

给大忙人的 心灵鸡汤

/SPIRITUAL NUTRITION FOR THE OFFICE WORKER/



“忙”是被动赶路的结果，不是放弃欣赏的理由；只有忙得清醒，才会忙得值得！

多加一天班，房价不会因此下跌；多开一轮会，业绩不会因此剧涨；

多给自己一天假期，工作不会因此停转；

人生不是用来埋头赶路的，美的风景何止在彼岸，更在沿途……

拈花一笑◎ 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

给大忙人的心灵鸡汤 / 拈花一笑编著. -- 北京 :
中国画报出版社, 2010.11
ISBN 978-7-80220-930-5

I. ①给… II. ①拈… 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 212505 号

给大忙人的心灵鸡汤

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 拈花一笑

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (787mm×1092mm)

印 张: 15.75

版 次: 2011 年 1 月北京第 1 版 2011 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-930-5

定 价: 23.80 元

目 录

第一章 学会收集快乐

1. 把握好你心中的天气 / 14
2. 让心情永远 18 岁 / 14
3. 学会收集快乐 / 15
4. 绕着房子跑 3 圈 / 16
5. 有些事你不必太认真 / 17
6. 把玫瑰花亲手献给母亲 / 18
7. 一切都会过去 / 19
8. 你的心怎么看待 / 20
9. 把你心头的钉子拔出来 / 21
10. 清理压在你心头的石头 / 22
11. 抓住生命的树枝 / 23
12. 那扇没上锁的门等着你 / 24
13. 和蜗牛一起散步 / 25
14. 人生只有“一个半”朋友 / 26
15. 很好，这是件好事 / 27

第二章 继续敲门，幸运降临

1. 机会之神等待你继续敲门 / 30
2. 只要多敲一下 / 31
3. 你还等什么 / 32
4. 把握人生之旅的永远坐票 / 33
5. 心动不如行动 / 34
6. 等待意外收获悄悄问候你 / 34
7. 绝境创造奇迹 / 35
8. 收集生命中的鹅卵石 / 36
9. 只有时间才能理解爱 / 37
10. 取得之前先学会付出 / 38
11. 别连心愿石也丢下海 / 39
12. 请倒过来试试 / 40
13. 你表白过吗 / 41
14. 谁说上帝没来 / 42

15. 自己拯救自己 / 42

第三章 一生做好一件事就是成功

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 学做一杯鸡尾酒 / 46 | 9. 没什么了不起 / 53 |
| 2. 先把事情做对 / 46 | 10. 选一把椅子坐上去 / 54 |
| 3. 事情其实很简单 / 47 | 11. 这些都不重要 / 55 |
| 4. 经营人心 / 48 | 12. 把“一”字临摹到炉火纯青 / 55 |
| 5. 知道自己要什么 / 49 | 13. 开一份福尔摩斯式知识简表 / 57 |
| 6. 为自己创造机会 / 50 | 14. 你看到了什么 / 58 |
| 7. 遵循自然之道 / 51 | 15. 属于自己的只是沧海一粟 / 59 |
| 8. 你的着力点放在哪里 / 52 | |

第四章 人云亦云最可怕

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 别让行业关注自己 / 62 | 8. 泥泞的路才能留下脚印 / 68 |
| 2. 敢于突破经验 / 62 | 9. 时时刻刻记住“低头” / 70 |
| 3. 留个缺口给别人 / 64 | 10. 别让裤子短4寸 / 70 |
| 4. 不为上帝而活 / 64 | 11. 买张彩票再去祈祷好吗 / 71 |
| 5. 向你的敌人敬杯酒 / 66 | 12. 不要为了忙而忙 / 72 |
| 6. 多一些自省 / 66 | 13. 这才是真正的淘金人 / 73 |
| 7. 不要变成别人的“复制品” / 68 | 14. 昨天我也喝醉了 / 74 |

第五章 成败在于心态

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 做个积极的解梦人 / 76 | 5. 用别人的眼睛看自己 / 80 |
| 2. 拼对你的世界地图 / 77 | 6. 没有所谓的天才与笨蛋 / 81 |
| 3. 试着挣脱拴住你的铁链 / 77 | 7. 人生如水 / 82 |
| 4. 错误算自己的 / 78 | 8. 何必去扫阳光 / 83 |

- 9. 身在福中不知福 / 83
- 10. 不过一碗饭,不过一念间 / 84
- 11. 在人心灵中播洒一抹阳光 / 85
- 12. 你来自怎样的城镇 / 86

第六章 人生需要不断地超越自我

- 1. 只要每秒摆一下 / 90
- 2. 决不,决不,决不能放弃 / 90
- 3. 假如一天不练琴 / 91
- 4. 啄洞不只是伤痛 / 92
- 5. 谁破坏了你宁静的生活 / 92
- 6. 别成为自己的奴才 / 93
- 7. 修炼人生的最高境界 / 94
- 8. 承认自己是个笨蛋 / 95
- 9. 利用你的缺点 / 96
- 10. 你该牢记和遗忘的 / 97
- 11. 是这样吗 / 98
- 12. 珍爱人生的 5 枚金币 / 99
- 13. 不计前嫌 / 99
- 14. 没有人高贵到这种地步 / 101
- 15. 黑带代表着新的开始 / 102

第七章 为下一个而努力

- 1. 矫正你的弦 / 104
- 2. 捡不捡有很大区别 / 104
- 3. 每天做 100 下 / 105
- 4. 带一些空杯上路 / 106
- 5. 寻找你身边的老师 / 106
- 6. 塞满你的时间 / 107
- 7. 每天做完 6 件事 / 108
- 8. 为下一个而努力 / 109
- 9. 多学一种语言 / 110
- 10. 踩着木桩子过去 / 111
- 11. 知道自己做得有多好 / 112
- 12. 别不服气 / 112
- 13. 大学毕业等于“零” / 113
- 14. 别请教门外汉 / 115

第八章 放弃,也是一种成本

- 1. 放弃寻找那小小的碎片 / 118
- 2. 选择什么得到什么 / 118
- 3. 永远没有第二次选择的机会 / 119
- 4. 最大的错误是不去犯错 / 120

- 5. 接受大师的刀刻斧削 / 121
- 6. 适得其反 / 122
- 7. 学会选择，学会放弃 / 122
- 8. 船票只决定你睡觉的地方 / 123
- 9. 寻找生命的灯 / 124
- 10. 放弃，也是一种成本 / 125
- 11. 不必太在意那一个发夹 / 126
- 12. 没有无斑点的珍珠 / 127
- 13. 推开那扇门就是马路 / 127

第九章 从灾难中找出价值

- 1. 只要我们始终相信 / 130
- 2. 什么会让你失去一切 / 131
- 3. 轻松滚落那颗小石子 / 132
- 4. 寻找灭顶的痛苦 / 133
- 5. 从灾难中找出价值 / 134
- 6. 压力产生动力 / 135
- 7. 摆脱食不饱腹的日子 / 135
- 8. 换个做法 / 136
- 9. 可以变痛苦为伟大 / 137
- 10. 生比死更需要勇气 / 138
- 11. 成为一只美丽的蝴蝶 / 139
- 12. 比浪漫还浪漫的爱情故事 / 140
- 13. 在绝望的时候再等一下 / 141
- 14. 比一颗豆子更坚强 / 141
- 15. 那才是最大的不幸 / 142

第十章 修筑你赚钱的管道

- 1. 假如宝贝放错了地方 / 146
- 2. 随时装好子弹 / 147
- 3. 谁说一美元算不了什么 / 147
- 4. 从一个硬币开始 / 148
- 5. 不受金钱的奴役 / 149
- 6. 谁在浪费上帝的钱 / 150
- 7. 穷人与富人的区别 / 151
- 8. 修筑你赚钱的管道 / 152
- 9. 释放被关闭了的能量 / 153
- 10. 寻找不是生命 / 153
- 11. 何必等到更大的房子 / 155
- 12. 别让手中的机会飞走了 / 156
- 13. 爱人之心 / 157
- 14. 这个城市为你做过什么 / 158

第十一章 给心灵洗个澡

1. 把你的心从杆上撑过去 / 162
2. 用“裂缝”来浇灌鲜花 / 162
3. 做好分内该做的事 / 163
4. 为自己铺路 / 164
5. 别人是自己的一面镜子 / 164
6. 穿什么并不重要 / 165
7. 给自己换一颗狮子心 / 166
8. 害人终害己 / 167
9. 这样做并不难 / 168
10. 爱迪生的爸爸没有发明电灯 / 169
11. 不要忘了最初的本心 / 169
12. 制造善眉慈目的面具 / 171
13. 看着镜子中的自己 / 172
14. 怀念这双手 / 173
15. 平静并不等于没有纷乱 / 174

第十二章 天堂就在离你一步远的地方

1. 卫冕冠军为何遗憾 / 176
2. 只要弯一次腰 / 177
3. 瞧瞧胖太太的减肥计划 / 177
4. 对未来充满热忱 / 178
5. 把玫瑰的清香带给人 / 179
6. 为他人衔来一根救命草 / 180
7. 请多看一眼 / 181
8. 把信任撒向每一个角落 / 181
9. 不能为此失去 / 182
10. 善良使地狱成为天堂 / 183
11. 穿越生命中的干旱沙漠 / 184
12. 留三分余地给别人 / 185
13. 成功会自己找上门来 / 186
14. 合作使地狱成为天堂 / 186
15. 为什么要杀死你的恩人 / 187

第十三章 开发自己心中的宝藏

1. 土豆和土豆是不一样的 / 190
2. 你是一颗无价的宝石 / 191
3. 生命的意义是什么 / 191
4. 莫把沉香在羡慕中抛弃 / 192

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 5. 自己才是一只箭 / 193 | 9. 坚信你的选择 / 198 |
| 6. 赤裸裸地注视自己 / 194 | 10. 上帝会很照顾你的 / 198 |
| 7. 把音符再调高一度 / 195 | 11. 真正的生命药方 / 199 |
| 8. 寻找智慧老人 / 197 | |

第十四章 训练你的灵魂

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 失去希望也就失去了一切 / 202 | 10. 知之深才能爱之切 / 210 |
| 2. 你有理由享用一切 / 202 | 11. 保留自己的尊严 / 211 |
| 3. 做上帝也有风险 / 203 | 12. 忍着不死 / 211 |
| 4. 难得糊涂 / 204 | 13. 通过眼睛所看到的 / 212 |
| 5. 爱也是上等财富 / 205 | 14. 第二次饶恕 / 213 |
| 6. 没有追求意味着死亡 / 206 | 15. 是什么改变了命运 / 214 |
| 7. 大爱无边 / 207 | 16. 时常想起你的舍己树 / 215 |
| 8. 为生命的花朵播种 / 208 | 17. 一样是旅客 / 216 |
| 9. 敲响良知的钟声 / 209 | |

第十五章 只有今天属于你

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 每个日子可能都是末日 / 220 | 8. 信念使得世界永存 / 226 |
| 2. 只有今天属于你 / 220 | 9. 那只手可能会害了你 / 227 |
| 3. 你的财富买不到一天时间 / 221 | 10. 比金子还贵重的东西 / 228 |
| 4. 安逸是灾难来临的前兆 / 222 | 11. 列一张生命的清单 / 229 |
| 5. 什么是最好的医生 / 223 | 12. 如此把玩生命 / 231 |
| 6. 每周到墓地走一趟 / 224 | 13. 与死亡有个约会 / 232 |
| 7. 磨牙并不是为了娱乐 / 225 | 14. 与上帝邂逅 / 232 |

第十六章 细节与成败息息相关

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 把沿途的标志画下来 / 236 | 9. 别让习惯坏了事 / 242 |
| 2. 提防蛀虫坏了你的心 / 237 | 10. 你真的没那么伟大 / 243 |
| 3. 成功从脱鞋开始 / 238 | 11. 吸取双头鸟的教训 / 244 |
| 4. 别小看一块马蹄铁 / 238 | 12. 且慢下手 / 245 |
| 5. 送给你 4 句话 / 239 | 13. 成败 5 元钱 / 246 |
| 6. 爱情是一块月饼 / 240 | 14. 一枚金币的推销术 / 247 |
| 7. 完美藏于细节 / 241 | 15. 一加一可以大于二 / 248 |
| 8. 平凡也可以造就成功 / 242 | 16. 容不下一点欺骗 / 249 |

1. 把握好你心中的天气

一位老太太生了两个女儿，大女儿嫁给了伞店老板，小女儿当上了洗衣作坊的女主管。每逢遇上下雨天，老太太就担心洗衣作坊的衣服晾不干；每逢遇上晴天，老太太又怕伞店的雨伞卖不出去。于是老太太整天忧心忡忡。

这位老太太天天为女儿担忧，日子过得十分忧郁。

后来，一位聪明人告诉她：“老太太，您真是好福气！下雨天，您大女儿家生意兴隆；晴天，你小女儿家顾客盈门。哪一天你都有好消息啊！”



心灵鸡汤

天还是老样子，只是脑筋变了变，生活的色彩竟然焕然一新。你对事情的认知取决于你心中的天气。

2. 让心情永远 18 岁

一次在听来自香港美容师的美容讲座时，那位说话清纯、满脸笑容的美容教师颇得大家的好感。在讲座中她提了这样一个问题：“请在座的各位猜一下我的年龄？”

室内气氛顿时活跃起来，有的说：“32 岁。”有的猜：“28 岁。”结果，统统被美容师微笑着摇头否认。

“现在，我来告诉大家，我只有 18 岁零几个月。”

室内哗然，继而，发出一片不信任的惊诧声。

“至于这零几个月是多少，请大家自己去衡量吧，也许是几个月，也许是几十个月，或者更多，但是，我的心情只有 18 岁！”美容教师接着说。

原来她采用的是心情美容法！



心灵鸡汤

如果一个人的心情是忧郁的，再昂贵的化妆品也掩饰不住她的满脸愁云，再高超的美容师也无法抚平她紧锁的眉头。反之，心情是快乐的、舒畅的，即使素面朝天也会显示出你的柔美和年轻。

3. 学会收集快乐

他曾经是日本最大零售集团八百伴的总裁。当他 72 岁时，突然遭到了致命的打击——他苦心经营的集团倒闭了。一夜之间，他从一位国际知名企业家变成了一文不名的穷光蛋。有人以为他从此将一蹶不振，穷困潦倒度过余生。

可是出乎人们的意料，他很快就调整了心态，又和几个年轻人办起了一家网络咨询公司。

他成了商界的不倒翁，他的名字叫和田一夫。后来有人问和田一夫为什么能这么快就调整心态，他说他靠的是两大秘诀：一个是光明日记，一个是快乐例会。

原来，和田一夫从 20 岁开始，就坚持每天写一篇日记，与众不同的是，他只拣快乐的事情记，他把这种日记叫做“光明日记”。此外，他每

个月都要召集一次例会，要求所有与会者在谈工作之前，必须用 3 分钟时间向大家讲述自己本月内最快乐的事情，他把这种例会叫做“快乐例会”。



心灵鸡汤

快乐只钟情于有心人——它常常散落于人生的每一天，生活中的每一个角落，稍不留意，就会与我们擦肩而过。所以，快乐也需要我们提着篮子去精心采撷、收集和积累。

4. 绕着房子跑 3 圈

有个富人一生气就跑回家去，然后绕着自己的房子和土地跑 3 圈。后来，他的房子越来越大，土地也越来越广，而一生气，他仍要绕着房子和土地跑 3 圈，哪怕累得气喘吁吁，汗流浃背。当他已经很老了，走路都要拄拐杖了，他生气时还要坚持绕着土地和房子转 3 圈。

一次，富人拄着拐杖绕房子走到太阳下山了还在坚持，他的孙子怕他有闪失就跟着他。孙子问：“爷爷！您生气就绕着房子和土地跑，这里面有什么秘诀吗？”

富人对孙子说：“年轻时，我一和别人生气，我就绕着自己的房子和土地跑 3 圈，我边跑边想——自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间 and 精力去跟人生气呢？一想到这里，我的气就消了。气消了，我就有了更多的时间和精力来工作、学习了。”

孙子又问：“爷爷！您年老了，成了巨富，为什么还要绕着房子和土地跑呢？”

富人笑着说：“老了生气时我绕着房子和土地跑 3 圈，边跑我就边

想——我房子这么大，土地这么多，又何必跟人斤斤计较呢？一想到这里，我的气就消了。”



心灵鸡汤

其实任何事都不会使你生气，惹你生气的是你的想法。你可以让自己快乐，也可以让自己痛苦，这些都是你自己的选择。

5. 有些事你不必太认真

孔子东游来到一个地方，感觉腹中饥饿，就对弟子颜回说：“前面有一家饭馆，你去讨点饭来。”颜回就去到饭馆，说明来意。

那饭馆的主人说：“要饭吃可以啊，不过我有个要求。”颜回忙道：“什么要求？”主人回答：“我写一字，你若认识，我就请你们师徒吃饭，若不认识乱棍打出。”颜回微微一笑：“主人家，回我不才，可我也跟师傅多年。别说一字，就是一篇文章又有何难？”主人也微微一笑：“先别夸口，认完再说。”说罢拿笔写了一“真”字。颜回哈哈大笑：“主人家，你也太欺我颜回无能了，我以为是什么难认之字，此字我颜回5岁就识。”主人微笑问：“此为何字？”回曰：“是认真的‘真’字。”店主冷笑一声：“哼，无知之徒竟敢冒充孔老夫子门生，来人，乱棍打出。”

颜回就这样回来见老师，说了经过。孔老夫子微微一笑：“看来他是非要为师前去不可。”说罢来到店前，说明来意。那店主一样写下“真”字。孔老夫子答曰：“此字念‘直八’。”那店主笑道：“果是夫子来到，请！”就这样，吃完喝完不出一分钱走了。

颜回不懂，问：“老师，你不是教我们那字念‘真’吗？什么时候变‘直八’了？”孔老夫子微微一笑：“有些事是认不得‘真’啊。”



人生在世，难得糊涂。有些事情需要你认真，而有些事情倒是不需要你认真。认真与否，全看对于问题的解决有无效果——结果需要你认真你就得认真，结果不要你认真那认真又有何意义。

6. 把玫瑰花亲手献给母亲

有位绅士在花店门口停了车，他打算向花店订一束花，请他们送给远在故乡的母亲。

绅士正要走进店门时，发现有个小女孩坐在路上哭，绅士走到小女孩面前问她：

“孩子，为什么坐在这里哭？”

“我想买一朵玫瑰花送给妈妈，可是我的钱不够。”孩子说。绅士听了感到心疼。

“这样啊……”于是绅士牵着小女孩的手走进花店，先订了要送给母亲的花束，然后给小女孩买了一朵玫瑰花。走出花店时绅士向小女孩提议，要开车送她回家。

“真的要送我回家吗？”

“当然啊！”

“那你送我去妈妈那里好了。可是叔叔，我妈妈住的地方，离这里很远。”

“早知道就不载你了。”绅士开玩笑地说。

绅士照小女孩说的一直开了过去，没想到走出市区大马路之后，随着蜿蜒山路前行，竟然来到了墓园。小女孩把花放在一座新坟旁边，她

为了给一个月前刚过世的母亲，献上一朵玫瑰花，而走了一大段远路。

绅士将小女孩送回家中，然后再度折返花店。他取消了要寄给母亲的花束，而改买了一大束鲜花，直奔离这里有 5 小时车程的母亲家中，他要亲自将花献给妈妈。



心灵鸡汤

知道吗？每天回到家，当你喊出“妈妈”这两个字还有人答应，那么你是幸运的和幸福的。因为在这个世界上，有许多人没有这样的机会了。为逝者举行盛大丧礼，不如在他在世时，善尽孝心。

7. 一切都会过去

凯撒大帝在一次与敌人的作战中损失惨重，军中士气非常低落。当天晚上，他做了一个梦。

在梦里，智慧老人给他讲了一句至理名言，这句至理名言涵盖了人类所有困境的拯救智慧，它可使任何一个人在失意的时候仍能百折不挠，奋发图强，挽救败局，最终走出困境。

但是醒来之后，凯撒大帝却怎么也想不起来那句至理名言。于是，他召来几位最有智慧的谋士，向他们详细地讲述了自己所做的梦，并要求他们把那句至理名言想出来。然后他拿出自己的佩剑说：“如果想出来那句至理名言，就把它镌刻在这把剑上。我要用它征服整个世界。”

两天后，几位谋士兴奋地给凯撒大帝送来战剑，剑身上已刻上了一句勉励人战胜失败、走出困境的至理名言：

“一切都会过去！”