

人生故事会丛书

不可不读的 1000个 心灵感悟故事

振奋人心的心灵大餐 值得回味的精神旅途

张振华◎编著



Bukebudude
1000gexinlingganwugushi



中国工人出版社

人生故事会丛书

不可不读的 1000个 心灵感悟故事

振奋人心的心灵大餐 值得回味的精神旅途

张振华◎编著



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不读的 1000 个心灵感悟故事/张振华编著. —北京:
中国工人出版社, 2010. 2
ISBN 978 - 7 - 5008 - 4639 - 0

I. 不… II. 张… III. 故事 - 作品集 - 世界 IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 244011 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 65350006 (总编室) 82075964 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: [http://www. wp - china. com](http://www.wp-china.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兴鹏印刷有限公司

版 次: 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 21.25

字 数: 400 千字

定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序

当您走在人生的路上，时光随着您的脚步，或快或慢地悄悄流逝。那些刻在时光上的印迹，是一个个您用人生故事烙下的脚印，有的您记得清清楚楚，有的您记得模模糊糊，有的您甚至已经完全忘却了……当您停下脚步，回首望去，有多少的故事使您记起？当茶余饭后，您是否会为时间的悄悄流逝而感到失落？当昼夜转换，您是否会为生活的烦琐而感到焦虑？当花开花落，您是否会为年华的虚度而倍受煎熬？

人生的脚步不止，人生的故事也不会停止。当您情绪低落时，那些激昂的故事会让您找到奋发的动力，赶走低落的阴云；当您遇到挫折时，那些百折不挠的故事会稳住您动摇的身躯，令您披荆斩棘；当您怒发冲冠时，那些泰山崩于前而不改色的故事会给予您平静的阳光，令您闲看亭前花开花落，漫随天外云卷云舒；当您陷于感情纠结时，那些温暖的情感故事会抚平您内心的症结，令您重拾曾经的温馨与安然。

生活中或许有着无数的大道理都曾面对过，却可能从没有带给您哪怕惊鸿一瞥的震动；但那些看似不值一提的小故事却可能令您感到生命的震颤。小故事的力量不在于排山倒海般的气势，而在于滴水石穿的润物无声。

每一个小故事都是一面镜子，让您重新认识自己，穿越迷雾，找准前行的向标；每一个小故事都会令您重新思索自己的人生，探寻生命的厚度，感受人生的步调；每一个小故事都会如春风拂过脑迹沁入心脾，令您的情感在不经意间升华。

正是这些小故事，让我们走在人生道路上的匆匆脚步不时停留，静下心来细细品味，感悟生命的灿烂多彩。

在这些故事里，我们与无数的生命进行着灵魂的交流，一点一滴地品味着人生的真谛，一次又一次地感受着生命的温暖，一丝一毫地增加着心灵的厚度，一分一秒地迈向成功的终点。

当前，生活节奏变得越来越快，人们也被越来越多的问题所困扰，内心也被各种各样的麻烦所占据。有鉴于此，我们策划了这套人生故事会丛书，前期出版“人

生哲理卷”和“心灵感悟卷”，希望能给您人生的空气中洒一缕清香，给您心灵的窗户安上一块不染尘埃的玻璃。每本书我们都精心选择了上千个故事，短则几百字，长则数千言，精彩动人，发人深省。

在“人生哲理卷”中，我们整理归纳了有关人生哲理的二十个篇章的故事，分为“认清自己”、“保持自信”、“自强不息”、“乐观热情”等二十个章节，每个章节里都有着二十个左右的故事，从各个角度讲述一段人生哲理。在每一个故事后面，我们都进行了一段小巧而精彩的短评，希望您在读罢故事之余，有着自己的感悟。每一个故事都是一条哲理的小溪，待您翻遍全书，无数的小溪便会汇成大江，浩浩荡荡，奔腾于您的人生路上。

在“心灵感悟卷”中，我们将这些温馨的涤荡心灵的故事，有序地分为了“幸福是一种心态”、“一生的行李”、“活着本身是一种美”、“人生有酸也有甜”、“成功的关键”、“爱情的真谛”、“亲情是永远的牵挂”、“经历也是一笔财富”、“自信的人生”九个章节，它们涵盖了幸福人生的方方面面。每一个故事都诠释着有关幸福的不同含义，有温情脉脉的爱情，有荡气回肠的亲情，有品德至上的光辉……无数个幸福的故事，无数个令您心灵升华的故事，仿佛一盏盏在您的人生路上闪亮的明灯，照亮的不仅是您的心灵，更是您的前程。

当您上班途中，打开背包，翻开书页，那一个个顽强拼搏的故事透入胸怀，随着前行的车轮，带您走进一个奋发向上的世界。

当您茶余饭后，捧一杯热茶，翻开书页，那一个个思想深邃的故事扑面而来，随着清茶冒出的热气，引您走入一个充满哲理的智慧园。

当您坐于床头，打开台灯，翻开书页，那一个个温馨浪漫的故事弥漫周身，伴着柔和的灯光，领您走进一个静谧宽广的海洋。

当您一点点品读完这些故事的时候，希望能让您在人生道路上多一些温暖、多一些信心、多一些成功；希望能使您无论是生命的厚度，还是心灵的深度，都有了极大的升华。如果果真如此，那不仅是您的幸福，也是我们莫大的欣慰。

编者

2010.2

目 录



第一章

幸福是一种心态

幸福很小	2	幸福的粥	19
降低幸福的标准	2	幸福刚刚好就好	20
幸福就是自己喜欢自己	3	幸福的钥匙	21
一块黑面包的幸福	4	你有自己的幸福	22
相信自己是幸福的	5	幸福来自参照系	23
瞬间的幸福	6	幸福的底线	24
我们需要什么样的幸福	7	幸福是灵魂的香味	25
狭小的广阔幸福	7	幸福的状态	26
平凡的幸福	9	幸福随想	26
疼痛也是一种幸福	10	幸福是满满的	27
有了感觉就幸福	11	我最幸福	28
站在幸福的甲板上	12	幸福的糖醋水	29
最幸福的人,不必问人生意义	12	收藏幸福	31
平淡的幸福	13	学习幸福	32
不一样的幸福	14	追逐幸福	33
十年的幸福	15	幸福的春天	34
幸福在每个人的心中	16	幸福就在你手中	35
寻常幸福	17	放弃也是一种幸福	35
幸福生活的三个要素	18	幸福的秘密	37



第二章

一生的行李

郁闷的小偷和幸福的失主	40	钱袋的诱惑	55
当丢失鞋子的时候	40	给予更是一种有效的获取	56
生活没必要带太多的行李	41	丘吉尔的成功	56
学会加长你的起跑线	42	货轮	57
无所适从的毛驴	43	退一步海阔天空	58
海尔的“神话”	44	学会拥抱忧患	59
超越身体的极限	44	比尔·盖茨的选择	60
马拉松冠军的启示	45	一个将军的故事	61
穷人最缺少的是拼搏的心	46	和尚的故事	61
两英寸的距离	47	不为五斗米折腰	62
最优秀的冲厕员	48	竹林七贤中的吝啬鬼	63
苏格拉底的疑问	49	幸福的穷人	64
七百四十三封退稿信	49	嵇康的选择	64
蚯蚓和蜜蜂的故事	50	雪糕与伞	65
时传祥的故事	51	楚王丢失的弓	66
硬汉的起点	52	积极地利用人生弱点	66
拿得起,还要放得下	53	从天才到庸才	67
刘备的滑铁卢	53	你本来就有一座金矿	68
沙滩上的穷人	54		



第三章

活着本身就是一种美

建筑的最高境界就是回归自然	70	天堂与地狱的区别	75
简单是一种美	71	充满悖论的两个社会调查	76
正确地认识自己也是一种聪明	72	让希望点燃生活	77
真正的衣钵传人	72	学会放飞你的梦想	78
母亲与妻子	73	加醋的柠檬茶	79
平淡的生活,简单的工作	74	学会平淡地看待生活	80
吕剧名角和他的徒弟	75	第900根弦	81

生命本身就是一个奇迹	82	伯乐相马的故事	94
学会随遇而安	82	牧童与断角羊	95
乐观地活着	83	帕劳群岛上的锁子	96
活着就是幸运	84	富翁与乞丐	97
生命没有过渡	84	黔驴技穷	98
“一切都很好”	86	离群的黑雁	99
过顺其自然的生活	87	拿破仑救人	100
知足常乐是一种享受	88	动物音乐会	101
懂得自己的定位	88	虚荣的狐狸	101
打开生命中的雨伞	89	关妻做裤子	102
寻找自己的快乐	90	塞翁失马	103
一包奶油饼干	91	断粮的孔子	104
一个好消息	92	老师与弟子的歌声	104
两个和尚挑水的故事	93	豹子捕鼠的故事	105
成功并不是难以企及的	93	乏味的工作	106



第四章

人生有酸也有甜

人生如水	110	天无绝人之路	122
困难是成功的基石	110	用真诚的心感悟生活	123
困境就是赐予	111	逆来顺受	124
将压力变成成功的动力	112	苦难是人生的一部分	125
勇于跨越你心中的障碍	113	有希望在,痛苦并不可怕	126
磨难是一座宝山	114	扼住命运的咽喉	127
历尽磨难,依旧挑战	115	有对手不一定是件坏事	128
心态是命运的转折点	116	无与伦比的乐观心态	129
心急吞不下热豆腐	117	黑暗之处有光明	130
天生一副反骨头	118	非走不可的弯路	131
当你与机会擦肩而过	118	不管路途多么崎岖	132
苦难是笔财富	119	生命在于奋斗	133
寒冬腊月梅花开	121	战胜懦弱	134



第五章

成功的关键

两个裁缝的故事	138	哥伦布的执著	156
远离名利的居里夫人	139	佛与牛粪	157
“座位”中的智慧	140	结冰的湖泊	157
失误中的“光泽”	141	两位秀才赶考的故事	158
致命的“患得患失”	142	脚与靴子	159
李广的“愤怒”	142	海王星的发现	159
磨难的另一番意义	143	正确对待书本	160
要学会向敌人“示弱”	144	申叔时论牛	161
李嘉诚的“坏脾气”	144	仁爱的心	162
激流勇退的范蠡	145	小斌的祷告	163
要学会“放弃”	146	守护泉水的老人	164
朱元璋的苦与甜	147	一位老朋友	165
商鞅与公子印的交情	148	谢伍德与海明威	165
谢惠的悔恨	149	一个墓坑	166
“神童”学艺	150	受伤的小狗	167
“与众不同”的魅力	150	现代“伯乐”	168
牛仔裤的际遇	151	绝望的信任	169
一个讲师的升迁经历	152	被抛起的钻石	170
吻驴屁股的大球星	153	对基督的想象	171
苏秦的毅力与口舌	154	三棵树的理想	171
最简短的演讲	155		



第六章

爱情的真谛

珍惜现在的拥有	174	牛郎与织女	178
塞壬岛女妖的歌声	175	卡蜜儿的爱情	179
普希金的悲剧	176	自恋与失恋	180
难治的相思病	176	老和尚的牵挂	180
王宝钏的等待	177	向镐的偏招	181

有孩子的第三者	182	跷跷板	198
婚姻的秘密	183	风雨六十年	199
礼契的妻子	184	被遗忘的骨灰盒	200
牵手的爱	185	飞机上的情书	201
水龙头牵线的爱情	186	被误解的青春痘	202
记忆中的电话号码	186	秦淮河畔的伤感	203
做祖国永远的爱人	187	婚姻与爱情	204
七夕节的加菲猫	188	温暖的浴室	205
五个小时的情人	189	懂得珍惜	206
一捧花	190	对爱的折腾	207
姐姐和姐夫	191	爱是不需要解释的	208
借电话	192	爱情改变了习惯	209
五百次的回头	193	以酒为媒	210
等待爱情	194	羞涩的男人	211
一个沉默的女孩	195	慎对网恋	212
轮换的房间	196	给丈夫鼓励	213
爬山	197		



第七章

亲情是永远的牵挂

小狗寻找的幸福	216	孩子的虚荣心	227
迟到的故乡“诱惑”	216	达·芬奇和他的父亲	228
最终的选择	217	小詹姆斯与妈妈	229
女儿的心事	218	妈妈的白发	230
感恩节的画	219	永远敞开的门	230
火中逃生	220	陶母教子	231
落水的骆驼妈妈	221	汤姆逊的谎言	233
把儿子举起来	221	吃苦的滋味	234
做儿子的朋友	222	骄傲的小强	235
继母的夸奖	223	路易丝和狠心的爸爸	236
孟母三迁	224	一对不听话的兄妹	236
因儿子而改变	225	真正的勇敢	237
小强与闹钟	225	诚实是一笔财富	238
通风报信的安娜	226	学会谅解	239

詹姆斯让梨	240	面试	248
母亲的伤疤	241	寻人启事	248
唱歌的鸟儿	242	与父亲一起赴宴	249
吴道子的疑问	242	“狠心”的母亲	250
等待中的错失	243	马超的矿泉水	251
大卫的鼻子	244	买妈妈的报纸	252
少女的机智	245	给母亲剪发	252
奶奶,走了	245	半截手指	253
母亲喝酒	247		



第八章

经历也是一笔财富

晏子的嘴上功夫	256	滚石头的西齐弗	275
不断学习的坦途	256	三头狮子的故事	275
大儿子和小儿子	257	董道买膏药	276
刘邦的过人之处	258	金凤凰与小麻雀	277
管仲救燕	259	砍树与磨斧头	278
外商的临时决定	260	工作与思考	279
偏执的虚荣心	261	恒云先生治病	279
三个求职者的故事	262	儿子的信	280
兔子的紧急会议	263	脚踩两只船	281
一位年轻人的森林遭遇	264	老铁匠的锚链	282
多余的胳膊	265	伊索的舌头宴	282
锤子与尾巴	266	驴子背东西的故事	273
骑在老虎背上的人	267	小牛的影子	284
亚历山大与绳结	267	松鼠与狼	285
王子选王妃的故事	268	被烫死的青蛙	285
雨天出没的强盗	269	一只贪嘴的乌鸦	286
换个窗户看问题	270	寻宝的苏丹人	287
牧师的冠冕	270	快乐的猩猩	288
罗伯特的心理诊所	271	蜂蜜与苍蝇	289
农场动物大战	272	改正错误的女秘书	289
长在鸡窝里的老鹰	273	自大的北风	290
森林里的“消防队”	274		



第九章

自信的人生



吹牛的方士	294	管鲍之交	311
栾大的谎言	295	麻雀与啄木鸟	312
鳄鱼的余悸	296	牧羊犬与藏獒	313
风声鹤唳、草木皆兵	296	猎人和老虎	314
亚历山大的希望	297	狐狸和啄木鸟	314
给猫戴上铃铛	298	一口老井	315
鸟儿的三个忠告	298	可怜的小羚羊	316
盲目自信的蛇	299	四个“好朋友”	317
阿丁待客的故事	300	两个不同的年轻人	317
20年后的胜利	301	谈迁编史	318
晏子妙招化逼婚	302	木培穆巴效应	319
子发认错	303	书橱前的小男孩	319
一支箭与一捆箭	304	三块砖	320
路易丝的新娘公司	305	下岗女工与香皂	321
撒哈拉沙漠里的两个朋友	305	一元钱的快餐店	322
转变的回报	306	大危机中的逆向思考	322
飞走的老鹰	307	巴顿与马茨	323
一个否定的回答	308	莱斯的感慨	324
三头公牛与一头狮子	308	小男孩与金表	325
一只羊和一只野鸭	309	雾中的比赛	326
悲哀的养虎人	310	老船工的智慧	326
捡到的斧头	311		

第一章

幸福是一种心态





幸福很小

一对新婚的年轻夫妻，用仅有的钱买了一间不到50平方米的尾房。房间的布局不是很合理，采光也不尽如人意。但是，夫妻俩很有情调地在露天阳台上放了一张木质的小桌子、两把藤条椅。闲暇时，夫妻二人在桌子上摆一些水果和点心，泡两杯清茶，坐在阳光下，随心所欲地谈工作、谈生活、谈人生，好不惬意。妻子热爱花草，在阳台上种了好多花花草草，把这个小阳台装扮得更加温馨惬意。给花浇水时，她指着不远处操场上玩耍的孩子们，对丈夫说：“老公，看那些孩子，玩得多开心啊，以后咱们的宝贝儿也会那么开心快乐的，对吗？”说完，一抹红晕浮上妻子的脸庞，丈夫温柔地点了点头。之后，两个人依旧坐在阳台上，看着那些可爱的孩子，看着眼中的彼此，笑意融融。

在生活压力如此之大的都市之中，有人还能读懂孩子那纯真的笑容与心灵，还能从孩子那儿感受快乐，收获满足，这是多么的不易啊！他们把握住了当下并不多见的幸福，即便这样的幸福很小。



在这个世界上，人与人之间从表面看来，似乎没有什么差别，但是究其内心和情感，却大不相同，对幸福的感觉也大不相同。如果你没有接近一个人的心灵和情感，你是不会了解他心中所谓的幸福到底是什么样子的。可能在别人眼中那种枯燥、毫无乐趣的生活，在自己看来，却是幸福所在。幸福很小，需要用敏感的心灵去品味。



降低幸福的标准

一个人在海边悠闲地散步，蔚蓝的天空和广阔的海洋没有让他感到丝毫快意。突然，他被一个东西绊了一下，他弯下腰，捡起那个仿佛蚌一样的东西，掀开蚌壳

的时候，一道耀眼的光芒射入他的双眼，那是一颗又大又漂亮的珍珠！这真是一件珍宝。他想把它献给国王，说不定会换来一个小官当当；他想把它卖给珠宝商，一定会卖个好价钱；他想把它留给自己的女儿当嫁妆……正当他欣喜若狂、浮想联翩的时候，猛然发现，在这颗珍珠的上面有一个很小很小的黑点，但如果不仔细看，根本看不出来。但是他心里还是别扭，总觉得美中不足，心有不甘。于是他回到家，用一把小刀，试图剜掉那个黑点。但是当他去掉一层后，发现那个小黑点还是存在。于是，他又继续向里面剜……一层接着一层，当他彻底剜掉那一个黑点的时候，他很兴奋，可是这时整颗珍珠也被毁掉了。他只能望着那颗破碎的，曾让他欣喜若狂、浮想联翩的珍珠无可奈何、追悔莫及。

人总是这样，总是将目标定得很高，将未来设想得很好，希望自己能实现这个目标，迎来美好的将来，获得最大的、完美无缺的幸福。但在很多时候，幸福就像那颗又大又美丽的珍珠一样，不失美丽，但有瑕疵。



幸福，是可以有标准的，只是这个标准是由自己来定。适当地降低标准，摆正自己的心态，就能获得幸福，而且也不会发生毁坏幸福的事情。



幸福就是自己喜欢自己

在大家看来，艾琳是一个十分内向而且有些自卑的人。她在办公室里存在与否都丝毫引不起任何人的注意，就像地上的泥土，默默无闻，永远不会有人注意。新的一年，办公室走进了一批大学毕业生，活力四射，奔放热情。其中的一个女孩尤为引人注目，她清纯美丽、热情开朗，与每个人都相处得很好。这女孩的运气也出奇的好，在一次重大采访中，她采访到了一位重要人物，为报社赢得了荣誉。这件事使得她一时间成为报社的红人，报社上下都对她称赞有加。相形之下，原本就默默无闻的艾琳仿佛越加地边缘了。此时，报社又传出要裁员的消息。大家都在议论，艾琳很有可能不能再做记者了。

一天早晨，艾琳没有来上班，人们都在肯定着自己的猜测。第二天，有人给艾琳送来一面锦旗，锦旗上面写着五个大字：“感谢好记者。”据来说，艾琳这段时间一直在跟踪做一个采访，然后写了一篇很有深度的报道，使一个蒙冤多年的人冤

情大白。过了一会儿，艾琳出现了，她依然是过去的那个艾琳，只是眼神之中多了一丝淡定，她浅浅地对来说了一句：“谢谢。”

报社领导得知此事之后，对艾琳大加赞赏。而此后的艾琳，真的好像是换了一个人一样，每天脸上挂着自信的笑容，渐渐地与办公室里的同事熟悉起来，大家也都慢慢地喜欢上了这个温柔可人的女孩。在工作上，艾琳每每都能出色地完成任务，被市里评为优秀记者。

年终聚餐，艾琳道出了促使她改变的原因。她在一次采访中，听到了这样一番话：“自己要看得起自己，喜欢自己，承认自己，这样才能活出真正的自我来。这样一来，别人也就看得起自己了，这样就拥有了两个看得起。”通过锦旗事件，艾琳真正地认清了自己，发现了自己的可贵之处。于是她重拾生活和工作的信心，她喜欢上了自己，肯定了自己，同时，幸福也就降临到她的身上了。



切记：不要小看自己。在这个世界上，你是独一无二的，是无法复制的。科学证明，要生出和你完全相同的一个人，这机会是30万亿分之一，我们称之为“不可能”。所以，为什么不喜欢自己呢？拥有这样的一个自己，值得你骄傲。现在，你感觉到幸福了吗？



一块黑面包的幸福

电视台采访一位成功的商人，记者好奇地问道：“您财产颇丰，生活美满。那么，在您这一生当中，什么事情让您感觉最幸福呢？”商人静静地回答：“在我的眼里，能得到一块黑面包就是最大的幸福。”接着，这位商人平静地讲述了他亲身经历的一件事。

他出生在一个贫穷的家庭，父母都是朴朴实实的农民。有一天，他的父亲带他进城。这是他第一次走出村庄，走进城市。在城里，他看见许多孩子津津有味地吃着热腾腾、香喷喷的面包，馋得直流口水，央求父亲也给他买一块面包。贫穷的父亲不忍伤害他幼小的心灵，用身上仅有的5角钱给他买了一块黑面包。尽管那面包又干又硬，但他吃完之后，一种幸福感油然而生，他觉得自己是世界上最幸福的孩子。这件事情之后，他暗下决心，一定要好好学习，将来的每一天都要吃上这“美

味”的黑面包。

数年之后，他以高考状元的身份走进了梦寐以求的北京大学的校门。而今天，他终于成为了一位成功的商人，品尝过山珍海味、中西大餐之后，他仍觉得童年时吃的那块黑面包最是美味，吃完面包时回味面包滋味的那段日子最是幸福。

说完这些，商人的眼睛里闪动着幸福的泪光，他接着说：“我们眼中的幸福只是一个确定的目标，它仿佛遥不可及。而我认为，真正的幸福应该是为实现这个目标付出努力的过程。其实幸福就在日常的生活中，它们生动而又具体，就像那块黑面包。人们只顾仰着头一味地向高空捕捉幸福，却没有意识到，在追逐幸福的途中，也有很多值得你感觉幸福的东西，尽管它们在生活的最低处。”



清心寡欲，无欲无求；知足常乐，幸福常伴。其实，幸福就是一种为实现人生目标而奋斗的过程。当我们把幸福定位于一种心灵的满足之时，它就会像空气一样轻轻地进入我们的心。

相信自己是幸福的

以前，有一个国王，他很喜爱花草。在皇家园林里，栽满了各种果树和花木，百花齐放，争奇斗艳，可谓美轮美奂。一天，国王到园林里散步，发现园中的许多花木和果树都枯萎、凋谢了。国王很是痛心，他走到枯萎的橡树旁，问它为何枯萎，橡树失望地说：“我没有松柏那样挺拔的身姿，缺乏生存的信心。”国王转身问松柏，松柏伤心地答道：“我比不上杨柳摇曳的风韵，自惭形秽。”国王来到奄奄一息的柳树旁，柳树轻轻地说道：“我比不上葡萄树，它长有肥硕的果实，我自觉无用。”国王又问葡萄树，葡萄树自卑地答道：“我自叹没有茉莉花的芳香，痛不欲生。”国王接着问茉莉花为何枯萎，茉莉花失望地说：“我比不上牡丹花，它拥有倾国倾城的美丽。”国王又问牡丹花……满园的花木和果树都因为自己的不足而自怨自艾，丧失信心，荒废生命。

现实生活中，是不是也有这样的人呢？工作业绩没有别人高，心里痛苦；女朋友没有别人美丽，心里失望；汽车没有别人家的豪华气派，自觉低人一等……我们始终在向往幸福、追求幸福，却不自觉地将自己引向了一条狭窄的小巷：同别人攀