

Chicken
Soup for the Soul

哲理卷

★★★★★
品质图书

Chicken
Soup for the Soul

心灵鸡汤

美国《时代周刊》**强力推荐**

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

华语世界【最佳读本】

李继勇◎著

让亿万人获得幸福的心灵密码

温暖千万心灵、活在当下，获得成功与快乐的路线图

延边大学出版社

心火鸡汤



华语世界
[最佳读本]

哲理卷

★★★★★
品质图书

李继勇◎著

延边大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤·哲理卷 / 李继勇著. —延吉 : 延边
大学出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5634-4486-1

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 (2011) 第 236612 号

心灵鸡汤·哲理卷

李继勇 著

责任编辑: 崔 军

出 版: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路105号

邮 编: 133002

发 行: 北京书香文雅图书文化有限公司总发行

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 170千字

版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年4月第1次印刷

定 价: 25.80 元



心火鸡汤



华语世界
[最佳读本]

哲理卷

★★★★★
品质图书

李继勇◎著

延边大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤·哲理卷 / 李继勇著. —延吉: 延边
大学出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5634-4486-1

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(2011)第236612号



心灵鸡汤·哲理卷

李继勇 著

责任编辑: 崔 军

出版: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路105号

邮编: 133002

发行: 北京书香文雅图书文化有限公司总发行

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市耀德印务有限公司

开本: 710×1000 1/16

印张: 15

字数: 170千字

版次: 2012年4月第1版

印次: 2012年4月第1次印刷

定价: 25.80元





前言



人的心灵是什么？我们可以把它比喻成一间贮满杂物的货仓，和杂乱的货仓一样，我们的心灵需要不时的清扫才能扫除生活中的羁绊和心灵上的负担。打扫心灵就是一次净化心灵的过程，扫除苦恼，才会留下宁静；擦掉虚荣，才会留下真情；清理悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵，才能拥有一份洒脱的心境，才能在纷繁的社会中挥洒自如。



人生道路向来都是曲折的，每个人都在这条道路上忍受着各种各样的煎熬。生活的繁琐、工作的压力、人际关系的错综复杂，使我们的的心灵承受了太多的负担，原本纯净的心灵沉积了太多的灰尘。如果我们的的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，那么就算拥有财富和权势，我们的心灵都不可能得到片刻的慰藉。人生漫长的旅途中，存在着很多无法预料的困难和诱惑，这会打击我们的自信，遮挡我们的视线，更会使我们难以分辨前进的道路。人生，需要鼓励与期望；心灵，需要温暖与呵护。

本书以精彩动人的故事，可以帮我们去除心灵的尘埃，为我们指明前进的道路，给我们一双慧眼，她让我们看清在这充满“欲望”的世界中还是充满了爱和希望，所以人与人之间得以互动，推动人际关系的和谐。也许一个人所付出的关怀在大背景之下显得非常地渺小，但仍然有它的力量和作用，即使是一个关怀的眼神、一个灿烂的微笑、一个温暖的拥抱，都会让接近你的人有如沐春风的感觉，身旁的世界也会因此更明亮。



目录

● 第一章 怎样经营好人生

自律人生	010
生命之花	011
打死结的绳子	013
相信自己能创造奇迹	014
欺骗与成功	016
把今天的事情做好	017
赞美的力量	019
跨越人生的障碍	020
耐心是打开成功之门的金钥匙	022
成功需要细心	023
命运无法选择却可以改变	025
我和你一样	026
自由	028
丧失的坚持	029
给自己一点儿勇气和智慧	030
愿望的实现	032
试验	033
好朋友	034
不会“说话”的乔克恩	036
没有任何借口可以放弃	037
跟自己的比赛	038
站后最后一夜岗	040
“池谷一张”彗星	041
不断地给自己的人生定位	043
376天的等待	044
人人都不平凡	045
享受生命中的每一分钟	047
只要再努力一点儿	048
善于经营人生	050
成功有时很简单	051
人类灵魂的工程师	052
人是在挫折中成长	054
被上帝嫉妒的人	055

Chicken
Soup for the Soul



- 057 ----- 不要到老了才后悔
058 ----- 兴趣与成功
059 ----- 不要让梦想受到干扰
061 ----- 痛快点儿!

● 第二章 走好人生每一步

- 064 ----- 生活来源于自己的选择
065 ----- 不走回头路
066 ----- 不要随便给自己定位置
067 ----- 卡车司机的美国梦
068 ----- 丢失的发簪
069 ----- 分享的魔力
071 ----- 做人首先要学会思考
072 ----- 事不在多，做好就行
073 ----- 别让自己的梦想停在原地
075 ----- 换个角度拍摄照片
076 ----- 爱唱歌的德里克
078 ----- 别让自己两脚空空
079 ----- 学海无涯
081 ----- 相信的力量
082 ----- 至少还有希望
083 ----- 学会选择长远利益
084 ----- 奢望太多会失去所有
086 ----- 小事糊涂，大事认真
087 ----- 不要刻意掩饰失败
089 ----- 老船工与科学家
090 ----- 人生的残缺美
091 ----- 受伤的足球运动员
093 ----- 世界上没有后悔药
094 ----- 像婴儿走路一样不断尝试
096 ----- 我家有件玲珑瓷
097 ----- 手机
099 ----- 拿得起，放得下
100 ----- 舌头与牙齿
102 ----- 善于借助别人的力量

目录

楚汉相争	103
饿死的老虎	104
人生的果实	106
敢于放弃	107
信念成就人生	109
学会珍惜时间	110
放生的野兔	112
磨刀的猎人	113

● 第三章 寻找幸福的真谛

幸福的日历	116
拥抱的力量	117
让幸福的阳光驱除黑暗	118
幸福与人生	120
幸福也需要欺骗	121
在困境中找到幸福	123
幸福不能好高骛远	124
爱让人生充满快乐	125
面对我们年老的父母	127
爱情中的一点儿启示	128
母亲与我	130
爸爸的宝贝	131
执著的母亲	133
留给自己的子弹	134
情义非凡	135
让人生走在幸福的方向	137
纯真的童心	138
幸福的法则	139
父亲的责任	141
我的祖父	142
幸福的味道	144
幸福与责任	145
最爱	147
大姐的故事	148
平平淡淡才是真	149

Chicken
Soup for the Soul



● 第四章 和纯真的心灵对话

152	山顶的风景
153	珍视自己
154	自己选择的遗憾
156	跌倒了要站起来
157	身在天堂
158	不要让誓言主宰自己
159	世上本没有路
160	换个方式解决问题
161	岁月是心灵的雕刻师
163	走好人生的每一步
164	玩游戏的启示
165	沉默是金
167	走别人没有走过的路
168	无一物无价值
169	出其不意的办法
170	工作方式
171	当宝马遇上奔驰
172	可怜的小猪
174	谁才是傻瓜
175	善良也要讲究方法
176	人生感悟
177	什么是人生的意义
178	谁能当上猴王
179	境由心生
181	不败人生
182	用感恩的心面对生活
184	世界踩在自己的脚下
185	让自暴自弃远离人生
187	人生最大的宝藏
188	习惯的惰性
189	因小失大
191	淡泊
192	心态是生活的一面镜子

目录

不要让激情的心停止跳动	194
难下的决心	195
百折不挠	197

● 第五章 小智慧也有大学问

让生活慢下来	200
生活的两面	201
别让欲望控制你的人生	203
小偷和小贼	204
滴水穿石	206
意义在哪里	207
虎皮羊遇上虎	208
生活需要富轻松	210
让心灵深处开满善良之花	211
照镜子	212
正确的人	215
河的那边	216
勿以己之喜好待人	217
沙桶里的人生	219
享受人生过程	220
儿子的一巴掌	222
一切都会过去	223
付出就会得到满足	225
兔子也神气	226
每一天都是新的开始	227
让仇恨远离你的人生	229
如果上帝是公平的	230
本质	231
有所得必有所失	232
坚持自己内心深处的想法	234
淘金还是渡河	235
工作前后	236
用语言作镜子	239

Chicken
Soup for the Soul

Chicken^{*} Soup for the Soul

第一章

怎样经营好人生

自然界有四季，冬去春来，寒暑交替。人的一生也如这四季，青春犹如春天、暮年好似寒冬，自然界可以四季更迭，但我们人生四季却是一条直线。对于这样多彩的人生，如何经营是个大学问，如果在春夏之季不懂得耕耘，那只有等到秋冬感叹岁月的无情了。

自律人生

春天来了，妈妈带着12岁的儿子淘淘来到公园里的花园中散步，花园里花团锦簇，百花齐放。走在花丛中花香扑鼻，这些花好像知道人们都来欣赏它的美丽，它们努力地将自己最美的地方展示给世人。

淘淘高兴的在花园里又蹦又跳，他看看这朵花，摸摸那朵花。妈妈也心情愉快地跟在他后面。淘淘发现了一朵漂亮的杜鹃花，他被鲜艳的红色杜鹃花吸引了，淘淘蹲在杜鹃花下，深情的欣赏着杜鹃花，他据过头对妈妈说：“妈妈，我能把这朵漂亮的花带回家吗？”

“不行，花园的花属于大家，不属于某一个人，再说，你看到对面的那块大牌子了没有，上面写着禁止乱摘花朵，违者罚款。”妈妈说。

“可我真的很喜欢这朵花……”淘淘还说完，妈妈的电话响了，她走到一旁去接电话，淘淘乘机把杜鹃花摘了下来。妈妈回来时看到了淘淘手中的杜鹃花，妈妈发火地说：“你怎么搞的，不是告诉你不要摘这朵花吗？”

“这会儿没有人，我被花摘下来没人知道，这样就不用罚款了。”淘淘机灵地说。

“不行，你今天必须接受惩罚，你现在跟我到公园管理处去，把罚款交给管理处的人，被罚的钱将从你的零花钱里扣。”妈妈说完就带着淘淘来到了公园管理处。

一名工作人员接待了她们，淘淘的妈妈把事情的经过告诉了工作人员，工作人员说：“我看就别罚款了，公园里的牌子主要就是警示大人的，小孩子摘了一朵花警告一下就行了。”

“不行，他这个年龄最需要的就是自律，如果从现在就让他藐视规矩，长大了还得了，再说，我们这个社会人人都需要自律，要不然人人都去犯法，社会还能安定和谐吗？”妈妈说。

“您说的很对，教育孩子确实应该这样，这样吧，为了让你的孩子更好的学会自律，我看今天就让你的儿子在花园里值班，如果发现

人想摘花朵就让他负责警告这些人。您看这样可以吗？”工作人员说。

“可以，但是罚款必要要缴。”妈妈说。

工作人员很佩服淘淘的妈妈会教育孩子的方法，于是他开了一张10元的罚款单。随后，他给淘淘带了一个管理处的袖筒，让淘淘到花园里去值勤，淘淘认真地完成了这项任务，今天对淘淘来说是具有特殊意义的一天，自律的人生就从今天开始。



学会自律，这让你的品德和修养将大大提高，为人生的成功奠定了坚实的基础。自律并不只针对一个人，我们整个民族，整个国家都需要自律。

生命之花

● 劳瑞恩在家中的后院里呆呆地看着种在地里的花，看得很入神，妻子走到他的身后，他都没有发现，妻子恶作剧地在他后面大喊了一声，劳瑞恩吓了一跳，他对妻子说：“你干什么呀！真是的吓死我了。”

“你还想问你在干什么呢！连我走到你身后都没有发觉，你在想什么？”妻子说。

“亲爱的，你过来，看看这些花，你能发现什么？”劳瑞恩把妻子拉过来，“这些就是花呀，还能发现什么。”妻子不明白地说。

“我不止只让你看花，你在花的身上发现了什么人生的道理没有。”劳瑞恩问妻子。“人生道理？我没有发现，你有什么感悟吗？”妻子说。

“是的，我发现植物开花并不是让人欣赏那么简单，因为每当开过花后，它就开始变得枯萎直至死亡，它将自己的落下的叶和花瓣又变成肥料，让下一代的花能够开的更鲜艳。”劳瑞恩说。

“你说的没错，可是这和人生的道理有什么联系。”妻子说。

“人的一生也是能过自身的成长，努力地开花，来展示自己的生命价值，同时他又不遗余力地教育下一代的成长，当人老去时，为了让下一代结出更美丽的花朵，他又把自己的人生经历和经验又传授给下一代。”劳瑞深情地说。

“你说的好像很有道理，人生的过程就是成长、开花和死亡。为了让自己的后代更好地发展，他们将毕生奋斗的结果都传授给下一代。”妻子明白了劳瑞的意思。

“所以我认为，人生应该结出更美丽的生命之花，不仅为了自己也是为了下一代，这样人的一生才更有价值。”劳瑞恩说。

“哈哈，没想到我的丈夫还挺有诗意吗！为了让我们的下一代能更好地发展，你不是应该更加努力地赚钱呢！”妻子调皮的说。

“赚钱只是一方面，还有更重要的一方面是让孩子能够健康地成长，受到更好的教育。这样孩子的生命之花将比我们更加绚丽多彩。”

Chicken
Soup for the Soul

心灵感悟

除了证明自己的价值之外，人还有另外一项重要的任务就是培育下一代，人类能够继承先人的智慧发展自己，就是因为非常重视传承的原因，生命之花固然美丽，但花开之后的意义更加重大。

打死结的绳子

赵老师拿着一条尼龙绳来到了教室，他对同学们说：“今天我们做一个游戏，我把这根长长的尼龙绳打一个死结，如果谁能把这个死结解开，他的一生都会快乐幸福。”

赵老师的话让学生感到十分兴趣，赵老师当着同学的面开始打死结，只见她把两头的绳子系了又系，然后又在绳子凸出的结上又缠了几圈，又开始系结，经过重复的几个步骤以后，绳子中间出现了一个很大的死结，大家兴致勃勃地看着赵老师的动作，并开始想着破解方法。

“好了，大家现在开始想办法解开这个死结吧，如果你有了好办法，可以上来试一试。”老师生说。

李健第一个走上讲台，他回忆着老师系死结的步骤，想用与老师相反的系法解开绳子，可是他失败了，不仅没有解开死结，还让死结又变大了一些。赵老师笑了笑：“李健，你解不开这个死结了，回去再想想办法。”

王强上了讲台后，拿着这条绳子，他开始用力地甩绳子，让死结不断地拍打在墙上，他想让死结变松以后再去解，可惜他也失败了。赵老师笑了笑说：“还有谁有更好的办法。”

刘娜站起来说：“老师，能不能把死结泡在水里呀，经过一段时间浸泡以后，死结会变松，到时候不就解开了。”

赵老师说：“你说的也是一种办法，但是时间太长了，而且会损坏绳子。”

李斌这时站了起来，他对赵老师说：“我有办法让死结解开。”说完他上讲台，他手里拿着一把剪子，只见他把死结的两端剪掉，一条绳子变成了两条，然后他又把两条绳子打了一个漂亮的蝴蝶结。

赵老师高兴地说：“是的，就是这种方法，如果我们解不开死结，为什么不把死结变成活结呢，李斌的方法很好，我想他的一生会得到幸福地快乐的。”

刘娜又问：“老师解开死结和人的幸福快乐有什么关系？你为什么说李斌能得到快乐呢？”

赵老师说：“人的一生就像这个绳子，当遇到困难或悲伤的事情时，绳子会打结，人往往把事情想得十分复杂，这只会让死结越来越不好解。把复杂的问题搞简单，让死结变成活结，这样的人生不就没有伤心了悲伤了吗！所以我说能解开死结的人，他是幸福和快乐的。”

Chicken
Soup for the Soul
心灵感悟

把复杂的问题简单化，把死结变成活节，很多问题都会迎刃而解。在很多没有结果的事情上，没有必要浪费时间和精力，直接把它抛到一边，就会少掉许多麻烦和烦恼。

相信自己能创造奇迹

第十六届法国世界杯半决赛中，东道主法国队与该届世界杯最大的黑马克罗地亚队遭遇，虽然本界世界杯在法国举行，可对于这场比赛，很多人并不看好法国队，世界杯淘汰赛时，法国队踢的并不好，能进入半决赛完全是沾了东道主的光，在八进四的比赛中，靠点球战胜了意大利队，法国队可以说是靠幸运赢得了比赛。而克罗地亚队敢抢敢拼的打法，让人们眼前一亮，他们能走到半决赛完全是靠自己的实力获得的。

比赛上半场，法国队与克罗地亚队的打法都十分谨慎，双方均采用防守为主的策略，两支球队都没能组织起像样的进攻，下半场时，