

[一部成就事业、提升智慧、
启迪心灵的励志经典]



心灵鸡汤

智慧全集

陶尚芸◎编著

心灵鸡汤，浸透着关爱与诚挚，似涓涓细流，在你干渴的心田缓缓流淌，渗透在生命的每一个脚步，使你获得心灵的洗礼，在品味中得到智慧与快乐的启迪和感悟。

用关爱去浸润心灵，让心灵绽放智慧的花朵。生命在故事里开悟，心灵于沉思中升华。让我们共享心灵丰美的盛宴，提升人生至高的境界。

2009年
最新版

 中国纺织出版社

[一部成就事业、提升智慧、
启迪心灵的励志经典]

「一部」



2009年
最新版

心灵鸡汤

集

陶尚芸◎编



中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一本让你抛开人生诸多精神枷锁,塑造完美个性,造就成熟人格,以良好的心态面对人生的书。

本书主要包括:做生命之舟的舵手;会爱才会理解生活;心态阳光 让心灵之帆迎风逐浪;为自己的心灵演唱;心灵的栖息地 生活的伊甸园;放下包袱赶路;工作快乐 为快乐而工作;爱情是心灵的阳光、生命的精彩;友谊是心灵的一扇窗;亲情 心灵永不息灭的灯。

它是我们成长路上的心灵佐餐、生命途中的青春驿站。它让我们沉醉于每个故事中一点一滴的感动。

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤智慧全集 / 陶尚芸编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5064-5413-1

I. 心… II. 陶… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 204748 号

策划编辑:李秀英 特约编辑:张晞海 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京旺鹏印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年3月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:18

字数:236千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

有一个“翡翠白玉汤”的典故：

明朝开国皇帝朱元璋在打天下的时候，一次打了败仗，连夜逃跑。

当时正值冬季，下大雪，朱元璋逃到一个农户家里，又饥又饿，几天没吃东西了，农妇见状，把自己家仅有的冻白菜梆子和一点冻豆腐，还有捡来的土豆，一起放到锅里炖了。

朱元璋饥饿之极，狼吞虎咽，把一锅热乎乎的乱炖都吃了，顿时浑身暖和过来，恢复了精神，觉得吃得从来没这么香过，就问：“吃的是什么，这么好吃？”农妇不好直接说，就说：“珍珠翡翠白玉汤”。

后来，朱元璋做了皇帝，衣食无忧，尽是美味山珍，吃得腻了，觉得没有胃口，一日，他忽然想起来，当年落难之时吃的那次又香又可口的“热粥”来，于是派人天下召告，终于找到了当年救命的那家。

农妇按着吩咐，为朱元璋又做了一顿“珍珠翡翠白玉汤”，可是，他再也吃不出当年的味道了。

著名的哲学家柯柏曾说过，幸福并不像多数人认为的那样有赖于外在之物；在一个不完美的世界寻求幸福，必须在心灵上下工夫。

戏剧大师莎士比亚称，世界不仅仅是物质的，它也是心灵的；富有并非拥有的多，而是奢求的少。

作为现代人，在感觉离幸福越来越远的时候，要对自己进行心理按摩：明白幸福就在自己身边，你感觉自己幸福，那么你就是快乐而幸福的。

对于大多数人来说，幸福仅仅是生活富足、家庭和睦。然而他们往往忽略了精神上的美好。其实，幸福是一种健康积极的心态。



祝英台不满于现状,面对马家逼婚,毫无畏惧,坚持与梁山伯在一起。即使二人最后双双赴死,也在所不惜,还为后人留下了美丽的童话。

有人说,幸福是在对的时间遇到对的人,幸福是在合适的时间做合适的事。没有人能回答幸福应该怎样拥有,但我们所能做到的事是在幸福来临时好好把握。

幸福轻如空气,无法触摸,难以称量;但幸福又重如空气,失之不可。奔着幸福,我们苦苦寻觅。可是,幸福在那里?

幸福是沙漠中一片清凉的绿洲,我们跋山涉水,望眼欲穿,最终却只见到几丛沙棘;幸福是大海中的一颗闪亮的珍珠,我们涉江探海,寻踪觅迹,末了却只见到几只贝壳;幸福是路途中的一座舒适的城堡,我们饥餐渴饮,夜住晓行,最后却只找到一处陋室;幸福是山边的一处柳杏黄的花果园,我们千辛万苦,气喘吁吁,最终却只看到几弯垂柳。

幸福之鸟,一飞便是翩然一群。落日余光,秋叶归故,留心生活,幸福无处不在。

楼前月下,全家聚餐,母亲把最好吃的饭菜推到儿子眼前,儿子又把菜推回母亲那里,一推一让,使我们感到阳光般的温暖,心灵也受到了阳光的照射,之后一股幸福感从心中生起。

朔风苦旅,路中风寒,独坐于窗,珍数着漫天繁星,这更是一种幸福,一种至高无上至纯至洁的幸福。打开记忆,抖落积尘,小心地翻开心灵最底层的一页,温习着全心的付出,痴心地追求的心情,何物能换此心绪?何语能直抒胸臆?明月不能,秋风不能,日暮更不能,因为那是心灵的驿站,里程碑上刻的不是文字,而是真情。

人生当如一次旅行,但无回程之票。尘世的喧嚣任世俗堆积,纯洁的心灵任岁月侵蚀。我们之所以挥霍着生命,舍近求远地寻找幸福,是因为我们没有守住心灵的护堤。

其实世界对谁都一样,可对生活的感觉谁都不一样,完全取决于心灵。

编著者

2008年12月



2

目 录

第一章 做生命之舟的舵手

“我是命运的主人,我主宰自己的灵魂!”谁能把这句话作为自己的座右铭,谁就一定能成为生活的强者。的确,我们应该做命运的主人,而不应由命运来摆布自己。

事业的成功,往往取决于能否战胜自己的软弱,不给自己倒在地上爬行的理由。

- 如果感到幸福你就跺跺脚 / 2
- 做自己人生的设计师 / 4
- 挖走心中的“石头” / 6
- 诚实是最大的智慧 / 8
- 习惯决定你的成与败 / 10
- 别小看自己,你有无限的潜能 / 12
- 骄傲者并非博学而是无知 / 15
- 抱怨不如改变 / 18
- 做个豁达的人 / 20
- 选择我们的言行 / 22
- 暂停你的脚步 / 24
- 修剪心情收敛欲望 / 26



第二章 会爱才会理解生活

爱,就像甘露,使那干涸的大地开花结果;爱,就像阳光,使那黑暗的世界重现光明与生机;爱,就像心桥,永远使分居千里的人们,感受温暖。

生活需要爱。没有爱,那些受灾人们的生活将永远悲惨;生活需要爱,爱就像调味料,使生活这道菜充满滋味;生活需要爱,爱让生活永远充满光明。

- 
- 大声说出你的爱 / 30
温暖你的心 / 32
对生活充满激情 / 35
与爱相约 / 38
使劲喜欢 赶紧幸福 / 41
感受生命中的平等 / 43
善待他人就是善待自己 / 45
爱是一盏明灯 / 47
有梦就有方向 / 49
生活充满奇迹和美丽 / 52
生活 千万不能输心情 / 54
再苦也要笑一笑 / 56
付出爱心 才会收获快乐 / 58

第三章 心态阳光让心灵之帆迎风逐浪

生活因为热爱而丰富多彩。生命因为信心而瑰丽明快。激情创造未来,心态营造今天。如果你心情好,你会发现小鸟在为你歌唱,小草为你起舞……

- 希望就是力量 / 62
- 给自己的心灵开扇窗 / 64
- 缔造阳光心态的环境 / 66
- 保持乐观积极的健康情绪 / 68
- 快乐生活要慢慢体会 / 70
- 心胸豁达少烦忧 / 72
- 点燃心中信念的火花 / 75
- 拥有宽容之心 / 78
- 真正的高度 / 80
- 感恩让你拥有阳光心情 / 82
- 用明天的希望战胜今天的痛苦 / 85



8

第四章 为自己的心灵演唱

为自己的心灵演唱,不被世俗的利益绊住手脚,去思考生命的意义和工作的价值,从而一步步超越自己,抵达生命的辉煌。

为自己的心灵演唱,逢山攀登,逢水架桥,逢黑夜给自己点灯,逢暴雨为自己撑伞,他们可以不必担心远行的日子是不是蔚蓝,更不必忧虑失去某片生命的山坡之后,自己能不能找到新的栖息之地。

为自己心灵演唱,人生的音质才不会失真,生命的音域就会宽广。

- 生命它需要勇气 / 90
- 为他人开一朵花 / 92
- 用心填写生命的清单 / 95
- 心灵是世界的镜子 / 97
- 最美的人性之花 / 100
- 让自己感动自己 / 102
- 一个祝福的价值 / 104

- 坚持你自己 / 106
 让心灵站立 / 109
 理智地选择 潇洒地放弃 / 111

第五章 心灵的栖息地 生活的伊甸园

“人，最宝贵的是生命。生命对于每一个人来说，只有一次。”保尔·柯察金的这段名言，我们耳熟能详。的确，我们的生命在历史长河中如同昙花一现，我们现在生命的美、生命的可爱，需要我们去珍视。如果不珍视短暂的生命，不好好把握健康的身体，它便飞逝了！不要等到失去的时候才知道珍惜！珍视幸福，关爱生命，就是对自己最好的爱。



- 让日子发亮 / 116
 走进星星的世界 / 118
 生活原来没有痛苦 / 120
 最快乐的人是自己 / 122
 善良是快乐的源泉 / 125
 要善于发现并欣赏生活之美 / 128
 把吹口哨的心情找回来 / 130
 享受每天的阳光 / 133
 捕捉生活中的阳光 / 135
 拥抱幸福不松手 / 137
 放弃也是一种美丽 / 139
 正确的心态 多彩的世界 / 141

第六章 放下包袱赶路

愤怒、埋怨、气恼,甚至仇恨,须臾不忘,就成了生命中的包袱。其实我们可以轻轻松松地度过每一天,只要我们拥有一颗宽容之心。在人生的漫漫旅途中,请放下包袱赶路,你的生活会因此轻松很多。

- 对自己说不要紧 / 144
- 人生的行李 / 147
- 忘却烦恼就是智慧 / 149
- 当一块石头有了梦想 / 151
- 打开你观念的抽屉 / 153
- 嫉妒是人生的毒药 / 155
- 恰当的鼓励创造奇迹 / 158
- 用健康的心态对付财富 / 160
- 不要被财富奴役 / 163
- 容易走的都是下坡路 / 165
- 改变心境就能改变人生 / 167
- 风雨过后才能有彩虹 / 169

第七章 工作快乐 为快乐而工作

劳动是幸福之本。懒惰会吞噬一个人的心灵,甚至可以轻而易举地毁掉一个人,乃至一个民族。亚历山大曾感慨道:没有什么东西比懒惰和贪图享受更容易使一个民族奴颜婢膝的了;也没有什么比辛勤劳动的人们更高尚的了。

只有在劳动中,人们才能找到无尽的快乐,才能创造美好的生活。

- 选对人生的钥匙 / 174



5

目
录

- 做最好的自己 / 176
- 勇于承担工作责任 / 178
- 为自己的停留埋单 / 180
- 把工作当乐趣 / 182
- 工作需要全力付出 / 185
- 永不言败才不会失败 / 187
- 依靠团队的力量共同成长 / 190
- 带着激情去工作 / 193
- 学会从工作中寻找乐趣 / 195
- 在事业上要有执著追求的精神 / 198
- 永远都为自己加油 / 201

第八章 爱情是心灵的阳光、生命的精彩

你的幸福与爱情有关吗？或者说爱情占幸福的百分之几呢？这或许是一个难以量化的问题。而随着年龄的增长，越来越多的人会老于世故地告诉那些对爱情充满幻想的年轻人：嗨！爱情可不能当饭吃啊！少年时，爱情或许是我们的空气和水，但最终所有人都应该明白，爱在漫长的人生中，不过是刹那芳华，也许有很长一段时间，我们会暂时失去它，但是我们还得有能力来建立那种叫作“幸福”的感觉。

- 生命的柠檬茶 / 206
- 给我一把爱情锁 / 208
- 爱情无需刻意去把握 / 210
- 爱仅仅是一种习惯 / 212
- 用什么尺子量爱情 / 215
- 爱需要倾诉，也需要聆听 / 217
- 爱情是生命的精彩 / 219
- 学会相互欣赏 / 221

把爱变成一种习惯 / 229

宽容是和谐生活的秘诀 / 225

别以爱的名义改变他 / 227

第九章 友谊是心灵的一扇窗

友谊像路边的泥土,散发着自然的芬芳。友谊像一杯清水,用心品尝,友谊的滋味幸福绵长。无数杯清水,是无数个朋友带来的欢乐。为朋友打开你心灵的一扇窗,你自己也会在窗子外看到一缕温暖的阳光!

感恩朋友,感谢友谊,用心交流,真诚相处,你会体会到世间最朴实的快乐!

君子之交淡如水 / 230

亲疏要有度 / 239

用贴心话巩固友谊 / 235

朋友之间要相互谅解 / 237

结交挚友有助于获得幸福 / 239

做人要有古道热肠 / 241

尊敬朋友就是抬高自己 / 243

多一句赞美 / 245

心灵小感动 生命大满足 / 247

让感恩走进我们的心灵 / 249

第十章 亲情 心灵永不熄灭的灯

台湾作家三毛曾说过,家就是一个人在点着一盏灯等你,这是家的浪漫。当你受伤的时候,当你孤立无助的时候,你就会毫不犹豫地朝着家的方向走去。家会轻轻抚平你的创伤,家会及时温暖你孤独的心。漂



7

目
录

泊良久,你会发现,只有家才是你可以停靠的码头、可以信赖的港湾,这是家的温馨。

心上的剪贴簿 / 252

亲人的礼物 / 255

向兄弟姐妹敞开心扉 / 257

回报父母的恩情 / 259

团聚汇成欣慰的歌 / 264

保存爱的记忆 / 263

不要让你的精神变老 / 266

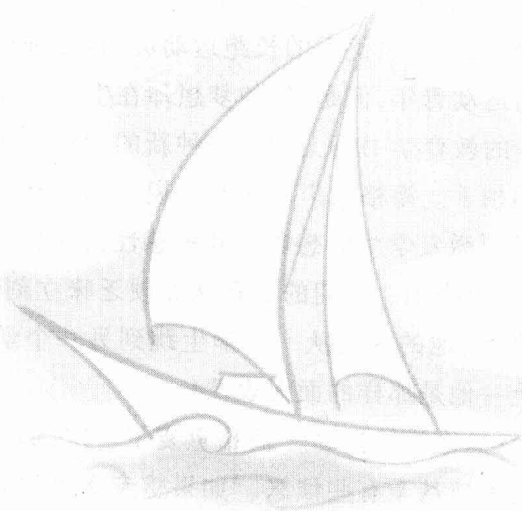
即使爱忘记,也不忘记爱 / 268

爱把心灵一颗一颗串起来 / 270

参考文献 / 273

第一章

做生命之舟的舵手



“我是命运的主人，我主宰自己的灵魂！”谁能把这句话作为自己的座右铭，谁就一定能成为生活的强者。的确，我们应该做命运的主人，而不应由命运来摆布自己。

事业的成功，往往取决于能否战胜自己的软弱，不给自己倒在地上爬行的理由。

如果感到幸福你就跺跺脚

那年,海格完成了全部学业,大学毕业后,做了一名教文学的老师。其实,海格非常想去做一名优秀的长跑运动员。四年前的他曾是那么单纯而痴迷的一名运动青年,但是,他的梦想却在生活中成了幻想。

海格从最新的教育学书籍上学到一种新的游戏方法,那就是:如果感到幸福你就拍拍手。海格大声对所有人说:“如果感到幸福你就拍拍手。”这种方法是要激发学生的想象力和敏感性,让他们学会表达。孩子们纷纷举手,跟着海格拍。他们的面孔从僵硬乏味立刻变为鲜活生动。海格更加激情高涨,他的视线从一个学生跳到另一个学生,最后,定格在一个男孩脸上——他是那样的面无表情!

“如果感到幸福你就拍拍手。”海格重复了一次,那个男孩还是一声不吭,一动不动,表情甚至有些愤怒。“如果感到幸福你就拍拍手。”海格冲着那男孩更加大声地喊了一句,那个男孩还是不说话。

不过,其他学生的表现却很奇怪,按照一般的情况,这应该勾起大家的好奇。但是,所有的孩子都没有去关注这一事件。只有一个学生轻轻地说:“老师,他叫詹姆斯。”

海格深深地倒吸了一口气,终于克制住自己,接下来继续上课。最后,海格给学生布置了作文题目:《幸福》。

下课之后,海格老师把詹姆斯叫到了办公室。他问:“为什么不和大家合拍呢?下次不可以这样,知道吗?”男孩的手抄在口袋里,沉默地点头。一直到他回教室,他的右手始终放在口袋里没拿出来过。

海格老师心想,嘿,我遇到了一个脾气倔强的孩子。

詹姆斯又惹事了,他和另外一个男孩打架了。海格老师赶过去的时候



候,争执已经结束。詹姆斯全身都是乱糟糟的,唯一不变的是,仍把手抄在口袋里,站着不动,满脸通红。

“你又怎么了,詹姆斯?”詹姆斯毫不理睬,转身跑掉了。

“詹姆斯的右手以前因触电被切断啦!”有一个女生说,海格老师的心猛然一缩。

晚上,海格老师坐在房间里一本一本地看交上来的作文,把封皮上写着詹姆斯名字的本子单独抽出来。

第二天,海格老师仿佛什么都没有发生过,平静地走上讲台,然后把前一天的作文本子发下去。直到最后的五分钟,他说:“我们重复一下昨天的游戏。但是,我们今天稍微修改一下,如果感到幸福你就跺跺脚。来,老师先带头。”

海格带头跺起脚来,非常地用力,左右两只脚一起动着,看上去非常滑稽,因为他跺起脚来,像是罗圈腿。

学生们都是聪明而细心的孩子。

一分钟后,教室里响起剧烈如暴风雨的跺脚声。其中,海格老师听到一个最特别的声音,那是詹姆斯发出的。因为,詹姆斯那天跺脚的声音是最大的,并且眼里含着泪水。

海格老师在他的作文上打了有史以来第一个99分,后面还附了一段话:“为什么没有给你满分?是因为你因身体的不幸福,而拒绝了让自己的心感到幸福。如果你注意到你的海格老师其实是一个截去左脚的人,那背后,也有老师的不幸故事。但是,他没有拒绝让心去感受不幸之外的幸福,所以,他选择了做一名平凡的老师,认真地快乐地生活。”



智慧箴言

人人都在渴望幸福,人人都在感受幸福。幸福是心灵的感觉,幸福是生命的体验。但愿世界上所有在面临困境的人能够坚强地走过每一天!也愿上天可以给予这些有坚强勇气、坚强毅力的人一个好的回报!

做自己人生的设计师



在我们的大脑中，这众多记忆，不管是有意地或无意地被储存下来，都可称之为“心范”。它让我们能够作为参考，对于所相信的东西更有把握，像自我的认定或个人的能力等。罗宾认为：每个人都是自己人生的设计师，不管你相信或是不相信，你要把人生看成是个人经历所组成的一块大布匹，要组出什么花样全看你自己，每天你都会给它组上新的丝线。

要完成人生中的任何事，我们都得有一份把握才行，而“心范”就可给予我们必要的帮助。别担心欠缺做什么事的实际经验，你的想象力能够提供数不清的“心范”来帮助你。

我们应当为自己设计一个成功的心范，借着这种不断运用想象力的做法，来成就自己的事业。记住，成功的人生靠自己来设计，别让这个权力悄悄流失。石油大王洛克菲勒就是从小确定“要做一件大事”的。

14岁那年，洛克菲勒在克利夫兰中心中学上学。放学后，他常到码头上闲逛，看商人做买卖。有一天，他遇到一个同学，两人边走边聊起来。那个同学问：“约翰，你长大后想干什么？”洛克菲勒毫不迟疑地说：“我要成为一个有十万美元的人，我一定会成功的。”

中学毕业后，洛克菲勒便决定不上大学，而到商界谋生。为了寻找工作，他在克利夫兰的街上跑了几个星期，拿定主意要找一个前程远大的职业。他的眼界颇高。他后来回忆道：“我上铁路公司、上银行、上批发商那儿去找工作，小铺小店我是不干的。我可是要干大事的。”

1855年9月的一天，他在一家商行当上了会计办事员。从此，这个日子就成了他个人日历中的喜庆纪念日，他把它作为第二个生日来庆