

◎影响一生的心灵感悟◎

心灵鸡汤 全集

Chicken Soup
Couple's Soul



中国长安出版社

◎影响一生的心灵感悟◎

心灵鸡汤 全集

*Chicken Soup
Couple's Soul*



中国长安出版社

图书在版编目(C I P)数据

心灵鸡汤全集. 2/ 贺莉主编. —北京: 中国长安出版社, 2006. 8

ISBN 7-80175-525-1

I. 心... II. 贺... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第107999号

心灵鸡汤全集 2

贺莉 主编

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街14号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-65270593 65270433

印刷: 北京市金红发印刷厂

开本: 1/16

印张: 25

字数: 400千字

版本: 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

书号: ISBN 7-80175-525-1

定价: 32.00元

(如有印装错误 本社负责调换)

给生活松绑

(代序)

那天赶着去买书，急匆匆正走着的时候，看到前面一个老人迎面走来。那老人头发花白，50多岁，身上穿一件旧夹克，脚上穿一双绿色的解放鞋。正要移开视线的时候，却瞥见那老人嘴唇间有一根白色的小短棒。那老人伸手把那白色的小短棒抽了出来，却是一颗圆溜溜的粉红色的棒棒糖。老人如顽皮的孩子把糖放在眼前端详了一会儿，吮了吮，又把它塞回嘴里，继续慢条斯理地踱着步子。

我不禁哑然失笑。

笑过了，从他身边擦身而过，我不禁佩服起这位老人来。他是如此的率性而为，任凭那一份童真淋漓尽致地凝聚在那一颗粉红色的棒棒糖上；他是如此的肆无忌惮，全然不在乎别人会拿什么眼光看他。那飞驰而过的轿车在他身边卷起一片片落叶，那步履轻盈的女学生匆匆从他身边经过，而他，还是静静地沉浸在自己的世界里。

好一个潇洒自在的老人！

想想生活中，有多少次，我们为了顾及面子，让那难得的机会一再地逝去；有多少次，我们为了顾及身份，掩藏起自己的本性，天天戴着面具生活；有多少次，我们为了顾忌别人的看法而没有做该做的事，却在事后追悔莫及，甚至还为此一生都背着一个十字架，日日遭受良心和道德的谴责；有多少次，我们为了顾忌那些本不该顾忌的一切而犹豫不决，而裹足不前，而浪费光阴，而铸成大错……

须知我们的生活除了金钱、除了权力，还有许多东西。当你为挣钱忙得焦

头烂额甚至脸顾不上洗、饭顾不上吃时，为什么不一把甩开，到外面呼吸一下新鲜的空气，欣赏一下路边无名的小草？当你老也猜不透上司的想法时，为什么不干脆放弃它，然后回家看看父母？

须知我们是在为自己活着！累了的时候，想想那个老人，别忘了给自己的生活松松绑。

(吴振荣)

目 录

CONTENTS

第一辑 活着，就有希望 1

人生路上，有风有雨，有磨难有痛苦。不论怎样，我们都要善待自己，善待有限的生命，好好地活着。因为只要活着，一切就会有希望。

被遗忘的野百合 /3

生命清单 /4

还有一个苹果 /5

人生和信念 /6

生命的价值 /7

活了一百万次的猫 /8

变是好事 /10

百分之一的希望 /11

短暂的生命 /12

活在希望中 /14

生命的柠檬茶 /16

在路上 /17

老人与树叶 /18

凡事要想开点儿 /19

第二辑 幸福就在身边 21

“决定我们幸福与否的，不在于别人怎么看，不在于我们拥有多少财富，而在于我们自己怎样想。”幸福是一种对生活的感悟，每个人都有自己独特的幸福，只是有时幸福会和我们捉迷藏，但只要你耐下心来仔细地环顾四周，你就会发现——幸福就在你的身边。

幸福是一种灵魂的香味 /23

幸福日历 /24

处处充满欢乐 /27

细节的魅力 /28

悲观也是福 /32

开错的“心窗” /34

寻找最大的“麦穗” /35

花钱买快乐 /36

每天抽出一小时 /37

如果我不告诉你，你会知道吗？ /40

不快乐的滑稽大师 /42

幸福何来 /43

重修旧好 /44

不要让篮子空着 /46

让日子发亮 /47

如花的心情胜过一切 /48

学会满足才会幸福 /50

最坏的结果也仅仅是死亡 /51

钻石就在我们的身边 /52

不能分享是痛苦的 /53

花的启示 /55

烦恼与菩提 /56

第三辑 常怀一颗感恩的心 59

有位哲人曾说：“上帝有两个住处：其一在天堂，另一是在温良及感恩者的心里。”

与人为善，你就给结局起了个好头。无论得失，都是公平的命运，无须抱怨。

打败对手的一瓶水 /61

多一句赞美 /62

玛丽的故事 /64

平凡的震颤 /66

打错的电话 /68

我是重要的 /71

怀恨是不值得的 /72

嫉妒是人生的毒药 /74

无声的教育 /75

勇于信人 /76

无言的境界 /78

赞扬的魔力 /81

“我来帮你们刷鞋子” /83

生命的召唤 /86

人生的算式 /88

慈悲与智慧 /89

做一个学会倾听的人 /90

掌握聊天的艺术 /92
宽恕别人 /93
孩子的启示 /95
善良的心 /98
彼此信任 /100
礼物是一片爱心 /102
让自己感动自己 /105
有容乃大 /106
一个祝福的价值 /107
分苹果 /109
穆律罗的骄傲 /110
尊重身边的每一个人 /111
小测验 /112
且慢下手 /113
恰当的鼓励创造奇迹 /114
爬楼梯的人生哲学 /116
拯救灵魂 /117
得饶人处且饶人 /118
心上的剪贴簿 /120
“伯伯，挺冷吧？” /123
学会欣赏别人 /125
大方的领情吧 /126
长成心中一棵树 /127
受宠若惊 /128
可悲的误会 /130
门外装盏灯 /130
不要对他人说三道四 /132
保持聆听 /133

让 路 /134

凡事都要适度 /135

从爱出发 /136

第四辑 放弃，是另一种拥有 141

背着包袱是走，放下包袱也是走，那为什么不放下包袱，轻轻松松地走呢？

放下包袱赶路 /143

竞赛的重点不在于胜负 /143

选对人生的钥匙 /145

舍 得 /146

珍 贵 /147

不要把秘密告诉我 /148

钱买不了人情 /150

该选哪一把钥匙 /152

老钟表匠的启示 /153

别被不必要的“包袱”压垮 /154

毫无意义的争论 /156

过独木桥 /158

付出就会有回报 /159

学会选择，懂得放弃 /160

有几分傻气又何妨 /161

不高明又何妨 /163

沉默是金 /165

人生的行李 /168

第五辑 人生没有失败 171

成功从来不是唾手可得般的容易。你要想采摘成功的花朵，就得跨过通往成功的每一个障碍。只要坦然处之，把它当成一种准备，你就不会认为困难就是失败。

以一种积极的心态做事，这是成功的必要条件。

做勇于实践的简单者 /173

最美的人性之花 /174

不积跬步无以至千里 /175

大鱼的故事 /176

成功在一念间 /178

反其道而行之 /179

一句话的威力 /180

一流鞋匠二流总统 /181

成功并不像你想象的那么难 /182

不妨再试一次 /183

勇于迎接挑战 /184

乌鸦猎羊的启示 /185

百无一失 /187

对自己说“不要紧” /188

美国麦西百货公司给人的启示 /189

有缺陷并不是一件坏事 /191

为失败者喝彩 /192

有声誉的作家也有失误的时候 /193

残疾人也能做出一个健康人的成就 /195

以笑声面对残酷的命运 /196

死神为抗争者让路 /198
永远都坐前排 /199
从失败中汲取教训 /200
量力而行 /201
光明与火把 /202
将目标分解 /203
根据目标作相应的改变 /203
让生命的激流荡清灵魂的浊物 /204
人生是丰盈的 /206
了解自己到底想要干什么 /208
抓住命运的小鸟 /210
勇敢地亮出自己 /211
头上的那绿色缎带 /212
一个人最重要的是他的内心 /214
自信本身就是一种美 /215
不做软弱可欺的人 /217
真正的勇者 /220
成功没有秘诀 /221
蜗牛的故事 /222
和时间比赛 /222
把大目标分割成多个小目标 /224
对自己的目标充满信心 /224
困境即是赐予 /226
观音 /227
抖落身上的泥土 /228
不经意中有了机会 /228
用皮鞋演奏 /229
目标决定人生 /230

机遇无处不在 /231

第六辑 主宰命运的是自己 233

人生似一张白纸，有的人能在上面绘出绚丽的图画，有的人只会在上面简单地勾勒几笔，有的人始终让它保持一片空白，有的人把它抹黑。出现怎样一个结局，关键在于每个人的心态。

保持一个良好的心态 /235

走进星星的世界 /236

任何时候都要充满自信 /237

欲望是条繁复的锁链 /238

硬币的两面 /239

细腻使心跳复活 /240

战胜心底的溃退 /242

每秒摆一下 /243

发挥你的潜能 /244

给自己一片悬崖 /244

自然与自信 /245

新生活从选定方向开始 /246

容易走的都是下坡路 /247

孩子，你会打篮球吗？ /250

为小事而生气的人生命是短促的 /252

不妙的想象 /253

情绪注射和反注射 /254

掌握自己的命运 /255

珍 爱 /257

嫌货才是买货人 /259
青蛙实验 /260
把握人生 /261
不要为了出风头而行动 /264
把缺点转化成发展自己的机会 /265
克服自己的缺憾 /267
意志力是一个性格特征中的核心力量 /268
尊严无价 /270
自己欣赏自己 /271
布 施 /272
相信自己是最棒的 /273
不要擅自做主 /275
把蛋壳敲碎 /276
点燃心中的圣火 /277
妙在忍气吞声 /279
天下没有好赚的钱 /280
教导人生 /282
维护你的尊严 /284
萤火虫与蜗牛 /285
富翁和狼 /287
学历代替不了经验 /288
敬 业 /289
第一与第二的区别 /289
别让瑕疵影响你一生 /290
警惕别人的“高帽” /291
跳出思维的误区 /292
选择决定命运 /294
做人不可太贪心 /294

第七辑 真爱是一种心灵的传递 297

爱情是一个奇怪的东西：当你越拼命去索取的时候，它总是离你很远；当你默默付出，只知耕耘时，它则会悄悄降临在你的身边。

爱是一种付出，付出爱就能得到爱。

为爱而活 /299

超越生命的爱 /300

心灵的距离已经远去 /301

谁是与我们共度一生的人 /303

爱情锁 /304

十米白色塔夫绸 /305

轻轻一声叮咛 /306

平凡的婚礼 /308

爱情的力量 /310

擦肩而过的永恒 /312

爱，就是心疼 /315

爱的代价 /316

爱仅一板之隔 /317

爱情无需刻意去把握 /318

吻你，在三十年之后 /319

谁是前世埋你的人 /322

上帝的安排 /324

感人的风景 /326

错过花期 /328

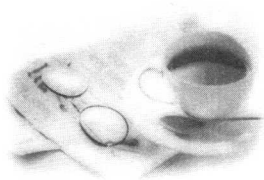
生命的车票 /329

珍惜现在 /332
爱情就这么简单 /336
如果在天堂遇见你 /337
那一夜我们生死相依 /343
爱在细节 /346
最后一条短信 /347
爱仅仅是一种习惯 /348
爱的路轨 /350
用什么尺子量爱情 /351

第八辑 无可替代的人间亲情 353

亲情似水，淡淡的，只有用心去品，才会发觉其个中滋味；亲情似酒，愈久弥醇，会让人陶醉。

父亲的爱 /355
弟弟，天堂里能否有大学 /356
爱的力量 /358
人生的第一瓶香槟酒 /360
学会借力 /362
无私地去爱 /363
无法伪装的真情 /368
摔跤手和孤儿 /369
有一种爱，很小 /372
点亮一盏心灯 /373
征服心底那座山峰 /375
挚爱不存在比较级 /376
世上最深沉的爱 /378



第一辑

活着，就有希望

人生路上，有风有雨，有磨难有痛苦。不论怎样，我们都要善待自己，善待有限的生命，好好地活着。因为只要活着，一切就会有希望。