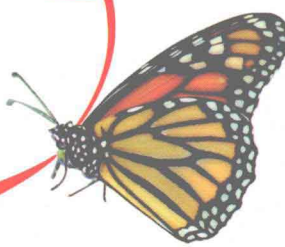




同人阁 主编

心灵鸡汤



白金珍藏版

给人生一个梦想，送自己一双翅膀，
你将拥有一片崭新的天空。

为梦想插上翅膀，让它在自由自在的
天空中飞翔。



中国三峡出版社





心灵鸡汤

白金珍藏版

主 编◎同人阁

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤 / 同人阁主编. —北京: 中国三峡出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80223-678-3

I. ①心… II. ①同… 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230850号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京洛平龙业印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/16开 印张: 17.5

字数: 300千字 印数: 1-4000册

ISBN 978-7-80223-678-3 定价: 29.80元



目
contents
录



目
录

第一篇 让你的心灵充满阳光

雨天的阳光	9	对陌生人微笑	18
推太阳下山	9	男孩与鲜花	18
星星枕头	10	花儿不会介意	19
当太阳升起时	10	诅咒的泥土也能开出百合	19
种植幸福	11	放在门口的一束鲜花	19
幸福时光	11	心中的玫瑰	20
幸福是一种态度	12	心是花园	20
幸福会重来	12	用脚画画	21
人能感动,就能幸福	13	摘取梦想的启明星	22
感谢的快乐	14	四盏灯的启迪	22
保持快乐	14	12次微笑	23
幸福来自内心	15	春天就要来了,我却无法看到	23
快乐是一副眼镜	15	来自内心的礼物	24
快乐是一首自由的歌	16	月光依然照耀	24
幸福是一泓清泉	17	寻找金子	25





挖掘智慧的清泉	25	成功是一种选择	27
你心中有灯塔吗?	26	男孩与露珠	28
成功的秘密	26	等待三天	28

第二篇 感悟人生的真谛



人生的补丁	29	生命的价值	49
人生的雨季	30	人生的坐标	50
人生是酿蜜	31	人生的润滑油	50
人生是一把糖果	31	人生的顶点	51
人生的帐篷	32	人生是一次机遇	51
人生在于坚持	33	人生的定位	52
人生的三只箱子	34	人生的草稿	52
一面镜子的人生哲理	34	孩子眼里的人生	52
奶奶教给我的人生准则	35	换个角度看人生	53
我一生中最好的时光	36	把握人生的艺术	53
奇迹改变人生	37	追寻人生的彩虹	54
问人生	38	人生只是一场考试	55
改变人生从自己做起	40	降低人生高度	56
人生的尊严	41	人生的加减乘除	56
人生都有开花的时间	41	人生的拼图	57
人生的涨落	42	定位你的人生	58
人生之旅从选定目标开始	43	人生的标点	58
人生也有歧路	44	人生是一曲交响乐	59
生命的时钟	45	人生的波纹	60
鲜花的承诺	46	人生如飞鸟	61
生命就是小甜饼	47	上帝的盒子	62
生命中最好的养料	48	人生重要的是什么	62



人生的信条	63	人生在于相信自己	64
完美人生	63		

第三篇 感受一生的幸福

幸福的方向	66	微笑的力量	83
被忽略的快乐	67	幸福来自什么?	84
人生幸福的目录	67	快乐是一种流动的空气	84
幸福是一种选择	68	幸福之源	85
别让幸福远离我们	69	幸福是一种感觉	86
幸福的秘密	70	带快乐回家	86
幸福的方式	71	幸福是一碗水	87
幸福不需要列单子	72	微笑的光芒	87
手捧阳光的男孩	73	幸福的本质	88
太阳总在那里升起	74	幸福像阳光一样	89
常常走在阳光里	75	幸福是灵魂的香味	90
胸藏阳光	77	微笑的世界	91
露水里的阳光	77	微笑的价值	91
阳光就在自己头顶	79	幸福的柴门	93
驼背的爱情	79	幸福生活的定律	94
幸福在哪里?	80	幸福之门	95
我选择快乐	81	幸福点亮人生	95
幸福的奥秘	82	你只有一次生命	97
给别人的幸福让道	82	彻悟自己	98

目
录





第四篇 每个人都可以成功

谷仓里的金表	99	给人玫瑰,手留余香	119
最成功的一课	100	男孩和巨石	120
看重自己	100	一枚硬币也能成功	121
成功的另一个秘诀	101	真正的淘金人	122
最严厉的惩罚	102	希望的种子	123
成功的危险	102	绝望时再等一下	124
意志激励人生	103	圣诞节的早晨	124
没有比脚更长的路	104	感谢贫穷	126
致富的秘诀	104	山不过来,我就过去	126
人生在于选择	105	请把焦点对准我	127
老师改变了他的一生	106	敞开心扉	128
穿透灵魂的微笑	108	欣赏是一种善良	129
心中有景	109	他打开了我的心灵	129
磨平心底的石头	109	再弹一次,爸爸	131
除了你自己,没人能打败你	110	钻石宝地	133
世界会为你让路	111	以小博大的成功之道	133
灵魂的清泉	112	我要跑向终点	134
种橡树的老人	113	退一步也是成功	135
站在峰顶的人	113	人生的目标	135
心中的亭子	114	持之以恒	136
心里的绿洲	115	我能做到	136
春天总在心里	116	不把挫折当成放弃努力的借口	137
做一片湖	118	攀登峰顶	137
烛芯	118	态度决定成功	138
勇气	119	一袋种子	139





坚持自己的方向	139	只坐一把椅子	141
给自己树一面旗帜	140	成功就在对面	142
成功的奥秘	140	自信是成功的钥匙	143
拐弯处的发现	141		

第五篇 感悟自然的力量

风中的羽毛	144	迎向风雨	161
河与岩石	145	桃花心木	162
当风起时	146	美丽背后	162
与花儿私语	146	男孩与木棍	163
一生的收获	147	动与静	163
一棵小苹果树	148	负重,才不会跌倒	164
一只蜜蜂的威力	149	感谢每一次花开	164
上帝咬过的苹果	150	花开的声音	165
无谓的竞争	151	一卷美景	165
像骆驼那样生存	152	鲜花学校	166
生命之树也有落叶	152	持久的花朵	167
生命的加减法	153	展现自己潜能的花儿	167
生命的寓意	154	以盐窥天	168
一棵枫树	154	瀑布的声音	168
玫瑰与荆棘	156	站到适合你的位置上	169
月随人走	156	春天一定会来	169
大树和小树	157	山泉与金砂	170
十月日出	158	成功与一截树枝	170
一扇小窗	158	金色窗户	171
男孩与核桃	159	两个橡果	171
第一场雪	159	成功的力量	172
紫丁香的启示	160		





第六篇 最伟大的母爱

母亲的手	173	爱写家书的妈妈	180
妈妈,你冷吗?	174	母亲最后的礼物	182
送给母亲的玫瑰	175	与妈妈同唱	184
午饭盒里的头发	175	男孩的使命	186
妈妈只收零美元	176	爱的声音	188
母亲的力量	177	爱是一根线	189
最美的药味	178	握住我的手	190
献给母亲的爱	178	爱心的潜能	192
连衣裙里的母爱	179	我想起远方的母亲	192



心灵鸡汤

第七篇 最深沉的父爱

爱在盛开	194	50 年后的忏悔	206
与爸爸共舞	195	爱是一条双行道	208
一把小提琴	197	爱的作业	209
一盒子吻	200	爸爸的忠告	210
最阳光的解释	201	父亲的音乐	210
最美味的泡面	201	点不亮的蜡烛	213
爱心企鹅	202	人生如火炬心	213
爸爸的吻	203	每天做好一件事	214
父亲的藏红花	204		





第八篇 享受真爱

爱就是谅解	215	幸福的小纸船	245
望远镜里的爱	215	爱的重量	246
天堂玫瑰	216	圣诞礼物	246
光明的礼物	218	第 100 个客人	247
红玫瑰与白玫瑰	219	爱的奇迹	248
相约小咖啡馆	221	我爱蓝花	249
跟你一起走	223	外婆的情书	250
咸咖啡	223	汤米的随笔	251
爱情巫师	224	爱的纸条	252
爱,就要说出来	225	手持鲜花的老人	253
你的名字刻在我的心上	226	爱的链条	255
婚姻不需要记分卡	227	只要心中有爱	256
知道我有多么爱你	228	博比的礼物	257
爱的翅膀	230	爱的钱包	259
100 比 0 也是爱	232	让生活充满爱	262
爱的手语	233	没有打开的 CD	262
爱的最高境界	234	同心爱	263
命中吉星	235	写给索菲的信	264
紫丁香的回忆	236	莫等到花儿都谢了	264
圣诞节早晨的信封	238	温情此刻	265
心形枕头	239	为爱而走	266
爱的种子	241	爱的花瓣	266
再拨一次电话	242	鲁迪的天使	267
明天就在眼前	243		





第九篇 赞美改变人生

改变一生的赞美	269	明亮的心	274
小提琴的力量	270	爱因斯坦成功的原因	275
温暖的鹅卵石	271	做自己的观音	276
送你一轮明月	271	你能看到,就能做到	277
放下包裹赶路	272	再挖三英尺	277
春天的奇迹	273		



心灵
鸡汤





第一篇 让你的心灵充满阳光

雨天的阳光



第一篇·让你的心灵充满阳光

你曾有过事事不顺的一天吗？不久以前，我就过了这样一天。我感到沮丧、厌倦和伤心，一门心思想的都是自己。毕竟，没有人经历过和我这样的磨难。

我把自己沮丧的心情告诉了母亲，希望得到一些同情。可是，她说：“我听说杰米也过了艰难的一天。你何不给她做一些饼干，今天下午送给她呢？”我真不想做，但我决定不再去想其他问题，所以就去做饼干了，把做好的饼干摆在一只小盘子上，然后还做了一张画着太阳花的卡片，在上面写了一句安慰话。

那天下午，我们去我的朋友家拜访。我去按门铃。很快，杰米来到门口，吃惊地望着我，没想到我会来看她。还没等她开口说话，我就马上说道：“我听说你今天很难过，就决定送你一些东西。我希望你这一天好起来。”当时，杰米的表情让我难以言表，就像是阴暗的天空突然被一道道金色的阳光照亮一样，也像是我那个小小的举动照亮了她的一天。

我回到车里，惊奇地发现自己的心情也好多了。那天，我体会到了詹姆斯·巴利试图描述的一条真理：“给别人的生活带去阳光的人，也会给自己带来阳光。”

9

推太阳下山

一个船夫摇着一只小船在大海中行驶。浪花不断向小船涌来，小船随着波浪微微荡漾。一只海鸥栖在船夫的肩头，对他说：“你多幸福啊，大海摇荡





着你,就像在打秋千似的。”

船夫听了,摇摇头笑着说:“不对,是我在摇荡着大海!你看,大海的波涛都被我摇起来了。”

所谓的大与小、强与弱,很多时候都是依照人们的感官和习惯定论的。只要你不甘示弱,那弱小又从何谈起呢?

面对即将坠落的夕阳,失意的人往往怅惘沮丧不已。而那些积极乐观的人却会说:“我向天涯走一步,天涯向后退一步。太阳不是自己落下山去的,而是我把它赶下去的,看看我的力量有多大!”



心
灵
鸡
汤

星星枕头

秋天,一个小女孩在林间漫步。她把被风吹落在地上的红叶捡起来,装进一个精致的竹篮里面。眼睛形的红叶,手掌形的红叶,星形的红叶,装了满满一竹篮。

“拣这些落叶干什么?”我好奇地问她。

“装枕头呀。”她兴奋地回答。

“多么美丽,一个装满红叶的枕头!”我赞美道。

“不,是装满星星的枕头!”小女孩昂起头,认真地纠正了我作为一个成人的错误。

10

当太阳升起时

在非洲,每天早晨羚羊睁开眼睛,所想的第一件事就是:我必须比跑得最快的狮子跑得更快,否则我就会被狮子吃掉。而就在同一时刻,狮子从睡梦中醒来,首先闪现在脑海里的一个念头是:我必须能追得上跑得最慢的羚羊,要不然我就会被饿死。于是,几乎同时,羚羊和狮子一跃而起,迎着朝阳跑去。

生活就是这样,无论你是羚羊还是狮子,每当太阳升起时,都要毫不迟疑地向前奔跑。





种植幸福

将你自己深深地根植在信念的河床里,并将它压实压紧。每天用积极的思想去浸润,并让它刚好保持饱和状态。经常宽以待人,因为这会有助你逐渐成长。要马上去掉忧虑的种子,因为它们会很快发芽,并避免绝望萦绕心头。无论什么时候需要,就用希望来滋养失望;恼怒或兴奋时,总是保持冷静缓和。驱除愧疚和沮丧,因为它们会创造腐朽。

收获过去的教训,就要挖掘、挑选、耕耘,并用现在的根来培育,因为现在正是你兴旺成长的时候。开始为未来种植,向你的目标不断前进,为你所有的梦想挖好河床。

记住,悲伤是天然的掠夺者,所以要学会忍受某些损失。用每天的祈祷来保护你的花园,因为这有助于你控制自我。埋葬非难和抱怨,因为它们害虫。无论你身在何方,都要播种爱的种子,因为欢乐、爱和笑声肯定会成长。尽管生命的荆棘在此停留,但要一路让微笑发芽……为你今天拥有的一切心存感激。



幸福时光

当你充分感受到时,幸福时光的确存在。每天它们像银光闪闪的鱼一样在我们身边游动,等待我们去捕捉。当我调查我的朋友们时,我在这一主题上得到的是幸福的小鱼,而不是大海深处的那些大鱼。

他们说幸福是:

回家时看到电话应答机上的灯光闪亮;

我的孩子们获胜时,我也得意洋洋;

蓝山咖啡刚刚煮好;

自己驾车去长途旅行;

没有闹铃提醒,就能醒来;

长久分离后,看到你爱的人。





最后,即使你不找幸福,幸福也能找到你,这就是幸福的奇妙之处。在超市里,一个小男孩来到我面前,告诉我,他喜欢我的鞋子时,我还能如何解释自己的心情呢?

我感到幸福。

幸福是一种态度



心灵鸡汤

也许你会说,昨天是一个令你不快的日子,因为你和朋友之间产生了一场误会。可是,那天就没有快乐的时刻和清静时刻吗?现在想想看,昨天你是否收到了一位老友的来信?是否有陌生人问你在哪里剪的这么棒的发型?尽管你想着今天是糟糕的一天,但还是产生了那些美好的瞬间。

幸福就像是一位游客。你无法命令她出现,只能欣赏她出现时的丽影。你也无法迫使幸福出现,但当幸福来临时,你一定会感觉得到。

幸福是一种态度,而不是一种状态。边听咏叹调边清洗百叶窗帘,是幸福;花点时间愉快地整理一下壁橱,是幸福;与家人共进晚餐,也是幸福。幸福就在眼前,而不是在“将来有一天会……”的遥远承诺里。如果我们能热爱生活,我们该是多么幸运,我们该经历多少幸福的“心动”。

12

幸福是一种选择。它一出现,就伸出手去抓住它。

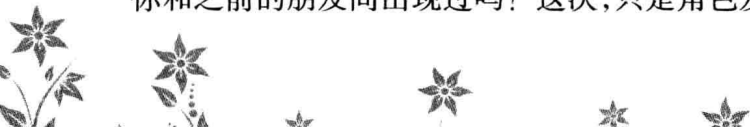
幸福会重来

你意识到我们生活中的每件事似乎总是在不断重复吗?

你今天遇到的事情好像以前曾发生过,只是在那些细微处稍微不一样。

以爱情为例,你的爱人在过去几年里可能有了变化,而你仍可能体验到过去的许多事情。恋爱只是要经过几个特定的阶段。恩爱夫妻间的嬉戏取乐也不过几个特定的步骤。同样,双方间的争吵也只不过为几个特定的原因。爱的破裂或失败和先前的仿佛也有许多微妙的相似之处。

发生在朋友间的事情(如嫉妒、绝交)屡见不鲜。难道这种事情没有在你和之前的朋友间出现过吗?这次,只是角色发生了转换。





我们了解的好像不仅是出现在我们生活中的人,还有生活本身。假如你曾伤害过与你深爱的人,而某一天你深爱的人又伤害了你,这不是我们所称的报应,因为在男女感情上没有对和错,也没有所谓的循环。我们惊奇地发现我们眼前的所有事情都不是因为报应,这只是人生。我们生活中的各种事物本来就是相互模仿。

爱情是这样,长久的分离或永别也是这样。幸福是这样,悲伤也是这样。

人有时会对反复发生的类似事情感到单调乏味。人有时也会感到快乐,因为我们知道,由于这种相似性,幸福也会重来。



人能感动,就能幸福

“感动无处不在,仿佛泉水,是滋养生命的。但是,我们却匆匆走过,忍受着干渴。”

每天上班,我都要在大学东门过斑马线,再往东走到单位。多数时候,都是刚到路口,人行横道的红灯就亮起来,我只有等待。那天也一样,只是我偶然回了一下头。我忽然看到大学校园扩建工地围墙边被留存下来的两棵老柳树,那巨大的绿色树冠在朝阳下熠熠闪光,随着微风荡漾,美到了极致。

那一刻,一种感动深深袭击了我。

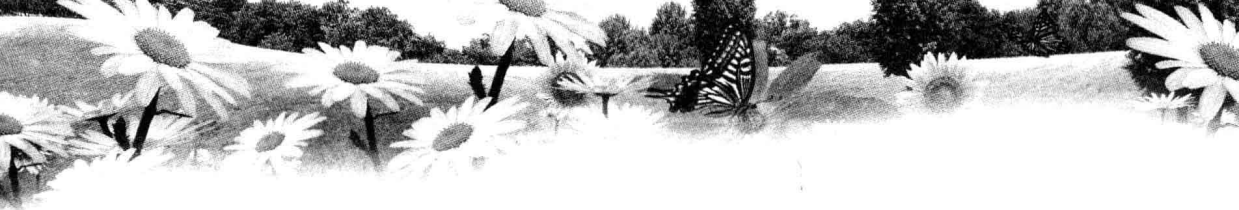
那天晚上,我在日记中写道:“本是匆忙上班时一次难耐的红灯,偶然的回头,给我的竟是一整天的幸福,甚至是一生中任何时候对柳树的回忆重复唤起的幸福感觉。”

在这个世界上有时心累,有时身累,有时人生仿佛就是天涯苦旅。但是,头顶的鸽哨突然掠过,让人顿感一丝惊喜,这就是意想不到的感动。感动,仿佛纯棉呵护我们的身心,让我们常住在体贴入微的幸福家园之中。

无论是幸存柳树的自然之美、一个幼儿长大成人的细枝末节,还是人间辛酸唤起的良知援助,都是感动之花开放的枝桠,都为我们结出幸福的果实。

人能感动,就能幸福。





感谢的快乐

在我们的生活中,我们很少向和我们共同生活了多年的人表达感激之情。事实上,我们不必去等待周年纪念去感谢那些最亲近却又容易被我们忽略的人。如果说我学到了表达感谢的东西,那就是现在就去感谢!当你仍然存在感激之情并出自真心时,要马上行动。道谢是一种非常容易给世界增添幸福的方法。

道谢不仅能点亮他人的世界,也会点亮你的世界。如果你觉得失落、不被关爱、不被欣赏,那就试着向他人敞开你的心灵,也许这正是你需要的良药。

当然,有时你无法及时表达感谢。在这种情况下,不要让困窘使你陷入沉默,用你抓住的第一次机会大声说出来。

从前,有一位年轻牧师,叫马克·布赖恩,他被派到加拿大不列颠哥伦比亚省夸丘特尔印第安的一个遥远的教区。有人告诉他,这些印第安人的语言中没有这个词用来表达“谢谢你”。但是,布赖恩不久便发现,这些印第安人非常慷慨。他们不去道谢,而是习惯通过帮助别人来回报每一个帮助自己的人,而且每一个善行都会得到同等或更多的回报。他们是以行动来感谢。

我不知道,如果我们的词汇里没有道谢的词语,我们会在相互传达感谢时做得更好吗?我们会更有责任感、更能善解人意、更体恤他人吗?

表达感激会产生一连串反应,改变我们周围的人,包括我们自己,因为没有人会误解来自感激之心的悦耳音调。

保持快乐

“不会生气的人是笨蛋,但不生气的人是真正的智者。”

保持快乐的习惯确实比年薪百万美元的收入强。生活没有快乐,就像严冬没有阳光。

我们都喜欢快乐的伙伴,但我们却容易忘记快乐是每个人都可以培养的

