

幸



365 天的心灵鸡汤

成功人生三部曲之三

卓雅◎编著 海天出版社

福



幸福

365天的心灵鸡汤

成功人生三部曲之三

卓雅◎编著 海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福:365 天的心灵鸡汤 / 卓雅编著. — 深圳: 海天出版社, 2006
(成功人生三部曲: 3)
ISBN 7-80697-775-9

I. 幸... II. 卓... III. 幸福—通俗读物
IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 039236 号

海天出版社出版发行
(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

市场部电话: 0755-83460178(批发) 83460397(邮购)

责任编辑: 许全军(Email: xqj@htph.com.cn)

张绪华(Email: zxh@htph.com.cn)

责任技编: 何丽霞 装帧设计: 海天龙

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000

深圳市福威智印刷有限公司印刷 新华书店经销

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 19

字数: 335 千 印数: 1-6000 册

总定价: 75.00 元(共 3 册 25.00 元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



壹 月·励志篇

- 元旦 扬起自信的风帆/2
第2天 为生命画一片树叶/2
第3天 成功需要透支勇气/3
第4天 磨难使人成长/4
第5天 创新自我/5
第6天 梦想是飞翔的双翼/5
第7天 再试一次/6
第8天 表现自己/7
第9天 耐心决定成败/8
第10天 让自己成为一粒珍珠/9
第11天 坚持最后就是胜利/10
第12天 拒绝好意的诱惑/10
第13天 “闪电王”的故事/11
第14天 生命的价值/12
第15天 幸福的信念/13

- 第16天 信念的力量/14
第17天 不放弃希望/15
第18天 上帝没有看轻卑微/15
第19天 信念是一粒种子/16
第20天 挑战中生存/17
第21天 永不放弃/17
第22天 教训就是力量/18
第23天 人生只能选择一次/19
第24天 敢于积极的改变/20
第25天 你就是你自己的神/21
第26天 生命永远不贬值/21
第27天 在心中埋下梦想/22
第28天 父亲的情书/23
第29天 不要为缺憾做借口/24
第30天 目标是前进的领路人/25
第31天 把消极拒在梦想之外/26





贰 月·立志篇

- 第1天 给自己挖口井/28
- 第2天 逆境更须立志/28
- 第3天 别让自己后悔/29
- 第4天 只要你想就会成功/30
- 第5天 让自己成为“英雄”/30
- 第6天 为自己设定人生/31
- 第7天 想法决定生活/31
- 第8天 找准目标去做事/32
- 第9天 只瞄准自己的目标/33
- 第10天 为梦想而打工/33
- 第11天 朝着目标前进/34
- 第12天 成功等于目标/35
- 第13天 跳出你心中的高度/36
- 第14天 呵护你的爱情/36
- 第15天 下一个更好/37

- 第16天 人生贵在坚持/38
- 第17天 为目标而改变/39
- 第18天 笨猫和聪明猫/39
- 第19天 选择你的生活/40
- 第20天 为目标前进/40
- 第21天 选对努力的方向/41
- 第22天 只要想就能飞/41
- 第23天 选定目标不放弃/42
- 第24天 为自己点盏灯火/43
- 第25天 1850次拒绝/43
- 第26天 坚持你的梦想/44
- 第27天 为最终目标而努力/45
- 第28天 制定最可能实现的目标/46



叁 月·学习篇

- 第1天 为自己而学习/48
- 第2天 实力是学出来的/48
- 第3天 为将来学习/49
- 第4天 明确读书的目的/50
- 第5天 多门技艺多条路 /50
- 第6天 读书让你少走弯路/51
- 第7天 知识可以救命/51
- 第8天 成功源于知识/52
- 第9天 因为优秀而学习/52
- 第10天 学,无止境/53
- 第11天 学习贵在坚持 /54
- 第12天 终身努力便成天才/54
- 第13天 别相信吃鱼能成作家 /55
- 第14天 闲暇时多学习/56
- 第15天 积累“学问”的方法 /56

- 第16天 知识需要积累/57
- 第17天 勤奋才有成就/58
- 第18天 实践更重要/58
- 第19天 比别人跑得更快/59
- 第20天 吃不完的是技术 /59
- 第21天 变是唯一不变/60
- 第22天 为知识而弯腰/61
- 第23天 请教,让你更成功/61
- 第24天 “点蜡”劝学/62
- 第25天 带着疑问去学习/62
- 第26天 学会了再“剪枝”/63
- 第27天 正确的学习方法/64
- 第28天 阅读让你更成功/64
- 第29天 成功的钥匙/65
- 第30天 书是救命水/65
- 第31天 最好的老师/66

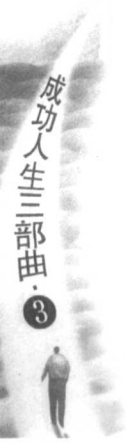




肆 月·时间篇

- 第1天 珍惜时间/70
- 第2天 突破时间的限制/70
- 第3天 别为琐事浪费时间/71
- 第4天 适当放弃节省时间/72
- 第5天 记录岁月的巨人/73
- 第6天 成功需要多少时间/74
- 第7天 每秒“滴答”摆一下/75
- 第8天 做对的事情/75
- 第9天 给爱留点时间/76
- 第10天 被时间了解的爱/77
- 第11天 合理利用时间/78
- 第12天 把握今日等于
拥有两倍的明日/79
- 第13天 充分利用业余时间 /80
- 第14天 用好每一分钟/80
- 第15天 时时早，事事早/81

- 第16天 一分钟的胜利/82
- 第17天 做时间的主人/83
- 第18天 今日事今日毕/83
- 第19天 别让人消耗你的时间/84
- 第20天 做该做的事 /85
- 第21天 时间的意义/86
- 第22天 生命中的石头 /86
- 第23天 别让时光太匆匆 /87
- 第24天 莫让时光虚度 /88
- 第25天 珍惜青春/89
- 第26天 成功要趁早/90
- 第27天 珍惜时间要有毅力/91
- 第28天 珍惜时间要讲效率/91
- 第29天 生命的清单/92
- 第30天 让生命去飞翔/93





伍 月·意志篇

- 第1天 座位在后面/96
- 第2天 多坚持一刻/96
- 第3天 成功需要耐性/97
- 第4天 舀水捕鱼/98
- 第5天 大器晚成/99
- 第6天 全力以赴/99
- 第7天 保持本色/100
- 第8天 再试一次/101
- 第9天 永不放弃/101
- 第10天 培养影响力/102
- 第11天 勇于冒险 /103
- 第12天 伤船的启示/103
- 第13天 走过小木桥 /104
- 第14天 没手也能成画家/105
- 第15天 把失败写在背面/106

- 第16天 潮水会回来/107
- 第17天 为了未来而努力/108
- 第18天 拿破仑救人/108
- 第19天 用你的心去跳舞/109
- 第20天 成功没有偶然/110
- 第21天 拎着行李去散步/111
- 第22天 总有一粒种子适合/111
- 第23天 先把“心”摔过去/112
- 第24天 天才不怕失败/113
- 第25天 神奇的三个字/114
- 第26天 改变生活的态度/115
- 第27天 弯曲的艺术/116
- 第28天 日全食制止的战争/116
- 第29天 别为放弃找借口/117
- 第30天 痛苦是必须的/118
- 第31天 做屡败屡战的斗士/119



陆 月·健康篇

- 第1天 健康是本钱/122
- 第2天 健康的力量/122
- 第3天 不要失去健康/123
- 第4天 艺术中的艺术/124
- 第5天 你还有健康/124
- 第6天 简单地生活/125
- 第7天 养德高于养生 /126
- 第8天 生活要有规律 /126
- 第9天 毛泽东的养生之道 /127
- 第10天 心胸开阔得长寿 /128
- 第11天 合理饮食保健康/129
- 第12天 午餐不要太马虎/129
- 第13天 要有充足的睡眠/130
- 第14天 一杯清茶保健康/131
- 第15天 睡出健康来/131
- 第16天 名人与健身走 /132
- 第17天 登山有益健康 /133
- 第18天 总统也爱运动 /134
- 第19天 “游回”健康/134
- 第20天 姜昆的健身法 /135
- 第21天 别怀疑自己的健康/136
- 第22天 “月经不调症”/137
- 第23天 心病还需心药医/138
- 第24天 神奇的心理疗法/138
- 第25天 学会放松/139
- 第26天 拥有健康的心态/140
- 第27天 以积极的心态生活/140
- 第28天 心理素质决定成败/141
- 第29天 身残志不残/142
- 第30天 明天会更好/142



柒 月·情趣篇

- 第1天 成为玫瑰的朋友/146
第2天 最美是原色/146
第3天 向国徽敬礼/147
第4天 别让朋友出丑 /148
第5天 尾巴尖上的快乐/148
第6天 用心寻找乐趣/149
第7天 在工作中找乐趣/149
第8天 苹果里的星星/150
第9天 爱的最高境界/151
第10天 自己的抉择不迎合他人/152
第11天 以“平常”心对平常事/153
第12天 学会善待自己 /154
第13天 爱让你变为强者/155
第14天 脱掉脆弱的外套/155
第15天 换个方式钓鱼/156

- 第16天 把劣势转为优势/157
第17天 相由心生/158
第18天 花弓不堪用/158
第19天 用幽默调剂生活/159
第20天 真话不中听 /160
第21天 谁都没有错/160
第22天 散步的启示/161
第23天 为生命祝福/162
第24天 错过又何妨/163
第25天 特殊的奖赏/164
第26天 不要只为别人鼓掌/165
第27天 餐桌上的爱情/165
第28天 给“绳子”定个高度/166
第29天 穿透声音的微笑/167
第30天 生命的火花/167
第31天 实力决定一切/168



捌 月·修养篇

- 第1天 宽容更有力量/170
第2天 宽容成就事业/170
第3天 别把愤怒寄出去/171
第4天 不为兰花生气 /172
第5天 没有理由傲慢待人/172
第6天 冷静对待误解/173
第7天 社交从尊重别人开始/174
第8天 谦逊的贝罗尼/175
第9天 把自己看得低一点/176
第10天 让人也是让己/177
第11天 诚实赢得信任/178
第12天 用诚信抵御诱惑/179
第13天 商人之死/179
第14天 诚信带来繁荣/180
第15天 诚实的英雄/181
第16天 从细处着手/182
第17天 倾听最有价值/182
第18天 话多无益/183
第19天 时刻记住“低头”/184
第20天 勤俭能致富/184
第21天 财富需要积累/185
第22天 节俭的大富翁/186
第23天 捡起桌上的雪茄/186
第24天 欣赏是一种美德/187
第25天 语言和行动/188
第26天 大师的修养/188
第27天 易说难做/189
第28天 细节是关键/190
第29天 不做杂色的丝/191
第30天 别让错误影响一生/191
第31天 感谢你的对手/192



玖 月·处世篇

- 第1天 分享郁金香/196
- 第2天 合作更快乐/196
- 第3天 瞎子和跛子 /197
- 第4天 享受合作/198
- 第5天 用关怀解开心锁/198
- 第6天 爱心成就梦想/199
- 第7天 温暖的手/199
- 第8天 聪明“糊涂法” /200
- 第9天 善待自己的方法/200
- 第10天 切忌锋芒太露/201
- 第11天 先给予后收获/202
- 第12天 考虑别人的立场/202
- 第13天 坦言失败的魅力/203
- 第14天 不要误解善意/204
- 第15天 特殊的提拔/204

- 第16天 把握快乐的钥匙/205
- 第17天 欣然接受改变/206
- 第18天 做最好的橘子/206
- 第19天 学会明辨真伪/207
- 第20天 称量自己的天平/208
- 第21天 没人会将就你/208
- 第22天 学会欣赏对方/209
- 第23天 水盆与大海/210
- 第24天 被相信是一种幸福/210
- 第25天 带着善良上路/211
- 第26天 借鞋/212
- 第27天 一瓶水的修养/213
- 第28天 让人把话讲完/213
- 第29天 丑话留给自己说/214
- 第30天 先要多鼓掌/215



拾月·职业篇

- 第1天 带着热情去做事/218
第2天 比别人多做一点/218
第3天 调整心态去工作/219
第4天 认真才有机会/220
第5天 自律是成功的起点/220
第6天 排队的启发/221
第7天 为成功创造机会/222
第8天 实事求是地做事/222
第9天 别做让自己后悔的事/223
第10天 做自己该做的事/224
第11天 让自己远离诱惑/224
第12天 预防重于治疗/225
第13天 忠于自己的职守/226
第14天 别与上司做密友/227
第15天 不要抢上司的风头/227
第16天 最值钱的鹦鹉/228
第17天 学会放手/229
第18天 发动别人去做事/229
第19天 找到自己的位置/230
第20天 乐观面对挫折/231
第21天 勇于说“不”/231
第22天 能够守住秘密/232
第23天 勇敢打破禁忌/233
第24天 准备让自己成功/234
第25天 不要只看别人的错处/234
第26天 敞开办公室的门/235
第27天 压力让你跑得更快/236
第28天 顺应时势顾大局/236
第29天 学会思考/237
第30天 敬业的人会成功/238
第31天 勇于承受痛苦/239



拾壹月·适应篇

- 第1天 勇敢去体会生活/242
- 第2天 放低生存的起点/242
- 第3天 善待挫折与障碍/243
- 第4天 走出人生的阴影/244
- 第5天 化解人生的麻烦/244
- 第6天 高尔夫球的凹点/245
- 第7天 光荣的借贷/245
- 第8天 你在追求什么/246
- 第9天 带着好心情去工作/247
- 第10天 仔细观察再行动/248
- 第11天 变劣势为优势/248
- 第12天 凭自己的力气挣钱/249
- 第13天 拥有一颗平常心/249
- 第14天 困境即是赐予/250
- 第15天 接受失去的事实 /251

- 第16天 狗与镜子/251
- 第17天 改变自己更容易/252
- 第18天 换个心情更快乐/253
- 第19天 做自己的靠山/253
- 第20天 一切随缘/254
- 第21天 不要被烦恼所困/255
- 第22天 拥抱平凡/256
- 第23天 先改变自己/256
- 第24天 能忍自安/257
- 第25天 松紧要合宜/258
- 第26天 放弃那头丢失的牛/258
- 第27天 转换角色/259
- 第28天 认真对待每一天/260
- 第29天 缺陷也是一种美/261
- 第30天 重新开始更成功/261



拾贰月·成才篇

- 第1天 修剪草坪的人/264
- 第2天 成功需要用心/265
- 第3天 大胆抓住机会/265
- 第4天 坚持一个目标/266
- 第5天 激发你的潜力/267
- 第6天 为了梦想而战/267
- 第7天 尽力与全力 /268
- 第8天 决心决定胜负/269
- 第9天 相信自己的意志/269
- 第10天 付出才有回报/270
- 第11天 成功并不难/271
- 第12天 心态决定生活/271
- 第13天 坦然面对劣势/272
- 第14天 习惯的力量/273
- 第15天 别向挫折低头/274

- 第16天 不轻言放弃/274
- 第17天 让我试一试/275
- 第18天 用热情完善人生/276
- 第19天 找到适合你的“鞋”/277
- 第20天 凡事悉力以赴/278
- 第21天 先做好一件事/278
- 第22天 不断地去尝试/279
- 第23天 口才决定命运/280
- 第24天 辛勤耕耘得幸福/281
- 第25天 改个方向找通路/281
- 第26天 荒野里的财富/282
- 第27天 最好的介绍信/283
- 第28天 成功需要付出/283
- 第29天 别做自己不懂的事/284
- 第30天 成功需要积累/285
- 第31天 一步一步走向圆满/286

壹 月

励志篇



未来是光明而美丽的，爱它吧，向它突
进，为它工作，迎接它，尽可能地使它变成
为现实吧！

——车尔尼雪夫斯基

元旦 扬起自信的风帆

今天是新年的第一天，是新一年的开始，也是幸福生活的开始。让我们伴随着新年悠扬的钟声，开始我们精彩经典故事的旅行吧！

在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，世界著名的交响乐指挥家小泽征尔，按照评委会给的乐谱指挥演奏，他敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。



幸福时刻

没有自信，便没有成功。一个获得了巨大成功的人，首先是因为他自信。当你总是问自己我能成功吗？这时，你还难以摘取成功的花枝。当你满怀信心地对自己说：我一定能够成功，这时，收获的季节离你已不太遥远了。莎士比亚说得好：“自信是走向成功的第一步，缺乏自信是导致失败的原因。”

第2天 为生命画一片树叶

冬季是万木萧条的季节，树木没有了树叶的装点，就像失去了生命一般没有生机。人生的树木何尝不是这样，失去希望的最后的一片树叶，便是走