



*Wonderful Feeling
Stories For Everyday*

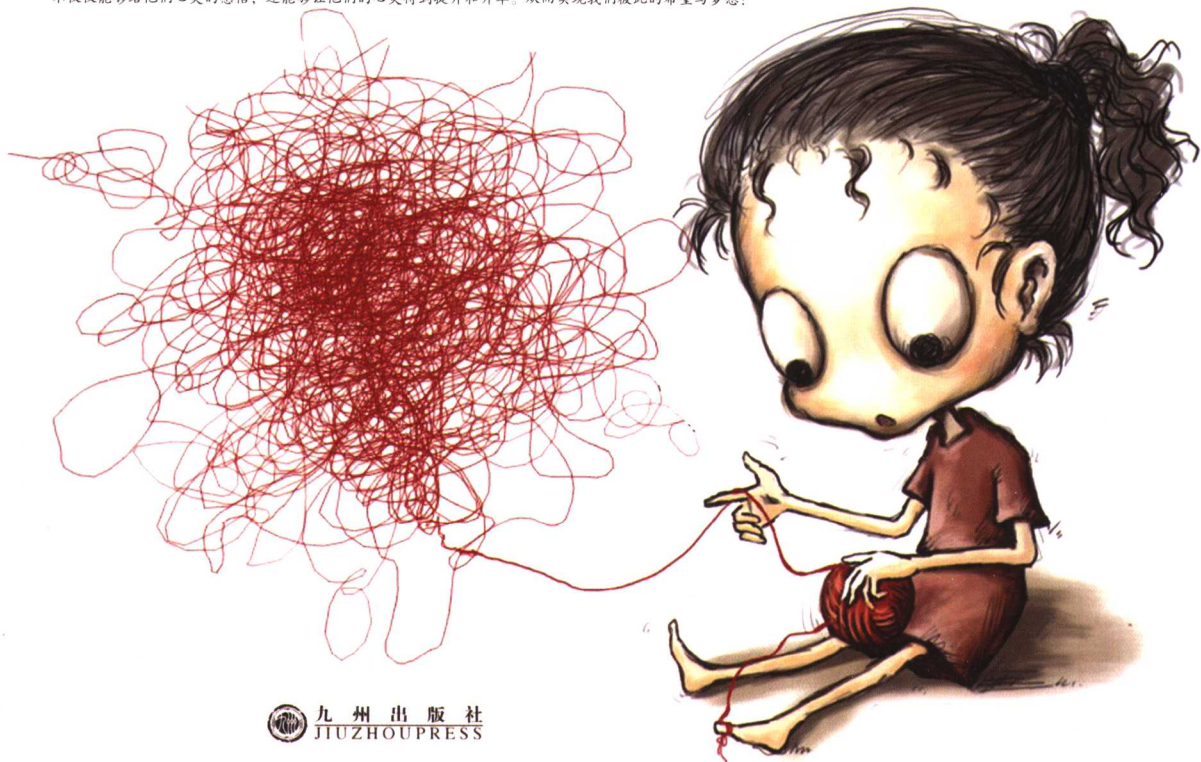
拥有健康的心灵，对于青少年来说是最为关键和重要的。
物质生活上的富有远远不及心灵升华带给我们的快乐！

方亚东◎编著

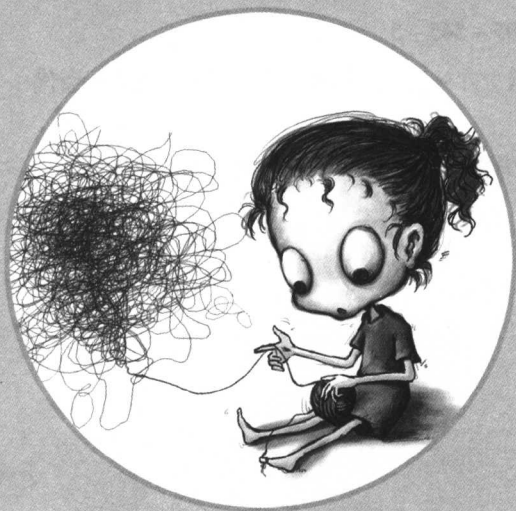
每天一个 心灵故事

对于青少年，我们寄托了所有的希望。我们希望他们幸福地生活，我们希望他们健康地成长。我们希望他们实现所有的梦想。

我们试图灌输他们很多的生活常识，我们试图传授他们很多的科普知识。在《每天一个心灵故事》中，不仅仅能够给他们心灵的感悟，还能够让他们的心灵得到提升和升华。从而实现我们彼此的希望与梦想！



方亚东◎编著



每天一个 心灵故事

*Wonderful Feeling
Stories For Everyday*



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一个心灵故事/方亚东编著. —北京:九州出版社,
2006.12

ISBN 7-80195-545-5

I. 每… II. 方… III. 故事-作品集-中国-当代

IV. I247.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 129248 号

每天一个心灵故事

作 者 方亚东 编著
责任编辑 梁小玲
责任校对 王 雄
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 九州财鑫印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16 开
印 张 20
字 数 320 千字
版 次 2006 年 12 月第 1 版
印 次 2006 年 12 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-545-5/I·321
定 价 39.00 元



每	天
一	个



故
事

前
言

前 言

那是发生在欧洲战场上布鲁斯国王与英格兰军队的一场战争。布鲁斯国王在这场战争中被打得落花流水，最后只能躲在一所不易被发现的古老的茅屋里。由于惨败，他对自己的前途不再抱什么希望。

正当他陷入失望与悲哀躺在柴草床上的时候，他看见一只蜘蛛正在织网，为了自己取乐并看蜘蛛如果对付，国王毁坏了它将要织成的网。蜘蛛并未注意即将到来的灾难，仍然继续工作，打算再织一个新网。布鲁斯国王又把它的网破坏了，蜘蛛又开始织另一个网。

国王开始惊奇了。他自语道：“我已被英格兰的军队打败了六次，已经准备放弃战争了。假使我把蜘蛛的网破坏六次，它是否会放弃它的织网工作呢？”

于是，他六次毁坏了蜘蛛织的网。蜘蛛却对这些灾难毫不介意，开始第七次织新网，终于成功了。国王从眼前的景象中得到了启示，从而鼓起了勇气，他决意再做一次奋斗，从英格兰人的手里解放他的国家。他召集了一支新的军队，谨慎而耐心地做着准备，终于打了一场决定性的胜仗，把英格兰人赶出了苏格兰。

从这个故事中我们可以看到：对于胸怀大志的有才之士和勤奋努力的人来说，障碍是不起任何作用的——不会有什么困难能阻拦他们。只要有百折不挠的信念，就能战胜一切困难。

在生活中一些很平淡的时刻，有一些很细微的小事从不引人注意，但是如果你用心去体会它们，就可以获得一种宝贵的心灵体验，这种体验值得你一辈子去玩味，去体会。

《每天一个心灵故事》中的每一个故事都是编者精挑细选出来的，个个启人深思。故事后的“心语”画龙点睛，可以让人在紧张繁忙的工作中静下心来沉淀自己，反省自己。通过阅读本书，将会使你活得激情满怀，爱得博大深沉；将会使你更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。当感到痛苦、惶惑和失落时，它将给你以慰藉；在遭到打击、挫折和失败时，它将给你以力量和智慧。毫无疑问，它将成为你的终生益友！



CONTENTS

目 录

第一篇 感悟心灵

本篇中所汇集的心灵故事，能够让青少年在阅读时感受到成长中心灵的感动和快乐。心灵上的感动和震撼，能够让青少年在阅读的同时得到心灵的洗礼和升华。

男孩和燕子 \ 3	爱斯基摩人和北极熊 \ 23
童年、乡村、月夜 \ 4	镇村之宝 \ 24
松开的鞋带 \ 6	美好的时光 \ 25
城镇的天空与乡村的大地 \ 6	为什么东西容易弄乱 \ 26
为什么没有快乐 \ 8	生与死的较量 \ 27
湖水和盐水 \ 9	上帝是怎样的? \ 28
鸟儿的歌声 \ 10	什么是幸福 \ 30
把烦恼放在门外 \ 11	人生的苦恼 \ 30
富翁与穷汉 \ 12	禅师与信徒 \ 31
五金店的老板 \ 13	幸福峡谷 \ 32
生命水晶 \ 13	忙碌和悠闲 \ 33
最幸福的时刻 \ 16	快乐藤萝 \ 34
上帝帮我照相 \ 17	丢失的手册 \ 35
心灵的眼睛 \ 18	亲戚的信任 \ 36
诚信的测验 \ 19	严冬的热牛奶 \ 36
把自己看成人民的公仆 \ 20	绘画的禅师 \ 38
印第安人的听觉 \ 21	饭盒内的头发 \ 39
富商的儿子们 \ 22	三棵树的命运 \ 40



目录

CONTENTS

高明的琴师	\ 42	女儿的生日	\ 55
廉洁的将军	\ 43	再见与相逢	\ 56
总统的胸怀	\ 44	表达心中的感激	\ 58
最好的消息	\ 45	草坪上的孩子	\ 59
山崖上的生死之爱	\ 46	火中的生命	\ 61
地震中的“大师”	\ 47	要有一抬腿就过去的勇气	\ 62
心里的上帝	\ 48	被爱的感觉	\ 63
低头捡银子的人	\ 49	画中的父亲	\ 64
国王与宰相	\ 50	爱的感觉	\ 65
泡沫花环	\ 50	树中的石头	\ 67
便签上的真爱	\ 52	赛场上的母亲	\ 68
雨中的乐趣	\ 53	医院里的中秋	\ 70

第二篇 善待心灵

善待心灵是每个人都应该用心去做的事情，尤其是青少年。而本篇中的心灵故事有助于青少年在感悟生活中的小事时，得到心灵的净化，从而善待人生善待心灵。

百万女财主	\ 73	默特尔的喜儿糕	\ 81
一杯牛奶的力量	\ 74	及时的爱	\ 82
情敌的鲜花	\ 75	情人节的礼物	\ 83
圣诞的礼物	\ 76	鞋匠的理论	\ 84
天堂上的竞争	\ 79	做一件不经意的小善事	\ 86

CONTENTS

目 录

- | | |
|---------------|-----------------|
| 严格要求他人的人 \ 87 | 最快乐的父子 \ 119 |
| 海洋里的黑人孩子 \ 89 | 母爱如佛 \ 120 |
| 神父的无助 \ 90 | 沙滩上的海龟 \ 121 |
| 女人的心愿 \ 91 | 鸡蛋酱的味道 \ 123 |
| 快乐的城堡 \ 92 | 微笑的力量 \ 124 |
| 对汽车的选择 \ 94 | 快乐的时光 \ 125 |
| 铁罐内的古币 \ 95 | 智者的哲学 \ 126 |
| 老太太的哲学 \ 96 | 爱的回报 \ 127 |
| 心里的主人 \ 97 | 雪中送炭的感动 \ 128 |
| 心爱的房子 \ 99 | 等待上帝来临 \ 131 |
| 生命的宝贝 \ 101 | 花甲除夕 \ 132 |
| 学有所成不是唯一的发展 | 在失败面前 \ 133 |
| 方向 \ 102 | 希望就是力量 \ 134 |
| 公爵的名誉 \ 103 | 自信自然美丽 \ 136 |
| 牛的价值 \ 104 | 盲人的双手 \ 137 |
| 奇迹的创造 \ 105 | 卖玉米的女孩 \ 138 |
| 等待电话 \ 107 | 奇迹会出现 \ 140 |
| 子路施粥 \ 107 | 再前进一步 \ 143 |
| 母亲节的丁香花 \ 109 | 没有双臂的人 \ 144 |
| 包子店的老板 \ 111 | 糖槭树的感悟 \ 146 |
| 永远的管家 \ 112 | 学会快乐生活 \ 148 |
| 母子之间 \ 114 | 心形的叶子 \ 149 |
| 女儿的生日 \ 116 | 结果并不重要 \ 150 |
| 圣诞夜的父子 \ 117 | 一个改变一生的故事 \ 151 |



目 录

CONTENTS

第三篇 净化心灵

青少年能够健康快乐的成长，关键在于心灵上的净化，这样才能更好的充实自己的头脑和心灵，在本篇中，所有的故事都会给你一个优异的榜样，让你更顺利的提升自己的心灵。

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 钓鱼的智慧 \ 155 | 被放的野狗 \ 178 |
| 车子给人带来的情感 \ 156 | 从玩具船中得到的快乐 |
| 让你的积极生活重现人间 \ 157 | 启示 \ 180 |
| 做好身边的每一件小事 \ 159 | 苦难的尽头就是幸福的 |
| 现实的生活就是最幸福的 \ 160 | 人生 \ 181 |
| 多劳少得的抱怨 \ 161 | 不要生活在梦幻里 \ 183 |
| 如何面对苦难的生活 \ 162 | 本尼特的水彩笔 \ 185 |
| 聪明美丽的商人女儿 \ 164 | 梦想能使你获得成功 \ 187 |
| 永远都不屈服的渔民们 \ 165 | 永远的友情 \ 190 |
| 危急时刻的年轻太子 \ 166 | 松下幸之助吃牛排 \ 191 |
| 端油碗的小矿工 \ 167 | 昏暗房中的老鞋匠 \ 192 |
| 令人不解的总统行为 \ 168 | 梦想成真的小女孩 \ 194 |
| 每天清晨的选择 \ 169 | 苏东坡读解华严经 \ 196 |
| 用意志支起自己辉煌的人生 \ 171 | 你的价值是多少 \ 196 |
| 永远都要跑在太阳的前面 \ 173 | 善于把握时机的推销自己 \ 198 |
| 从松鼠身上得到的启示 \ 174 | 篮球教练的执教方式 \ 200 |
| 天文学家后面有什么 \ 175 | 难忘的红色运动衫 \ 201 |
| 创造世界纪录的癫痫病 | 不错过任何一次机会 \ 203 |
| 患者 \ 177 | 选择最好的果子 \ 204 |



CONTENTS

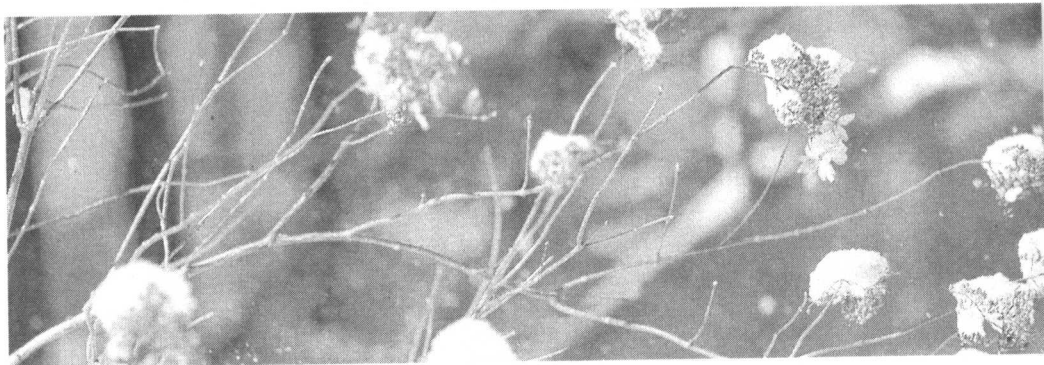
目 录

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 遵守时间和诺言的重要性 \ 205 | 时间的力量 \ 222 |
| 人们心中永远的冠军 \ 207 | 20年的白金盏花 \ 223 |
| 任人唯贤的士大夫 \ 208 | 妈妈的存折 \ 224 |
| 让自己生存下去的意志 \ 209 | 教文学的老师 \ 226 |
| 向梦想出发 \ 210 | 改变人生的一句话 \ 228 |
| 完整无缺的橘子 \ 212 | 当灾难来临的时候 \ 229 |
| 这就是答案 \ 213 | 永远的艺术品 \ 231 |
| 从火场出来的不同命运 \ 214 | 顽强的意志 \ 233 |
| 第五次枪声 \ 216 | 泰然镇定的女主人 \ 235 |
| 经历过苦难的人 \ 217 | 宽容的心造就一个融洽的
环境 \ 237 |
| 诚实的考生 \ 218 | 不要抱怨自己手中的牌 \ 238 |
| 地震过后的父子 \ 219 | |
| 专科生的面试 \ 221 | |

第四篇 提升心灵

心灵境界的提升是一个人成功和成熟的表现，处于人生黄金时期的青少年，是最需要这种心灵的升华的，在这里你得到的不仅仅是心灵上的成熟，更重要的是，还有以后人生的成功。

- | | |
|--------------|------------------------|
| 心态决定生活 \ 241 | 儿时的玩笑改变了一生 \ 248 |
| 他会打中的 \ 243 | 世界纪录保持者的艰辛
岁月 \ 249 |
| 不平凡的人生 \ 244 | 面对指责和拒绝时 \ 250 |
| 博士分羊 \ 246 | 马鞭的价值 \ 251 |
| 期待中的红花 \ 247 | |



目 录

CONTENTS

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 心病的根治方法 \ 252 | 路上的里程碑 \ 284 |
| 生命的烛光 \ 253 | 如何能成为佛祖 \ 285 |
| 环境决定你必须这样做 \ 255 | 智慧的神父 \ 286 |
| 时刻都要注意自己的言行 \ 256 | 它不知道我看不到它 \ 287 |
| 人生中的得失 \ 258 | 所有的果子曾经都是鲜花 \ 288 |
| 积极的心态和人生的意义 \ 259 | 用实际的行动来享受面包 \ 288 |
| 认真权衡你的得失 \ 260 | 水是什么形状的 \ 290 |
| 迂腐的读书人 \ 262 | 安静与嬉戏的猴子 \ 291 |
| 礼拜上的感人一瞬 \ 263 | 演讲台上的罗斯福 \ 292 |
| 失望中的获胜 \ 265 | 棋盘上的小人 \ 292 |
| 别让别人的观点阻挡你 \ 266 | 富贵无边的牡丹 \ 293 |
| 从手中溜走的点金石 \ 267 | 夏天给我们的各种最美好的礼物 \ 295 |
| 网络新贵的起伏人生 \ 268 | 有潮汛和星象的手表 \ 296 |
| 紧张的错觉 \ 270 | 升起来的黑色气球 \ 298 |
| 必须要拥有强烈的愿望 \ 271 | 以怎样的心态去对待眼前的工作 \ 298 |
| 永远难忘的经历 \ 272 | 不向命运低头的人 \ 300 |
| 人生在零度也能沸腾 \ 274 | 科学家是怎样炼成的 \ 302 |
| 怕冷的晋朝大夫 \ 276 | 知道自己真正想拥有的 \ 303 |
| 没有一句台词的角色 \ 277 | 同一旅途，不同的感受 \ 304 |
| 蜡烛里的生存希望 \ 279 | 善于把握住机遇 \ 306 |
| 一文钱的鼓励 \ 280 | 钓鱼的学问 \ 307 |
| 想要尽快成长的小树 \ 281 | 放下烦恼的包袱 \ 308 |
| 什么也没有的安全无恙 \ 282 | |
| 上帝在救你 \ 283 | |



第一篇



感悟心灵

本篇中所汇集的心灵故事，能够让青少年在阅读时感受到成长中心灵的感动和快乐。心灵上的感动和震撼，能够让青少年在阅读的同时得到心灵的洗礼和升华。



每天一个



故事

第一篇 感悟心灵



男孩和燕子

温暖的午后，阳光暖暖的照在身上，那种舒服的感觉难以形容。一个男孩独自悠闲地躺在野地的草坪上看着自己喜欢的书。不多时，一只燕子挥舞着轻盈的翅膀停在他的肩头。

男孩放下手中的书，看着在自己肩头上歇息的燕子，说：“燕子，看到你能自由自在地飞来飞去，我真的很羡慕你啊。有自己的翅膀，想去哪里就能够去哪里，多么自由啊！而我就不行了，如果没有交通工具，我哪里都不能去，到现在为止我还没有坐过飞机呢。”

燕子听到男孩的诉说，就对他说：“亲爱的男孩，你只看到我有翅膀可以飞翔，却没看到我所遭遇到的困难和挫折啊！我在自己飞翔之前，必须知道自己想飞到哪里去？有些时候，漫无目的的飞翔，会使自己都感到厌烦。更多的时候，我是想像你一样有一个自己的安定的家，能够好好的休息和睡觉。但是，这个愿望是我无法实现的，因为我们燕子生来就是随着季节的变化而迁移的。所以我也很厌倦自己的生活方式。”

男孩愣了一下，笑着继续对燕子说：“燕子，你知道吗？虽然你这样说有道理，但我还是羡慕你。我梦想有翅膀，可以在蓝色的天空飞翔。我不喜欢学校的规定，不喜欢爸爸妈妈给我的规定，那些东西都不是我想要的。我有自己的想法，但他们老是告诉我这个不能做，那个不能做。不像你，可以不用管这些无聊的规定，自由自在地飞翔。”

燕子抖抖自己的身体，轻声地说：“小男孩，并不是有了翅膀你就会成为燕子或者成为天使，然后可以照着自己的想法去做想做的一切。如果有了翅膀就可以成为燕子或天使的话，那你去买一件带翅膀的衣服就可以了。”

“如果你想跟燕子一样，自由自在地飞翔，你就必须舍弃很多东西，你必须舍弃你的父母，你的朋友，舍弃你温暖的家。下雨的时候，你只能躲





在树林里，草丛中，还得提防周围的危险。说不定睡觉的时候，会有狡猾的狐狸跳出来咬你一口呢。大自然是有它的法则存在的。我必须了解大自然的法则，必须遵守大自然的法则，该飞的时候就飞，该休息的时候我就休息。就算你真的舍弃了你的父母，你的同学，你温暖的家，你还是必须遵守大自然的法则。与其在这里羡慕我，小男孩，不如想想看，怎样才能在你的生活里得到乐趣，怎样才能让自己过得快乐。只有真的能够从生活中找到乐趣的人，才是真的自由自在，不受牵绊的。”

“我不懂。有那么多的规定，我怎么可能过得快乐呢？”男孩放下手中的书本，走到燕子面前。

“对，就是要在那么多的规定中找到你自己快乐的方式，你才会真的快乐。就像你在这里看书，你觉得快乐吗？”

“快乐啊。我好喜欢看书，每次看书都会让我觉得快乐，让我觉得我好像跟书中的人物一起过了个愉快的下午。”男孩兴奋地点点头。

“是啊，小男孩。你虽然在许多的规定中生活，但是，你还是可以找到可以让自己快乐的方式，不是吗？这样的快乐才是真实的喔！不要羡慕我了，我也很羡慕你呢。”



生活里的快乐，就像是清澈的泉水。如果你以平和的心境去看待，就会有心如止水的境界；如果你以快乐的心态去对待，就会有叮咚泉水的欢畅。

我们总是觉得别人比我们快活，这其实是一种错觉。“境由心造”，你可以通过调整心态来改变生活。



童年、乡村、月夜

美国作家格拉迪·贝尔八岁那年，在一个春天的夜晚，他突然醒了，睁开眼睛，看见屋子里洒满了月光，四周静悄悄的，一点声音也没有。温暖的





天一个



故事

第一篇 感悟心灵

空气里充满了梨花和忍冬树丛发出的清香。

他下了床，趿着脚轻轻地走出屋子，随手关上了门。母亲正坐在门廊的石阶上，她抬起头，看见了他，笑了笑，拉他挨着她坐下。

整个乡村万籁俱寂，临近的屋子都熄了灯，月光是那么明亮。远处，大约一英里外的那片树林，黑压压地呈现在眼前。那只爱犬从草坪上向他们跑来，舒服地躺在他们脚下，伸展了一下身子，把头枕在主人外衣的下襟。他们就这样待了很久，谁都不出声。

然而，在那片黑压压的树林里却并不那么宁静——野兔子、小松鼠和金花鼠，它们都在那儿奔跳、欢笑；还有那田野里，那花园的阴影处，花草树木都在悄悄地生长。

那些红的桃花，白的梨花，很快就会飘散零落，留下的将是初结的果实；那些野李子树也会长出滚圆的、像一盏盏灯笼似的野李子，野李子又酸又甜，都是因为太阳烤炙、风雨吹打的；还有那青青的瓜藤绽开着花朵，等待着早晨蜜蜂的来临。但是过不了多久，你看见的将是一条条甜瓜，而不再是这些花朵了。啊，在这无边无际的宁静中，生命——这种神秘的东西，它既摸不着，也听不见，只有大自然那无所不能，温柔可爱的手在抚弄着它——正在活动着，它在生长，它在壮大。

一个八岁的孩子当然不会想得那么多，也许他还不知道自己正沉浸在这无边无际的宁静中。不过，当他看见一颗星星挂在雪松的树梢上时，他也被迷住了；当他听见一只模仿鸟在月光下婉转啼鸣时，他心里有一种说不出的高兴；当他的手触到母亲的手臂时，他感到自己是那么安全、那么舒坦。



人的一生中，最单纯最快乐的时候，莫过于童年的时光。在那时，有着太多让人想念和留恋的时刻。万籁俱静的夜晚、月光明亮的天空、忽远忽近的犬吠都会使人产生无限的遐想和留恋。人间的美好景物有很多就在我们的身边，只要我们用心去发现和感受，就会有无限的快乐。





每	天
一	个



故事

第一篇 感悟心灵



松开的鞋带

克莱夫八岁大的女儿有一天回到家里时很烦躁，不想玩也不想看书。克莱夫把她抱在怀里问她原因。

“没什么。”她说，眼睛看着地板。

“是不是邻家那个孩子又欺负你了？”他问女儿。

“不是，爸爸，我只是感到不开心而已。”

他顺着她的眼光望向她的帆布鞋，见到鞋脏了，鞋带也散开了。“你的鞋带散开了。”克莱夫说。

“是的，我不断被绊倒。”

克莱夫把她放在沙发上，然后跪着替她把鞋带系好。他再抬头看她，她正望着自己，脸上似乎有了快乐的表情。“现在感觉怎样？”他问女儿。

“好了，爸爸——好多了。”

克莱夫了解那种感觉。他们没有长谈怎样待人处世，争取高分或长大成人的重要。他们只是把散开的鞋带系上了，因此而产生的令人不安的烦恼就自然消失了。



心语：

Find Your

6

有时候，使我们疲惫的不是奔向远方的跋涉，而是鞋里的一粒沙子。更多的时候，使我们烦恼的不是脚下泥泞的路，而只是鞋上的那根鞋带而已。所以在遇到令人烦恼的事情时，只要稍加调整，就能轻松解决许多问题。



城镇的天空与乡村的大地

从前有一个鞋匠，住在自家门窗紧闭的鞋店里，所谓鞋店，不过是一间阁楼。他一边干活，一边透过仅有的一扇窗户望着太阳，也唯有这扇窗户，





每天一个



故事

第一篇 感悟心灵

能给这位不幸的鞋匠师傅送来一缕微弱的光亮。

可怜的鞋匠通过小窗户，遥望着蔚蓝的天空，一面做活，一面叹息，他向往着未曾见过面的大自然。

“这样的天气，能出去走走该有多好啊！”他时常大声地说。

当某位顾客给他送来一双肮脏的皮靴时，他总要问：“外面天气好吗？”

“好极了！四月艳阳天，不冷不热。”

鞋匠师傅的叹息更加深沉了，接过靴子，狠狠地往角落里一扔，说：“你们运气真好，星期六来取靴子吧。”

他试图用歌声来解闷，他不停地哼哼呀呀，一直唱到天黑下来。

每天他都渴望地凝视着天空，长吁短叹，直到夜幕降临。这个不幸的人倒很喜欢黑夜，因为他那悲惨的命运让他在黑夜来临之前呼吸不到新鲜的空气。

一天，一个同楼住的主顾，带着一双要修的皮鞋来到他的阁楼。见面以后，由于鞋匠向他诉苦，说他总也见不到所渴望的乡村，那人便对他说：“是啊，加斯帕尔。所以我认为赶驴的人是世界上最幸福的人。”

“赶驴的人？”

“对。他们来来往往，呼吸着新鲜的空气，闻着馨香的花草。他们是大自然的主人。那确实是一种最美好的工作。”

主顾走后，加斯帕尔陷入沉思，一夜没有睡着。第二天一清早，他下定了决心：“让侄子照管店里的事，我要用攒下的50元钱买一头驴，做一个赶驴的人。”于是，他便照着想的做了。八天后，他成了一个搬运夫。

“多么好的天啊！空气多么新鲜啊！现在过的才是真正的生活，才是没有让我在那屋顶下的黑洞里枉过一生的大好时光。”加斯帕尔开始了第一次出行，他一边采撷路旁的花朵，一边放声歌唱。

他走了将近一英里，也没有见到一个人。加斯帕尔如愿以偿，成了田野的独一无二的主人。

在他拐弯的时候，突然窜出三个人来，大声喊道：“不许动！”

一个人把驴抢去，骑上驴仓皇逃走了。第二个人抓住他，第三个人把他剥个精光，怕他追赶，又用棍子狠狠地打了他几下，打得他浑身青一块紫一

