

◆ 激扬人生智慧，抚慰读者心灵，温情点亮生活
◆ 美文打动人心，分享人生感悟，传播心灵密码

10年
珍藏

心灵鸡汤

生命需要赞美，心灵需要滋润。本书由众多名人深者的哲理故事、心灵美文及感悟组成，是送给自己和朋友最温馨的礼物。全书以励志和人生感悟为主，配以细腻的心灵感悟，让人在紧张繁忙的生活中，可以静下心来读



生命需要赞美

马华◎主编

一灯独坐，翻读心灵之音，给您心灵，送一钵回味无穷的鸡汤

延边人民出版社

责任编辑：崔承范
装帧设计：宋双成

《心灵鸡汤》一本世界公认的畅销经典
《心灵鸡汤》一本前所未有的心灵盛宴



捧读《心灵鸡汤》
让你获得幸福的心灵密码，诠释人生哲理



激扬人生智慧，抚慰读者心灵，温情点亮生活，
细节打动人心，分享人生感悟，传播幸福哲学，
使您活得激情满怀，爱得深沉博大；更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。

细细品读，回味人生冷暖，思索生命终极意义；闭上眼睛，远离喧嚣世界，找寻心中的那片海。

29.80 上架建议：励志·阅读

ISBN 978-7-80698-375-1



9 787806 983751 >

定价：476.80元(全十六册)

激扬人生智慧，抚慰读者心灵，温情点亮生活
美文打动人心，分享人生感悟，传播心灵密码

10年
珍藏

心灵鸡汤

347010

生命需要鼓舞，心灵需要滋润。本书由众多感人深省哲理故事、心灵美文及感悟组成，是送给自
己最温暖的礼物。全书以
和人生感悟为主，配以画
的心灵感悟，让人在紧张
生活中，可以静下心来观



生命需要赞美

马华◎主编

一灯独坐，翻读心灵之音，给您心灵，送一体回味无穷的鸡汤

延边人民出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

经典阅读丛书/马华主编, —延吉: 延边人民出版社,
2005.1 (2008,4 重印)

ISBN 978 -7 -80698 -375 -1

I. 经… II. 马… III. 散文 - 近代 IV. I546.84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 139688 号

责任编辑: 崔承范

责任校对: 王 伟

版式设计: 陶 林

经典阅读丛书

马华 主编

出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号 <http://www.ybcbs.com>.)

印刷: 北京旺鹏印刷有限公司

发行: 延边人民出版社

开本: 710 × 1000 毫米 1/16 印张: 240

字数: 3400 千字 印数: 3000

版次: 2008 年 3 月修订 2008 年 4 月第 2 次印刷

标准书号: ISBN 978 -7 -80698 -375 -1

定价: 476.80 元 (全 16 册)

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。)

第一章 人生的行李

- 敢于异想天开 / 2
- 灌木丛中的钻石 / 4
- 成功由心态掌控 / 7
- 在路途中 / 8
- 换种心情会怎样 / 10
- 想成功的人请举手 / 11
- 自由的滋味 / 12
- 换个角度看人生 / 15
- 享受美丽的人生 / 17
- 脚比路长 / 18
- 归途迢迢 / 19
- 把任何怀疑的思想驱逐掉 / 21
- 生命的美丽约定 / 22
- 噢，喜怒无常的大海 / 24
- 临江之麋 / 25
- 模特儿 / 26
- 岩缝里的小草 / 29
- 相命师 / 30
- 美丽的石头城堡 / 31
- 人生的行李 / 33
- 心态影响生活 / 35
- 清风流水 / 36
- 生命的化妆品 / 37
- 浇筑一种新的人性 / 39

教授家的大门 / 39

一滴水珠 / 41

自信的阶梯 / 43

第二章 快乐的真谛

快乐的真谛 / 48

怀有成为珍珠的信念 / 49

生命需要赞美 / 50

理 解 / 51

比别人更努力 / 52

选准合适的角色 / 54

现在就做 / 55

心境不同结果不同 / 57

相思露 / 58

积极的心态 / 60

按自己的曲子跳舞 / 61

梁上君子 / 62

大鱼奔大江 / 64

我们为什么需要了解科学 / 66

进取心创造卓越 / 68

艺术家 / 69

轮流付账 / 71

希望让生命之树常青 / 73

皮鞋的来历 / 75

好好活着 / 76

不懈追求才能羽化成蝶 / 77

弹奏乐观的心曲 / 79	011 舞动的青春乐章
我要用全身心的爱来迎接今天 / 80	012 在每一个清晨醒来
珍惜你所拥有的生活 / 82	013 别
会赚钱不等于会生活 / 84	014 别让金钱挡住你的路
最优秀的人就是你自己 / 85	015 别羡慕别人的生活
正午的黑暗 / 87	016 别在正午时分失去太阳
特立独行一次 / 89	017 别害怕与众不同
一个问题究竟有几种答案 / 90	018 别给自己设限
晏子赎越石父 / 92	019 别让嫉妒蒙蔽你的眼
狗和猫 / 93	020 别让偏见左右你的判断

第三章 生命的召唤

唯一幸存的男人 / 96	021 别让孤独吞噬你
最难战胜的敌人是你自己 / 96	022 别让失败击垮你
生命需要热忱 / 97	023 别让冷漠冻结你
生命的召唤 / 98	024 别让懦弱束缚你
无私地去爱 / 101	025 别让自私填满你
心平气和好做事 / 106	026 别让浮躁扰乱你
樵夫与母熊 / 107	027 别让恐惧吓倒你
老井求水 / 108	028 别让懒惰困住你
给予与付出 / 109	029 别让贪婪吞噬你
水温够了茶自香 / 111	030 别让浮躁冲淡你
自己先快乐起来 / 112	031 别让忧愁压垮你
心存希望 / 114	032 别让绝望淹没你
两种人生 / 115	033 别让自卑限制你
请爱惜男子汉 / 116	034 别让嫉妒扭曲你

目 录 Contents

- 想当孔雀的乌鸦 / 119
- 为心灵留下一片空白 / 121
- 绣花 / 123
- 放大自己的优点 / 124
- 妈妈，我是怎么来的？ / 125
- 每个生命都从不卑微 / 128
- 年轻时的爱 / 129
- 恐惧是心灵之魔 / 131
- 深深的爱 / 133
- 匆忙之间 / 135
- 品味孤独 / 138
- 化解怒气 / 140
- 苦难与天才 / 141

第四章 梦想是现实之母

- 永恒的承诺 / 144
- 尊 严 / 145
- 梦想是现实之母 / 146
- 相互信任 / 151
- 拒子入门 / 154
- 转移和排遣痛苦 / 155
- 鹤鹑与仙鹤 / 156
- 不能流泪就微笑 / 157
- 一巴掌毁了孩子一生 / 158
- 修养心灵 / 159
- 我要笑遍世界 / 161

- 柔弱的人 / 163
- 富裕的心 / 165
- 快速路上的三只狗 / 168
- 真正的朋友 / 169
- 杂念缠身心难静 / 170
- 两个猎人 / 171
- 候选人的脾气 / 172
- 89 高龄横渡大西洋 / 174
- 你是不是付出了爱 / 175
- 母亲的抉择 / 177
- 我所发现的生活 / 178
- 击好下一个球 / 180
- 攀比使人生的天平倾斜 / 181
- 求 爱 / 182
- 两个解梦家 / 183
- 最好的消息 / 184
- 找寻内在的平静 / 185
- 天使没腿也能飞 / 186
- 充满希望地生活 / 188

第五章 做自己的主人

- 造福全球的意外 / 190
- 我的爱丽卡·菲丝 / 191
- 做自己的主人 / 193
- 生命的柠檬茶 / 195
- 世上最不幸的人 / 197

目 录 Contents

- 放松的艺术 / 198
- 大卫的机遇 / 200
- 一枚金币的代价 / 201
- 做人生的强者 / 203
- 航海之梦 / 205
- 乐在奋斗中 / 209
- 急于求成的恶果 / 210
- 从丑小鸭到白天鹅 / 212
- 或许那也没什么大不了的 / 215
- 小金人的价值 / 217
- 边缘人 / 218
- 公牛和狮子 / 220
- 重修旧好 / 221
- 心灵瑜伽 / 222
- 第六枚戒指 / 224
- 适时地认识自己 / 226
- 如果…… / 228
- 用乐观的情绪自救 / 229
- 四个字的奇迹 / 231
- 心灵空幽如谷 / 232
- 爱的契约 / 234

第六章 恬静的心房

- 拥有自我评判的标准 / 238
- 让月亮追着你 / 239
- 小男孩的梦想 / 239

- 不去羡慕别人的生活 / 240
- 海鸥不上当 / 242
- 机会靠自己去寻找 / 243
- 在逆境中开拓人生 / 245
- 恬静的心房 / 246
- 购买上帝的男孩 / 247
- 走慢一些，幸福在你身旁 / 248
- 石头下面的一颗心 / 250
- 骨肉兄弟 / 252
- 切莫丧失自我 / 253
- 基德曼的幸福感言 / 254
- 不要放弃最后的希望 / 257
- 地图人生 / 258
- 变换心境 / 259
- 肥皂泡里看到彩虹 / 261
- 终生教训 / 262
- 挣脱心灵的缰绳 / 265
- 让笑容稍息 / 266
- 让心灵先到达那个地方 / 268
- 报恩的狮子 / 269
- 一颗豆粒 / 270
- 失去是一种获得 / 271
- 心灵美容费 / 273
- 挣脱“自我设限” / 276
- 狒狒的雨伞 / 278

目
录
Contents



第一章

人生的行李

有太多人在人生旅途上携带了太多的行李——许多行李其实是不必要的。尽可能丢弃那些所谓的问题及烦恼吧！放慢脚步，轻松一下，好好想一想。不要急着用压力锅想把所有食物一次煮熟，做菜得一道一道来，你最好一次解决一个障碍。

敢于异想天开

我想，我们很多人都会回首往事，忆起生活中随着我们生命的延续而起着越来越重要的作用的某些特定时刻。

对于我来说，那样的时刻之一发生在我十七岁的时候。当时我是肯塔基州路易斯维尔一所中学的高年级学生，代表本州参加在阿拉巴马州的莫比尔举行的1963年度美国少年组小组选美比赛。

她是评委之一，一位著名的作家，一个看着你时，一双海灰色眼睛射出激光般的穿透力、出语总是深思熟虑的女人。她知道该用什么话来使一切得以改变。她的名字叫凯瑟琳·马歇尔。

一见到凯瑟琳·马歇尔，我就意识到她在以一种更为严格的标准支配着我——实际上是支配我们所有的人。其他的评委们就最感兴趣的爱好和社交活动提问，她却寻找机会挑战。她认为十七岁的姑娘——或许特别是十七岁的姑娘——应该被促使去审视她们的志向、抱负，并同自身的价值联系起来。露天演出的最后一天，我们正在后台等候时，一位演出负责人说，凯瑟琳·马歇尔想同我们讲几句话。

她的眼睛盯着我们：“你们为自己设立的目标，我已听说了。但我认为，你们的目标还不够高。你们有天赋、才智和机会。我认为你们应该攻取那些目标并使之更加高远。要去想你们一生中最能够做的事情，去做你们真正关心的事情。总之，要异想天开。”

这并不太像是一番带有挑战意味的教诲，但我却为之震慑，犹如一只看见了亮光的小动物。

这个让我如此钦佩的女人对我们感到失望了——并不是对我们自身，而是对我们那些微小的追求。

我在那一年的少年组小姐选美比赛中获胜。秋季，我进了威斯勒大学。1967年，我获得了英国文学学士学位，但却不知道拿它做什么好。

我去找了我父亲，他是位律师。“可是，你做什么才感到最有趣呢？”他

问。

“写作，”我慢条斯理地答道，“我喜欢文字的魅力，并且喜欢同别人一道工作，还喜欢接触世界上正在发生的事情。”

他想了一会儿：“你想没想到过电视？”

我还没有。

在当时，即使我们那个地方有女电视记者的话，也是寥寥无几。成为这一领域的开路先锋的想法听起来就像是异想天开。于是，我穿上最好看的女记者服，到路易斯威尔的WLKY电视台去见新闻部主任，说服他给我一个机会。

他给了我这个机会——在以后的两年半时间里，我是一名天气和新闻联合报道的播音员。

不过，我终于开始不满足起来，夜不能寐，感到有什么不对劲儿，我要等待事情显露端倪，等待那指向远大梦想的迹象。而我并没有意识到凯瑟琳·马歇尔无疑知晓的那一切——梦想不是目的而是过程。

1969年，我父亲突然在一场车祸中丧生。他的去世，连同我渴求改变自己生活的愿望，催促着我去另找一份工作；看来这也激起了我对政府、法律和政治这个领域的兴趣。我费尽心机，到处试探。后来，我父亲的一位同事对我说：“去华盛顿怎么样？”

几个月后，我乘上了飞往华盛顿的班机。

现在听起来可能是难以置信的天真，但当飞机在国家机场着陆时，我带着自己是来工作的坚定信念下了飞机。

由于我父亲的一位朋友的好心推荐，我见到了白宫新闻秘书容·兹格勒尔。我被雇用了。那可是些繁忙的日子，我起早贪黑地拼命工作，我喜欢我工作的每一个部分。

水门事件发生了。1974年夏天，总统辞职。我立刻被指定为总统在加州圣·克里门特的过渡时期小组成员。

在漫长的流放期间，凯瑟琳·马歇尔和她丈夫有一天打电话说他们来了。他们来拜访了我。

我再次感到那带有探寻意味的凝视和其中包含的那句话，“下一步该干什么？”我又一次意识到一个人的巨大魅力是勇于将别人控制在一个标准之上。而且，我再次认识到，一句寸步不让的询问会逼使人去重新审视一下生活。今天，在我当了三年的CBS早间新闻的播音员之后，成了电视新闻杂志六十分钟

节目的编委。我们以拼命的速度夜以继日地工作，还包括频繁的外出。我随时备有一只手提箱，可以有备无患地根据紧急通知乘飞机出差。

纽约的公寓成了我的避难所。在这里我可以穿着牛仔裤和长袖圆领运动衫自由自在地闲逛。有时弹钢琴，松弛一下神经，有时又做些简单而令人心满意足的事情来消遣——如烘烤一锅小松饼或者整理一只陈旧的抽屉。这是默默地重新估价生活的时候。

当我又重新步入世间——谁知道我下一站将飞往何处呢？——我几乎总能听到一个奇特的女人用她猛烈的挑战激励着我迈步向前，不管那梦想是多么的远大和更加异想天开。



一个人未必要靠额上的汗水来挣得生计。

灌木丛中的钻石

我并不想迁往阿拉斯加，那是我丈夫特里的梦想。还是在做孩子的时候他就在那里度过了一个难忘的夏天。而对我来说，阿拉斯加只不过是一堂为我早已淡忘了的地理课。那是一块被人叫做希伍德冰箱的土地；在那儿，爱斯基摩人居住在圆顶茅屋里，猎杀北极熊——那是我丝毫不感兴趣的远乡僻壤。

我和特里在华盛顿州的斯波肯过着惬意的郊外生活。然而有一天，他意外地得到了一份去阿拉斯加的工作。于是，我们乘上飞机去了北方，想去仔细瞧瞧。这冰箱突然间不再是笑谈了。我走下飞机，那冰箱的门一下子冲我敞开了。

接下来的三天可真够呛。我是心诚意笃地想喜欢上阿拉斯加，但是，春末对于我同阿拉斯加的初次见面来说可算是糟糕的时候了。一开始，虽时值五

月，而湖面上却依然是冰雪皑皑，

举目不见一片绿叶。如同泥土中的那种褐色，呈现着这个季节的色调，到处都是如此。还有大得出奇的蚊蝇，瘦削挺拔的云杉树，以及地上的鹿粪……一切都是真切的了。

房屋大都星星点点地随意散缀在树林中，而不是井然有序地排列成行，坐落在灌木的掩映之中。在这里你见不到草坪之类的东西。我发现乡村里的阿拉斯加人竟然用链锯在院子里割草。

决定了，我们将迁来阿拉斯加。我装作挺快活的样子，可在心里却情绪低落。阿拉斯加使我感到畏惧，她太辽阔、太荒凉，确切地说，它不在我所熟知的美国之中。

回到家里，那几个星期就记忆模糊地全在腾空碗柜、出售车库和道别声中过去了。我不愿意看见我的家具被那些贪婪的生意人一抢而空，一件一件地被运走。最后那天，我在屋子四周转来转去，就像一个被遗弃的孩子，摸着每一面熟悉的墙。

在所有这一切的不愉快之中，有一个特殊的时刻。那是在一个早晨，我独自坐在屋外。这时我年轻的女儿布兰达，赤着双足，穿着睡衣走过来，同我坐在一起。我们默默地注视着阳光在草丛中的露珠上熠熠生辉。“瞧，布兰达，”我说着，又指了指，“那就是上帝的钻石。”

她朝那一片闪烁的草丛走了过去，小心翼翼地取下一滴露珠。

“啊，你给我摘下了一颗钻石！”我叫道。

她用指尖将它送到我跟前，然后我们一起把它举到阳光下。我们被一粒普通的水珠放射出的耀眼的光芒给迷住了。

七月里出发的日子到了。在那些植物和箱子的空隙里，我们往旅行客车里塞进了四个兴高采烈的孩子和一只迷惑的狗，开始了驶向阿拉斯加毕格湖的二千六百英里旅程。要不是终点错了，这倒是一次了不起的度假。可我们再不会回来了。

我们一直往北行驶，白昼逐渐地变长了，直到夜晚全部消失，而阿拉斯加绵延的山峦也越来越近了。第七天早上两点，我们十分疲惫地到达了毕格湖，遇上了一场猛烈的暴风雨。一位老住户向我这样的新来者表示欢迎，他当初也不想来这里。

雨接连下了两天。第三天早晨，天空晴朗，气候温和。我独自坐在卧室里

望着窗外的灌木丛。阳光勾勒出了秀美的白桦树干上树叶的图案。红松鼠在树丛中跳来跳去。这是一个闲散的日子，一切都适得其所，但对我却不然。

在内心里接受搬迁这个事实是经历了一场斗争的。我对阿拉斯加抱有敌意，并且陷入了绝望之中。后来，在那近在咫尺的地方，我看见了绿叶上的一颗雨珠，它在阳光的照射下闪烁着勃勃的生机！刚才还是一粒湿漉漉的水珠，转瞬之间就变成了一颗璀璨的珍珠。我的记忆中立刻闪现出一颗露珠在布兰达的手指上闪耀的情景。虽然它默默无言，但我明白了这颗雨珠所允诺的是什么。它似乎在说：瞧，卡洛尔，世上到处都有钻石呵！

于是，就从这一刻起，我开心地笑了，我感到解脱了，浑身又充满了活力。就是那样一颗普普通通的雨珠驱散了我心中巨大的恐惧。我又望了一眼这令人难以置信的信使，它栖息在那片绿叶上，正冲着我眨眼呢。如今，我们在阿拉斯加已经生活了两年。一个一个的日子如同充满了冒险的骑术。我会在附近的河狸摆尾戏水时划着一只独木舟，或是望着落日的余晖沐浴着一群驯鹿，或是去注视荒野小径上的一只山羊，要不就是坐在蓝莹莹的冰川上，或是眺望着北极光在夜空中闪射着耀眼的光芒——这一度似乎是不可能的事。

我从来没有梦见自己会发现一只黑熊扒在卧室的窗户上窥探，或是惊动一只在院子里吃东西的鹿。我永远不会想到我的洗涤槽里会装满了鲑鱼，或者是炉子上烘烤着塞满了野酸果的面包。我也没有想到秋天里会有白桦树叶覆盖而成的黄色大海，或者牵引着雪橇的猎狗无声地从雪原上跑过，还有那一望无际、蜿蜒展现于眼前的雄伟山脉。在阿拉斯加，这一切都是真实的。

是啊，我热爱阿拉斯加，我属于这里。只要我一睁开眼，我就会看见到处闪烁的钻石。

心灵小语

她朝那一片闪烁的草丛走了过去，小心翼翼地取下一滴露珠。