

全球公认励志经典·每年售出数百万册

心灵鸡汤

【大全集】



给心灵洗个澡

听一堆大道理，不如读一段小故事。

我们可以从中得到滋补头脑的智慧和滋润心灵的营养。

黎靖等◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

心灵鸡汤

【大全集】

给心灵洗个澡

黎靖等◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤:大全集 / 黎靖等编著. — 北京:新世界出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5104-0653-9

I. ①心… II. ①黎… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 122855 号

心灵鸡汤:大全集

作 者:黎靖等

责任编辑:连 慧

封面设计:青华视觉

版式设计:韩东坡

责任印制:李一鸣 秦光中

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:三河市祥达印装厂

经销:新华书店

开本:1020×1200 1/10

字数:600 千字 印张:44

版次:2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-0653-9

定价:28.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

“一沙一世界，一花一天堂”。一个小故事如一盏明灯，指引着我们的方向；一本好书如一缕温暖的阳光，照耀着我们的心房。

听一堆大道理，不如读一段小故事。故事是最古老的，也最有影响力的工具！它们具有不可思议的魔力——生命力、影响力和创造力，在不断影响、激励、鼓舞、启迪着人们。多读故事，将令我们终生受益。每天至少读一个好故事——这是阅读故事的最佳方法。因为累积故事便是累积智慧，收藏故事便是收藏智慧。

古人云：耳明为聪，眼亮为明。实际上，一个聪明人不仅善于用双眼来观察世界，用双耳来聆听世界，还善于用一颗理性的心灵来分析世界。所以，用心观察生活、体悟生活，我们会拥有更多智慧的力量！

现在的社会是个浮躁的社会，每个人都承受着巨大的压力，如果没有一颗智慧的心灵，很容易在竞争中掉队；同时每个人也面临着金钱、权力的魅惑，如果意志不坚定，也会迷失自己的本性，丧失自我，陷入人性的沼泽。生活的烦琐芜杂，工作的重重压力，已经使我们的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，拂去心灵上的蒙尘，使其重现往昔的纯净和安宁。

本书所选故事经典耐读，流传广泛。每则故事后都总结出了精辟的人生哲理，让人们明白如何才能拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态，创造幸福美好的人生。当你心烦意乱、困惑彷徨的时候，请打开这本书，相信你会得到最及时的指点、最细心的呵护。

本书的小故事，文字虽少，但意蕴悠长。这些故事，为我们开启了一扇扇智慧之门。它能使你在轻松的阅读中得到有益的启迪，更深刻地理解和把握人生；它能使你的意志更加坚定，使你的人格越发健全；它是你迷失时的灯塔，也是你春风得意时的镇静剂。那些充满智慧的故事，仿佛是一盏盏明灯，照耀着我们成长的一程又一程。

“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，影响了数以万计的人。《心灵鸡汤大全集》作为“心灵鸡汤”系列的集大成之作，堪称目前最全面、最丰富、最经典的版本。本书收录了上千个精彩动人、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，几乎涵盖了我们在前进路上所能遇到的所有方面，可以作为您一生的良师益友。

世界太大，生命太短，如果不走得快点，怎能悟透人生道理？未知无限，已知有限，如果不借助前人的经验，怎能读懂人生智慧？一句话的点拨，一瞬间的顿悟，一则故事的启发，都可能成为你人生的转折点，帮助你轻松、灵活地获得美好人生……

目 录

哲理篇

不能认真 / 001
不枉人世 / 001
力量 / 002
放弃 / 002
软与硬 / 002
不可拘泥 / 003
似水流年 / 003
发泄 / 003
经典 / 004
无止境 / 004
提升的基石 / 005
释压 / 005
等待成功 / 006
未知领域 / 006
真实的幸福 / 007
调整心态 / 008
放轻松 / 009
照镜子 / 009
勿以己之心揣测他人 / 010
淡泊 / 010
尊重与自尊 / 011
因小失大 / 011
下定决心 / 012
百折不挠 / 013
本质 / 013
正确的人 / 014
控制自己 / 014
统筹安排 / 015
珍视 / 015
分解目标 / 016
母亲分苹果 / 016
感受 / 017
戒备 / 017
物我相融 / 018

背道而驰 / 018

机警 / 018

贪心 / 019

感悟篇

真正的快乐 / 021
点石成金 / 022
心想事成 / 022
奋斗的果实 / 023
锲而不舍 / 023
犹太人存包 / 024
思想与事实 / 024
心静自然明 / 025
厚积薄发 / 026
回馈所爱你的人 / 026
为别人添油 / 028
广种薄收 / 028
懂得放弃才会得到更多 / 029
学无止境 / 029
凭良心做事 / 030
不要被习惯束缚 / 031
不生气 / 032
常怀包容之心 / 032
人生价值 / 033
细节见真情 / 034
时刻保持清醒 / 034
从眼前的做起 / 034
让时间检验爱 / 035
为自己的梦想奋斗 / 035
永葆自信 / 036
你的成功在于你 / 037
用爱激发潜能 / 037
珍爱 / 037
学会取舍 / 038
体谅 / 039

注重内在 / 039

心灵之窗 / 039

知足常乐 / 040

相濡以沫 / 040

菩萨的脚印 / 041

魅力源自自信 / 041

只在乎我的所有 / 041

学会包容 / 042

主动才会赢 / 043

抵抗诱惑 / 043

本质 / 043

患难见真情 / 044

生存篇

物极必反 / 045
认清自己 / 045
分清敌友 / 046
两种错误 / 046
理想与现实 / 047
关爱 / 047
曲径通幽 / 048
自我救赎 / 048
影响力 / 048
选择 / 049
成功的条件 / 049
适可而止 / 050
以心换心 / 050
反应 / 050
过于认真就是迂腐 / 051
熟能生巧 / 051
执著 / 052
说话的温度 / 052
追赶 / 052
自查 / 053
不要错误诠释别人的好意 / 053

学无止境 / 053
潜能 / 053
付出 / 054
经验 / 054
简单的感动 / 055
创造 / 055
贤内助 / 056
射人先射马擒贼先擒王 / 057
乐观自信 / 057
置之死地而后生 / 058
海纳百川 / 058
无欲则刚 / 059
不可一叶障目 / 059
倒下之前再撑一会儿 / 060
善借外力 / 060
来碗石头汤 / 060
穷也要站在富人堆里 / 061
面试 / 062
目空一切 / 062
确立目标 / 063
不要为过去哭泣 / 064
不骄不躁 / 064
巫婆的问题 / 064
胡萝卜、鸡蛋和咖啡豆 / 065
仁者恒大 / 066
兼听才明 / 067
主见 / 067
一流剑法 / 068
没有卑贱的工作 / 069
换一种方式解决问题 / 069
都是我的错 / 070
十八次弯腰 / 071
报捷 / 071
很好！很好！ / 072
钉子拔了，眼还在 / 073
做人的姿态 / 073

奋斗篇

一碗面条的故事 / 075
为汽车而生 / 076
三条鱼的悲剧 / 077
升华 / 077
存钱罐和白纸 / 078
猴子下山 / 079
两根线条 / 079

最好成绩 / 080
下山前的问题 / 080
满了没有 / 081
新生活从选定方向开始 / 082
目标进度 / 082
一万个铆钉 / 083
只瞄准自己的目标 / 084
不能抛下任何一个队友 / 084
坚持 / 085
穿越大西洋的电缆 / 086
真正的男子汉 / 088
穷人的理想 / 088
三只跳蚤 / 089
一个放羊娃的人生理想 / 090
一个乞丐的思维 / 090
假如门不上锁 / 091
变色龙比恐龙更易生存 / 091
背后的伤痕 / 093
等待的姑娘 / 093
你都会什么 / 094
消失的疲惫感 / 095
精彩介绍 / 095
老鼠的武器 / 096
宴会上的拒绝 / 096
谁的作品 / 097
出海的愿望 / 097
业务员考试 / 098
沙飞的成功 / 098
乞丐与富翁 / 099

度量篇

疑心 / 101
两个机会 / 102
倒一些水出来 / 103
他的自尊心 / 103
最后一枪 / 104
世界终结前的一刻 / 105
一滴蜜露的幸福 / 106
打碎的鱼盘 / 106
平常心 / 107
快乐的衬衣 / 108
不快乐的工作 / 109
微笑的力量 / 110
分羊 / 111
架起心中的桥梁 / 112

一件说凑巧又不凑巧的事情 / 112
线路之争 / 113
离不开的人 / 114
嘴欠 / 114
天堂和地狱 / 115
请握住我的手 / 116
让他三尺又何妨 / 116
七里禅师与强盗 / 117
和气生财 / 117
楚庄王的夜宴 / 118
聪明的女老师 / 118
宽容的病人 / 119
两只老虎 / 119
青蛙的经历 / 120
可怜的渔夫 / 120
裂缝下的奇迹 / 121
残缺之美 / 121
真花与假花 / 122
富翁的快乐 / 122
小职员的悲惨遭遇 / 123
有种幸福叫分享 / 124
放下石头 / 125

进退篇

原来自己最合适 / 127
骆驼开锁 / 128
每个人都有自己的优点 / 129
翻地寻金 / 130
沙子与珍珠 / 131
为何不跳槽了 / 131
是天堂还是地狱 / 132
三份不同的薪水 / 133
松鼠的力量 / 133
让自己充满热情 / 134
智慧老人的哲学 / 135
勇敢的母亲 / 135
渔夫的幸福 / 136
海与床 / 136
姜太公钓鱼 / 137
追求完美的狮子 / 138
三块黄金 / 138
“奇怪”的老人 / 139
祈祷 / 139
奇迹 / 140
这是件好事 / 141

意外降临的财富 / 141

创业篇

差距在哪里 / 143

两只水桶的对话 / 144

完美的树叶 / 144

两个创业者 / 145

成功的秘诀 / 145

小心被习惯“陷害” / 146

尼克的借口 / 146

好习惯带来的好运气 / 147

一封回信带来的奇迹 / 147

请倒过来试试 / 148

渔王的错误 / 149

受伤的猴子 / 150

勇敢者的游戏 / 150

敢于去敲门 / 151

交易 / 151

两个考察者 / 152

过界 / 153

聪明的安德克森将军 / 153

减肥中心的秘密 / 154

商人的智慧 / 155

大葱和玛瑙 / 155

儿子眼里的“星星” / 156

儿童一律免费 / 156

儿子拼地图 / 157

猩猩的铁链 / 157

二战中的化妆师 / 158

双方获利 / 159

“粗心”的小帮工 / 159

方便面的诞生史 / 160

莱特兄弟的理想 / 161

职场篇

谨慎 / 163

进与退 / 163

拯救自己 / 164

解决 / 164

鼓励 / 165

诱惑 / 165

难得糊涂 / 166

压力与能力 / 166

经验是靠不住的 / 167

自作主张 / 168

阴阳之道 / 168

更换心情 / 168

制造机会 / 169

做(JUST DO IT) / 169

协作 / 170

挽回 / 171

悟性 / 172

一念之间 / 172

忠诚 / 173

外圆内方 / 173

肯定自己 / 174

始终如一 / 175

抉择 / 175

适当低调 / 176

人贵自知 / 176

目标需要行动来实现 / 176

说话的艺术 / 177

勤快狗与懒惰猫 / 177

鼓励 / 178

尺有所长寸有所短 / 178

经营篇

让顾客占便宜 / 181

快速行动 / 181

苦练基本功 / 182

舍小获大 / 182

与人共利 / 183

复制无效 / 183

切忌跟着感觉走 / 184

勇担风险 / 184

同甘共苦 / 184

随机而为 / 184

锲而不舍 / 185

勇于为自己题词 / 185

切中要害 / 186

出奇制胜 / 186

社会责任感 / 186

创造需求 / 187

推不开不妨拉一把 / 187

坚持奇迹就会出现 / 188

兼容并蓄 / 188

蝴蝶效应 / 188

挣钱之道 / 189

天道昭昭 / 190

积累成功 / 190

风物长宜放眼量 / 191

同心协力 / 191

管理篇

非常之道 / 193

隐与狠 / 193

合适的才是好的 / 194

身价 / 194

多听少说 / 195

分配问题 / 195

防患于未然 / 195

预防重于治疗 / 196

沟通 / 196

倾听 / 197

生于忧患死于安乐 / 197

离奇 / 197

利用缺点 / 198

询问 / 199

放任 / 199

搭便车 / 200

自主的精神 / 201

细节 / 201

活力与创造性 / 202

紊乱 / 203

满足的策略 / 203

求贤妙招 / 204

人尽其才 / 205

知时用人 / 205

各显神通 / 206

有用与无用之间 / 206

甄别 / 207

用其所长 / 207

以柔克刚 / 208

抓少得多 / 208

四两拨千斤 / 209

力排众议 / 209

有人说不是好事 / 210

实现目标 / 210

以子之矛攻子之盾 / 211

置身事外 / 211

节约时间成本 / 212

全员参与 / 212

自我管理 / 213

扬长避短 / 213

防微杜渐 / 214
默契 / 214
1+1>2 / 215
合力 / 215
和气生财 / 216
信心 / 216
授人以欲 / 217
责任感 / 217
无私才能无畏 / 217
认可与赞美 / 218
表扬与激励 / 219
言出必践 / 219
信任与合作 / 220
客观公正 / 220
宽容错误 / 221
宰相肚里能撑船 / 221
宠辱不惊 / 221
义释前嫌 / 222
以小见大 / 222
独到见解 / 222
木桶原理 / 223
逆境奋斗 / 223
以身作则 / 224
舍己为公 / 224
节约简朴 / 224
身体力行 / 225
摆脱传统桎梏 / 225
当好企业教练 / 226
团队的力量 / 227
失误的上帝 / 228
用钥匙去开动引擎 / 229
广开言路 / 230
尊重和爱心 / 231
瑕不掩瑜 / 231
用心看世界 / 231
敏感的神经 / 232
专注于成果 / 233
处置得当 / 233
家的氛围 / 234
察于无形 / 235
内部跳槽 / 235
关心员工 / 236
鲶鱼效应 / 236
一致的目标 / 237
纪律的尊严 / 237
不要愚弄你的下属 / 238

知己知彼百战不殆 / 239
能力第一 / 239
工欲善其事 必先利其器 / 240
执行 / 240

感恩篇

母亲就是你心中的佛 / 241
鲭鱼的姿势 / 242
地震中的母亲 / 242
父爱的奇迹 / 243
感恩的狮子 / 243
一个微笑带来的回报 / 244
父亲的功劳 / 244
商人的“算盘” / 245
樱花树下的女孩子 / 245
山谷的回声 / 246
感恩节的画 / 246
母亲的生日 / 247
感恩的力量 / 248
传来传去的葡萄 / 248
一幅“亏本”卖出的画 / 249
最有力的一句话 / 250
别怕,有我在 / 250
不可省略的三个字 / 251
记得那一天 / 252
背人的游戏 / 252
巧活稀泥 / 253
手中的沙 / 253
化敌为友 / 254
驼背男求婚记 / 255
我就爱你现在这个样子 / 255
发一份邮件给她 / 256
你是第一个,也是最后一个 / 257
爸爸更爱你 / 257
爱神的回答 / 258
风雨中的那把伞 / 258
壁虎的爱 / 259

做人篇

把杯子放低 / 261
衣穿脏了 / 262
猴子的落差 / 263
被擦掉的签名 / 263
马蹄铁上的钉 / 264

被杀的公鸡 / 264
从脱鞋开始 / 265
马可的智谋 / 266
等待救援 / 266
何时中奖 / 267
把鱼放回去 / 268
母亲的焦虑 / 268
寻找荷包蛋 / 269
仓库的鼠患 / 270
谁才更聪明 / 271
如何过桥 / 272
生不如死 / 272
禁止吸烟 / 273
“庸医”的诊断 / 274
吃不到的午餐 / 274
被自己吓到 / 275
为活着高兴 / 275
蒙住眼睛的牛 / 276
谁才是傻瓜 / 276
鸭子认爸爸 / 277
飞毛腿乌龟 / 277
少女的智慧 / 278

交往篇

奇遇 / 281
猩猩的实验 / 282
人脉也是财脉 / 282
一只牛和一只狐狸 / 283
泥土的芳香 / 284
生活中的小事 / 284
爱的鼓励 / 285
爱会让你拥有一切 / 286
酒桌上无“真爱” / 286
知人善用 / 287
真诚相见 / 288
银鸟飞走了 / 288
狐狸的诱惑 / 289
铁锅与砂锅 / 289
猎人的火把 / 290
鱼鹰的妙计 / 290
苹果有毒 / 291
挖走顽石 / 291
猫的承诺 / 292
自讨没趣 / 293
我也不说 / 293

专家的意见 / 293
害人与防人 / 294
牛的尊严 / 295
聪明的苍蝇 / 295
拍卖脚踏车 / 296
副经理的一句话 / 296
丽丽的周末 / 297
赞美也是一门技术 / 298
学会“套近乎” / 299
秀才借米 / 300
冲动让女人失态 / 300
冲动可能会冤枉好人 / 301
且慢发火 / 302
女人的热情 / 302
女人的执著 / 303
女人的细心 / 303
女人的爱心 / 304
聪明的妮娜 / 304
篱笆上的木牌 / 305
做好一块苹果饼 / 305
细节见真情 / 306
以爱心关注细节 / 306

心态篇

一条“假”项链引发的悲剧 / 309
虚荣的乌鸦 / 310
爱虚荣 / 311
好马要吃回头草 / 311
虚荣的猫 / 312
嫉妒是心里扎了刺 / 313
嫉妒的青蛙 / 313
螃蟹为何跑不掉 / 313
上帝也无奈 / 314
失算的老鹰 / 314
嫉妒是心灵的地狱 / 315
猜疑是婚姻的天敌 / 316
莫让怀疑误了事 / 316
疑兔偷鸡 / 317
猜疑的结果 / 318
一切都会过去的 / 319
等待三天 / 320
哭与笑的选择 / 320
生活是美好的 / 321
衣服破了 / 321
丢去喂鱼 / 322

胖子的自嘲 / 322
推销自己 / 323
林肯治怒 / 324
满月喜酒 / 324
弦外之音 / 325
餐费 / 325

救赎篇

身体是最大的财富 / 327
大树下的小花 / 327
认清自己 / 328
自知之明 / 329
自恋的狮子 / 329
爱抱怨的鱼 / 330
骄傲的鸵鸟 / 330
亮自己的心灯 / 331
说话的智慧 / 331
敬重的力量 / 331
谁配当百鸟之王 / 332
一个和天气生气的人 / 332
接受不完美的自己 / 333
孔雀的抱怨 / 333
叫醒仇人 / 334
区别对待 / 335
何必追问 / 335
火炉的力量 / 336
抓火鸡 / 336
老鼠的恳求 / 337
悠然下山 / 338
最后的宝藏 / 338
寻找豆子 / 339
丢失的发夹 / 340
生命的价值 / 340
幸福的标准 / 341

金钱篇

父亲的偏爱 / 343
赚的全是快乐 / 343
富翁与乞丐 / 344
你失去了什么 / 345
猎人与鸟儿 / 345
幸福的价钱 / 346
猴子造反 / 346
整容失败的狮子 / 347

掌握一项看家的本领 / 348
抬头望望天 / 348
不懂莫装懂 / 349
都是金钱惹的祸 / 350
年轻女子与富翁老公 / 350
富翁索地 / 351
渔夫的三个愿望 / 351
付出与索取 / 352

修养篇

词苑女儿花——李清照 / 353
绝代风华——林徽因 / 354
魅力才女——于丹 / 354
健康最重要 / 355
多余的是负担 / 356
赚钱的经济学 / 356
心情美容法 / 357
永葆一颗干净的心 / 357
化妆的最高境界 / 358
没有一种草不是花朵 / 359
像骆驼一样跳舞 / 359
露易丝教授的一句话 / 360
春天在哪里 / 360
学会赞美 / 361
一棵梨树 / 361
盲人种花 / 362
一念之差 / 363
上帝光临 / 363
温暖的称呼 / 364
救命苹果 / 364
镜子的用途 / 365
花蜜不甜了 / 365
最喜欢的东西 / 366
公爵的风度 / 367
拉开窗帘 / 367
特殊的推销员 / 368
古墓里的灯 / 368
流行布料 / 369
骆驼的表演 / 370

魅力篇

石头的价值 / 371
我还是我 / 372
美然的选择 / 373

商人和瓜农 / 373
对抗疾病 / 374
老鼠的帮忙 / 374
龋牙的遗憾 / 374
一杯热牛奶 / 375
“怪”老师 / 376
感恩的心 / 376
意外的收获 / 377
迟到的歉意 / 378
公车上的趣事 / 379
第六枚戒指 / 379
离婚的原因 / 380
回味中的感动 / 380
朋友给了她生存的机会 / 381
勿以善小而不为 / 382
与人为善 / 382
行善没有尺度 / 383
善,就是美 / 384
刮目相看 / 384
爱好带来的惊喜 / 385
他怎么会败给她 / 386
帮人帮己 / 387
河中的女子 / 388

品格篇

常反省自己的错误 / 389
记住有人不喜欢你 / 389
庄稼与杂草 / 390
“奇怪”的面包师 / 391
第二眼的意义 / 391
打开你心中的那扇门 / 392
少了一个铁钉,失了一个国家 / 392
不与人分享的恶果 / 393
别贪小便宜 / 393
给自己一次机会 / 394
给别人一个“脊背” / 394
妇人的幸福 / 395
幸福婚姻的秘诀 / 396
不要丢掉宽容心 / 396
欣赏别人是一种本领 / 397
动物大会召开之后 / 397
看人不要以偏概全 / 397
被人欣赏的小偷 / 398
狼和狐狸 / 399
聪明的商人 / 399

摘掉帽子 / 400
一支香烟 / 400
石头变热球 / 401
结交“一个半朋友” / 401
放长线,钓大鱼 / 402
一只会下金蛋的鸡 / 402

爱情篇

笼子的选择 / 405
教授的爱情 / 406
新邻居 / 406
爱情诊所 / 407
青蛙王子 / 408
寻找完美 / 408
哪个更重要 / 409
马的命运 / 409
逃走的羊 / 410
爱的力量 / 410
最后一个 / 411
理想的伴侣 / 412
等一等说永远 / 412
流泪的洋葱 / 413
爱的代价 / 414
过河的公主 / 414

幸福篇

内心安静才快乐 / 417
最平静的画面 / 418
上帝在帮我照相 / 418
无瑕的杯子 / 419
绝望的主妇 / 420
带着快乐回家 / 421
莫学章鱼自找烦恼 / 421
每个人的快乐是不一样的 / 421
盛开的鲜花 / 422
银行里的水果糖 / 423
给人以爱 / 423
画眉的困惑 / 424
医生的魔法 / 424
一生的误会 / 425
幸运的瓦匠 / 426
三个旅行者 / 426
赶路的虫子 / 427
妈妈的鼓励 / 427

哲理篇

不能认真

话说孔子东游，来到一个地方，感觉腹中饥饿，就对弟子颜回说：“前面有一家饭馆，你去讨点饭来。”颜回就去饭馆，说明来意。

那饭馆的主人说：“要饭吃可以啊，不过我有个要求。”颜回忙道：“什么要求？”主人回答：“我写一字，你若认识，我就请你们师徒吃饭，若不认识就乱棍打出去。”颜回微微一笑：“主人家，回不才，可也跟师父学文多年。漫说一字，就是一篇文章又有何难？”主人也微微一笑：“先别夸口，认完再说。”说罢拿笔写了一个“真”字。颜回哈哈大笑：“主人家，你也太欺我颜回无能了，我以为是什么难认之字，此字我颜回五岁就识。”主人微笑问：“此为何字？”颜回说：“是认真的‘真’字。”店主冷笑一声说：“哼，无知之徒竟敢冒充孔老夫子门生，来人，乱棍打出！”

颜回空手回来见老师，说了经过。孔老夫子微微笑道：“看来他是非要为师前去不可。”说罢来到店前，说明来意。那店主一样写下“真”字。孔老夫子答曰：“此字念‘直八’。”那店主笑道：“果真是夫子来到，请！”就这样师徒吃完喝完而没出一文钱。颜回不懂，问道：“老师，你不是教我们那字念‘真’吗？什么时候变‘直八’了？”孔老夫子微微一笑说：“有时候，有些事是认不得‘真’啊。”

心灵营养

自古以来就有古训“难得糊涂”。有时不能较真认死理，走进死胡同里出不来。

不枉人世

有个叫阿巴格的人生活在草原上。有一天，年少的阿巴格和爸爸在草原上迷了路，阿巴格又累又怕，到最后走不动了。

爸爸从兜里掏出五枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余四枚放在阿巴格的手上，说：“人生有五枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是埋在

草地里的那一枚。你不能把五枚都扔在草原里，你要一点点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要让你的金币没有用就扔掉。”

在父亲的鼓励下，阿巴格走回了家。长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名优秀的船长。

心灵营养

世界很大，人生也很精彩，不要轻易向困难低头。

力量

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去。由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度就会掉下来，但它一次次地向上爬，尽管一次次地又掉下来……

第一个人看到了，叹了一口气，自言自语道：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所获得。”于是，他日渐消沉。

第二个人看到了，说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。”于是，他变得聪明起来。

第三个人看到了，立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

心灵营养

有成功心态者处处都能发现引发成功的力量。

放弃

一个老人在高速行驶的火车上，不小心把刚买的新鞋从窗口弄掉了一只，周围的人备感惋惜，不料老人立即把第二只鞋也从窗口扔了下去。这个举动更让人大吃一惊。老人解释说：“这一只鞋无论多么昂贵，对我而言已经没有用了。如果有谁能捡到一双鞋子，说不定他还能穿呢！”

心灵营养

勇于放弃，也就丢掉了困扰你的包袱。

软与硬

中国古代大哲学家老子，有一天把弟子全叫到床边。他张开嘴用手指一指嘴里面，然后问弟子们看到了什么。在场的众弟子没有一个能答得上来。

于是老子就对他们说：“满齿不存，舌头犹在。”意思是说：牙齿虽硬，但它寿命不长；舌头虽软，但生命力特强。

心灵营养

柔弱胜刚强是千年古训。做人也一样，尽量让自己“软”一些，夹缝里也能生存！

不可拘泥

老和尚携小和尚云游四方，途遇一条河，见一女子正想过河，却又不敢过。老和尚便主动背女子趟过了河，然后放下女子，与小和尚继续赶路。

小和尚不禁一路嘀咕着：“师父怎么了？竟敢背一女子过河？”一路走，一路想，最后终于忍不住了，说：“师父，你犯戒了！怎么背了女人？”

老和尚叹道：“我早已放下，你却还放不下！”

心灵营养

事急从权；成大事者不拘小节；拿得起，放得下。

似水流年

有兄弟俩，住在80层的高楼上。有一天他们外出旅行，回家时发现大楼停电了！尽管他们带有大包的行李，但他们似乎没有什么更好的选择，哥哥对弟弟说：“我们爬楼梯上去！”于是，他们一人背着一大包行李开始爬楼梯。爬到20层的时候他们感觉有点累了，哥哥说：“行李太重了，我看不如这样好了。我们把行李放在这里，等来电后坐电梯来拿。”他们把行李放在楼道里，轻松多了。

他们有说有笑地往上爬，然而时间不长，等到了40层后，两人实在太累了。想到爬了半天才爬了一半，兄弟俩开始互相埋怨，指责对方不留意大楼的停电公告，才落得如此下场。他们一面吵一面爬，就这样一直爬到了60层。到了60层，他们累得连吵架的力气都没有了。弟弟对哥哥说：“我们不要吵了，爬完它吧。”他们默默地继续爬楼，终于，到家门口了！激动不已的兄弟俩这时才发现他们的钥匙放在了20层的行李里……

心灵营养

人生的经历就如同这兄弟俩在旅行回来后发生的事情。20岁之前，我们活在父母、老师的期望里，背负诸多压力、包袱，自己也不够成熟、能力不足，难免步履不稳。20岁后，我们卸下了包袱，全力以赴追求自己的理想与美梦，愉快地过了20年。到了40岁，想到青春已逝，不免产生遗憾和追悔，于是开始遗憾、惋惜、抱怨、嫉恨……在遗憾与追悔中度过了20年。60岁后，人生已所剩不多，人生的大部分也已看透，于是告诉自己不要抱怨，好好珍惜剩下的日子，默默地走完自己的余年。到了生命的尽头，这才想起自己似乎有些事情没来得及完成……原来所有的梦想都留在了20岁的青春岁月里。

发泄

有个朋友在公司里的人缘很好，他性情很好、待人和善，几乎没人看他生气过。有一次我经过他家，顺道去看看他，却发现他正在顶楼上对着天上飞过来的飞机吼叫，我好奇地问其原因。

他说：“我住的地方靠近机场，每当飞机起落时都会听到巨大的噪音。后来，当我心情

不好或是受了委屈、遇到挫折，想要发脾气时，我就会跑上顶楼，等待飞机飞过，然后对着飞机放声大吼。等飞机飞走了，我的不快、怨气也被飞机一并带走了！”回家的路上，我不禁想着：怪不得他脾气这么好，原来他知道如何适时宣泄自己的情绪。

心灵营养

一味地压抑心中不快，并不能解决问题。在生活步调紧凑繁忙的现今社会中，人人都应学习如何缓解自己的精神压力，如此才能活出健康豁达的人生！

经典

一位著名的诗人最近思路打不开，怎么也冲不出思想的牢笼，于是想到外面寻找灵感。

这一天，他到乡间野外散步，阳光下，忽然远远看见一块牌子掩映在树林里，上书四个大字特别醒目：“阳光不锈”。诗人当场呆住，心想，这是多么有寓意的词语，绝对不是一般人能够想到的。

于是，他非常想拜访一下书写这个精辟至极的词语的高人。等他走近这块牌子，发现被树丛挡住的那部分牌子上写着“钢制品厂”。

心灵营养

很平常、普通的东西，如果你换一个角度思考，也许会有意想不到的收获。去尝试一下新的环境吧。

无止境

一位武林高手跪在武学宗师的面前，准备接受得来不易的黑带。这个徒弟经过多年的严格训练，在武林中终于出人头地。“在授予你黑带之前，你必须接受一个考验。”武学宗师说。“我准备好了。”徒弟肯定地答道，他以为可能是最后一个回合的练拳。“你必须回答最基本的问题：黑带的真正含义是什么？”“是我习武的结束，”徒弟答道，“是我辛苦练功应该得到的奖励。”武学宗师等待着他再说些什么，显然不满意徒弟的回答。最后他开口了：“你还没有到拿黑带的时候，一年以后再来。”

一年以后，徒弟再度跪在宗师的面前，师父又问：“黑带的真正含义是什么？”“是本门武学中最杰出和最高荣誉的象征。”徒弟说。武学宗师等啊等，过了好几分钟，徒弟还是不说话，于是再次显出不满意。宗师说：“你仍然没有到拿黑带的时候，一年以后再来。”

一年以后，徒弟又跪在宗师的面前，师父还是问：“黑带的真正含义是什么？”“黑带代表开始——代表无休止的磨炼、奋斗和追求更高标准的里程的起点。”“好，你已经可以接受黑带并开始奋斗了。”

心灵营养

无论是事业还是技能，永远都没有尽头，需要一个不断提高的过程。

记住：永远也不要轻言成功，因为如果你说自己成功了，那么离失败也就不远了。

提升的基石

有一天，农夫的一头驴子不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想把驴子救出来，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀号着。最后，这位农夫决定放弃，想这头驴子年纪大了，不值得大费周章把它救出来，不过无论如何，这口井还是得填起来。于是农夫请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了，以去除它的痛苦。农夫的邻居们人手一把铲子，开始将土铲进枯井中。

当这头驴子了解到自己的处境时，刚开始哭得很凄惨，但出人意料的是，过了一会儿这头驴子就安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看，眼前的景象令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的土堆上面！就这样，驴子将大家铲在它身上的泥土全都抖落在井底，然后再站上去。很快，这只驴子便得意地上升到了井口，然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了！

心灵营养

就如驴子的情况，在生命的旅程中，有时候我们也难免会陷入“枯井”里，各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”解脱的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！

事实上，我们在生活中所遭遇的种种困难挫折就是加诸在我们身上的“泥沙”。然而，换个角度看，它们也是一块块的垫脚石，只要我们锲而不舍地将它们抖落掉，然后站上去，那么即使是掉落到最深的井中，我们也能安然地解脱。本来看似要活埋驴子的举动，由于驴子处理困境的态度不同，实际上却帮助了它，成为改变驴子命运的要素之一。如果我们以肯定、沉着、稳重的态度面对困境，助力往往就潜藏在困境中。一切都决定于我们自己，学习放下一切得失，勇往直前地迈向理想。我们应该不断地建立信心、希望和无条件的爱，这些都是帮助我们生命中的枯井中解脱并找到自己的工具。

抖落你身上的忧愁与痛苦，把它们踩在脚下，把它们当作自我提升的基石。

记住：

不要存有憎恨的念头，不要让忧虑沾染你的心。

简单地生活，多分享，少欲求。

释压

加拿大魁北克有一条南北走向的山谷。山谷没有什么特别之处，惟一能引人注意的是它的西坡长满松、柏、女贞等树，而东坡却只有雪松。这一奇异景色之谜，许多人不明所以，然而揭开这个谜的竟是一对夫妇。

那是1993年的冬天，这对夫妇的婚姻正濒于破裂的边缘。为了找回昔日的爱情，他们打算做一次浪漫之旅，如果能找回就继续生活，否则就友好地分手。他们来到这个山谷的时候，下起了大雪。他们支起帐篷，望着漫天飞舞的大雪，发现由于特殊的风向，东坡的雪总比西坡的大且密。不一会儿，雪松上就落了厚厚的一层雪。不过当雪积到一定程度，雪松那富有弹性的枝杈就会向下弯曲，直到雪从枝上滑落。这样反复地积，反复地弯，反复地落，雪松

完好无损，可其他的树因为没有这个本领而被压断了树枝。妻子发现了这一景观，对丈夫说：“东坡肯定也长过杂树，只是不会弯曲才被大雪摧毁了。”少顷，两人突然明白了什么，拥抱在一起。

心灵营养

生活中我们总是感觉压力重重，压力积累太多让我们难以承受。这时候，我们就需要像雪松那样弯下身来，释下重负，才能够重新挺立，避免被压断。弯曲，并不是低头或失败，而是一种弹性的生存方式，是一种生活的艺术。

等待成功

杂技团来了个新的弟子，教练从走钢丝开始教起。这个弟子在练习的时候，总是没走几步就掉下来，反复练习还是如此，最后沮丧地坐在地上。

教练走了过来，拍拍弟子的肩膀说：“掉落，是走稳的先决条件。”

弟子闻言，又重新爬上去练习。

教练在旁叮哼着：“走，不停地走，直到你忘了那条钢丝的存在，忘了掉落这件事，你就算真正学会了。”

心灵营养

人生就像走钢丝，刚开始总要经历一些挫折，在经历了无数次的尝试后才能学会驾轻就熟的本领，一切自然就会平顺。所以，要尝试，不断地尝试！

记住：你没有失败，只是还没有成功而已！你也终会成功！

未知领域

在一个岛上，有一位常年驻守的动物学家，专门从事对猴子的研究工作。一天，一只小猴子出生了，动物学家给它取名叫依侬。

在一个清晨，出生后不久的依侬独自向海边走去。那一刻，岛上的猴子们全都安静了，整个小岛也宁静了，动物学家那一刻也停住了，大家好像都在等待着什么，猴子和动物学家的目光都随着依侬向海边移动……

为什么会这样？原来，在依侬出生前，岛上的猴子们生生世世没有一只曾到过海边，没有一只猴子碰过海水。至于什么原因，动物学家也百思不得其解，自他见到岛上第一只猴子起，他就从未见过有哪只猴子靠近过海水。他也曾试着用各种方法让猴子们去接近大海，但都未成功，或许是第一只猴子就不曾到过海边的原因，以后在这个岛上出生的猴子就没有一只敢靠近海的。

不一会儿，依侬走到了海边，它先用一只脚蘸了蘸清凉的海水，然后又用另一只脚也蘸了蘸，随后大家发现依侬竟跳进海水，用两只胳膊拍打起海水来，看上去很欢快。它在海水中跑着、跳着，并且还招呼其他的猴子跟他一起来玩海水，可是，其他的猴子没有一只敢过来，依侬仍旧在海边玩着……

这一天就这样过去了，对那位动物学家来说可是非同寻常的一天——第一次，一只猴子，自己下水了。

以后，一直都是依侓独自在海边玩耍，在海里洗澡……

不久，岛上又出生了一只小猴子。在一个温暖的早晨，整个小岛又一次宁静了，所有猴子和那位动物学家看到依侓竟然拉着那只小猴子的手向海边走去。一会儿工夫，它们到了海边，随后大家见到它们俩在海水中玩得是那样开心、欢畅。它们向岛上的其他猴子招手，让它们也到海水中一起玩耍，但最终仍只是它们俩在快乐地玩着。动物学家在海边观察着它们，竟兴奋得一整夜没睡觉，他要为那只小猴起个名字。清晨，动物学家想出了一个很好听的名字“海星”，他决定以后岛上出生的小猴，只要能去海里玩耍的，都叫它们“海星”。

不久，岛上又出生了一只小猴子，同样是依侓带着它到海边，接触海水，最后它们在海中高兴地跳着……就这样，每出生一只猴子，依侓都会带它去海边玩耍。

现在岛上已有了99只海星，直到有一天，岛上又出生了一只猴子，它是依侓在这个岛上出生后的第100只猴子，但动物学家和岛上其他的猴子们却发现这次依侓并没有来牵它的手去海边。

各位，猜猜看，依侓去了哪里？

后来，动物学家和岛上所有的猴子看到，那只小猴子竟然像当初依侓那样独自走向海边，小岛又一次宁静了，当大家的目光跟着小猴子移到海边时，整个小岛欢呼了……

原来依侓早已在海边等它了。

岛上有了第100只海星。

心灵营·养

敢于向未知领域挑战。其实，当你走出自己习惯的生活圈后，外面的世界会更加精彩。

真实的幸福

有一个人，他生前善良且乐于助人，所以死后升上天堂做了天使。他当了天使后，仍时常到凡间帮助人，希望感受到幸福的味道。

一日，他遇见一个农夫，一副非常苦恼的样子。农夫向天使诉说：“我家的水牛刚死了，没它帮忙犁田，那我怎么下田耕种呢？”

天使赐他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇见一个男人。男人非常沮丧，向天使诉说：“我的钱被骗光了，没盘缠回乡。”

天使给他金币，男人很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇见一个诗人。诗人年轻、英俊，有才华且富有，妻子貌美而温柔，但过得不快活。

天使问他：“你不快乐吗？我能帮你吗？”

诗人对天使说：“我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？”

天使回答说：“可以。你要什么我都可以给你。”

诗人直直地望着天使：“我要的是幸福。”

这下子把天使难倒了，天使想了想，说：“我明白了。”