

<<心灵鸡汤智慧全集>>

图书基本信息

书名：<<心灵鸡汤智慧全集>>

13位ISBN编号：9787119072258

10位ISBN编号：7119072250

出版时间：2012-2

出版时间：外文出版社

作者：裴玲

页数：291

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心灵鸡汤智慧全集>>

前言

两个人从牢中的铁窗朝外看，一个看到的是满目泥泞，另一个却看到了灿烂星空。生活在同样一个世界上，有的人终生被幸福、快乐、富足所环绕，有的人却一直生活在苦恼和贫困之中。

这是为什么呢？

其实，人与人之间原本没多大区别，只是由于各自心态的不同而造成截然不同的人生结局。

曾经，有两个年轻的乡下人外出打工。

一个准备去上海，一个打算去北京。

在候车厅等车时，听到邻座的人议论说：“上海人精明，外地人问路都收费；北京人质朴，见了吃不上饭的人，不仅给馒头，还送旧衣服。

”想去上海的人听说北京人好。

一想挣不到钱也饿不死，庆幸去上海的车还没到，不然一到上海真掉进了火坑。

准备去北京的人想，上海好，给人带路都能挣钱，我幸亏还没上车去北京，不然真失去了一次致富的机会。

于是，他们在退票处相遇了，互换了车票。

去北京的人发现，北京果然好。

他初到北京的一个月，什么都没干，竟然没有饿着。

银行大厅里的纯净水可以随便喝。

大商场里免费品尝的食物也可以白吃。

他整天偷着乐。

去上海的人发现，上海果然是一个可以发财的城市，干什么都可以赚钱。

带路可以赚钱，弄盆凉水让人洗脸也可以赚钱。

只要肯动脑筋，再花点力气就可以赚钱。

凭着乡下人对泥土的感情和认识，几天后，他在建筑工地装了十包含有沙子和树叶的土，以“花盆土”的名义，向不见泥土而又爱花的上海人兜售。

当天他在城郊问往返五次，净赚了40元钱。

一年后，凭着“花盆土”，他竟然在大上海拥有了一个属于自己的门面。

后来，他在常年的走街串巷中，发现一些商店楼面亮丽而招牌较黑，一打听才知道一般的清洗公司只负责洗楼面而不洗招牌。

他立即办起一个小型清洗公司，专门负责擦洗招牌。

慢慢地他的公司发展几百人，业务也由上海发展到杭州和南京。

数年后，他到北京考察清洗市场。

在路边碰到一个捡破烂的人正在收空啤酒瓶，那人一抬头，两人都愣住了：数年前曾换过车票的两个一同外出的打工仔，如今的面貌和今后的人生道路竟然如此不同……这个故事从侧面告诉我们：人的心态是多么的重要，积极的心态能够成就人生，消极的心态则毁灭人生。

如果我们要想改变自己的世界。

首先就应该改变自己的心态。

心态是正确的，我们的世界也会是多彩的。

遗憾的是，很多人并没有意识到积极心态的重要性。

他们把自己过得不如意的原因归咎于上天对自己的不公平，未能给自己提供一个良好的环境，从而导致自己一直碌碌无为。

那么，人生的结局真的完全是由外界环境所造成的吗？

当然不是。

世界著名潜能学大师安东尼·罗宾说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。

”成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的心态支配和控制自己的人生。

<<心灵鸡汤智慧全集>>

失败者则刚好相反，他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。

成功学家拿破仑·希尔说：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

”由此可见，心态的改变，往往就是命运的改变。

亲爱的朋友，我们可千万不能让消极的心态左右我们。

让我们从现在起，无论在什么情况下都保持积极的心态，让整个身心都充满快乐和幸福，让自己的心灵时时轻盈、轻松。

当我们把挫折与失败当成学习的机会时，幸运之神就会降临……这样，我们就能早日战胜自我，超越自我。

到达成功的彼岸！

消极的心态每时每刻都暗示你走向失败，失败是你蓄意指示自己的结果。

如果你的心态积极，你就会有激情，有信心，有智慧，有力量……有一切，自然也会有成功！

<<心灵鸡汤智慧全集>>

内容概要

心灵是一间贮满杂物的货仓，需要不断的清扫才能扫除生命中的羁绊和心灵上的负担。打扫心灵就是净化内心的环境：扫掉烦恼，才会留下沉静；抹掉虚荣，才会留下真实；扫掉悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵，才能拥有一份宁静超然的心境，才愈能发挥潜能。生命的难度也就在于此。

<<心灵鸡汤智慧全集>>

作者简介

裴玲，女，河北邯郸人，曾在多家报纸、杂志发表过作品，已出版图书有：《给心灵洗个澡》、《送给女人的心灵巧克力》、《打开心灵的窗》、《与心灵有个约会》等等。其中《给心灵洗个澡》畅销几十万册，曾获得全国图书销售排行榜前十位。本书是她潜心修订后的最新作品。

<<心灵鸡汤智慧全集>>

书籍目录

第一辑 没有谁能垄断幸福和快乐

心是幸福和快乐的根
最快乐的人是自己
善良是快乐的源泉
再苦也要笑一笑
放下“包袱”，快乐就会如期而至
精神不衰老，幸福就会常在
忘却烦恼就是智慧
欲望越多，幸福越少
不攀比，让快乐自然涌动
戒除贪念，知足常乐
别让过去的不幸困扰你
尽量把生活简单化

第二辑 心美，看什么都美

时时好心情，天天有希望
担心不如宽心
打开“心窗”，摆脱坏情绪的影响
心静，则一切豁然开朗
智商高不如心态好
别给心灵绑上“夹板”
学会减压，让心灵之舟顺利航行
挣脱束缚心灵的锁链
虚荣心是导致悲剧的根源
乐观的心态能带来好运
在内心装一个“罗盘”
消除猜疑，增加心灵的透明度
诚实是最大的智慧
用健康的心态对待财富
对生活充满激情

第三辑 视苦难为生命中人物

在逆境中心存喜悦
视苦难为生命中的礼物
解决困难的方法是迎向前去
精彩的人生是在坎坷中炼就的
伟人就是具有无比决心的普通人
在厄运面前不低头

.....

第四辑 人要勇敢地做自己的主人

第五辑 可以平凡，绝不平庸

第六辑 拥有自信，你就无所不能

第七辑 对人恭敬，就是庄严自己

第八辑 学会放弃，赢得无限

<<心灵鸡汤智慧全集>>

章节摘录

最快乐的人是自己 “小李的工资又调高了，可是我依然和三年前拿的一样多，哎……” “老高和我同时进的公司，现在他已是部门经理，我还是一个普通的业务员……” “我大学的同学有好几个已有房有车，只有我还住单位的集体宿舍……” 这样的感叹，相信在很多人身上都发生过，而这些人也恰好是与快乐无缘的人。

如果我们总是习惯于把自己和别人作比较，那么烦恼的肯定是自己。

正如一位哲人所言：“快乐有两种，物质的和精神的。

物质的快乐有限，最多能持续一天、一月、一年，不会长久，而精神的快乐则无涯。

如果你总是和别人攀比，那么你永远也体会不到快乐，而生活中那些充满智慧的人，却能从平淡的生活中体会到自己就是最快乐的人。

” 水塘里的一只青蛙。

羡慕地对岸边转悠的老虎说：“你多快乐啊！

有着至高无上的地位，过着尊荣的生活，不用劳动，一日三餐有狐狸、野驴等为你操心。

而我呢，最美的食物也不过是一只蚊子而已。

” “可是。

我也有苦恼啊！

可恶的人类，常设下各种陷阱来捕捉我，我从没过过一天安宁的日子。

”老虎说完，不远处便响起了人的脚步声，它赶忙溜走了。

“唉，真没想到不可一世的老虎竟害怕人类。

人类有什么好怕的？

他们来到水塘边时，我照样放声大唱。

”一想到这里，青蛙便有几分得意，就不由得“呱一呱一呱”地高歌起来。

这时，一头水牛来到水塘里洗澡。

见了青蛙在歌唱，便羡慕地说：“青蛙老弟，我可真羡慕你啊，你是这世上最快乐的精灵，没有人类的约束，想在水里就呆在水里，想到岸上就蹦跳到岸上，多么自由自在啊！

可要是我这么做，人类非宰了我不可。

” “可是水牛大哥，我真羡慕你那庞大的身躯，而我是多么渺小呀！

”青蛙伤心地说。

“身躯庞大正是我的悲哀，你没见我身上的累累鞭痕吗？

”水牛说完，深深地叹了一口气。

“我总是羡慕别人的快乐，原来自己也受到别人的羡慕啊！

看来，不是快乐不属于我，而是我没发现自己的快乐。

”青蛙在心里说。

从此以后。

青蛙不再盲目地羡慕他人，而是一心一意地过着自己的日子。

因为，它已真切地感觉到：最快乐的人是自己！

上苍对任何人都是公平的，他在给了你苦难的同时，也会赋予你智慧。

不要总是哀叹自己的不幸，而羡慕他人。

只要你擦亮眼睛，细心地体会，这世上最快乐的人，原来就是自己。

那么，怎样才能让自己成为最快乐的人呢？

心理学家告诉我们可以用以下方法。

自己创造快乐。

获得快乐的方法有多种，而自己去创造快乐就是一种最简单、最快捷的方法。

创造快乐可以从五个方面去做：“阿Q式”的精神胜利法。

这是一种有益身心健康心理防卫机制。

当你在事业、婚姻上不尽人意时，当你在工作中没有受到重视时，当你因身体缺陷遭遇嘲笑而不开心

<<心灵鸡汤智慧全集>>

时，你不妨学会用阿Q的精神胜利法调适一下你失衡的心理，营造一个豁达、开朗、坦然的心理氛围。

随遇而安法。

这是获得快乐的一种简便的方式。

遇事总能满足，烦恼就少，心理压力也相应地减小。

天灾人祸、生老病死都会不期而至，以随遇而安的心境去面对生活，你就能拥有心灵的宁静与安详。

难得糊涂法。

这是心理环境免遭侵蚀的保护膜。

在一些非原则性的问题上“糊涂”一点，无疑能提高心理承受能力，避免不必要的精神痛楚和心理困惑。

有这层保护膜，会使你处乱不惊，处烦不忧，以恬淡平和的心境对待生活中的各种紧张事件。

宣泄积郁法。

心理学家认为，宣泄是人的一种正常的心理和生理需要，比如悲伤、忧郁时，可以找朋友倾诉，也可以做自己喜欢的运动，或是到野外大喊几下，既能呼吸新鲜空气，又能宣泄积郁。

幽默人生法。

这是心理环境的“调适器”。

当你受挫折或处于紧张的环境中时，可以用幽默化解困境，维持心态平衡与幽默是人际关系的润滑剂，它能使沉重的心境变得豁达、开朗。

重视今天，不为明天而烦恼。

这是心理学家认为能让自己快乐的另一个简单法则，如果我们照着做，在消除忧虑的同时，还能大量地增加自己的快乐。

重视今天，我要快乐生活。

假如林肯所说的“大部分人只要下定决心就能很快乐”这句话是对的，那么快乐来自于内心，而不是存在于外在。

重视今天，我要让自己去适应一切。

试着去调整一切来适应我的想法，我要以良好的心态来面对我的家庭、我的事业。

重视今天，我要爱护我的身体。

我要善待自己，爱护自己。

要多运动，不忽视它，使它成为我获取成功的基础。

重视今天，我要锻炼我的思想。

我要清除大脑中的一些消极思想，不做一个胡思乱想的人。

重视今天，我要用三件事来净化我的灵魂。

要为别人做件好事，另外要做两件自己不愿做但对别人很重要的事情。

重视今天，我要做个讨人喜欢的人。

外表要整洁，衣服要得体，说话要温和，行为要优雅，丝毫不在乎别人的毁誉。

对任何事情都不无原则地挑剔，也不故意干涉或教训别人。

重视今天，要制定下一个计划。

我要写下每一个钟点该做什么。

也许我不会完全按照计划去做。

但还是要制定好这个计划，这样至少可以避免两种缺点——犹豫不决和过分仓促。

重视今天，心中没有任何畏惧。

不要害怕自己不能获得快乐，要学会去享受美的一切，去爱，并相信自己所爱的人也有爱心。

当你掌握了以上创造快乐的方法时，你就能时常感受到快乐，你就能体会到自己是这个世界上快乐的人。

<<心灵鸡汤智慧全集>>

编辑推荐

一则短小精悍的故事，蕴含着博大而精深的智慧；一处简约的人生真谛点评，深藏着人生的哲理。这些故事和点评，犹如美味可口的鸡汤，于阅读中无声无息地滋润着读者的心灵，促使读者找到生活的正确方向，找到人生真谛。

裴玲编著的《心灵鸡汤智慧全集——受用一生的励志书》是一本能够慰藉心灵、能够激励斗志的滋养佳品。

这本用一个个饱蘸着生命热情写成的小故事或哲理美文，具有深刻的思想内涵和丰富的人生体验，那闪光的语言，那精辟睿智、鞭辟入里的句子，可以说是句句经典，字字珠玑，闪耀着智慧的光芒和精神的力量。

<<心灵鸡汤智慧全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>