

全民阅读·示范读本

六大品质受用一生

真 自 乐 感 宽 坚
诚 信 观 恩 容 持

主编◎闻 钟

ZHONGXUEBAN
XINLING JITANG

风靡54个国家影响亿万青少年的心灵故事



经典
名篇

学
生
读
本

无障碍阅读 经典版
WUZHANGAI YUEDU

中学版 心灵鸡汤



价值
读本

全民阅读·示范读本

中学版 心灵鸡汤

主编◎闻 钟

 南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤：中学版 / 闻钟主编. ——南京：南京大学出版社，2015.6

(经典名篇·学生读本)

ISBN 978-7-305-15288-7

I. ①心… II. ①闻… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 115409 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
出 版 人 金鑫荣

丛 书 名 经典名篇·学生读本
书 名 心灵鸡汤(中学版)
主 编 闻 钟
责任编辑 李慧敏 纪玉媛 编辑热线 010—81779187
审读编辑 张 雯

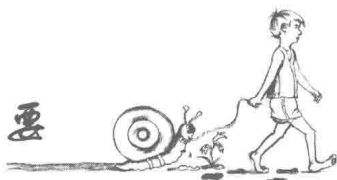
印 刷 三河市春园印刷有限公司
开 本 680×960 1/16 印张 20 字数 380 千
版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-15288-7
定 价 26.80 元

网 址 <http://www.njupco.com>
官 方 微 博 <http://weibo.com/njupco>
官 方 微 信 号 njupress
销售咨询热线 025—83594756

* 版权所有，侵权必究

* 凡购买南大版图书，如有印装质量问题，请与所购
图书销售部门联系调换

知道 $3+2=5$ 根本不重要



从2014年到现在，整个美国教育界被一种全新的教育理念所席卷，那就是Grit。

Grit一词在古英语中的原义是沙砾，即沙堆中坚硬耐磨的颗粒。

2010年，科恩兄弟翻拍了约翰·韦因的老片《True Grit》，获奥斯卡奖提名。这部影片讲的是一个14岁女孩终其一生为父报仇的故事，片名原意为《真正的气》，在中国被广泛译为《大地惊雷》。Grit是对长期目标的持续激情及持久耐力，是不忘初衷、专注投入、坚持不懈，是一种包涵了自我激励、自我约束和自我调整的性格特征。

这部电影也启发了教育界。什么是教育中最重要的部分？怎么培养，才能帮孩子取得成功？过去，人们将注意力主要放在智力开发上，认为掌握知识的多寡，直接决定了孩子的学业、事业表现及其能否在未来的社会竞争中取得胜利。

正向心理学则提出了七项指标，认为它们是预示孩子未来成功的“七大秘密武器”。这七项指标分别是：坚毅、激情、自制力、乐观态度、感恩精神、社交智力、好奇心。事实上，决定孩子成功的最重要因素，不在于我们给孩子灌输了多少知识，而在于我们是否帮助孩子获得了以Grit为首的七项重要的性格特质。

具体说来，一个孩子是否知道 $3+2=5$ 根本不重要，重要的是在学习的过程中，他是否愿意在第一遍回答成 $3+2=4$ 之后重新尝试，直到得出正确答案为止。我们应教会孩子的不是跑得多快，而是在摔倒之后站起来继续跑，哪怕是最后一名。

这与我们倡导的“价值阅读”理念不谋而合，即通过对中外经典名篇的正向解读、挖掘与引导，使经典名篇能够更好地服务于青少年朋友的个人成长，让他们能够在正确的习惯、理念和价值观的哺育下健康成长！正是秉持这样一个宗旨，这套“经典名篇·学生读本”系列丛书诞生了。

本套丛书精心选取风靡54个国家的经典名篇，在体例上进行了有益的探索与创新，以便引导广大青少年去思考、去感悟，进而培养青少年敬业、诚信、友善、坚毅、激情、自制力、乐观等一生有用的品质。这既契合了阅读的时代要求，又为青少年的成长指明了方向。

阅读在，世界就在。

愿广大的青少年读者能在最美的年华去阅读。



价值阅读读什么

——本书以《向生命的高处攀登》为例进行解读

内容概要

《不带钱去旅行》的作者犹太人麦克·英泰尔，三十多岁时，为了改变自己懦弱的性格，寻找活着的意义，他做了一个重要的决定：不带钱，去美国东岸北卡罗来纳州的恐怖角旅行。面对内心的胆怯和朋友们的质疑，英泰尔没有退缩，他凭借自己的勇气，踏上了旅行之路。最终，他仰赖82位从小到大最害怕面对的陌生人的帮助，完成了4000多英里的行程，成功抵达了目的地。这场挑战，让英泰尔克服了恐惧，到达了一个新的人生高度。

价值解读

1. 关于勇气

在没有旅行之前，英泰尔的性格是胆小而懦弱的，他的生活从来没有激起过一丁点火花，甚至连一场小赌注都玩不起。而这场不带钱的旅行彻底改变了英泰尔，给了他莫大的激励和勇气。他明白了，其实没有什么值得害怕，只要愿意，任何人都一定能克服心中的恐惧。

价值启示：生活中的种种失败与困难，不断在人的心中留下阴影，让我们变得胆怯和懦弱，渐渐地屈服于生活，变得平庸和麻木。要改变这一切，我们

勇气在，世界就在



需要鼓起心中的勇气，放开胆量去做那些让自己深感恐惧的事，把内心的阴霾一一扫除。

2.关于坚持

英泰尔决定不带钱去恐怖角旅行以后，他的压力是巨大的。因为此时他的心中还存在着恐惧，再加上朋友们的质疑，很容易产生放弃的念头。但是，英泰尔的态度是坚定的，他没有放弃、没有退缩，毅然决然地踏上了旅行之路。

价值启示：把一件简单的事情坚持做下来，就是成功。要顶住压力，克服种种困难和苦难，我们需要坚定不移的意志，持之以恒的决心。只要目标已经选定，那就勇敢无畏地走到底，决不可回头。

3.关于勇敢

这一段长达4000多英里的路程是漫长而艰难的，但英泰尔却坚持下来了，以搭便车的方式，完成了这段奇迹般的旅行。这场挑战，让英泰尔克服了恐惧，成长到了一个新的人生高度。

价值启示：任何一件事，当你勇敢地迈出第一步的时候，事情就已经成功了一半。无论你想得到什么，或者成为什么样的人，都一定要勇敢地迈出行动的第一步，因为只有勇敢地行动，才能让梦想得以实现。

价值阅读指导专家



- 史绍典 湖北省教研员，全国中语专委会学术委员会副主任
- 伊道恩 天津市教研员，全国中语专委会学术委员会主任
- 朱芒芒 江苏省教研员，全国中语专委会常务理事
- 何立新 四川省教研员，全国中语专委会副理事长
- 吴 益 海南省教研员，全国中语专委会副理事长
- 吴惟粤 广东省教研员，全国中语专委会副理事长
- 杨 桦 安徽省教研员，全国中语专委会副理事长，阅读推广中心副主任
- 陈 军 上海市教研员，全国中语专委会副理事长
- 孟素琴 河南省教研员，全国中语专委会常务理事，阅读推广中心主任
- 胡 勤 浙江省教研员，全国中语专委会常务理事
- 谭衡君 全国语文教育研究与发展中心副理事长兼秘书长，全国中小学教师文化作文与
文化教学优质课大赛组委会副主任
- 颜 迈 全国高等师范院校现代汉语教学研究会会长，贵州省语言学会副会长，省中语会
理事长



目 录

Contents

第一卷

品质高洁

点燃一盏温暖的灯

- 3 不要让善良绝迹 (伊拉克)
- 4 最贵是“笨蛋”
- 5 日行一善 (美国)
- 7 上帝听不见的谎言 (英国)
- 9 一座特殊的旅馆 (美国)
- 10 善意的价值
- 12 受 骗
- 14 品读思考
- 14 成长感言

一言值千金

- 15 毫无顾忌地跳舞

- 16 贫穷的小提琴手 (美国)
- 18 周润发买药
- 20 不要怕赔本 (美国)
- 21 我一定回来
- 23 心中的亭子 (墨西哥)
- 25 一个伟大的英国人 (英国)
- 26 品读思考
- 26 成长感言

做一颗低垂着的麦穗

- 27 高明的演奏家
- 28 学会低头 (美国)
- 29 陶罐和铁罐
- 30 一代名将 (美国)
- 31 向下看与向上看

- 32 乔丹的光明磊落 (美国)
- 33 福特、爱迪生与小孩 (美国)
- 34 品读思考
- 34 成长感言

滴水可以穿石

- 35 紫檀木的坚持
- 36 结果为什么会这样 (韩国)
- 37 再试一次
- 39 最傻的人成功了 (德国)
- 40 一条道走到底
- 42 品读思考
- 42 成长感言

挑起每一份重担

- 43 负责到底 (美国)
- 45 大器之材 (美国)
- 46 一个人的命运 (美国)
- 47 肩头的分量 (法国)
- 48 追蝶失澳洲 (澳大利亚)
- 49 不要轻视责任
- 51 品读思考
- 51 成长感言

退一步海阔天空

- 52 留下1%

- 54 宽容是金 (希腊)
- 55 陶罐里开出的花
- 56 牛的价值
- 57 制止报复的良方 (瑞典)
- 59 谁愿意帮助对手 (美国)
- 60 第六只戒指 (美国)
- 62 品读思考
- 62 成长感言

第二卷

► 人生的态度

让阳光照亮你的心房

- 65 放轻松，浮上来
- 67 别为你是鹰而羞愧
- 68 年轻的心
- 69 不要忧伤
- 71 行走在路上的姑娘
- 73 牛虻与蜜蜂 (丹麦)
- 75 品读思考
- 75 成长感言

吃水不忘挖井人

- 76 感激是唯一的态度 (美国)
- 78 老师的手

- 79 滴水之恩
- 82 生活的最高奖赏
- 83 学会感恩（白俄罗斯）
- 85 上帝的奖赏
- 86 品读思考
- 86 成长感言

做一只爱唱歌的鸟儿

- 87 给爱因斯坦的糖果（美国）
- 89 快乐是一首自由的歌
- 90 快乐其实很简单
- 91 快乐是一种能力
- 93 快乐不奢侈
- 94 且带微笑到天堂
- 96 心灵的快乐最重要
- 97 微笑的价值（美国）
- 100 品读思考
- 100 成长感言

感受每一份温暖

- 101 幸福的秘密
- 102 幸福要素（美国）
- 104 幸福的方式（美国）
- 105 走在阳光里
- 107 上帝的妻子（美国）
- 108 品读思考

- 108 成长感言

握紧打开心扉的钥匙

- 109 让爱生爱
- 110 存钱不如存朋友
- 112 借一只耳朵（美国）
- 114 永远不会分开的朋友
- 116 真心朋友（南非）
- 116 严格要求他人
- 118 真诚地对待所有人（美国）
- 120 品读思考
- 120 成长感言

第三卷

◆ 追寻梦想

跨过每一块绊脚石

- 123 没有退路的人生
- 126 戴尔的故事（美国）
- 127 一只巴掌也能拍响（美国）
- 129 厄运打不垮信念
- 130 你一定行（美国）
- 132 创造世界纪录的患者（美国）
- 134 品读思考
- 134 成长感言

关上一扇门，打开一扇窗

- 135 危机与机会（美国）
- 137 机遇，点燃梦想的火焰（美国）
- 139 人生的教训（英国）
- 140 先把帽子扔过墙
- 142 世界会为你让路（美国）
- 143 我就是你要的人（美国）
- 146 钻石宝地
- 147 品读思考
- 147 成长感言

放飞心中的风筝

- 148 只要你想（美国）
- 150 梦想的价值（美国）
- 151 要求，要求，再要求（美国）
- 154 一个小女孩的梦（美国）
- 156 坚持自己的梦想（美国）
- 157 带着梦想去冒险（美国）
- 159 品读思考
- 159 成长感言

不要让今天溜走

- 160 一分钟可以做很多事情（美国）
- 161 从今天做起（英国）
- 163 脚下是今天，眼里是明天

- 165 不要去看远处的东西（英国）
- 167 今天，成功的奠基石
- 168 品读思考
- 168 成长感言

挺起脊梁做人

- 169 不灭的人性（哥伦比亚）
- 171 每一个人都有尊严
- 173 堂堂正正的乞丐
- 178 最富的时刻
- 180 你丢失了什么
- 182 品读思考
- 182 成长感言

第四卷

► 美好的人生

每一颗都是珍珠

- 185 我让你依靠
- 186 生命的价值
- 187 角落里的阳光
- 190 看重自己
- 191 向生命的高处攀登（美国）
- 192 要300万还是要快乐（美国）
- 195 穷人的善举（瑞典）

197 品读思考

197 成长感言

走进自然

198 金色窗户

199 一棵枫树

201 阳光，是一种语言

202 与花儿私语

204 一卷美景

205 品读思考

205 成长感言

鱼与熊掌不可兼得

206 得失之间

208 选择的力量（美国）

210 人生在于选择

212 “放弃”与“拥有”（美国）

213 傻书生的生意经

216 真正的淘金人（墨西哥）

217 冠军也需要放弃

218 无价值的砝码

220 品读思考

220 成长感言

筑起自己的大厦

221 我证明了自己

224 成功的捷径（泰国）

225 成功需要多长时间

227 我为什么能成功

230 价值百万美元的笑脸（美国）

231 屡败屡战（美国）

232 150%的努力（墨西哥）

233 品读思考

233 成长感言

没有什么不可以

234 自信是成功的钥匙

235 优秀的人就是你自己（古希腊）

236 我是最厉害的

237 一个黑色的气球（美国）

238 屠龙剑

239 我能做到

240 喷泉里的两枚银币（意大利）

243 人生如飞鸟

244 品读思考

244 成长感言

第五卷

◆ 温暖的情感

最无私的爱

247 伟大的鳝鱼

- 248 善意的谎言
- 249 替女儿应聘的母亲
- 251 母亲的手
- 252 爱写家书的妈妈（美国）
- 254 连衣裙里的母爱
- 256 小提琴的价值（美国）
- 258 品读思考
- 258 成长感言

温馨的港湾

- 259 和女儿的约定（美国）
- 261 影子里的父爱
- 262 给儿子一个骄傲的背影
- 265 我在你身边（美国）
- 266 爱在盛开
- 268 爸爸的吻
- 270 用爱喂养的梦
- 273 品读思考
- 273 成长感言

甜蜜的玫瑰香

- 274 100比0也是爱（美国）
- 276 爱的翅膀（美国）
- 279 爱的手语

- 280 咸咖啡
- 282 天堂玫瑰
- 284 知道我有多么爱你
- 285 光明的礼物
- 288 品读思考
- 288 成长感言

情在沿途

- 289 陌生人的爱
- 291 赠人玫瑰，手有余香
- 293 最珍贵的圣诞礼物
- 296 生命之水（纳米比亚）
- 298 最美的答卷
- 300 大山挡不住爱
- 302 骨头很硬，掌心很暖
- 305 品读思考
- 305 成长感言

延伸阅读

- 306 本书名言记忆
- 308 读书笔记
- 308 心灵的营养补给站
——读《心灵鸡汤》有感

第一卷 品质高洁

有些品格将决定人的一生，这些品格之于人生犹如基石之于大厦。你若拥有了这些可贵的品质，那么你的人生必将散发出不同寻常的光彩。



点燃一盏温暖的灯

善良，是一种世界通用的语言，它可以
使盲人感到，聋子闻到。

——马克·吐温

不要让善良绝迹（伊拉克）

成长关键词：善良 真诚 知错就改

巴格达的哈里发·阿尔马蒙有匹千里马。一个叫奥玛的商人路过巴格达，他看到阿尔马蒙的马，羡慕不已，提出用 10 个金币来换，但阿尔马蒙说就是有 100 个金币，他也不换。奥玛恼羞成怒，决定用诡计把千里马弄到手。

奥玛打探到阿尔马蒙每天独自遛马的路线，就选了一个离城门最远、人迹罕至的地方，乔装成病重的流浪汉，躺在路旁。果然，善良的阿尔马蒙看到有人病倒在野外，赶紧把他扶上千里马，打算带他进城治病。奥玛装作有气无力的样子指了指地上的包袱，阿尔马蒙把他的包袱拾起来系在

马背上。奥玛又指了指远处的一根木棍，阿尔马蒙以为这是流浪汉的拐棍，忙转身去捡。奥玛趁机夺过缰绳，纵马往相反的方向奔去。

卫兵和行人都没有听到阿尔马蒙的叫声，他跟在马后追了很久，终于跑不动了。奥玛知道奸计得逞，便想奚落奚落阿尔马蒙。他勒住马，得意扬扬地对阿尔马蒙喊：“你丢了千里马，连一个铜子儿也没得到，都是因为你太慈悲了，你还有什么要说的？”

“马可以归你，但我有个要求，”阿尔马蒙大声说，“别告诉人们你骗千里马的方法。”

奥玛哈哈大笑说：“原来阿尔马蒙也怕别人嘲笑！”

成长启示

存有善良之心，你才会得到更多的援助，生活才会更美好。

“不，”阿尔马蒙喘着粗气回答，“我是担心人们听说这个骗局后，会怀疑昏倒在路边的人都是强盗。说不定哪一天，你我也会染疾倒卧路边，那时，谁来帮助我们呢？”

听了这话，奥玛一声不响地掉转马头，奔回阿尔马蒙身边，含泪求他宽恕自己的罪过。阿尔马蒙不计前嫌，请奥玛回王宫，像贵宾一样招待他，两人结下了深厚的友谊。奥玛后来成了巴格达历史上最受人爱戴的大法官之一。

最贵是“笨蛋”

成长关键词：善良 真诚 爱心

阿瓜有点弱智，在三年级（1）班里，他的成绩是倒数第一。同学们也常取笑他。每天放学后值日生搞卫生，他都会主动地留下来帮忙倒垃圾。更绝的是，白天上课，每隔两节课，他就会条件反射性地把垃圾桶拿