

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

激励学生 **上进** 的

211 ^个 *Chicken soup for the soul* 卢小永 编著
成长故事

激励学生**上进**的

211[↑]*Chicken soup for the soul* 卢小永 编著
成长故事

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

激励孩子上进的211个成长故事/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. 激… 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202978号

书 名: 心灵鸡汤
激励学生上进的211个成长故事

出 版 人: 董 伟

主 编: 卢小永

责任编辑: 曼 煜

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.peopledaily.press.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，是每一个孩子必须经历的人生旅程。它是人生旅程中的一根柱石，承载着生命的所有重量；它是一生之路上一座无形的桥梁，连接着人生的起起落落、成败荣辱；它更是一个精美的锦盒，收藏了所有的喜怒哀乐、欢笑与泪水。

在一个人的成长过程中，青少年是最关键的一个阶段。青少年时期是人生观、价值观形成的关键阶段。在这个阶段里，也许身边发生的一件小事就改变了一个人的命运。同样，一个充满智慧的成长小故事，也可以改变一个人的一生。

基于此，我们出版了这本《心灵鸡汤——激励孩子上进的211成长故事》，以一个个生动有趣、蕴含着人生道理和智慧的故事来引导孩子，帮助他们树立正确的人生观、价值观和世界观。

本书内容从成长中可能遇到的问题以及感悟到的情感出发，囊括了自信、乐观、坚强、亲情、勤奋、努力等诸多与青少年健康成长关系密切的各个方面。入选的故事短小精悍，通俗易懂，道理也清晰明了。体裁形式和内容编排也多种多样，容易激发学生强烈的阅读兴趣，也能起到良好的熏陶、教育作用。对于提高青少年的文化修养，拓展青少年的知识面、提升青少年的精神境界和促进这些孩子的全面发展大有好处。

本书积极向上，有很高的教育价值，但也不是枯燥和空洞的说教，很适合青少年阅读。相信青少年在阅读过程中，会得到有益的启迪。也能从中学会从容面对生活中的种种问

前言

P R E F A C E

题，并能更深刻地理解和把握人生中可能经历的得与失，成与败。

青少年朋友，如果你有崇高的理想，如果你想在未来的生活中做一个不平凡的人，如果你想追求卓越的品质和高尚的人格，你想探索成功的秘密和充分地发展自我，却苦于找不到一个突破点，那么就看这本书吧，无论是闲暇无聊的时候打开，还是彷徨无奈的时候打开；无论你是浅尝辄止，还是深深体味。相信本书都会给你力量，给你鼓舞，给你安慰，给你信心！

前言.....	1
---------	---

爱心——人生的花蜜，生命的火焰

爱就像手中的一杯茶，温暖着我们，我们也要学会捧着它去温暖别人。当别人需要时，主动伸出自己的援助之手，哪怕这只手不那么坚强、有力，但却充溢着浓浓的爱。爱别人，就是爱自己。

左手爱，右手恨.....	2	托举不平凡的手.....	13
迟到的医生.....	3	仁慈的寡妇.....	14
“贫穷”的华盛顿.....	4	慈善的是心.....	15
给予与获得.....	5	玩具手机.....	17
接受援助.....	6	尊贵的秘密.....	18
爱可以感化罪恶.....	8	盲人提灯.....	19
生意人与乞丐.....	9	富翁的同情心.....	20
只给你半壶水.....	10	最好的朋友.....	21
心墙.....	11	管家的小提琴.....	23
爱的因果轮回.....	12	帮助.....	25

亲情——爱和欢乐的殿堂

亲情，是我们人生中最珍贵和永不消失的依靠！亲情，像一棵枝叶茂盛、绿意盎然的大树，它的每一个枝节，都饱含着爱的情愫。成功时，有亲情的祝愿；失意时，有亲情的安慰。亲情，总是出现在你最需要的时候，出现在为你遮风挡雨的时刻。

奇迹的名字叫父亲.....	28	老人的一只箱子.....	33
一根手指与8块5毛钱.....	29	爱的养料.....	34
爱的心愿.....	30	女儿长成苹果树.....	35
最为纯洁的父爱.....	32	父子间的小秘密.....	37

目录

C O N T E N T S

心态——控制好自己，才能解救自己

谁都无法估量，心态在我们生命中有多大价值。但至少有一点是肯定的：生活，其实就是一个人心态的外部反映。有什么样的心态，就有什么样的生活。好的心态可使人快乐进取，朝气蓬勃，精神奋发，感到幸福；消极的心态则使人沮丧难过，悲观低沉，没有主动性，甚至觉得人生就是一场无聊孤寂的游戏。你是愿意选择幸福，还是愿意选择孤寂呢？

余生的第一天.....	42	别用杯子盛装痛苦.....	52
心想事成.....	43	把帽子扔过栅栏.....	53
水与杯子.....	44	去除杂草的秘诀.....	54
低姿态的跪射俑.....	45	心中的冰点.....	55
飞机运走情绪垃圾.....	46	金山的秘密.....	56
苦恼的小和尚.....	47	骄傲的陶罐.....	58
你的幸福.....	48	心灵的牢笼.....	59
自救的本领.....	50	被诅咒的上帝.....	60
瓦伦达的期望.....	51		

快乐——一种智慧、一种气度

人生有快乐，也有烦恼。不同的是有的人快乐多于烦恼，有的人烦恼多于快乐。快乐的人不是没有烦恼，而是善于排除烦恼，让自己尽可能保持乐观快乐的心情。所以说，快乐是可以自己掌控的。诗人胡德曾经说过这样一句话：“即使到了我生命的最后一天，我都要像太阳一样，总是面对着事物光明的一面。”一语道破天机。一个人是否快乐不取决于外物，而缘于你自己。你对自己的态度，恰恰就决定了你是否快乐。所以，抛弃悲观消极的情绪，积极乐观一些。大胆地做快乐的主人吧！

快乐的体验.....	64	光明日记与快乐例会.....	68
美丽花园的篱笆墙.....	65	心情如花.....	69
稀有的快乐.....	67	快乐的少年.....	70

最快乐的流浪汉.....	71	你也可以成为上帝.....	74
失去以后.....	73	邻居.....	75

感恩——对爱最好的诠释

感恩，是一个正直的人的起码品德。感恩之心，是每个人生活中不可或缺的阳光雨露。无论你地位尊贵还是卑微，无论你有怎样特别的生活经历，只要你胸中常怀一颗感恩的心，随之而来的，就必然会是诸如温暖、自信、坚定、善良等等这些美好的处世品格。自然而然，你的生活中便会充满了幸福和满足。拥有感恩的心，会让我们多一些宽容和理解，少一些责备与推诿，多一些和谐与温暖，少一些争吵与团结。

装满银币的面包.....	78	最好的安排.....	86
手术费和一杯牛奶.....	79	无意之爱.....	88
传播人世间的关爱.....	80	苦难的幸福.....	89
伸出你的援助之手.....	81	分享是一种感恩.....	91
感激的馈赠.....	83	威尔斯的海鸥.....	92
爱心镇长.....	84	找回戒指.....	93
帮助别人就是帮助自己.....	85		

成功——谁都可以创造奇迹

成功，是被一层层的茧裹着的无比珍贵的东西。那层茧，是诱惑、懒惰、陷阱、消极、悲观、退缩、冒失、偏激、自卑……用力突破这层茧，就能把成功握在手中！努力吧，按照你的梦想，去努力吧，成功就会属于你！

成功的野心.....	96	多一个“艺术”心眼.....	99
尊重一切可能.....	97	愚钝的智慧.....	100
屎壳郎的智慧.....	98	两元钱的车.....	101

目录

CONTENTS

请带走我的香水味儿.....	102	一根钓竿和一篓鱼.....	113
柴智屏的三秒钟.....	103	一辆劳斯莱斯轿车.....	114
河流与微风.....	104	合奏的境界.....	115
分苹果.....	105	一法郎的别墅.....	116
成功,必须竭尽全力.....	106	由低处开始.....	118
小优点.....	108	脑子要会绕弯.....	119
谢安的从容.....	109	敢作敢为的亚细亚王.....	120
最后胜出的失败者.....	110	十元的古董花樽.....	121
连长的杀手锏.....	112	成功从洗厕所开始.....	122

细节——雕琢完美的刻刀

从某种意义上来说,生活是由一个个细节组成的。看不到细节,或者忽视细节,对学习和生活中的任何一件事情,都缺乏认真的态度,对任何事情都是敷衍了事。这其实是一种对生活的不负责任的态度。这样的人,永远只能做别人分配给他们做的事情。而注意细节、考虑细节的人,不仅认真对待生活中的每一件事,还将小事做细,注重在细节中寻找机会,从而使自己走上成功之路。

“尿”啤酒的小铜像.....	126	把目标细化.....	135
几厘米的距离.....	127	小白鼠的妙用.....	137
一美元的募捐拍卖会.....	128	距离成功的一点点.....	138
卖菜的商机.....	129	用心画画.....	139
一颗纽扣.....	130	背面的世界.....	140
微不足道的1℃.....	132	一只被叫成猫的狗.....	141
小数点带来的悲剧.....	133	细心的乔治亚.....	142
敢于创新.....	134	嗟,来食.....	143

梦想——隐形的翅膀

蝶在沉寂了一冬之后，积蓄了全身的力量，终于把飞的梦想变成现实。依米花沉默了五年之后，爆发了自己毕生的心血，终于把花的芬芳吐露给大家。坚定信念，放飞梦想，你就会主宰自己的世界。梦想是一粒种子，一旦你把它埋入生活的沃土中，它就会因对果实的迫切希望而产生努力向上的动力。在我们实现梦想的过程中，伴随我们的会是体验的快感与追逐的乐趣。有梦想，就永远没有失败！

一块有了愿望的石头.....	146
只要布娃娃.....	147
127项宏伟志愿.....	148
一个奇怪的梦	149
护林员的事业.....	150
断箭的力量.....	152
猴子的生存挑战.....	153
有梦想才有希望	154
沙漠里的方向.....	155
有志向的年轻人	156
乞丐的欲望.....	157
一篇不及格的作文.....	158

无阻的理想	159
乞丐的梦.....	161
进取心的力量.....	162
希望的奇迹.....	163
向前线挺进.....	164
20岁的梦想.....	165
做梦的穷人.....	166
有梦的人永远年轻	167
树木的生存欲望.....	168
毛毛虫的人生.....	170
犹豫的选择.....	171

自信——成功的动力风帆

有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。在茫茫人生大海中，我们需要一张风帆来作为我们前进的动力，那就是自信。很多时候，你的不成功，不是因为你弱小。很多失败者都犯着同样一个错误：对自身具有的宝藏视而不见。失去自信，盲目地羡慕别人、模仿别人，你就只能听从命运的摆布。成功，就是自信地走你自己的路，始终自信做任何事情都能成功。对自己抱有信心，你就可以创造出生命的奇迹。

相信自己的想法.....	174
谎言和一堆木头.....	175

《草叶集》的命运.....	177
当人们失去希望.....	178

目录

C O N T E N T S

你放几只羊.....	179	好茶与温水.....	190
找出你的弱点.....	180	赞美出的神射手.....	191
不服输的人生.....	181	莫扎特与歌德.....	192
青蛙的故事.....	183	自己原来也很美	193
最优秀的助手.....	184	秀才与铁匠.....	194
绝不投降.....	185	聪明的画师.....	195
你真的相信自己.....	186	慢吞吞的快艇.....	196
自信是成功的基石.....	188	作家的天赋	198
失去左臂的柔道选手.....	189	勇敢的盲人.....	199

逆境——人生价值的孵化场

心理学教授霍兰德曾经说过这样一句话：“在最黑的土地上生长着最娇艳的花朵，那些最伟岸挺拔的树林总是在最陡峭的岩石中扎根，昂首向天。”话语虽短，却一语道破天机。人生不如意十常八九，要想让自己的人生有所转机，就必须懂得在关键时刻把自己带到人生的悬崖。

女儿的烦恼.....	202	从来没有失败过.....	212
多一次的努力.....	203	不会贬值的人生.....	213
生命的从容.....	204	弱者的姿态.....	214
雪松的智慧.....	205	珍珠的成长.....	215
不要被拒绝吓倒.....	206	倒地的气概.....	216
生命的空白.....	207	放弃也要坚决.....	217
失窃的工作室.....	208	一颗平常心.....	218
不会跳的跳蚤.....	209	雕琢之苦.....	219
会变魔术的苦难.....	210	最危险的安全.....	221
空空的麦穗.....	211	你被解雇了.....	222

诚信——最低的道德底线

诚信的人是最有魅力的人，他把自己最真实的一面袒露给别人，不需要、也不屑于任何遮掩和保护。惟有诚信的品德，是不需要任何额外包装的。诚信的人是勇敢的、真真切切，表达着自己的朝气，展现着年轻不怕失败的气势。对一个人来说，“诚实守信”既是一种道德品质和道德信念，更是一种崇高的“人格力量”。

曾参杀猪.....	226	考试也是做人.....	236
格兰特将军的邻居.....	227	35万美元的旧摩托.....	237
岔路口的胜利.....	228	不说谎纪念日.....	238
几本连环画.....	229	陈策的骡子.....	239
一无所有.....	231	不食无主之梨.....	241
最重要的是诚信.....	232	出奇制胜的“老实人”.....	242
摩根家族的发家秘诀.....	233	三把斧子.....	243
信用资本.....	234	黄包车夫的尊严.....	244

习惯——成就人生的行为规范

习惯是一种顽强而巨大的力量，可以主宰人的一生。在漫长的一生中，每个人的机会都是均等的，有的人习惯脚踏实地，结果抓住了每一次成功的机会；有的人习惯趾高气扬，自然就会失去送到手里的机会。在不知不觉中，长年累月养成的种种习惯，影响着我们的品德，暴露出我们的本性，决定着我们的做事习惯，也左右着我们的命运。所以要去掉坏习惯，培养好习惯，开辟全新的心灵道路，让好习惯成就好人生。

第一个海星.....	248	豹子的新朋友.....	252
被抛弃的心愿石.....	249	抓住零散时间.....	254
爱“欠债”的马克·吐温.....	250	从改变自己开始.....	255
记住每一个人的名字.....	251	亚细亚的一块田地.....	256

目录

C O N T E N T S

十年后的决定.....	257	时间富人.....	259
退休的化学家.....	258		

坚持——最后一把钥匙开了门

每个人都希望自己成为生活的强者，但通往强者的路上不会是一帆风顺的，可能随时随地都有一堆困难在等待着你。面对种种挫折与困境，要有坚持到底的心态。往往最艰难的时刻，便是成功向你招手的时刻。这时候，一旦放弃，就是输给自己。只要坚持通过这段艰难的岁月，突破瓶颈，就能达到新的高峰，奇迹就会在你身边绽放光彩，成功会献给你缤纷的彩虹。

聪明的毛驴.....	262	黑暗中的光明.....	269
成功从一粒米开始.....	263	截然不同的旅程.....	270
第16次的努力.....	264	牛奶糖的力量.....	271
把失败写在背面.....	265	找座位.....	272
大鱼的力量.....	267	挑水与挖水.....	273
放掉的鲈鱼.....	268	千万分之一的行动.....	274

01 第一章

爱心——人生的花蜜，生命的火焰

爱就像手中的一杯茶，温暖着我们，我们也要学会捧着它去温暖别人。当别人需要时，主动伸出自己的援助之手，哪怕这只手不那么坚强、有力，但却充溢着浓浓的爱。爱别人，就是爱自己。

左手爱，右手恨

写作关键词

爱、恨、善良

女孩很美丽，她有一双灵巧的手，会画画、会弹钢琴，人人都说她是个小天使。

就在女孩 11 岁那年，父母离异了。女孩只好与父亲、继母生活在一起。继母是个恶毒的女人，对她非打即骂，她满身伤痕还要担负粗重的家务。可即便如此，继母仍旧不肯罢休，一天夜里，丧心病狂的继母挥刀砍下了她的右手。

小小的女孩，第一次懂得了什么叫仇恨。虽然继母被关进牢房，可女孩的这种恨并没停止，反而日渐增长着。

身体已经残缺不全的女孩，只得跟着亲生母亲一起生活。她的右臂成了一根肉棍，她必须得重新用左手学习一切。她学习穿衣、吃饭、写字、游泳，每学一样都让她痛苦万分，对继母的仇恨也会更深一层。

不久后，女孩的父亲又离婚再娶了。继母所生的那个小男孩，终于也遭遇了同样恶毒的继母。

母亲长舒了一口气：“这就是报应！”

可女孩却沉默了。她竟然常常去小男孩儿家，偷偷给他送去好吃的，甚至把自己的零用钱给他。母亲拦她，可是拦不住。女孩说，当年他才一岁多，一切都不关他的事。

几年后，女孩以高分考入了大学，学费无着。很快，众人得知了她的故事，主动为她募捐了两万元的学费。大学四年，两万元已经很拮据，可就在这时，她却拿出了一万元分给了小男孩。女孩这样做的原因很简单，小男孩到了该上学的年纪，就必须得上学。不仅如此，她还说，她大学毕业后，如果继母还没出狱，她将会全力供男孩上学。

这个善良的女孩来自四川双流县。她对同父异母弟弟的爱，让我们在这个残酷的故事里看到了人性的光辉与美好。

心灵小窗



恨，会落地生根。它就像种子一样，一代一代，无休无止。充满恨的生活是悲苦的，它将蒙蔽我们发现爱的眼睛。所以，不妨让恨像花儿一样，开在哪里便谢在哪里。这才是人生的最高境界。



学习小方法

用方块纸能叠成正三角形。把正方形的纸对角折一下，画一个十字线，把一角提起

来，对准中点这个线折过去，就成了一个正三角形。每个角都是60度。把60度一平分，三角形的一个角就变成了30度，另一个角是30度。还可以叠一把尺子，45度、45度、90度。这就是两把三角尺。从此不用带尺子，你都可以画75度、5度、15度了。

迟到的医生

写作关键词

害人、害己

这是一个寒冷的冬夜。晚上九点钟，凡艾斯克医生突然接到一个电话。打电话的人他认识，是格兰富尔医院的海顿医生。

“凡艾斯克医生，我这里有一名病危儿童，他头颅中有一颗子弹，刚刚被送进医院，情况十分危急，必须立即做手术！但是你知道，我不是一名外科医生。”海顿医生焦急地说着。

“可是，我离格兰富尔有60英里，要不，您问问曼沙尔医生吧，他就住在格兰富尔。”凡艾斯克说。

“曼沙尔医生不在，我这才找到了您。”海顿医生解释。

“好吧，我立即赶来！不过，这里正在下雪，可能路上会耽搁点时间，我想我在12点钟之前应该能够赶到。”凡艾斯克医生答应了下来。

“那就来得及！”海顿医生这才送了口气，“还有一件事，这个孩子的家里很贫穷，我想他付不起你的诊费。”

“这没关紧，我马上就赶来！”说完，凡艾斯克医生就挂断了电话。

几分钟后，凡艾斯克医生的车在街道的红灯前停了下来。突然，一个穿黑色大衣的男人拉开车门，闯了进来。

“赶紧往前开，我手里有枪！”男人冷冷地说道。

“对不起，我是一名医生，我正在赶往医院为一个病危者做手术。”凡艾斯克连忙解释。

“闭嘴！”男人凶狠狠地说。

没有办法，凡艾斯克医生只得开车往前。当车子开出镇子大约一英里时，男人将医生赶下了车子，疾驰而去。风雪中的凡艾斯克医生十分愤懑，他只得快步跑回了镇子，叫了一辆出租车匆匆赶到火车站。到了车站他才知道，下一班开往格兰富尔的火车要到12点钟才开。

当凡艾斯克医生赶到格兰富尔的医院时已是凌晨两点，海顿医生正在焦急地等他。

“我已尽了最大努力，可我的车被打劫，只得坐火车来了！”凡艾斯克医生说完就

跑进了手术室，准备立即做手术。

“不必做手术了，孩子一个小时前已经死了。”海顿医生悲伤地说道。

听了这话，凡艾斯克医生愣住了。这时，他突然发现手术室门旁坐着一个男人。男人穿着黑色大衣，脑袋深深埋在他的双手中。医生一眼就认了出来，他就是打劫自己汽车的男人。男人浑身颤抖，喉咙里传出一阵阵压仰的哽咽声。正是他，亲手断送了自己儿子惟一的生路。

心灵小窗



一位先哲曾讲过这样一句话：以害人始，必将以害己终。这是一个真理。



开怀一笑

一天，两个邮差在中午休息时相约去路边小摊吃饭。刚坐下来不久，在他们座位的左前方爬来一只蜗牛，其中一个邮差很生气的用脚把那只蜗牛踩死了。

同伴问他：“那只蜗牛惹到你了吗？”

“就是啊！没见过这么烦人的蜗牛，它已经跟了我一个早上了。”

“贫穷”的华盛顿

写作关键词

金钱、荣誉、奉献

1796年，美国第一任总统乔治·华盛顿在两届任期结束后，拒绝竞选连任，回归平民。那个时代的联邦政府官员完全是义务服务，是一分钱也不拿的。华盛顿从担任大陆军队司令开始就没有拿过一分钱报酬，20年下来，完全是两袖清风。为了感谢他对美国的无偿服务，詹姆斯河运公司决定赠送一批股票给华盛顿，价值5万美元。5万美元在当时是一笔相当大的财产，足够他养老了。

华盛顿从来没富有过。他不是来自名门望族，也没有受过完整的学校教育。十几岁就参加工作，他担任土地丈量员，用挣来的薪水买下一些那个时代很廉价的土地。但当时北美人少地多，土地的收益十分有限。所以当他结束总统生涯时，很需要钱来维持晚年生活，5万美元的股票，对他来说无疑是“雪中送炭”。但华盛顿却在这合法的赠礼面前犹豫再三，拿不定主意。他去征求老友托马斯·杰斐逊的意见。杰斐逊说，这钱虽然