

心灵鸡汤
Chicken Soup
For the Soul

*Seeking for
the Lost Self*

寻找迷失的 自己

阿卡狄亚 / 编著

黄金
典藏版

ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

心灵鸡汤
Chicken Soup
For the Soul

Seeking For
the Lost Self

寻找迷失的 自己

阿卡狄亚 / 编著

APARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

寻找迷失的自己 / 阿卡狄亚编著. -- 合肥: 安徽教育出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5336-6948-5

I. ①寻… II. ①阿… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224032号

书 名: 寻找迷失的自己

作 者: 阿卡狄亚

出 版 人: 朱智润

策 划: 阿卡狄亚

策划编辑: 刘 华

责任编辑: 陈彩霞

装帧设计: 江山社稷

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [http: //www.press-mart.com](http://www.press-mart.com)

安徽教育出版社 [http: //www.ahep.com.cn](http://www.ahep.com.cn)

(合肥市繁华大道西路398号, 邮编230601)

营销部电话: (0551) 3683010, 3683011, 3683015

印 刷: 山东临沂新华印刷物流集团 电话: 0539-7328668

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 235千字

版 次: 2012年10月第1版

2012年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5336-6948-5

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

目录 Contents

Part1

001

树立自信：开拓积极向上的人生

自助者天助 / 003 一个普通人的成功 / 006

不要吝啬你的赞许 / 010 信念的力量 / 013

在等待中领悟 / 015 欲速则不达 / 018

以智取胜 / 022 不要过分关注 / 025

内心的选择 / 027 挑战极限 / 030

只有你可以帮你 / 032 一美元电话费 / 035

挖掘潜能 / 037 事物相互转换 / 040

一只“自信罐” / 042 重视自我 / 045

罗伊的梦 / 047 被打碎的瓦罐 / 050

信念之灯 / 052 标杆的指引 / 055

轨道的起点与终点 / 057 信念根植于心 / 060

坚信自己的追求 / 062 运用你的智慧 / 064

Part2

067

改变想法：逾越一个微笑的距离

一味的模仿 / 069 汲取失误的经验 / 071

快乐源自内心 / 074 轻松应战 / 077

角色无轻重 / 080 福祸交替在转瞬间 / 082

屋外装电梯 / 084 最好的消息 / 086

小不成何谓大 / 088 正确对待批评 / 091

断然拒绝 / 093 上帝没有卑微之分 / 095

上帝的恩赐 / 097 到嘴的鸭子飞了 / 100

不计前嫌 / 103 视而不见的“我” / 105

一位眼镜商 / 108 改写人生 / 110

谦让的小姑娘 / 113 让心动变为行动 / 115

珍惜所拥有的时光 / 118 虔诚的神父 / 121

静心 / 123 一个财政部长的演说 / 125

Part3

127

追随灵感：寻找生命的指明灯

一个不屈服的女人 / 129 指路 / 132

爷爷种下的西瓜 / 135 一个和多个的区别 / 138

微笑的时候 / 140 提防风 / 143

人生宛如数星星 / 145 一根松散的鞋带 / 148

比塞尔人 / 151 危险的自我意念 / 153

不要过于匆忙 / 156 与年龄无关 / 158

富翁商人与穷汉樵夫 / 161 传说中的危险人物 / 164

继母的教导 / 168 美中不足的房子 / 170

斗智慧 / 173 儿时的梦想 / 175

爱之链 / 178 细心的擦鞋匠 / 181

我不是乞丐 / 183 间接方法 / 186

绿色记事本 / 189 引导孩子们写感谢信 / 192

突破困难：向成功的终点冲刺

在心中打高尔夫球 / 197 碗中的豆芽菜 / 200

松饼的启发 / 202 良好的竞争效应 / 205

墙头草 / 207 兔子和狼 / 209

一个小木块 / 211 聪明的商人 / 214

乞丐教师 / 217 “梅尔多”铁锤 / 220

总裁的病症 / 222 开比萨店的学问 / 225

被压在车下的人 / 228 心怀善良 / 231

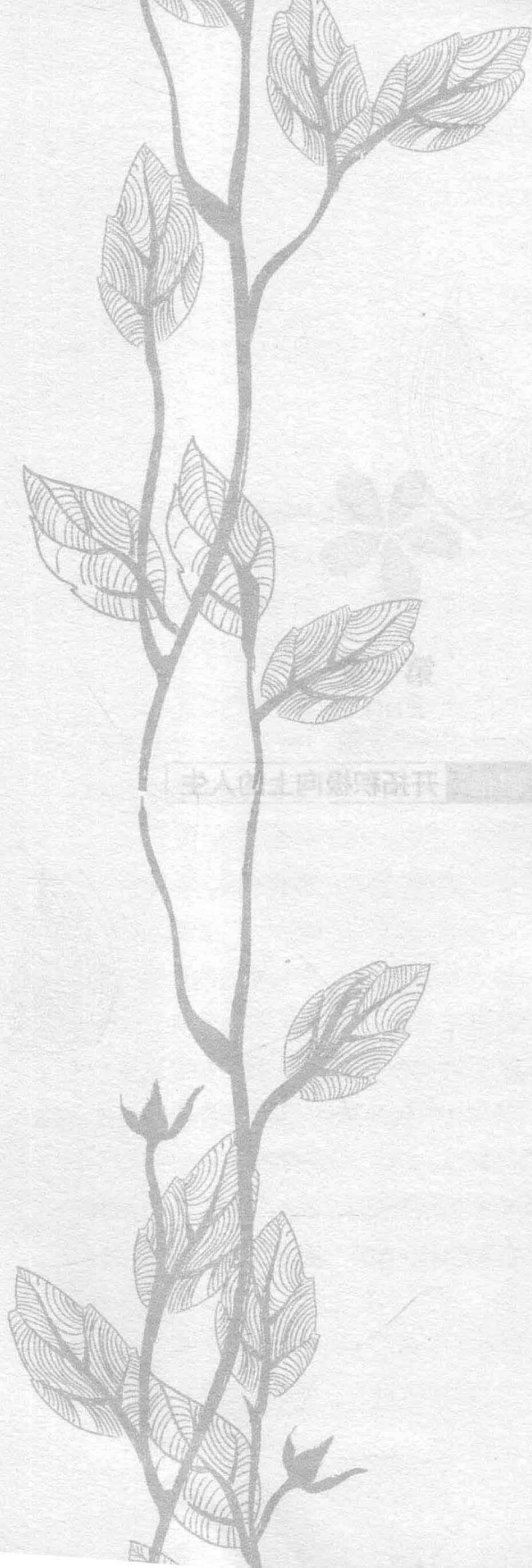
敞开心灵的栅栏 / 234 转换角度思考 / 237

一份关于时间的账单 / 240 拒绝的勇气 / 242

心理崩溃 / 244 三块西瓜 / 246

吉尼斯纪录的诞生 / 248 亡羊补牢 / 250

吉米和汤姆 / 253 另一种生活方式 / 255



李人山先生画

你不可能两次踏进同一条河，因为另外的水在不断
断地流入。

——赫拉克利特

很久以前，古埃及的首都开罗有一个大户人家，这家拥有一大笔巨额财产，但是，家里有个败家儿子，名字叫做米索里奇。

米索里奇从来不知道什么叫节俭，日子过得放荡不羁，吃喝赌样样俱全，以致他接手家业没两年，巨额家产便被他挥霍尽了，唯一剩下的，只有父亲在临死前的遗嘱中提到的无论如何也不能卖掉的老房子。

过了不久，米索里奇出于无奈，只能靠给别人干苦力谋生。干活十分辛苦，他回到家里就一动不动。

一天晚上，他竟然在自家花园里的一棵无花果树下躺着睡着了，还做起梦来。

在梦中，一位白发飘飘的老人出现在他面前，对他说：“孩子，你的巨额财富应该在遥远的波斯，伊朗的一个大城堡伊斯法罕里面，你快到那里去寻找吧。”

第二天天刚亮，米索里奇就备好行囊出发了。

他翻山越岭、长途跋涉，遇到荒凉的沙漠、浩瀚的海洋、凶残的盗匪、波涛汹涌的河流、凶猛的野兽等数以百计的危险，真可谓历尽千辛万苦而大难不死。最后，他终于抵达了老人指点的大城堡伊斯法罕。

但不巧的是，他刚进城门，太阳就下山了，天很快就黑了下来。于是，他急匆匆地跑进附近居民区旁边的一座僻静的清真寺里。他放下行囊，想快点躺下休息，明天好继续赶路。

不巧的是，这晚，有一伙小偷竟然也进了清真寺。小偷翻箱倒柜的声音惊醒了寺院的人，他们大声呼救，周围的居民也大声呼救，于是，巡逻队队长率领几十个官兵第一时间赶到。小偷一听到呼救声，早就吓得逃之夭夭了。

队长命令士兵仔细搜查清真寺的每个角落，除了发现米索里奇这个远道而来的人外，一无所获。巡逻人员用皮鞭把他一顿好打，然后把他扔进了监狱。这顿皮肉之苦差点把他打断了气。

两天之后，他在监狱里慢慢苏醒过来。队长派人把他带到审讯室，严厉地问道：“你到底是谁？究竟是从哪里来的？给我如实汇报！”

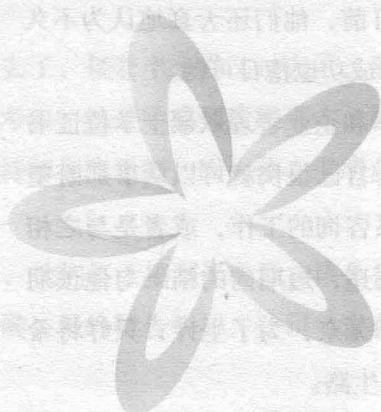
米索里奇苦笑着说：“我叫穆罕哈德·阿里·米索里奇。我根据睡梦中的一个仙人的指引，从遥远的开罗历经千辛万苦才到这个城堡，因为他说在伊斯法罕的城堡里，有属于我的巨额财富在等着我。我到了现在，终于明白了老人所说的巨额财富是什么，原来就是你们这帮人毫不吝惜地赏赐给我的这顿皮肉之苦。”

队长一听，禁不住捧腹大笑。他说：“天底下竟然还有你这样的傻瓜！我接连三天在梦里梦见遥远的开罗城池里有一座房子，房子的庭院里有一个漂亮的花园，在花园的一角有一座池塘，穿过池塘，有一株很大的无花果

树，在无花果树下有一个小喷泉，小喷泉的下面就埋着一大堆财宝。可是醒来后，我从没有再想过那些荒诞的梦，更别说到去理会那些梦兆。然而，你这个傻瓜竟然为了一个梦，翻山越岭来到这里，还害得我们到处巡逻。我可怜你，这几个小钱你拿去，快滚吧，越远越好！”

无奈之下，米索里奇只好拿着钱回家。回到家中，他在自己祖上留下的花园——巡逻队队长梦中的那个漂亮花园——的小喷泉下面，真的挖出了很多金银财宝。

心灵直通车：人的命运只有靠自己的努力来掌握，别人是没有办法帮忙的。跌倒了没有什么可怕的，再爬起来就好，天道酬勤，只要坚持不懈，上天早晚会赏赐给你成功。想要成功，其实根本没有秘诀可言，真理就是那么平凡，就看你怎样努力。只有自助者最终才能得到上天的资助。



一个普通人的成功

讽刺是一面镜子，照镜者从镜中通常都能发现其他人的面孔，唯独看不见自己，这就是讽刺在世界上遍受欢迎的主要原因。

——斯威夫特

德国人华特和异国人丽莎是一对几乎没有生活阅历的年轻夫妇，数日前，他们还天真地认为不久以后就可以一帆风顺，成功也指日可待。

当华特手捧心理学和企业管理双硕士学位证书时，他激动不已，以为自己很快就可以从事那盼望已久的大公司人际关系咨询的工作，或者是与之相关的工作。然而事与愿违，短期内的结果与他预期的大相径庭。华特出于无奈，为了生计，只好将希望暂时束之高阁，另谋生路。

这一晃就是好几年。华特是个本分的德国人，这几年除了靠自己的母语当个翻译养家糊口外，似乎也没有更合适的出路。

他和爱人丽莎都期望有一天能搬回德国，这样一来，不但可以和华特的家人团聚，丽莎也可以借此机会学习德文、了解当地文化习俗。由于他们一心想着回德国，便筹划着能在那里找到一份体面的工作，拥有可观的收入，并趁两人依然是丁克族时，可以四处走走，看看祖国的大好河山并增加人生阅历。

为了能够尽快实现这个梦想，他们用了将近一个半月的时间全心全意地在德国四处找工作，登报求职、咨询朋友、寄履历表，让雇主明了他们心中那份强烈的工作渴望。就这样，一个多月过去了，所有邮寄出的履历表都像石沉大海一样，没有一点音信。就在夫妇二人处于绝望中而正准备离德返美的前一天，华特出乎意料地接到一个公司的面试通知。

“亲爱的，我们一定会梦想成真的！”丽莎因这个消息而兴奋得欢呼起来。

然而，华特却显得有点忧心忡忡，他的态度看起来十分谨慎。

“别高兴得太早，还没有确定呢。”他说，“丽莎，这只不过是公司的简单面试而已。”

面试结束，华特什么也没有说，两人按照原计划如期返美，一边等候通知一边做其他规划。

一个星期悄悄地过去了，接着半个月又过去了，最后一个月也这样过去了，丽莎的耐心受到了考验，她开始感到烦躁不安，她一再催促华特打个电话去一探究竟。然而华特却相当平静，因为他心里明白，他必须等到公司主动跟他联系才行。

在圣诞节来临前夕，他们终于接到了电话。该公司负责人事的主管在电话里向他表示节日的问候，另外转告华特，公司一定会雇用他，只是公司的决策过程有点慢。

又经过几个月的煎熬，两人终于梦想成真：华特接到了上班的通知。这份工作待遇优厚，薪水可观，升迁看起来也指日可待，同时公司还表示愿意协助华特还清所有的助学贷款及一切的迁徙费用。目前看来，再也没有什么

工作比现在更好的了。

华特和丽莎高兴极了，他们终于圆了很久以来的心愿。

于是，华特从美国前往德国，开始了他的新工作。就当时的工作条件而言，这的确是个令人羡慕不已的职位，华特和丽莎也觉得非常满意。双方协商后决定，华特必须经过两个月的带薪试用期，目的是看双方是否都觉得合适。这时，丽莎也为此辞去工作，张罗着搬家的事。

可是，当华特真正开始工作后，才发现自己对公司及目前的工作怀有一种不踏实的感觉，总感觉有些事情似乎不太对劲。他惧怕自己内心会出现“回美国算了”的那种可怕的念头，因为事情发展到今天，早已是背水一战；他更惧怕直接放弃这个与梦想相符的职业。

就这样，时间一天天地过去了，最后，他终于确定自己真的再也无法忽视内心的这种真实感受。

每天晚上，华特都要走很长的一段路，反复琢磨这种情况。当他确定目前的新工作的确不适合他时，华特禁不住放声大哭。痛哭之后，他感觉自己除了悲伤外，真的理清了思绪，从而心情变得平静，内心也感到欣慰。

第二天，华特心平气和地走进总裁办公室，递交了准备好的辞呈。总裁十分惊讶，同时又感到失望，但是，看到华特去意已决时，除了接受也别无选择。“为什么要离开公司？对公司有什么不满及建议？你以后有什么打算？”总裁十分不解地问。

华特描述了自己在这段试用期看到的公司现象，并把问题详细地向总裁作了报告，解释了他从事的工作和自己原先预期的根本不符。华特接着说，经过了这段时间的磨练，他准备自己以后开一家咨询公司。华特斩钉截铁的态度以及坚定的口吻给总裁留下了深刻的印象，于是，他反问华特：“如果你真的当了咨询师，你会如何为公司真正地解决问题呢？”

华特皱了下眉，因为他没有想到总裁会这么追根究底，况且他尚未完全清晰地勾勒出自己的职业蓝图，不过，他仍按长期的思维模式进行了回

答。他告诉总裁思想如何创造实际，而每个人的内心其实都有驱动力、常识和其他特质，这些足以使员工成为更有效率的职员……他滔滔不绝地给总裁讲述着。

总裁对华特的话也饶有兴趣，便问华特是否愿意当他公司的咨询师。多神气呀！华特做梦也想不到，自己转眼间就有了第一位客户，这个世界真的很奇妙啊！

就这样，华特在离开德国以前，和自己就业的公司总裁进行了整整一天的训练课程，还规划了日后要将这套心智操作规则和安宁心智的奇妙方法传授给公司。

从那以后，华特成功地走访了十三个国家，训练的直接对象是公司总裁和管理层，已经超过了两千人。今天，华特的事业已经蒸蒸日上，他不仅为原公司进行咨询工作，业务范围更是扩展至美国、德国及法国的其他公司。

华特做梦也不会想到，原本只是想简单地辞掉工作，到最后却出乎意料之外——创业当上了咨询师。华特不单单是赚进大把大把的钞票，还有上班族最渴望的不受局限的自由。他的妻子丽莎也如愿以偿，不仅在德国来去自由，并且还可以趁华特到各国出差时，跟随他四处游览。

心灵直通车：只要我们坚信自己内心深处的感受，就要果断地作出决定，让这种果断来处理生活中所面临的难题。这样，我们才能化难为易，把心中坚定的信念最终转化成神奇的力量。

班里一个个子最小的男孩在离他家不远的公司

找到一位自己崇拜已久的年轻主管，因他是自己的偶像，也曾认真地指导他完成他的生涯规划。

那个男孩子小心翼翼地将其中一条蓝色缎带别在了那位主管的衬衫上，并且又多给了那个主管两个别针，然后解释说：“我和我的老师正在做一项重要的研究，我们的任务是把蓝色缎带送给自己心目中所感谢和敬仰的人，然后再给他们剩下的别针，让所敬仰的人也能向其他人进行感谢仪式，并把这种仪式继续下去。”

又过了几天，这位年轻帅气的主管去看望他的老板。从某些方面而言，他的老板是个才华横溢的人。但是，他极其难缠，对员工的要求也非常苛刻。

那天，他向老板表达了自己是多么仰慕他的才华以及创作天分，老板听后一脸的诧异，态度也一改往日的严肃。这位年轻主管趁此机会要求老板接受他手里的蓝色缎带，并准许他给老板带上。一向难相处的老板竟然爽快地答应了。

年轻人将他手里的缎带尊敬地别在老板胸前正上方的位置，并将剩下的另外一枚别针送给他，接着问道：“老板，您是否愿意帮我个忙，把这条缎带也送给您心目中认为值得感谢的人呢？这原本是一个小男孩送给我的礼物，我们就是想让大家将这个感谢的仪式一直延续下去，看看究竟会对大家产生什么样的效果。”

晚上下班后，老板回到家中，坐在十四岁的儿子身旁，兴奋地告诉他：“儿子，今天发生了一件不可思议的事。有一位年轻帅气的男同事竟然告诉我，他十分仰慕我的才华以及创作天分，还尊敬地送给我一条带字的蓝色缎带。更夸张的是，他将印有‘我是重要的’字样的蓝色缎带亲自别在了我的外衣上，而且还多送给我一枚别针，希望我也能送给自己心目中所感谢、尊敬的人。

“当我回到家时，坐下来开始思索，我要把别针送给哪一位呢？我首先想到了你，你肯定是我要感谢的人。自从创办公司以来，我每次都很晚回