

最让你情绪放松的心灵鸡汤

生活，需要我们充满激情地去面对；
生命，需要心灵的鸡汤来滋养。

人生路上，只有轻装上阵，才能让自己的智慧沸腾，
让自己的精力充沛；只有情绪放松，
才能让我们拥有一个更大的世界，更宽的天地。
带着“心灵鸡汤”上路，成功的人生会更多一层真实的保障。

智慧背囊

Zhihui Bei Nang

最优美华丽的文字，最温馨动人的故事，
最睿智的人生哲理，最经典的美丽篇章。

李继勇◎主编



北岳文艺出版社

最让你情绪放松的 心灵鸡汤

生活，需要我们充满激情地去面对；
生命，需要心灵的鸡汤来滋养。

人生路上，只有轻装上阵，才能让自己的智慧沸腾，
让自己的精力充沛；只有情绪放松，
才能让我们拥有一个更大的世界，更宽的天地。
带着“心灵鸡汤”上路，成功的人生会更多一层真实的保障。

智慧背囊

智慧背囊
Lihui Beinang

江苏工业学院图书馆
藏书章

最优美华丽的文字，最温馨动人的故事，
最睿智的人生哲理，最经典的美丽篇章。

李继勇◎主编

北岳文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

最让你情绪放松的心灵鸡汤/李继勇主编. - 太原:北岳文艺出版社,2008.5

(智慧背囊)

ISBN 978 - 7 - 5378 - 3073 - 7

I. 最… II. 李… III. 故事 - 作品集 - 世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 061491 号

智慧背囊

李继勇 主编

*

北岳文艺出版社出版发行(太原市并州南路 57 号)

三河市腾飞印务有限公司印制

*

开本:710×1000 1/16 印张:352 字数:3000 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数:1 - 5000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5378 - 3073 - 7

全套定价:608.00 元(全十六本)

总 序

短小、活泼、质朴、睿智是《智慧背囊》系列丛书的语言特点；快乐、坚强、积极、向上是《智慧背囊》系列丛书带给读者的真实感受。

走近心灵，请倾听心灵的脉动；
贴近情感，请感觉情感的炽热；
关注生命，请体验生命的坎坷；
关注哲理，请思考哲理的精深。

翻开《智慧背囊》，就如同踏上人生的旅程；走近《智慧背囊》，就如同走进时空的隧道。

一粒沙一世界，一滴露珠能够反映出太阳的光辉。《智慧背囊》系列丛书，为你开启智慧的天窗。

一则小故事一个大道理，一段小经历浓缩着深刻的生命真谛。《智慧背囊》系列丛书，让你感受心灵的雨露和阳光。

一段平凡的对话印证着伟大，一组生活的特写造就了瞬间的永恒。《智慧背囊》系列丛书，引你步入生活的殿堂。本系列丛书以无数个浅显易懂的小故事，及一语道破真谛的点评形式展开，使广大读者在阅读中成长，在书香中体会，进而塑造更加高尚的灵魂，开创更加完美的人生。

前 言

生活,需要我们充满激情地去面对;生命,需要心灵的鸡汤来滋养。

人生路上,只有轻装上阵,才能让自己的智慧沸腾,让自己的精力充沛;只有情绪放松,才能让我们拥有一个更大的世界,更宽的天地。带着"心灵鸡汤"上路,成功的人生会更多一层真实的保障。

本书汇集了几百个小故事,以心灵感悟来进行点拨,使广大读者在故事中得到放松、启发,更加以积极快乐的心态去面对生活,面对一切。

愿精彩的故事、优美的语言、新颖的版式、漂亮的配图带给你最与众不同的感受,助你的人生更上层楼!



目 录

点亮心灵——开启人生的智慧之门

人生的温度	2
门前的三寸硬土	4
不要做一张白纸	6
坚守自己的声音	8
人生的泥泞	10
风中的木桶	12
分解成功	14
看到了什么	16
一个父亲的箴言	18
生命的林子	20
承 担	22
敢于直言,也敢于付出代价	24
一棵树三堂课	26
冲出心理牢笼	28
不易得到才去争	30
为快乐而工作	31
态度改变人生	32
笑对病魔	33
制服恐惧	35
一切取决于感受	36
眼睛在上面	37
人生需要减压	38
比宝石贵重的	40

最让你情绪放松的心灵鸡汤





只管发光	41
一块怀表	42
关于平静	43
比富人“富有”	44
活出自我	45
爱成绕指柔	47
幸福是一种感觉	49
风轻云淡	51
唠叨是爱	52
端正爱的态度	53
爱是每一个细节	55
爱在身边	56
如水亲情	58
岁月的老酒	60
亲吻喜悦	62
快乐的电梯员	63
爱的邂逅	65
母爱的力量	67
梦想是人生的指南针	69
想象自己是穿越冰河的驯鹿	71
梅尔·布鲁克和路人	73
角色的需要	74
姓名状元	76
不胜利就没有生存	78
抽水机旁的水瓶	80
他找到了金戒指	81
品德上的“破绽”	83
一群人和一群猴	84
地狱与天堂	85
真诚不等于“实话实说”	86
不会骄傲的树	87
数学史上的一宗冤案	88
出什么事了	89
信任也是一种约束	91





一个很好的教训	93
一种名贵的花卉	95
一只小鸟的厄运	97
还没上任就贪污	99
无私的乔丹	100
治脚茧的药	101
不要让蛋糕烤焦	102
安第斯山脉的马铃薯	104
不速之客	106
班固智斗强盗	108
生命的韧力比一切更坚强	110
沉默是金	111
礼貌就像油漆一样	112
找到别人的秘密	114
不要束缚自己的脚步	116
生不带来死不带去	118
突破内心的界限	119
朝闻道,夕可死	120
把蜡烛点起来	121
98岁的小学生	123
不要给自己留下遗憾	125
寻找自己的人生之路	127
即便面对死亡也不能逃避	129
财富有价而生命无价	130
为人不做亏心事	131
放弃了胜利	133
美国只能有一个总统	135
美国人的自制	137
野鸭子也是列队飞行	139
没道德的司机	140
瑞士洗盘子的规矩	142
这并不属于我	143
决定心情的并不是环境	145
消除内心的恐惧	147





会跳高的水牛	149
牛气的骆驼	150
你的病用什么治	151
更重要的是心态	153
抱怨解决不了问题	155
别让自己不开心	156
创造丰富的生活	158
碰运气的工匠	160
控制自己的脾气	162
过早被剪了毛的羊	163
世界需要热心肠	164
失去的热心	166
心态决定快乐和悲伤	167

放松情绪——为想象留一个特别的空间

快乐藤需要快乐的根	170
一切都是安排好的	171
一个很不走运的老头儿	174
上帝给打了一百分的商人	176
为耶稣分担辛苦的看门人	177
18年的惩罚期限	179
偷窃而且恬不知耻的人	180
掀开人生新的一页	181
一本日记造就的漫画大师	183
原谅伤害你的人	185
琴声是最好的教育	186
伟大的俄罗斯体操名将	187
那棵大树叫什么名字	189
一只很特别的鸟	191
难忘的红色运动衫	192
老鞋匠的一张支票	195
从他人的过错中挖掘长处	197
谅解可以产生奇迹	198



对孩子要有更多的宽容	200
一盒水彩笔指引了我的整个人生	202
面对吃羊的野狗	204
旅馆里的老鼠	206
一个女人的心愿	208
发现快乐幸福的眼光	209
狠心的电报	210
不要被贪婪蒙蔽住内心	211
克制自己	213
贪婪会让你毁灭	214
人生不可太贪	215
金仙子	217
得与失	219
一切都会在得意时失去	221
你可以改变环境	223
世界足坛名将的童年	225
一块质感上乘的石头	227
一株才华初露的幼苗	228
两尊大理石雕塑	230
像老鹰一样获得新生	231
福楼拜曾经的失败	232
用尽全部的力量	233
神圣的目标	234
我们还会来的	236
投降并不是可耻的	238
家传之宝	239
把帽子扔过墙去	241
坚忍不拔的创业精神	243
美国电影史上的聋哑影后	245
屡遭打击的富兰克林	247
自己和别人的关系	249
视网膜效应	251
遇到狼的农夫与和尚	253
碑下的灵魂都在笑	255





要经过3个筛子筛选	257
第四十一个遇险者	258
什么才是真正的信任	260
能再说一遍你的名字吗	262
靠秤发的财	264
经常和父亲发生口角的小伙子	266
只会尊重你的选择	268
每年都破土而出的腊兰	269
一条危害人间的大蛇	271
束手就擒的野鸡	272
能栽培出最好玫瑰的大师	273
静待复活的机会	274
自己亲手做的鸟笼子	275
一个普通邮差的职业精神	277
人的道德底线都化成了数字	279
救命的“弱点”	281
把碗晾干	282
生命运动是一次探险	283
南极的另一端	285
选择快乐就能快乐	286
第五个人	288
坦然面对失去	290
抽不出来的“手”	291
退回来的“路”	292
忏悔之语	293
失而复得的朋友	294
感恩一切	295
不是怕他	297
选定一把椅子	298
清理人生	300
鼓励更重要	302
慈善的赞美效果	303
漂亮的“秘方”	304
学会越过障碍	305



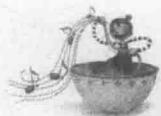



善意的欺骗	307
有甜有咸	308
夸奖“干净”	309
陌生的关爱	311
蛋糕人生	313
一枚金币的代价	315
生活中要多用心	317

圆梦人生——撬动最正确的支点

展开梦想的翅膀	320
只要上进的空间	322
艺术的故乡	323
挑战传统思维	325
恒者更具实力	327
全力以赴向着梦想努力	329
仔细地分析自己	331
有坚持才会有突破	333
先品尝失败	335
实现果断的真正价值	336
“诀窍”从颠簸中来	338

最让你情绪放松的心灵鸡汤





点亮心灵 ——开启人生的智慧之门



最让你情绪放松的心灵鸡汤





人生的温度

教授的一群学生要离开教授毕业了，最后一堂课，教授把他们带到了实验室。皓首白发的教授说，这是我给你们上的最后一堂课了，这是一堂最简单的试验课，也是一堂最深奥的试验课，我希望你们以后能永远记住这最后一堂课，因为这对你们的一生将十分有益。

教授说着，取出了一个玻璃容器，又往容器里注入了半容器清水。教授说：“这是常态下的水，如果把它倒进一条小溪里，它将能流入大河，然后和许多水一道奔流着涌进大海。”教授把盛水的容器放进一旁的冰柜说：“现在我们将它冷冻。”过了一会，容器端出来了，容器里的水凝结成了一块晶莹剔透的冰块，教授说：“ 0°C 以下，这些水就成了冰，冰是水的另一种形态，但水成了冰，它就不能流动了，诸如南极极地的一些冰，它们待在那里几千年几万年了，几公里外的地方它们都不能去，更别说是流向大河，流向大海了，它们的全部世界就是它们立足之地的那丁点儿大地方，我们实在替这种水感到深深惋惜和悲哀啊。”

“现在，我们来看水的第三种状态。”教授边说边把盛冰的玻璃容器放到了酒精炉上，并点燃了熊熊的火焰。过了一会儿，冰渐渐融化了，后来被烧沸了，咕咕嘟嘟地翻腾出一缕缕乳白色的水蒸气，在实验室里静静地氤氲着、弥漫着。

过了没多久，容器里的水蒸发干了。教授关掉酒精炉，让同学们一个个验看玻璃容器说：“谁能说出那些水到哪儿去了呢？”学生们盯着教授，他们不明白这最后一堂课，学识渊博的教授为什么给他们做这个最简单的试验呢？这是他们在初中、甚至在小学时都已经做过的试验，它太简单





了,简单得简直让大家谁都懒得去回答。

教授看着那些不愿回答这个幼稚得有些可笑的问题的学生们说:“水哪里去了?它们蒸发进空气里,流进蓝蓝的辽阔无边的天空里去了。”教授微微顿了一顿说:“你们可能都觉得这个试验太简单了,但是,”教授口气一转严肃地说,“它并不是一个简单的试验!”

教授瞅一眼那些迷惑不解的学生,说:“水有三种状态。人生也有三种状态,水的状态是温度决定的,人生的状态也是自己心灵的温度决定的。”教授说,“假若一个人对生活和人生的温度是 0°C 以下,那么这个人的生活状态就会是冰,他的整个人生世界也就不过它的双脚站的地方那么大;假若一个人对生活和人生抱平常的心态,那么他就是一掬常态下的水,他能奔流进大河、大海,但他永远离不开大地;假若一个人对生活和人生是 100°C 的炽热。那么他就会成水蒸气,成为云朵。他将飞起来,他不仅拥有大地,还能拥有天空,他的世界将和宇宙一样大。”

教授微笑着望着他的学生们问:“明白这堂最简单的试验课了吗?”

“不,这不是一堂简单的试验课!”他的学生们异口同声地说。

“让你们对人生、对生活的温度时时保持在 100°C ,这样,你们的人生世界才会最大。这就是我这堂试验课的最终试验结论。”教授微笑着说。

同学们哗地鼓起了雷鸣般的掌声。他们记住了这最后的一堂试验课,他们知道了心灵的温度将会决定一个人的生活和一生,有一些试验看似是简单,但简单里却深深蕴着丰富的人生哲理,

谁能忘记这堂最后的试验课呢?人生的课,人们会用一生去铭记。

心灵感悟

人生路上,让自己的才情沸腾,让自己的智慧沸腾,让自己的精力沸腾,唯有如此,我们才会有一个更大的世界,更宽的天地。沸腾,是成功人生的一种奇妙的状态。

最让你情绪放松的心灵鸡汤





门前的三寸硬土

小时候看过一场恶斗，打架的双方满脸挂彩，像是电影里刚从火线下来的士兵似的。吃了亏的一方，从厨房里取来两把菜刀，扬言要杀了对方的全家。许多人去拉去劝，他不为所动，老婆孩子哭闹着，良言相劝，也置之不理。他像是斗红了眼的公鸡，就算红冠被人啄了去，也在所不惜似的，一定要坚持一斗到底，不能折了面子，再吃大亏。

是一个老婆婆让他乖乖地放下行凶的武器。

老婆婆是我们村公认的太婆——一个膝下无儿无女的孤寡老人，老老少少见她都会极认真地喊上一声：“王太婆好！”

王太婆对他说：“崽，莫追到人家屋里去，谁家门前都有三寸硬土，使不得蛮啊！”一句轻言暖语，方才还是怒发冲冠的汉子，气势明显弱了，脸色由暴怒的紫红转为羞涩的桃红，他老婆趁机从他手上，一把夺下菜刀。

箭在弦上，一场虚惊。

这场恶斗结果怎么样已记不得了，但王太婆那句“谁家门前都有三寸硬土”深深地烙进我的心中，怎么也无法忘记。

前不久看报，一则关于美国的社会新闻再次让我想起这句话。消息里说，一盗贼持刀翻入一座别墅的院墙，欲行窃。主人发现后，向窃贼喊话：“请放下凶器，离开我们家！”而窃贼毫不畏惧，步步进逼，准备撬门而入。

就在窃贼踏上台阶，走近家门口的时候，枪响了。主人站在家中，开枪将窃贼击毙。

警方闻讯赶来，处理了现场。之后，法院宣布别墅的主人无罪。谁家门口都有三寸硬土，普天同理啊！



家之所以为家,门前三寸硬土是必不可少的。那方小小三寸硬土,是家的庇护神,是家人力量与安全的支撑。甚至觉得,此理恒通,换作人,亦为经典。活于世,谁人前头都要有三寸硬土。有学生问我:“陈老师,现在工作好难找啊,能不能帮我指点指点迷津,或者指引我到哪个地方去上班?”



我告诉他:“路是有一条的,那就是在自己的前方打造三寸硬土。比如说,学新闻的,要写出一些有水平的新闻作品;学数控机床的,要有能力上台操作。即便在校什么都没学好,只会玩电脑游戏,那也要玩出水平,然后,做一名出色的职业游戏玩家。”

学生好像明白了什么,点点头说:“明白了,那三寸硬土,就是自己的硬本领,对吧?”

是的,作为一个人,硬本领就是我们脚下的硬土,会让我们的人生走得更快、更好、更稳当!家有硬土不受欺,人有硬土不受气。从门前到脚下,我们离不开那三寸硬土。

心灵感悟

有哲人说:只要你硬气,就不怕没骨气。别人对你的尊重,关键在于自己有没有“三寸硬土”,即智慧、才情、本领、自信、坚强等过硬的素质。打造一份属于自己的“三寸硬土”,是我们一生要修炼的事。

最让你情绪放松的心灵鸡汤

