



左手温暖右手

享用一生的心灵鸡汤

生命中，不断地有人来到或离开，不断地经历得到或失去。生活就是要承受种种外部的压力，更要面对自己内心的困惑。在苦苦挣扎中，学会左手温暖右手，你会感到一种生命的暖意，或许仅有短暂的一握，也足以令人感动不已。

李忠强/著

Left warm Right

心灵的需要其实很简单、很平常，只是左手温暖右手



左手温暖右手

❧ 享用一生的心灵鸡汤 ❧

李忠强 著

Left warm Right

心灵的需要其实很简单、很平常，只是左手温暖右手

图书在版编目 (CIP) 数据

左手温暖右手：享用一生的心灵鸡汤 / 李忠强著.

—北京：朝华出版社，2010.12

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2573 - 6

I. ①左… 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 245596 号

左手温暖右手：享用一生的心灵鸡汤

作 者 李忠强

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约策划 魏 昕

特约编辑 强 子

责任印制 张文东

封面设计 颜森设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 690mm × 980mm 1/16 字 数 180 千字

印 张 17.5

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2573 - 6

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序：给自己煲一份心灵鸡汤

这个时代是人人面临压力的时代，社会的高速发展和变革，给身在其中的每一个人都带来了无数的机遇和挑战。我们拥有更多的物质财富和享受，接收更多的感官刺激，却渐渐忘记快乐是什么感觉。我们通过各种不同的方式寻找着宁静和幸福，努力倾听内心深处的声音。其实，心灵的需要真的很简单、很平常，只是需要左手温暖右手。

本书从生活中的八大方面来诉说有关左手温暖右手的故事：

心情：现实生活中，我们很多人都自认为自己的烦恼比别人多，整日抱怨命运的不公平，抱怨自己有的只是背影而不是背景，抱怨上司赏识的都只是花瓶……停止一切没有意义的抱怨吧，学会用自己的左手温暖右手，面对孤独的时候不寂寞，在失败过后不气馁，在破茧成蝶后，你会赢得烟花般绚烂的心情。

爱情：爱情并不是两个人只要你爱我、我爱你就可以，那些童话般的爱情都只存活在小说或电视剧中，完美的爱情是需要两个人一起创造的，而那些小说和电视剧看多之后真的会腐蚀大脑。真正的爱情就像金字塔，最底层是粮食，然后是金钱和感情的付出，只有累积到一定的程度才能有情人终成眷属。学会用你



左手温暖右手

的左手去温暖恋人的右手，让对方明白你对他（她）不仅仅只有偶尔制造的浪漫，而是对他（她）怀有更深的爱怜。

婚恋：从相识、相恋、相爱到结婚的过程，其实是那么短暂，在这短暂的过程里，有陶醉和浪漫，享受着对方的热情，醉心于对方的清纯与阳光，经历着初爱的洗礼后，毫无防备地走到了一起。当爱情的光环渐渐退去，生活的琐碎与繁杂就那样毫不留情地袭来。学会用你的左手去温暖爱人的右手，让“爱”在两个人的指尖默默流淌，直到两个人一点点老去。

亲情：亲情传递的是血与火的真情，感染着需要呵护的灵魂。亲情之所以珍贵还在于它的永恒和无私，亲情能蕴育希望，产生奇迹。亲情是最宽容的，亲情是最博大的。对于生命，亲情是最诚挚的。学会用你的左手去温暖亲人的右手，不管世人的手已经变得多么冰冷，亲人的手永远会向你传递温暖，并且是一双不求回报的援助之手。

友情：我们确实活得艰难，一要承受种种外部压力，更要面对自己内心的困惑。在苦苦挣扎中，如果朋友向你投以理解的目光，你会感到一种生命的暖意，或许仅有短暂的一瞥，就足以使自己感动不已。学会用你的左手去温暖朋友的右手，当你付出你的爱的同时，也会收获朋友最真挚的友谊。

职场：职场有明争暗斗的争夺，有推卸责任的争吵，不断有同事离开，又相继有新人到来。在理性至上的职场，你是否有过对前途一片茫然，对身边冷漠的同事有几分伤感的时刻？放弃所谓职场潜规则的束缚，走出上司神圣不可侵犯的思想，学会用你的左手去温暖同事与上司的右手，你会慢慢发现，其实同事是对

手，更是朋友。

奋斗：人生不是铺满玫瑰花的坦途，每天都需要奋斗。我们看的任何一部名人传记，他们事业的成功，没有不是经过奋斗而来的。哪怕是一般平庸的生活，也莫不是从奋斗中得来。在你努力拼搏时，也许没有亲朋好友的支持，没有来自生命中另一半爱怜的眼神，但学会用你的左手去温暖自己的右手，给自己一点温暖，就能让自己拥有坚持下去的力量。

幸福：很多人一直不明白人生的目的是什么，为钱？为名？有的人专心经营学业、事业，有的人专心经营寻觅金龟婿。大家的人生经验不同，追求的自然不同。但是有一点是相同的，那就是追求幸福。学会用你的左手去温暖朋友、恋人、亲人、同事们的右手，在彼此温暖中，你会明白幸福来得很快、很简单。

八个有关生命的主题，八个改变生活的关键词。《左手温暖右手》汇聚了心灵智慧的精华，相信其中的每一个故事，每一种心情，每一份体会，都能为你带来对人生新的体验。真诚的希望《左手温暖右手》能够为你的生活打开一扇幸福之门，让你的心头留存一份永恒的温暖。



目 录

序：自己煲一份心灵鸡汤 / 1

第1辑 | 心情

生命中，不断地有人离开或进入，不断地有得到和失去。生活就是要承受种种外部的压力，更要面对自己内心的困惑。在苦苦挣扎中，如果有人向你投以理解的目光，你会感到一种生命的暖意，或许仅有短暂的一瞥，就足以使人感动不已。当然，好心情不能只靠别人来赐予，更多是要靠自己去争取。记住该记住的，忘记该忘记的。改变能改变的，接受不能改变的。

欣赏生活中的美 / 3

你拥有最轻的烦恼袋 / 6

一场宽容的钢琴合奏 / 9

不要抱怨人生的不如意 / 12

懂得按自己的曲子跳舞 / 14

世界的颜色要靠心情漂染 / 17

人最大的痛苦来自快乐无人分享 / 20

无畏群星闪耀，我有我精彩 / 23

编织幸福的草帽 / 26

用微笑把痛苦埋葬 / 29

快乐与物质无关 / 32

珍惜自己拥有的一切 / 35

残缺也是一种美 / 37

第2辑 | 爱情

有人说，如果左手和右手可以配合着一起画出方和圆，那么他们就是天衣无缝的组合。右手拿起了笔，他很担心，因为左手拿笔的机会不多。左手拿起了笔，她信心十足，因为右手经常在使用笔。当右手下笔的时候，左手也落下了笔。右手和左手几乎是同时完成了自己的图形。右手画了一个规整的正方形，左手画了一个饱满的圆形。

主人发现自己睡觉的时候开始莫名其妙地多了一个习惯。她总是把右手放在左手上，然后搭在胸前。那是因为她不知道，左手获得了右手的爱情，右手得到了左手的关爱。

很平凡，但这就是左手和右手的爱情。

千古谜团，什么是爱情 / 43

虽然不是最好，但我只爱你 / 45

没有钱，爱情还能走多远 / 47

结婚，新郎为什么不是我 / 50

远近都是爱 / 53

因为爱所以才纠缠 / 56

暧昧是糖，甜到忧伤 / 58

不是为了生气而与你相遇 / 61

玫瑰花茶的浪漫 / 64

受过爱情伤 / 67

对过去的爱挥手离别 / 70

爱的忠贞，不弃不离 / 73

第3辑 | 婚恋

相爱总是简单，相处却又太难。异性之间最大的吸引力，在于一种神秘感，一旦结了婚，这种感觉很快将荡然无存，缺点也暴露无遗，彼此之间多了些不满和埋怨，少了些赞许和鼓励。从某种意义上说，其实婚姻就是相互适应、包容和迁就的过程。如果不能做到，就难以幸福，婚姻就容易亮起红灯，导致分道扬镳。所以从另一个角度来说，要想维系好一段婚姻，两个人必须要学会好好地去经营，这样两个人才能手牵手幸福走完一生。

如果相爱，就结婚吧 / 79

请记住特殊的日期 / 81

先结婚，后恋爱 / 84

老婆还是自己的好 / 87

那个叫你老婆的人 / 90

幸福的婚姻是平淡 / 94

和你一起慢慢变老 / 97

有事没事喊一声 / 99

夫妻同心树 / 102

七年你痒了吗？ / 104

爱，就是那一瞬间的低头 / 107

一句话改变一生 / 110

3

第4辑 | 亲情

左手亲人，右手亲情，而心房是我们小小的家：爱为砖瓦心做梁，情似门窗呵护如衾。那小小的家不豪华却温馨，不奢侈却安定。因为它盛下了我们唯美质朴的亲情。亲情无法用金钱衡量，它的灵魂永远凌驾在金钱之上，金钱可买一时之爱，却难得终生之情，亲情可以创造金钱，金钱不可以再生亲情。

亲情传递的是血与火的真情，感染着需要呵护的灵魂。亲情之所以珍贵还在于它的永恒和无极，亲情能蕴育希望，产生奇迹。亲情是最宽容的，亲情是最博大的。对于生命，亲情是最诚挚的。

父爱没有力学 / 115

及时表达你的爱 / 117

谁都不能改变我的承诺 / 120

《祈求的手》，一幅爱的浓缩画卷 / 123

致儿子的一封信 / 125

妈妈的账单 / 128

两道选择题的启示 / 131

父母不会在原地等你 / 134

一条充满柔情的短信 / 137

家是放心的地方，不是放钱 / 140

有钱没钱回家过年 / 144

父母的爱温暖一生 / 147

你错了，但我仍然爱你 / 150

第5辑 | 友情

真正的友情不依靠什么，不依靠事业、祸福和身份，不依靠经历、地位和处境。它在本质上拒绝功利，拒绝归属，拒绝契约。他是独立人格之间的互相呼应和确认，他使人们独而不孤，互相解读自己存在的意义。因此，所谓朋友，是使对方活得更加温暖、更加自在的那些人。来一次世间，容易吗？有一次相遇，容易吗？叫一声朋友，容易吗？我们只能学会珍惜！

用我的行动换你的真诚 / 155

友情如水，宽容是杯 / 158

朋友就是用来麻烦的 / 160

君子之交淡如水 / 163

淡淡友情，淡淡爱 / 166

朋友，我相信你会回来 / 170

相信我对你的承诺 / 173

其实对手更是朋友 / 175

第6辑 | 职场

俗话说：“受人滴水之恩，就当涌泉相报”，“谁言寸草心，报得三春晖”。自古以来，知恩图报一直是中华民族的传统美德。更何况在如今这个文明的社会，知恩图报已经成为建设和谐社会的需要，因为带着感恩的心与人交往可以增进彼此的沟通、理解和信任。而在我们每一天的工作中也需要用感恩的心来对待每一件事情，对待与你朝夕相处的同事或是上司。学会用你的手温暖同事或上司的手，学习团队合作，用行动证明职场有竞争更有情。

5

“革命”爱情到底能走多远 / 181

送给对手的“救命稻草” / 184

与老板同舟共济 / 187

与上司成为朋友，福兮祸台？ / 189

换位思考：同事和上司 / 192

你很优秀，但请你另谋高就 / 195

尊重你的老板 / 198

第7辑 | 奋斗

在最悲伤的时刻，不能忘记信念；在最幸福的时刻，不能忘记人生的坎坷。人生不是铺满玫瑰花的坦途，每天都需要奋斗。我们看的任何一部名人传记，他们事业的成功，没有不是经过奋斗而

来，哪怕是一般平庸的生活，也莫不是从奋斗中得来。

我的人生我做主，我的生活我选择。我不要再迷茫，我不要再虚度，我要坚持向自己的目标去努力去奋斗，这个世界上没有了谁地球依然会转动，太阳依然会升起落下。不要活在过去的阴影之中，每天醒来你获得的最宝贵的东西那就是时间，让我们好好利用时间，活出自己的精彩。

你生来就是冠军 / 203

把梦想握在自己手里 / 206

只管向前奔跑 / 209

祖母的绘画生涯 / 212

最好的一定会到来 / 215

奋斗的路上永远不会孤单 / 217

用激情点亮生命 / 220

自信是心灵的第一号化学家 / 223

有知识，更要有思想 / 226

第8辑 | 幸福

曾经拥有的不要忘记，已经得到的更加珍惜，属于自己的不要放弃，已经失去的留做回忆，想要得到的一定而努力。累了把心靠岸，选择了就不要后悔，苦了才懂得满足，痛了才享受生活，伤了才明白坚强，总有起风的清晨，总有绚烂的黄昏，总有流星的夜晚。人生就像一张有去无回的单程车票，没有彩排，每一场都是现场直播。把握好每次演出便是对人生最好的珍惜。把握现在，畅享人生，这就是幸福！

幸福到底是什么 / 231

只看你所拥有的 / 234

懂得享受生活 / 237

放弃是一种达观态度 / 240
宽恕曾经伤害过你的人 / 243
不要和人对比什么 / 247
用平和的心审视不足 / 249
难以平衡的跷跷板 / 252
珍惜本身就是一种幸福 / 255
我知道你会回来 / 259
以平和心态笑对人生 / 262





第1辑 心情

生命中，不断地有人离开或进入，
不断地有得到和失去。生活就是要承受
种种外部的压力，更要面对自己内心的
困惑。在苦苦挣扎中，如果有人向你投
以理解的目光，你会感到一种生命的暖
意，或许仅有短暂的一瞥，就足以使人
感动不已。当然，好心情不能只靠别人
来赐予，更多是要靠自己争取。记住
该记住的，忘记该忘记的。改变能改变
的，接受不能改变的。

左手温暖右手

ZUO SHOU WEN NUAN YOU SHOU



◆ 欣赏生活中的美

人生如梦，岁月无情，当你蓦然回首时，是否发现人活的是一种心情，穷也好，富也好，失也好，得也好，一切都是过眼云烟，心情好，一切都好……

很多人并没有意识到心情与生活质量的关系。那么好心情是怎样得来的呢？学会发现和欣赏生活中的美就是其中之一。假如你懂得欣赏生活中的美，所有的烦恼就会慢慢消失，你会变得平静、快乐，压力也会离你而去。

有人说生活中不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。是的，仔细看看生活中的美无处不在。对他人的微笑是美，真诚地说出“谢谢”“对不起”是美，给别人以赞美是美，以宽容的心对待身边的人也是美。有时就是因为它太普通了，普通到我们已经习以为常，视而不见了。

冬季的时候，斯蒂芬一家搬到了亚利桑那沙漠，他们即将在这儿度过第一个沙漠中的夏天，斯蒂芬想自己会被热死的，因为那里炽热的高温差不多要把马铃薯烤熟了。

刚刚到4月份，斯蒂芬就开始为过夏天担忧，毕竟夏天的脚步已经越来越近。有一天，当他到小镇的一个加油站给车加油时，和主人希普森先生聊起这里可怕的夏天，希望能够有个人让



左手温暖右手

他发泄对夏天的不满。

“哈哈，你根本不必为夏天担忧。”希普森先生说，“对炎热的害怕只能使夏天开始得更早、结束得更晚。”

斯蒂芬付钱时，他意识到希普森先生说得对，他一直所忧虑的夏天不是已经来了吗？

“像迎接一个惊人的喜讯那样对待酷暑的来临，”希普森先生一边说着，一边给斯蒂芬找零钱，“千万别错过夏天带给我们的最美好的礼物，躲在屋子里吹空调只会让你错过太多的惊喜。”

“夏天还有最美好的礼物？”斯蒂芬疑惑地问。

“你从不在清晨五六点起床吗？告诉你吧，6月的黎明，整个天际挂着一轮红日，就像是你心爱的姑娘羞红的脸；7月的夜晚，满天繁星像是外星人神秘的眼；一个人只有在高温的环境中跳进水里，他才能真正体会到游泳的乐趣，体会到清凉的感觉！”

令斯蒂芬不可思议的是，希普森先生的话对他起了效果。他不再怕夏天了，当高温天气真的到来时，清晨，斯蒂芬在难得的凉爽中修剪自己的小花园；中午，他和孩子一起舒舒服服地在家睡觉；晚上，他们在院子里游戏，做各种美食，痛快极了，整个夏天，他还欣赏了沙漠日出特有的壮观景象。

然而，几年之后，斯蒂芬一家却又搬到北部寒冷的地方，在离冬季还有三个月的时候，邻居们就为过冬担忧并且做着过冬的准备。当12月的大雪真的落下时，斯蒂芬的两个孩子真是兴奋极了，他们忙活着滚雪球，邻居们都站在一旁盯着看这两个从没见过雪的愣头愣脑的沙漠小子。

后来斯蒂芬一家人坐着雪橇上山滑雪去湖面滑冰，回来以