

心灵鸡汤

让孩子受益一生的心灵智慧书

✿ 提高阅读兴趣 ✿ 塑造完美人格 ✿ 丰富写作素材

一段小故事蕴涵着深刻的道理

一段小经历浓缩了生命的真谛



塑造学生**完美人格**的

211

Chicken soup for the soul

卢小永 编著

211个心灵故事

塑造学生完美人格^的 211^个心灵故事

Chicken soup for the soul 卢小永 编著

让孩子受益一生的心灵智慧书
父母送给孩子最好的礼物

人民日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

塑造学生完美人格的211个心灵故事/卢小永主编.

—北京: 人民日报出版社, 2008.12

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-80208-753-8

I. 塑… II. 卢… III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第202980号

书 名: 心灵鸡汤
塑造学生完美人格的211个心灵故事

出 版 人: 董 伟

主 编: 卢小永

责任编辑: 曼 曼

出版发行: **人民日报**出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮 编: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369524

网 址: www.peopledailypress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 800千字

印 张: 72

印 次: 2009年1月第1版

书 号: ISBN 978-7-80208-753-8

总 定 价: 119.20元 (全四本)

前言

P R E F A C E

成长是一扇打开心扉、面向新世界的门，而打开这扇门的钥匙就是心灵智慧。现在为每一位学生呈上的就是一部令人感动、心动、沉思的心灵智慧故事集。它告诉我们：

爱是温暖心灵的阳光。从伟大、无私的亲情，到惺惺相惜的友情，再到陌生人之间的帮助，爱像太阳一样，温暖、照耀着每一个熟悉或陌生、柔弱或坚强、稚嫩或苍老的心灵。

好心态是快乐生活的密码。保持积极、健康、豁达的心态，可以让生活化消极为积极，可以开启人生之路的阳光之门，引领我们通往面朝大海、春暖花开的快乐人生。

品德决定你能走多远。同情、宽容、真诚、正直、感激、谦虚、纯洁……这些品德，是前进的路标，只有方向正确，才能指引我们走得更远更高。

智慧铺平人生路。智慧是生活的艺术，它的特征是喜悦、欢愉、幸福、福乐，它要求有洞见、技能和才智。我们从小就应该关心这种生活的艺术——智慧。

有梦想才有未来。我们相信，只要坚持自己的主张，我们就能让世界改变模样；拥有梦想能让奇迹从天而降，梦想就是最好的奖赏、分享。

成功没有想象的那么难。成功是什么？成功是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉！只要我们去认真去做，成功会离一步步向我们走来，实现它，并不像想象中那么困难。

好习惯成就好未来。每一个人从小都必须养成良好的习

前言

P R E F A C E

惯，例如健康生活的好习惯、学习的好习惯、待人接物的好习惯等。努力坚持，养成好习惯，成就大事业将不再是遥不可及的梦想。

行动是幸福生活的惟一桥梁。行动是推动人类社会进步和个人发展壮大的最强驱动力。我们最需要的是行动力，一种发自内心的立刻去执行愿望的强大动力。让我立刻行动起来吧！

生命需要鼓舞，心灵需要滋润。本书的故事极具启蒙意义，可以为学生修正错误，启迪心灵，照亮幽暗；可以揭示学生的潜能，来塑造人格，展示自己，并能使人茁壮成长；可以帮助学生完成转变，走向成熟，为心灵和灵魂提供温暖的家园……共同阅读、互相倾诉、彼此倾听，这一切足以改变一个人的人生和命运。

祝愿每一位学生拥有一次欣喜的阅读经历！使每一位学生明了心灵的智慧，并慢慢将它融入日常生活的每一天！

前言.....	1
---------	---

第一辑 爱是温暖心灵的阳光

世间最能打动人的是什么？一个人生命中最珍贵的是什么？是爱。爱意味着不由自主地为对方着想，让对方快乐和幸福。从伟大、无私的亲情，到惺惺相惜的友情，再到陌生人之间的帮助，爱像太阳一样温暖，照耀着每一个熟悉或陌生、柔弱或坚强、稚嫩或苍老的心灵。只要你有一颗爱的心灵，你向这个世界微笑，这个世界也会向你展开幸福的拥抱。

赤脚为你开门的人.....	2	改变生命的心灵.....	25
饿了就回家吧.....	3	舍己树.....	27
假冒的妈妈.....	4	为了妹妹.....	28
哥哥的圣诞节礼物.....	6	圣诞礼物.....	29
最好的救援.....	7	我知道你会来.....	30
爱的传递.....	8	三棵树的故事.....	31
千万不能松手.....	10	我是重要的.....	33
为儿子打点行装.....	12	第五只小狗.....	35
好温暖的拖鞋.....	13	谢谢她爱我.....	36
活了一百万次的猫.....	15	冰淇淋女孩.....	37
只有时间了解爱.....	16	与上帝共进午餐.....	39
把爱刻在石头上.....	18	真爱无价.....	40
真正的强者.....	19	海豚的恩赐.....	41
最好的旅店经营人.....	20	拯救.....	43
我知道您是那样的人.....	21	别担心，没事.....	44
落在地上的10元钱.....	22	一个小偷和1000个圣诞老人.....	47
什么时候最应该去爱人.....	24	一只鞋的力量.....	48

目录

C O N T E N T S

你需要为冷漠付费	50	最小的老师.....	53
担保人.....	51	爸爸做的音箱.....	54
天使的翅膀	52	爱心的价值.....	56

第二辑 好心态是快乐生活的密码

生活中，每个人都会感到快乐，也会感到烦恼。这时，决定我们幸福与否的因素中，心态占80%，其他占20%——心态才是我们真正的主人。保持积极、健康、豁达的心态，可以让生活化繁为简，化苦为甜，化单调为丰富，化消极为积极，可以开启人生之路的阳光之门，引领我们通往面朝大海、春暖花开的快乐人生。

玫瑰花墙.....	58	身旁的樱桃.....	77
你开错窗子了.....	59	听到蟋蟀声	78
只需要做自己.....	60	窗外的风光真美.....	79
狮子的烦恼.....	61	今天怎么样啊.....	80
世界在你心中.....	63	一张纸有几种命运.....	82
自由地呼吸.....	64	永远有两个机会.....	83
早安，先生	65	三个泥瓦匠.....	84
享受必然之事.....	66	保持本色.....	85
最重要的时刻，最重要的人.....	68	快乐的鱼市.....	86
国王与大象.....	69	轻松地走在路上.....	87
扔掉过去的一切.....	71	心态比环境更重要.....	89
镜子屋.....	72	心境的魔力.....	90
别成为破窗户.....	73	最好的玉米.....	91
80层楼梯.....	75	牧民的女儿.....	92
100个发夹.....	76	我们都有自己的芳香.....	93

随手关上身后的门	94	乐观的价值	99
当我们的鞋子相碰时	95	生活其实很简单	100
生气时绕着房地跑三圈	96	解梦	102
做一棵懂得珍惜的树枝	97		

第三辑 品德决定你能走多远

同情、宽容、真诚、正直、感激、谦虚、纯洁……这些充满人性真、善、美的品德，是花儿的根，只有根苗茁壮，才能开出灿烂的花朵；是船儿的舵，只要牢牢把稳船舵，才能不怕风雨不怕波浪；是前进的路标，只有方向正确，才能指引我们走得更远更高。

成功的源头	104	回家的记号	120
木桩上的钉子眼	105	弯腰拾起的尊严	122
别忘说“谢谢”	106	可是上帝知道	123
报复的结果	107	木炭与白衬衫	124
钓鱼高手	109	名医误诊之后	125
值得信任	110	最温柔的决斗	126
战友同我一起回家	111	冒牌的管家	127
一小块面包	113	最好的礼物	129
杂草不再蔓延	114	支票写错了	131
两条跑道	115	只能用四颗钉子	132
天堂口	116	镇长家的花圃	133
诚信的故事	118	仆人心中的英雄	134
准时到达	119	遵守你的承诺	136

目录

CONTENTS

第四辑 智慧铺平人生路

智慧是对事物认识、辨析、判断处理和发明创造的能力。它必然建立在个人后天学习的经验知识的丰富上。但是我们掌握的信息越多，只能说明自己知识丰富，并不等于掌握了智慧。有的人，知识丰富，智慧不足，难有大用；有的人，知识不多，但却无所不能，成为奇才。所以，智慧是生活的艺术，它的特征是喜悦、欢愉、幸福、福乐，它要求有洞见、技能和才智。我们从小就应该关心这种生活的艺术——智慧。

婴儿的财产	138	公主的月亮.....	151
求人不如求己.....	139	泉水守护人.....	153
别太在意“下下签”	140	用智慧取胜.....	154
谁的医术最好.....	141	发现是成功之门	155
要敢于一跃而下.....	142	神仙有承诺.....	156
火把的启示.....	143	樵夫的心思.....	158
大树桩、小树桩.....	144	最聪明的救援.....	159
有些事并不是你看到的那样.....	146	打开绳结者为王.....	161
分半杯水给别人.....	147	卖梳子.....	162
将军的断箭	148	囚徒的要求.....	163
永远有座位	149	三个旅行者.....	165
汽车玻璃的诞生.....	150	放弃的智慧.....	166

第五辑 有梦想才有未来

梦想是一个美好的期望和信仰，可以通过一定的方式和途径，通过自己的努力和拼搏成为现实。拥有梦想就有可能，行动激荡无限能量，每个人都天下无双。我们相信，只要坚持自己的主张，我们能让世界改变模样；拥有梦想能让奇迹从天而降，梦想就是最好的奖赏、分享。

世界为你移动吗.....	168	小售货员的生意.....	169
--------------	-----	--------------	-----

牛仔的故事.....	170	致命的“滴答”声.....	182
给自己松绑.....	172	“丑小鸭”扳倒总统	183
我能行.....	174	泥人过河.....	185
没有什么不可能.....	177	黑色波浪中的歌声.....	186
要让世界知道我.....	178	飞翔的信念.....	188
心中的顽石.....	180	信念是一面旗帜.....	189
砌墙的境界.....	181	爱的种子.....	190

第六辑 成功没有想象那么难

成功是什么？成功其实是一种感觉，可以说是一种积极的感觉，它是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉！成功有两种：一是名利上的成功，二是人格上的成功。前者只是风靡一时，属于表面的、物质的；而后者则永垂不朽，是永恒的、实质的、精神的，但是需要用一生的努力去获取。在我看来，做人成功，才是真正意义上的成功。只要我们认真去做，成功会一步步向我们走来，实现它，并不像想象中那么困难。

飞翔的蜘蛛.....	192	成功没有那么难	203
正视自己.....	193	忘我地走起来	204
生命清单	194	五年以后你在做什么.....	205
失败了再爬起来.....	195	要求，要求，再要求.....	207
在脚下多垫些砖头.....	196	为梦想跨出第一步.....	209
选定前进的方向.....	198	网球选手.....	210
压力效应.....	199	可实现的目标	212
米老鼠诞生了.....	200	我的面前没有高山了.....	213
愿望.....	201	巴黎的画廊咖啡厅.....	215
命运在我们的手里.....	202	不能停止的大铁球.....	216

目录

CONTENTS

第七辑 好习惯成就好未来

你有什么样的习惯，就有什么样的命运，因为思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定命运。可见，习惯对一个人的影响力非常大，甚至可以决定一个人的成功与失败。所以，每一个人从小都必须养成良好的习惯，例如健康生活的好习惯、学习的好习惯、待人接物的好习惯等。好习惯的培养，贵在坚持，如果真能克服惰性与任性，努力坚持好习惯，成就大事业将不再是遥不可及的梦想。

习惯与自然.....	218	球场上的荣誉.....	227
语言的作用.....	219	把重要的事情放在第一位.....	229
12块纱布.....	220	泼冷水的人.....	230
固固.....	221	高难度乐谱.....	231
不要由两匹马的屁股决定一切 ...	222	跳蚤与玻璃杯	232
学会做一个好的听众	223	为什么选中加加林	233
蜜蜂和苍蝇的不同命运	224	逼出来的爵士歌王	235
学会说“谢谢”	225	鹰的新生	236
克服拖延的习惯.....	226		

第八辑 行动是幸福生活的惟一桥梁

在每个人的生命历程之中，理想、目标固然伟大，令人向往，但更伟大的是人生的行动！因为，行动是推动人类社会进步和个人发展壮大的最强驱动力。我们最需要的是行动力，一种发自内心的立刻去执行愿望的强大动力。让我立刻行动起来吧！

偷懒的马	238	使计划变成行动.....	240
投七次硬币的奇迹	239	急于求成的后果	242
天下没有不劳而获的东西	239	不停顿地练习.....	243

目录

C O N T E N T S

重拾失去的名誉.....	244
心态和行为	245
漏斗的顿悟	247
成为一流剑手需要多少年	248
不要为了出风头而行动.....	249
秉持专注的精神.....	250
25年前的梦想.....	252
把行动和空想结合起来.....	253
创造条件.....	255
卡诺瓦的机会.....	256
把60条横马路口当成五个.....	258
“熨衣”工作家.....	260
多问几个为什么.....	261

忍耐的临界点.....	262
世界上没有笨蛋	263
有志者事竟成.....	265
一生的计划.....	266
让自己成为珍珠.....	267
胡萝卜、鸡蛋和咖啡豆.....	268
首席执行官的秘密.....	269
你努力了吗.....	270
蚂蚁和蟋蟀.....	272
惟有成功不可复制	273
成功的脚印	274
成功需要积累.....	275

01 第一章

爱是温暖心灵的阳光

世间最能打动人的是什么？生命中最珍贵的是什么？是爱！爱意味着不由自主地为对方着想，让对方快乐和幸福。从伟大、无私的亲情，到惺惺相惜的友情，再到陌生人之间的帮助，爱像太阳一样温暖，照耀着每一个熟悉或陌生、柔弱或坚强、稚嫩或苍老的心灵。只要你有一颗爱的心灵，你向这个世界微笑，这个世界也会向你展开幸福的拥抱。

赤脚为你开门的人

写作关键词

痴迷不悟、路途、母亲

有这样一个古老的东方故事：

从前，有个年轻人与母亲相依为命，生活相当贫困。

后来年轻人由于苦恼而迷上了求仙拜佛。

母亲见儿子整日念念叨叨、不事农活的痴迷样子，多次苦劝，但年轻人对母亲的话不理不睬，甚至把母亲当成他成仙的障碍，有时还对母亲恶语相向。

有一天，这个年轻人听别人说远方的山上有位得道的高僧，心里不免仰慕，便想去向高僧讨教成佛之道，但他又怕母亲阻拦，便瞒着母亲偷偷从家里出走了。

他一路上跋山涉水，历尽艰辛，终于在山上找到了那位高僧。

高僧热情地接待了他。听完他的一番自述，高僧沉默良久。

当他向高僧问佛法时，高僧开口道：“你想得道成佛，我可以给你指条道。吃过饭后，你即刻下山，一路到家，但凡遇有赤脚为你开门的人，这人就是你所谓的佛。你只要悉心侍奉，拜他为师，成佛是非常简单的事情！”

年轻人听了非常高兴，谢过高僧，就欣然下山了。

第一天，他投宿在一户农家，男主人替他开门时，他仔细看了又看，男主人没有赤脚。

第二天，他投宿在一座城市的富有人家，更没有人赤脚为他开门。他不免有些灰心。

第三天，第四天……他一路走来，投宿无数，却一直没有遇到高僧所说的赤脚开门人。他开始对高僧的话产生了怀疑。

快到自己家时，他彻底失望了。

日落时，他没有再投宿，而是连夜赶回家。到家门时已是午夜时分。疲惫至极的他费力地叩动了门环。屋内传来母亲苍老惊悸的声音：“谁呀？”

“是我，妈妈。”他沮丧地答道。

门很快打开了，一脸憔悴的母亲大声叫着他的名字把他拉进屋里。在灯光下，母亲流着泪端详他。这时，他一低头，蓦地发现母亲竟赤着脚站在冰凉的地上！

刹那间，灵光一闪，他想起高僧的话。他突然什么都明白了。

年轻人泪流满面，“扑通”一声跪倒在母亲面前。

心灵小窗



在你失意、忧伤甚至绝望的时候，千万不要忘记你身边立着的母亲。不管你是怎样的卑微和落魄，母亲永远是你可以停泊栖息的港湾。



温馨提示

人体的很多穴道都在脚上，地上太凉，最好不要赤脚在地上走，这样对你的肾脏也不好，也容易患风湿。同时，不提倡光脚穿运动鞋，因为这样会使鞋里更加潮湿，而且还可能损伤皮肤。此外，一些皮肤对皮革或橡胶过敏的人，更不能光脚穿运动鞋。

饿了就回家吧

写作关键词

饥饿、感激、悔悟、感恩

那天，她跟妈妈又吵架了，一气之下，她转身向外跑去。

她走了很长时间，看到前面有个面摊，这才感觉到自己饿了。可是，她摸遍了身上的口袋，连一个硬币也没有找到。

面摊的主人是一个看上去很和蔼的老婆婆，她看到她站在那里，就问：“孩子，你是不是要吃面？”

“是，可是，可是我忘了带钱。”她有些不好意思地回答。

“没关系，我请你吃。”老婆婆端来一碗馄饨和一碟小菜。

她满怀感激，刚吃了几口，眼泪就掉了下来，纷纷落在碗里。

“你怎么了？”老婆婆关切地问。

“我没事，我只是很感激！”她忙擦干眼泪，对面摊主人说，“我们不认识，而你却对我这么好，愿意煮馄饨给我吃。可是我妈妈，我跟她吵架，她竟然把我赶出来，还叫我不要再回去！”

老婆婆听了，平静地说道：“孩子，你怎么会这么想呢？你想想看，我只不过煮了一碗馄饨给你吃，你就这么感激我，那你妈妈煮了十多年的饭给你吃，你怎么不感激她呢？你怎么还要跟她吵架呢？”

女孩愣住了。

女孩匆匆吃完了馄饨，开始往家里走去。

当她走到家附近时，一下子就看到疲惫不堪的母亲正在路口四处张望……当母亲看到她，脸上立即露出了喜色：“赶快过来，饭早就做好了，你再不回来吃，菜都要凉了！”这时，女孩的眼泪又开始掉了下来！

心灵小窗



有时候，我们会对别人给予的小恩小惠“感激不尽”，却对亲人的恩情“视而不见”。父母给我们大山一样的深厚的爱，这些将伴随我们一生一世的爱，我们又怎能忽视呢？！



知识点击

馄饨是中国的传统食品，源于中国北方。西汉扬雄所作《方言》中就提到过。古代中国人认为这是一种密封的包子，没有七窍，所以称为“浑沌”，依据中国造字的规则，后来才称为“馄饨”。在那时，馄饨与水饺并无区别。千百年来水饺并无明显改变，但馄饨却在南方发扬光大，有了独立的风格。自唐朝起，正式区分了馄饨与水饺的称呼。

假冒的妈妈

写作关键词

爱心、温暖、知错能改

那是在多年前的一天，一位老师正在家里睡觉。突然，电话铃响了，她接过来一听，里面却传来一个陌生粗暴的声音：“你家的小孩偷书，现在被我们抓住了，你快来啊！”在话筒里传来了一个小女孩的哭闹声和旁边人的呵斥声。

她回头看看一边正在看电视的惟一的女儿，心中立即就明白过来。肯定是有一位女孩因为偷书怕被家里人知道，所以胡扯了一个电话号码，才碰巧打到这里。

她当然可以放下电话不理，甚至也可以斥责对方，因为这件事情和她没有任何关系。但是自己是老师，说不定她就是自己的学生呢？

犹豫了片刻之后，她问清了书店的地址，匆匆忙忙赶了过去。

正如她预料的那样，在书店里站着一位满脸泪痕的小女孩，而旁边的大人们，正恶狠狠地大声斥责着。

她一下子冲上去，将那个可怜的小女孩搂在怀里，转身对旁边的售货员说：“有什么事就跟我说吧，我是她的妈妈，不要吓着孩子。”

在售货员不情愿的嘀咕声中，她交清了28元的罚款，才领着这个小女孩走出了书店，并看清了那张被泪水和恐惧弄得一塌糊涂的脸。她笑了起来，将小女孩领到家中，好好清洗了一下，她什么都没有问，就让小女孩离开了。临走时，她还特意叮嘱道：“如果你要看书，就来阿姨这里，阿姨这里有好多书呢！”

惊魂未定的小女孩，深深地看了她一眼，便飞一般地跑掉了，从此便再也没有出现。

时间如流水匆匆而过，不知不觉间，多少年的光阴一晃而过，她也早已忘了这件事，依旧住在这里，过着平静安详的生活。

有一天中午，门外响起了一阵敲门声。当她打开房门后，看到一位年轻漂亮的陌生女孩，露出满脸的笑容，手里还提着一大堆的礼物。“你找谁？”她疑惑地问着，但是女孩却激动地说出一大堆话。

好不容易，她才从那陌生女孩的叙述中，恍然发现，原来她就是当年偷书的那个小女孩。多年之后，她已经大学毕业，现在特意来看望自己。

女孩眼里泛着泪光，轻声说道：“虽然我至今都不明白，您为什么愿意充当我的妈妈解救了我，但我总觉得这么多年来，一直好想喊您一声妈妈。”

老师的眼睛也开始模糊起来，她有些好奇地问道：“如果我不帮你，会发生怎样的结果呢？”女孩的脸上立即变得阴沉起来，轻轻摇头说：“我说不清楚，也许会做傻事，甚至会去死！”

老师的心猛地一颤，开始暗自庆幸自己的一个闪念竟影响到别人的一生。望着女孩脸上幸福的笑容，她也笑了。

心灵小窗



人世间最能打动人的是什么？是温情。它可以深如大海，也可以小似星火，即使是星火之爱，它也可能是孤独无助者在黑暗中惟一的希望，是绝望中的一条生命线。有了它，一个人的心灵将被温暖，一个人的生命将被改变。



开怀一笑

妈妈：皮埃尔，你想吃一块甜饼吗？

皮埃尔没反应，妈妈又问：皮埃尔，你想吃一块甜饼吗？

皮埃尔：想吃，妈妈。

妈妈：为什么非要我问你两遍呢？

皮埃尔：因为我想吃两块。