

<<心灵鸡汤>>

图书基本信息

书名：<<心灵鸡汤>>

13位ISBN编号：9787511328625

10位ISBN编号：7511328628

出版时间：2013-1

出版时间：中国华侨出版社

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>

## &lt;&lt;心灵鸡汤&gt;&gt;

## 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，陷入颓废的沼泽。

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，拂去心灵上的尘埃，使其重现往昔的纯净和安宁。

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。”

如果心灵总是被负面情绪所笼罩，那么不管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，怡人情性，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，为生活勾勒蓝图，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，滋润着我们的心灵，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。

在此，我们特汇聚所有版本的精华部分，推出这本《心灵鸡汤》。

本书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。

本书收录了诸多精彩动人、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

## <<心灵鸡汤>>

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之余可以静下心来沉淀自己，审视自己，提高自己。

阅读本书，将会使你活得激情满怀，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，它会成为你的终生益友，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初。

## &lt;&lt;心灵鸡汤&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑心态决定命运 成功由心态掌控 心态影响生活 心境不同结果不同 正确认识自己 脚比路长 坚持下去就会成功 信念的力量 选准合适的角色 积极的心态 希望让生命之树常青 做自己的主人 最优秀的人就是你自己 生命需要热忱 适时地认识自己 要克服虚荣心 恐惧是心灵之魔 化解怒气 冲动会酿成大祸 击好下一个球 攀比使人生的天平倾斜 忘记仇恨 第二辑感谢生命 读懂生命 感谢生命 活着就是莫大的幸福 生命不能被透支 生命的潜能 享受生命的过程 生命需要挑战 人生的起点与终点 生命的激情 命运不相信眼泪 热情是一笔财富 第三辑做事先做人 别拿诚信开玩笑 我们心里有眼睛 金钱换不来尊重 帮助别人也是帮助自己 骨气是笔大财富 严守做人这把锁 可以贫穷,但不能失去自尊 公正让我别无选择 勇敢源于信任 崇高的心灵 守时是最大的礼貌 失误,不应该成为虚伪的借口 原则不容更改 良心的惩罚 挺起你的胸膛 君子当以谦逊为本 第四辑走出心灵的围墙 自我解脱 心随境转 善待自己 点亮心中的蜡烛 不要画地自限 远离囚禁你的塔 要生活得惬意 抛弃冷漠 按自己的曲子跳舞 洒脱一点过得好 摘掉生活的面具 保护好你的潜能 你的空间无限 坚持自己的选择 做好你自己 第五辑给你的心灵洗个澡 战争中的人性 心疼的底线 生命中不能承受之重 严格要求自己 生命的征服 自私会毁了幸福 解除痛苦的紧箍咒 零善良反应 尊重别人的回报 净化灵魂的污点 嫉妒之火最终会灼伤你自己 第六辑阳光总在风雨后 路就在自己脚下 失败也是一次机会 给自己加油 不拒绝命运的雕琢 给自己一个悬崖 希望之灯永不灭 别让心态老去 “不可能”的成功 找到自己的优势 失败时善于变通 耐得住等待,苦尽甘来 相信自己的梦想 经验帮你少走弯路 生命在,希望就在 换个角度看人生 在逆境中开拓人生 比别人更努力 再坚持一下就成功 不懈追求才能羽化成蝶 最难战胜的敌人是你自己 每个生命都从不卑微 苦难与天才 转移和排遣痛苦 89岁高龄横渡大西洋 做人生的强者 用乐观的情绪自救 第七辑感谢折磨你的人 生命的光华在磨砺中释放 破茧化蝶的“痛楚” 改变生命的视角 黑暗和光明只在一线间 一次突破自我的机会 笑对苦难 有勇气就能成功 苦难是成长的殿堂 感谢折磨你的人 麻烦是朋友 让苦难也芬芳 对冷遇说声感谢 欣赏对手 承受压力的生命 勇于为过错承担责任 第八辑别跟自己过不去 不能改变就接受 别把栅栏门带上 活出自己的本色 学会认输 人人都会犯错 学会自我安慰 学会说“不” 原谅生活 不拿别人当镜子 别做金钱的奴隶 不必完美 第九辑越过心灵的低谷 不碎的是意志 希望永不破灭 一切都能应付过去 生命的滋味 蚂蚁人生 绝望之后必轻松 选择坚强地活下去 独奏坚强 沉浮人生 方法总比困难多一个 再等待3天 首先将你的心跳过去 将挫折踩在脚下 第十辑学会选择,懂得放弃 地图人生 学会放弃 把握命运的伟大力量 善于取舍 放弃是一种智慧 下山的也是英雄 学会放弃才能成功 放下心灵的重负 放弃是一种获得 脚踏实地是最好的选择 为爱而放弃 能上架更要会下架 关上过去的门 人生就是选择和放弃 清理“可能有用” 丢掉多余的东西 过去的就让它过去 坦然面对失去 有一种放弃叫勇敢 感谢不完美 放手让你更轻松 第十一辑在爱的花园里徜徉 爱情是什么 直面现实,不失浪漫 珍惜眼前人 爱我的人还是我爱的人 不完美也幸福 好马也吃“回头草” 爱其实很简单 给爱人自由 母爱永恒 留一些时间给孩子 爱情不可以握得太紧 爱需要勇气 不要错过爱的季节 不要仇恨而要爱 当爱已成往事 爱情在于经营 爱不一定要占有 爱的双方是平等的 母亲永不卑微 爱是生命最好的养料 第十二辑沐浴善良的阳光 奉献收获爱 及时行善 给别人一点希望 助人即助己 仁慈的报酬 善意的谎言也是爱 给予之心 爱心救赎心灵 爱如同心圆 第十三辑宽容豁达行天下 该记住的和该忘却的 豁达使人宠辱不惊 拥抱对手 最好的消息 说理只要三分 自己生活,也让别人生活 宽容的至高境界 宽容曾经伤害过你的人 宽容带来心灵的安慰 带上宽容出发 得体淡泊,学会宽容 以德报怨 宽容别人并不难 生存不是为了仇恨 宽容铺就五彩路 宽容是财富 不要轻易责备 懂得宽恕自己 多点雅量面对嘲笑 平心静气地说声“没关系” 宽容是一种气度 别让仇恨的种子“遗传” 且咽一口气 顾及别人的感受 第十四辑平常心做卓越事 享受诗意人生 净土在心中 拥有一颗平常心 寻找精神上的寄托 不知是福 保持心灵的弹性 难得糊涂 一切都会过去 将死亡视为另有归宿 平淡之中见真情 对待非议置若罔闻 第十五辑让心灵快乐地舞蹈 快乐在我们心里 心就是快乐的根 快乐的小叫花子 快乐藏在手中 给予即是快乐 快乐的交易 知足常乐 享受快乐 因为快乐,所以快乐 做快乐的主人 快乐是心的天堂 每天都有快乐的事 快乐藏在点滴之中 第十六辑活在当下 被怠慢了的风光 “此刻”冥想 活在今天的方格中 把握现在的快乐 假如今天是生命的最后一天 每个年龄都是最好的 不再期待明天 珍惜眼前 特别的東西不要珍藏 每天都活在当下 回忆过去不如改善现在 幸福的秘密是现在 第十七辑成功之路在脚下 等待得不到成功 视角与机遇 方向决定成败 敢于放手一搏 为自己创造成功 天上会掉馅饼吗 幻想带不来成功 一

<<心灵鸡汤>>

生干好一件事 抓住万分之一的机会 不为卑微的东西祈祷 埋葬“我不能” 不打无准备之仗 成功就在下一次 第十八辑 友谊是心灵的甘泉 友谊是生命的需要 友谊拓宽人生道路 真正的友谊是什么 患难之交才真诚 友情是一副灵药 敞开心扉，接受真诚 鹿与豺交朋友 距离产生美

## &lt;&lt;心灵鸡汤&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：她一生中见过的绝大多数花都在病房里，花开花败，命运无常。

因为她是医生。

记得有一次，一场与死神的搏杀宣告失败之后，她无意间看到，病人床头柜上的花竟还在大朵大朵地绽放，仿佛浑然不知死亡的存在，黑色的花蕊像一只只冰冷嘲弄的眼睛。

她从此不喜欢花。

然而有一个病人第1次见到她，便送给她一盆花，她没有拒绝。

也许是因为这个病人稚气、孩子一般的笑容，更可能是因为，所有的人都知道，除非奇迹中的奇迹，他是没有机会活着离开医院的。

那次，是他不顾叫他多休息的医嘱，与儿科的小病人们打篮球，满身大汗。

她责备他，他吐吐舌头，不好意思地笑笑，然后傍晚，她的桌上多了一盆花，三瓣，紫、黄、红，斑斓交错，像蝴蝶展翅，又像一张顽皮的鬼脸，附一张小条子：“医生，你知道你发脾气样子像什么吗？”

”她忍俊不禁。

第2天花又换了一种，是小小圆圆的一朵朵红花，每一朵都是仰面的一个笑：“医生，你知道你笑的样子像什么吗？”

”他告诉她，昨天那种花，叫三色堇，今天的，是太阳花。

阳光把竹叶照得透绿的H子他带她到附近的小花店走走，她这才惊奇地知道，世上居然有这么多种花，玫瑰深红，康乃馨粉黄，马蹄莲幼弱婉转，郁金香冰艳倨傲，栀子花香得动人，而七里香摄人心魄。

她也惊奇于他谈起花时燃烧的眼睛，仿佛忘了病，也忘了死。

他问：“你爱花吗？”

”她答：“花是无情的，不懂得人的爱。”

”他只是微笑，说：“花的情，要懂得的人才会明白。”

”一个烈日的正午，她远远看见他在住院部的后园里呆站着，走近喊他一声，他急忙转过身，食指掩唇：“嘘——”那是一株矮矮的灌木，缀满红色灯笼似的小花，此时每一朵花囊都在爆裂，无数花籽像小小的空袭炸弹向四周飞溅，仿佛一场密集的流星雨。

他们默默地站着，同时看见生命最辉煌的历程。

他俯身拾了几颗花籽装在口袋里。

第2天，他送给她一个花盆，盆里盛着黑土：“这花，叫死不了，很容易种，过几个月就会开花——那时，我已经不在了。”

”她突然很想做一件事，她想证明命运并非不可逆转的洪流。

4天后，深夜，铃声大震，她一跃而起，冲向病人的身边。

他始终保持奇异的清醒，对周围的每一个人，父母、手足、亲友、所有参与抢救的医生护士，说：“谢谢，谢谢，谢谢。”

”唇边的笑容，像刚刚展翅便遭遇风雪的花朵，渐渐冻凝成化石。

她知道，已经没有希望了。

## <<心灵鸡汤>>

### 编辑推荐

《心灵鸡汤》不仅可以开阔视野、陶冶性情，而且可以获得宝贵的知识经验，会对人的一生产生决定性的影响。

它会成为你的终生益友，将持续不断地为你的生活提供深刻的经验和智慧。

<<心灵鸡汤>>

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>