



滋养亿万心灵的
畅销经典

心灵鸡汤

大全集

博 瀚◆主编

传世经典，寓意隽永
启智引航，终身受用



心灵鸡汤

大全集

博 瀚 ◆ 主编

滋养亿万心灵的畅销经典
传世经典，寓意隽永，启智引航，终身受用

图书在版编目 (C I P) 数据

心灵鸡汤大全集 / 博瀚主编. —北京:

同心出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5477-0415-8

I. ①心… II. ①博… 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 (2012) 第 003382 号

心灵鸡汤大全集

出 版: 同心出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号 东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

发 行: (010) 65255876

总 编 室: (010) 65252135-8043

网 址: www.bjd.com.cn/txcbs/

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 26.75

字 数: 450 千字

印 数: 20000

定 价: 29.80 元

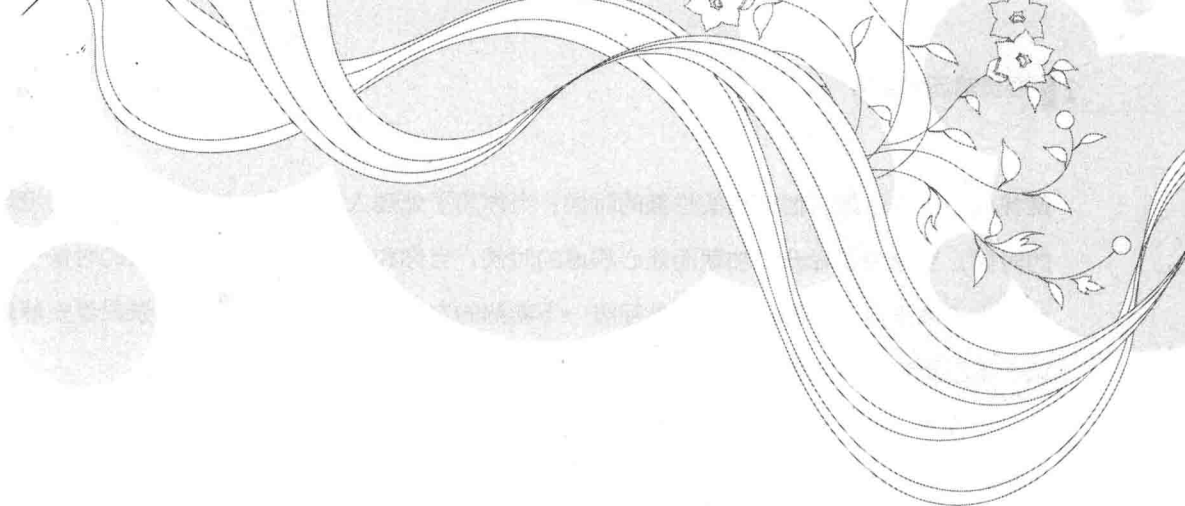


学会爱自己，从心疗开始

第一步：清除心灵杂草；

第二步：浇灌灵魂之源；

第三步：起航人生之帆。



前言

一天下班后，我正匆忙赶去书店买书，一位老人迎面走来。那位老人满头白发，应该有 60 多岁了，身上穿着一件很旧的夹克，脚上穿着一双洗得发白的解放鞋。正当我要将视线从老人身上转移的时候，我瞥见老人两唇之间咬着一根白色的小短棒。此时，老人正好伸手把唇间的短棒抽了出来，原来是一颗粉红色的棒棒糖。老人像小孩一样把棒棒糖放在眼前看了看，之后又放回嘴里继续吮吸，再继续慢条斯理地走在路上。我哑然失笑。

从老人家的身边走过，我不禁佩服起老人家。尽管白发苍苍，但是他是那么的率性而为，带着孩儿的童真将欢乐凝聚在那一颗粉红色的棒棒糖上；而他又是那么的肆无忌惮，根本不需要理会身边任何人的眼光，乐在其中。那一辆辆飞驰的轿车从他身边经过，卷起一片片的落叶；那一个个步履匆忙的人从他身边快步走过，而他，还是很安静地沉浸在自己的欢乐之中。真是一个潇洒自在的老人！

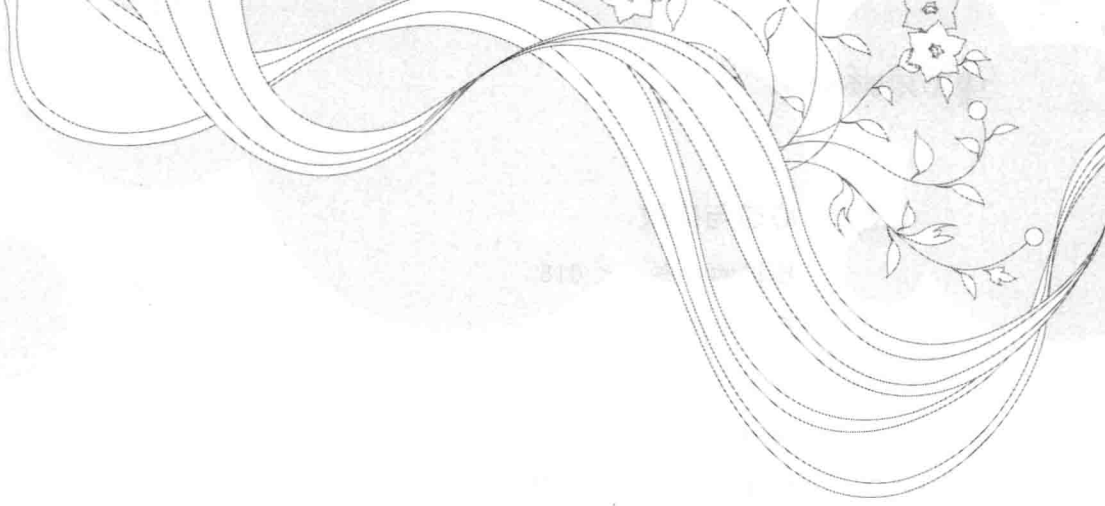
回想自己在生活当中，难得的很多机会，在自己一次又一次顾忌面子的时候，让机会白白逝去；又有多少次，我们为了融入圈子，将自己的个性完全掩盖起来，天天戴着面具生活；又有多少次，我们为了顾忌他人的看法而放弃了自己想做该做而没有做的事。此时，说不定你还在后悔，甚至还为此一生都遭受良心和道德的谴责；又有多少次，在取舍中，我们顾忌一些我们根本没有必要顾忌的东西，并因此而犹豫不前、浪费时间，最终追悔莫及……

静下心来想想，除了金钱和权力，生活当中还有很多需要我们在意的东西。当你为了

赚钱成为拼命三郎，忙得焦头烂额的时候；当你为了处理人际关系，处在水深火热的境地的时候；当你为了晋升、加薪而处心积虑的时候；当你和家人因为小事闹矛盾的时候……为什么不停下自己的脚步，到郊外呼吸一下新鲜的空气、欣赏一下身边的风景或者安静地读一本心灵鸡汤，让慌乱的内心归于平静呢？

当你累了的时候，可以想想那位怡然自得的老人；当你累了的时候，可以为自己泡上一杯茶，读一读呈现在你面前的这本《心灵鸡汤大全集》。这里的每一篇文章都在为你讲述一份美好的情感，论述一份人生的意义。它可以纠正你的错误，让你的心灵得到启迪。在你困惑无助的时候帮助你解除心中的困扰；在你受伤的时候为你的灵魂提供抚慰伤痛的避难所。相信在阅读这些故事的时候，你的心灵可以受到洗礼，你能体会深刻的人生道理，领悟成长的真谛，品味智慧的启迪。

一则小故事，可以帮助你梳理纷乱的思绪，催你奋进，找到你一生幸福的密码；一篇小美文，为你的心灵注入更多的勇气，陶冶性情，为你带去爱和希望。人生就是一场艰辛的旅程，成熟的过程循序渐进。这一道直通心灵的鸡汤，美味而清淡，鲜香而不油腻。就让这道心灵鸡汤帮助你打破世俗的牢笼，让你心中的梦想能够自由地飞翔，让你在累了的时候，给自己松松绑……



目录

C第一章 chapter

感悟幸福

- 幸福其实很简单 < 002
- 获得幸福的方法 < 003
- 幸福不需要清单 < 004
- 发现快乐 < 005
- 允许自己不快乐 < 006
- 感染快乐 < 007
- 快乐，还是不快乐？ < 008
- 给予，是一种幸福满足感 < 009
- 露水里的灿烂 < 010
- 向快乐出发 < 011
- 养成幸福的习惯 < 012
- 真正的幸福来自内心 < 013
- 打开窗口，让阳光照进来 < 014
- 幸福的世界 < 015

C^{第二章} chapter 心态与成败

- 积极的心态 < 018
- 理想与现实 < 019
- 行走在路上 < 020
- 越挣扎越下沉 < 021
- 你就是你，不必羞愧 < 022
- “我很富有” < 023
- 白纸上的黑点 < 024
- 不认输就不会输 < 025
- 做自己的事 < 026
- 被压抑的愤怒 < 027
- 记得“还好” < 029
- 不试怎知不可能？ < 030
- 不放弃就是胜利 < 031
- 这也是窗户 < 032
- 是幸运还是倒霉？ < 033
- 好机会和坏机会 < 034
- 做好眼前的工作 < 035
- 解不开的是心锁 < 036
- “幸亏……” < 037
- 丑、穷不影响心漂亮 < 038

C^{第三章} chapter 执著梦想

- 不止一个答案 < 040
- 生命不止，奋斗不息 < 041
- 拥有亮点 < 042
- 活着就有希望 < 043
- 让梦想在现实中飞翔 < 044
- 心的出路 < 046

目标带来的财富	< 047
每天前进一点点	< 048
机遇，不会从天而降	< 049
生命的养分	< 050
坚持到底没有问题	< 051
有梦就有路	< 052
超越梦想	< 054
多一点儿耐心	< 055
执著的小鸟	< 056
切断所有退路	< 057
打破所谓的极限	< 059
在绝望面前，再坚持一下	< 060
坚信梦想能实现	< 061
信念创造的生命奇迹	< 063
永不放弃	< 064
世上无难事，只怕有心人	< 066
摔倒了就再爬起来	< 068
男孩与巨石的故事	< 069
心灵的高度	< 070
带着梦想去流浪	< 071
走自己的路，让别人去说吧	< 072

C 第四章 Chapter

舍得痴念

活着的意义	< 076
欲望，生命的负担	< 078
你只能坐一把椅子	< 080
忘记有时也是一种美丽	< 081
不要过于认真地忧伤	< 082
“我想要的是什”	< 084

- 别做愚蠢的坚持 < 086
- 有选择地放弃 < 087
- 干好手头上的事 < 088
- 正确选择成就成功人生 < 089
- 撇开偏见 < 090
- 放下心灵包袱 < 091
- 平平淡淡才是真 < 092
- 选择和放弃 < 093
- 丢掉痴念 < 094
- 有所得必有所失 < 095
- 真假项链 < 096
- 左右心情 < 097
- 最需才是最好 < 098
- 适当放弃是智慧 < 099
- 付出代价 < 100
- 人生本就是不完美的 < 101
- “不要紧！” < 102

C_{第五章} 享受苦难

- 人生沉浮是常态 < 104
- 受伤在所难免 < 105
- 苦难的意义 < 106
- 花生的心 < 108
- 照镜子的狗 < 109
- “这，也会过去” < 110
- 危险背后的机遇 < 111
- 灾难与奇迹 < 113
- 吃得苦中苦，方为人上人 < 114
- 峰回路转，柳暗花明 < 116

- 一半的命运 < 117
穷人的资本 < 119
绝境重生 < 120
不幸的幸运 < 121
乞丐老板 < 122
别跟自己过不去 < 123
只要有脚，就会有路 < 125
灾难毁不掉信念 < 126
苦尽甜来 < 127

C第六章 chapter

希望与鲜花

- 失败者的鲜花 < 130
鲜花与希望 < 131
心中的花朵 < 132
爆发出你的潜能 < 133
沙漠里的鲜花 < 134
心灵花园 < 135
心中有谱，脚下就有路 < 136
男孩与鲜花 < 137
播下你满意的种子 < 138
萨丹的故事 < 139
孤独者和智者 < 140
好奇心开出的花朵 < 141
贫穷也能有鲜花 < 142
花的知己 < 143
门口的鲜花 < 144
奔跑着的生命 < 145
主动创造机会 < 146

C^{第七章} chapter 责任与奉献

- 为自己的人生买单 < 148
- 团队需要英雄 < 149
- 成功源于细节 < 150
- 来自小鸟的忠告 < 152
- 从小事做起 < 153
- 担得起责任才能成大事 < 154
- 有责任的阿贝尔 < 156
- 爱也是责任 < 157
- 做人的根本 < 158
- 最珍贵的小金人 < 159
- “聪明”的狐狸 < 160
- 老虎和樵夫 < 161
- 人生的包袱 < 162
- 自我的力量 < 163
- 完美的人格 < 165

C^{第八章} chapter 活在当下

- 只有今天 < 168
- 不要预支明天的烦恼 < 169
- “一块钱存款” < 170
- 别说“等到明天” < 171
- 过程更重要 < 172
- 与谁同行 < 173
- 人生就在每一步中 < 174
- 你就是人生的主宰 < 175
- 另类商品：贫穷 < 176
- 人生不设限 < 177

让自己没时间去忧虑	< 179
本来无一物，何处惹尘埃	< 181
有爱就有奇迹	< 183
活出自己的本色	< 184
最珍贵的就是今天	< 185
接受不能改变的	< 186
停下，让灵魂跟上来	< 187
眼前的才是真实的	< 188
抓住现在这一刻	< 189
从今天开始	< 190
一分钟的力量	< 191
忘记时间，活在当下	< 192
不要无谓的烦恼	< 193
放空，让自己享受下	< 194
明天是美好的	< 195

C第九章 **相信自己**

你就是最优秀的人	< 198
别急着说“不可能”	< 199
解不开的缆绳	< 200
人生的设计师	< 202
化压力为动力	< 204
抓住面前的机会	< 206
认识自己	< 207
盲人跳伞员	< 208
“今晚并不属于我”	< 209
你是什么？	< 210
打磨心中的石头	< 212
没有人能打败你，除了你自己	< 213

- “我就是焦点” < 214
春天在心中 < 215
生命的上上签 < 217
飞翔与颜色无关 < 218
让世界让路 < 219
做自己的第一 < 220
有钱 ≠ 富有 < 221
喜欢自己，接受自己 < 222

C^{第十章} chapter 放低自己

- 把自己的姿态放低点 < 226
锁上的心门 < 227
清除心理垃圾 < 228
诱惑太多，难免心灵脆弱 < 229
洗掉心灵上的尘埃 < 231
露怯，不是件丢脸的事 < 232
控制情绪这头恶魔 < 233
给自己一个灿烂微笑 < 234
别人的伞也能遮雨 < 236
坦言失败 < 238
实现承诺 < 239
试着接受他人的好意 < 240
付出，让自己变得更伟大 < 241
送人玫瑰，手有余香 < 242
给自己树个信念 < 243
尊重平凡的自己 < 245
满足现状，是卑微的借口 < 247
“你没有比别人更不幸” < 249
虚荣造就的悲剧 < 250

保持清醒 < 251

C^{第十一章} chapter 学会宽恕

- 宽恕是美德 < 254
- 以德报怨，化敌为友 < 255
- 宽恕别人就是宽恕自己 < 256
- 舍得分享 < 257
- 买走冤仇 < 258
- 伸出援手 < 260
- 宽容让心灵天地更广阔 < 261
- 宽容之心 < 262
- 凡事留一线 < 263
- 换位思考 < 264
- 心灵上的富人 < 265
- 别拿别人的错误惩罚自己 < 266
- 宽容是仇恨的克星 < 267
- 原谅自己的不完美 < 268

C^{第十二章} chapter 保持善心

- 善良是快乐的来源 < 270
- 好斗带来的悲剧 < 271
- 仁爱的选择 < 272
- 付出是回报的前提 < 273
- 给善良一条生路 < 274
- 小事不小 < 275
- 透明的心灵 < 276
- 用善心来丈量世界 < 277
- 割除心灵中的恶念 < 278

放宽心，一切都会豁然开朗 < 280

日行一善 < 281

举手之劳的价值 < 282

珍惜善心 < 283

好人们 < 284

亲密敌人 < 285

只要人人都献出一点爱 < 287

救人等于自救 < 288

人之初，性本善 < 289

“傻子”的生意路 < 290

钱散人聚 < 291

不计回报的付出 < 292

受益一生的礼物 < 293

C第十三章 chapter 感恩与成长

不能衡量的爱 < 296

请把我埋得浅一些 < 297

感恩，得到心灵上的满足 < 298

放任良知泛滥 < 299

“他可以的！” < 300

永恒的爱 < 301

感恩让心灵更温暖 < 302

一个好人 < 303

珍惜生活赐予的一切 < 304

让世间少一些冷漠 < 305

学会祝福和感恩 < 306

对父母说声“谢谢” < 307

真心为他人喝彩 < 308

献爱心，自己同样受益 < 309

这也是礼物 < 310

不忘恩情 < 312

C第十四章 chapter 倾听母爱

妈妈只收零美元 < 314

妈妈的家书 < 315

母亲的手会说话 < 317

妈妈的味道 < 318

“最爱我的人走了” < 319

坚强的妈妈 < 321

灾难中的母亲 < 322

生命的喂养 < 323

母爱是“药” < 324

因为是母亲 < 326

一切都来自母亲 < 328

感动世人的老母牛 < 329

母亲的心疼 < 330

让我再看一眼 < 331

妈妈的网名 < 333

妈妈的银行存款 < 334

母爱不会变 < 335

母爱从不间断 < 336

C第十五章 chapter 感受父爱

捡垃圾的父亲 < 338

父亲创造的奇迹 < 340

无法兑现的欠条 < 342

父爱如山 < 343