

心灵鸡汤

精粹

◎ 璐璐 编

面对每天的生活，我们都些许的烦躁与困倦，
一点点儿患得患失，一点点儿迷茫。只是，命运天空的颜色由我们选择，
感恩生活，放飞快乐，我们将涂抹出生命的绚烂！

黑龙江科学技术出版社



让你受益一生的心灵智慧书

心灵鸡汤

精粹

命运

◎ 璐璐 编

我们都些许的烦躁与困倦，
一点点儿患得患失，一点点儿迷茫。只是，
命运天空的颜色由我们选择，
感恩生活，放飞快乐，我们将涂抹出生命的绚烂！

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态·好命运 / 璐璐编. ——哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2010.7

(心灵鸡汤精粹)

ISBN 978-7-5388-6422-9

I. ①好… II. ①璐… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 144978 号

好心态·好命运

璐璐 编

责任编辑 项力福 曲晨阳

装帧设计 百 花

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 14

字 数 150 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6422-9/B·100

定 价 26.80 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)



目录 contents

001 面对夕阳也能笑一笑

一个人快不快乐,生活呈现怎样的色彩,完全取决于自己的态度。面对朝阳时,我们充满希望;看到夕阳西下时,也请绽开你迷人的笑脸。

打造乐观的心态 / 2

从好处着眼 / 4

留住你的快乐 / 6

昂起你的头 / 8

笑对生活 / 10

史密斯的咖啡壶 / 11

薯片的启示 / 13

随遇而安 / 15

生活的机会 / 17

父亲的生活侧记 / 19

生命的过客 / 21

一切都会好起来 / 23

025 破茧成蝶翩翩舞

在生命的里程里,你会遭遇很多困难和阻碍,只要你将其视为裹在身体四周的茧,多点自信,用力撞破这层茧,你就可以拍打着翅膀在花间翩翩起舞了!

- 生命的跳跃 / 26
- 感谢贫穷 / 28
- 别让过去决定未来 / 29
- 幸运星 / 31
- 要做就做最好 / 33
- 琼尼 / 34
- 关键在于坚持 / 36
- 希望的动力 / 38
- 永不放弃 / 40
- 正面和反面 / 42
- 漂流者 / 44
- 我被留了下来 / 46
- 生存的尊严 / 49
- 一切困难都是纸老虎 / 51

053 筑起爱心的穹庐

生活中难免会有自己无法克服的困难,而此时别人的善意援助是否让你感动?为了这一次次感动,为了让生活更多彩,请献出自己的一份力,共同撑起爱的天空。

- 微笑 / 54
- 购物券 / 56
- 巴士上的鲜花 / 58
- 诚信与快乐 / 60
- 巨大的损失 / 62

沙漠中的水壶 / 64

神奇的结局 / 66

一句问候 / 68

红丝带 / 70

明亮的心 / 72

永生难忘的一堂课 / 74

慷慨 / 76

077 生活中的一缕阳光

人的一生中,最可贵的就是拥有真正的友谊。这份情感就像生活中的一缕阳光,温暖彼此的世界。

她是我的朋友 / 78

沙与石 / 80

流浪汉 / 81

爱是最神奇的力量 / 83

信任 / 84

欣赏的魔力 / 86

请用心聆听 / 88

真正的慷慨 / 90

一个简单的举动 / 92

意外 / 94

水晶手镯 / 96

鸟的忠告 / 99

101 命运在自己手中

当你将手掌展开时,你会看到,纷繁复杂的感情线、事业线和生命线;但当你攥紧拳头,你又会发现,这些所谓决定命运的神奇线条其实都在自己的掌控中。

机遇与空气 / 102

一双短袜 / 103
智慧就是财富 / 105
生活的面包 / 107
溜走的机会 / 109
最后期限 / 111
其实很简单 / 113
电报 / 115
希望天使 / 117
聪明的驴子 / 119
命运在你自己手中 / 120
感谢不幸 / 122

125 最光荣的职业

如果说这世界上真有最光荣的职业,那“母亲”必定是当之无愧的荣获者。也正因为有了母亲的疼爱,我们的天空才会终日充满着温暖的阳光。

母爱无声 / 126
母亲的背影 / 129
母亲的爱 / 131
母亲的习惯 / 133
给母亲的回报 / 135
光荣的职业 / 138
你真漂亮 / 140
一瓶水 / 142
完美的母亲 / 144
复活节的礼物 / 147



149 永远和你在一起

生活总有面临困境的时候,每个人的心灵都会闪现脆弱的瞬间。当那一刻,请勇敢的面对,更要满怀期望地等待:有一种爱,永远都会和你在一起!

与你同行 / 150

男孩儿与树 / 152

不要再和我吻别了 / 154

一张褶皱的作业纸 / 156

男孩儿鲁本 / 158

永远和你在一起 / 161

奇迹 / 163

歌唱的奇迹 / 165

一小时 / 167

最后的表白 / 169

最后的磁带 / 171

父亲、儿子与答案 / 174

祈祷之手 / 176

盒子里的爱 / 178

只是想来看看你 / 179

旅伴 / 181

父亲的忏悔 / 183

神奇的运气 / 185

弹珠的故事 / 187

189 坚强的脊梁

深沉的父爱固然不如母爱细腻、温馨,但作为父亲,他却以实际行动告诉他的孩子:不要担心,父爱是泰山也压不垮的脊梁。

父子之间 / 190

父亲的鲜花 / 192

父亲的内疚 / 194

斯诺的圣诞礼物 / 196

父亲的歌声 / 198

爸爸,谢谢你 / 200

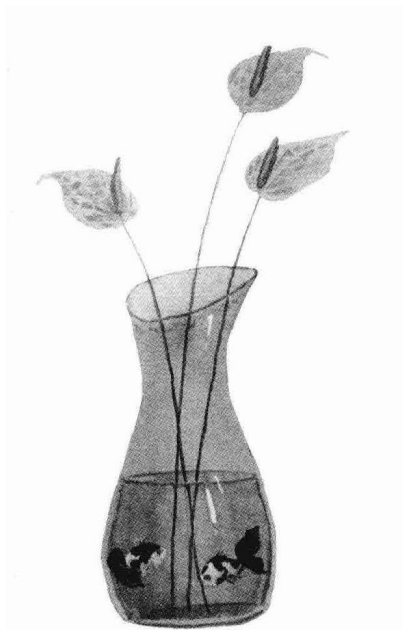
父亲的《赞美诗集》 / 202

圣诞节的礼物 / 204

金腿儿子 / 207

懂你 / 210

金色小提琴 / 213



面对夕阳也能笑一笑

一个人快不快乐，
生活呈现怎样的色彩，
全取决于自己的态度。
面对朝阳时，我们充满希望；
看到夕阳西下时，
也请绽开你迷人的笑脸。



打造乐观的心态

乐观的心态并非与生俱来，大多数的人都是在经历过挫折后，才悟出应该用什么样的心态来迎接生活的挑战。

一个星期天的下午，一个小男孩儿戴着棒球帽，拿着球和球棒，挺胸抬头地来到空无一人的学校操场。在开始练习前，他自信地说了一句：“我是世界上最伟大的击球手！”然后就把球扔向空中，挥棒击球，可惜没有击中。

“一好球！”他大声喊道，然后把球捡了起来，再次信心十足地说道：“我是世界上最伟大的击球手！”

他又把球扔向空中，当球落下时，他再次挥棒击出，但仍然没有击中。

“两好球！”他又大声喊了一句，并毫不气馁地把球捡了起来。这时，他暂停片刻，仔细地检查了一下球棒和球，然后用力搓了搓手，扶正了帽子，又一次信心满满地喊道：“我是世界上最伟大的击球手！”说着，把球扔向空中，挥棒击出，但又没击中。

“三好球！”喊完之后，他愣了一下，然后像是有了什么重大发现一样，突然大声叫道：“哇！我是世界上最伟大的投手！”

这个世界就是这个样子，如果你希望享受快乐，就必须也能忍受痛苦；无论喜欢与否，都不可能只选择一个而舍弃另一个。

一天早晨，一个女人醒来照镜子时，发现自己的头上只剩下了三根头发。“我想，”她说，“今天我应该把头发编起来。”于是，她用三根头发编了个“辫子”，并度过了美好的一天。

第二天早晨，这个女人醒来照镜子时，看见头上只有两根头发了。“我认为，”她说，“我今天应该梳一个中分的发型。”于是，她让两根头发分开垂在脸的两侧，就这样度过了精彩的一天。

第三天早晨，当她醒来照镜子时，注意到头上只有一根头发了。“看来，”她

说,“我今天的发型应该是马尾辫了。”于是,她将最后一根头发垂在脑后,度过了愉快的一天。

第四天早晨,当她醒来照镜子时,看到头上已经一根头发都没有了。“太好了!”她高兴地说道,“我再也不用为发型的问题伤脑筋了!”

每个人在生活中都会遇到挫折和不幸,关键是看以怎样的心态去面对,不同的心态往往就会产生不同的结果。

一场大雨之后,一只蜘蛛从藏身之处钻出来,艰难地向墙上自己那已经支离破碎的网爬去。由于墙壁潮湿滑腻,每当这只蜘蛛爬到一定的高度时,就会掉下来。它就这样一次次地向上爬,又一次次地掉下来……

有一个人看到这一情景后,叹了一口气,自言自语道:“唉,我的一生与这只蜘蛛何其相似啊,也是忙忙碌碌而毫无所得。”从此,他便日渐消沉下去。

而另一个人看到这一情景后,不禁失笑道:“这只蜘蛛太笨了,它完全可以到旁边干燥的地方绕一下再向上爬。我以后可不能像它那样愚蠢。”于是,这个人变得聪明起来。

当第三个人看到这一情景后,立刻被蜘蛛那种百折不挠的精神所鼓舞,于是,他变得比从前更加坚强了。

成功者与失败者之间最显著的差别就是:成功者始终用最积极的心态、最乐观的精神支配和控制着自己的人生;而失败者刚好相反,他们的人生总是处于种种失败与疑虑的阴影之中。



事实上,人的一生最重要的就是快乐。乐观的人往往能将人生的感受与生存状态区别开来。人们也许无法通过自身的努力去改变客观的现实,但是人们可以通过自己的精神力量去调节情绪,保持最佳的自然的心理状态。

从好处着眼



古时候,有一位声名远扬的国王。他的王国不但幅员辽阔,而且人丁兴旺,人民安居乐业。人们都说这不仅是因为国王本人治国有方,还因为他有一个非常聪明的大臣。国王十分信任他这位充满智慧的大臣。这位大臣有一句广为流传的口头禅,那就是:“很好,这件事是有好处的!”

一天,国王在自己的后花园舞剑时,一不小心割断了自己的小手指。当智慧大臣闻讯赶到宫里时,一群医师正忙着给国王包扎鲜血淋漓的左手,其余的大臣们则惊慌失措地垂手而立,噤若寒蝉。智慧大臣却神闲气定地笑着安慰国王说:“很好,这件事是有好处的。”

国王的伤口正疼得厉害,一听这话,十分恼火。他厉声喝道:“我都失去一根手指了,你还有心在此幸灾乐祸!”于是,国王当即下令,将智慧大臣关进了监牢。

几个月后,国王带着几位心腹大臣去森林里打猎。他们一路追鹿逐兔,玩得兴高采烈。后来,在他们前面不远处出现了一群漂亮的羚羊,于是,国王与众大臣争相驰逐,不知不觉间竟穿越了国界,闯进了森林深处食人族的领地。

食人族见他们一个个衣着光鲜,面色红润,认为是奉神的最好祭品,于是,便将他们全都活捉了起来,准备用来祭祀。在祭坛上,巫师突然发现国王少了一根

小手指。根据食人族的规矩,以肢体不健全的人做祭品是会触怒众神的。于是,巫师慌忙跑到酋长身边,跟酋长耳语了几句。酋长顿时大怒,命人将国王赶了出去。而随国王出猎的几位大臣则无一幸免地被推上了食人族的祭坛。

死里逃生的国王回到王宫后,依然惊魂未定。这时,他想起了当初他被割断手指时,智慧大臣所说的话,细细思量,觉得颇有道理。于是,他连忙派人把智慧大臣从监牢里释放出来,并设宴为智慧大臣压惊。在宴席上,国王就智慧大臣这几个月所受的冤狱之苦一再向他致歉。

智慧大臣听了,不以为然,他一如既往地微微一笑,不紧不慢地对国王说:“很好,这件事是有好处的。”

国王迷惑不解地问:“当我少了小手指时,你说这是有好处的,我现在对此已经不再怀疑了。但是,我将你关进监牢,让你吃了很多苦头,难道这对你也有什么好处吗?”

智慧大臣笑着点头:“当然有好处!国王,您想想看,如果当初我没有被关进监牢,就一定会陪您去打猎,那么,我是不是也会像那几位不幸的大臣一样,被推上食人族的祭坛呢?”



世上所有的事情都具有两面性,正所谓“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏”,其中好与坏、善与恶、福与祸之间的区别,全在于我们的一念之间。不管我们遇到什么打击,处于什么不如人意的境地,只要我们凡事多想想其中好的方面,保持一种积极的处世态度,就可以绝处逢生,从而跨越生命的低潮。

留住你的快乐

有一天,我去看望一个老朋友,他是一家知名企业的经理。走进他的办公室,首先映入眼帘的是两幅漫画。两幅画都画着一人在接金元宝,不同的是,一幅满脸都是笑,眉毛、眼睛、鼻子和嘴都向上翘,像弯弯的月牙,从上面往下掉的金元宝一个不落地都被接住了;另一幅则满脸都是气,眉毛、眼睛、鼻子、嘴都朝下,一撇一捺,像斗笠,从上面往下掉的金元宝都落在了地上,一个也没接住。我看了,忍不住笑了。

“你不是总问我有什么成功的秘诀吗?如果有的话,就应该在这两幅画中了。”朋友也笑着说。

“就这个?”我不免疑惑,回头再次看了看画,也没看出个所以然来。

“对,就是它们。”朋友看到我一脸的不解,补充说道,“每天我一走进办公室就会看到它们,我告诉自己,今天我选择快乐。每当我遇到困难时,我也会看着它们,它们会对我说:‘不管怎样,你都应选择快乐!’”

“可是,有些事情明明是很让人痛苦的,你怎么选择快乐?”我依然半信半疑。

“其实,事情本身是没有快乐和痛苦的,快乐和痛苦不过是我们对这件事情的感受。”见我还是没明白,朋友接着就给我讲了一个故事。

“那时,我刚刚进入这家公司,由于债务纠纷,公司举步维艰。我一天到晚忙得焦头烂额,可还是不见一点儿起色。一天傍晚,我一个人沿江边散步,走了没多远,忽然听到前面传来一阵歌声,那歌声实在是太令人愉悦了,就像大热天里拂面而来的一股凉风,或者是沙漠里涌动的一汪清泉,又像夜晚天空中眨眼的星星,我从没听到过这么美妙的歌声,不禁停下脚步凝神倾听。渐渐地,我心中积郁已久的阴霾消除了,我甚至不由自主地快乐起来。

“这时,歌声停了,一个男子微笑着朝我走了过来。他的微笑是如此灿烂,使

我感觉我第一眼看到的不是这个男子,而是他的笑容。我没有想到在城市里还能看到一个这样快乐的人,我以前所见到的全是被愁闷包围着的人。我想这个男子一定是受到了上帝的特别眷顾,从没受到过一点儿挫折,没有遇到过一点儿困难,所以才会有这样天使一般的笑容。

“我忍不住走过去跟男子打招呼:‘你好,先生!看得出来,你是一个天生乐观的人,你肯定有一个非常幸福的家庭,有许多和善的朋友,有一份不错的工作。’

“男子笑着摇了摇头,说道:‘恰恰相反,先生,我很穷,是一家小公司的职员,收入微薄,而且就在今天早上,公司倒闭了,我的工作也没了。’

“我很惊讶:‘既然如此,你为什么还能唱出这么快乐的歌儿,还能有这么快乐的心情?’

“男子笑着说:‘我为什么不唱歌呢?我为什么不快乐呢?我已经失去了工作,如果我连一个快乐的心情也没有,那我失去的不就更多了吗?’

回来后,我就让人画了这两幅画。说来奇怪,从那以后,一切事情好像也顺利起来了。”

听了朋友的话,我又转身看了看墙上的那两幅画,沉思良久。



如果你为失去太阳而哭泣,那么你也会失去群星;如果你为不如意的事情而沮丧,那么,你也会丢掉快乐,失去的将会更多。因此,我们应该经常保持轻松愉快的心情,坦然地面对困难与挫折。只有这样,我们才会拥有足够的自信,才会发现新的机会。

昂起你的头

十五个月大的时候，我还是一个对周遭事物全然不知的小孩子，直到有一天，我不小心跌倒了。那一跤跌得很厉害——我跌在一个玻璃兔上。当时，我的一只眼睛被割伤了，而且那只眼睛从此再也看不见任何东西了。为了保住我的另一只眼睛，医生把我的眼球与被割处缝合在一起，结果，我的那只眼球中间留下了一道奇丑无比的疤痕。那次尝试以失败告终，但是母亲却想尽一切办法找到了一位医生。那位医生说，如果把我的眼睛整个摘除，那么我的脸就会随着成长而扭曲变形，因此，我那只带着疤痕、无法看到事物、混浊的、灰白色的眼睛就被留了下来。随着我的不断成长，那只失明的眼睛一直让我无法释怀，它已经影响到我的整个生活。

走路时，我从不敢抬头，这样人们就不会看到丑陋的我。有时，一些人，甚至是陌生人，总会问我一些让我觉得尴尬的问题，其中不乏恶言中伤者。在和孩子们一起玩游戏的时候，我总是充当“怪物”这个角色。在成长过程中，我始终认为每个人在看我的时候，眼神中都有着一种轻蔑，好像这种模样是我的过错似的，我总觉得自己像个怪物。

然而，母亲一有机会就会对我说：“昂起你的头，勇敢地去面对这个世界。”这句话成为我一直以来赖以生存的动力。在我很小的时候，母亲就用这句话来鼓励我。她会把我抱在怀里，抚摸着我的头对我说：“如果你能昂起头做人，一切都会好起来的，人们会看到你美丽的心灵。”每次我想将自己封闭起来的时候，母亲就会用这些话鼓励我。

在我成长的岁月里，母亲的话对我有着不同的意义。当我还是一个小孩子的时候，我以为母亲是在对我说：“小心一点儿，如果你不抬头看路的话，就会摔倒，或是撞在什么东西上。”当我成长为一个少年的时候，即便我仍想低下头把自己