

◆ 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

生命需要鼓舞，心灵需要滋润。本书由众多名人深省哲理故事、心灵美文及感悟组成，是送给自

和煦及最温暖的礼物。全书以
故事和人生感悟为主，配以回
荡的心灵感悟，让人在紧张
的生活中，可以静下心来



心动后还要行动

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

347005

生命需要鼓舞，心灵需要滋润。本书由众多感人至深的哲理故事、心灵美文及感悟组成，是送给自
己和朋友最温暖的礼物。全书以
智慧和人生感悟为主，配以
细腻的心灵感悟，让人在紧张
的生活里，可以静下心来沉



心动后还要行动

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

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, 一延吉: 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 敞开的心怀

敞开的心怀 / 2

黄昏之恋 / 3

回归大自然 / 7

告诉她你爱她 / 9

心动后还要行动 / 13

时 游 / 15

两个苹果 / 17

“你不是最好的，但我只爱你……” / 18

猪的标准 / 19

把生活当成艺术 / 20

礼 物 / 21

非同寻常的出租车 / 23

小 站 / 24

爱心创造的奇迹 / 27

心有多大，世界就有多大 / 30

母亲墙，永远别绝望 / 31

散文人生 / 33

无声的鼓励 / 34

盛满爱心的午餐盒 / 37

将思想指向光明处 / 40

爱的寻找 / 41

在平凡中采撷情趣 / 45

谁使她变美了 / 48

- 初 恋 / 49
活在今天 / 52
父亲的歌 / 53
不怕输，才能赢 / 57
记住我 / 59

第二章 生命的养料

- 生命的养料 / 60
父子三人 / 61
放飞悠悠的童心 / 62
简单日子再简单一点 / 63
选择礼物 / 65
沙漏哲学 / 65
可别这样结尾啊 / 67
看不见的爱 / 68
不死的爱 / 70
忧虑不能改变现实 / 74
只有泥泞的道路才能留下脚印 / 76
什么是最重要的 / 77
嘘！别让冰箱听见 / 81
难忘的一夜 / 82
忧虑是健康的大敌 / 83
牧人与野山羊 / 85
诺言 / 86
忠贞的狗 / 87

- 飞蛾出茧 / 88
- 我扮演的角色 / 89
- 儿 子 / 90
- 我觉得我赢了 / 91
- 挣脱痛苦的锁链 / 93

第三章 路就在自己脚下

- 勇于信人 / 96
- 期末的那一天 / 98
- 世上最深沉的爱 / 101
- 一生要做的 50 件事 / 102
- 战胜不幸 / 104
- 路就在自己脚下 / 106
- 失败也是一次机会 / 108
- 教 训 / 109
- 把你所有的给他 / 110
- 自卑是心灵的钉子 / 112
- 船和锚 / 113
- 蜘蛛 / 114
- 忠于职守 / 115
- 体面的人 / 117
- 给自己加油 / 119
- 割 肉 / 121
- 时间无限，生命有限 / 122
- 一句话改变一生 / 124

目录 Contents

- 生命因相拥而美 / 126
别抓住自己的劣势不放 / 127
好运气 / 129
向往的快乐 / 130
愿望与现实之间 / 133
每天都是好日子 / 134
走出过去的阴影 / 135
礼物是一片爱心 / 137
备忘卡片 / 140
不拒绝命运的雕琢 / 142
为爱奔跑 / 143

第四章 写下你的历史

- 怀旧情结适可而止 / 146
直面选择 / 148
受宠若惊 / 150
给自己一个悬崖 / 151
障碍或难关 / 153
写下你的历史 / 154
最好还是写信 / 157
信心创造奇迹 / 158
洗耳恭听 / 160
我在把你期盼 / 161
楚庄王赦醉臣 / 164
希望之灯永不灭 / 165

- 最珍贵的礼物 / 167
- 悲观是自酿的苦酒 / 169
- “朋友” / 171
- 丢失的戒指 / 172
- 诚实是生活之本 / 174
- “把帽子扔过栅栏” / 176
- 内心有阳光，世界就是光明的 / 178
- 爱的教育 / 180
- 吉姆和劳尔 / 182
- 摔碎的一篮鸡蛋 / 183
- 农夫和蛇 / 184
- 别让心态老去 / 184
- 新年的钟声 / 186
- 趁双亲还健在 / 187

第五章 信念的力量

- 君子交易 / 190
- 孤独永远是一个人的舞蹈 / 191
- 掀起帷幔 / 193
- 两个生命的延续 / 196
- “不可能”的成功 / 199
- 信念的力量 / 201
- 把握人生 / 202
- 冒险精神 / 205
- 护子心切 / 208

- 并没有人捆住你 / 208
晏子辞婚 / 210
我为什么喜欢读书 / 211
布朗的几次解雇 / 213
优雅的标准 / 214
假日心态 / 216
体验生活中美好的东西 / 219
不平凡的礼物 / 220
永不放弃 / 224
飘曳的黑发 / 225
米洛的维纳斯 / 227
注意日期 / 228
生活需要阳光心态 / 230
花钱买欢乐 / 232
鸟与人 / 234
失败时善于变通 / 236
你们都是最优秀的 / 237

第六章 幸福在哪里

- 自我赏识中肯定自己 / 242
库兹亚 / 243
狐狸和仙鹤 / 244
父亲的报复 / 245
耐得住等待，苦尽甘来 / 248
飞来的吻 / 249

| |
|----------------------|
| 上帝经营着美容院 / 251 |
| 为小事而生气的人生命是短促的 / 254 |
| 热情让生命流光溢彩 / 256 |
| 吃美金的洋娃娃 / 257 |
| 幸福在哪里 / 259 |
| 相信自己的梦想 / 261 |
| 美丽的邻居 / 262 |
| 在邮局里 / 264 |
| 灿烂地笑对生活 / 268 |
| 想 笑 / 269 |
| 失败时不找任何借口 / 271 |
| 自信本身就是一种美 / 272 |
| 门前天使 / 274 |
| 人活着要有梦 / 276 |
| 保持心情的弹性 / 277 |

目 录 Contents

心灵的旅程



第一章

敞开的心怀

拥有宽广胸怀的人，拥有的美也特别多。要使一个人的心怀像春天的大地那样生机勃勃充满了活力，就必须好好建设心怀。

敞开的心怀

我姑妈伊迪丝是个寡妇。她50岁时，医生们发现她患有当时普遍以为很严重的一种心脏疾病。那时候她正在做秘书工作。

伊迪丝姑妈从不轻易认输。她开始去图书馆研究医学报告。她在杂志里找到了关于一位著名心脏外科专家的文章。这位专家是得克萨斯州休斯敦的迈克尔·德巴基大夫。他曾挽救过一位有同样疾病的患者的生命。这篇文章里提到德巴基大夫的诊疗费很高；伊迪丝姑妈绝不可能付得起这么多钱。但是也许他能告诉她哪个费用不高的医生也能治这种病？

于是伊迪丝姑妈给德巴基大夫去了一封信。她只是列举了她想活下去的诸项理由：她有三个孩子，再过三四年他们就能自立了；还有，她从小就有周游世界的梦想。信里毫无自我怜悯的词句，只有温暖、幽默和生活的欢乐。她寄出了这封信，心想也许不会有什么回音。

几天之后，我的门铃响了。伊迪丝姑妈站在门厅里就大声念起来：

你美好的来信深深打动了我。如果你能到休斯敦来，住院和手术都将免费。签字：迈克尔·德巴基。

那是七年前的事了。从那时以后，伊迪丝姑妈已走遍了世界。她的三个孩子都幸福地成了家。她是年龄相仿的人中间我所知的最年轻、最有活力的一个。



你美好的来信深深打动了我。

黄昏之恋

一个明媚的二月上旬，我的电话铃响了。“玛乔莉·贺姆斯吗？”一个雄浑的男人声音问，“你救了我的命！我爱你。”

“真是个疯子，”我心想——不过我没挂断电话。我是作家，已习惯了听人家说话。他说他叫乔治·施梅乐，是住在匹兹堡的医生。八个月前他的妻子去世了，除夕夜，他伤心欲绝，就在那个时候，他发现了我的书——天啊，我须找个人谈谈。

“那是在她的遗物中发现的，”他说，“那夜我一口气把书看完，它使我明白生命多么宝贵。”

他是从马里兰州银泉镇他儿子家里打电话来的。“我知道你住在华盛顿市地区。我找到了你的夫姓。开始拨电话找这个姓的人。”最后，他找到了一个男子，那人说：“不错呀，她的丈夫是我的堂兄弟，在一年前去世了。我有她的电话号码。”

“假如你仍是自由之身，”乔治说，“我可以来看你吗？”

我很高兴，也很感动。但是很不巧，我告诉他，我就要出门去巡回演讲两星期。

“我会等你！”他说，“请答应我，你一回到家就打电话给我。”他的声音听起来很兴奋，不过有点焦急，“我们的时间不太多了。”

我演讲完毕回到家里，信箱塞满了盖着银泉镇邮戳的信封。里面是些短短的情书、笑话、诗歌和注上“有趣”两字的文章。

我遵守诺言打电话给他，并建议找个地方见面，一块儿吃晚饭。请他一定要来接我。

那是好久以来我的第一次约会。我满怀期待，又很好奇。

我想到除夕晚乔治发现我写的那本书时我自己在做什么。当时我正看着电视上双双起舞的俩影享受着一个人的寂寞。“你要出去玩玩，妈，”我女儿梅

兰妮呵责我。她语带戏弄，但眼睛里洋溢着关爱。“虽然我们都爱爸爸，我们知道你的日子很难过。他病了那么久，而且……”她迟疑了一下，“你应该过些快乐的日子！”

那天傍晚，乔治比约定时间早一小时到达。梅兰妮和她丈夫哈里斯招呼着他。我赶紧去打扮，设法不让自己太慌张。最后，我深深吸一口气，出来会客。

一个颀长、英俊的男人从座位上霍地站起来，手里捧着一大束玫瑰花。他长着卷曲的灰发、八字胡，以及我从没见过的那么蓝的眼睛。他眉飞色舞，像个学生，把花递给我。

“你那么娇小！”乔治嚷起来，不过声音显得好高兴。“我真可以把你放进我的口袋去。”

“而你那么高。”

“没关系，我们会很相称。”

他张开双臂，突然间我们已拥抱在一起。

在我家附近一家餐馆吃饭。他殷勤有礼、沉着迷人，也很风趣。从没有人使我觉得像跟他在一起那么舒服。晚饭后我们走向汽车；他开始用我所听过的最甜美的男声唱出我们都记得的歌。

后来，我煮咖啡时，他打开那用旧了的医生手提包，拿出他家的照片给我看。他太太卡洛琳看来很苗条、文静，照片有两个英俊儿子和一个可爱女儿，有乔治和卡洛琳在他们每个冬天去度假的佛罗里达海滩上的，在他们去百慕达的游轮上的。“我们总是把婚姻放在第一位，”乔治解释，“不过每个夏天我们也花很多时间在我们的湖滨小舍和孩子在一起。”

“天哪！那你在什么时候行医？”我问。

“每次度完了假又未再去度假的时候，”他大笑着说，“我是努力工作的。工作与游戏并重，爱情与祈祷兼顾。这是我一直设法遵循的座右铭。爱情最重要——首先爱上帝，其次爱妻儿。”

“不先爱上帝，”他说，“我对别人的爱就不可能那么深。”乔治停顿了一下，声音变得不大平静。“像我过去爱卡洛琳那样；也像现在爱你那样。”然后，他出其不意地吻了我。

我非常兴奋，但不知所措。我不能确定自己的感觉，也想不出说什么好，只是说：“那太美了。你太太的人生观一定跟你的一样。”

“哦，她是了不起的。”他接着描述他们的婚姻生活。

他告诉我，卡洛琳不仅是他的爱人和伴侣，还是他的秘书和护士。她突然在他们的避暑小舍去世时，他大受震惊，几个月都未能平复。

然后，他发现了我的那本书。“它使我知道你也受过苦，知道许多人都在受苦，但是凭着上帝的帮助，我们可以继续活下去。”

他原先的沉着消失了。“你会考虑嫁给我吗？”他问，满眼恳求的神色。

我摇摇头。“不行，乔治。你仍深爱着你妻子。而且我也永远不可能成为像她对你那样的妻子。”

“但过去的已成过去，”他激动地说，“就在我听到你声音的那刻，一些莫名其妙的事情发生了，那就像从漫长的噩梦中醒过来似的。还有，在我今晚真正看到你的时候！那不是由于你的书，而是你本人，是我们刚才几个小时内度过的美妙时光。我们彼此需要对方，请你至少尝试了解我。”

我解释那会很困难。他在匹兹堡行医，我则在忙于写新书。

“那么什么时候我再跟你见面？”

“一时恐怕不行。我明天就要出门参加一个书商会议。会后不久，我将飞往以色列逗留两个星期。”

“让我跟你一道去。”

“哦，不行，我抗议！”我坚决但和蔼地引他走向大门，并亲吻他晚安。

目送他的车消逝后，我不知道该笑还是哭。多么卓尔不群的男人。我错失的究竟是个什么机会？“好啦，让它去吧，”我想，“我很可能永远不会再看到他了。”

虽然乔治可以从我的书知道我曾经受过苦，但很少有人会猜想到我婚姻的秘密痛苦。自尊使我不愿把它显露出来。我丈夫林恩和我一直躲在大家以为是很成功的外表后面，过着“默然绝望的生活”。

真相是，他不能给我所渴求的爱意。他是个好人，受人尊敬，是个模范父亲，也是个公司经理。但是他的工作压力太大了，年深月久，他慢慢坠入酗酒的深渊。跟酒徒生活在一起的寂寞是最难忍的寂寞。最后，在绝望之余，我打电话给我们的儿子马克。他终于说服了他父亲加入戒酒会。

那个造福社会的组织挽回了我们婚姻中余留的一点幸福，也很可能救了林恩的命。从那时起，他的生活有了目标，而且表现得很慷慨，又乐善好施。十五年后，在1979年，他撒手人寰。

那是四月，乔治和我一旦通电话保持接触。我对他完全着了迷，但是他每次求婚，我都拒绝。

在飞往以色列的飞机起飞之前，机场的广播器传呼我去接听从匹兹堡打来的电话。“在你走以前回答我，你能不能嫁给我？”

我哈哈笑着打断他的话，“我知道了，亲爱的，但是他们在呼唤我那班机的乘客登机呢。我回来再告诉你。”

我原已同意回来时陪他去海滨，所以我们去了。我们度过开心、无忧无虑的几天，一起游泳、吃饭、跳舞。我原本已爱上乔治的性格，在我们的海滨之游结束之前，我还爱上了一样甚至更重要的东西——他的头脑。他对许多东西入迷，而且能非常有深度和机智地表达他的意见。

复活节是星期日，我们的假期即将结束。我们坐在教堂里等候礼拜开始时，乔治把我的左手拉过去，然后把他自己的结婚戒指套在我的手指上。他轻声地说：“我，乔治，娶你，玛乔莉……”

我大吃一惊，设法阻止他出声。乔治却继续说下去：“你……愿嫁给我吗？”有几个人转过头来看我们，我赶快轻声道：“好吧，哦，好吧。”

他心花怒放，离开教堂后立刻打电话告诉他的家人。“什么？”他们问。“六月，”我听到乔治回答。“不，不行。”他挂断电话时我喊道。我解释说这个夏天我已经答应要做的事情太多了。“我们不可能在圣诞节以前结婚。”

“圣诞节？”乔治倒抽了一口冷气，“我们怎么能忍受分开那么久？”我们不得不忍受，我坚持。我们又不是小孩子。“正是这个道理，”他冷静地说，“我们没有那么多时间了。”

三个星期后，乔治开车送我到机场。我曾答应我的儿子一家去看他们。我们分手时都流下泪来，不过同时也很欢欣和老成。我们所盼望、期待的多得很呢。

第二天早晨在马克家里，我快乐极了，情不自禁地在淋浴蓬蓬下跳起舞来。我非常兴奋，尽力把腿踢高，接着就跌倒了，撞在浴缸的边上。

一时之间我痛得什么也不能想。他们立即叫来救护车，医生替我把四根断裂的肋骨用胶布固定位置。更糟的是，以后的那三天乔治都没有打电话来。我很伤心、困惑，甚至害怕。如果他的爱情在冷却，那怎么办？如果他