

让亿万人获得幸福的心灵读本

嵒麟◎编

心灵鸡汤



解读人生困惑的心灵启示
领悟震撼人心的生活真谛 收获改变一生的智慧箴言

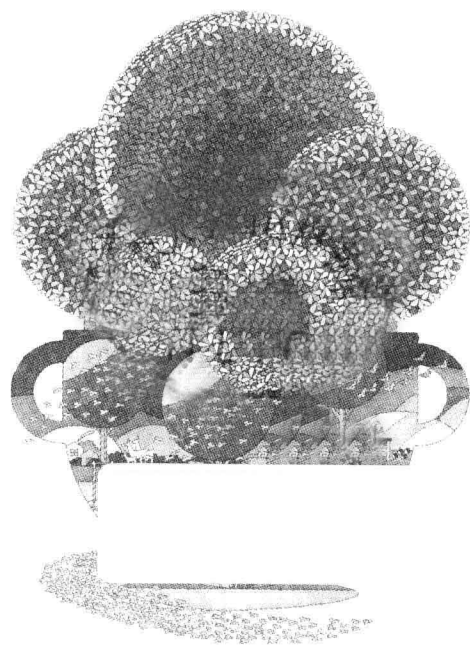
指引人生情感的心灵航图

一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典；一部相伴一生、滋养心灵、抚慰情感的心灵圣经
温暖亿万心灵、改变亿万人生的全球经典畅销书

中国华侨出版社

心灵鸡汤

嵒嶙◎编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤 / 嵒嶙编. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3739-9

I. ①心… II. ①嵒… 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 (2013) 第140176号

心灵鸡汤

编 者: 嵒 嶙

出版人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 异一设计

封面图片: 北京全景视觉网络科技有限公司

文字编辑: 左 婷

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 44 字数: 800千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3739-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

在当今社会，人们的工作、生活节奏越来越快，竞争也无处不在，要想成为赢家，要在人群中脱颖而出，人们不得不竭尽所能地迎接来自很多方面的挑战，所以承受的压力也越来越大。在这样竞争不断、繁杂忙乱的生活里，人们的心灵变得疲惫且脆弱不堪。而人们在享受着日新月异的物质文明的同时，也面临着金钱、权力的魅惑，那些意志不坚定的人，在不断的攀比与盲从中，会逐渐迷失自己的本性，丧失自我，陷入人性的沼泽。

生活的繁琐芜杂，工作的重重压力，已经使我们的心灵之泉日渐干涸，使我们的心灵花朵日趋枯萎、凋零。我们需要滋养、灌溉心灵，拂去心灵上的蒙尘，使其重现往昔的纯净和安宁。

人心之浩瀚，正如雨果所说：“比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”如果我们的的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，那么不管我们是富甲天下还是位高权重，我们的心灵都不可能得到片刻的慰藉。如果我们的的心灵能不断被坚强、善良、纯真、刻苦之泉所灌溉，那么即使我们一贫如洗或是平凡普通，我们一样可以得到梦想的快乐和幸福。

在人生的旅途中，总存在着许多让人无法预料的困难和诱惑，这会挫伤我们的自信，扰乱我们的视线和心灵，也会使我们的前途变得迷雾重重、扑朔迷离。这时，我们需要放慢匆匆的脚步，重整心情，好好给心灵洗个澡，加点油，让心灵得到新的洗礼，去掉肮脏的污垢，卸掉浮躁和疲惫，得到呵护和润泽，重新焕发出生命的活力与热情。

那么，滋养、放松我们心灵的方式很复杂吗？不，它可以非常简单。

罗斯·斯图特说：“一个故事能改善与他人之关系，移人情性，使人恍然大悟，认识到‘我们同在一片蓝天下’。一个故事可使我们沉思生存之意义；一个故事可使我们依然接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界、芸芸众生。”精彩的故事可以激发人的灵感，开启人的心智和思维。而这些故事对我们生活的改变具有深远的影响。它们发自肺腑，为生活勾描蓝图，为处置日常事务提供方法；它们提供行之有效的行为模式，培养我们的优良素养和挖掘巨大潜力；它们使我们从浑浑噩噩中警醒，鼓励我们去实现梦想，去努力，去成就自我；它们提醒我们什么才最重要，让我们明白生活的真谛。

故事和美文都具有教育意义，一篇短小的文章中孕育着博大的智慧。它们可以修正错误，启迪心灵，照亮幽暗，帮助你我完成转变；亦可抚慰伤痛，为灵魂提供避难之所。这些故事和美文，就像鸡汤一样，滋润着我们的心灵，让我们从庸庸碌碌中醒来，找到人生的正确态度和生活的正确方向。

充满爱与力量的故事能感动每一颗纯真的心灵。温馨动人、真诚深刻的生命故事，最能带给人们心灵的滋养与智慧的启发，给充满爱的心灵注入更多爱的勇气与能量，也能让缺少爱的心灵重新获得爱的滋养，变得更勇敢、更充实，体味到人生中的精彩和美好。

“心灵鸡汤”系列图书是世界公认的畅销经典，迄今为止，已经推出数百个版本，在全球的销售量已超过1亿册，影响了数以千万计的人。我们汇聚了多年心灵智慧的精华，特推出这部精华

本——《心灵鸡汤》。本书堪称目前最全面、最丰富、最经典的版本，它将带你体验前所未有的心灵盛宴，使你获得终身受益的人生哲理。本书收录了数百个精彩动人、发人深省的故事，内容涉及心态、宽容、尊重、亲情、爱情、友谊、善良、感恩、幸福、做人、做事、挫折、成功等人生重大课题，相信它能带给无数人前所未有的心灵感动与智慧启迪。

书中有体会幸福的生活感悟、涤荡心灵的历练、战胜挫折的勇气、闪烁光辉的美德、发人深思的人生智慧，有荡气回肠的爱情，有温馨感人的亲情，有给人类带来无尽感动与启示的动物传奇……书中的故事个个启人深思。故事后所附的“心灵感悟”则起到画龙点睛的作用，让人在紧张繁忙的工作和生活中可以静下心来沉淀自己，审视自己，提高自己。

通过阅读本书，将会使人活得激情满怀，爱得深沉博大；会使你更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。当感到痛苦、惶惑和失落时，它将给你以慰藉；在遇到打击、挫折时，它将给你以力量和智慧。毫无疑问，它会成为你的终生益友，将持续不断地为你的生活提供深刻的经验和智慧。

我们建议读者放慢阅读的速度，花点时间，静下心来，慢慢品味每个故事，思索每个故事所蕴涵的意义。如果慢慢用心去读，你会发现每个故事都能从不同方面滋养你的心灵、头脑和灵魂。

这些故事是有力的传达手段，可以激发我们的潜能，抚慰伤痛，塑造人格，并让我们藉此茁壮成长。人们渴望这样的心灵鸡汤，品尝它只需要一点点时间，但却会产生深远的影响。希望本书能够把每个人心中的真情火炬点燃，让心灵散发出的每一缕清香在尘世间悠悠流转，让我们的心灵永远纯净如昔。

目 录

第一辑 心态决定命运

成功由心态掌控·····	2
心态影响生活·····	3
心境不同结果不同·····	3
正确认识自己·····	4
脚比路长·····	5
把任何怀疑的思想驱逐掉·····	5
坚持下去就会成功·····	6
信念的力量·····	7
怀有成为珍珠的信念·····	8
选准合适的角色·····	8
积极的心态·····	9
进取心创造卓越·····	10
希望让生命之树常青·····	10
做自己的主人·····	11
最优秀的人就是你自己·····	12
生命需要热忱·····	13
水温够了茶自香·····	14
要克服虚荣心·····	14
恐惧是心灵之魔·····	15
化解怒气·····	17
冲动会酿成大祸·····	17
控制好自己的情绪·····	18
击好下一个球·····	19
攀比使人生的天平倾斜·····	20
忘记仇恨·····	20
急于求成的恶果·····	21
适时地认识自己·····	22
热情是一笔财富·····	23

第二辑 感谢生命

读懂生命·····	26
-----------	----

生命岂容虚掷·····	26
感谢生命·····	27
活着就是莫大的幸福·····	27
生命不能被透支·····	28
心灵的孔洞·····	28
生命的潜能·····	29
享受生命的过程·····	30
生命在好不在长·····	30
人生的起点与终点·····	31
生命的激情·····	31
命运不相信眼泪·····	32
抓住自己的“树叶”·····	33
过好生命中的每一分钟·····	34

第三辑 做事先做人

别拿诚信开玩笑·····	36
我们心里有眼睛·····	36
金钱换不来尊重·····	37
万千遗产敌不过一个好名声·····	38
帮助别人也是帮助自己·····	39
骨气是笔大财富·····	39
严守做人这把锁·····	40
可以贫穷，但不能失去自尊·····	41
公正让我别无选择·····	42
成熟的麦穗懂得弯腰·····	42
勇敢源于信任·····	43
崇高与卑劣·····	44
守时是最大的礼貌·····	44
失误，不应该成为虚伪的借口·····	45
原则不容更改·····	46
良心的惩罚·····	47
挺起你的胸膛·····	47

没有任何借口····· 48
 弱者同样需要尊重····· 49
 君子当以谦逊为本····· 49

第四辑 完美人生操之在我

生命完全属于你自己····· 52
 人生的5枚金币····· 53
 自己就是上帝····· 53
 把握自己的人生····· 54
 别把命运交给别人····· 55
 走自己的路····· 55
 打好自己手中的牌····· 56
 不过一念间····· 57
 好好活着····· 57
 世界的颜色由你自己决定····· 58
 自己是面镜子····· 58
 无法改变别人就改变自己····· 59
 生命之旅由自己驾驭····· 59
 生命的选取在自己····· 60
 改变生命的视角····· 61
 别让自己成“破窗”····· 62

第五辑 走出心灵的围墙

自我解脱····· 64
 心随境转····· 64
 想开一点····· 65
 善待自己····· 65
 跳出心中的高度····· 66
 点亮心中的蜡烛····· 67
 远离囚禁你的塔····· 67
 要生活得惬意····· 68
 打破心灵的围墙····· 68
 抛弃冷漠····· 69
 按自己的曲子跳舞····· 70
 洒脱一点过得好····· 70
 生命的出口····· 71
 摘掉生活的面具····· 72
 保护好你的潜能····· 73
 你的空间无限····· 74

坚持自己的选择····· 74
 做好你自己····· 75
 盲从的束缚····· 76
 不要画地自限····· 76
 不要给思维拴上辮头····· 77
 不要为自己设限····· 77

第六辑 给你的心灵洗个澡

战争中的人性····· 80
 好人与坏人····· 80
 心疼的底线····· 81
 生命中不能承受之重····· 82
 严格要求自己····· 82
 心灵的缺口····· 83
 生命的征服····· 84
 自私会毁了幸福····· 84
 解除痛苦的紧箍咒····· 85
 零善良反应····· 86
 尊重别人的回报····· 87
 良心是最后一面镜子····· 87
 净化灵魂的污点····· 88
 嫉妒之火最终会灼伤你自己····· 90

第七辑 阳光总在风雨后

只有泥泞的道路才能留下脚印····· 92
 路就在自己脚下····· 92
 失败也是一次机会····· 93
 给自己加油····· 94
 愿望与现实之间····· 95
 不拒绝命运的雕琢····· 96
 给自己一个悬崖····· 96
 希望之灯永不灭····· 97
 别让心态老去····· 98
 “不可能”的成功····· 99
 找到自己的优势····· 99
 永不放弃····· 100
 失败时善于变通····· 101
 耐得住等待，苦尽甘来····· 101
 相信自己的梦想····· 102

失败时不找任何借口·····	103	生命需要挑战·····	129
经验帮你少走弯路·····	103	勇于为过错承担责任·····	129
生命在，希望就在·····	104		
换个角度看人生·····	105	第九辑 别跟自己过不去	
像斗士一样生活·····	105	不能改变就接受·····	132
成功的门是虚掩的·····	106	别把栅栏门带上·····	132
比别人更努力·····	107	活出自己的本色·····	133
再坚持一下就成功·····	107	学会认输·····	134
不懈追求才能羽化成蝶·····	108	人人都会犯错·····	134
最难战胜的敌人是你自己·····	109	学会自我安慰·····	135
坚持你的信念·····	109	学会说“不”·····	136
每个生命都从不卑微·····	110	原谅生活·····	137
苦难与天才·····	111	不拿别人当镜子·····	137
转移和排遣痛苦·····	111	学会弯曲·····	138
89岁高龄横渡大西洋·····	112	人生的三重境界·····	139
充满希望地生活·····	113	别做金钱的奴隶·····	139
做人生的强者·····	113	不必完美·····	140
或许那也没什么大不了的·····	114		
用乐观的情绪自救·····	115	第十辑 越过心灵的低谷	
接受痛苦的雕琢·····	116	不碎的是意志·····	142
		希望永不破灭·····	142
第八辑 感谢折磨你的人		弯腰的哲学·····	143
生命的光华在磨砺中释放·····	118	一切都能应付过去·····	143
破茧化蝶的“痛楚”·····	118	生命的滋味·····	144
没有“不可能”·····	119	蚂蚁人生·····	145
黑暗和光明只在一线间·····	119	种一棵“烦恼树”·····	146
一次突破自我的机会·····	120	绝望之后必轻松·····	146
生命不会贬值·····	120	选择坚强地活下去·····	147
笑对苦难·····	121	独奏坚强·····	148
有勇气就能成功·····	122	沉浮人生·····	148
苦难是成长的殿堂·····	122	方法总比困难多一个·····	149
用歌声燃起希望·····	123	再等待三天·····	150
感谢折磨你的人·····	124	首先将你的心跳过去·····	150
麻烦是朋友·····	125	天助自助者·····	151
让苦难也芬芳·····	125	将挫折踩在脚下·····	151
对冷遇说声感谢·····	126		
人生需滚烂泥巴·····	127	第十一辑 趟过心灵的冰河	
对手的“呵护”·····	127	活在今天·····	154
承受压力的生命·····	128	沙漏哲学·····	154

忧虑不能改变现实.....	155	放弃是一种获得.....	186
忧虑是健康的大敌.....	156	脚踏实地是最好的选择.....	187
挣脱痛苦的锁链.....	157	为爱而放弃.....	187
自卑是心灵的钉子.....	157	能上架更要会下架.....	188
别抓住自己的劣势不放.....	158	关上过去的门.....	189
走出过去的阴影.....	159	人生就是选择和放弃.....	190
怀旧情结适可而止.....	160	生命之舟需要轻载.....	190
信心创造奇迹.....	161	清理“可能有用”.....	191
悲观是自酿的苦酒.....	162	丢掉多余的东西.....	192
内心有阳光，世界就是光明的.....	163	快乐在放弃后出现.....	192
孤独永远是一个人的舞蹈.....	164	错过花，你将收获雨.....	193
痛苦不会永远存在.....	165	坦然面对失去.....	194
第十二辑 放飞美丽的心情			
并没有人捆住你.....	168	目标应只有一个.....	194
体验生活中美好的东西.....	168	生活无须完美.....	194
生活需要阳光心态.....	169	选择适合自己的.....	195
在自我赏识中肯定自己.....	170	有一种放弃叫勇敢.....	196
热情让生命流光溢彩.....	171	放弃需要巨大的勇气.....	196
灿烂地笑对生活.....	171	放弃小利益.....	197
保持心情的弹性.....	172	感谢不完美.....	198
上帝给谁的都不会太多.....	173	放手让你更轻松.....	198
换种心情会怎样.....	173	果断丢弃不合脚的鞋.....	199
生命的化妆品.....	174	第十四辑 在爱的花园里徜徉	
决定心情的是心境.....	174	爱情是什么.....	202
弹奏乐观的心曲.....	175	爱是生命的源泉.....	203
特立独行一次.....	176	珍惜眼前人.....	204
第十三辑 学会选择，懂得放弃			
地图人生.....	178	爱我的人还是我爱的人.....	205
失去是一种获得.....	178	不完美也幸福.....	206
学会放弃.....	179	好马也吃“回头草”.....	206
告别旧我.....	180	爱其实很简单.....	207
把握命运的伟大力量.....	181	给爱人自由.....	208
善于取舍.....	182	母爱永恒.....	209
放弃是一种智慧.....	183	留一些时间给孩子.....	210
下山的也是英雄.....	183	爱情不可以握得太紧.....	211
学会放弃才能成功.....	184	爱需要勇气.....	211
放下心灵的重负.....	185	不要错过爱的季节.....	212
		伟大的亲情.....	213
		不要仇恨而要爱.....	213
		当爱已成往事.....	215

爱情在于经营·····	215	以德报怨·····	245
天使之爱·····	216	宽容别人并不难·····	246
爱不一定要占有·····	217	生存不是为了仇恨·····	246
爱的双方是平等的·····	218	宽容是财富·····	247
母亲永不卑微·····	218	不要轻易责备·····	248
与家人和睦相处·····	219	懂得宽恕自己·····	249
父爱无言·····	220	以爱包容仇恨·····	250
		多点雅量面对嘲笑·····	250
		平心静气地说声“没关系”·····	251
		宽容是一种气度·····	252
		不要太苛刻·····	253
		别让仇恨的种子“遗传”·····	254
		生气时绕着土地跑三圈·····	255
		且咽一口气·····	256
		顾及别人的感受·····	257
		宽容使人忘掉仇恨·····	258
第十五辑 沐浴善良的阳光		第十七辑 感恩点亮生命之灯	
奉献收获爱·····	222	感恩带来幸福·····	260
及时行善·····	222	感恩的心·····	260
勇敢地付出·····	223	常怀一颗感恩的心·····	261
善行会带来好运·····	224	感恩带来好运·····	262
给别人一点希望·····	225	感谢帮助你的人·····	263
助人即助己·····	226	感谢养育之恩·····	263
仁慈的报酬·····	227	孝心是无价之宝·····	264
经受住善恶的考验·····	228	表达感恩之心·····	265
给人方便即给己方便·····	228	为老师干杯·····	266
善意的谎言也是爱·····	229	真心感激带来好人缘·····	266
给予之心·····	230	施比受更有福·····	267
小善铸就大爱·····	231	感谢对手·····	268
爱如同心圆·····	232	做人要知恩图报·····	269
爱心救赎心灵·····	233	感谢生活·····	270
珍贵的同情心·····	234	最后一关·····	271
		感谢你所拥有的·····	271
第十六辑 宽容豁达行天下		第十八辑 平常心做卓越事	
该记住的和该忘却的·····	236	享受诗意人生·····	274
豁达使人宠辱不惊·····	236	净土在心中·····	274
拥抱对手·····	237	拥有一颗平常心·····	275
最好的消息·····	237		
过去的就让它过去·····	238		
说理只要三分·····	239		
自己生活，也让别人生活·····	239		
宽容的至高境界·····	240		
宽容曾经伤害过你的人·····	241		
宽容带来心灵的安慰·····	242		
宽容铺就五彩路·····	242		
带上宽容出发·····	243		
祈祷彼此相爱·····	244		

寻找精神上的寄托·····	275	有梦想就有希望·····	302
不知是福·····	276	让梦想化为现实·····	303
英雄做的平常事·····	277	打开梦想之门·····	303
保持心灵的弹性·····	277		
难得糊涂·····	278	第二十一辑 活在当下	
一切都会过去·····	278	被怠慢了风景·····	306
将死亡视为另有归宿·····	279	“此刻”冥想·····	306
平淡之中见真情·····	280	快乐无法保存·····	307
对待非议置若罔闻·····	280	活在今天的方格中·····	307
培训平常心·····	281	把握现在的快乐·····	308
		假如今天是生命的最后一天·····	309
第十九辑 让心灵快乐地舞蹈		每个年龄都是最好的·····	310
快乐在我们心里·····	284	不再期待明天·····	310
心就是快乐的根·····	284	珍惜眼前·····	311
快乐的小乞丐·····	285	特别的東西不要珍藏·····	311
快乐藏在手中·····	286	每天都活在当下·····	312
快乐的秘诀·····	287	生命也有保存期限·····	313
给予即是快乐·····	287	回忆过去不如改善现在·····	314
快乐的交易·····	288		
知足常乐·····	289	第二十二辑 幸福的钥匙在你心中	
享受快乐·····	290	幸福的哲学·····	316
因为快乐，所以快乐·····	291	珍惜所拥有的·····	316
做快乐的主人·····	291	幸福源自心态·····	317
快乐是心的天堂·····	292	健康是福·····	318
每天都有快乐的事·····	293	运动让生命之树常青·····	319
快乐藏在点滴之中·····	293	幸福要用心发现·····	320
快乐的真谛·····	294	幸福是最大的财富·····	321
		人人都享有幸福·····	321
第二十辑 希望在，梦就在		你是世界上最幸福的人·····	322
抓紧梦想·····	296	合适的才是最好的·····	323
要心中有景·····	296	豁达者的幸福·····	323
自信的支柱·····	297	幸福就在身边·····	324
希望之弦·····	297	幸福要靠追求·····	325
谁也阻挠不了我的理想·····	298	自由就是幸福·····	326
决心的力量·····	298	幸福只是一块黑面包·····	327
为自己点一盏心灯·····	299	幸福在你心中·····	327
播撒希望的种子·····	300	最好的幸福·····	328
哀莫大于心死·····	301	幸福住在相对望的门里·····	329
梦想的清单·····	301	学会感受生活中的幸福·····	330

第二十三辑 成功之路在脚下

负重，才走得远·····	332
等待得不到成功·····	332
做真实的自己·····	333
视角与机遇·····	333
方向决定成败·····	334
天下没有免费的午餐·····	335
行动大于梦想·····	335
敢于放手一搏·····	336
为自己创造成功·····	337
天上会掉馅饼吗·····	337
成功无止境·····	338
幻想带不来成功·····	339
一生干好一件事·····	339
抓住万分之一的机会·····	340
不为卑微的东西祈祷·····	340
埋葬“我不能”·····	341
成功就在下一次·····	342
做好一件平凡事·····	343
勇敢的诠释·····	343

第二十四辑 让心灵诗意地栖居

走慢一些，幸福在你身旁·····	346
生活处处美丽动人·····	347
亲近大自然·····	348
在行走中顿悟·····	349
享受诗意人生·····	349
让青春永驻心田·····	350
用心感受每分每秒·····	351
回归大自然·····	352
把生活当成艺术·····	352
散文人生·····	353
在平凡中采撷情趣·····	354
放飞悠悠的童心·····	355
心平气和好做事·····	356
为心灵留下一片空白·····	357
品味孤独·····	358
修养心灵·····	359

杂念缠身心难静·····	360
找寻内在的平静·····	360
放松的艺术·····	361
恬静的心房·····	362
心灵瑜伽·····	362
心灵空幽如谷·····	363

第二十五辑 友谊是心灵的甘泉

友谊是生命的需要·····	366
患难见真情·····	366
用真诚之水浇灌友谊之花·····	367
真正的友谊是什么·····	368
管鲍之交·····	369
患难之交才真诚·····	369
友情是一副灵药·····	370
莫以小人之心，度君子之腹·····	371
鹿与豺交朋友·····	371

第二十六辑 敞开心扉，学会分享

真正的富有·····	374
把爱与人分享·····	375
接受别人的帮助·····	376
天堂与地狱·····	376
别独享荣耀·····	377
自私者会自吞恶果·····	378
满足藏在付出的怀抱里·····	379
高贵的秘密·····	380
拆除心墙·····	380
学会分享·····	381
付出爱心就是种下希望·····	382
打破吝啬的樊篱·····	383
接受不可避免的现实·····	384
过去的就让它过去·····	385

第二十七辑 发现你心灵的力量

懂得尊重他人·····	388
体谅的力量·····	389
不要吝啬自己的掌声·····	389
学会欣赏·····	390

欣赏对手·····	391	在欣赏中忘却·····	408
把“请”挂嘴边·····	391	人生没有完美·····	408
挺起刚正的脊梁·····	392	实现内心真实的愿望·····	409
明白尊重的含义·····	393		
永远保持谦逊·····	394	第二十九辑 永葆一颗平常心	
自尊是一种动力·····	394	人生如吃饭·····	412
尊重是沟通的基础·····	395	控制好自己的欲望·····	412
捍卫尊严的决斗·····	396	安守本分·····	413
希望获得他人的肯定·····	397	嫉妒会导致毁灭·····	414
生命需要赞美·····	397	贪婪到极致是虚无·····	415
		人心不足蛇吞象·····	416
第二十八辑 享受精彩的人生		第三十辑 演奏生命的乐章	
要懂得欣赏自己的生活·····	400	活出生命的价值·····	418
珍惜生命·····	400	经营你的强项·····	418
人生无所谓输赢·····	401	主动赢取机遇·····	419
拥抱缺憾·····	402	敢于冒险·····	420
享受现有的生活·····	402	发挥自身优势·····	421
为自己鼓掌·····	403	小成就累积大成功·····	422
为自己而活·····	404	命运在你掌中·····	423
生活精致离不开品位·····	405	人生需要设计·····	424
去繁就简的人生·····	406	一切皆有可能·····	424
假如今天是最后一天·····	407		

第一辑

心态决定命运

哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”在人生的旅途中，有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的春花秋月，持一种什么样的心态，将最终决定你的人生轨迹。



成功由心态掌控

积极的心态能使你集中所有的精神力量去成就一番事业。当你以积极的心态全力以赴时，无论结果如何，你都是赢家。

有一位妈妈，她有一位读高中而且网球打得很好的女儿。有一年，学校举行网球联赛，女儿信心十足地报了名，满怀着夺冠的希望。

比赛前，当女儿查看赛程表时，发现第一场和自己比赛的竟是曾经打败她的高手，她很是灰心，开始垂头丧气起来。

“这次可能连预赛出线的机会也没有了。”

妈妈看见女儿如此绝望，自己的压力也很大。她脑子一转，对女儿说：“你不想把那人打败呢？”

“当然想呀，不过她上次把我打得很惨，我们的实力相差太远了。”

“我有一个方法，如果你照着我的话做，你便能赢这场比赛。”

“真的吗？请妈妈快点告诉我好吗！”

“你现在闭上眼睛，回想以前你打网球时最精彩的一幕，把那过程从头到尾重演一次，好好地感受胜利的滋味。”

女儿照着妈妈的话做，刚才脸上的绝望不见了，换来的是精神焕发。改变了面对比赛的态度，让她充满了信心和活力。

比赛开始了。女儿信心百倍地踏上球场，施展浑身解数，把对方打得落花流水，顺利地赢得第一场比赛。比赛结束之后，女儿兴高采烈地冲向妈妈。妈妈说：“你打得很好呢！”

“全靠妈妈的指点！坦白说，我最初听到时觉得有点怀疑，没想到那么有效！”女儿兴奋地说着。

当你的心灵只为一种可能的结果所盘踞时，你的心灵便会产生一种魔力，你的思考过程和整个神经系统会将一切的力量都凝聚于产生这个结果。

能利用心灵力量让自己的表现更好吗？当然可以。你可以重复地告诉自己——“我能做到！我能做到！我能做到！”且在重复这句话的同时，也要想象着你所想要达到的表现水准。不要让任何相反的念头窜入你的心里！忘掉它们！胜利者永远只想着胜利。

信念会在许多方面以化学方式影响我们的心理和生理，让我们更确定成功的到来。我们的心理和生理会呈现的最佳状态包括：进取心更强、更为专注、注意力更为集中、更大的力量、更多的精力以及追求胜利的坚强意志和决心。

相信自己会失败的人，总是相信不好的结果一定会发生，他们并非缺乏信心，错误只在于他们总是将自己的满腔信心放在不想要的事情上！唯有我们所坚信的思想最后才会落实在我们的生活中，这是因为潜意识只接受我们所相信的事物。若想了解我们自己现在拥有哪些坚定的信念，我们只需好好去检视各个生活层面——我们的健康、家庭、职业、朋友、活动以及所拥有的事物等。



召唤，走自己的路，我们的人生由我们自己做主。为了自己的信念，在心灵深处坚持不懈，这就好比在心里嵌上了不竭的热源，还会惧怕表面上的雨雪风霜吗？

心态影响生活

我们的生活状况其实就是我们心境的外部反映，从某种意义上说，有什么样的心境，就有怎样的生活。

有位老太太生了两个女儿，大女儿嫁给伞店老板，小女儿当上了洗衣作坊的女主管。于是老太太整天忧心忡忡，逢上雨天，她担心洗衣作坊的衣服晾不干；逢上晴天，她生怕伞店的雨伞卖不出去，天天为女儿担忧，日子过得很忧郁。后来一位聪明人告诉她：“老太太，您真是好福气！下雨天，您大女儿家生意兴隆；大晴天，您小女儿家顾客盈门。哪一天你都有好消息啊！”老太太一想，果然如此，从此高兴起来，每天都很舒心。天还是老样子，只是脑筋变了一变，生活的色彩竟然焕然一新。

明人陆绍珩说，一个人生活在世上，要敢于“放开眼”，而不向人间“浪皱眉”。

“放开眼”和“浪皱眉”就是对人生两面的选择。你选择正面，你就能乐观自信地舒展眉头，面对一切；你选择背面，你就只能是眉头紧锁，郁郁寡欢，最终成为人生的失败者。

悲观失望的人在挫折面前，会陷入不能自拔的困境；乐观向上的人即使在绝境之中也能看到一线生机，并为此而努力。有位诗人说：“即使到了我生命的最后一天，我也要像太阳一样，总是面对着事物光明的一面。”到处都有明媚宜人的阳光，勇敢的人一路纵情歌唱。即使在乌云的笼罩之下，他也会充满对美好未来的期待，跳动的心灵一刻都不曾沮丧悲观；不管他从事什么行业，他都会觉得工作很重要、很体面；即使他穿的衣服褴褛不堪，也无碍于他的尊严；他不仅自己感到快乐，也给别人带来快乐。

千万不要让自己的心消沉，一旦发现有这种倾向就要马上避免。我们应该养成乐观的个性，面对所有的打击，我们都要坚韧地承受；面对生活的阴影，我们也要勇敢地克服。要知道，任何事物总有光明的一面，我们应该去发现光明的一面。垂头丧气和心情沮丧是非常危险的，这种情绪会减少我们生活的乐趣，甚至会毁灭我们的生活本身。



心灵感悟

一个人要想生活幸福，就不能总把目光停留在那些消极的东西上，那只会使你沮丧、自卑，徒增烦恼，还会影响你的身心健康。结果，你的人生就可能被失败的阴影遮蔽本该有的光辉。

心境不同结果不同

古代一个举人进京赶考，住在一家店里。考试前两天他做了三个梦，第一个梦是自己在墙上种白菜；第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞；第三个梦是跟心仪已久的表妹躺在一起，但是背靠着背。

这三个梦似乎有些深意，举人第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧！你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹都躺在一张床上了，却背靠着背，不是没戏吗？”

举人一听，如同掉进了万丈深渊。他回到店里，心灰意冷地收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天就要考试了吗？你怎么今天就要回乡了？”

举人如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种（中）吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟你表妹背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”

举人一听，更有道理，于是振奋精神参加考试，果然考中了。

这就是不同心态带来的不同结果。

为什么会这样呢？积极的心态能激发脑啡，脑啡又转而激发乐观和幸福的感觉，这些感觉反过来又增强了积极的心态，这样，就形成了“良性循环”。

积极的心态能激发高昂的情绪，帮助我们忍受痛苦，克服抑郁、恐惧，化紧张为精力充沛，并且凝聚坚忍不拔的力量。

这就从生理学（精神药理学）的角度解释了为什么成功者都是心态积极者，为什么他们能够拿得起、放得下，忍辱负重，乐观向上，义无反顾地走向成功。

相反，消极的心态和颓废的思想则耗尽了体内的脑啡，导致人心情沮丧；由于心情沮丧，脑啡的分泌量更加减少，于是消极的想法变得越来越严重，这就是“恶性循环”。



心灵感悟

树立健康的心态，树立富有生机与活力的心态，这种心态作为一切创造的源泉，作为一种永恒的真理，是一种妙不可言的万用灵药，将使你顿感力量陡增，积极地投入生活。

正确认识自己

一只狐狸早晨起来欣赏着自己在晨曦中的身影说：“今天我要用一只骆驼做午餐呢！”整个上午，它奔波着，寻找骆驼。但当正午的太阳照在它的头顶时，它再次看了一眼自己的身影，于是说：“一只老鼠也就够了。”狐狸之所以犯了两次截然不同的错误，与它选择“晨曦”和“正午的阳光”作为镜子有关。晨曦拉长了它的身影，使它错误地认为自己就是万兽之王，并且力大无穷、无所不能，能吃掉骆驼，而正午的阳光又让它对着自己已缩小了的身影妄自菲薄。

像狐狸这种心态的，在现实生活中大有人在，对自己认识不足，过分强调某种能力，或者无根无据承认自己无能。这种情况下，千万别忘记上帝为我们准备了另外一面镜子，这面镜子就是“反躬自省”4个字，它可以照见落在心灵上的尘埃，提醒我们“时时勤拂拭”，使我们认识真实的自己。

尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”正确认识自己，才能使自己充满自信，才能使人生的航船不迷失方向。正确认识自己，才能正确确定人生的奋斗目标。只有有了正确的人生目标，并充满自信，为之奋斗终生，才能此生无憾，即使不成功，自己也会无怨无悔。

世界上没有两片完全相同的树叶，人也一样，每个人都是上帝的宠儿。正确认识自己，既看到自己的长处，也认识到自己的不足，为自己正确定位，这样才能充满自信地去迎接机遇和挑战，为自己创造更多的成功和欢乐。



心灵感悟

虽然，生活赋予我们每个人的并不是完全相同的命运，但上帝是无私的。天生我才必有用，只要我们正确认识自己，不失自知之明，就能谱写出属于自己的华美乐章。