

超值白金版

29.80

迄今为止最全面、最权威、最实用的版本

CHICKEN SOUP
FOR
THE SOUL



CHICKEN SOUP
FOR
THE SOUL

全球畅销20年白金纪念版

心灵鸡汤 大全集



邢群麟 宿春礼 著

让亿万人获得幸福的心灵密码

一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典
一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经

温暖千万心灵、改变千万人生的全球经典畅销书

华文出版社

温暖千万心灵、改变千万人生的全球经典畅销书

心灵鸡汤 大全集

邢群麟 宿春礼 著



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤大全集 / 邢群麟, 宿春礼著. —北京: 华文出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5075-2810-7

I. 心… II. ①邢…②宿… 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 154445 号

书 名: 心灵鸡汤大全集

标准书号: ISBN 978-7-5075-2810-7

作 者: 邢群麟 宿春礼 著

责任编辑: 杜海泓

装帧设计: 王明贵

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 李丹丹

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

1020mm × 1200mm 1/20 开本 22 印张 782 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

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，要想成为赢家，要在人群中脱颖而出，人们不得不竭尽所能地迎接来自很多方面的挑战，所以承受的压力也越来越大。在这样争斗不断、繁杂忙乱的生活里，人们的心灵变得疲惫且脆弱不堪。而人们在享受着日新月异的物质文明的同时，也面临着金钱、权力的魅惑，那些意志不坚定的人，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。

人心之浩瀚，正如雨果所说：“比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”如果我们的的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，那么不管我们是富甲天下还是位高权重，我们的心灵都不可能得到片刻的慰藉。如果我们的的心灵能不断被坚强、善良、纯真、刻苦之泉所灌溉，那么即使我们一贫如洗或是平凡普通，我们一样可以得到梦想的快乐和幸福。

在人生的旅途中，总存在着许多让人无法预料的困难和诱惑，这会挫伤我们的自信，扰乱我们的视线和心灵，也会使我们的前途变得迷雾重重、扑朔迷离。这时，我们需要放慢匆匆的脚步，重整心情，好好给心灵洗个澡，加点油，让心灵得到新的洗礼，去掉肮脏的污垢，卸掉浮躁和疲惫，得到呵护和润泽，重新焕发出生命的活力与热情。

那么，滋养、放松我们心灵的方式很复杂吗？不，它可以非常简单。

罗斯·斯图特说：“一个故事能改善与他人之关系，移人情性，使人恍然大悟，认识到‘我们同在一片蓝天下’。一则故事可使我们沉思生存之意义；一则故事或使我们依然接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界，芸芸众生。”精彩的故事可以激发人的灵感，开启人的心智和思维。而这些故事对我们生活的改变具有深远的影响。它们发自肺腑，为生活勾描蓝图，为处置日常事务提供方法；它们提供行之有效的行为模式，提示我们具有优良素养和巨大潜力；它们使我们从浑浑噩噩中警醒，鼓励我们去实现梦想，去努力，去成就自我；它们提醒我们什么才最重要，让我们明白生活的真谛。

故事和美文具有教育意义，一则短小的文章中孕育着博大的智慧。它们可以修正错误，启迪心灵，照亮幽暗，帮助你我完成转变；亦可抚慰伤痛，为灵魂提供避难之所。这些故事和美文，就像鸡汤一样，滋润着我们的灵魂，让我们从庸庸碌碌中醒来，找到人生的正确态度，生活的正确方向。

充满爱与力量的故事能感动每一颗纯真的心灵。温馨动人、真诚深刻的生命故事，最能带给人们心灵的滋养与智慧的启发，给充满爱的心灵注入更多爱的勇气与能量，也能让缺少爱的心灵重新获得爱的滋养，变得更勇敢、更充实，体味到人生中的精彩和美好。

“心灵鸡汤”系列图书是世界公认的畅销经典，迄今为止，它已经推出数百个版本，在全球的销售量已超过1亿册，影响了数以千万计的人。我们汇聚了20年心灵智慧的精华，特推出畅销20周年白金纪念版——《心灵鸡汤大全集》。作为“心灵鸡汤”系列的精华本，本书堪称目前最全面、最丰富、最经典的版本，它将带你体验前所未有的心灵盛宴，使你获得终身受益的人生哲理。本书收录了数百个精彩动人、发人深省的隽永故事，内容涉及心态、宽容、尊重、亲情、爱情、友谊、善良、感恩、幸福、做人、做事、挫折、成功等重大人生课题，相信它能带给无数人前所未有的心灵感动与智慧启迪。

书中有体会幸福的生活感悟、涤荡心灵的历练、战胜挫折的勇气、闪烁光辉的美德、发人深思的人生智慧，有温馨感人的爱情，有荡气回肠的亲情，有给人类带来无尽感动与启示的动物传奇……书中的故事个个启人深思。故事后附的“心灵感悟”则起到画龙点睛的作用，让人在紧张繁忙的工作和生活中可以静下心来沉淀自己，审视自己，提高自己。

通过阅读本书，将会使人活得激情满怀，爱得深沉博大；会使你更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。当感到痛苦、惶惑和失落时，它将给你以慰藉；在遇到打击、挫折时，它将给你以力量和智慧。毫无疑问，它将成为你的终生益友，将持续不断地为你的生活提供深刻的经验和智慧。

我们建议读者放慢阅读的速度，花点时间，沉下心来，慢慢品味每个故事，思索每个故事所蕴涵的意义。如果慢慢用心去读，你会发现每个故事都能从不同方面滋养你的心灵、头脑和灵魂。

这些故事是有力的传达手段，可以开启我们的潜能，抚慰伤痛，塑造人格，并让我们藉此茁壮成长。人们渴望这样的心灵鸡汤，品尝它只需要一点点时间，但它却会产生深远的影响。希望我们能够把每个人心中真情的火炬点燃，让心灵散发出的每一缕清香在尘世间悠悠流传，让我们的心灵永远纯净如昔。

目 录

第一辑 心态决定命运

成功由心态掌控	2
心态影响生活	3
心境不同结果不同	3
正确认识自己	4
脚比路长	4
把任何怀疑的思想驱逐掉	5
坚持下去就会成功	6
信念的力量	6
怀有成为珍珠的信念	7
选准合适的角色	8
积极的心态	9
进取心创造卓越	9
希望让生命之树常青	10
做自己的主人	11
最优秀的人就是你自己	12
生命需要热忱	13
水温够了茶自香	13
要克服虚荣心	14
恐惧是心灵之魔	15
化解怒气	16
冲动会酿成大祸	17
控制好自己的情绪	18
击好下一个球	19
攀比使人生的天平倾斜	19
忘记仇恨	20
急于求成的恶果	21
适时地认识自己	22

第二辑 感谢生命

读懂生命	24
生命岂容虚掷	24
感谢生命	25

活着就是莫大的幸福	25
生命不能被透支	26
心灵的孔洞	26
生命的潜能	27
像牛一样活着	27
享受生命的过程	28
生命需要挑战	28
生命在好不在长	29
人生的起点与终点	30
生命的激情	30
命运不相信眼泪	31
抓住自己的“树叶”	32
过好生命中的每一分钟	33
热情是一笔财富	34

第三辑 做事先做人

别拿诚信开玩笑	36
我们心里有眼睛	36
金钱换不来尊重	37
万千遗产敌不过一个好名声	38
帮助别人也是帮助自己	38
骨气是笔大财富	39
严守做人这把锁	40
可以贫穷，但不能失去自尊	41
公正让我别无选择	41
成熟的麦穗懂得弯腰	42
勇敢源于信任	43
崇高与卑劣	44
守时是最大的礼貌	44
失误，不应该成为虚伪的借口	45
原则不容更改	46
良心的惩罚	47
挺起你的胸膛	47

没有任何借口 48
弱者同样需要尊重 48
君子当以谦逊为本 49

第四辑 完美人生操之在我

生命完全属于你自己 52
人生的5枚金币 53
自己就是上帝 53
把握自己的人生 54
别把命运交给别人 55
走自己的路 55
打好自己手中的牌 56
不过一念间 56
好好活着 57
世界的颜色由你自己决定 58
自己是面镜子 58
无法改变别人就改变自己 59
生命之旅由自己驾驭 59
生命的选取在自己 60

第五辑 走出心灵的围墙

自我解脱 62
心随境转 62
想开一点 63
善待自己 63
跳出心中的高度 64
点亮心中的蜡烛 64
远离囚禁你的塔 65
要生活得惬意 66
打破心灵的围墙 66
抛弃冷漠 67
按自己的曲子跳舞 68
洒脱一点过得好 68
生命的出口 69
摘掉生活的面具 70
保护好你的潜能 71
你的空间无限 72
坚持自己的选择 72
做好你自己 73
盲从的束缚 74
不要画地自限 74

不要给思维拴上辔头 75
不要为自己设限 75

第六辑 给你的心灵洗个澡

战争中的人性 78
好人与坏人 78
心疼的底线 79
生命中不能承受之重 80
严格要求自己 80
心灵的缺口 81
生命的征服 81
自私会毁了幸福 82
解除痛苦的紧箍咒 83
零善良反应 83
尊重别人的回报 84
良心是最后一面镜子 85
净化灵魂的污点 85
嫉妒之火最终会灼伤你自己 87

第七辑 阳光总在风雨后

只有泥泞的道路才能留下脚印 90
路就在自己脚下 90
失败也是一次机会 91
给自己加油 92
愿望与现实之间 93
不拒绝命运的雕琢 93
给自己一个悬崖 94
希望之灯永不灭 95
别让心态老去 96
“不可能”的成功 96
找到自己的优势 97
永不放弃 98
失败时善于变通 98
耐得住等待，苦尽甘来 99
相信自己的梦想 99
失败时不找任何借口 100
经验帮你少走弯路 100
生命在，希望就在 101
换个角度看人生 102
像斗士一样生活 103
成功的门是虚掩的 104

比别人更努力	104
再坚持一下就成功	105
不懈追求才能羽化成蝶	106
最难战胜的敌人是你自己	106
坚持你的信念	107
每个生命都从不卑微	107
苦难与天才	108
转移和排遣痛苦	109
89 岁高龄横渡大西洋	109
充满希望地生活	110
做人生的强者	111
或许那也没什么大不了的	112
用乐观的情绪自救	113
在逆境中开拓人生	113

第八辑 感谢折磨你的人

生命的光华在磨砺中释放	116
破茧化蝶的“痛楚”	116
改变生命的视角	117
没有“不可能”	117
黑暗和光明只在一线间	118
一次突破自我的机会	118
生命不会贬值	119
笑对苦难	119
有勇气就能成功	120
苦难是成长的殿堂	121
用歌声燃起希望	121
感谢折磨你的人	122
麻烦是朋友	123
让苦难也芬芳	123
对冷遇说声感谢	124
别让自己成“破窗”	125
人生需滚烂泥巴	125
对手的“呵护”	126
承受压力的生命	126
生命需要挑战	127
勇于为过错承担责任	128

第九辑 别跟自己过不去

不能改变就接受	130
别把栅栏门带上	130

活出自己的本色	131
学会认输	131
人人都会犯错	132
学会自我安慰	133
学会说“不”	134
原谅生活	134
不拿别人当镜子	135
学会弯曲	136
人生的 3 重境界	136
别做金钱的奴隶	137
不必完美	138

第十辑 越过心灵的低谷

不碎的是意志	140
希望永不破灭	140
弯腰的哲学	141
一切都能应付过去	141
生命的滋味	142
蚂蚁人生	143
种一棵“烦恼树”	144
绝望之后必轻松	144
选择坚强地活下去	145
独奏坚强	146
沉浮人生	146
方法总比困难多一个	147
再等待 3 天	148
首先将你的心跳过去	148
天助自助者	149
将挫折踩在脚下	149
接受痛苦的雕琢	150

第十一辑 趟过心灵的冰河

活在今天	152
沙漏哲学	152
忧虑不能改变现实	153
忧虑是健康的大敌	154
挣脱痛苦的锁链	155
自卑是心灵的钉子	155
别抓住自己的劣势不放	156
走出过去的阴影	157
怀旧情结适可而止	158

信心创造奇迹	159
悲观是自酿的苦酒	160
内心有阳光，世界就是光明的	161
孤独永远是一个人的舞蹈	162
痛苦不会永远存在	163

第十二辑 放飞美丽的心情

并没有人捆住你	166
体验生活中美好的东西	166
生活需要阳光心态	167
在自我赏识中肯定自己	168
热情让生命流光溢彩	169
灿烂地笑对生活	169
保持心情的弹性	170
上帝给谁的都不会太多	170
换种心情会怎样	171
生命的化妆品	172
决定心情的是心境	172
弹奏乐观的心曲	173
特立独行一次	174

第十三辑 学会选择，懂得放弃

地图人生	176
失去是一种获得	177
学会放弃	178
告别旧我	178
把握命运的伟大力量	179
善于取舍	180
放弃是一种智慧	181
下山的也是英雄	181
放弃是为了更好地选择	182
学会放弃才能成功	183
放下心灵的重负	184
放弃是一种获得	185
脚踏实地是最好的选择	185
为爱而放弃	186
能上架更要会下架	187
关上过去的门	188
人生就是选择和放弃	189
生命之舟需要轻载	189
清理“可能有用”	190

丢掉多余的东西	190
快乐在放弃后出现	191
错过花，你将收获雨	192
坦然面对失去	192
目标应只有一个	193
生活无须完美	193
选择适合自己的	194
有一种放弃叫勇敢	195
放弃需要巨大的勇气	195
放弃小利益	196
感谢不完美	196
放手让你更轻松	197

第十四辑 在爱的花园里徜徉

爱情是什么	200
直面现实，不失浪漫	201
珍惜眼前人	202
爱我的人还是我爱的人	203
不完美也幸福	204
好马也吃“回头草”	204
爱其实很简单	205
给爱人自由	206
母爱永恒	206
留一些时间给孩子	207
爱情不可以握得太紧	208
爱需要勇气	209
不要错过爱的季节	209
伟大的亲情	210
不要仇恨而要爱	211
当爱已成往事	212
爱情在于经营	213
天使之爱	214
爱不一定要占有	214
爱的双方是平等的	215
爱是生命最好的养料	216
母亲永不卑微	216
与家人和睦相处	217
父爱无言	218

第十五辑 沐浴善良的阳光

奉献收获爱	220
-------------	-----

及时行善	220
勇敢地付出	221
善行会带来好运	222
给别人一点希望	223
助人即助己	224
仁慈的报酬	225
经受住善恶的考验	225
给人方便即给己方便	226
善意的谎言也是爱	227
给予之心	228
小善铸就大爱	229
爱如同心圆	230
爱心救赎心灵	231
珍贵的同情心	232

第十六辑 宽容豁达行天下

该记住的和该忘却的	234
豁达使人宠辱不惊	234
拥抱对手	235
最好的消息	235
过去的就让它过去	236
说理只要三分	236
自己生活，也让别人生活	237
宽容的至高境界	238
宽容曾经伤害过你的人	239
宽容带来心灵的安慰	239
宽容铺就五彩路	240
带上宽容出发	240
祈祷彼此相爱	241
以德报怨	242
宽容别人并不难	243
生存不是为了仇恨	244
宽容是财富	244
不要轻易责备	245
懂得宽恕自己	247
以爱包容仇恨	247
多点雅量面对嘲笑	248
平心静气地说声“没关系”	249
宽容是一种气度	250
不要太苛刻	251
别让仇恨的种子“遗传”	252

生气时绕着土地跑3圈	252
且咽一口气	253
顾及别人的感受	254
宽容使人忘掉仇恨	255

第十七辑 感恩点亮生命之灯

感恩带来幸福	258
感恩的心	258
常怀一颗感恩的心	259
感恩带来好运	260
感谢帮助你的人	260
感谢养育之恩	261
孝心是无价之宝	262
表达感恩之心	263
为老师干杯	264
真心感激带来好人缘	264
施比受更有福	265
感谢对手	266
做人要知恩图报	267
感谢生活	267
最后一关	268
感谢你所拥有的	269

第十八辑 平常心做卓越事

享受诗意人生	272
净土在心中	272
拥有一颗平常心	273
寻找精神上的寄托	273
不知是福	274
英雄做的平常事	275
保持心灵的弹性	275
难得糊涂	276
一切都会过去	276
将死亡视为另有归宿	277
平淡之中见真情	277
对待非议置若罔闻	278
完美与自然	279
培训平常心	279

第十九辑 让心灵快乐地舞蹈

快乐在我们心里	282
---------------	-----

心就是快乐的根 282

快乐的小叫花子 283

快乐藏在手中 284

快乐的秘诀 285

给予即是快乐 285

快乐的交易 286

知足常乐 287

享受快乐 288

因为快乐，所以快乐 288

做快乐的主人 289

快乐是心的天堂 289

每天都有快乐的事 290

快乐藏在点滴之中 291

快乐的真谛 291

快乐不求回报 292

第二十辑 希望在，梦就在

抓紧梦想 294

要心中有景 294

自信的支柱 295

希望之弦 295

谁也阻挠不了我的理想 296

决心的力量 296

为自己点一盏心灯 297

播撒希望的种子 298

哀莫大于心死 299

梦想的清单 299

有梦想就有希望 300

让梦想化为现实 300

给自己树一面旗帜 301

打开梦想之门 302

第二十一辑 活在当下

被怠慢了的风景 304

“此刻”冥想 304

快乐无法保存 305

活在今天的方格中 305

把握现在的快乐 306

假如今天是生命的最后一天 307

每个年龄都是最好的 307

不再期待明天 308

珍惜眼前 308

特别的東西不要珍藏 309

每天都活在当下 310

生命也有保存期限 311

回忆过去不如改善现在 311

幸福的秘密是现在 312

第二十二辑 幸福的钥匙在你心中

幸福的哲学 314

珍惜所拥有的 314

幸福源自心态 315

健康是福 316

运动让生命之树常青 317

幸福要用心发现 318

幸福是最大的财富 318

人人都享有幸福 319

你是世界上最幸福的人 320

合适的才是最好的 320

豁达者的幸福 321

幸福就在身边 322

幸福要靠追求 322

自由就是幸福 323

幸福只是一块黑面包 325

幸福在你心中 325

最好的幸福 326

幸福住在相对望的门里 327

学会感受生活中的幸福 327

第二十三辑 成功之路在脚下

负重，才走得远 330

等待得不到成功 330

做真实的自己 331

视角与机遇 331

方向决定成败 332

天下没有免费的午餐 332

行动大于梦想 333

敢于放手一搏 334

为自己创造成功 335

天上会掉馅饼吗 335

成功无止境 336

幻想带不来成功 336

一生干好一件事	337
抓住万分之一的机会	337
不为卑微的东西祈祷	338
埋葬“我不能”	339
成功就在下一次	340
不打无准备之仗	340
做好一件平凡事	341
勇敢的诠释	341

第二十四辑 让心灵诗意地栖居

走慢一些，幸福在你身旁	344
生活处处美丽动人	345
亲近大自然	346
在行走中顿悟	347
享受诗意人生	347
让青春永驻心田	348
用心感受每分每秒	349
回归大自然	350
把生活当成艺术	351
散文人生	352
在平凡中采撷情趣	352
放飞悠悠的童心	353
心平气和好做事	354
为心灵留下一片空白	355
品味孤独	356
修养心灵	357
杂念缠身心难静	358
找寻内在的平静	358
放松的艺术	359
恬静的心房	360
心灵瑜伽	360
心灵空幽如谷	361

第二十五辑 友谊是心灵的甘泉

友谊是生命的需要	364
友谊拓宽人生道路	364
患难见真情	365
用真诚之水浇灌友谊之花	366
真正的友谊是什么	367
管鲍之交	367
患难之交才真诚	368

友情是一副灵药	369
距离产生美	369
莫以小人之心，度君子之腹	370
推倒冷漠的心墙	371
鹿与豺交朋友	371

第二十六辑 敞开心扉，学会分享

真正的富有	374
把爱与人分享	375
接受别人的帮助	376
天堂与地狱	376
别独享荣耀	377
自私者会自吞恶果	378
满足藏在付出的怀抱里	379
高贵的秘密	380
拆除心墙	380
学会分享	381
付出爱心就是种下希望	382
打破吝啬的樊篱	383
接受不可避免的现实	384
过去的就让它过去	385

第二十七辑 发现你心灵的力量

懂得尊重他人	388
体谅的力量	388
不要吝啬自己的掌声	389
学会欣赏	390
欣赏对手	391
把“请”挂嘴边	391
挺起刚正的脊梁	392
明白尊重的含义	393
永远保持谦逊	394
自尊是一种动力	394
尊重是沟通的基础	395
捍卫尊严的决斗	396
希望获得他人的肯定	396
生命需要赞美	397

第二十八辑 享受精彩的人生

要懂得欣赏自己的生活	400
珍惜生命	400

人生无所谓输赢	401	安守本分	413
拥抱缺憾	402	嫉妒会导致毁灭	414
享受现有的生活	402	贪婪到极致是虚无	415
为自己鼓掌	403	人心不足蛇吞象	416
为自己而活	404		
生活精致离不开品位	405	第三十辑 演奏生命的乐章	
去繁就简的人生	406	活出生命的价值	418
假如今天是最后一天	407	经营你的强项	418
在欣赏中忘却	408	主动赢取机遇	419
人生没有完美	408	敢于冒险	420
实现内心真实的愿望	409	发挥自身优势	421
第二十九辑 永葆一颗平常心		小成就累积大成功	422
人生如吃饭	412	命运在你掌中	423
控制好自己的欲望	412	人生需要设计	424
		一切皆有可能	424

第一辑

心态决定命运

哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”在人生的旅途中，有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的春花秋月，持一种什么样的心态，将最终决定你的人生轨迹。



成功由心态掌控

积极的心态能使你集中所有的精神力量去成就一番事业。当你以积极的心态全力以赴时，无论结果如何，你都是赢家。

有一位妈妈，她有一位读高中而且网球打得很好的女儿。有一年，学校举行网球联赛，女儿信心十足地报了名，满怀着夺冠的希望。

比赛前，当女儿查看赛程表时，发现第一场和自己比赛的竟是曾经打败她的高手，她很灰心，开始垂头丧气起来。

“这次可能连预赛出线的机会也没有了。”

妈妈看见女儿如此绝望，自己的压力也很大。她脑子一转，对女儿说：“你想不想把那人打败呢？”

“当然想呀，不过她上次把我打得很惨，我们的实力相差太远了。”

“我有一个方法，如果你照着我的话做，你便能赢这场比赛。”

“真的吗？请妈妈快点告诉我好吗！”

“你现在闭上眼睛，回想以前你打网球时最精彩的一幕，把那过程从头到尾重演一次，好好地感受胜利的滋味。”

女儿照着妈妈的话做，刚才脸上的绝望不见了，换来的是精神焕发。改变了面对比赛的态度，让她充满了信心和活力。

比赛开始了。女儿信心百倍地踏上球场，施展浑身解数，把对方打得落花流水，顺利地赢得第一场比赛。比赛结束之后，女儿兴高采烈地冲向妈妈。妈妈说：“你打得很好呢！”

“全靠妈妈的指点！坦白说，我最初听到时觉得有点怀疑，没想到那么有效！”女儿兴奋地说着。

当你的心灵只为一种可能的结果所盘踞时，你的心灵便会产生一种魔力，你的思考过程和整个神经系统会将一切的力量都凝聚于产生这个结果。

能利用心灵力量让自己的表现更好吗？当然可以。你可以重复地告诉自己——“我能做到！我能做到！我能做到！”且在重复这句话的同时，也要想象着你所想要达到的表现水准。不要让任何相反的念头窜入你的心里！忘掉它们！胜利者永远只想着胜利。

信念会在许多方面以化学方式影响我们的心理和生理，让我们更确定成功的到来。我们的心理和生理会呈现的最佳状态包括：进取心更强、更为专注、注意力更为集中、更大的力量、更多的精力以及追求胜利的坚强意志和决心。

相信自己会失败的人，总是相信不好的结果一定会发生，他们并非缺乏信心，错误只在于他们总是将自己的满腔信心放在不想要的事情上！唯有我们所坚信的思想最后才会落在我们的生活中，这是因为潜意识只接受我们所相信的事物。若想了解我们自己现在拥有哪些坚定的信念，我们只需好好去检视各个生活层面——我们的健康、家庭、职业、朋友、活动以及所拥有的事物等。

心灵感悟

让心灵先到达你想去的那个地方，接下来我们要做的，就是沿着心灵的召唤前进了。听从心灵的召唤，走自己的路，我们的人生由我们自己做主。为了自己的信念，在心灵深处坚持不懈，这就好比在心里嵌上了不竭的热源，还会惧怕表面上的雨雪风霜吗？

