

改变千万人命运的心灵圣经

心灵的 鸡汤

宿春礼 邢群麟 编著



全集

《心灵的鸡汤》是世界上拥有读者最多的故事读本，全球总销量超过1亿册，被誉为“改变千万人命运的心灵圣经”。它以一篇篇清新而富有哲理的小故事，带给无数人前所未有的心灵感动与智慧启迪，成为全世界最受青年人喜爱的励志图书。

黑龙江科学技术出版社





心灵的 鸡汤 全集

宿春礼 邢群麟 编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的鸡汤全集 / 宿春礼, 邢群麟编著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2008.9
ISBN 978-7-5388-5811-2
I . 心… II . ①宿…②邢… III . 人生哲学—通俗读物
IV . B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 080005 号

心灵的鸡汤全集

XINLING DE JITANG QUANJI

编 著 者 宿春礼 邢群麟
责 任 编 辑 张丽生 刘红杰
装 帧 设 计 李卫锋
文 字 编 辑 陈荣赋
美 术 编 辑 吴秀侠
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090
电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)
发 行 全国新华书店
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 720 × 980 1/16
印 张 34
版 次 2008 年 9 月第 1 版 · 2008 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-5811-2/B · 38
定 价 39.80 元



前言

生活中的每一次沧海桑田，每一次悲欢离合，都需要我们用心慢慢地去体会、去感悟。如果我们的内心是暖的，那么在我们眼前出现的一切都充满了灿烂的阳光、晶莹的露珠、五彩缤纷的落英和随风飘散的白云，一切都变得那么惬意和甜美，无论生活有多么的清苦和艰辛，都会感受到天堂般的快乐。心若冷了，再炽热的烈火也无法给这个世界带来一丝的温暖，我们的眼中也充斥着无边的黑暗，冰封的雪谷，残花败絮般的凄凉。

生活的繁琐细节、工作的重重压力，已经使我们内心的那眼清泉日渐干涸，使我们心灵的花朵日趋枯萎。

原来，我们的心灵是需要滋养的。

雨果说：“比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，那么不论我们是富甲天下还是位极至尊，都不可能求得心灵的片刻慰藉。但如果我们的心灵能不断得到坚韧、顽强、刻苦、纯朴之泉的灌溉，即使我们一贫如洗或是位卑如蚁，也同样可以得到快乐的真谛与幸福的密码。

那么，应该用何种方式来滋养我们的心灵呢？

我们选择了用故事和美文。

罗斯·斯图特说：“一则故事能改善与他人之间的关系，移人性情，使人恍然大悟，认识到‘我们同在一片蓝天下’；一则故事可使我们沉思生存之意义；一则故事或使我们接受真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界、芸芸众生。”精彩的故事往往能激发人的灵感，触动人的思维。故事也因此一直被人们认为是一把开启智慧宝库的金钥匙。

美文，它的内涵就像它的名字一样，可以给人以美的感受、美

的体验和美的收获。这里面有对真情的体悟，有与孤独的对话，有对人生的感叹，有与命运的抗争。它如春日的一丝嫩芽，夏日的一缕凉风，秋日的片片红叶，冬日的一抹朝阳，总能够以最简单的方式给人以最大的启发和感动。

本书以故事与美文为底料，调以哲理的启思，文火慢炖，为你精心烹制了 300 余道心灵鸡汤，用优美的语言表达着人间真情，用至深的情感述说着五彩人生，希望能够在我们人生的每个角落把真情的火炬点燃，让心灵散发的每一缕清香在尘世间悠悠流传，让真情在碰撞中凝固成永恒的美丽。

编著者

2008 年 5 月



第一辑

把握好人生的脉搏

——聆听心灵的跳动声

悟懂人生4句话

一位少年勤学好问，但他对人生的理解存在着许多的困惑，于是来到海边向一位智者请教。

他问：“我如何才能变成一个自己愉快同时也能够带给别人愉快的人呢？”

智者说：“孩子，你小小年纪就能有如此的胸襟已属难得，但生活确实存在许许多多的问题与困惑，这需要你一点一点去体会。现在我送给你4句话，你一定要牢记，它会对你有帮助的。”

“第1句话是：把自己当成别人。”

少年向智者请教此话怎样理解。

智者回答说：“在你感到痛苦忧伤的时候，就把自己当成是别人，这样



痛苦自然就减轻了；当你欣喜若狂之时，也把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和中正一些。”

少年似懂非懂地点了点头。

智者接着说第2句话：“把别人当成自己。”

少年又问这句话的意思。

智者回答：“这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需求，并且在别人需要的时候，给予帮助。”

少年这一次好像懂了。

智者继续说第3句话：“把别人当成别人。”

少年说：“这句话的意思是不是说，要充分尊重每个人的独立性，在任何情形下，都不可侵犯他人？”

智者哈哈大笑：“很好，很好。这一点是世俗间的人们最容易遗忘的事！因为人们总是妄想着要去改变他人，但却在无意之间伤害到了对方……”

“那么，第4句话又是什么呢？”少年迫不及待地问。

智者不紧不慢地说：“第4句话是‘把自己当成自己’。”

少年说：“自己已经是自己，为什么还要把自己当成自己？我一时体会不出它的意思。”

智者说：“这句话理解起来的确太难了，那么就留着你以后慢慢地体会吧。”



滋养心灵

智者简单的四句话，道尽了做人处事的哲学。生活中应该如何去对待别人才能赢得尊重是一门艺术，而应当如何认识自己是最难理解，也最难做到的。做好自己，这需要我们用一生的时间去体会。

天才选择给自己铺路

一个住在贫民窟里的小男孩喜欢踢足球，可是因为家里穷，买不起足

球，于是他便找来一切可以利用的东西当做足球踢，比如塑料盒、汽水瓶、椰子壳都充当过他的“足球”。

有一天，当他在一片空地上踢着“足球”时，被一位路过这里的足球教练看到了。教练被他的那股劲头感动了，主动送给了他一只足球。他得到足球后如获至宝，练习得更加勤奋了。不久，他就能准确地把球踢进远处随意摆放着的一只水桶里。

圣诞节到了，但男孩没有钱为送给他足球的恩人买一份像样的圣诞礼物，妈妈摸着男孩的头说：“那就让我们为他祈祷吧。”

小男孩跟妈妈祷告完毕，向妈妈要了一只小铲子跑了出去，他来到教练住的别墅的花圃里，开始挖坑。

就在他快挖好的时候，教练向他走过来，问道：“孩子，你在做什么？”小男孩抬起满是汗珠的脸蛋，说：“教练，圣诞节到了，我没有礼物送给您，我愿给您的圣诞树挖一个树坑。”

教练把小男孩从树坑里拉上来，深情地说：“我今天得到了世界上最好的礼物。明天你到我的训练场去吧。”

3年后，这位17岁的男孩在第6届世界杯足球赛上独进6球，为巴西捧回了第1座金杯，从此，世界足坛上又增添了一颗耀眼的新星——贝利。



滋养心灵

路是人走出来的，而你要想走得好一点，就要为自己铺路。

拨正人生的指南针

在肯·莱尔发现比塞尔之前，那里还是一个封闭而落后的地方；而现在它每年要接待数以万计的旅游者，俨然已经成为了西撒哈拉沙漠中的一颗明珠。肯·莱尔第1次到这里便听到了一个带有神秘色彩的传说：这儿的人没有一个走出过大漠，据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。



肯·莱尔当然不相信这种说法。他用尽各种方法向当地人询问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都会转回出发的地方。为了反驳这种说法，他做了一次试验，从比塞尔村一直向北走，结果三天半就走了出来。

明明可以很容易地走出沙漠，可为什么比塞尔人办不到呢？肯·莱尔非常纳闷，最后他只得雇一个比塞尔人，让他带路，看看到底是为什么。他们带了半个月的水，牵了两峰骆驼，肯·莱尔收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面，并不对这个比塞尔人的行进方向进行任何干涉。

大约1300多千米的路程耗去了10天的时间，他们却没有走出沙漠，第11天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱尔终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北极星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千平方千米没有一点参照物，若不认识北极星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱尔在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，就是第1次和他合作的人。他告诉这位汉子，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，3天之后果然来到了大漠的边缘。阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。



滋养心灵

生活就像穿越沙漠一样需要参照物。一个人为自己的生活设定了目标，活着才有动力，前进的时候才有方向。

命运与人生

.....

命运是可以重塑的，雕塑家就是我们自己。每个人都是自己命运的建筑师。

有时候，大多数人都会埋怨自己命运不济。这种埋怨只是浪费时间，空耗精力。命运是不容谈判的，但命运又是可以改变的。

我们有反抗命运的自由。这有如玩纸牌，牌到手之后不可改变，但却有运筹、随意支配它的自由。

意志与命运常相违背。意志第一，还是命运重要？两者都第一，两者都重要。

运气、命运就像一个圆圆的球，可以滚动到任何人面前。对于某些“生不逢时”的人来说，最好的活法是少发些牢骚。侥幸之心人皆有之，但靠侥幸活着，最终将被侥幸之心所害。

所谓厄运，大半都是只图眼前利益，而忽视长远前途的结果。

幸运与偶然有关。做事不能依靠幸运，幸运决定于自身。深藏未露的才干，优良的素质，博大的情怀，都可能给人带来幸运。

迷信、愚昧、狂妄的人是不会幸运的，因为他们把思考权交给了他人，从而不会走自己的路了。

苦、辣、酸、咸、甜，人生五味，每个人都要品尝。

能把苦、辣、酸、咸，在心中过滤，并转化成甜，这是一种心灵的博大，理智的高贵，精神的境界。

一个人有时需要沉醉于一种幻想中。因为这时，会把幻想的模糊情味，当做真实的美酒，聊以自慰。

爱美之心，人皆有之。巴黎圣母院中的“丑八怪”加西莫多，对埃斯梅达拉的美貌，也看得两眼发呆。爱美，是人的天性，连神仙也不例外。七仙女爱董永，因为看董永“忠厚老实，长得好”。“忠厚老实”是内在美，“长得好”是外在美。

人缘好，既给别人带来愉悦，也给自己带来快乐。

被人冷落，好比哑巴吃黄连，有苦说不出。但是，如果能咬着牙挺过去，越过冷漠的荒原，前面就是生命的绿洲。经不起冷落的人，很难有所成就。



滋养心灵

愚者将命运交给别人，智者将命运交给自己。



心态决定命运

学生已毕业多年，仍感恩于老师的栽培，常与老师保持联系，最近遇到了许多不顺心的事情，又来到老师处抱怨，说自己工作很努力，却永远也比不过很会向上司献媚的同事；丈夫长期出差在外，很少能够给自己体贴与关怀；生活的压力如此之大使她连要一个孩子的勇气都没有。这名学生总感到生活中的问题接踵而来，身心疲惫，甚是烦恼。

老师二话不说，拉起学生的手，走向厨房。她烧了3锅水，当水沸腾之后，她在第1个锅里放进萝卜，第2个锅里放了一颗蛋，第3个锅则放进了咖啡。

学生望着老师，不明所以，而老师只是像母亲一样温柔地握着她的手，示意她不要说话，静静地看着滚烫的水。一段时间过后，老师把锅里的萝卜、蛋捞起来各放进碗中，把咖啡倒进杯子，问：“你看到了什么？”

学生说：“萝卜、蛋和咖啡。”

老师把学生拉近些，要学生摸摸经过沸水烧煮的萝卜，萝卜已被煮得软烂；她要学生拿起蛋，敲碎薄硬的蛋壳，学生细心地观察着这颗水煮蛋；然后，老师要学生尝尝咖啡，学生笑起来，喝着咖啡，闻到浓浓的香味。

学生不解地问：“老师，这是什么意思？”

老师解释：这三样东西面对相同的环境，也就是滚烫的水，反应却各不相同。原本粗硬、坚实的萝卜，在滚水中却变软了；这个蛋原本非常脆弱，它那薄硬的外壳起初保护了它液体似的蛋黄和蛋清，但是经过滚水的沸腾之后，蛋壳内却变硬了；而粉末似的咖啡却非常特殊，在滚烫的热水中，它竟然改变了水。

“你呢？孩子，你是什么？”老师慈爱地问虽已长大成人，却一时失去勇气的学生，“当逆境来到你的门前，你有何反应呢？你是看似坚强的萝卜，在痛苦与逆境到来时却变得软弱、失去了力量？或者你原本是一颗蛋，有着柔软易变的内心，在逆境面前却变得坚硬顽强，但最终还是被环境改变？或者，你就像咖啡？咖啡将那带来痛苦的沸水改变了，当它的温度升高时，水变成了美味的咖啡，当水沸腾到最高点时，它就越加美味。孩子，你现在是什么？你又希望自己是什么呢？”

学生慢慢地啜饮了一口香浓的咖啡，她的心中已有了答案。

人生的挫折、逆境和苦难是无法避免的，但我们却可以改变自己的心

态，让身边的一切变得更美好。



滋养心灵

人生的挫折、逆境和苦难是无法避免的，但我们却可以改变自己的心态，让身边的一切变得更美好。

换个角度看生活

《禅海珍言》中有这样一则故事。

在一个村庄里，住着一位特别爱哭的老太太。她雨天哭，晴天也哭，长年累月心情懊丧、以泪洗面，日子过得十分凄苦。

一日，一位过路人看到她又在自家门前掩面哭泣，便问她：“老太太，你怎么总是哭呢？”她边哭边回答：“你有所不知！我有两个心爱的女儿，大女儿嫁给了卖鞋的，小女儿嫁给了卖雨伞的。天晴的日子，我想到小女儿家的伞一定卖不出去；下雨的时候，我又想到大女儿家的鞋肯定没人去买。想到这些，我怎能不伤心落泪呢？”

过路人劝她：“老太太，你不要哭，为什么不试着反过来想一想呢？天晴时，你应该去想大女儿的鞋店一定生意兴隆；下雨时，你该去想小女儿家的伞一定卖得很多。”

老太太经过他这样一点拨，破涕为笑了。之后，她的生活依旧平淡，时常会看天是晴还是下雨，但每次看她都是笑呵呵的，嘴里不时念叨着：大女儿有福了或小女儿运气好啊，从此，她的生活很愉快、幸福。



滋养心灵

圣保罗说：“改变你们的心态，你们就能获得新生。”生活就是如此，它给我们带来的或悲或喜，全然在于你用怎样的心态去看待。



拥有生命的光彩很简单

曾在网上看到这样一篇文章，感受颇深，摘录下来与大家分享：

人们总是认为生活很复杂，是因为没有找到正确生活的方式，其实，生活可以很简单。

有一只小鸡破壳而出的时候，看到有只乌龟经过，它也想有一个壳保护自己才安全，从此以后小鸡就背着蛋壳过了一生。

其实脱离沉重的负荷很简单，不盲目模仿别人就可以了。

有一支疲惫不堪的淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，只有一人快乐地走着，别人问：“你为何如此惬意？”他笑道：“因为我带的东西最少！”

其实快乐很简单，放下沉重的包袱就可以了。

有一个人去应征工作，随手将走廊上的纸屑捡起来，放进了垃圾桶，恰巧被路过的面试官看到了，因此他得到了这份工作。

其实获得赏识很简单，养成良好的习惯就可以了。

有个小孩对母亲说：“妈妈你今天好漂亮。”母亲问他：“为什么？”小孩说：“因为妈妈今天没有生气。”

其实要拥有漂亮很简单，只要不生气就可以了。

有个小弟在脚踏车店当学徒，有人送来一辆破旧的脚踏车，小弟除了将车修好，还将车子整理得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举。后来车主将脚踏车领回去的第2天，小弟被挖到那位车主的公司上班。

其实出人头地很简单，多做一点点就可以了。

有一个网球教练对学生说：“如果一个网球掉进草堆里，应该如何找？”有人答：“从草堆中心线开始找。”有人答：“从草堆的最凹处开始找。”有人答：“从草最长的地方开始找。”教练宣布正确答案：“按部就班地从草地的一头，搜寻到草地的另一头。”

其实寻找成功的方法很简单，循序渐进就可以了。

住在田边的青蛙对住在路边的青蛙说：“你这里太危险，搬来跟我住吧！”路边的青蛙说：“我已经习惯了，懒得搬了。”几天后，路边的青蛙就被车子轧死了，暴尸在马路上。

其实掌握命运的方法很简单，远离思维的陷阱就可以了。

有几个小孩很想当天使，上帝给他们一人一个烛台，叫他们坚持擦拭。

结果很多天过去了，上帝都没来，许多小孩已不再擦拭那烛台。有一天上帝突然造访，每个人的烛台都蒙着厚厚的灰尘，只有一个被大家笑话的笨小孩，因为每天都擦拭烛台，结果成了天使。

其实当天使很简单，只要坚持去做不懈怠就可以了。

有只小猫，向神请求做他的门徒，神欣然答应。刚好有一头小牛由泥沼里爬出来，浑身都是泥垢，神对小猫说：“去帮它洗洗身子吧！”小猫诧异地答道：“我是神的门徒，怎么能去侍候那脏兮兮的小牛呢！”神说：“你不去侍候别人，别人怎么会知道你是我的门徒呢！”

其实做神的门徒很简单，只要真心付出就可以了。

人生的光彩在哪里？

早上醒来，光彩在脸上，充满笑容地迎接未来。

到了中午，光彩在腰上，挺直腰杆地活在当下。

到了晚上，光彩在脚上，脚踏实地地做好自己。

其实人生也很简单，只要懂得“珍惜、知足、感恩”，你就拥有了生命的光彩。



滋养心灵

烦琐复杂只是生活的表象，它的下面隐藏着简单的真理。珍爱生命、真心付出，你就会发现，得到快乐的生活其实很简单。

定位改变人生

一个人能成就怎样的人生，很大程度上取决于他对自己的定位。在心中你给自己定什么位，你就会按照那样的标准要求自己，最终，你就会成为定位中的形象。因为，定位能够改变人生。

一个乞丐站在过街天桥上卖橘子，一名富商路过，向乞丐杯子里投入几枚硬币，匆匆而去。过了一会儿，商人又回来，拿起了两个橘子，说：“对不起，我忘了拿橘子，因为你我毕竟都是商人。”几年后，这位富商参



加一次高级酒会，遇见了一位衣冠楚楚的先生向他敬酒致谢，并被告知：他就是当初卖橘子的乞丐。他命运的改变，得益于商人的那句话：你我都是商人。故事告诉我们：他定位于乞丐，他就是乞丐；当他定位于商人的时候，他就能成为商人。

反过来说，如果给自己的定位不切合实际，是一个高不可攀的目标或者无法发挥出自己的才能，或者没有健康良好的心态，也不会取得成功。

某省有位大学生，大学期间各门功课成绩都是优秀，毕业后被分配在一个偏远闭塞的小镇上。从梦想的伊甸园，进入平庸、烦琐的现实，他觉得像从天堂掉进了地狱。为了改变自己的命运，他把全部希望都寄托在研究生考试上，并将这看成是他生活的唯一出路。但是，由于诸多的烦恼困扰，他名落孙山了。为了自己的前途，他凭借着强大的意志一次又一次捧起书本，却因极度的烦恼而毫无成效。第3次失败之后，他停止了努力。悲哀、苦恼、绝望将他紧紧地包围，他开始酗酒、赌博，无故旷工，以致被单位开除，他的精神已经彻底地崩溃了。短短的4年，竟成了他一生的终结。



滋养心灵

生活中应该给自己合理准确的定位，向着定位的目标奋斗，才能成就美好的人生。

最优秀的是自己

古希腊的大哲学家亚里士多德在风烛残年之际，想寻找一个最优秀的人作为自己的接班人。他把助手叫到床前说：“一根蜡烛在燃尽之前需要另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？”

“明白，”那位助手赶忙说，“您的思想光辉应该很好地传承下去……”

“可是，”亚里士多德慢悠悠地说，“我需要一位最优秀的传承者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找一位好吗？”