



我们的心影响着我们所见到的世界。  
心中满是忧伤的人，见到的是一个充满悲哀的世界；  
拥有一颗快乐之心的人，见到的是一个值得欢欣的世界。

# 酿出生命的 甘露

周建玲 编著



清除烦恼与困扰的身心和谐之道  
任何时候都可以给你带来慰藉的  
**心灵鸡汤**

世界上虽然存在着不少良药，  
但每一种药只能对某一种疾病有效，  
而当你酿出生命的甘露时，却可治愈一切痛苦。

无论你是学生、商人，还是职场白领，  
你都不要错过这一本书，  
因为这是一本胜过任何良药的

**心灵按摩手册**

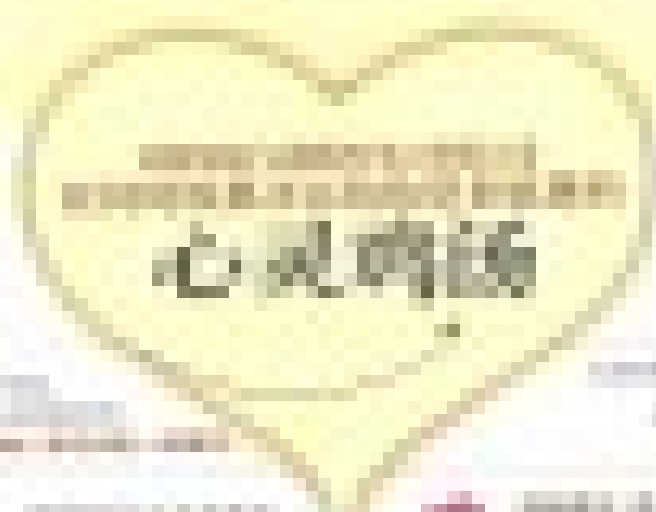
这些激励人心的文字，将帮助你走出生命低谷，  
激发你内心一直深藏未露的潜能，直到你重新振作起来，  
**跨上创造美好与幸福的喜悦之路……**

送给朋友、亲人、职场员工的心灵礼物，  
让身心更加和谐，  
**让生命更有意义！**

湖北长江出版集团  
崇文书局

# 生命 甘苦路

王明



心之所向

王明



我们的心影响着我们所见到的世界。  
心中满是忧伤的人，见到的是一个充满悲哀的世界；  
拥有一颗快乐之心的人，见到的是一个值得欢欣的世界。

# 酿出生命的 甘露



周建玲◎编著

清除烦恼与困扰的身心和谐之道  
任何时候都可以给你带来慰藉的  
**心灵鸡汤**

湖北长江出版集团  
崇文书局

## 图书在版编目(CIP)数据

酿出生命的甘露 / 周建玲编著. — 武汉: 崇文书局, 2009.7

ISBN 978-7-5403-1492-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第078723号

## 酿出生命的甘露

---

责任编辑: 许举信

排版设计: 武汉楚海文化传播有限公司

出版发行: 崇文书局(027-87679710、11、12 传真)

地 址: 武汉市雄楚大道268号B座 430070

经 销: 全国新华书店

印 刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 22.75

字 数: 300千字

版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

定 价: 32.00元

---

崇文版图书

版权所有

盗版必究

## 前言

### 心灵的甘露，是人生旅程必备的良药



生命旅途中的心灵，是以何等的姿态展现在生活的舞台上？而平静的心灵将会带来生命的启迪与本真意义。当你的心情快乐时，面对的人生亦会是幸福无比的；而当你的心情晦暗时，你看待人生的视角也会是暗淡无光的！

世界上的良药，每一种只能治一种疾病；心灵的良药——智慧与慈悲，却可治愈一切病苦。

人们常常嚷着要去寻找内心的平和，其实它一直都在，从不需要你去寻觅。当你从为欲望而劳役终日的忙碌中静下来时，自然会感到它的存在。

人们逃避家庭、城市、社会及自己的问题而逃至深山中去寻觅心内的平静。既然是要寻觅“心内”的平静，又怎么可能在“心外”寻得呢？

快乐只可以在心内寻得，并不在于你身处之地方。有人花费半生积蓄去外国的海滩度假，结果却败兴而返；有些人却可以在水灾灾区中划艇作乐，玩个不亦乐乎。

有人远走他方以寻觅内心的平和。但如果你心中没有平和，纵然跑到天涯海角也不会寻得到它；假如你心中有了平和，你也就没什么地方是一定要去的了。

如果心中没有快乐，即使走遍天涯海角，也永远不会找到乐土；心中若是满足快乐，哪怕身在牢狱茅厕，一样可以悠然自在。

当你的心充满祥和，去到哪里都一样欢喜自在；当你的心充满智慧，一花一

草都令你见到真理。

我们见到的世界只是自己内心的反映；在心情开朗时，见到的人都友善亲切；在心情烦躁时，碰上的人仿佛都面目可憎。

我们的心影响着我们所见到的世界。拥有一颗快乐之心的人，见到的是一个值得欢欣的世界；内心充满仇恨的人，见到的是一个令人愤怒的世界；心中满是忧伤的人，见到的是一个充满悲哀的世界。

透过批评的眼睛看，世界充满了有缺陷过失的人；透过傲慢的眼睛看，世界充满了低贱愚痴的人；透过智慧的眼睛看，你会发现原来每一个人都有值得你尊重及学习的地方。

有智慧的人——在独处时会管好自己的心，在不是独处时则会管好自己的口。自知为愚者的愚者并不愚蠢；自以为聪明的愚者却是愚者中之愚者。

与他人相处时，是谦虚学习的好机会；在个人独处时，是反思自省的好机会。

在你的心开始懂得以智慧去观察时，生命的真谛便会在每一刻、每一地方、每一事物中向你展现。

只要你仔细去看，即使一个醉汉或疯子，都有一两件东西值得你学习。

每一个人都是你的导师。慈悲的人教授慈悲之道；蛮横的人教授忍辱之道。

穷凶极恶、蛮不讲理的人是教你安忍的明师。在碰上一个这样的人时，你应该欢喜对待。你可不是每天都可以碰上学习考验忍耐的良机！

为什么我们会在与蛮横的人相处时生气呢？因为他的嗔怒唤醒了我们本身之嗔怒。当你心中再无嗔怒时，面对恶人并非什么受不了的事；事实上，你根本不再会觉得世上有任何恶人。

每个人都喜欢自主。但如果你在他人对你说了句什么后就大发脾气，你就是正在把自主权托付给他；慢慢地，除了你自己外，每一个人都成为你心的主人。如果你向往自主的话，先去学懂主宰自己的心。

如果你为了人家的一句话就大发脾气，或者是飘飘若仙，你的心其实是在跟着别人的话走。把自己的快乐托付在别人随便的一句话上面，是很愚蠢的事。

视处处为难你的人为你发了狂的至亲，不要生起忿恨，应该对他更加怜惜。

我从不明白为什么有些人视钓鱼或狩猎为娱乐。我们的生命怎么可能会透过另一个生命的结束而变得更加精彩呢？

如果有人把你的子女抓去，玩弄以后再加以杀害，只是为了周末有点娱乐而已，你会有什么感想？我不认为你会欣赏认同这些人的嗜好。同样地，我不明白为何你会视钓鱼与狩猎为娱乐，这只是无谓的杀生。当杀害生命成为你的嗜好时，你的世界是很可悲的！

一切人，一切事物都是相连的。在施与的时候，你实在是利益你自己；当伤害另一个生命时，你是在伤害你自己。

宇宙万物皆为一体。在你伤害大地、河川及生灵时，你其实正在伤害你自己。

在别人做了些有利世界的事时，若能生出随喜的心，你也就是参与了这一件善行。在别人做了伤害其他生命的事时，你的认同就等于你参与了这个恶行。

随喜是妒忌心的妙药。在他人得到快乐时，若你为他心生欢喜，你就会被他的快乐所熏染。

单单去祈求厄运消失并无作用；如果你想避免痛苦，就要避免去做招致这些恶果的言行。

如果你要做的是一种善行，你不需要向上苍祈求保佑；如果你要做的不是善行，怎样祈求也都没什么用处。

虔诚的人会不惜走遍千山万水去朝圣来讨心目中的神明之欢心，他们却不知道：帮助自己家门前的穷者与饿者可能会更令神明高兴。如果神明是无处不在的话，他们必定就在这里，就在他们的家门外。

如果问题可以解决，你没必要忧虑；如果问题无法解决，你再忧心也无补于事。

居住在文明城市的人，常常埋怨生活不好，有种种的艰辛。要解决艰辛是很容易的：好好看一看穷苦国家的惨苦生活，你的所谓“艰辛”，突然就会消失得无影无踪。

生命的本身并不艰苦；艰辛的感觉只来自你的对抗与不满。

痛苦与疾病只是病征而不是病灶，先医好你的心灵，它们便会自然痊愈。

## 目录

# CONCENTS



## 第一章

### 成功原来如此简单

- 成功不如我们想象的复杂 002
- 成功的距离只有一粒米 005
- 失败也是一次机会 007
- 扭转乾坤的一支粉笔 008
- 成功就是将简单的事情重复做 010
- 成功是一片海 012
- 成功的经验是无法复制的 014
- 自信才是成功的动力 016
- 每天给自己一个希望 019
- 成功需要一点一点地付出 022
- 拥有成功的希望,失败就不会轻易接近 024
- 害怕失败而逃避现实,那么成功永远与你无缘 026
- 成功就在下一个路口 028
- 成功与失败往往只有一步之差 030
- 成功来自于生活的细节 032
- 想要成功,就必须改变自己 034
- 做自己命运的决定者 037
- 有了强大的自信,成功离你就近了 039
- 有了积极的心态就容易成功 041
- 成功有时是一种偏执 044

成功青睐有准备的人 045  
成功要拐几道弯 047  
成功的捷径就在你的身边 049  
换一种思维,从失败中看到成功 050  
成功没有时间表 052  
每一次成功都是一个新的起点 054

## 第二章

### 挫折是人生一笔可贵的财富

不放弃就会超越逆境 058  
不要去看远处模糊的东西 061  
良好的心态能够冲破一切阻力和障碍 063  
模仿不一定能让你成功,重要的是聆听教诲 065  
积极向上的心态是一种不可抵挡的力量 067  
苦难让消极的人毁灭,让积极的人重生和奋发 069  
苦难折叠成梯就能使你登临辉煌的顶峰 071  
挫折是一种转换与机会 073  
努力才能改变现状 075  
当你陷入困苦,请握握你自己的手 078  
任何时候都不要说做不到 081  
心态开放才能成功无止境 083  
把失败转化成一种财富 085  
吃苦耐劳是成功的有效途径 087  
人生成败关键在于心态 090  
绕开命运的上帝,才能最终找到自己 098  
别被不必要的包袱压垮 100  
用羞辱激励完善自我 102  
一定要做最棒的自己 104  
挫折是一笔可贵的财富 106

### 第三章

#### 每个人都可以创造自己的奇迹

- 让自卑随风而去 110
- 付诸行动,哪怕只是小小的一步 113
- 任何时候都要给自己加油 116
- 学会挖掘自己的潜能 118
- 谁都可以创造奇迹 120
- 把自己的梦想交给自己 122
- 今天所走的每一步,都已为明天埋下了伏笔 124
- 做一个面向阳光的人 126
- 每一个人都可能获得自己的天堂 128
- 有了“野心”,才能创造你的最大财富 130
- 用信念主宰自己的人生 133
- 总会有一颗种子适合我们心灵的土壤 136
- 竭尽全力才能创造奇迹 138
- 每一次杰出的表现,最终会转化成对自己的信心 140
- 信念造就生命的奇迹 142
- 决心克服困难,就能走过人生低谷 144
- 给生活一张漂亮的脸 146
- 勿做痛苦与烦恼的奴隶 148
- 拔掉你生命中的烂草莓 152
- 最优秀的就是你自己 154

### 第四章

#### 打开心灵的窗扉

- 无论如何也不能失去生活的信心 159
- 让赞赏成为一种激励 161
- 一个司机的优秀人生 163
- 不要告诉别人,你有多聪明 165

打开心灵的门窗 171  
伟大的成就往往来自于微小的积累 173  
其实简单也是一种智慧 175  
挖掘心灵第一图 177  
生活在赢,不在快 180  
任何时候都要进行快乐的选择 182  
不做有才华的穷人 185  
人生是一道不该错过的风景 189  
为自己的心灵不断加油 192  
嫉妒是人生的毒药 194  
把快乐从上帝那儿抢回来 197  
从最近的目标开始 199

## 第五章

### 人生的幸福来自于智慧的选择

你才是自己的救世主 201  
一位千万富翁的秘密 203  
赚钱的智慧其实只需要一点点 205  
微笑的影响力能够超越一切资本 207  
改写命运的一根树枝 209  
让自己的心情永远晴朗 211  
一切都是为最好的做准备 213  
人总是从某一点上开始平庸的 216  
有“傻瓜”的地方才会发生奇迹 218  
改变态度才能改变你的一生 221  
你的人生必须做出选择 223  
美好的心灵胜过美丽的外表 225  
我一定要找出这个方法来 227  
每个人都是自己的投资家 230  
信用是人生最重要的资本 232  
你身边的人就是你的命运 234

## 第六章

### 喜悦是心灵的解毒剂

- 原谅别人，解脱自己 237
- 哪里有爱，哪里就有财富和成功 239
- 让我们藏起眼泪，微笑 241
- 管理好自己的情绪 243
- 让他人信任是一种幸福 246
- 活在当下就是一种幸福 248
- 豁达的心胸可以驱散人生的阴霾 250
- 喜悦是心灵的解毒剂 252
- 让卑微变得神奇 256

## 第七章

### 架起幸福的桥梁

- 感恩的心态造就人生的精彩 259
- 爱是一个同心圆 261
- 生命的化妆 263
- 人生看透不要看破 265
- 一美元购买的奇迹 268
- 宝藏就在身边 271
- 爱心创造的伟大 273
- 把敌人变成朋友 276
- 一目了然的平常 278
- 宽容是一种美丽 280
- 用善良做底色 283
- 爱心让身边的一切更加美好 286
- 过去不等于未来 288

## 第八章

### 有了梦想就付诸行动

- 假如你不是天才 291

- 最好的机遇是自己的品格 293  
愿意付出才能收获更多 295  
做职业生涯中的水 298  
无私的付出会得到宝贵的回报 300  
精神的突围与勇气 302  
有了梦想就付诸行动 304  
世界上最美好的人格 307  
给自己一个希望,就一定能活得生机勃勃 309  
快乐并不是用富有衡量的 311  
发现你自己的钻石宝藏 314  
眼光的长度是一个人的界限 316  
你不必太谦虚 318  
胆量与成功成正比 320  
试着把右手“绑”起来 323  
能改变你命运的只有你自己 325  
最珍贵的东西是免费的 327

## 第九章

### 美德是生命里最伟大的力量

- 帮助他人的时候不要让人心灵受伤 329  
每天都看到自己的优点 331  
忠诚最深刻的诠释 333  
主动给你恩惠的人才是最忠诚的人 335  
每一个岗位都需要合适的人才 337  
思考能够拯救一个人的命运 339  
生命是如何流失的 343  
不得不碰的伤痛 345  
设计人生的时刻表 348  
学会爱自己,才会真正懂得爱这个世界 350  
宽容是人生最美味的大餐 352

## 第一章



# 成功原来如此简单

人生中的许多事,只要想做,就都能做到,该克服的困难,也都能克服,用不着什么钢铁般的意志,更用不着什么技巧或谋略。只要一个人还在朴实而饶有兴趣地生活着,他终究会发现,造物主对世事的安排,都是水到渠成的。



成功其实很简单，只是我们将它看得过于复杂，才认为成功对我们来说是一种巨大的压力。主要是我们的心变得简单了，成功也就简单了！

## 成功不如我们想象的复杂

在美国华贵典雅的大剧院里，一群金发碧眼的美国人组成的乐队已准备就绪。当全场灯光逐渐暗下来之后，一束强光聚焦在身穿燕尾服、长得有如孩子似的指挥身上，乐队成员像尊敬大师一样看着指挥，并等待他发出演奏的信号。随着指挥棒的轻轻一动，一曲《德沃夏克第九交响曲——自新大陆》回响在剧场上空，人们即刻沉浸在优美的音乐之中。音乐结束后，雷鸣般的掌声铺天盖地而来，这是对世界第一弱智指挥创造音乐神话的鼓励，而这位弱智指挥正是来自中国的舟舟。

说到这里有的人可能心里还有疑问：舟舟一定还有别人的帮助。确实不假，但是有两条是确实确实的——

1. 舟舟确实是个弱智；
2. 舟舟确实成功了。

弱智都能成功？我们凭什么不能成功？有的同学可能还有疑问：这是一个特例。其实还有很多弱智人成功的例子：弱智女孩思蕊在第十届国际夏季特殊奥林匹克运动会上，以其标准的动作和优美的身姿，取得了体操比赛一金一铜的优异成绩，并被选为国际特奥大使。

我们每一个人都是独特的。世界上绝对找不到另一个和我们一样的人。我们每一个人都有自己独特的优点、长处。即便现在还没有什么长处，我们也可以培养出来。只要我们充分发挥自己的长处，我们就一定会成功。

请大家记住下边的两句话：

你是冬瓜，我是辣椒，我没有你大，但是我比你辣。

你是白糖，我是食盐，我没有你甜，但是我比你咸。

只要上天赋予每个人的才智、资本、机遇存在着差别，成功就永远不可能被框定在一个统一的数量标准之内。比尔·盖茨的几百亿家财，绝不能把一

个饭店的小服务员，经过努力成为这家饭店的总经理而排除在成功行列之外。成功并不是登临顶峰，一览众山小的快慰！成功是一次次高度不断刷新的超越和崛起。

人生中的许多事，只要想做，就都能做到，该克服的困难，也都能克服，用不着什么钢铁般的意志，更用不着什么技巧或谋略。只要一个人还在朴实而饶有兴趣地生活着，他终究会发现，造物主对世事的安排，都是水到渠成的。

有一个人去应聘工作，随手将走廊上的纸屑捡起来，放进了垃圾桶，被路过的面试官看到了，因此他得到了这份工作。

原来获得赏识很简单，养成好习惯就可以了。

有个小弟在脚踏车店当学徒，有人送来一部有故障的脚踏车，小弟除了将车修好，还把车子整理得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举，后来雇主将脚踏车领回去的第二天，小弟被挖角到那位雇主的公司上班。

原来出人头地很简单，吃点亏就可以了。

有个小孩对母亲说：“妈妈你今天好漂亮。”

母亲问道：“为什么？”

小孩说：“因为妈妈今天都没有生气。”

原来要拥有漂亮很简单，只要不生气就可以了。

有个牧场主人，教他孩子每天在牧场上辛勤地工作，朋友对他说：“你不需要让孩子如此辛苦，农作物一样会长得很好的。”

牧场主人回答说：“我不是在培养农作物，我是在培养我的孩子。”

原来培养孩子很简单，让他吃点苦头就可以了。

有一个网球教练对学生说：“如果一个网球掉进草堆，应该如何找？”

有人答：“从草堆中心线开始找。”

有人答：“从草堆的最凹处开始找。”

有人答：“从草最长的地方开始找。”

教练宣布正确答案：“按部就班地从草地的一头，搜寻到草地的另一头。”

原来寻找成功的方法很简单，从一数到十不要跳过就可以了。

有一家商店经常灯火通明，有人问：“你们店里到底是用什么牌子的灯管，那么耐用？”

店家回答说：“我们的灯管也常常坏，只是我们坏了就换而已。”



原来保持明亮的方法很简单，只要常常更换就可以了。

住在田边的青蛙对住在路边的青蛙说：“你这里太危险，搬来跟我住吧！”

路边的青蛙说：“我已经习惯了，懒得搬了。”

几天后，田边的青蛙去探望路边的青蛙，却发现它已被车子压死，暴尸在马路上。

原来掌握命运的方法很简单，远离懒惰就可以了。

有一只小鸡破壳而出的时候，刚好有一只乌龟经过，从此以后小鸡就背着蛋壳过了一生。

原来脱离沉重的负荷很简单，放弃固执成见就可以了。

有几个小孩很想当天使，上帝给他们一人一个烛台，叫他们要保持光亮。结果一天两天过去了，上帝都没来，所有小孩已不再擦拭那烛台。有一天上帝突然造访，每个人的烛台都蒙上了厚厚的灰尘，只有一个小孩大家都叫他笨小孩，因为上帝没来，他也每天都擦拭，结果这个笨小孩成了天使。

原来当天使很简单，只要实实在在地去做就可以了。

有只小狗，向神请求做他的门徒，神欣然答应，刚好有一头小牛由泥沼里爬出来，浑身都是泥泞，神对小狗说：“去帮它洗洗身子吧！”

小狗讶异地答道：“我是神的门徒，怎么能去侍候那脏兮兮的小牛呢！”

神说：“你不侍候别人，别人怎会知道你是我的门徒呢！”

原来要变成神很简单，只要真心付出就可以了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪，只有一人快乐地走着，别人问：“你为何如此惬意？”

他笑着：“因为我带的东西最少。”

原来快乐很简单，拥有少一点就可以了。