



最有影响力的励志丛书

心灵鸡汤



励志
畅销书

资源知识
和
PDG

延边大学出版社

本书将让你体验前所未有的心灵盛宴，获得终身受用的人生智慧。书中收录的经典哲理美文，其内容涉及人生的方方面面，它们有的睿智凝练，让心灵为之震撼；有的灵气十足，宛如一线罅隙中奔涌而出的清泉，悄然渗入心田……

为自己歌唱

幸福就在身边

仁爱比聪明更难做到

常怀一颗感恩之心

成功由自己决定



ISBN 978-7-5634-3517-3



9 787563 435173 >

定价：15.80元

最有影响力的励志丛书

心灵鸡汤

一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典

励志
畅销书

XINLINGJITANG

李宏◎编著

.....
每篇故
人生的意义，
心田缓缓流，
得心灵的洗礼
悟。
.....

成功人生
必读书

延边大学出版社

成功人生必读书
PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤/李宏 编著. - 延吉: 延边大学出版社,
2010. 12

(最有影响力的励志丛书)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3517 - 3

I. ①心… II. ①李… 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 244500 号

心灵鸡汤

编 著: 李 宏

责任编辑: 李善姬

封面设计: 宋双成

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号

邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435

传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001

传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京旺银永太印务有限公司

开本: 120 × 185 毫米 1/32

印张: 8 字数: 80 千字

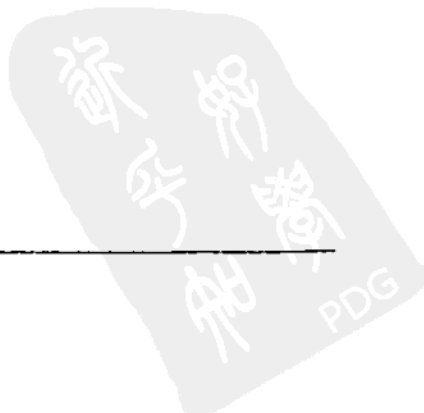
印数: 5000 册

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3517 - 3

定价: 15.80 元



前 言

在当今社会，人们的工作、生活节奏越来越快，竞争也无处不在，人们不得不竭尽所能地迎接挑战，所承受的压力也越来越大。与此同时，人们也面临着金钱、权力的魅惑。如果意志不坚定，人们在不断的攀比与盲从中会逐渐迷失自己的本性，丧失自我，陷入人性的沼泽。生活的繁琐芜杂，工作的重重压力，已经使我们内心的心灵之泉日渐干涸，使我们心灵的花朵日趋凋零、枯萎。我们需要滋养、灌溉心灵，拂去心灵上的蒙尘，使其重现往昔的纯净和安宁。充满爱与力量的故事能感动每一颗纯真的心灵，一则短小的文章中孕育着博大的智慧。通过阅读本书，不仅可以开阔视野、陶冶性情，而且可以获得宝贵的知识经验，会对人的一生产生决定性的影响。



目 录

第一章 为自己歌唱

解放自己的心灵	2
释放自己	4
世间没有什么大不了的事	6
生命在过程,无需解释	9
要敢于说“不”	12
自信可以让一个女人变美	14
拾荒的老妇人	17
吵闹的青蛙	20
拼图	22
如果灵魂不在	24
讨好自己	27
不要发牢骚	29
为自己站起来	32
承认错误	35

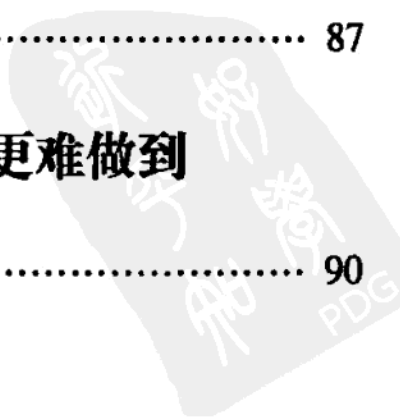


第二章 幸福就在身边

正确看悲观	38
灵魂的香味	42
不要开错窗	45
每天抽出一小时	47
捕捉幸福	52
幸福如汤	56
快乐即成功	58
轿夫的快乐	60
快乐的距离	62
简单的快乐	65
长夜如歌	67
幸福何来	73
珍惜是福	75
活着就是福	78
幸福	80
一款最漂亮的紫水晶手链	82
这里就是幸福峡谷	87

第三章 仁爱比聪明更难做到

真正的大师	90
-------------	----





善良	92
人格魅力	94
不是为了小费	96
一件红色的运动衫	98
最好的消息	102
最高尚的事情	104
老鞋匠的一张支票	106
责任	109
4 张总统的签名	111
谅解和友谊	113
关爱的秘密	116
何必那么认真	119
损失了 2 个马克	121
似乎不能那么做	123
旅馆里的老鼠	126

第四章 常怀一颗感恩之心

送给母亲的礼物	130
寄往天堂的信	134
母亲的生日	137
勤杂工的活	139
驱蚊	141



向母亲致敬	144
母亲的账单	148
一张3卢布的纸币	150
我只看到一个儿子	154
等待邮件的老奶奶	156
病危的父亲	159
感激	163
黑人孩子的感恩信	166
亚述的大钟	168

第五章 成功由自己决定

观念决定一生	174
远离扯你后腿的人	176
森林和木炭	180
让他跌下去吧	182
只借1美元	185
天下第一关	187
做什么都要尽力而为	189
没有热情,能打动谁	191
希望的播种	196
视角与机遇	199
熔掉金牌	201



眼高手低	204
一次只做一件事	206
写在纸尿片上的求职信	209
进去再说	211
校正一下方向再跑	215
人生大梦	218
敢打“退堂鼓”	221
别让机遇悄悄溜走	224
平凡最难	227
把握机遇	230
你需要的也许只是一块面包	233
遇鬼	235
带口吃的世界第一经理人	237
插秧	239
选专业人士	241
造福全球的意外	244



第一章

为自己歌唱

人生中总有几段黑暗的隧洞要我们独自穿行。这些路上没有乐观和鲜花，人必须学会为自己伴奏，高歌向前。

等待永远是美好的最大敌人，在笑累了的时候，让笑也稍作休憩吧。心灵的富有比物质的富有更让人感到知足和幸福。



解放自己的心灵

在一个深山老林里，有两座相距不远的寺庙。甲庙的和尚经常吵架，人人戒备森严，生活痛苦；乙庙的和尚一团和气，个个笑容满面，生活快乐。

甲庙的住持看到乙庙的和尚们天天和睦相处、相安无事，心里非常羡慕，但又不知其中的奥妙所在。于是，有一天他特地来到乙庙，向一位小和尚讨教秘方。

住持问：“你们有什么好方法使庙里一直保持和谐愉快的气氛呢？”

小和尚不假思索地回答道：“因为我们经常做错事。”

正当甲庙住持感到疑惑不解之时，忽见一和尚匆匆从外面回来，走进大厅时不慎摔了一跤。这时，正在拖地的和尚立刻跑过来，一边扶他一边道歉：“真对不起，都是我的错，把地拖得太湿，让你摔着了。”

站在大门口的和尚见状也跟着跑过来说：“不，都是我的错，没有提醒你大厅里正在拖地，该小心点儿。”



智慧人生 PDG



摔跤的和尚没有半句怨言，只是自责地说：“不，不，是我的错，都怪我自己太不小心了。”

甲庙住持看了这精彩的一幕，恍然大悟。终于明白了乙庙和尚和睦相处的奥妙所在。



自责既是对他人的道歉，也是对自己心灵的解脱，它可以化暴戾为祥和，也会使人真心相对。



心灵鸡汤

PDG





释放自己

近日，与一女性友人聊天，原来她正为不久前因为一些小事和朋友闹翻了而闷闷不乐。费了不少口舌，才让她从内疚中慢慢平静下来，但她还在执著朋友会不会原谅她。

其实，现在重要的已经不是她的朋友会不会原谅她的问题了，而是她加在自己身上的负担。试想，就为了点儿小事，别人难道会把你当杀父仇人来恨不成？气在心头，难免会说些比较难听的话，但是说过就算了，何必放在心上？执著一句愤怒着的言语，到头来受折磨的只会是自己。

与醉者较真，不是聪明的做法。

每个人心中都会有一个结，可以是亲情，可以是友情，也可以是爱情，所以人一旦进入了这个结，就会不能自己。也正是这个结所形成的一条无形的绳，将自己拴在柱子上，任由你怎么挣扎，到头来还是在原地打转。

所以不如干净利索地挥刀斩断这条绳子，让本已负罪的心少一点儿负担，让本已烦乱的心情多一些安慰。醉者



醒来，他会问：“我刚才说了些什么？”

不原谅你的不是别人，是你自己！

心灵小语

执著一句愤怒着的言语，到头来受折磨的只会是自己。



资源知识
PDG



世间没有什么大不了的事

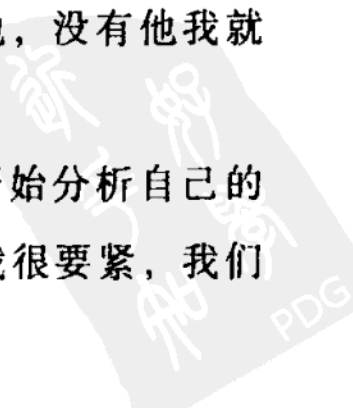
一位教育学教授曾在我们班上说：“我有句三字箴言要奉送各位，它对你们的教学和生活都会大有帮助，这三个字就是：‘不要紧’。”

我领会到他那句三字箴言所蕴含的智慧，由于我容易感到受挫，于是便在记事簿上写了“不要紧”三个大字。我决定不让挫折感和失望破坏我平和的心情。

后来，我爱上了英俊潇洒的杰克生。我确信他是我的白马王子。可是有一天晚上，他温柔婉转地对我说，他只把我当作普通朋友。我以他为中心的构想世界一下土崩瓦解了。那天夜里，我在卧室里哭泣时，觉得记事簿上“不要紧”那三个字看来简直荒唐。

“要紧得很，”我喃喃地说，“我爱他，没有他我就不能活。”

翌日早上再看到这三个字时，我就开始分析自己的情况：到底有多要紧？杰克生很要紧，我很要紧，我们





的快乐也很要紧，但我希望和一个不爱我的人结婚吗？

日子一天天过去，我发现没有杰克生，我也可以生活。我仍然能快乐，将来肯定有另一个人进入我的生活。即使没有，我也仍然能快乐。

几年后，一个更适合我的人真的来了。在兴奋地筹备婚礼的时候，我把“不要紧”这三个字抛到九霄云外。我不再需要这三个字了，我以后将永远快乐。我的生命中不会再有挫折和失望。

年轻人多天真啊！结婚生活和生儿育女不会有挫折和失望？这当然不可能。有一天，我们得到一个坏消息：我们之前把所有的积蓄拿来投资做生意，但这笔钱赔掉了。

这个消息使我感到一阵心酸，胃像扭作一团似的难受。我想起那句“不要紧”。我心里想：“真的，这一次可真的要紧！”

就在这个时候，小儿子用力敲打积木的声音转移了我的注意力。他看见我就对我笑，那副笑脸真是无价之宝。我把视线越过他的头望向窗外，两个女儿正兴高采烈地合力堆沙堡。在她们的后面，几株槭树映衬着无边无际的晴朗碧空。我觉得我的胃顿时舒展，心情恢复平和。不久，我还感到了自己的微笑。于是我对丈夫说：“一切都会好转的，损失的只是金钱，实在并不要紧。”