

一本让你从中获取幸福的心灵密码全书

Chicken Soup for the Soul

Classic books
19.9元
超值典藏

心灵鸡汤 大全集

邢延国 李昕昕◎编著



荡涤心灵的尘埃，让快乐时刻相随。

消融心中的冰点，感受幸福的温度。

高贵的心灵之所以高贵，正是因为它虽被庸俗所包围或缠绕，
却不会被庸俗所污染。

用财富装扮身躯，不如用道德美化心灵！

感动千万读者的畅销励志经典，将让您受用一生！

 吉林出版集团有限责任公司

超值典藏

心灵鸡汤 大全集

• 邢延国 李昕昕◎编著 •



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤大全集 / 邢延国, 李昕昕编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.6
ISBN 978-7-5463-5619-8

I. ①心… II. ①邢… 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 (2011) 第 105875 号

心灵鸡汤大全集



【出版策划】

孙亚飞

【责任编辑】

于媛媛 刘晓敏

【责任校对】

王媛

【特邀审校】

淡霞

【文图编辑】

程慧

【封面设计】

桃子

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

刘晓东 阳光工作室

【图片提供】

杜肖牧 官凯波

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 15

字 数: 240千字

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1次印刷

定 价: 19.90元

前言

我们生活的社会越来越现实，越来越充满了纷繁复杂的人际关系和千头万绪的激烈竞争，未来的考量显得越来越沉重。有多少人还记得自己年幼时的梦想，又有多少人清楚地知道路将要通向什么样的目的地？

假如时光的钟声在此刻停住，我们一起站在人生的终点，这时，回首过去，你会想到什么？是什么让你感到留恋，是什么让你感到悔恨？你的脸上会带着满足的微笑，还是遗憾的泪水？

不，时光不会停住，我们还在慢慢地走着，还在不断地经历着新的选择，还在不断地获得和失去。我们还拥有未来的所有机会，每一刻都能继续前进，每一刻也都能重新开始。但是，在这旅途中，我们要常常提醒自己：我们追求的到底是什么，什么才会让我们在那遥远但终会来临的终点露出微笑。

也许，我们所期望的生活应该就像大多数美丽的童话一样，用“从此过着幸福快乐的生活”来总结，但是到底怎样才能获得幸福似乎很难很难。我们总是觉得幸福遥不可及，是因为我们以为幸福是雨后天边的那一道彩虹，需要很多条件才能高高在上，五彩辉煌。其实幸福的彩虹并不只在天边，我们只需要一道阳光、一缕水雾，就随时可以得到它——那阳光就在我们心里，那水雾就在我手边。

你想要为自己创造这简单的幸福吗？想要让心灵的光芒映照在身边的水雾上，幻化出美丽的彩虹吗？那么拿起这本书吧，这是一本散发着点点亮光的书，每一篇文章都将点亮心灵的某个角落，让我们学会爱，学会被爱；让我们了解信念，了解梦想；让我们懂得生活的意义，懂得珍惜；让我们感受到春风的温柔和冬雪的纯洁。

还记得小时候吗？我们的童年总是在故事中度过，那些故事就像星光下的细雨一样，缓缓地浇灌着心灵的花园，让每一个早晨都在五彩露水和淡淡雾气中醒来。不知不觉中，花园里的花已经悄悄盛开。每一个孩童天真的笑脸总是充满了动人的力量，让长大了的、远离了故事的我们向往，甚至让我们惆怅。

我们不听故事已经多久了？我们那似乎已经成熟了的心灵花园，是不是早已干旱得忘记了那些清新美好的早晨？那么拿起这本书吧，这是一本收录了一

前言

◎ 心灵鸡汤大全集 ◎

一个个小故事的书。这些故事也许不能像童年那样带给我们无尽的想象和憧憬，但是它们会在失落时给我们力量，在得意时给我们提醒；它们能为我们展开更广阔的人生画卷，让我们的眼光看得更远，让我们的思想走得更深，让那颗在现实中疲惫不堪的心获得滋润和休息，让我们在未知的人生之路上，步伐永远坚定自信，并且轻松愉快。

书里的故事和体会并不一定适合所有人，但是总会有一些能触动某个灵魂，能打开生命的某扇门。假如这本书在某一时刻感动了你，为你提供了一丝安慰，给你带来了一缕光亮，作为编者的我们，将会感到无比的荣幸和欣慰。



心灵鸡汤大全集

目录

第一章

感受幸福的温度

9

- 幸福是什么 9
- 幸福其实很简单 10
- 幸福要用心去感受 12
- 有阳光就有幸福 13
- 幸福是可以选择的 15
- 缺憾不等于不幸福 16
- 活着就是最好的幸福 18
- 心存希望，就会幸福 18
- 把握当下，创造幸福 20
- 珍惜拥有，留住幸福 21
- 心怀感恩，拥抱幸福 23
- 善待他人，幸福自己 25
- 一起吃苦，也是幸福 26

第二章

荡涤心灵的尘埃

29

- 脱掉虚荣的外衣 29
- 自以为是最可悲 31
- 控制心中的愤怒 33
- 别让自卑笼罩心灵 35
- 挣脱束缚心灵的锁链 36
- 控制过多的欲望 38
- 心灵因真诚而美丽 39
- 怀抱一颗平常心 40
- 换个角度看世界 41
- 保持一个好心态 43
- 不做无谓的坚持 45

- 坦然面对不幸 46
- 对生活多一点感激 47
- 学会放松，善待自己 49

第三章

让快乐时刻相随

51

- 乐观面对每一天 51
- 快乐就在身边 52
- 丢掉身上的包袱 54
- 别让骄傲毁掉幸福 56
- 人贵有自知之明 57
- 总有一扇窗为你打开 59
- 快乐由自己决定 60
- 快乐就在痛苦的旁边 61
- 宽容他人，快乐自己 63
- 积极行动，就会快乐 64

第四章

消融心中的冰点

67

- 敞开心扉，学会分享 67
- 赶走心中的坏情绪 68
- 让梦想伴随自己 70
- 放弃是另一种收获 71
- 留住美好，忘记不快 73
- “糊涂”是一种智慧 74
- 生活中需要理解和宽容 76
- 不要让固执挡住幸福 77
- 幸福就在转弯处 79

第五章

打开生命之门

81

- 自己的微笑 81
- 心中温暖的阳光 83
- 风雨中希望的彩虹 85
- 梦想的光芒 88
- 凡事不要强求 90
- 何必舍近求远 92
- 挣脱习惯的束缚 94
- 用心灵看世界 96
- 慷慨的美好回报 97
- 赞美就像一朵花 99
- 爱和信任的桨 102
- 幸福是一种习惯 104

第六章

那些在我们身边的人

107

- 最无私的爱 107
- 沉默的关怀者 109
- 幸福的家庭总是相似的 111
- 血浓于水 114
- 生命中的常青树 116
- 饮水要思源 118
- 为别人亮起一盏灯 119
- 炼炉中才能出黄金 122
- 点燃温暖的蜡烛 124
- 尊重是最珍贵的礼物 126
- 温柔的力量 128
- 绕开脾气的弯路 130
- 把每个人都当成宝贝 131

第七章

遇见最完美的自己

133

- 没有不会开花的草 133
- 缺陷也是一种美 135
- 我想飞得更高 138
- 没有人比我做得更好 140
- 对自己要求得更多 141
- 珍惜我们的梦 143
- 别被自己打败 145
- 掌心里的秘密 148
- 我到底是谁 150
- 让自己变成锥子 152
- 当爱的风吹过 154
- 小小的改变 156
- 奉献的果实 158

第八章

成功的路上

159

- 抓住每一个机会 159
- 每一次停下都需要代价 161
- 打破规矩的笼子 163
- 换一种方式 166
- 小溪能汇成大河 168
- 进取的心最珍贵 170
- 记住你的目标 172
- 成功并没有那么远 174
- 让好奇心多留一会儿 176
- 一切都会过去 179
- 莫要舍本逐末 181
- 弯曲的智慧 182

第九章

丢掉人生的包袱

185

- 并不是越多越好 185
- 面对唾手可得的诱惑 187
- 华丽的羽毛 189
- 留出心灵的空间 192
- 哪些可以选择 194
- 永远不会太晚 196
- 走出心的网 198
- 切记盲目地羡慕 200
- 安逸也是一个包袱 202
- 今天有点烦 205
- 让目光永远向前 207
- 风雨过后见彩虹 208
- 耐心接受岁月的雕琢 209

第十章

当我们和世界面对面

211

- 善意能创造什么 211
- 宽容的声音 213
- 开给别人的花 216
- 等待花开 218
- 低调不是一个玩笑 220
- 我们的预期和收获 222
- 聪明的放弃 225
- 竞争的秘密 227
- 不要吝惜你的每次援手 229
- 心灵的莲花 231
- 把握命运的伟大力量 233
- 错过太阳，你将收获月亮和星星 234
- 宽容带你走出沙漠 235
- 用心灵去沟通 237
- 你无法独自面对人生 238



第一章

感受幸福的温度

幸福是人们的渴求在被得到满足或部分得到满足时的一种感觉，也是一种精神上的愉悦。幸福感的多少会影响人生中的许多环节，如果一个人有了足够的幸福感，那么，他的事业、爱情、友谊都会随之而来。



幸福是什么

真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时，才能体会到。

——穆尼尔·纳素夫

曾经有一个故事，描述了一个墨西哥渔夫和一个美国人对于幸福的理解。故事是这样的：

在墨西哥湾的一个小渔村，有这样一个渔夫，他每天睡到自然醒，然后下海去抓几条鱼，他也不贪多，只要抓到几条就回去了。之后，他会陪着他的孩子们玩一玩，和村里的邻居们喝酒、聊聊天。如此，一天的日子就过去了。

这天，渔村里来了一个美国人，他是来度假的，看着已经有点沧桑的渔夫，他不禁问：“你的生活看起来并不富裕，为什么不多抓几条鱼呢？”

渔夫很不解，说：“我抓的鱼已经足够我们一家人的用度了，为什么还要多抓呢？”

美国人哈哈大笑：“你现在的日子有什么意思呢？你应该多捕点鱼，然后买条大的渔船，更可以组建自己的船队，捕更多的鱼。然后你就可以开公司，享受着金钱给你带来的优渥生活——如皇帝一般的生活。”

渔夫不以为意，问美国人：“我得花多长时间才能拥有一家大的公司呢？”

美国人盘算了一下，说：“大概要十五年。”

“哦，那么我开了公司之后呢？我又该干什么呢？”

“那么你就可以把公司卖了，换成金钱，离开喧嚣的大城市，找个小渔村，安享晚年。”

在那里，山清水秀，宁谧安详，而你每天只需要和家人一起睡睡觉、打打牌、听听音乐，如此而已。”美国人回答。

渔夫很不解，对美国人说：“这不就是我现在的生活吗？”

美国人顿时无语。

不难看出，故事中美国人和渔夫的价值取向是不一样的：美国人认为成就一番事业、赚到一大笔钱才是幸福；而渔夫则认为珍惜眼前平平淡淡的生活就是幸福。

欧文曾经说过：“人类的一切努力的目的在于获得幸福。”不同的人对幸福有着不同的定义。

幸福只是一种主观感觉，一种精神上的愉悦，只要你用心去感受，幸福无处不在。

传说，上帝在赐给人间幸福之前，曾经和天使们进行了一场激烈地讨论，商量着要如何收藏幸福，才能让那些找到它的人们更珍惜。

有一位天使发言：“我觉得藏在高山的顶峰上最好，这样不仅难以发现，即使发现了，想找到也要付出很大的努力。”上帝摇摇头，对这个答案不甚满意。又有一位天使说：“那么把它藏在丛林中吧，只有那些勇敢的、富于冒险精神的勇士们才可能找到它。”上帝依然摇摇头。

天使们的答案五花八门，但依然没有哪个令上帝满意。这时，有一个天使说：“还是藏在人们心中吧，谁会想到幸福就在自己心中呢？”

上帝听了，非常高兴，从此，幸福便常驻我们的心中。

确实，幸福不在高官显位之中，也不在万贯家财里面，它就在我们每个人的心中。

幸福有时就像空气一样时时围绕在我们身边，只是我们有时忽视了它的存在。世界上缺少的不是幸福，而是发现幸福的眼睛和心灵。相信只要我们用心去寻找，就能找到开启幸福之门的金钥匙。



心灵感悟

你若渴了，有水便是幸福；你若累了，有床便是幸福；你若失败了，看见成功的曙光便是幸福；你痛苦时，有亲人在身边便是幸福……

幸福其实很简单

快乐就是幸福，一个人能从日常平凡的生活中发现快乐，就比别人幸福。

——罗曼·罗兰

有一个女孩，死后变成了天使。她善良淳朴，当“幸福天使”的同时，期望用自己的力量去帮助人们，让他们也感受到幸福。

这一天，她像往常一样来到了人间，碰到一位穷苦潦倒的人正蜷缩在路旁，不时还有路过的人踢他一脚。天使想，这个人如此可怜，我一定要帮助他找到幸福，于是她走过去，问：“你好，我可以帮助你找到幸福，你需要什么吗？”穷人睁开蒙眬的双眼，瑟缩着看向天使。他不敢相信如此美丽的姑娘会答理流浪的自己，于是颤抖着说：“我遇到了骗子，现在钱也没了，我已经好多天没有吃东西了，也没有地方住，想回家，却没有路费。”天使听完后，随手给了他一些盘缠，让他安心地回乡，穷人千恩万谢，天使也觉得非常幸福。

走着走着，天使来到了一片田野，在这里，她碰到了一个正在田间痛哭的农民。天使很诧异，走过去说：“农民伯伯，你为什么要哭呢？”农民抬起头来，说：“姑娘，我家的水牛死了，没有它，我都没有办法种田。不种田，我们一家人又吃什么呢？”天使听了之后，安慰着农民：“别担心，我给你一头健壮的水牛吧，这样你就可以重新种田了。”农民听了之后感激不尽，天使也为帮助了别人而欣慰。

还有一天，天使遇见了一位诗人。这位诗人年轻英俊，才华横溢，而且拥有富裕的家庭、美丽的妻子，但是他依然觉得自己的生活过得并不如意，他也并不开心。天使很不解，于是问他：“你为什么不开心？你想拥有什么？我可以帮你实现。”诗人回答说：“我不需要什么东西，只想拥有幸福，你能给我幸福吗？”天使想了想，答应了他。但是，转瞬之间，诗人变得不再年轻，也没有才华了，连他的妻子都不知所踪，更别提他的财富了。就这样过了一个月，天使重新来到了诗人身边，把一切还给了他，问他：“你觉得怎么样？幸福吗？”诗人经历了一个月的艰苦，重新对着美丽的妻子，他感激万分，流着泪对天使说：“谢谢你，我找到了我的幸福，也会变得快乐起来。”

幸福其实很简单，有时就在我们身边，只是我们没有觉察，也没有去珍惜，失去以后才发觉其可贵。

还有一个关于幸福的故事，说的是一只可爱的小狗，它总是追着妈妈问：“妈妈，妈妈，什么是幸福呢？它能吃吗？我要怎样找到它呢？”狗妈妈慈爱地看着它的宝贝，笑笑地说：“幸福啊，它不是糖果，不能吃，但却让你快乐，而且它就在你的尾巴上。”于是小狗开始追着自己的尾巴跑，一圈一圈地转，可是，直到筋疲力尽，它还是没有抓住幸福。小狗沮丧地对妈妈说：“妈妈，我够不到我的幸福。”狗妈妈笑着说：“宝贝，幸福不用你去抓的，你只要往前走，它自然会跟着你。”

幸福到底在哪里？恐怕，我们都有和小狗一样的疑问。其实，用心体味生活，不去过分关注银行的存款、职位的升迁，不去过分计较利弊得失，那么幸福就会一直停留在我们身边。

一位老师走进了教室。他拿出一张画有一个黑点的白纸，问他的学生：“孩子们，你们看到了什么？”学生们盯住黑点，齐声喊道：“一个黑点。”

“难道你们谁也没有看到这张白纸吗？眼光集中在黑点上，黑点会越来越大。生活中你们可不要这样啊！”老师教导说。

教室里鸦雀无声。老师又用白色的粉笔在黑板上画了一个点，问：“孩子们，你们又看到

了什么？”学生们齐声回答：“一个白点。”老师高兴地笑了：“孩子们，太好了，无限美好的未来在等着你们！”

其实，想要获得幸福很简单，只要把目光停留在幸福的事情上就可以了。如果你仅仅把目光集中在痛苦、烦恼的事情上，生命就会黯然失色，更无幸福可言。

心灵感悟

生活中处处有幸福，幸福的领域无限宽广，用眼去发现，用心去感受，幸福其实很简单，它无关金钱物质，无关名誉地位，而是来自我们内心对真善美的收藏。



幸福要用心去感受

对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。

——亚伯拉罕·林肯

一位小徒弟，来到了师父面前，心急火燎的，只求师父告诉他什么是生命的本真。师父看着年轻的弟子，不紧不慢地写下了“用心”二字。徒弟十分不解，就请求师父解释一下，师父什么也没说，只是又写下了“用心”二字。如此反复，徒弟焦急万分，师父淡定自若，只是在那里写着：用心，用心……

生活就是这瞬间连着那一个瞬间，无数的瞬间在我们的快乐中划过、伤心中划过、感动中划过……我们所能做的，就是过好每一个瞬间，然后才不枉此生。现实生活中的我们一直疲于奔命，苦苦追寻所谓的幸福。其实，幸福原本就一直存在于我们的生活中。只是人们太在意物质上的富裕，太追求一种形式化的生活，而将幸福的真谛忽略了。

有一个人，不满于沉重、劳累的生活，便去求见哲人，祈求找到解脱之法。

哲人领着他来到了一条充满沙砾的道路上，给他一个背篓，对他说：“你边走边捡石头放进背篓，我在路的尽头等你。”

那人照做了，等他来到尽头，背篓已经被石头压得有点变形。哲人问他：“这一路走来，你最大的感觉是什么呢？”

那人说：“我感到背上的负担越来越重，越走越累。”

哲人笑了，说：“这条路就如同你的人生啊！当我们初来这个世界的时候，都背着一个空背篓，这一路走来，我们边走边捡，所以才有了越走越累、越走越沉重的感觉。”

那人问：“那么我怎样才能减轻负担，让自己变得轻松呢？”

哲人说：“那就要看你自己的意思了，你愿意从你的背篓里拿出什么呢，事业？爱情？家

庭？抑或友情？”

那人思考了一下，说：“好像都不能拿出。”

哲人说：“是的，我们的人生就是由这些沉重的东西组成的，缺了任何一样，人生就不完美了，我们也不会感到幸福了，正是如此的沉重，才让你有了责任、幸福。”

算起来，人最轻松的时候，一是出生时，一是死亡时。出生时赤裸裸而来，背的是空背篓；死亡时，则要把背篓里的东西倒得干干净净，赤裸裸而去。但是生命的意义在于它的过程，当你感到生活背篓里的东西太沉重因而步履蹒跚的时候，不妨去看看周围人对你投来的羡慕的眼光。要知道，你现在所拥有的东西，对于很多人来说可能还是可望而不可即的呢！是的，自己宽慰自己，用心去感受生活，你自然会与幸福亲密相拥。再者，既然样样都难以割舍，那就不要再去想背负的沉重，而去想拥有的幸福吧。

也不知是谁曾如此感慨：“当我年轻的时候，急急爬到山顶上，就像参加赛跑的马，只知道拼命往前跑，除了终点的白线之外，什么都看不见。我的奶奶看见我这样匆忙，无不担心地说：‘孩子，别走得太快，否则，你会错过路上的好风景！’

我根本不听她的话，心想：‘一个人，既然知道要怎么走，为什么还要停下来浪费时间呢？’我继续往前跑，一年年过去了，我有了名誉、地位、财富，也有了貌美温柔、秀外慧中的妻子。可是，我并不像别人那样幸福快乐，我不明白这是为什么？”

在通往欧洲阿尔卑斯山的一条风景很美的大道上，挂着这样一句标语：“慢慢走，请注意欣赏！”快节奏生活下的人们啊，谁又曾停下脚步，安心地欣赏一下沿途的风景呢？

鲜花败了还会开，月亮缺了还会圆，没有一世的晴空，也没有终生的不快。雨过总会天晴，我们又何必杞人忧天，惶惶度日呢？说到底，幸福是一种感觉，它不取决于人们的生活状态，而取决于人们积极健康的心态。

心灵感悟

幸福是一种主观感觉，是需要用心去体会的。如果你的渴求事实上已经得到了满足，但你却不这么觉得，那么你仍然不会体会到幸福。



有阳光就有幸福

真正的幸福，双目难见。真正的幸福存在于不可见事物之中。

——杨格

把别人的幸福当做自己的幸福，把鲜花奉献给他人，把棘刺留给自己！

——巴尔德斯

丹麦著名童话作家安徒生在一百多年前就给世人讲过一个关于阳光的童话故事。

某一天，风儿和雨儿一起来到阳光奶奶的住所要求她讲故事，于是阳光奶奶就给他们讲了一个关于阳光的故事：

“很久以前，遥远的山上有一只神奇的天鹅，传说它能给人类带来幸福。如果有人能够触碰到天鹅掉落的羽毛，那么他就有可能从货物管理员成为富有的商人；如果天鹅吻过的树叶被人捡到，那么原本牧羊的孩子就可能成为著名的学者；如果有人有幸得到天鹅戴着的幸运之环，那么对于穷苦农家的女人来说，她的孩子就可能成为伟大的雕塑家、画家、音乐家、诗人……”

风儿和雨儿听得入神了，阳光奶奶接着讲：“山下的很多人都听过这个美丽的传说。有一个贫穷但渴望家庭温暖的渔夫，他希望能够借助天鹅的力量来成全自己的幸福。天鹅为了完成渔夫的心愿，给他送来了琥珀。琥珀是珍贵的香料，可以散发出香气，给人一种温暖而幸福的气息。渔夫和他的妻儿因此感受到了幸福的气息，他们的生活充满了阳光……”

看，幸福其实很简单，它并没有人们想象中的那么遥不可及，最简单的幸福之处便是充满阳光的地方。而这所谓的阳光却常常因为简单、朴实而被人们忽视。

我们会经常听到有人抱怨说自己的生活并不幸福，因为他总是忽视了身边显而易见的幸福。如惠特曼所说的那样：“只有受过寒冷的人才感受得到阳光的温暖，也唯有在人生的战场上受过挫败、痛苦的人，才知道生命的珍贵，才可以感受到生活之中的真正快乐。”其实生活中随处可见的幸福很多，就如随处可见的阳光一样。只要有心，就能看见阳光里的幸福。

二战的爆发让无数人背井离乡，很多人都因为这次战争而失去了亲人，伊丽莎白·康黎女士就是其中的一员。盟军在一次战役中取得了重大胜利，为了鼓舞士气，人们开起了庆功会，而就在此时，伊丽莎白·康黎收到了一封来自国际部的电报。

电报中说她唯一的侄儿（她最后的一个亲人）在战场上牺牲了。此时的她虽然历经风霜，但是依旧无法接受这个事实。于是，她决定放弃眼前的工作去流浪，把自己的眼泪和痛苦埋藏在心里。

正当她清理东西准备离开的时候，忽然发现了一封多年前的信，信是她侄儿在她母亲去世时写给她的。里面的内容是这样的：“姑姑，我知道你一定会撑到最后的。我永远不会忘记你对我的教导，不管走到哪里，我都会勇敢地面对生活中的任何困难。我会永远记着你的微笑，像一个真正的男人那样去承担生活中的一切困难……”

伊丽莎白·康黎把手中的信读了一遍又一遍，每读一遍都潸然泪下。她能感觉到在她身边似乎有一双炽热的眼睛望着她，并且好像在质问她：难道你只是教导我那样去做吗？

伊丽莎白·康黎最终打消了辞职的念头，她对自己说：“我应该学会把自己的悲痛藏在微笑下面。生活每一处都有阳光，能够看见阳光就是幸福呀！既然事情已经发生了，那么我就应该勇敢地面对。生活还是要继续的，我没有能力改变什么。我能看见阳光说明我还活着，还活着就应该微笑着活下去。”

有人说，活着就是最大的幸福，所以，能够看见阳光，就是幸福。

心灵感悟

幸福无所不在，我们缺少的并不是幸福，而是发现幸福的眼睛。朝晖夕阴，潮起潮落，能给你带来遐思迺想；一个浅浅的微笑，一句温馨的话语，能温暖你冰凉的心。幸福不过如此！



幸福是可以选择的

人是自己幸福的工匠。

——佚名

在一个贫穷落后的小山村，有一位老人，他常年住的是漆黑的窑洞，顿顿吃的是玉米、土豆，家里最值钱的东西就是一个污迹斑斑的衣柜。可他整天无忧无虑，早上唱着山歌去干农活、劈柴，夕阳西下又唱着山歌走回家。

有人问他：“您为什么能够这样幸福呢？有什么秘诀吗？”

老人爽朗大笑道：“幸福还需要秘诀么？完全不必要啊，只要我选择‘幸福’，那么，我就很幸福！生活无非是吃饭、睡觉。我饿了有饭吃，渴了有水喝，而且我的窑洞里冬暖夏凉，还有什么可担心的呢，这样的日子又怎么会觉得不幸福呢？”

这位老人能珍惜自己所拥有的一切，从不为自己欠缺的东西而苦恼，这也许就是他能感受到幸福的真正原因吧。其实，我们绝大多数人所拥有的，远远超过了这位老人，却总被自己忽略。

想想看，也许我们的收入并不高，但粗茶淡饭管饱管够，绝无那些所谓的“富贵病”的侵扰，这就是幸福；也许我们的配偶并不出众，但他能与自己同甘共苦，相亲相爱，这就是幸福；也许我们的孩子成绩不佳，但他可爱懂事，健康快乐，这就是幸福……当然了，生活中的我们依然有眼泪、有痛苦、有怨恨。可是，在这些时候，想想自己所拥有的一切，想想这些幸福的理由，一切不如意都能化为乌有。幸福有时候真的就是那么简单！

森林里曾经住着一只可爱的小猪。有一天，它在寻找食物的路上碰到了一堆荆棘，肚皮被划伤了，长长的伤口沾满了血迹。回去之后，小猪很伤心，每遇见一个朋友，就扒开自己的伤口，用无限忧伤的口吻说：“你看看我的伤口，我好可怜啊，痛死了。”朋友们同情小猪，告诉它如何治疗，小猪也认真地听取了朋友们的意见，等着伤口愈合。然而，朋友们给出的治疗方法千奇百怪，而小猪为了能尽快好起来，一次一次扒开伤口，以期得到更多的治疗方法。可惜的是，小猪的伤口最终也没有好，它因为伤口感染死掉了。

朋友们此时才醒悟过来，小猪哪里是死于伤口，它是死于自怜啊！伤口固然可怕，但若妥善包扎好，也会慢慢愈合，又怎么会是如此结果呢？



诚然，面对你的伤口，身边的朋友都是同情的，他们会给你一些安慰，一些建议，但是真正能帮你疗伤的人还是你自己。幸福是可以由自己来选择的，如果你选择坚强面对生活的打击和考验，那么终将迎来生命的晴空；反之，如果选择自怨自艾，一味地展示伤痛给别人看，那么即使是晴空，在你看来，也是雨天。

生活就是由酸甜苦辣各种元素构成的，幸福的选择权，在你自己手中。

有这样一段名言：“你不能改变天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以选择表情；你不能支配他人，但你可以控制自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不能事事成功，但你可以事事尽心；你不能决定生命的长度，但你可以拓展它的宽度。”是的，我们不能改变天气，但我们可以改变自己的心情。在烦恼与痛苦时，倘若改变一下心态，凡事多往好处想，或许我们会发现另一抹光亮与美丽。

心灵感悟

生命是多姿多彩的，它对每个人都是公平的，关键看你如何把握，如何选择。选择用乐观和微笑来面对生活，即使在寒冷的冬天也会感到生活的温暖，即使在漆黑的午夜也会看到希望的曙光。



缺憾不等于不幸福

为了活得幸福，我们应当相信幸福的可能。

——列夫·托尔斯泰

终身幸福！这是任何活着的人都无法忍受的，那将是人间地狱。

——萧伯纳

有些人穷其一生都在追寻一种完美的幸福，可是完美的幸福究竟是什么样的呢？

从前，有一个圆被切去了很大的一块三角，它想让自己恢复完整，没有任何残缺，于是四处寻觅失落的部分。因为身体残缺不全，它不能再像以前那样快速滚动，只能缓缓前行，所以得以在路上欣赏野花，和毛毛虫聊天，享受阳光……沿途它找到了各种不同的碎片，但都不合