



读懂生活，品味人生

心灵鸡汤



给心灵洗个澡 让思想透透气

A Cup of Comfort for Yourself

| 一杯安慰给自己

精华
珍藏版

有些事想得太远，
就成了无休无止的压力，
烦恼也就跟随而来，
不要挂念太多的不该挂念的东西，
不要把有些事情想得太远，
这样才能心静，
才能快乐。



中国商业出版社

读懂生活，品味

心灵鸡汤

给心灵洗个澡 让思想透透气



A Cup of Comfort for Yourself
| 一杯安慰给自己



有些事想得太远，
就成了无休无止的压力，
烦恼也就跟随而来，
不要挂念太多的不该挂念的东西，
不要把有些事情想得太远，
这样才能心静，
才能快乐。



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一杯安慰给自己/小柯编著. —北京: 中国商业出版社, 2003. 12

ISBN 7-5044-4944-X

I. 一... II. 小... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 105049 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 毫米 16 开 14 印张 230 千字
2006 年 10 月第 2 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

定价: 22.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

对于人生，人们总有这样或那样的比喻。

有人说，人生像一盒火柴，把它看得太严重固然没有必要，然而不予重视，却又非常危险。有人说，人生好像一部脱页的书，不能说是一本完整的书，但无论如何，它还是一部书。还有人说人生好像狂人主办的奥林匹克大会。在人生的竞技场里，无法承受比赛的人，不妨迅速退出场外，如果想留在场内，就得接受一切考验，认真地比下去。

人生经常被“做过的事”、“想做的事”、“必须做的事”所左右、困扰。既然人生如此艰难多变，人也必然活得辛苦劳累。那么，在这纷繁的人世中如何才能让自己多一些轻松，多一份快乐呢？这就需要你在照顾别人的同时，也多给自己一些抚慰。

虽然人生多变，但若想活得畅快也并不是很难，关键要看你对待问题的心态。

莎士比亚说：“善于领悟人生的人，懂得如何思考和行动，能够从碎屑的事物中发现闪光的契机。”

生活是琐碎的，能否从这份琐碎中汲取一杯甜蜜、一份宁静就要看自己如何来做了。

其实，人的心境是完全可以自己去选择和主宰的。日常生活的每一件小事中都可能蕴藏着快乐与幸福，只要我们用快乐心去体会，用幸福眼去看待。而不幸是人生的一部分，我们不能因为困难和挫折的出现就





心灵鸡汤

否定了人生的意义。当我们面对不如意时，看得开，想得开，乐观去对待，便可能得一份宁静，得一份自然。若是只有沮丧和落寞，也就只能溺在伤痛的苦海。

人生之事无非喜怒哀乐，但愿人生喜乐多一些，哀怒少一点。

本书集合了大量经典的、充满智慧的故事，从多个角度阐述了对人生诸事的达观态度和怎样创造积极快乐的人生。这本书是作者为读者们精心奉上的一道“精神大餐”，也是为大家能够走好脚下之路而准备的方向指南。

若要让人生旅途走得轻松自在，本书便是值得一看的智慧宝典。

目 录

自我完善

做回你自己	(2)
信念的力量	(3)
准备月亮，就变出月亮	(5)
本分	(6)
当一块石头有了梦想	(7)
千万富翁的秘密	(9)
打开你观念的抽屉	(10)
为什么要抱怨	(12)
良心如枕	(14)
关于“生”的态度	(15)
比较的错误	(17)
吃亏是福	(18)
懂得生活便收获了幸福	(20)
生命的空隙	(21)
全力以赴地工作	(23)
因为尊重被接受	(25)
别让情绪任意发泄	(27)
你到底有多高	(29)
不要总把自己看得太低	(30)



一杯安慰给自己



心灵鸡汤

选择了彼岸还要选好船	(32)
心动不如行动	(34)
心存感激之情	(36)
选择宽恕	(39)
认真与否	(40)
诚实不会吃亏	(42)
最重要的才值得投放精力	(44)
帮助，为你铺开后路	(46)
成功的基石——意志力	(48)
走出嫉妒的误区	(50)
责人先观己	(52)
错了，就承认好了	(54)
只差道德这一步	(56)
人要适时息怒	(57)



自我解救

你能行	(60)
独木桥的走法	(61)
你可以养活自己	(63)
成功的前提	(64)
每天都做一点点	(65)
下一次就是你	(66)
我自信，我成功	(67)
虚掩的门	(69)
只是选择“幸福”而已	(70)
品格正直的力量	(72)

何必“杞人忧天”	(73)
现实不是用来哀叹的	(75)
莫让惊慌冲昏了头	(76)
跌倒了就再爬起来	(78)
病房哲学家	(79)
贪婪的结果	(81)
经历黑暗	(83)
你是那个坚持到最后的人吗	(85)
种植希望	(87)
生命熔炉里你要炼得坚强	(88)
让心中的冰点消融	(90)
让厄运在你面前跌倒	(92)
不要逃避生活	(93)
不要惧怕尝试	(95)
别在太多的目标里迷失自己	(97)
爱到八分最相宜	(99)
小事情，大基础	(101)
你的生活为啥苦闷	(103)
累，是因为想要的太多	(104)
放弃是一种解脱	(107)



自我警醒

哪怕只是一枚硬币	(112)
站起来就好	(113)
一花一世界，一鸟一天堂	(114)
鳗鱼的启示	(116)





心灵鸡汤

顺其自然·····	(117)
幸福是一种心态·····	(119)
太多的选择未必好·····	(120)
除了黑点，没看到别的吗·····	(123)
别把压力当敌人·····	(125)
不知也是福·····	(126)
学会面对死亡·····	(128)
最美丽的风景，不一定在远方·····	(130)
别为你的不足自卑·····	(131)
最喜欢的就是最好的·····	(133)
幸福的宝塔不是用钱堆起来的·····	(135)
说不出的也是爱·····	(137)
正确对待批评·····	(138)
慢一步并不一定是坏事·····	(140)
最值得珍惜的是现在·····	(143)
自然即美好·····	(145)
随遇而安·····	(147)
过自己想要的生活·····	(149)
只听赞美不是好事·····	(151)
你身边的她（他）其实很美·····	(153)
如果有人恶意诋毁·····	(155)
塞翁失马，焉知非福·····	(157)
两面观心·····	(159)
置之死地而后生·····	(161)
把鸡毛和蒜皮一起丢掉·····	(163)
珍惜拥有·····	(165)
有种馈赠，还是要的好·····	(166)
别让他人的评论左右了你·····	(168)
你的收获是因你的付出·····	(170)

自我疗伤

生命的彩虹·····	(174)
事情既然如此，就不会另有他样·····	(175)
抬头是片蓝蓝的天·····	(176)
就想像你一样·····	(178)
愉快充实地活着·····	(180)
保持精神的愉悦·····	(181)
假设快乐·····	(182)
常怀好心情·····	(184)
在挫折中成长·····	(185)
别被失败击倒·····	(188)
提前结束生命是你的错误·····	(190)
改变心态，痛苦释然·····	(192)
安心等待春天的来临·····	(194)
别让眼睛失去光泽·····	(196)
花开花落终有时·····	(198)
你所苦恼的，真的严重吗·····	(199)
如果已老，那就坦然面对·····	(202)
苦海无边，回头是岸·····	(204)
当你和爱人争吵了·····	(206)
劳燕分飞也有益·····	(208)
当友谊已至冰点·····	(210)
当友谊遭到背叛·····	(212)
忘掉她吧·····	(213)



一杯安慰给自己

Chicken Soup

读懂生活，品味人生



A Cup of Comfort for Yourself

自 · 我 · 完 · 善



做回你自己

你了解自己吗？涉世之初，了解自己是人生的第一课。你的层次、境界、气质、地位的高低，全在于大脑中的那个“我”。

全然了解自己，就会知道自身的条件，就会知道什么是自己真正可以做的，就会随着自己胸中熊熊的烈火前进！

有人说，站在山顶和站在山脚的人看对方同样渺小。“会当凌绝顶，一览众山小”，“山外有山，天外有天”，这样的意境恐怕不是身在山脚下的人们所能体会到的吧！

许多时候，我们会不自觉地感到自己的强大，这种信心是不可或缺的。但不可发展为自负，否则就成了狂妄。正如空中的星星，对于尘埃来说它大如宇宙，但对于宇宙来说它小如芥豆。因此，认清自己很重要。

你看过鱼游得太累、鸟飞得太倦、花开得太累吗？的确没有人看过它们太累，因为它们在扮演自己。

打火机知道的功能主要是刹那间点燃火花，于是它满足地扮演着自己的角色。打火对它而言轻而易举，所以它一生都过得轻松而容易。

杯子知道的功能就是装水、装酒或咖啡，于是它自由自在地端坐桌子的一角，无事于心地过着日子。让自己容纳别人是天经地义，所以它一生都过得沉稳自在。

你可曾听过杯子嘲笑打火机吗？没有。

那是因为杯子知道：杯子就是杯子，打火机就是打火机。它们的条件不同，功能也不同。杯子若是想不开，想替代打火机打火；打火机若是想不开，想扮演杯子盛水，就是它们人生噩梦的开始！

还是甘心地做好自己吧！

如果你不能成为山顶上的高松，那就当一棵山谷里的小树吧——但要当一棵溪边最好的小树。

如果你不能成为一棵大树，那就当一丛小灌木；如果你不能成为一丛小灌木，那就当一片小草地。

如果你不能是一只香獐，那就当一尾小鲈鱼——但要当湖里最活泼的小鲈鱼。

如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。

我们不能全是船长，必须有人来当水手。生活中有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。

认识自己、扮演自己、实践自己，即是天堂；不认识自己，想扮演别人即是地狱。无知，会痛苦地走一辈子冤枉路；自知，是人生的第一步！人生的目的就是尽情地做自己。



无知，会痛苦地走一辈子冤枉路；自知，是人生的第一步！人生的目的就是尽情地做自己。



信念的力量

一位穷苦的牧羊人领着两个年幼的儿子在放羊。这时，一群大雁鸣叫着从他们的头顶上飞过，他的大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我们也能像大雁一样飞起来就好了。”小儿子也对父亲说：“做个会飞的大雁多好啊！那样就不用放羊了，可以飞到自己想去的地方。”

牧羊人沉默了一下，然后对两个儿子说：“你们还小，只要不断努力，就一定能飞起来，去想去的地方。”



儿子们牢牢地记住了父亲的话，并一直不断地努力，等他们长大以后，果然飞起来了——他们发明了飞机，他们就是美国的莱特兄弟。

因为有了飞翔的信念，所以他们成功了。

在一个普通的村子里，人们传说村里的那个老教师能预测孩子的前程。原因是，有的孩子回家说，老师说我将来能成数学家；有的孩子说，老师说我将来能成作家；有的孩子说，老师说我能成为音乐家；有的说，老师说我将来能成为钱学森那样的人，等等。

不久，家长们发现，他们的孩子跟以前不大一样了，老师说会成为数学家的孩子，对数学的学习更加刻苦，老师说会成为作家的孩子，语文成绩更加出类拔萃……孩子们不再贪玩，也都变得十分自觉。因为他们都被灌输了这样的信念：他们将来都是杰出的人，而有好玩、不刻苦等恶习的孩子都是成不了杰出人才的。

就这样过去了几年，奇迹发生了。这些孩子到了参加高考的时候，大部分都以优异的成绩考上了大学。

很多人想知道老教师预测的秘密，不过老教师却没有说。但他的学生们从考上大学的那一刻，对于这个秘密就恍然大悟了，可他们又都自觉地坚守起了这个秘密。

聪明的你一定猜出这个秘密了吧。是的，那就是信念。人世间还有什么力量能超过信念的力量呢？老教师通过最传统的方式，在这些幼小孩子的心灵里栽种了信念啊！信念成了他们学业有成的秘密武器。

“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”这是著名的黑人领袖马丁·路德金的名言。

信念就是这样一支火把，它能最大限度地燃烧一个人的潜能，指引他飞向梦想的天空。



“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”



准备月亮，就变出月亮

一份耕耘，一份收获。当你失败时，不妨想想这个亘古不变的道理。

读过这样一个故事，有一个青年画家，由于功夫不够，生性又草率，画出来的画总是很难卖出去。他看到大画家阿道夫·门采尔的画很受欢迎，便登门求教。

他问门采尔：“我画一幅画往往只用一天不到的时间，可为什么卖掉它却要等上整整一年？”门采尔沉思了一下，说：“要是你花一年的功夫去画，那么，只要一天工夫就能卖掉它。”

“一年才画一幅，这有多慢啊！”青年惊讶地叫出声来。门采尔严肃地说：“创作是艰巨的劳动，没有捷径可走，试试吧，年轻人！”

青年画家接受了门采尔的忠告，回去以后，苦练基本功，深入搜集素材，周密构思，用了近一年的工夫画了一幅画，果然，它不到一天就卖掉了。

如果没有精心的准备，这个青年也许永远都不会有所收获。

我曾经采访过一位魔术师，我问那个魔术师：你的成功是不是因为你有一双比别人更灵活更敏捷的手？

那个魔术师笑了笑，摊开手说：“我的手，永远空空如也。”

我有些茫然，不知道他是什么意思。他见我疑惑，便说：“那好，你现在想要什么？”我随口说：“一串珍珠。”他说：“我现在变不出珍珠，不过给我3分钟，我就能满足你的愿望。”

我点点头，他在他的百宝箱里翻腾了一会儿，胸有成竹地回到我面前开始了他的表演。真的很神奇，只是一瞬间，他原本空无一物的手，就变换出一串晶莹剔透的珍珠项链。

我夸他的神奇，他却憨然一笑：“神奇？如果你让我变一轮月亮捧





在手心，那才叫神奇呢。”见我皱着眉头，他又说，“因为我的百宝箱里没有月亮。”

那次采访很短暂，但想起来却回味无穷。是啊，他的百宝箱里没有一轮月亮，他的手就不会变出月亮。如此说来，魔术的施展，必定离不开准备：准备珍珠，就变出珍珠；准备月亮，就变出月亮。

那么人生呢？人生也需要准备——准备种子，就收获果实；准备痛苦，就收获幸福；准备努力，就收获成功；准备今天，就收获明天。

所以，人生路上一定要有所准备，这样你才能收获想要的人生。

心灵鸡汤

准备种子，就收获果实；准备痛苦，就收获幸福；准备努力，就收获成功；准备今天，就收获明天。



本分

我从小喜欢躺在床上看书和幻想。一方面固然是我生性懒散，最大原因还是多病虚弱。我的父亲常为此痛责我，并为此摇头叹气。但是躺在床上是那样的舒适，望着从屋顶玻璃亮瓦透进来的阳光，随着晴阴把室内照得一阵明一阵暗，这种情况很快使我进入虚幻的梦境。在这梦境中，我为自己设计了许多大事业，使自己成为惊世名人。到了高中时代，心中仍存有高远的理想，总以为自己是从事重要事业的人才，对自己期许极高。

随着年龄的增长，终于认清客观的现实环境，于是不再追求虚幻高远的理想，这时才算是真正长大了。成长确实有些令人伤感，但也可以从实际生活中领悟到许多道理。我明白了虽然不能人人成为领袖和伟人，但只要在自己职分内全力尽自己本分，也就是了不起的人了。

尽本分似乎是最容易的要求了，但有许多人连这点都办不到。不错，我们都有好逸恶劳的惰性，而且总要找理由来掩饰自己的懒惰，往往放下目前本分应该做好的事情不做，而去做一些不切实际的事，一无所成后便怨天尤人，责怪命运。虽然我们每个人的能力都很有限，但我常常反省在能力范围内是否已经尽了本分做事了呢？答案往往使自己惭愧冒汗。而只要我觉得自己尽到了本分，或至少已尽可能去做了，我便觉得生活很充实，活得心安理得。

我想所有伟大人物，他们大概不是一开始便存心想成为伟人，因而做出一些伟大的行为。我想他们一定也是在各尽本分，成就了贡献社会和人群的事情，别人才推崇他们是伟人的。一般人或许没有这么大的能力，但即使是一个农夫，他不避风寒日晒，勤奋耕作，不管动机是为己或为人，我们能不因为他的尽职而尊敬他吗？

一个人最大的敌人就是自己，我们往往就是不能控制自己。其实，认真去做自己分内的工作，就是对自己的生命负责，才无愧于自己的人生。



虽然不能人人成为领袖和伟人，但只要在自己职分内全力尽自己本分，也就是了不起的人了。

当一块石头有了梦想

有这样一个故事，一个叫阿土的人做了一个梦，梦见离他不远的岛上住了一位大富翁，富翁的院子里有一株白茶花，白茶花树根下有一坛黄金，然后阿土就醒了。第二天，阿土把梦告诉了好朋友阿呆，说完后叹一口气说：“可惜只是个梦！”



一杯安慰给自己