

一則故事 改變一生

®

意林

◎ 纯净心灵的188个人生故事 ◎

《意林》杂志社 编



幸福讲义

获取幸福，只在一念之间
这些启迪智慧的故事，帮助你我确立积极的人生态度

188个故事

188次心灵提升

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE

【中国心理学发展史】

意林

你陪伴心灵的168个人生故事

中国心理学发展史

幸福讲义

中国心理学发展史

中国心理学发展史

中国心理学发展史

中国心理学发展史

中国心理学发展史

一則故事 改變一生

陳永貴

幸福講義

意林

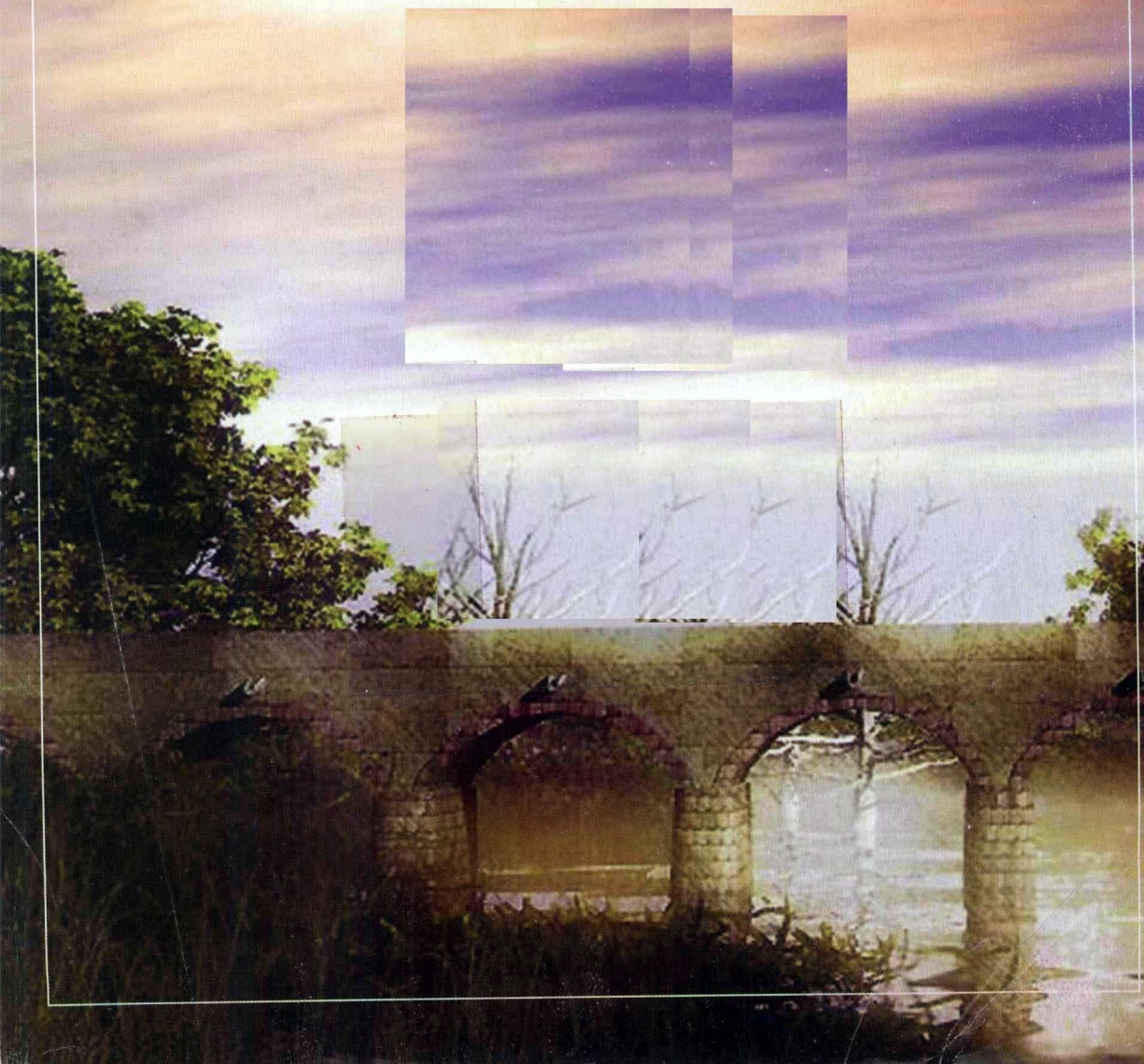
◎ 纯净心灵的188个人生故事 ◎

获取幸福，只在一念之间

这些启迪智慧的故事，帮助你我确立积极的人生态度

188个故事

188次心灵提升



第一辑·幸福讲义

- 010 ○ 绝望是免费的◎尤 今
011 甜饼的秘密◎[美]盖尔·乔克斯特 译/王 悦
012 真正的幸福是什么◎[日]黑柳彻子
014 良心的安抚◎星 竹
016 猜心◎刘 墉
018 境由心生◎译/邓 笛
019 远灯和近灯◎却 斯
020 萝卜花◎丁立梅
021 玫瑰大师◎王 蒙
022 我的垃圾工丈夫◎鲍伯·帕克斯 译/丹 珪
024 剧痛后才会不留疤痕◎凌泽泉
025 饥来吃饭倦时眠◎张海静
026 威利·卡瑞尔的万灵公式◎卡耐基
028 顽强的美丽◎徐连祥
029 奇妙人生◎区乐民
030 快事◎佚 名
031 告别遗体的队伍◎周国平
032 生命常常是如此之美◎乔 叶
034 夏威夷的黑珍珠◎刘心武
035 生活的境界◎林 渺
036 看起来很干净◎莫小米
037 艺术家突然逝去◎任 兰
038 跳舞的老人◎周 平
039 鞋带松了◎董 莹
040 空出点时间看流星◎马克·克劳福
042 幸福的篮子◎〔俄〕尤·沃兹涅先斯卡娅
044 新婚的礼物◎杨 澜
046 爱到逃离◎安妮宝贝
048 宽恕◎佚 名



第二辑：人生真相

- 052 ○ 结婚的礼物◎凡 娘
054 黑天鹅三十二转◎吴淡如
055 最美的礼物◎佚 名
056 欣赏生活◎佚 名
058 落花的夜◎郭 葭
059 幸福的秘密◎[巴西]保罗·科埃略 译/孙成教
060 逃离鉴定◎莫小米
061 放逐情绪◎莫小米
062 盛筵◎鲍尔吉·原野
063 完美的厨房◎[美]莫尼卡·海德 译\盛 森
064 超越完美◎[美]雷切尔·内奥米·雷曼 译\张霄峰
065 攀比◎孝 文
066 侍弄生命◎马 德
067 越发狭窄的心灵◎乐 水
068 为生命找出口◎心 弦
069 抵消◎莫小米
070 宠辱不惊◎佚 名
071 命运的恩人◎林 郁
072 生活的某种时刻◎郭 红
074 站在死牢门口◎欢镜听
075 羊拐◎王 蒙
076 天堂的距离◎肖复兴
078 此岸彼岸◎佚 名
079 走眼的收藏家◎一 冰
080 别让嫉妒毁了你◎译/沈岳明
082 十五年前的一个擦肩而过◎马 德
084 还书记◎李阳泉
085 盒子◎张晓风
086 戏装◎星 竹
088 最重是心债◎卫宣利
089 退而求其次◎佚 名
090 人生一瞬◎刘心武
091 犯错◎莫小米
092 一把雨伞◎牛玉平



第三辑· 心灵乡村

- 093 专家和矿工◎陆勇强
094 一只乌鸦口渴了◎无字仓颉
096 在生活的耳光中长大◎梁含喆
098 生命是用来挥霍的◎池莉
-
- 102 西藏的树◎义水
103 乡梦不曾休◎黄永玉
104 天山向日葵◎张抗抗
105 翠鸟◎[法]列那尔
106 和躲藏在去年的那阵风相遇◎刘亮程
108 灌木丛中的钻石◎卡洛尔·娜普 译/唐小蒂
110 额外的恩赐◎阿其博德·罗雷基
112 鼓神◎王雁
114 与梦同行◎肖复兴
116 热斯坦巷早晨◎刘亮程
118 听泉◎[日]东山魁夷
120 你见过那棵树吗◎罗伯特·S·凯弗
121 寻找山清水秀的地方◎莫小米
122 一个树木的家庭◎于·列那尔
123 湖岸◎[德]赫尔曼·黑塞
124 我不去◎琼·戴克
126 银与福◎毕淑敏
128 母性的草原◎王新军
130 悬崖上的舞蹈◎耿耕
132 每天想你无数回◎舒婷
134 嘛呢堆的彩虹◎阿拉旦·淖尔
136 风中的马蹄灯◎钟杰卓
138 如何让坚硬的心变得柔软◎熊熊
140 人生感念三则◎莫小米
142 苏武在何处牧羊◎毕淑敏
144 花开在旅途◎丛绿
146 麋鹿阻拦着去路◎张曼娟
148 最后一只狐狸◎牟思坦

第四辑·冷暖人生

- 152 ○ 最好的风景◎丁立梅
153 “不完美”也是一种完美◎刘 塘
154 人性的两面◎陈志宏
156 看重现在◎吴淡如
158 梦想◎黄 忠
159 你需要的也许只是一块面包◎李 愚
160 黑白老鼠◎陆 一
161 正眼看它，正面迎它◎吴淡如
162 珍惜的价值◎李雪峰
164 鼻子底下就是路◎张晓风
166 发现自己的位置◎译\陆求实
167 生命的华衣◎栖 云
168 无爱即无忧◎阿 盛
170 有一种选择也叫勇气◎范春歌
172 你给这世界带来什么◎柳 君
173 房客◎佚 名
174 康巴鼓手◎罗 建
176 那夜，那对盲人夫妻◎周海亮
178 爱在深山◎粮晓燕
180 轮椅间的心灵对话◎张海迪
182 请拉住我的手◎叶广苓
184 萍的泪，落在哪里◎丁立梅
186 生死之旅◎诺拉·E·凯塞尔 译/王 豪
188 长街短梦◎铁 凝
190 请不要欺负我的母亲◎吉 安
192 深情的祝福◎弥尔德莱德·莫丽丝 译/陈 予
194 琴心◎张丽钧
195 从头再来◎莫小米
196 一个人的博弈◎英 涛
197 一千零六枚硬币◎[韩]李美爱
198 表演为我创造了生活◎罗纳德·里根

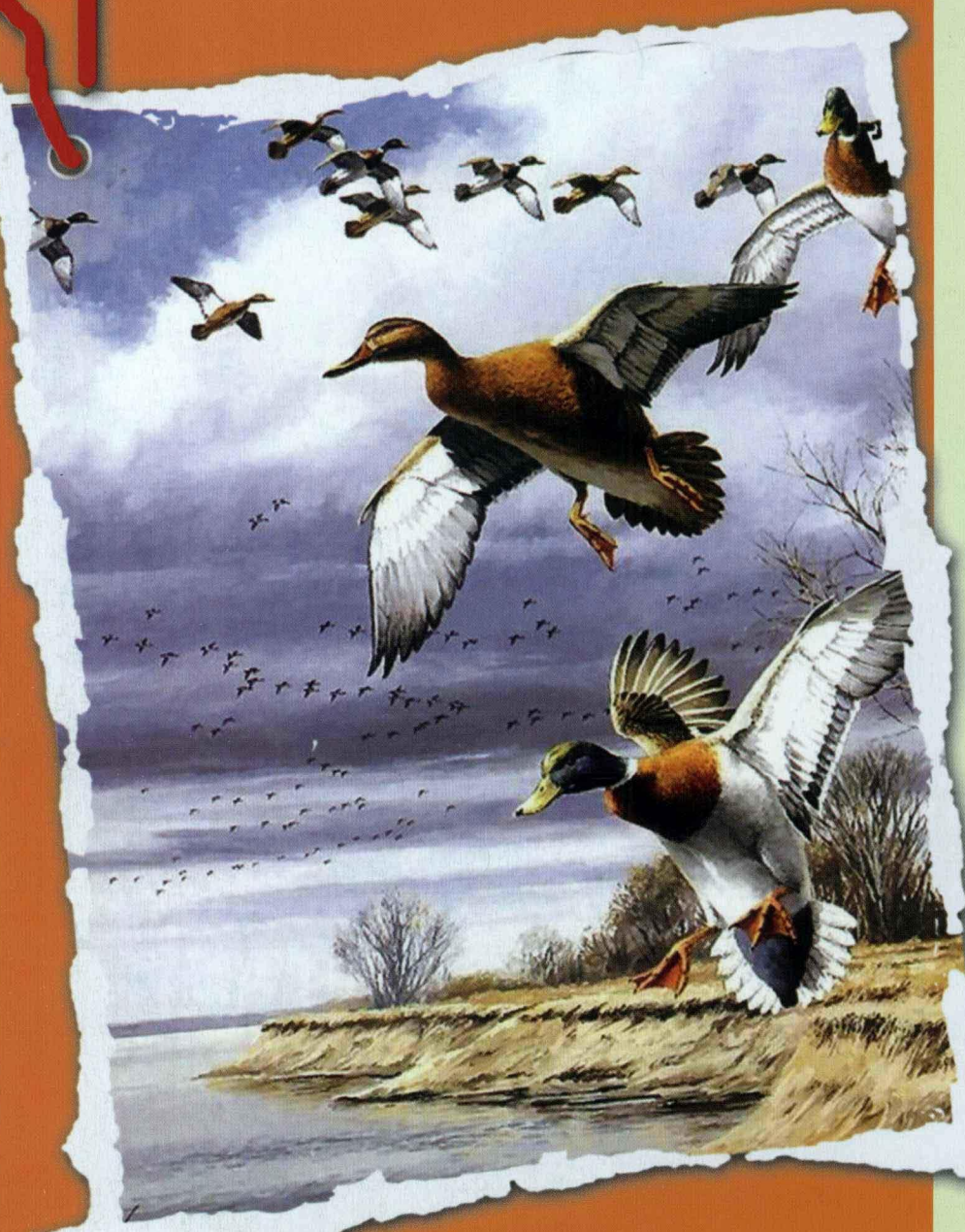


第五辑·往事留声

- 202 ○ 木鱼·馄饨◎林清玄
204 三个葬礼的故事◎阿 碧
206 在承受痛苦中感受幸福◎李轶男
207 选择在于自己◎芭蕾舞者
208 从丑小鸭到白天鹅◎译\何希琳
210 再奏一次那首母亲的曲子吧◎马克·索兹门
212 上学只要半小时◎秦 明
214 因为陌生◎吕春华
215 力量在生命的边缘◎庞 曦
216 谁是残障◎海尔·曼怀瑞
218 圣凯瑟琳街头的背影◎胡 宪
219 我的处境并不算最糟糕的◎马步升
220 摘不掉的眼镜◎方冠晴
222 永远的郁金香◎柴 静
224 宽恕？宽恕！宽恕……◎邵 建
226 向美行礼◎朱成玉
227 日历◎冯骥才
228 肚子里的战争◎王小波
230 人◎张鸣跃
232 想起公元734年◎余秋雨
234 人质◎莫小米
235 活着多好◎陆勇强
236 玫瑰◎〔马来西亚〕H·P·格赫里
238 我们俩没有笑◎小麦米络
240 人生的隧道◎〔新加坡〕尤 今
242 走出阴影◎〔美国〕斯蒂文·沃特 译/王元平
244 高空的暗示◎莫小米
245 一个殡葬人的手记◎〔美〕托马斯·林奇 译/张宗子
246 漂泊的红酒◎石润兰
248 生活的红发卡◎大 卫
- 

第六辑： 标杆集

- 252 ○ 活着的伤疤◎牛 汉
254 我的早年生活◎温斯顿·丘吉尔
256 留痕◎叶倾城
258 理性与情感◎陈忠实
259 两种坚强◎钟洁玲
260 一团火红◎刘 璟
262 一束紫罗兰假花◎雅罗斯拉夫·塞弗尔特 译/杨乐云
264 苟富贵，勿相忘◎格 非
266 良心上的烙印◎安 宁
268 免费午餐（节选）◎刘心武
270 一双球鞋◎王雪芳
271 病◎连 岳
272 忘掉忧伤 ◎[美]戴 尔 译/阿 华
273 有什么比生命更重要◎黄小平
274 打水桶◎乱七八糟
275 挪动的帐篷◎齐 民
276 祖父的表◎斯坦·巴斯托 译/张晓菲
278 人生絮语◎〔埃及〕纳吉布·马哈福兹
279 性定菜根香◎刘燕敏
280 修行◎柳 君
281 师魂◎张克奇
282 克里希那穆提，永不妥协的哲学家◎Daniele Luc 译/木 目
284 危险与感谢◎林清玄
285 一块木化石◎〔美〕彼得·阿莱斯勒 译/小 潘
286 留一只眼睛看自己◎李 茂
287 李叔同的一个动作◎关 捷
288 阿根廷蚂蚁◎感 动
289 燕子◎〔罗马尼亚〕G·博格扎
290 好奇，有时是个陷阱◎崔 蕾
291 世界像一个舞台◎莎士比亚
292 讨好自己◎应颖颖
293 有一种拥有叫失去◎董保纲



第一辑

幸福讲义

幸福似乎主要是一种内心快乐的状态。不过，

它不是一般的快乐，而是非常强烈和深刻的快乐，以至于我们此时此刻会由衷地觉得活着是多么有意思，人生是多么美好。

正因为这样，

幸福的体验最直接地包含着我们对生命意义的肯定评价。感到幸福，

也就是感到自己的生命意义得到了实现。

不管拥有这种体验的时间多么短暂，这种体验却总是指向人整个一生的，所包含的是对生命意义的总体评价。

——周国平

艺术应当担负起哺育思想的责任。——白朗宁



绝望是免费的

● 尤 今

1992年3月号的《读者文摘》，刊载了一篇发人深省的作品“巨片之秘”。

文中讨论的四部影片是：《山水喜相逢》、《洛基》、《火战车》、《甘地传》。该文作者分析这四部影片叫好又叫座的一些共同原因时，说：

“它们反映人性本善、宣扬种种受人尊敬的情操：勤奋、苦干、自重；表现出对家庭、朋友、社会的爱心；显示了一个人能对他自己的一生和别人的一生造成多大的改变；最重要的，它们给了我们希望。”

在这一段话里，最能引起我共鸣的，是最后一句：

“它们给了我们希望。”

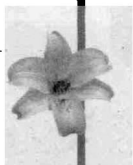
电影、音乐、文学，都是属于艺术创作的范畴，我们固然不必以道德的桎梏来扼杀它应有的生命力，但是，创作者是具有一定的社会责任的。

有些作者，把创作当作是个人情绪或情欲的发泄，任意而又任性地为他的作品涂上各种色彩——有的着重黄色，恣意渲染色情；有的偏爱黑色，刻意描绘暴力；有的钟爱灰色，故意散播颓废思想或灌输消极的人生观。

黄的、黑的、灰的，都是毒素，都具有惊人的破坏力。然而，在这三种毒素当中，我觉得最最危险的，是灰的。

说它危险，是因为它看似无害，但却能令人慢性中毒，而中毒之后，毒素有若附体之幽魂，极难摆脱。

《山水喜相逢》一片的主角摩根弗里曼说了一句令人拍案叫绝的话：“你不应该向公众推销绝望，他们如果想要绝望，可以免费得到。”



只要 you 有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好。——爱因斯坦



甜饼的秘密

●[美]盖尔·乔克斯特 译/王悦

烤小甜饼时，总有人试图一心多用，身兼数职——我也不例外。我把无绳电话夹在耳朵跟肩膀中间，一边煲电话粥，一边洗碗、熨衣服，眼睛则盯着电视新闻，直到烟雾报警器响彻云霄，巧克力甜饼被烤得形如焦炭。对高效率的追求，不知断送了多少小甜饼，我却乐此不疲。

直到有一天，姑姑讲起她的婆婆布伦纳太太。布伦纳太太烤的橙味栗子曲奇饼举世无双。姑姑40年前尝过一个，从此再也无法忘怀。姑姑还说，布伦纳太太烤甜饼的秘诀，她至今记忆犹新。

“什么秘诀？”我迫不及待地问，以为会听到“她总是先筛4次面粉”或者“她只用不加盐的黄油”那样的绝技。但姑姑的回答却令我大吃一惊。

“布伦纳太太总是坐在烤箱前。

“当时的烤箱远没有现在先进，没有玻璃窗，没有温度显示，更没有计时功能，她需要不时拉开烤箱门，观察甜饼的情况。”

姑姑慢条斯理地说：“布伦纳太太烤甜饼时，别的事一概不干，就只专心地守着烤箱里的甜饼——这就是她的秘诀。”听了姑姑的话，我恍然大悟，布伦纳太太的秘诀就是她安适纯净的心态。

从那以后，我的习惯彻底改变了，烤甜饼时，无绳电话安静地躺在那里，电视从厨房里销声匿迹，熨斗被束之高阁。我不再依赖于电动搅拌机、电子温度计、自动报时器。每次用手指测试面饼是否有弹性时，我手上都留下奶油的余香；每次拉开烤箱门试探甜饼的虚实时，我整个人都沉浸在巧克力醇厚甜润的热气中，发髻衣角上的香味久久不散。但多数时间，我还是坐在温暖的烤箱前，从烤箱的窗口看着椰丝变成金黄色，油汪汪的小甜饼慢慢长大，心里感到前所未有的轻松。紧张工作之余，烤甜饼成了我的减压阀。

很快我的甜饼名扬全社区，但我知道自己得到的远比烹饪秘诀更宝贵。现代人看重效率，力求事半功倍，忙碌中却忘了享受生活中美妙的点点滴滴。有的朋友向我抱怨生活令他们手忙脚乱，每遇到这种情况，我都会送上一盘小甜饼，外加布伦纳太太的秘诀。



每一个人可能的最大幸福是在全体人所实现的最大幸福之中。——左拉



真正的幸福是什么

● [日]黑柳彻子

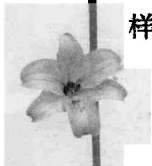
小时候，有一次我在一瞬间突然在心里悄悄地感到“真开心啊”。那是在一个黄昏，雨哗哗地下着，但是爸爸已经结束工作回家来了，家里人都在，连牧羊犬也进了屋，灯很明亮，我和弟弟坐在饭桌旁，等着妈妈把饭做好。我心里非常安宁，因为“大家都在一起，大家都在家里”。爸爸对妈妈说了一句什么话，妈妈看着爸爸笑了，我们也笑了。我从心里感到快乐。

半个多世纪过去了。这近20年来，我作为联合国儿童基金会的亲善大使去了许多国家，那里的孩子们都需要帮助。

去年，在西非的利比里亚，我和曾经在内战中充当童子军的孩子见了面。那些孩子们10岁的时候就被迫拿起枪去参加枪战，朝大人和孩子们开枪。还有很多孩子和家人失散，成为了孤儿。

我还见到了许多营养不良的孩子们。

海湾战争结束5个月之后，我去了伊拉克。由于遭到多国部队的高精确轰炸，伊拉克全境的发电站都被破坏了。没有了电就无法净化河水，自来水管里流不出水来。巴格达的居民们甚至要到底格里斯河里去汲水，然后就直接饮用河水。但是由于城市无法进行下水道处理，厕所里的污水甚至会流到河里去，为数众多的孩子们感染了伤寒等传染病，或者不停地腹泻。综合医院什么病都治疗不了，牛奶、药品、手术用的麻醉药、预防的疫苗等都已用完。因为停电，无法进行肾脏透析，总之什么都无法进行下去。每天早晨，医院门前母亲们抱着生病的孩子排成长队，气温高达50℃。我曾经见过一个婴儿，因为营养不良，他的脸简直像是老人的脸。本来婴儿的脸蛋和嘴唇周围都应该是胖乎乎、圆鼓鼓的，可这个孩子的脸上却满是皱纹。才刚刚3个月的婴儿，他的腿就像是木筷子一样，从大腿开始就布满皱纹。那个孩子突然定定地看着我的眼睛，他才3个月大啊！那一瞬间，我发现那孩子眼睛里也完全没有小孩子的水灵劲儿，干巴巴的，仿佛是老人的眼睛。那个孩子的眼光中流露出绝望的神情，简直不像是孩子的眼神，好像在诉说：“为什么我会这样呢？”我还发现，不仅仅是这个孩子，那些早夭的婴儿们也这样睁着眼睛



使劲地看着世界，那眼光也都像是老人的，他们仿佛要多看一眼这个世界：

“我的人生这么短暂，我要好好看一看！”在非洲的卢旺达，由于胡图族和图西族的冲突，上百万的图西族人被杀害，实在是非常恐怖。我在部族冲突结束4个月后去了卢旺达，那时候，被屠杀的人的尸体还随处可见。在屠杀进行的时候，小孩子们在一片惨叫声和临死的呻吟声中四处奔逃，亲眼看到自己的父母和哥哥姐姐被杀害，孩子们还不明白是怎么回事，就夹杂在大人们中逃生。在这些孩子幼小的心灵中，留下了深深的痛楚，因为他们认为自己家人被杀是因为他们自己的过错。

地球上有很多孩子就这样一边为家人和自己的命运担忧，一边拼命地生存下去。仅仅一小部分孩子能够喝上干净的水，能够吃饱饭，能够打预防接种的疫苗，能够接受教育。

“真正的幸福是什么？”当地球上所有的孩子都能够安心地满怀希望生活的时候，那就可以说是真正的幸福了。

如此想来，我小时候在那个下着大雨的夜晚，待在家里感觉到“好开心”的那一刻，就可以说是真正的幸福了吧！孩子把自己封闭在屋中，拒绝去上学、家庭暴力、儿童的自杀、家庭的崩溃、杀害亲生孩子、虐待动物……诸如此类的问题困扰着现代家庭。而一个完全没有这些问题的家庭可以说是真正的幸福了吧！

“能够和家人在一起相视而笑的家庭”，这并不是什么新说法了，但在在我看来，这就是“真正的幸福”了。



一个人要学会怎样听见和理解良心的呼唤，以便按良心而行动。——弗洛姆



良心的安抚

● 星 竹

困难时期，粮食成了全社会的中心，天下事，再大也大不过粮食去。“民以食为天”的平淡警句，在那个时候，彻头彻尾地被我们所理解，牢牢地记在心上。

在普通的家庭里，一天要吃几两粮食，一顿又该怎样分配，成了大家要反复掐算计较的事情，绝不可以有半点疏忽。

就是在粮食如此困难的时候，有一天，我的奶奶突然而意外地扛回了一袋粮食，是拣来的。天上掉馅饼！足足三十斤重的白面。我们全家都愣了，呆呆地望着那袋粮食，不是大喜，而是惶恐。是谁丢的粮食？！

奶奶说，也许是从自行车上掉下来的，也许是毛驴车上掉下来的，也许是大卡车……奶奶伸出冻红的手，说我守着这袋粮食，在路边等了两个小时。我们心情复杂地望着这袋粮食，谁也不知道怎么办。奶奶说，要不，咱就跟这个人买点粮食，只买一碗，只一碗！我们都不明其意。奶奶拿起碗，从口袋里舀出一碗，又将口袋扎紧，拿出十块钱，将粮食又扛了出去。全家人如释重负。奶奶拿着钱，背着粮食，又到路边去等候了。直到傍晚，夜幕降临，奶奶又将口袋背了回来。没有人认领这袋粮食。

第二天，我们又从口袋里“买”了一碗粮食，奶奶又拿出十块钱……整整三个月，我们全家怀着惶恐不安的心情，将一口袋粮食“买”光了。小柜上放下了一百多块不知该给谁的钱。在那个冬天，奶奶的心情一直很不安，像做了天大的错事。空空的粮袋成了她最大的心病。她甚至神经质地一手攥着钱，一手拿着空粮袋子，三番五次地站在路边，等候那个丢粮的人。

岁月如梭，奶奶的不安，似乎一直都没有化解。在后来的年份里，奶奶总要拿出家里的吃食送给邻居。甚至无故地塞给小孩子们钱，为他们买糖果。有一天，奶奶将父亲给她的工资一分不剩地全丢了。奶奶回来不是丧气，而是有些兴高采烈。她不断唠叨着，这就对了，这就对了，就算是还上了。原来，她还是在想着那袋粮食。两件事情虽然风马牛不相及，但奶奶却像



是做了某种道义上的补偿。奶奶的这种“交换”虽然可笑，甚至近于迂腐，但我们却能理解奶奶的心情。

在奶奶的晚年岁月里，她因那一袋粮食，而做了许多的善事，很投入地去帮助别人。她常常帮得生硬过火，令人不解。但在奶奶的这些善举里，她的眉眼渐渐地舒展了，脸上渐渐地多了笑容。在她临去世的那年，她终于开心地说：奶奶到底还上了那袋粮食，一定是还上了，你们说呢？！我们随声附和，使劲说，还上了，还上了！

奶奶是用了多少代价去偿还那袋粮食，我们说不清，奶奶心里自然有自己的计算，也许是十倍，也许还不止十倍。从她津津乐道的言语中，我们觉得她是还上了！是多少倍地还上了！

这件事，让我记了许多年，印象之深，永不可磨灭。尽管奶奶的做法近于可笑和迂腐，尽管她的举动是那么不可思议，但左右思量，却又觉得十分相称。人世间就是这样，良心是需要安抚的。后来我发现，凡是世上的好人，忠厚的人，都会有这般的迂腐。仿佛冥冥之中，与上帝早已签好了一张契约。守规矩，讲良心的人，都会遵守这张冥冥中的契约。

世上有些事，我们大概永远也找不到债主，永远也不知道那个我们去感恩戴德的人是谁。甚至双方谁都不被对方所知晓。但我们却躲不过良心的自审。对于善良的人，活一生，莫过于良心上的安逸了。它是一种温暖，一种可靠，一种约定，人生是万万不能失去的。人自然需要许许多多物质上的东西，但往往更离不开良心上的安抚。

奶奶在还清了“债务”之后，每晚睡得特别踏实，夜夜香甜。记得有一句话：良心是一个温柔的枕头，枕着这个温柔的枕头，无论窗外有什么样的响动，我们都可以安然入眠。

