



*Xinling
Titang*

心灵鸡汤



感悟幸福的哲理美文

澜涛|主编



限量
珍藏版

这本书汇集了当前国内知名美文作家的经典作品和他们对幸福的理解，它将告诉你获得幸福的秘诀！

北京工业大学出版社

*Xinling
Jitang*
心灵鸡汤



感悟幸福的哲理美文

澜涛 主编

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤: 感悟幸福的哲理美文 / 澜涛主编. -- 北京: 北京工业大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5639-2816-3

I. ①感… II. ①澜… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第167456号

心灵鸡汤——感悟幸福的哲理美文

主 编: 澜 涛

责任编辑: 李兰丁

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京晨旭印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10.5

字 数: 252 千字

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2816-3

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

Preface

追求幸福是每个人的渴望。

在我们的生活中，有些人过着平淡的日子，感觉很幸福；有些人成绩斐然，却觉得幸福离自己很遥远。关于幸福，每个人都有自己的定义，正所谓仁者见仁，智者见智。但之所以出现这样看上去似乎相悖的“因果”，是因为幸福是一种非常主观的情感体验。

对幸福的体验是一种能力。

任何能力都是能够通过努力行动和积极学习获得增长的，对幸福的体验也不例外。美国知名心理学家、宾夕法尼亚大学教授马丁·瑟里格曼表示，幸福=快乐+意图+参与。他告诉我们，幸福并不是空等，不是被动地期盼，而需要你具有追寻快乐的能力，获取幸福的意图，并能积极地参与。就此，杨澜也曾说过：“幸福是可以学习的。”

《心灵鸡汤——感悟幸福的哲理美文》一书，会集了当前国内一线美文作家们对幸福的理解和思考，以及如何获得幸福的参悟和建议，他们通过一篇篇富有哲理的美文，提醒你幸福是一个动词，并帮助你找到通向幸福的路径，提升幸福感，或者让你已有的幸福更具质量。

如果幸福是一趟开往春天的列车，请收拾行囊，和我们一道开始奔向“面朝大海、春暖花开”的幸福！

有时，希望与我们只相隔一朵花的距离，有的人因为无动于衷、消极等待而花谢香殒，而有的人只是动了一下手指，眼前就会花开缤纷，果香四溢。

——感 动

只要你没有成功，只要你被别人击败，就证明你还不够优秀，这时所有的怨天怨地，都是悲观和毫无作用的。你必须让自己变得更加优秀。这不是对龌龊和阴暗的妥协，这是另一种乐观的人生态度。

——周海亮

第一辑

逾越一朵花的距离

- ◎逾越一朵花的距离·····002
- ◎泥泞留痕·····003
- ◎如果你足够优秀·····005
- ◎诗人究竟能做什么·····008
- ◎那些在你面前晃悠的藤条·····011
- ◎交往的距离·····013
- ◎丛林历险·····015
- ◎小心笨死·····018
- ◎别让一根稻草沉了一艘船·····020
- ◎天堂有棵枇杷树·····022
- ◎硬冰上开牡丹·····024
- ◎为春天腾出双手·····027
- ◎独自旅行·····029
- ◎珍珠不只在海里·····031
- ◎行走的风景，不行走的心·····032
- ◎有些时间是用来浪费的·····035



- ◎做一朵花的知己·····037
- ◎另类的玛氏·····039
- ◎一瓶水的助力·····040
- ◎不要等到比原来还少·····042
- ◎和你相信的价值一起前进·····043
- ◎退让的巴西人·····045
- ◎够用就好·····047
- ◎沙漠花园的秘密·····049
- ◎不要站错你的队伍·····051
- ◎示弱也是一种智慧·····053

第二辑

住在自己的美好里

- ◎像花儿一样等待·····058
- ◎菜园里的智慧·····059
- ◎上帝的谈话·····062
- ◎住在自己的美好里·····064
- ◎水回到泉里·····066
- ◎远方的远·····068
- ◎低下头，看到爱·····070
- ◎把哈佛落在身后·····073
- ◎甘得乐的糖浆·····076
- ◎我更喜欢赚快乐·····077

◎向一棵树道歉·····	080
◎不理，便是最美的莲花·····	083
◎握紧不放的代价·····	085
◎摩尔密码·····	087
◎空瓶子·····	089
◎一只苹果的几种分法·····	091
◎明媚的人生·····	094
◎没有人喜欢和房子说话·····	096
◎不要老盯着别人的鞋·····	099
◎坚守的价值·····	101
◎细数幸福·····	104
◎拼死吃河豚·····	106
◎妥协是仙人掌开花·····	108
◎人生需要一个回望的角度·····	110
◎知己知彼·····	112
◎成功的推动器·····	113
◎一毫米的境界·····	115
◎先闭眼，再睁眼·····	117
◎适时发毛·····	119
◎智慧看见价值·····	120
◎把阳光加入想象·····	122
◎人生的氧气·····	124
◎一把小刀的力量·····	125



第三辑

篱笆不管外面的事

- ◎多想一点点·····130
- ◎象粪的华丽转身·····132
- ◎南极为什么冻不死企鹅·····134
- ◎成功，不能等待·····136
- ◎毕福剑面试·····138
- ◎箭袋树的舍弃·····140
- ◎不慌是一种能力·····141
- ◎怎样跑得最快·····143
- ◎盛满水的瓶子·····145
- ◎稻田里的人生哲学·····146
- ◎心轻草亦香·····150
- ◎生活在鲜花与掌声之外·····153
- ◎只记恩，不记仇·····155
- ◎你的容量有几何·····157
- ◎你平稳着陆了吗·····160
- ◎星星在看着你·····162
- ◎以己为镜·····164
- ◎篱笆不管外面的事·····166
- ◎不能领头，就掉头·····168
- ◎原谅别人等于解脱自己·····170
- ◎熟悉的地方也有风景·····173

◎路在山的另一侧·····	175
◎不要乱碰他人的人生·····	177
◎流连在那一片明媚中·····	179
◎没有一种草不是花朵·····	181
◎卖缺点·····	183
◎每天多挖半米·····	185
◎人生的细节·····	188

第四辑

一滴海水里的世界

◎受伤的核桃树·····	194
◎把歉意开成一朵花·····	196
◎退潮的时候才知道谁在裸泳·····	198
◎不会衰老的只有智慧·····	200
◎小心你的光芒·····	203
◎一支温度计的成功·····	205
◎快乐是一种能力·····	208
◎与生活和解·····	209
◎一位母亲的危机处理·····	212
◎隐住你的光芒·····	215
◎简单比聪明可爱·····	217
◎生活中时刻都存在着机会·····	219
◎不想当厨子的司机不是好裁缝·····	221




- ◎要丑的不要帅的·····223
- ◎成功的对手·····225
- ◎喜悦是双眼皮的·····227
- ◎只要你的智慧不处于劣势·····229
- ◎丁香花开·····231
- ◎千万别洒水·····233
- ◎一瓶香水的传奇·····235
- ◎任由百花错过·····238
- ◎一滴海水里的世界·····240
- ◎一边走神一边走路·····242
- ◎爱她，但不要一饮而尽·····245
- ◎言行是你最优秀的简历表·····247
- ◎简单与复杂·····249
- ◎两堆碎片·····251
- ◎十步看人·····253
- ◎一杯水里喝出三种味道·····255
- ◎不可始终让人仰视你·····257
- ◎人生难得的不是知音·····260

第五辑

幸福就是春风吹绿了草原

- ◎种瓜不为得瓜，为的是看花·····264
- ◎成功只差五丝米·····267

◎没有人生来平庸·····	269
◎幸福就是春风吹绿了草原·····	271
◎借一束阳光·····	275
◎没空烦恼，人生最好·····	277
◎讨厌一个人很花时间的·····	279
◎树木的生存智慧·····	282
◎施伟东的“离谱”·····	285
◎天生美好·····	287
◎花盆里的风信子·····	290
◎站在烦恼里仰望幸福·····	292
◎给每一棵草以开花的机会·····	294
◎不争·····	296
◎那些生命里干涩的香·····	298
◎敢于主持自己的人生·····	300
◎不要和风向较劲·····	303
◎思维的智慧·····	305
◎为了不爱的拒绝·····	308
◎最小的敌人·····	312
◎像孩子那样跌倒·····	313
◎小小的毒·····	316
◎智慧，最轻便的行囊·····	318
◎一美分离亿万富翁有多远·····	320



第一辑
Chapter 1

逾越一朵花的距离

希望与我们只相隔一朵花的距离，有的人因为无动于衷、消极等待而花谢香殒，而有的人只是动了一下手指，眼前就会花开缤纷，果香四溢。

——感动《逾越一朵花的距离》





逾越一朵花的距离

◎ 感 动



消极可能错失春天，主动可能就会花开
缤纷，果香四溢。

香子兰是一种豆科植物，它在花落后会结出豆荚形的果实。成熟的香子兰果实晒干变黑后，就会成为散发浓郁香味的香料，这种香料，可以被广泛用于食品和化妆品。由于产量低，其价格仅次于藏红花，是世界第二昂贵的调味“香料之王”。最初，香子兰只生长在墨西哥，这是因为只有墨西哥特有的长鼻蜂才能给它授粉结果。因为香子兰果实的珍稀与贵重，当地的印第安人部落经常为争夺它发生武力冲突。

1793年，南印度洋留尼汪火山岛上的居民引进了香子兰和为之授粉的长鼻蜂。那年春天，香子兰在岛上生长茂盛，并开出了淡黄色的花朵，这令留尼汪人很高兴。但令人们想不到的是，那些长鼻蜂竟然出了问题：它们无法适应火山岛上的生活，最后都死去了，而当地蜜蜂对这种外来植物毫无兴趣。

香子兰的花期短暂，每朵花只开一天，没有授粉者，就意味着这些花朵全部凋谢也结不出一颗果实，人们心急如焚，却只能眼看着花谢而绝望。

一天，一个心有不甘的留尼汪人偶然用手捻了一下一朵香子兰花的花心，没想到这一捻竟捻出了奇迹，不久以后，这株香子兰结出了香喷喷的果实。这样，岛上的人们才知道，香子兰是雌雄同体的植物，没有长鼻蜂，人工也可以为它授粉。这个发现，使得香子兰的足迹开始遍及世界。如今，每当香子兰花开时，人们只要随身带一个长长的针，刺一下花心，就完成了授粉任务。

有时，希望与我们只相隔一朵花的距离，有的人因为无动于衷、消极等待而花谢香殒，而有的人只是动了一下手指，眼前就会花开缤纷，果香四溢。

泥泞留痕

◎李雪峰



在泥泞里行走，生命才会留下深刻的印痕。泥泞有时是用来印证明艳的。

鉴真和尚刚刚剃度遁入空门时，寺里的住持见他天资聪慧又勤奋好学，心里对他十分赞许，但却让他做了寺里谁都不愿做的行脚僧。每天风里来雨里去，吃苦受累不说，化缘时还常常遭白眼，被人讥讽挖苦。鉴真对此愤愤不平。

有一天，日已三竿了，鉴真依旧大睡不起。住持很奇怪，推开鉴真的房门，见鉴真依旧不醒，床边堆了一大堆破破烂烂的芒鞋。住持叫醒鉴真问：“你今天不外出化缘，堆这么一堆破芒鞋做什

么？”鉴真打了一个哈欠说：“别人一年一双芒鞋都穿不破，可我刚刚剃度一年多，就穿烂了这么多的鞋子，我是不是该为庙里省些鞋子了？”

住持一听就明白了，微微一笑说：“昨天夜里落了一场雨，你随我到寺前的路上走走看看吧。”

鉴真和住持信步走到了寺前的大路上。寺前是一座黄土坡，由于刚下过雨，路面泥泞不堪。

住持拍拍鉴真的肩膀说：“你是愿意做一天和尚撞一天钟呢，还是想做一个能光大佛法的名僧？”

鉴真说：“我当然希望能光大佛法，做一代名僧。但我这样一个别人瞧不起的苦行僧，怎么去光大佛法？”

住持捻须一笑：“你昨天是否在这条路上行走过？”鉴真说：“当然。”

住持问：“你能找到自己的脚印吗？”

鉴真十分不解地说：“昨天这路又平坦又硬，小僧哪能找到自己的脚印？”

住持又笑笑说：“今天我俩在这路上走一遭，你能找到你的脚印吗？”

鉴真说：“当然能了。”

住持听了，微笑着拍拍鉴真的肩说：“泥泞的路才能留下脚印，世上芸芸众生莫不如此啊。那些一生碌碌无为的人，不经风不沐雨，没有起也没有伏，就像一双脚踩在又平坦又硬的大路上，脚步抬起，什么也没有留下。而那些经风沐雨的人，他们在苦难中跋涉不停，就像一双脚行走在泥泞里，他们走远了，但脚印却印证着

他们行走的价值。”

鉴真惭愧地低下了头。从那以后，他年轻有力的脚印留在了寺前的泥泞里，留在了弥漫着樱花醇香的扶桑泥土里……

在泥泞里行走，生命才会留下深刻的印痕。

如果你足够优秀

◎周海亮



只要你没有成功，只要你被别人击败，
就证明你还不够优秀。

多年前一个夏天，我选择了报考美术师专。复试在县城的美专进行，因为全校只有我一个人通过初试，所以复试是没有老师陪同的。参加复试的头一天，父亲问我：“需要我陪你去吗？”我说：“不用了。”父亲说：“那你一个人去好了。反正我去了，也帮不上你什么忙。”于是第二天早晨，我一个人挤上通往县城的唯一一班公共汽车。

那是我第一次出远门。那年我十七岁。

下了汽车，按照父亲的嘱咐，我寻了一家旅店。我记得自己很紧张，结结巴巴地跟服务员要着房间。然后我找到了第二天要进行复试的考场。考场设在那个美术师专的一间教室，在那里，我第一次见到那么多的画夹画板，第一次见到真正的石膏模型。我兴奋得浑身战栗。能在这样的教室里画画，我愿意用所有的代价交换。已