

受益一生的智慧书系

XINLING JITANG QUANJI



心灵鸡汤

全集

韦秀英◎编著

一部畅销两个世纪、改变千万人生的全球经典畅销书。

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、引领人生、改变人生的心灵圣经。

黑龙江科学技术出版社

受益一生的智慧书系

XINLING JITANG
QUANJI

经典畅销
珍藏版

心灵鸡汤 全集

韦秀英◎编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤全集/韦秀英编著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2010.5

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6333 - 8

I. ①心… II. ①韦… 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 076670 号

心灵鸡汤全集

XIN LING JI TANG QUAN JI

责任编辑 回 博

封面设计 大象设计

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 20

字 数 200 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 · 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6333 - 8/Z · 743

定 价 29.80 元



曾经看过这样一个小故事：

山庙里住着一位大师和他的两位弟子。其中，大弟子是个非常喜欢抱怨的人。

一天晚上，大师亲自下厨，精心炒了几个菜。然后，师徒三人围坐在一起吃饭。

饭一开桌，大弟子又开始滔滔不绝地抱怨起来，先是抱怨下山的道路崎岖难行，然后抱怨由于天旱要走很远的路去挑水，接着抱怨化缘时常遭别人白眼，再就是抱怨庙里的香火比不得其他大庙的香火旺盛……

大师一言不发，静静地听。等大弟子发完一大通牢骚后，大师突然问大弟子：“今晚的菜味道如何？”

大弟子一愣，说：“我刚才光顾着说话，没留意菜的味道。”

大师又扭头问小弟子：“今晚的菜味道如何？”

小弟子摇摇头，说：“我刚才光顾着听大师兄说话，也没有注意品尝。”

大师说：“那你们现在细细品尝一下。”

两位弟子分别夹了各种菜肴，用心品尝，然后异口同声地说：“师父，你今晚做的菜真的非常好吃！”

大师微微一笑，说：“当你们一个在不停地抱怨，一个在专心听别人抱怨时，你们俩都忘了享受生活中当前的乐趣。”

抱怨是一种习惯，停止抱怨其实很简单，只需换一种看待世界的眼光。快乐是一种心境，与事情本身无关，取决于你对待人生的态度！抱怨解决不了任何问题，却可以让我们的心情变得更加恶劣，成功者总是相信凭借自己的力量可以改变环境，而不是抱怨世界！所以，少一些抱怨，就能多一些快乐，这就是生活的滋味！





第一章

心是花园：心态决定命运

不要正儿八经地忧伤 / 2

积极心理学 / 4

小心那些被压抑的愤怒 / 5

牛虻与蜜蜂 / 8

发出声音永远是有用的 / 9

行走在路上的姑娘 / 11

没有钓住的鱼 / 13

人生的两个机会 / 15

“一点儿的骄傲” / 16

放轻松，浮上来 / 18

别人感冒，自己吃药 / 20

从来没有真正的绝境 / 21

别为你是鹰而羞愧 / 22

第二章

放飞梦想：为生命留下永恒的光芒

过自己想要的生活 / 26

成功在于拥有自己的亮点 / 28

倾斜翅膀的飞翔 / 31

心的落点 / 33

在鄙夷中挖掘财富 / 34

让梦想每天壮大一点点 / 36

那诱人的首饰盒 / 38

脚下是今天，眼里是明天 / 39

紫檀市的坚持 / 41

为什么海鸥能够飞越大海 / 42

要有实现梦想的耐心 / 43

撒哈拉沙漠里的小鸟 / 45

把水烧开的哲学 / 46

有效做事是从有了方向开始的 / 47

地层深处的玫瑰 / 48

拥有财富的“野心” / 50

当一块石头有了愿望 / 51

带着梦想去冒险 / 53

梦想的价值 / 54





第三章

诗意人生：只为了灵魂的丰润

生命的指南针是良心 / 58

心是幸福和快乐的根 / 60

被人需要胜过被人感激 / 61

且带微笑到天堂 / 63

把心灵填满 / 65

不要刻意修饰外表 / 66

哲学家的最后一课 / 68

你愿意做哪只瓶子 / 69

穷人的善举 / 71

重压下的南瓜 / 72

舒展灵魂 / 73

心灵的快乐比什么都重要 / 74

善良的不是钱，是心 / 75

第四章

善于取舍：把自己放低一点

放低自己的杯子 / 78

摘下无价值的砝码 / 79

“放弃”与“拥有” / 81

距离产生美 / 82

得失之间 / 83

不过一念之间 / 85

送分求胜 / 86

露丑，为了自己更美 / 87

出色恰恰是不足 / 88

找一个够强的对手 / 89

冠军也需要放弃 / 90

陶罐和铁罐 / 91

小让步，大文章 / 93

做事前都应

权衡一下自己的实力 / 94

弯腰捡起一块铁 / 96

该松手时就松手 / 97

学会低头 / 98

沙僧的非常道 / 99

生命之舟不可超载 / 101



第五章

学会宽恕：留一条路给别人

赢在宽恕 / 104

淡紫色的复活节 / 105

谁愿意帮助对手 / 107

腾出一只手给人 / 109

留一条路给别人 / 113

留下1% / 114

卑微是人生的第一课 / 116

买走你的冤仇 / 117

指尖上的语言 / 121

这个人重不重要 / 122

如果你遭遇怨恨循环 / 123

善于从他人角度考虑问题 / 124

陶罐里开出的花 / 127

冰雪中激发的热力 / 128

第六章

生命缺口：别跟自己过不去

做一盏省油的灯 / 132

学会直面恐惧 / 133

前方不只有罗马 / 135

给痛苦一个流淌的出口 / 137

你拥有什么 / 139

艰难而灿烂的行走 / 141

完美无缺 / 144

人生没有绝对的完美 / 146

缩小自己，忽略困难 / 148

愚蠢也是天使的礼物 / 150

天底下只有三件事 / 151

学会给自己发红利 / 152

带刺的巢穴 / 153

对自己说“不要紧” / 155



第七章

拒绝平庸：可以平凡，不能平庸

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 让一只羊跑出火箭的速度 / 158 | 沙子的命运 / 172 |
| 人生需要一些疯狂 / 160 | 自怜只会害了自己 / 173 |
| 勇敢地杀死你的奶牛 / 161 | 羡慕另一只鸟 / 174 |
| 谁能跑过千里马 / 163 | 山顶上的你才是上帝 / 176 |
| 你得到的，就是你看到的 / 164 | 你看到危机，我看到机会 / 178 |
| 做自己的鉴定者 / 166 | 没有退路的人生 / 180 |
| 第一次就把事情做对 / 168 | 偷安是心灵末路 / 182 |
| 纺锤状的人生 / 169 | 勇于优秀 / 184 |
| 把生命当做一个土豆 / 171 | |

第八章

耕耘友善：友善是心灵的甘泉

- | | |
|------------------|-----------------|
| 耕耘友善 / 188 | 借一只耳朵 / 201 |
| 第三种选择叫仁爱 / 190 | 约克镇的上等樱桃 / 203 |
| 门内门外看见辽阔 / 192 | 婴儿的拯救 / 205 |
| 一生的礼物 / 194 | 傻书生的生意经 / 207 |
| 200万美元买一句话 / 196 | 良知的砝码 / 209 |
| 不灭的人性 / 198 | 上帝掉了一只高跟鞋 / 212 |
| 存钱不如存朋友 / 199 | |



第九章

懂得感恩：换一种看待世界的眼光

用什么照亮黑暗 / 216

卑微的善良 / 218

泪水是最好的颜料 / 220

没有人能救下一只羊 / 221

珍惜你所拥有的 / 223

笑是两人间最短的距离 / 225

放飞心中的祝福 / 227

手术费 = 一杯牛奶 / 229

学会为别人鼓掌 / 230

“谢谢，这也是周济” / 231

感谢身边的懒人 / 233

世界不只为你一个人存在 / 234

常怀一颗感恩之心 / 236

第十章

信念的力量：相信你能，你就无所不

奇迹从黑暗中诞生 / 238

信念的力量 / 241

寻找恩人 / 243

追赶自己的命运 / 245

偶像摔倒的时候 / 247

我唯一回过的一封信 / 250

再坚持一下 / 252

一支上签 / 255

决不放弃最后一线希望 / 256

一个黑色的气球 / 258

厄运打不垮信念 / 259

周游全球的盲人 / 260

没有“不可能”三个字 / 262

不认输就不会输 / 263

洛克菲勒的支票 / 264

另一种贫富 / 265



第十一章

活在今天：深深地进入当下

不要去看远处的东西 / 268

用一块钱渡难关 / 269

及时表达爱 / 270

品味过程更重要 / 272

圈子决定你的未来 / 274

出售贫穷 / 276

不能流泪就微笑 / 277

每一步都是整个人生 / 278

到沙漠里养鱼 / 279

唯一算数的是眼前的幸福 / 280

如果下降两厘米 / 282

该停下脚步时就停下 / 283

把握住现在 / 284

一分钟可以做很多事情 / 285

所有的事情都要从今天做起 / 286

今天是最珍贵的 / 288

第十二章

幸福的选择：往阳光多处走

不要认为只有不幸的

人才懂人生 / 290

你有不快乐的权利 / 292

工作像蚂蚁，生活像蝴蝶 / 293

幸福的选择 / 294

幸福要素 / 297

给爱因斯坦的糖果 / 299

只有爱才能创造奇迹 / 300

牵着蜗牛去散步 / 301

快乐其实很简单 / 302

你想幸福，你就会幸福 / 303

一场梦的距离 / 304

往阳光多处走 / 305

快乐不是奢侈的事情 / 308

天堂在心中 / 309



第一章

心是花园：心态决定命运



不要正儿八经地忧伤

◎ 微笑的鱼

现实生活中，很多人愿意“沉浸”或“沉溺”在忧伤情绪中。去博客里转转，你会发现，有一些人的博客基本上是“天空布满了忧郁的云”。似乎他们生活中的大部分时间，都是在或淡或浓的忧伤中度过的。这些人非常愿意盘点，盘点的都是过往岁月里的不顺、委屈、伤痛。只要有时间，他们就会把这些东西拿出来一一梳理。

而情绪这个东西，假如正襟危坐，打开电脑或摊开日记本，正儿八经地把它写下来，是需要酝酿的。想把自己的情绪形成文字，需要大脑勤奋地做一些后台加工才可以。有些作家在写一些苦难意识浓重的小说时，会把自己的情绪与作品中的人物命运紧密联系在一起。有位作家在作品完成的那一刻，就曾口吐鲜血。可见，长时间写这样忧伤的文字，对人的情绪有很强的控制作用。受忧伤文字的影响，一段时间走不出这样的伤感基调，人的情绪乃至身体都会受到损害。

女人多数有倾诉欲，她们喜欢把自己的事情说给要好的女伴听。一些负面情绪，则在这种倾诉中被一次次描摹，继而扩大。

人很容易受心理暗示影响，一种理论说得次数多了，就容易形成公理。一种本来不明显的伤感被描述的次数多了，就愈加清晰起来。清晰的伤感情绪笼罩着自己的天空，谁的心情会好呢？

多愁善感，可不仅仅是一个人的性格问题。心理学家指出，多愁善感其实是一种心理疾病。早在公元二世纪，希腊医生、解剖学家加连发现一



些病人常常会陷入一种极端消沉的状态。他们感叹生命短暂、世事无常、人生孤独，就连窗前飘落的树叶也会让他们泪水涟涟。这类病人往往先于其他病人死去。于是，加连医生把这种现象写进他的著作中，并把它归类于精神疾病。

因此，对待忧伤情绪，还真不能掉以轻心。

首先，要有一双阳光的眼睛和一颗乐观的心。每天想一些美妙的事情，看一些轻松的文章，写一些轻松的文字，都会令自己身心愉悦。

其次，对一些令自己不快的事情，学会放在脑后，不要一次次与他人讲述。因为你的每一次讲述，都是在记忆中进行了又一次强调。你应该清楚，他人永远不能真正帮助你，能帮你的，只有你自己。

最后，改掉情绪自虐的习惯。人为地渲染悲观情绪，是自虐心理在作怪。一个叹息不断的人，是不受人欢迎的。在快节奏的生活中，人们需要的是心灵的放松。

一段时间内抛开你的那些忧伤的文字试一试，拉开你的窗帘让阳光进屋内试一试，和朋友们讲一讲开心的笑话试一试。你会发现，快乐的旋律开始在你身边回响，你的人生舞台从此没有了忧伤。

灵·心
慧·语 人为地渲染悲观情绪，是自虐心理在作怪。一个叹息不断的人，是不受人欢迎的。在快节奏的生活中，人们需要的是心灵的放松。



积极心理学

◎ 陈 寒

到底什么是幸福？为什么一些人会比另外一些人幸福？幸福控制在自己手中吗？怎样才能得到幸福？无数人在生活中寻找着答案。

研究人员发现，环境中确实有一些与幸福相关的常量，比如噪声、交通、金钱等。然而，在所有的环境因素中，人际关系是最重要的，爱情、友情、社交、归属感都直接指向幸福。

几年前，“积极心理学”之父马丁·塞利格曼曾经做过一个实验，他在一组问卷中抽取了10%自认为“非常快乐”的人，他们并不富有，相貌平平，身材一般，没有宗教信仰，也没碰到过什么特别的好运，但他们有一个共同的特点——极度社交。

但是，塞利格曼认为，这样的“幸福”远远不够。它只是最浅层次的一种幸福。事实上，大部分人在谈论“幸福”时，都是指一种愉悦的感觉和积极的情绪，它是短暂的、易逝的，获得也相对简单。

塞利格曼认为，一个人要获得真正持久的幸福感，最重要的就是发现和了解自己最好的品质、最擅长的才华，并反复在生活中实践，化枯燥为乐趣，并为更高的目标服务，比如对知识、艺术、政治、宗教、正义的热爱。他从东西方文化中发掘了6个核心的美德：智慧、勇气、人性、争议、节制、超越，并将这6个概念细分为24种力量。

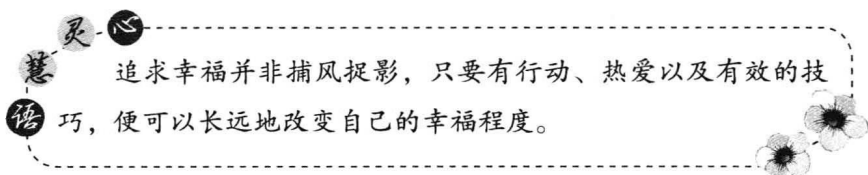
当一个人的强项力量发挥到最好的时候，会进入一种“流”的状态，使人完全意识不到时间的流逝。这是“积极心理学”的另一位重要人物——美国心理学家米哈里·柴科金特米哈伊的发现。人在运动中容易进入“流”的状态，比如滑雪、下棋、在乡村小路开车；或者在音乐和人群中，比如在咖啡馆与朋友进行一场激烈有趣的对话。“流”也经常发生在



独自的创造性活动中，比如画画、写作、照相。

“积极心理学”总结了一个相当乐观的“幸福公式”： $H（幸福）=S（设定点）+C（客观环境）+V（主观行动）$ 。客观环境C指生活中无法改变的事实（如种族、性别、年龄、伤残）和可以改变的事实（如财富、婚姻状况、住址）。主观行动V则是你选择做的事情，比如冥想、锻炼、度假等。

在这个幸福公式里，基因占50%，客观环境占10%，主观行动占40%。很难说这样的比例分配有多么精确，更重要的似乎是要传达一种态度：追求幸福并非捕风捉影，只要有行动、热爱以及有效的技巧，便可以长远地改变自己的幸福程度。



小心那些被压抑的愤怒

◎ 方美玲

从小到大我们被一再告知发怒是不好的，那些直接或者间接的生活经验也让我们知道，发火的“破坏力”有多大——失去朋友、得罪亲人或者丢掉饭碗。可问题是，人人都会生气，每当“怒从心头起”的时候，到底要不要表达出来？又该如何表达？

生活中，愤怒无处不在。或许你可以轻而易举地在以下情境中找到自己的影子：

每次回父母家吃饭，他们总是对你指手画脚：你的发型、衣着不整，你工作不够努力，你应该尽快结婚然后要个孩子……你表面上满口答应，



心里早已经不爽了。

你的女朋友样样都好，除了爱迟到。每次约好时间，不知道半小时还是1小时之后，她才能踩着高跟鞋款款走来。

周末你赶去公司加班，出门前给老公布置了几项“作业”。晚上，你拖着一身疲惫进门，却发现脏衣服还堆在那里，冰箱里依然什么都没有，电脑甚至无法开机。于是，你情不自禁地开始发飙。

.....

很多时候，我们就是这样被别人的过错激怒的。遇到类似情况，该怎么处理呢？查普曼博士总结了以下几个步骤：

第一，明确告诉自己：我生气了。愤怒来临时，我们往往还没弄清楚发生了什么，不该说的话就说出去了，不该做的事也已经做了。所以，向自己承认“我生气了”，大声说：“这件事让我很生气，现在我该怎么办？”告诉自己也告诉对方。这样做，会为你赢得处理愤怒情绪的最佳时机。

第二，克制自己，不要马上说什么或者做什么。克制冲动并不意味着积累愤怒，而只是说你在感到愤怒的时候应该先冷静一下。

第三，你需要找出愤怒的焦点是什么，愤怒从何而来，那个惹你生气的家伙到底做错了什么事，问题究竟有多严重。

第四，进行选择分析。承认自己受了委屈，并承认再与那个伤害自己的人争论也无济于事，于是决定接受这个事实，拒绝让已经发生的事情侵蚀自己的幸福感——某些时候，这就是处理愤怒的最佳方法。而在更多时候，处理愤怒的方法是，把自己的想法和感受坦白地讲出来，这样做的目的不是谴责，而是要修复彼此的关系，请对方注意并和你一起努力，找到解决问题的方法。

对大多数人来说，本着爱的原则与人理论并非易事，我们更习惯于乱发脾气和发泄愤怒，但是这样做的结果，只会进一步破坏人与人之间的关系。

还有一种愤怒破坏力更大。生活中有一些人，表现出来的永远是温和不愠、彬彬有礼的样子，天大的委屈，也总一笑而过。或许这些人的“愤怒点”真的很高，或许他们还有你没看到的另一面。



翻翻报纸的社会新闻版你会看到类似的故事：被解雇的职员闯进办公室，持刀刺伤炒掉自己的上司；看上去唯唯诺诺的丈夫，杀害妻子之后自杀身亡；品学兼优的留学生，持枪袭击同胞……他们的亲朋好友总会在事后感叹：“他看起来是个很不错的人，真不敢相信会做出这样的事来。”他们没有看到，那些积压在心里的愤怒，是如何在长期压抑中逐渐膨胀，最终变得不可收拾的。

内压的愤怒始于否认、沉默和回避，积压久了会让人从里面垮掉。我们经常可以在冲突之后听到这样的说法：我没有生气，只是挺失望的。心理学家告诉我们，说这话的人，确确实实是生气了，只是他自己不愿意承认。

这就是被压抑的愤怒。

查普曼博士建议说，如果长期以来你总是在生气，那就要赶紧处理一下自己的情绪了。你不妨梳理一下从小到大的成长经历：父母、老师、同学、邻居、初恋情人、男（女）朋友、丈夫（妻子）、孩子、同事、上司，或者其他一些人，他们有没有伤害过你？把那些让你感到愤怒的事情一一列出来，写在纸上。然后问问自己：关于这个“愤怒”，我以前是怎么处理的？是否妥当？如果没有处理过，那就要赶紧去做。

问题解决之后，你会发现一个焕然一新的自己。


 生活中，愤怒无处不在。从小到大我们被一再告知发怒是不好的，那些直接或者间接的生活经验也让我们知道，发火的“破坏力”有多大——失去朋友、得罪亲人或者丢掉饭碗。人人都会生气，每当“怒从心头起”的时候，问问自己：关于这个愤怒，我以前是怎么处理的？是否妥当？如果没有处理过，那就要赶紧去做。问题解决之后，你会发现一个焕然一新的自己。