

<<心灵鸡汤>>

图书基本信息

书名：<<心灵鸡汤>>

13位ISBN编号：9787561343845

10位ISBN编号：7561343841

出版时间：2011-8

出版时间：陕西师大

作者：东方笑 编

页数：278

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

“折磨”是人生的课堂。一句无心的话也许会点燃纠纷，一句残酷的话也许会毁掉一个生命，一句及时的话也许会消释紧张，一句知心的话也许会愈合伤口、挽救他人。

在这个世界上，在我们成长的过程中，会不时地遇到让我们的心灵和自信受到折磨的人或者事，这个时候，如果我们的的心灵总是被自卑、无奈、泄气所笼罩，便永远不可能求得成功和快乐；但如果我们的心灵不断得到坚韧、顽强、刻苦之泉的灌溉，便可以得到最终的胜利与喜悦。

让我们来看看下面一则故事：年轻的约翰从学校毕业后，进入一家石油公司任职，随即被总公司分配到一个海上油田工作。

工作的第一天，工头便要求他在限定的时间内登上几十米高的钻井架，并将一个包装好的漂亮盒子送到最顶层的主管手中。

约翰拿着盒子，迅速登上又高又窄的舷梯。

当他气喘吁吁地登上顶层后，只见主管在盒子上签了自己的名字，又让他送回去给工头。

他一接到命令，连忙又快速地跑下舷梯，并把盒子交给工头。

但是，没想到工头草草签完名字之后，又原封不动地交给他，要求他再送回去给顶层的主管。

约翰看了看工头，却又不知道要如何发问，只得乖乖地跑上顶层。

然而，主管这回同样只是在盒子上签名而已，便又要他送回去。

约翰就这样来来回回，莫名其妙地上下跑了两次，他心里隐约感觉到，这一切似乎是主管与工头在故意刁难他。

直到第三次，约翰全身都被海水溅湿了，他的内心已经充满熊熊怒火，不过仍然强忍着怒气。

主管这回则说：“把它打开。”

约翰将盒子拆开，里头居然是一罐咖啡与一罐奶精，这会儿他更可以确定，这是主管与工头联合起来欺负他。

他愤怒地看着主管，但是主管仿佛一点也没感觉似的，接着又对他说：“去冲杯咖啡吧！”

约翰再也忍不住了，他用力把盒子摔到海面上，气愤地说：“我不干了！”

主管失望地摇了摇头，并对他说：“孩子，你知道刚刚这一切，其实是一种训练啊！”

那叫做承受极限的训练，因为我们每天都在海上作业，随时都可能会遇到危险，因此，工作人员都必须要有极强的承受力，才有法子完成海上的作业与任务。

主管叹了口气：“唉！”

原本你前面三次都通过了，就差那么一点点，你无缘喝到自己冲泡好的咖啡，真是可惜！

现在，你可以走了。

成功与失败往往只差最后一步，就像故事里的年轻人，距离成功仅一步之遥，原先的所有努力都白费了。

是啊，年轻的约翰最终没有喝到自己冲泡好的咖啡，当然也就谈不上以后有蒸蒸日上的事业了，他没有真正领悟到，上司给他的“折磨”实际是在给他上了一堂最有效的成功课，因而，他丢掉了自己成功的砝码。

其实，没有经历过挫折与困难，又怎么能知道成功的滋味有多甜美？

多吃点苦，我们才能在面对困难时，充满克服的勇气。

只要我们多坚持一下，踏出自信的步伐，完成最后关键的那一步，我们就一定能轻松地站立在成功的殿堂里，享受甜美的成功滋味。

罗曼·罗兰曾说：“只有把抱怨别人和环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。”

的确，你只有感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会出那实际上短暂而有风险的生命的意义；你只有懂得宽容自己不可能宽容的人，才能看见自己心中的远阔，才能重新认识自己…… 后记

雨果说：“比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”

在现实生活中，我们常常停留于事物的表象，不肯深入事物的核心，以致让狭隘的视野造成偏执的世界观、人生观，所以，才会有那些不必要的争执和恼人的事情发生。

在许多人的眼睛里，仅仅只能看到工作中的不顺心、生活中的不如意，他们怨天尤人，受到一点

## <<心灵鸡汤>>

别人给的委屈以及折磨心智的事，便一蹶不振。

他们总认为这是老天在和自己做对、在折磨自己，但是事实上，和他们作对的却是他们自己。

不要让牢骚、抱怨、不满占据了你的心，相反，要去感谢那些让你倍受屈辱与折磨的人和事，因为，是他们使你在人生陡峭的攀岩过程中，得到了鞭策、得到了激励。

因而才能获取最终攀上顶峰的胜利。

不经历风雨哪得见彩虹。

唯有抛开认知上的固执，用海纳百川的开放的心胸去看待人生中的每一段经历，每一个故事，用感恩的心态接纳这个世界，你才会获得最崇高的幸福。

本书在编辑的时候，严格按照精品的要求，入选的每一篇文章都是流传已久的名篇。

由于涉及作者较多，截至发稿，主编已与绝大多数作者取得联系。

其中极个别文章文笔优美、立意深远，但我们尚未能与作者联系上，又不忍割舍，便收录到本书中。

为了保证本书的顺利出版并尊重作者的著作权，特此声明，敬请来电来函，以便付酬。

## <<心灵鸡汤>>

### 内容概要

心灵是一间贮满杂物的货仓，需要不断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。

成功与失败往往只差最后一步，就像故事里的年轻人，距离成功仅一步之遥，原先的所有努力都白费了。是啊，年轻的约翰最终没有喝到自己冲泡好的咖啡，当然也就谈不上以后有蒸蒸日上的事业了，他没有真正领悟到，上司给他的“折磨”实际是在给他上了一堂最有效的成功课，因而，他丢掉了自己成功的砝码。

其实，没有经历过挫折与困难，又怎么能知道成功的滋味有多甜美？多吃点苦，我们才能在面对困难时，充满克服的勇气。只要我们多坚持一下，踏出自信的步伐，完成最后关键的那一步，我们就一定能轻松地站立在成功的殿堂里，享受甜美的成功滋味。

罗曼·罗兰曾说：“只有把抱怨别人和环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。”的确，你只有感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会出那实际上短暂而有风险的生命的意义；你只有懂得宽容自己不可能宽容的人，才能看见自己心中的远阔，才能重新认识自己……

<<心灵鸡汤>>

书籍目录

第一篇 折磨并快乐着  
比金子还贵重  
上帝就是你自己  
一罐果酱  
苦难是一笔财富  
男孩的勇敢  
全力投入  
请将航向转20度  
不同的待遇  
和谐与不和谐  
惬意一生  
态度决定一切  
人生无悔  
命运女神  
你是哪一个  
凡事必有好处  
一言既出  
黄鹂鸟的启示  
公主的吻  
别让自己变得空虚  
缺憾的完美  
快乐与安稳  
一美元的故事  
乞丐的梦  
上帝中给他一只老鼠  
第二篇 爱在雨的印迹里  
永恒的记忆  
最浪漫的礼物  
爱如灯油  
浪漫无处不在  
两颗心的碰撞  
我的浪漫求婚  
无怨无悔的付出  
爱情的见证  
重温“旧梦”  
揣摩不透爱人的心  
上尉的小说  
约会的考验  
分开度假  
与丈夫共舞  
互换角色  
一夜闲情  
诺玛·谢尔丽的裙子  
吻住生命  
金合欢花

<<心灵鸡汤>>

青草娃娃  
订婚的消息  
牛奶的回报  
当生活抛弃了你  
麦当劳传奇  
第三篇 带着负荷飞翔  
奇的绿拇指  
保留你的思想  
被拒绝的巨星  
苦难不会持久  
化愤怒为动力  
生命之水  
粉质化妆膏  
冒险等千进取  
“333的故事”  
我想要更重要的职位  
积极的无限力量  
只是教堂的杂役  
跳蚤的高度  
用坚韧达到目的  
将嘲讽化为动力  
笑容背后的秘密  
不要相信命运  
从小事改变自我  
钻石宝藏  
一次面试  
拥有自信  
人生是丰盈的  
给自我加重  
第四篇 永不消逝的美好  
第五篇 开往彼岸的船  
第六篇 智慧点亮人生

## &lt;&lt;心灵鸡汤&gt;&gt;

## 章节摘录

一罐果酱 聪明人都明白这样一个道理，帮助自己的惟一方法就是去帮助别人。

——埃·哈伯德 一个人只要还有力量帮助别人，他就是富有的。

记得有一年，她丢了工作。

在那之前，父亲所在的工厂倒闭。

他们全家就只能依靠妈妈为别人做衣服的收入生活。

有一次妈妈病了几周，没法干活。

因为没钱付电费，家里被电力公司停了电，然后煤气公司又停了煤气。

最后要不是因为健康部门为了公共卫生的原因制止了自来水公司，她们家就会连水也没有了。

家里的食品柜空空如也，幸亏她家有个小菜园，他们只好在后院生起柴火煮菜充饥。

一天，妹妹放学回家，兴冲冲地说：“我们明天要带些东西到学校去，捐给穷人，帮助他们渡过难关。

”妈妈正要冲口而出：“我不知道还有比我们更穷的人！”

”当时外婆也和她们住在一起，她赶紧拉住妈妈的手臂，皱皱眉，示意她不要这么说。

“伊瓦”，外婆说，“如果你让孩子从小就把自己当成...个‘穷人’，她一辈子都会是个‘穷人’。

她会永远等待别人的帮助，这样的人怎么能振作起来，怎么能当上‘富人’呢？

咱们不是还有一罐自家做的果酱吗？

让她拿去。

一个人只要还有力量帮助别人，他就是富有的。

”外婆不知从哪里找来一张软纸和一段粉红色的丝带，把她家最后一罐果酱精心包好。

第二天，妹妹欢快而自豪地带着礼物去帮助“穷人”了。

直到今天，拥有3家酒店的妹妹仍然记得那罐果酱。

无论是在公司里，还是在社区里，一看到有人需要帮助，妹妹总认为自己应该是“送果酱”的人。

苦难是一笔财富 为了生活努力发挥自己的作用，热爱人生吧。

——罗丹 4岁时一场麻疹和强直性昏厥症，使他几乎夭折。

7岁时患上严重肺炎，不得不服用大量抗生素。

46岁时牙床突然长满脓疮，只好拔掉几乎所有牙齿。

牙疾刚愈又染上可怕的眼疾，幼小的儿子成了他手中的拐杖。

50岁后，关节炎、肠道炎、喉结核等多种疾病吞噬着他的肌体。

后来声带也坏了，靠儿子按口型翻译他的思想。

他仅活到57岁，就口吐鲜血而亡。

死后尸体也备受磨难，先后搬迁8次。

他从4岁开始便与苦难为伍，直到死依然没有摆脱苦难的纠缠。

可他在苦难中没有失去人生的信仰，最终使自己在苦难中脱颖而出。

请接着读他的故事。

他长期把自己关禁起来，疯狂地练琴，每天练琴十几个小时，忘记饥饿与死亡。

13岁时，他开始周游各地，过着流浪的生活。

除了儿子和小提琴，他一无所有。

他还在指挥艺术上苦下工夫，并创作出《随想曲》、《无穷动》、《女妖舞》和6部小提琴协奏曲及许多吉他演奏曲。

15岁时，他举办了首次音乐会，一举成功，轰动了整个舆论界。

他的声名传遍法、奥、德、英、捷等很多国家。

帕尔马首席提琴家罗拉听到他的演奏惊异得从病床上跳下来，木然而立。

维也纳一位盲人听到他的琴声，以为是乐队在演奏，当得知台上只有一个人时，大叫“他是个魔鬼”，匆匆逃走。

## &lt;&lt;心灵鸡汤&gt;&gt;

卢卡共和国宣布他为首席小提琴家。

他就是世界著名超级小提琴家帕尔尼尼。

由于他的信仰不灭，苦难没有打倒他，相反，他在苦难中成长为音乐界巨擘。

男孩的勇敢 一个人面对正当之事物，从正当的时机，而且在这种相应条件下感到自信，他就是一个勇敢的人。

——亚里士多德 有一个男孩从小便因生性怯懦，屡遭同伴们耻笑。

男孩为此苦恼不已，很想成为一位勇敢且受人尊重的人。

后来，男孩应征入伍。

他满以为新的环境会给他的境遇带来改观，但由于秉性使然，不久男孩便再度沦为众人戏谑的对象。男孩非常痛苦。

一天，教官在对新兵们进行投掷训练时，突然把一枚手榴弹向新兵掷去。

新兵们个个大惊失色，连滚带爬地纷纷溃散。

教官的脸色顿时有些阴暗，他忿忿地说，这只是一枚不会爆炸的教练弹，我这样做，是想检测一下你们的心理素质，看你们在突发事件前，能否保持镇定和勇敢——要知道，对一名军人来说这是至关重要的。

恰巧那天男孩因病未能出练。

第二天，当他出现在操场上时，教官暗示新兵们不要声张，便故伎重演，将手榴弹再次掷出。

大家掩面窃笑，期待一场闹剧上演。

同他们一样，男孩并不知道手榴弹不会爆炸，然而在那一瞬，他却奋不顾身地扑了上去，用瘦弱的身躯把手榴弹压在身下，紧迫而短促地大吼：“快，快闪开！”

人们惊诧了，个个面面相觑。

谁也没想到，男孩竟企图用牺牲自己为代价，来换取战友们的生命。

男孩在那一刻所表现出的无私与无畏、果断与勇敢征服了大家。

过了好久，男孩才明白过来，缓缓从地上爬起来，等待同伴们的奚落。

然而，这次没有。

每个人都将自己的无上崇敬与感激，化作激越的掌声，经久不息。

从此以后，男孩一点一点地从卑怯中走了出来，屡立军功，已荣升为军官的男孩总是感慨万千地说：“忘掉自己，你就会变得勇敢；关怀别人，才能让你赢得尊重。

”这句话成了男孩恪守不渝的座右铭。

.....



## <<心灵鸡汤>>

### 媒体关注与评论

人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

——[美]戴尔·卡耐基 我从来不把安逸和快乐看作是生活目的的本身——这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。

——[德]阿尔伯特·爱因斯坦 生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。

——卡尔·亨利项·马克思 对于人类来说，困难和折磨是一把打向坏料的锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。

——[俄]安东·巴甫洛维奇·契诃夫

<<心灵鸡汤>>

编辑推荐

全球最畅销的经典名篇。  
历久弥新，风格隽永，百年精粹。

<<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>