

心灵鸡汤

Chicken Soup
for The Soul 周剑锋 * 选编

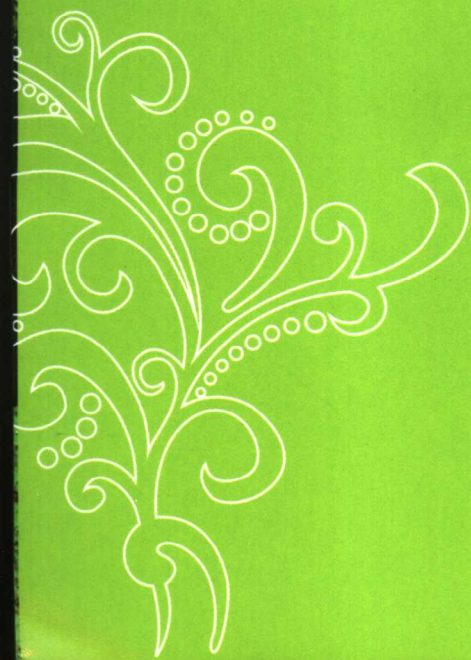
YOUTH
青春图书馆

{ 吻 银 版 炫 亮 珍 藏 本 }

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

Chicken Soup for The Soul

翻 开 一 面
感 动 永 远





悦读力量 | 给你爱与力量•

责任编辑◎陈新文

书籍设计◎垫空  COCOD.COM DESIGN
视觉行销

我们过着尘埃喧嚣的生活，心灵有太多负累。渴望夜晚的明灯照在这温暖的书页上，让我们沉醉于每个故事中一点一滴的感动。

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

心灵鸡汤

Chicken Soup
for The Soul 周剑锋 * 选编

{ 吻 银 版 炫 亮 珍 藏 本 }



PREFACE

{卷首语}

神中之神分出自己一小片心灵，使它如野花一般芬芳，月色一般柔和，微风一般清新。

给它斟上一杯喜悦，说：“喝吧，把过去的一切忘个干净！”

给它斟上一杯烦恼，说：“喝吧，尝一尝什么叫欢乐的生命！”

赋予它那来自天国的睿智，把正义的路子挑定。

赋予它能洞察一切奥秘的聪明。

赋予它在梦境中才流露的和理想结伴的情感。

为它穿上天使们用彩虹和流霞织成的激情的锦衣。

给它蒙上怀疑的阴影——光的幽灵。

给它从仇恨的熔炉取来的火，从粗暴的沙漠换来的风，从利己主义的海边捡来的沙子，从永恒脚下采集的灰尘。

给它以盲目的力量，让它在歇斯底里中咆哮，在狂热中膜拜；给它以生命——死的幻影。

神中之神终于把自己的心灵同人类联结在一起了，怀着包容一切的爱的感情，他不由露出了微笑，带着满脸的泪痕。

CONTENTS

卷一 从故事中领悟人生

- | | |
|------------------|-----------------|
| 安逸与压力……010 | 守护好无损的“窗户”……033 |
| 天堂和地狱……011 | 强者的退让……034 |
| 人格是命运的保护神……012 | 请截掉我的右手……035 |
| 面临灾难的蚂蚁……013 | 失败像一座学府……036 |
| 不可放弃的努力……015 | 直面缺憾……037 |
| 在平凡中实现非凡……016 | 爱心的力量……038 |
| 竞争的典范……017 | 深思缓处……039 |
| 哲学家与船夫……019 | 分寸……041 |
| 母亲的眼光……020 | 妙用劣势……042 |
| 靠自己……021 | 母亲的一句话……043 |
| 成败只差5丝米……023 | 化劣势为优势……044 |
| 巨富算毫厘……023 | 常规有时是陷阱……046 |
| 姆佩姆巴效应……024 | 操纵命运的手……047 |
| 从废纸篓里捡回诺贝尔奖……025 | 忠告……049 |
| 大人物与小女孩……026 | 信赖……050 |
| 贪婪的实验……027 | 态度……051 |
| 失望与希望……028 | 小事中的大差距……052 |
| 嗅苹果和尝尿……029 | 为了实现梦想……054 |
| 追蝶失澳洲……031 | 一滴与一生……056 |
| 保持谦卑的心……032 | |

卷二 爱与美是生命的两极

爱的容器……059
 父母心……060
 坚强也是一种美丽……061
 魂的距离……062
 每个人都可以拾到很多麦穗……063
 美丽心灵……065
 母亲的短信息……066
 人生的偶然……067
 天底下最难堪的母亲……069
 最重要的角色……071
 爱 断……072
 爱的呼唤……073
 爱的理由……075
 一道爱的选择题……076

爱的最高境界……077
 爱情的三个刹那……079
 爱情的细节……080
 五百棵爱情树……082
 爱情无言也动人……083
 沧海蝴蝶……085
 低下头，看见爱……086
 给我剪指甲的男人……087
 考 验……088
 梦里花落也芬芳……089
 那条白色的碎花长裙……091
 飘落的银戒指……093
 心碎的鱼……095
 一团毛线所经历的爱情……096

卷三 在花海里汲取人生的蜜

爱到极致……100
 佛心……101
 爱是不能替代的……103
 温柔的征服……104
 砸核桃与爱情……107
 拔出一根刺，带出一颗心……108
 爱的盛宴……109
 世上最贫穷的母亲……110

拥抱母亲吧……111
 传到天堂的歌声……113
 爱的拼图……114
 谢谢那个叫迈克的孩子……116
 想起那个带油的老人……117
 幸福的套袖……118
 洁与香……120
 愿你看到……122

花的名字……123
 今天天鹅不想飞……125
 心中有棵“向月葵”……126
 送你一份可以凋零的美丽……127
 孩子，其实你不必这样……127
 “想我的人举手”……129
 成人仪式献辞……131
 创造月亮……132
 巴黎教给我的……133
 第七棵龙爪槐……135
 替一朵花微笑……137

拄双拐的鱼……138
 来自蝴蝶的一个吻触……139
 天地之间的散步……140
 牡丹花水……142
 急于奉献的爱……143
 因为你不是老师……144
 人生没有错误的台词……145
 高贵的跪拜……147
 灾难的标本……148
 每朵花都所有盛开的理由……149

卷④ 感动总在一刹那

雪地贺卡……153
 月光手帕……154
 巴甘的蝴蝶……155
 铜钢琴……160
 银老师……166

耳语花……170
 树……175
 季诺的指环……177
 白兰花……185
 钨音……187

卷⑤ 欣赏心灵的风景

行走与驻足……191
 善念的回响……193
 生命因相拥而美……194
 坚守生命中美好的习惯……195
 我们该记住的事情……196

那一盏灯……197
 路的陷阱……199
 最美的智慧都在闪光……200
 我比别人更在乎……201
 最需要的爱……202

等在家门口的母亲……204
来，我帮你……205
这个世界的贫穷与富有……207
被爱改变的世界……209
一枝风景……210
别摔疼一滴露水（四则）……212
秋天里的温暖……214
也许，生活并没有痛苦……215
关爱的力量……216
在尘世的沙砾中捡拾珠贝（三则）
……218

爱的种子……219
欣赏是另一种阳光……221
人生的钓饵……222
学会在心底找路……223
为别人砍下一车柴……225
大川的童话……226
握紧尊严的绳子……227
熟悉的路才会绊人……228
给穷人的掌声……229
天底下最美的母亲……231
一只山羊跳过田埂……235

卷六 滴水中的光华

保持跳跃的姿势……238
不要给心灵留下隐患……239
鸡到鹰的距离……241
给自己一个承诺……242
花不一样开……244
教授的考题……245
离阳光最近的路……246
马车夫式的老师……247
没有心灵穿越不了的墙……248
片断处的精彩……250
让别人的信任变成蓄电池……251
让心灵站立……253

上帝最多救你三次……254
垒高自己……256
湿润的心……257
没有一颗心不可以被点亮……259
南瓜的哲学……260
让内心开花……262
谁给父母倒过百杯水……263
替少年回答一个问题……264
让心灵产生高尚的感觉……266
忘记背靠的东西……267
心怀阳光……268
耶鲁的底气……270

1

壹

从故事中
领悟人生

安逸与压力

目录
第一章 安逸与压力
第二章 安逸与压力
第三章 安逸与压力
第四章 安逸与压力
第五章 安逸与压力
第六章 安逸与压力
第七章 安逸与压力
第八章 安逸与压力
第九章 安逸与压力
第十章 安逸与压力

西方人非常爱吃沙丁鱼，但是想吃到活的沙丁鱼却很困难，因为沙丁鱼运到岸上就死了。聪明的打渔人想出一个好办法，就是在一船捕捞上来的沙丁鱼里放几条十分活跃的鲇鱼。沙丁鱼在生命受到威胁的情况下，不得不游动，因而能存活下来。人们把这种现象，称为鲇鱼效应。

有人做过这样一个对比实验：把一只青蛙放进盛着冷水的锅里，然后慢慢地加热。青蛙的感觉很迟钝、很麻木，结果在慢慢的加热过程中死掉。有趣的是，先将锅里的水烧到沸腾，然后扔进一只青蛙。青蛙因受强热刺激，拼命一跳，逃离了开水。身陷绝境，反而逢生。

在美国的阿拉斯加自然保护区，人们为了保护鹿而把狼消灭了。鹿没有了天敌，饱食终日，无忧无虑。十几年之后，鹿群数量猛增，但体态蠢笨，同时由于食物紧缺和安逸少动引起的体质羸弱，导致鹿群大批死亡。于是，人们又把狼请了回来。鹿群迫于生存危机，四散奔逃，但日趋矫健灵活，恢复了蓬勃的生机。真是“敌存灭祸，敌去招过”。

在我国北方的哈尔滨市，有个虎园，里面放养了不少老虎。有人在虎园里放了一头牛，结果此牛不畏虎，几经较量，反而虎口脱险！虎园里的兽中之王捕不住牛的咄咄怪事，能给人什么启示？

泰国是拉差龙虎园的管理人员介绍：小老虎出生以后，先由猪奶妈喂养一个月，然后再由人工喂养，这样长大的老虎失去了野性。游人可以看到：虎和猪、狗等一起嬉戏、生活。虎仔吃猪奶，性情温又乖。这在科学上也许是一种探索，但环境改变了老虎的本性，老虎已经不是原来意义上的老虎了。

楚霸王项羽跟秦兵打仗，过河后把锅都砸碎，船都弄沉，决心背水一战。军士奋勇战斗，以一当十，以少胜多，大破秦兵。这便是著名的破釜沉舟的故事。正如《孙子兵法》所说：“置之死地而后生。”

“祸兮福所倚，福兮祸所伏。”安逸，很容易使个体不思进取，使群体平庸和沉沦。与此相反，压力出动力，压力出活力，压力出实力。修炼身心，学习成材，带兵打仗，下岗就业，成就事业，概莫如此。成于压力，居安思危者存；败于安逸，养尊处优者亡。这是自然与社会普遍存在的现象。

面对压力，不应胆怯，不应逃避，要记住：“狭路相逢勇者胜！”

面对安逸，不应贪图，不应陶醉，要记住：“生于忧患，死于安乐。”诚哉斯言！

天堂和地狱

俄国文学大师托尔斯泰曾讲过一则耐人回味的小故事，大意是：

有人问上帝的使者，地狱的生活是什么样。使者把他领进一屋房子，指着一群坐在一口大锅旁的人说，这就是地狱的生活。那人一看，生活在这里的人，每人手里都拿着一把长长的勺子，锅里装满了丰盛的饭菜，但他们个个面黄肌瘦、神情沮丧。那人又问使者说，天堂的生活是什么样。使者又把他领到另一间屋子，指着屋子里的人说，他们就生活在天堂里。只见这里的人生活条件同地狱里的人并无两样，每个人同样拿着一把长长的勺子，围坐在一口大锅旁，但他们却个个神采飞扬、容光焕发。

那人不解地问使者，为什么在相同的条件下会产生截然相反的效果呢？使者说，地狱里的人眼睛里没有对方，心里只想自己，当饥饿降临时，长长的勺把使他们无法把饭菜送进自己的嘴里，即使他们使出浑身解数，还是无济于事，所以他们只有痛苦。而天堂里的人在享受面前，首先考虑的是他人，所有的人都把饭菜递给对方。因此，他们没有饥饿之忧，生活得很快活。

那人恍然大悟，无限感慨地说，原来天堂与地狱的区别竟在人们的心里啊！

虽然人世间既没有天堂，也没有地狱，但是人们习惯于把幸福比作天堂，把痛苦比作地狱。不过人世间幸福与痛苦的区别，同天堂与地狱的区别是很相近的。

幸福靠劳动创造，痛苦因懒惰蔓延。

幸福与奉献相依，痛苦与索取为伴。

幸福吃苦在前享受在后，痛苦吃苦在后享受在前。

幸福同欲望成反比，痛苦同欲望成正比。

幸福随着善行而增值，痛苦随着自私而加深。

幸福离不开必要的财富，但财富并不等于幸福。在物质条件基本相同的情况下，幸福与痛苦的主要区别在于心灵世界的高尚与低下。

为大多数人谋利益是最大的幸福，个人的最大幸福存在于大多数人所实现的幸福之中。生活得越有意义，也就越幸福。

人类一切努力的伟大目标就是获得幸福，要创造人类的幸福全靠我们自己！

人格是命运的保护神

1970年12月6日，波兰的首都华沙寒气逼人。来访的联邦德国总理勃兰特向华沙无名烈士墓献完花圈之后，来到华沙犹太人殉难者纪念碑前的广场。突然，他双膝着地，跪在了纪念碑前！他是向二战中被德国纳粹屠杀的510万犹太人表示沉痛哀悼，为纳粹时代德国所犯下的罪孽深感负疚，虔诚地认罪赎罪。勃兰特此举震惊了世界，尤其震撼了德国人的灵魂。当时的民意调查显示，有80%的德国人非常赞赏此举，认为这种出乎意料的方式更充分地表达了德国人悔罪的诚意。此举也赢得了波兰人民的理解和信任，认为它为“结束一段充满痛楚与牺牲的罪恶历史”迈出了重要的一步。1971年的诺贝尔和平奖授予了勃兰特。

1976年1月8日，周恩来逝世。9日凌晨5点，联合国总部大厅的联合国大旗降了半旗，所有联合国会员国的国旗，都不升起。这在联合国从无先例。因此，有的国家大使质问：我们国家的元首去世，联合国大旗依然升得那么高，中国的第二首脑去世，联合国降半旗还不算，还把其他国家的国旗收起来，这是为什么？当时的联合国秘书长瓦尔德海姆说：“为了悼念周恩来，联合国下半旗，这是我的决定。原因有二：一、中国是个文明古国，她的金银财宝多得不计其数。可是她的总理周恩来在国际银行没有一分钱的存款！二、中国有10亿人口，可是她的总理周恩来没有一个孩子！你们任何一个国家元首，如能做到其中一条，在他去世时，总部也可以为他降半旗。”

全场默然。

阿根廷政府最近作出一项特别决定，向在第二次世界大战期间做出过重要贡献的辛德勒遗孀埃米莉·辛德勒夫人每月提供1000美元的生活补贴，以使这位老人安度晚年。埃米莉·辛德勒夫人在第二次世界大战期间，曾与丈夫一起冒着生命危险从德国法西斯集中营里救出1200名犹太难民。他们的这段传奇经历，后来被美国导演斯皮尔伯格搬上银幕。电影《辛德勒的名单》真实、成功地录下了这段历史，荣获奥斯卡大奖，辛德勒夫妇的事迹也因此被世人广泛传颂。二战结束后，辛德勒夫妇于1949年来到阿根廷首都布宜诺斯艾利斯的圣维森特区定居。1974年丈夫去世后，独居此地的埃米莉因缺少收入来源，经济开始拮据，生活困难。阿根廷的内政部长科拉奇在总统府接见了埃米莉·辛德勒夫人，并向她宣布了这项由梅内姆总统特批的决定。

在重大的历史事件面前，在尖锐的意见分歧面前，在衰老的生存困难面前，是什么有如神助的力量保护了人的命运？甚至保护了民族、保护了国家的命运？是什么有如神助的力量能够使不同语言、不同肤色、不同民族、不同国家的人民消除隔阂、形成统一的思想和意志？是善良的力量，是正义的力量，是进步的力量，是推动历史车轮向前发展的人民群众的力量。而人格的力量，就是这些力量的集中体现。人格是个人的道德品质，也是个人的性格、气质、能力等特征的总和。不可否认，具有高尚人格的人也可能遭遇厄运和不幸。但是，具有高尚人格的人宁可遭遇厄运和不幸，也绝不会放弃高尚的人格，因为他们并不是为了得到回报才保持高尚的人格。积善多者，虽有一恶，是为失误，不足以亡。积恶多者，虽有一善，是为误中，不足以存。从历史的观点看，从发展的观点看，从全局的观点看，高尚的人格无疑是命运的保护神。

没有高尚的人格，便没有高尚的事业。

没有高尚的人格，便没有高尚的命运。

面临灾难的蚂蚁

科学出版社 上海分社 编辑室 印刷厂 发行部 电话：021-62485248 邮编：200001

1985年，法国科学家曾发现蚂蚁能救火。后来，英国一位动物学家的试验证实了法国科学家的发现。

英国科学家把一盘点燃的蚊香放进了一个蚁巢。开始，巢中的蚂蚁惊恐万状，约20秒钟后，许多蚂蚁见险而上，纷纷向火冲去，并喷射出蚁酸。可一只蚂蚁能喷射的蚁酸量毕竟有限，因此，一些“勇士”葬身火海。但它们前仆后继，不到一分钟，终于将火扑灭。存活者立即将“战友”的尸体，移到到附近的一块“墓地”，盖上一层薄土，以示安葬。

一个月后，这位动物学家又把一支点燃的蜡烛放到原来的那个蚁巢进行观察。尽管这次“火灾”更大，但这群蚂蚁却已有了经验，调兵遣将迅速，协同作战有条不紊。不到一分钟，烛火即被扑灭，而蚂蚁无一遇难。科学家认为蚂蚁创造了灭火的奇迹。

蚂蚁面临灭顶之灾的非凡表现，尤其令人震惊。

在野火烧起的时候，为了逃生，众多蚂蚁迅速聚拢，抱成一团，然后像雪球一样飞速滚动，逃离火海。那噼里啪啦的烧焦声，是最外层的蚂蚁用自己的躯体开拓求生之路时的呐喊，是奋不顾身、无怨无悔的呐喊。

在去年洪水肆虐的时候，聚在堤坝上的人们凝望着汹涌的波涛。突然，有人惊呼：“看，那是什么？”一个像人头的黑点顺着波浪漂了过来，大家正准备再靠近些时营救。“那是蚁球。”一位老者说：“蚂蚁这东西，很有灵性。1969年发大水，我也见过一个蚁球，有篮球那么大。洪水到来时，蚂蚁迅速抱成团，随波漂流。蚁球外层的蚂蚁，有些会被波浪打落水中。但只要蚁球能靠岸，或能碰到一个大的漂流物，蚂蚁就得救了。”不长时间，蚁球靠岸了，蚁群像靠岸登陆艇上的战士，一层一层地打开，迅速而井然地一排排冲上堤岸。岸边的水中留下了一团不小的蚁球。那是蚁球里层的英勇牺牲者。它们再也爬不上岸了，但它们的尸体仍紧紧地抱在一起，那么平静，那么悲壮……

中国有句老话：“驼负千斤，蚁负一粒。”讲的是从自身重量来看负重的力量，蚂蚁的力量远远超过骆驼的力量。美国科学家富兰克林说：“没有任何动物比蚂蚁更勤奋，然而它却最沉默寡言。”在了解到蚂蚁面临灾难时的无私和智勇之后，这些原本是对蚂蚁深刻、精彩的赞美，就显得有些黯然失色了。小小的蚂蚁，能给人多少启示？