

心灵毒鸡汤经典语录(通用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心灵毒鸡汤经典语录篇一

情绪是可以传染的，不管是积极还是消极的情绪都具有传染的因子。如果是好的情绪自然好，但我们能受好情绪的影响，也会受到别人负面情绪的影响。

清早，唐华刚刚进入工作状态，就听到坐在对面的陆强气呼呼地说：“迟到两分钟就要扣钱，真不是人过的日子。扣吧，真没劲，早想跳槽了。”

陆强的抱怨把唐华从工作状态中拽了出来，抬头看看表，9点过5分，看来陆强又迟到了。陆强是一个喜欢把个人情绪当众展示的人，非常喜欢抱怨，所以办公室里经常会听到他的牢骚声，言语里总是充满了挑剔，唐华感到自己时常会受他情绪的影响。

刚进公司的时候，唐华虽然没有踌躇满志准备大干一场的劲头和激情，但对工作还是充满热情，他渴望通过自己的努力得到上司的赏识。因为陆强在公司已经4年多了，算是老员工，唐华有什么问题自己无法解决，就会虚心地向他请教，每次陆强都懒洋洋地说：“这有什么意思？想那么多干吗？说实话，我来的时候和你一样，结果呢？还不是这样？”也许陆强的抱怨是无意的，但是已经大大削弱了唐华的冲劲与热情。

有时候，唐华也会与他争辩说，只要努力，就一定会有机会。他会不屑地说：“算了吧，收起你的那点梦想吧，这个社会

只有会混的人、有关系的人，才有未来。你没看咱们公司那个小赵，比我还晚来一年呢，人家现在是部门经理，听说他是老板的远房侄子。还有那个来了半年就被提升的小李，听说是老板朋友的儿子……”

听了陆强的话，唐华就会怀疑自己和老板没有任何“瓜葛”，努力会不会有用？有时候，刚刚说服自己要努力，不要受别人坏情绪的影响，陆强又会悄悄对他说：“我最近看好了一家公司，人家在市中心办公，办公室装的那叫气派，听说公司有500多人，哪里像咱们这里办公室不像办公室，上上下下加起来还不到100人……”

唐华一直在陆强的抱怨声中坚持着自己最初的信念，直到后来慢慢动摇，他也渐渐觉得现在的工作没有前途，缺乏发展空间，那些自己订的短期计划、中远期计划，而今早已束之高阁。他想那有什么用呢？即便努力了，说不定将来也是和陆强一样的命运。

唐华已经被陆强的负面情绪感染了，并严重影响到了自己的工作。一项调查显示，在职场上升迁，或是工作较有成就的人，绝大部分是在情绪上具有稳定性格的人，而不是才华洋溢或者智商较高的人。这种稳定性格不仅包括能很好地控制自己的不良情绪，还包括对别人负面情绪的免疫能力。

首先，如果可以，请尽量远离消极的人。

如果一个人见了你，不是抱怨老板刻薄，就是埋怨天气不好，或者哀叹自己最近的运气多么差。在他的引导下，当然，他也许是无意的，但是你还是想到了自己老板的种种缺点，觉得阳光也不那么明媚了，也想到了最近遇到的几件倒霉事……请你尽量远离这样的朋友，就算你对坏情绪的“免疫力”再强，也不能保证长期与其在一起不受一点影响。

其次，凡事要有主见，专注于自己的心情。

没有主见的人，最容易受别人情绪的影响，当与你在一起的人比较消极的时候，你可以安慰他，尽量向他传递你的正面情绪，而不是被他拉入消极的漩涡。必要的时候，比如他是那种谁见了都想躲着的人，那么你就把他当做“病人”，不理他就是了。

第三，寻找传递给你消极情绪的人的优点。

当你不得不与一个消极的人在一起，比如他是和你一个办公室工作的同事，每天至少有8个小时在一起，逃避不是办法，若是表现你厌恶的情绪，则会加重你的坏心情。不如换个角度去看问题，看看他身上的优点，想他除了爱发牢骚外，其实也有可爱的地方，如此转移你对他的注意力，然后你就会发现自己的心情也会好一点。

我们都喜欢那些脸上永远灿烂的人，看到他们的微笑，自己的心情也会不自觉地好起来。但是谁都有心情不好的时候，比如超市的售货员不是每次都会对你热情有加，他们心情不好的时候，就会对你爱答不理，甚至冷漠以待，那么，你是不是会因为他们的态度不好而生气呢？如果是这样，那么你每天的好心情几乎都被别人破坏掉。

职场心灵鸡汤——“什么也没做”反而更疲倦

心灵毒鸡汤经典语录篇二

第一段：引言（约200字）

心灵的鸡汤，一句容易让人误解的词汇。这个词汇源于西方并在中国流行起来，形容的是那些能够给人以鼓励、激励和力量的言论或故事，宛如一碗热腾腾的鸡汤。然而，背后却隐藏着许多人所不知道的深意。心灵的鸡汤，本质上是自我

鼓舞和心灵寄托的一种方式，正视问题，勇敢面对困难，并且不断地寻找解决办法，这是从鸡汤中获得力量的真正奥妙。在与心灵的鸡汤结缘的日子里，我深刻体会到了这种力量所带来的改变。

第二段：积极心态（约300字）

在日常生活中，困难是不可避免的。当我遇到挫折和逆境的时候，心灵的鸡汤就成了我的良药。这些鸡汤给予了我无穷的能量，让我学会了保持积极的心态。例如，有一次我遇到了一个困难的工作任务，我感到力不从心，情绪低落。在我即将放弃的时候，一则鸡汤引起了我的注意：“世界上从来没有绝境，只有绝对勇气。”这句话深深触动了我，让我意识到拥有勇气挑战自己，面对困难，我终将会战胜困难。这个鸡汤教会了我拥有积极的心态，它成为收获成功的关键。

第三段：成长与奋斗（约300字）

心灵的鸡汤让我明白了人生的道理：生活不是平坦的，而是一路坎坷。只有经历困苦与挑战，才会变得更加强大。一句鸡汤中的一句话让我深受鼓舞：“机会永远属于那些努力奋斗的人。”它让我意识到，只有通过不断努力和奋斗，才能够抓住机遇，实现自己的梦想。面对自己的不足和不完美，我不再消极逃避，而是积极面对，勇敢追求自我完善和成长。正是这种奋斗精神，让我在工作、学习和生活中都能变得更加出色和富有成就感。

第四段：善良与感恩（约200字）

心灵的鸡汤教会了我善良与感恩的重要性。在这喧嚣的社会中，人与人之间的联系越来越淡薄，人们日益冷漠。然而，鸡汤告诉我，善良是需要传递的，感恩是需要表达的。我记得有一次，在我遇到困难时，一位陌生人伸出了援助之手，让我感受到了人间的温暖。这一幕让我深刻体会到善良的力

量和感恩的重要性。从此以后，我努力学会感恩和回馈，关心他人，传递爱心。这种善良与感恩的心态不仅让我获得了更多的人情关怀，并且也使我在生活中变得更加宽容和幸福。

第五段：人生的坚持（约200字）

心灵的鸡汤让我清楚地认识到人生的坚持是必要且重要的。人的一生，总会面临各种困难和阻碍。只有坚定地持之以恒，才能够战胜困境，取得成功。一句鸡汤中的箴言“成功只会垂青于我们工作中所倾注的心血和汗水”让我更加明白了坚持的重要性。从此以后，我秉持着对梦想的热爱和追求，勇往直前，不畏艰难，毅然前行。通过坚持不懈的努力，我逐渐实现了自己的人生目标，也收获了更多的成果和满足感。

结尾（约100字）

通过与心灵的鸡汤不断交流和学习，我渐渐明白了这种力量对于一个人的成长和进步所带来的深远影响。积极心态、成长与奋斗、善良与感恩以及人生的坚持，这些都是我从心灵的鸡汤中获得的宝贵财富。面对未来的困境和挑战，我愿意继续从心灵的鸡汤中获得力量，坚定信心，勇往直前，实现自己的梦想与希望。

心灵毒鸡汤经典语录篇三

我曾经觉得演员是个神奇物种，他们天生多才多艺，一个会演戏的人，似乎唱歌、跳舞、曲艺、小品、乐器、相声，十八般武艺样样都行，随便搁在哪种镁光灯下，站着不动都起范儿。

直到听王珞丹说起自己学舞蹈的经历，我才暗爽地发现，除了那些生下来就为了气我们的“别人家的孩子”，实际上，各行各业中更多的都是缺少天赋的“笨人”。

她说，“我6岁第一次站在舞蹈室中央，我妈送我进门，很用力地看了我一眼，这一眼信息非常庞大，包括了——孩子啊，你从小到大撒野撒得我本来都麻木了，但很快要上小学了，还是希望你最后一搏，做个知书达理跳舞棒棒的好姑娘，妈妈爱你，你要是不好好跳，今天晚上你就跟你爸一块吃素菜，看完新闻联播就去睡觉，懂了吗？”

“我懂了，所以脚步特别沉重。老师教我们平转，所有小朋友都能按照轨迹旋转，只有我转得跟没头苍蝇一样，满教室十来个同学，快笑弯了腰，这个‘笑声’一下子就砸碎了我对天赋的幻想。于是，从6岁起，我很清楚自己一旦舞蹈，就会听到鼓掌似的嘲笑声，当时我放弃了学习跳舞。”

我问她，“你考北京电影学院的时候，难道不要艺考展示吗？”

她有点小得意，“我17岁考上北京电影学院，艺考展示环节，确实绝大部分女同学都选择了舞蹈，芭蕾、民族、古典，甚至爵士、街舞，只有我偏执地唱了一首摇滚，当时觉得自己酷毙了。后来，学校里的汇报演出，学姐在舞台上跳了一段双人舞《牛背摇篮》，我的羡慕贯穿了整个青春期。”

她的话让我想起自己高中时代艳羡的那些数学成绩特别好的同学，也倾慕得成为青春里最深刻的烙印，可能每个人心底都有一个榜样，曾经是我们做梦都想成为的那个人。

我好奇，“你现在应该可以选择自己喜欢的生活和角色，会不会跳舞并不重要了吧？”

她笑起来，“我克服不了对舞蹈的渴望，虽然没有天赋，但是又去了舞蹈排练厅，再试。哈哈，果然还是不行，比想象中更难。我坚持跳了一个月，动作依旧不标准，协调性差，还经常跟不上节奏，我确认自己永远没有机会达到专业舞蹈演员的标准，但是，我和队友一起笑，在舞群里一起秀，这

是最大的快乐。”

“我确实没有天赋，但是，我也能更好呀，我就是这么个笨笨的很努力的自己。甚至，每一个人，都不可能成为优秀的别人，但是可以成为更好的自己。”

最后这句话很戳我。

我们当下的流行文化特别容不得“笨笨的自己”和“优秀的别人”，特别不待见一个活得不怎么出众还挺开心的人。自古以来，我们的审美取向都是：“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦川终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”

我们的生存哲学里，带有太多强者思维，甚至，在成功学的思考模式中，连“努力”这个词的意义也被曲解了——努力并不意味着竭尽全力做最好的自己，而代表着超越他人，成为某个领域中最拔尖的强人，把别人都比下去。

所以，我们信奉“不为失败找借口，只为成功找方法”、“没有干不成的事，只有干不成事的人”，我们的“努力”，胜负心和输赢欲都太强。

可是，并不是每个人的理想都是成为卓越的人，更不是每个人都有机会成为强者——天才和优秀的家伙，永远是生活的限量版，绝大多数时候，我们拼尽全力也只能做个“爱因斯坦的第三只小板凳”——那个虽然难看却比前两个好一些的手工作品。这个脑容量最大的智者，也没有全方位天赋秉异，他还是有短板，而他的可爱之处并不是铆足了劲儿弥补弱点活成全身无痛点的完人，而是，他依旧保持着自己的稚拙，想做出个稍微好看点的小板凳，比前面两个都强点。

这才是努力真正的意义。

哪怕一朵最不起眼的牵牛花，开放的时候也有自己独特的好看，它永远不会成为众人瞩目的牡丹，却依旧享受盛开的过程。

不是每个人的梦想都是住大房子、挣很多钱、出人头地，很多人都在享受着自己的小幸福，平静地当个快乐的普通人。

那些尽力却并不耀眼，拼力却并不成功的人，仍然值得掌声。

一匹名叫“春丽”的从来没有跑赢过的赛马，是日本人的偶像。

春丽从1998年11月在高知赛马场首次出场比赛后便每战必败，6年来它一直拼命地跑，却从来没有拿过第一，2003年年底，春丽创下100次连败纪录之后[nhk电视台在晚间新闻播出一个“连败巨星”的专辑，春丽瞬间成为家喻户晓的明星。

为了让春丽尝一尝夺冠的滋味，2004年3月22日，由日本人气最旺的骑士武丰来担任春丽的骑手，当天为了进场、买马票以及各种纪念品，观众得排队两个小时，这次赛马的成绩，连首相都在关注。

没有出现任何奇迹，春丽在11匹马中仍然只跑到第10名，这是它第106次失败，却无损观众的狂热，很多人又提出要帮春丽拍电影，一定要让她当回“女主角”。

一匹常败的马为什么让人如此痴迷？

或许很多人从她身上看到了自己人生的缩影——虽然一直失败，却依然不断地在跑，“赢”是本事，明知“赢”不了，还愿意不放弃为自己争取好一点的结果，是豁达，更是“努力”这个词真正的意义。

就像我们每一个人，都不可能成为优秀的别人，却可以做更

好的自己。

职场心灵鸡汤——别让别人坏情绪左右你的心情

心灵毒鸡汤经典语录篇四

第一段：引言（200字）

自从鸡汤文化流行起来，越来越多的人加入到阅读和分享鸡汤心得体会的行列中。对于鸡汤文化，有人认为它充满了虚假和空洞，没有实质的内容，但也有人认为鸡汤文化可以给人们提供精神慰藉和动力。综观这个话题，我认为心灵的鸡汤确实有其积极的一面，它能够激励人们积极向上、面对困难。接下来，我将通过自身的体验和感受，分享一些我对心灵的鸡汤的心得体会。

第二段：鸡汤的力量（200字）

心灵的鸡汤有一种不同于其他类型文字的力量，它不仅能够给人以鼓舞和激励，更重要的是，它能让人们在困难面前保持积极乐观的态度。鸡汤文化通常会引用一些励志名言和故事，这些故事所表达的智慧 and 勇气，常常可以从中得到启发和引导。我曾经读到一篇鸡汤文，讲述了一个生活困顿的农民，通过辛勤努力实现了自己的梦想。他的故事让我明白了只要有足够的勇气和追求，我们就能够战胜困难，实现自己的价值。

第三段：鸡汤的局限性（200字）

然而，心灵的鸡汤并非没有局限性。有时候，过分依赖鸡汤文化，可能会导致对现实的过度美化和矫情化。并且，有些鸡汤文化仅仅停留在肤浅的励志层面，过多的文字和夸大的

表达，让人感到虚假和空洞。鸡汤还容易让人们陷入情绪化的泥潭中，过多地关注感慨和感动，而忽视了实际的行动。因此，我们在阅读鸡汤时，要保持理性思考，不过分追求情感共鸣，而是要将鸡汤中的力量转化为实际行动和实践。

第四段：心灵的鸡汤的合理使用（300字）

尽管心灵的鸡汤有些局限性，但我们还是可以正确合理地利用它们。首先，我们可以通过鸡汤来激发自己内在的潜能和力量，让自己更加积极向上地面对生活。在遇到挫折和困难时，鸡汤能够帮助我们重拾信心和勇气。其次，我们可以通过对鸡汤的广泛阅读，积累智慧和人生经验。鸡汤中的故事和智慧，往往可以引发我们对真知灼见的思考和追求。最后，我们要明白鸡汤只是生活的一部分，虽然它有时能够带给我们一丝温暖和鼓励，但更重要的是，我们要保持真实、踏实和勤奋，才能实现自己的人生价值。

第五段：结尾（200字）

以心灵的鸡汤为代表的励志文化，可以给我们带来一些激励和动力，让我们更加积极向上地面对生活。然而，我们也要清醒地认识到它的局限性，不要过度依赖鸡汤文化，从而忽视了实际的行动和实践。只有将鸡汤中的力量转化为实际行动，才能真正地做到心灵的成长和进步。因此，我们在阅读鸡汤时，要保持理性思考，善于分辨好的鸡汤和坏的鸡汤，合理利用鸡汤的力量，从而激发自己的潜能和力量，实现自己的人生目标。

心灵毒鸡汤经典语录篇五

心灵的鸡汤是一种文化现象，有着极大的受众群体。不同于传统的文学作品，心灵的鸡汤以简洁、正能量的语言，给人带来一丝温暖和慰藉。长时间接触这样的文字，我不禁思考：心灵的鸡汤对内心的影响究竟有多大？不仅如此，我还在自

我探索中苦苦寻觅着实践心灵鸡汤带来的变化。下面，我将从情绪、行为、思维三个方面来谈谈我的体会。

段落二：情绪

心灵的鸡汤文字具有情绪上的正能量。当人们心情郁闷、低落时，读一读这样的文字，不一会儿，居然会感到心情有所舒缓和愉悦，仿佛置身于阳光明媚的春天。我猜想，这是因为这些鸡汤文字中传递出一种内心的声音，对读者情绪起到正向的情感引导。通过它们的熏陶，人们能够逐渐具备驾驭自己情绪的能力，以积极的态度面对挫折和困难。

段落三：行为

身为一种启迪灵魂的文字，鸡汤对人们行为的改变也是显而易见的。它们常常提醒读者要积极面对生活，坚持自己的信念和追求。在实际生活中，我发现许多鸡汤的忠实读者，比起平凡的人们，在挫折面前更加勇敢，更加坚定，他们不会轻易放弃自己的梦想。鸡汤文字的力量在于它引导人们树立勇敢面对困难的信念，这种行为习惯的养成对于一个人的成长和进步极具价值。

段落四：思维

心灵的鸡汤可以帮助人们转变思维方式，培养积极的生活态度。通过鸡汤文字的影响，很多人开始学会欣赏自然之美，感悟生活之美，保持乐观积极的心态。在我个人的经历中，我常常阅读一些鸡汤文字，它们让我看到了很多处于困境中的人仍然能够积极面对现实，舒展自己的心情。在我遇到挫折时，我试着调整自己的思维，用积极的态度去面对问题，往往意外地获得了更好的结果。这使我更加坚信，心灵的鸡汤可以改变人们的思维方式，使他们更加乐观向上。

段落五：结论

心灵的鸡汤文字是一面镜子，通过读者的阅读他们，可以看到自己内心的情感和信念。它们讲述了世间点点滴滴的美好，积极向上的力量可以温暖人心，激励人们追求更好的生活。鸡汤不仅给予人们情绪上的支撑，还通过培养积极的行为和转变思维方式，创造了一个更加美好的世界。然而，我们也要明确，鸡汤并不能完全改变人们的生活，它只是一个工具，需要结合实际行动才能真正释放出潜力。因此，我们需要用心去欣赏这些文字，并在生活中将其化为行动，才能在心灵深处真正获得成长。

****注：**此回答所展示的段落划分仅为参考，并非绝对标准，实际情况中可根据需要进行调整。

心灵毒鸡汤经典语录篇六

- 1、在苦难面前自强不息，就一定会赢得成功与幸福。人的一生难免要遭受很多的苦难，无论是与生俱来的残缺，还是惨遭生活的不幸。但只要勇于面对苦难，自强不息，就一定会赢得掌声，赢得成功，赢得幸福。
- 2、如果你总是觉得，开相机的过程有点卡，平常请多看看自己的脸。
- 3、虚伪是傲慢的装饰，谦虚是由于对人类认识过程的正确理解而产生的。
- 4、巧放办公室里的烟幕弹，迷住别人而不是自己。
- 5、好的感情并不是把两个完美的人组合在一起，而是双方都懂得包容对方的不完美。
- 6、年少的我们幸福的整个年华，但是却在画面模糊之前留下了弥足珍贵的回忆。

7、所谓秘密，是那些注定无法分享的事情。

8、大海可以阻隔彼此，但是不能切断了我的思念，距离可以拉你与我，但是不要打开真挚的友谊，时间去忘记过去，但是忘记永远的朋友。

9、你不能因为一个人常去夜店说他不好，你也不能老看到一个人吊儿郎当就说他没前途，你更不能看到一个人老笑嘻嘻就觉得怎么伤害他他都不会往心里去。每个人都有每个人的价值观，这个世界本就光怪陆离，你只需要向着自己坚持的正确观走到最后就好了，自有人在终点等你。

10、曾经，我把你当成我最值得信赖的朋友，最最亲密的恋人，以为在这个世界上你会为我遮风挡雨，赴汤蹈火。

11、作为一个女人我好失败，我做了我所能做的一切，却依然没有办法，让我爱的人爱我。

12、最终你会发现所谓白头偕老，并没有那么高深。有的只是在温柔的时光里，慢慢彼此习惯。而所有的久处不厌，都是因为彼此的用心。

13、让这句话作为我的结束语吧：我相信你的爱。

14、动了感情就要对这感情负责，就像自己酿的酒，不管是苦是甜，都要自己来品尝，自己来喝下去。而又有多少人能够一饮而尽？我分明看到痛饮者眼睛里闪过的不易察觉的泪花。

15、在一流的`城市拿着下流的工资，但是我依然要坚持我觉得一辈子不能这么过了，我不甘平庸也不能平庸。

16、越是在乎你，你越是让我失望。本来可以狠在乎，但以后会更加不在乎。因为不被你在乎，不被你心疼。因为你的

种种不是理由的理由，敷衍了一次又一次。放你走也是给我自己一个解脱，再见。

17、面对挫折，如果只是一味地抱怨生气，那么你注定永远是个弱者。人生不过是一场旅行，你路过我，我路过你，然后各自向前，各自修行。在岁月中跋涉，每个人都有自己的故事，看淡心境才会秀丽，看开心情才会明媚。

18、昨日忧事乱我心绪，转瞬皆是成为了过往；蓦然回首处，早已经是没了旧事的踪迹。

19、岁月无声，缘分在生命中如昙花一现，有一些人或许因一个回眸便凝结于心；光阴无情，缘分在时间里又如蚍蜉一生，有一些人或许只有在一起才能天长地久；是情深缘浅，还是情浅缘深；世间都会一一告诉你最终的结局，无论现在是和还是分，只有我们的心足够的坚定，缘分都会往你如期的方向靠去。

20、人世间走过，看的多了，懂的就多了。没有内在的平静，没有外在的安宁。

21、看不到的，不要过分地探究，你没必要啥都知道；看不透的，无须为之神伤，能够看穿世态万相的，唯有圣人；看不开的，那就换一个视角，或许一切都会柳暗花明。

22、男人也许永远体会不到，年龄对女人意味着什么。他也是一样，不明白[xx]岁对于她意味着怎样的压力和担忧。

23、没有人说晚安，就自己跟自己说；没有人做早餐，就自己给自己做；没有人陪伴孤单，就自己制造浪漫；没有人嘘寒问暖，就自己关注天气变幻。

24、在努力奋斗的同时，别忘了人生有三样东西是无法挽留的：生命、时间和爱，所以你能做的就是去珍惜。岁月难饶，

光阴不逮，其实幸福，就在身边。

25、人常说，世界上最温柔的家乡，是梦乡。沉沉睡去进入梦乡，什么悲伤痛苦都会烟消云散。

26、只要不舍内心的善良，我们每个人的一生都可以是个无尽藏。早安，我的朋友们！

27、斗争就是每一天很难，可一年一年却越来越容易；不斗争就是每天都很容易，可一天一天越来越难。

28、无论是男人还是女人，都要学着去做家务。做家务不是谁服侍“谁”的成绩，而是培育一团体独立生活的技艺。

29、永远不要与人去争辩，你也很难把他人辩服，由于立场不同，由于没有对错，只要规则，只要利益。

30、社会没有那么繁琐，繁琐的是人心。

31、苹果可以在路上成熟，所以我们可以趁早打包出发；葡萄酒不必等到沸腾，所以我们可以提前新鲜出炉；迎春花不必等到盛春再开放，所以我们可以趁着年轻早日扬帆起航。