱼已经足够我们一家人用度了，为什么还要多抓呢？”

美国人哈哈大笑：“你现在的日子有什么意思呢？你应该多捕点鱼，然后买条大的渔船，更可以组建自己的船队，捕更多的鱼。然后你就可以开公司，享受着金钱给你带来的优渥生活——如皇帝一般的生活。”

渔夫不以为意，问美国人：“我得花多长时间才能拥有一家大的公司呢？”

美国人盘算了一下，说：“大概要十五年。”

“哦，那么我开了公司之后呢？我又该干什么呢？”

“那么你就可以把公司卖了，换成金钱，离开喧嚣的大城市，找个小渔村，安享晚年。

在那里，山清水秀，宁谧安详，而你每天只需要和家人一起睡睡觉、打打牌、听听音乐，如此而已。”美国人回答。

渔夫很不解，对美国人说：“这不就是我现在的生活吗？”

美国人顿时无语。

不难看出，故事中美国人和渔夫的价值取向是不一样的，美国人认为成就一番事业、赚到一大笔钱才是幸福；而渔夫则认为珍惜眼前平平淡淡的生活就是幸福。

欧文曾经说过：“人类一切努力的目的在于获得幸福。”不同的人对幸福有着不同的定义。

幸福只是一种主观感觉，一种精神上的愉悦，只要你用心去感受，幸福无处不在。

传说，上帝在赐给人间幸福之前，曾经和天使们进行了一场激烈的讨论，商量着要如何收藏幸福，才能让那些找到它的人们更珍惜。

有一位天使发言：“我觉得藏在高山的顶峰上最好，这样不仅难以发现，即使发现了，想找到也要付出很大的努力。”上帝摇摇头，对这个答案不甚满意。又有一位天使说：“那么把它藏在丛林中吧，只有那些勇敢的、富于

冒险精神的勇士们才可能找到它。”上帝依然摇摇头。

天使们的答案五花八门，但依然没有哪个令上帝满意。这时，有一个天使说：“还是藏在人们心中吧，谁会想到幸福就在自己心中呢？”



上帝听了，非常高兴，从此，幸福便常驻我们的心中。

确实，幸福不在高官显位之中，也不在万贯家财里面，它就在我们每个人的心中。

幸福有时就像空气一样时时围绕在我们身边，只是我们有时忽视了它的存在。世界上缺少的不是幸福，而是发现幸福的眼睛和心灵。相信只要我们用心去寻找，就能找到开启幸福之门的金钥匙。

## 心灵感悟

你若渴了，有水便是幸福；你若累了，有床便是幸福；你若失败了，看见成功的曙光便是幸福；你痛苦时，有亲人在身边便是幸福……



## 幸福其实很简单



快乐就是幸福，一个人能从日常平凡的生活  
中发现快乐，就比别人幸福。

——罗曼·罗兰

有一个女孩，死后变成了天使，她善良淳朴，当“幸福天使”的同时，期望用自己的力量去帮助人们，让他们也感受到幸福。

这一天，她像往常一样来到了人间，碰到一位穷苦潦倒的人正蜷缩在路旁，不时还有路过的人踢他一脚。天使想，这个人如此可怜，我一定要帮助他找到幸福，于是她走过去，问：“你好，我可以帮助你找到幸福，你需要什么吗？”穷人睁开蒙眬的双眼，瑟缩着看向天使，他怀疑如此美丽的姑娘会搭理流浪的自己，于是颤抖着说：“我遇到了骗子，现在钱也没了，我已经好多天没有吃东西了，也没有地

方住，想回家，却没有路费。”天使听完后，随手给了他一些盘缠，让他安心地回乡，穷人千恩万谢，天使也觉得非常幸福。

走着走着，天使来到了一片田野，在这里，她碰到了一个正在田间痛哭的农民。天使很诧异，走过去说：“农民伯伯，你为什么要哭呢？”农民抬起头来，说：“姑娘，我家的水牛死了，没有它，我都没有办法种田，不种田，我们一家人又吃什么呢？”天使听了之后，安慰着农民：“别担心，我给你一头健壮的水牛吧，这样你就可以重新种田了。”农民听了之后感激不尽，天使也为帮助了别人而欣慰。

还有一天，天使遇见了一位诗人，这位诗人年轻英俊，才华横溢，而且拥有富裕的家庭、美丽的妻子，但是他依然觉得自己的生活过得并不如意，他也并不开心。天使很不解，于是问他：“你为什么不开心，你想拥有什么，我可以帮你实现。”诗人回答说：“我不需要什么东西，只想拥有幸福，你能给我幸福吗？”天使想了想，答应了他。但是，转瞬之间，诗人变得不再年轻，也没有才华了，连他的妻子都不知所踪，更别提他的财富了。就这样过了一

个月，天使重新来到了诗人身边，把一切还给了他，问他：“你觉得怎么样？幸福吗？”

诗人经历了一个月的艰苦，重新对着美丽的妻子，他感激万分，流着泪对天使说：“谢谢你，我找到了我的幸福，也会变得快乐起来。”

幸福其实很简单，有时就在我们身边，只是我们没有觉察，也没有去珍惜，只是失去以后才发觉其可贵。

还有一个关于幸福的故事，说的是一只可爱的小狗，它总是追着妈妈问：“妈妈，妈妈，什么是幸福呢？它能吃吗？我要怎样找到它呢？”狗妈妈慈爱地看着它的宝贝，笑笑地说：“幸福啊，它不是糖果，不能吃，但却让你快乐，而且它就在你的尾巴上。”于是小狗开始追着自己的尾巴跑，一圈一圈地转，可是，直到筋疲力尽，它还是没有抓住幸福。小狗沮丧地对妈妈说：“妈妈，我够不到我的幸福。”狗妈妈笑着说：“宝贝，幸福不用你去抓的，你只要往前走，它自然会跟着你。”

幸福到底在哪里？恐怕，我们都有和小狗一样的疑问。其实，用心体味生活，不去过分关注银行的存款、职位的升迁，不去过分计较

利弊得失，那么幸福就会一直停留在我们身边。

一位老师走进了教室。他拿出一张画有一个黑点的白纸，问他的学生：“孩子们，你们看到了什么？”学生们盯住黑点，齐声喊道：“一个黑点。”

“难道你们谁也没有看到这张白纸吗？眼光集中在黑点上，黑点会越来越大。生活中你们可不要这样啊！”老师教导说。

教室里鸦雀无声。老师又用白色的粉笔在黑板上画了一个点，问：“孩子们，你们又看到了什么？”学生们齐声回答：“一个白点。”老师高兴地笑了：“孩子们，太好了，无限美好的未来在等着你们！”

其实，想要获得幸福很简单，只要把目光停留在幸福的事情上就可以了。如果你仅仅把目光集中在痛苦、烦恼的事情上，生命就会黯然失色，更无幸福可言。

## 心灵感悟

生活中处处有幸福，幸福的领域无限宽广，用眼去发现，用心去感受，幸福其实很简单，它无关金钱物质，无关名誉地位，而是来自我们内心对真善美的收藏。



## 幸福要用心去感受



对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。

——亚伯拉罕·林肯

一名小徒弟，来到了师父面前，心急火燎的，只求师父告诉他什么是生命的本真。师父看着年轻的弟子，不紧不慢地写下了“用心”二字。徒弟十分不解，就请求师父解释一下，师父什么也没说，只是又写下了“用心”二字。如此反复，徒弟焦急万分，师父淡定自若，只是在那里写着：用心，用心……

生活就是这一个瞬间连着那一个瞬间，无数的瞬间在我们的快乐中划过，伤心中划过，感动中划过……我们所能做的，就是过好每一个瞬间，然后才不枉此生。现实生活中的我们一直疲于奔命，苦苦追寻所谓的幸福。其实，

幸福原本就一直存在于我们的生活中。只是人们太在意物质上的富裕，太追求一种形式化的生活，而将幸福的真谛忽略了。

有一个人，不满于沉重、劳累的生活，便去求见哲人，祈求找到解脱之法。

哲人领着他来到了一条充满沙砾的道路上，给他一个背篓，对他说：“你边走边捡石头放进背篓，我在路的尽头等你。”

那人照做了，等他来到尽头，背篓已经被石头压得有点变形。哲人问他：“这一路走来，你最大的感觉是什么呢？”

那人说：“我感觉到背上的负担越来越重，越走越累。”

哲人笑了，说：“这条路就如同你的人生啊！当我们初来这个世界的时候，都是一个空背篓，这一路走来，我们边走边捡，所以才有了越走越累、越走越沉重的感觉。”

那人问：“那么我怎样才能减轻负担，让自己变得轻松呢？”

哲人说：“那就要看你自己的意思了，你愿意从你的背篓里拿出什么呢，事业？爱情？家庭？抑或友情？”

那人思考了一下，说：“好像都不能拿出。”

哲人说：“可不是，我们的人生就是由这些沉重的东西组成的，缺了任何一样，人生就不完美了，我们也不会感到幸福了，正是如此地沉重，才让你有了责任、幸福。”

算起来，人最轻松的时候，一是出生时，一是死亡时。出生时赤条条而来，背的是空篮子；死亡时，则要把篮子里的东西倒得干干净净，赤条条而去。但是生命的意义即在于它的过程，当你感到生活篮子里的东西太沉太重因而步履蹒跚的时候，你不妨去看看周围人对你投来的羡慕的眼光，要知道，你现在所拥有的东西，对于很多人来说可能还是可望而不可即的呢！是的，自己宽慰自己，用心去感受生活，你自然会与幸福亲密相拥。再者，既然样样都难以割舍，那就不要再去想背负的沉重，而去想拥有的幸福吧。

也不知是谁曾如此感慨：“当我年轻的时候，急急爬到山顶上，就像参加赛跑的马只知道拼命往前跑，除了终点的白线之外，什么都看不见。我的奶奶看见我这样匆忙，不无担心地说：‘孩子，别走得太快，否则，你会错过路