

心灵鸡汤

孙悦◎编著

Chicken Soup for the Soul



幸福是一种感觉

黑龙江科学技术出版社

心灵鸡汤
精华版

CHICKEN SOUP
FOR THE SOUL

心灵鸡汤

孙悦◎编著

Chicken Soup for the Soul



幸福是一种感觉

黑龙江科学技术出版社

心灵鸡汤
精华版

CHICKEN SOUP
FOR THE SOUL

图书在版编目(CIP)数据

幸福是一种感觉 / 孙悦编著. ——哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2012.4

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5388-7182-1

I. ①幸… II. ①孙… III. ①散文集—世界—现代
IV. ①I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 073204 号

心灵鸡汤——幸福是一种感觉

编 著 孙 悦

责任编辑 刘 野 孙 鹏

封面设计 小 优

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001

电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 10

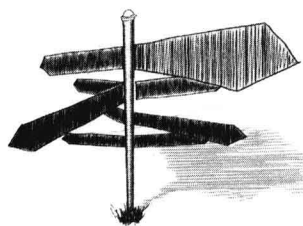
字 数 250 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7182-1/Z·1046

定 价 19.80 元

【版权所有,请勿翻印、转载】



目录

CONTENTS

第一章

折服,因为品性之美

精神的高贵,能让一个人在举手投足间都充满了魅力。所以,无论是体育赛场上,还是偶遇的路边,一次次为你折服,只因那品性之美!

奥林匹克的真谛 / 2

米基的进球 / 4

面试的小插曲 / 5

无心插柳 / 7

真正的好人 / 9

帮助的契机 / 10

他需要我 / 13

最重要的部位 / 14

我的灵魂 / 16

第二章

这才是生活的筹码

生活中有很多值得我们深思的地方,只有你读懂了,并明白了本来存在于万事万物间的定理,你才能换取到生活的真正筹码!

种子法则 / 18

栽种情趣的玫瑰 / 20

弯曲,但不要折断 / 22

花之箴言 / 23

生命的妆容 / 24

生活的平衡 / 26

阅读者 / 28

生活的对半理论 / 31

什么才是家的感觉

家是父慈母爱子孝，家是温馨，家是无论走到哪里都心有所念的牵引。所以，无论走到哪里，多向家的方向望一望，你的心在此刻温暖，这就是家的感觉！

一张褶皱的作业纸 / 34

很爱很爱你 / 36

母亲的力量 / 37

全家福 / 39

老屋门口 / 40

幸福是一种感觉 / 43

移动的家 / 44

生日贺电 / 45

母亲箴言 / 47

雨天和雨靴 / 49

为了承受风雨 / 51

爱在人生拐角处

生命似一条曲折幽深的胡同，没有人可以预测当走到下一个拐角处时会遇到什么。只是，没什么害怕的，因为，有他的陪伴；因为，有爱的陪伴！

维系婚姻的纽带 / 54

学会认输 / 56

爱的高尔夫 / 59

无微不至的爱 / 62

祖父的蜜蜂 / 630

为爱而放弃 / 65

真正的家 / 67

爱的字条 / 69

成功灯塔，为你领航

奋斗的过程如海中的航行，无论你深入到哪里、遭遇怎样的风暴，都不能放弃。唯有希望常存，成功的灯塔才能发现你，为你领航。

两个盲人 / 72

未经打磨的钻石 / 73

卖热狗的人 / 74

世界拼图 / 75

仙人掌的价值 / 76
希望就在前方 / 78
把热情唤醒 / 80
智慧金币 / 82
勇敢者的游戏 / 84
“滑铁卢”的启示 / 86
当风暴来临 / 87
生活在于你自己的选择 / 88
最佳设计 / 91

第六章

无法拒绝的发展

似乎是在转瞬之间,世界就变得超脱了原先的记忆:科研深入生活,环境恶化加剧,人的心理越发矛盾……发展的脚步已无法拒绝,只是我们是否真的静心思考过这些背后存在的意义?

你怎么能这样 / 94
梵蒂冈的转变 / 97
全球变暖的又一影响 / 99
2050 年陌生的地球 / 100
懂经济的索马里海盗 / 101
想象进食 / 103
锻炼会使你保持年轻吗? / 105
压力管理的秘密 / 107
垂钓者 / 109

第七章

微笑,请不要吝啬

当生活的节奏加快,微笑变得稀有。可没有微笑,怎能传达那份友善? 怎能在纷杂忙碌的社会中再获得一缕关爱的力量? 无论是对你、对我,还是对他,不要再吝啬微笑,多一点儿尊重,多一点儿包容,再多一点儿鼓励。

头等舱的素质 / 112
特殊的惩罚 / 114
女孩的微笑 / 115
吼叫的作用 / 116
关怀 / 117
维护诚实 / 119
访客 / 120
论美 / 122

宽广的胸怀 / 123

真正的淳朴与虚假的淳朴 / 125

第八章

不要祈祷,不能等待

时间是人生的土壤,你疏于打理,它便贫瘠;你精心照料,它便丰饶。对于已有的计划与目标,你不能等待,也无须祈祷,你唯一要做的就是——动手吧!

“如果”与“到那时” / 128

我的野花花园 / 130

一分钟与一小时 / 132

不再祈祷 / 134

岁末随想 / 136

昨天 / 137

我创造,我生存 / 139

第九章

幸福才是最高哲学

虽说幸福很抽象,但若以此为目标,你会发现生活变得很简单:去除一切让你感到不开心、不幸福的因素。你可以静思默想,你可以读书体会,总之,幸福才是最高哲学,加油吧!

神奇的 90/10 定律 / 142

生命中的五个球 / 145

陌生人的忠告 / 146

幸福之路 / 148

宁静的祈祷 / 150

以书为伴 / 151

生命 / 153



第一章

折服,因为品性之美

精神的高贵,
能让一个人在举手投足间都充满了魅力。
所以,无论是体育赛场上,
还是偶遇的路边,
一次次为你折服,
只因那品性之美!

平等和尊重是人类社会的永恒主题。

奥林匹克的真谛

◎ 杰西·欧文斯

1936年夏天，奥林匹克运动会在柏林举行。由于阿道夫·希特勒自称他派出的运动员是“优等民族”的成员，因此，当时的民族情绪空前高涨。

我并没有把这一切放在心上。在六年来的刻苦训练中，我对自己的要求异常严格，因为我心中一直想着这届奥运会。乘船起程时，我唯一的信念就是带一两块金牌回家，尤其想夺取跳远项目的冠军。一年前，在俄亥俄州上大学二年级的时候，我就已经创下了8.13米的世界纪录，几乎所有人都预测我会赢得这个项目的冠军。

令我出乎意料的是，在跳远的预选赛中，我吃惊地看到一个高个儿小伙子在试跳时就落在了沙坑7.92米的地方！他是个德国人，名叫卢茨·朗。有人告诉我，希特勒就靠他来赢得跳远金牌。

我想，如果朗获胜，一定会使纳粹的“优等民族”（雅利安人优异）论调更加气焰嚣张。毕竟，我是个黑人，对希特勒的言论，我感到很气愤。于是，我决定全力以赴，让“元首大人”和他的“优等民族”看看究竟孰优孰劣。

任何教练员都会告诉你，带着情绪参加比赛是不会取得好成绩的，我也不例外。在预赛三跳中的第一跳中，我就因踏过起跳板几英寸犯了规；第二跳时，我的犯规更加严重。

“难道我从3000英里（1英里 $\approx$ 1.64千米）外到这儿来，就是为了这种结果吗？”我痛苦地想着，“我是为了在预赛里就犯规出局来让自己丢脸的吗？”

我走到沙坑外几码（1码 $\approx$ 0.9米）远的地方，郁闷地踢着沙土。忽然，我感到一只手搭在我的肩上。我转过身来，看见了那个高个子德国跳远运动员的一双友好的蓝眼睛，他在第一次试跳中就轻松地取得了决赛资格。

他主动用力地握了握我的手：“杰西·欧文斯，我叫卢茨·朗。我想我们以前没有见过面。”尽管带一点德国口音，但他的英语说得很好。

“很高兴认识你。”我说。然后，我试图掩饰自己的不安，问道：“你怎么样？”

“我很好。问题是，你怎么样？”

“你什么意思？”我问。

“一定有什么事困扰着你，”他有些得意地说——掌握了一点美国俚语的外国人都会这

样,“你就是闭着眼睛应该也能进决赛。”

“相信我,这我知道。”我对他说——能对别人这样说,我的感觉好多了。

在接下来的几分钟里,我们进行了一番深刻的交谈。我没有告诉朗是什么在困扰着我,但他似乎知道我为什么气恼,因此他尽力安慰我。

尽管接受了纳粹青年运动的教育,但他却比我更不相信雅利安人优异的谬论。不过,事实上他看起来倒确实像个优等民族的人,为此,我们都笑了起来。

他比我高1英寸(约2.5厘米),身材修长,肌肉结实,有一双清澈的蓝眼睛、一头金发和一张异常英俊的面孔。最后,当他觉得我已经逐渐平静下来时,指着起跳板说:“看,你为什么不在踏板后面几英寸的地方画一道线,然后从那里起跳呢?你肯定不会犯规,而且应该足以跳进决赛。预赛不是第一名又有什么关系呢?明天的成绩才算数。”

领悟了他话中的道理之后,我的紧张感顿时消失了。我满怀自信地在踏板后方整整1英尺(约0.3米)的地方画了一条线,然后就从那里起跳。我以超出其余选手将近1英尺的成绩获得了决赛资格。

那天晚上,我去了奥运村里卢茨·朗的房间向他道谢。我知道,如果不是因为他,我很可能参加不了第二天的跳远决赛。我们聊了两个多小时——谈田径运动,谈我们自己,谈世界局势,以及许多其他的事情。

当我起身告辞时,我们都知道一份真正的友谊已经在我们之间建立起来了。卢茨第二天将会在赛场上尽力击败我,但我知道他也想让我竭尽全力——即使那意味着我将取胜。

结果,卢茨打破了自己以往的纪录。如此一来,他也促使我发挥了最佳的竞技水平。

我记得在我最后一跳落地的那一刻——我创造了8.06米的奥运会纪录,他来到我的身边向我祝贺。尽管希特勒就站在不到100码之外的地方怒视着我们,但卢茨依然同我握了手,而且还不是“内心沮丧、强颜欢笑”的那种虚伪的握手。

那一刻我在卢茨·朗那里感受到的是比金子还珍贵的友谊,我获得过的所有金牌和奖杯都抵不上这份友谊的一个镀层。

我意识到,现代奥运会创始人皮埃尔·德·顾拜旦在说出“奥运会的重要意义不在于取胜而在于参与,生命的实质不在于征服而在于努力奋斗”这句话的时候,心中想着的一定正是卢茨这样的运动员。

心灵感悟



体育比赛的真正目的不是赢得胜利,而是激发身体和意志的潜力,超越自身的极限,享受比赛带来的乐趣。在竞赛的真谛面前,任何卑劣的目的,都会在人性的光辉下被粉碎。

在尊重的美德面前，胜利也黯然失色。

米基的进球

◎ 佚名



昨晚，我8岁的儿子所在的足球队进行了一场比赛。在临近终场的时候，比分是2：1，我儿子的球队领先。父母们都站在足球场周围呐喊助威。

在比赛还剩下不到10秒的时候，球突然滚到了我儿子的队友——米基·奥唐奈的面前。米基转过身来，用尽全力把球踢了出去。观众一片沸腾：奥唐奈进球了！

然后，全场又突然一片沉寂。米基确实射中了，但却射错了球门，比赛以平分结束。片刻间，全场鸦雀无声。

要知道，米基患有唐氏综合征，对他来说，根本没有射错球门这回事，所有的进球，米基都会以热情的拥抱表示祝贺。他甚至在对手进球时拥抱过对方球员。

沉默最终还是被打破了。米基满脸欢喜地拥抱着我儿子，高声叫道：“我进球了！我进球了！”

一瞬间，我屏息凝神，不知道我儿子会有什么样的反应。我多虑了。在泪眼蒙眬中，我看到儿子举起手来，以传统的方式与米基击掌庆贺，并开始欢呼道：“加油，米基！加油，米基！”片刻间，双方队员都围到了米基身边，一起为他的进球欢呼、祝贺。

那天晚上，当女儿问我谁赢了时，我笑着回答：“踢平了，大家都赢了。”

心灵感悟



胜利并不是竞争和比赛的唯一目的，能在竞争中历练品格，能在比赛中收获感动，其意义要远胜于一个“赢”字。尊重弱者，尊重他人的每一分努力，是胜利的基石，也是勇者的美德。

人生的高速公路，
往往都由诚信把关。

面试的小插曲

◎ 佚名

升入大四之后，好像突然之间就与无忧无虑的学生时代有了一条分水岭，找工作成为当前的头等大事。每天西装革履地出门面试，只为争取到满意的职位。终于，一家跨国公司向我敞开了大门，给我发来了最终面试的通知。之前已经有过层层笔试、面谈，走到今天这一步，可以说离成功仅有一步之遥，成败在此一举了。

我来到指定面试地点一看，不论是建筑的气派，还是所位于的地段，无不彰显着这家公司的实力，也难怪人人向往这里啊！暗暗给自己打气后，我昂首走了进去。在工作人员的指引下，我和其他面试者一起，坐到一旁等候。

面试是单独进行的。轮到我时，我推开门，走进一间小会议室，先礼貌地问好，然后在面试官的示意下坐在指定的椅子上。接着就是“提问——回答”的面试方式，从专业知识、个人经历，到兴趣爱好、优点特长，我都一一作答。从几位面试官的表情上看，好像对我的回答还算满意。

在提问完毕后，应聘者要退出会议室等候，经过面试官的讨论，再次进来时会当场公布是否录取。就在我准备退出等候时，一直坐在中间位置的外国人突然说道：“是你？！你就是……”他用流利的中文说出了我的名字，并快步走到我面前，紧紧握住我的双手。面试官每人面前都放有印着职位、名字的标牌，我知道，他是公司的总经理汉克斯先生。

“原来是你！我找你找了很长时间了。”汉克斯先生一脸的惊喜，激动地转过身对在座的另外几位面试官嚷道，“先生们、女士们，向你们介绍一下：这位就是救我女儿的那位年



轻人。”

我的心狂跳起来。还没容我说话,汉克斯先生继续说道:“我太不小心了,竟然没注意女儿掉进湖里,要不是你奋不顾身救起我女儿,那后果简直不可想象。真抱歉,当时我只顾照顾女儿了,也没来得及向你道谢,让你连姓名也没有留就走了。幸好今天在这里遇见。”

我竭力抑制住心头的狂跳,抿抿发干的双唇,说道:“很抱歉,汉克斯先生。我以前从未见过您,更没救过您女儿。”

汉克斯先生又一把拉住我:“你忘记了?5月2日,中心公园……肯定是你!我记得你的模样。”

说完,汉克斯先生一脸得意地望着我,万分肯定。如果我不是清楚地知道自己不会游泳,说不定此时真会以为自己记错了。但那个人真的不是我。我望着汉克斯先生的眼睛:“先生,我想您肯定弄错了。我没有救过您女儿。”

我说得很坚决,汉克斯先生一时愣住了。忽然,他又笑了:“年轻人,我很欣赏你的诚实,我决定,录取你了。”

就这样,我幸运地成为公司的一员,对于将来的发展,我很有信心。

后来,在一次全公司人员的聚会上,我遇到了汉克斯先生,他还记得我。我问汉克斯先生:“救您女儿的那位年轻人找到了吗?”汉克斯先生一愣,接着他大笑起来:“我的女儿?共有5个人因为我的‘女儿’而被淘汰了。因为我根本没有女儿!”

“告诉你一个秘密,”汉克斯先生离开前小声对我说,“在你准备退出房间等候前,我们已经一致决定录取你了,当然,如果你没有被我的‘女儿’淘汰的话。”

心灵感悟



诚信待人,付出的是真诚,收获的是信任与尊重。把诚信作为根基,生命大厦就会更坚固;携诚信上路,生命之旅会更加精彩。

诚信名言

♥言无常信,行无常贞,唯利所在,无所不倾,若是则可谓小人矣。

——荀子

♥人们不喜欢假话,哪怕多么装腔作势、多么冠冕堂皇的假话,都不会打动人们的心。人人心中都有一架衡量语言的天平。

——艾青

♥长期守信得来的信用,很可能只因为一次失信就人格破产。所以,爱惜信用的人一定谨慎行事,千万不可走错一次。

——松下幸之助

只要付出善意,即使阴差阳错,也会结出美好的硕果。

无心插柳

◎ 布赖恩·福莱德



我有一个小故事,想与所有的人分享。记得那一年,由于工作调动,我卖了房子并在七月的第一个周末搬了家。

于是,我有了新的邻居,并与他们其中的一些人相处融洽。圣诞节即将来临,我觉得我应该为这些新邻居做件好事。

我在心里数了数,现在有9个我知道名字并经常与我在院子里交谈的邻居。当然,我也知道他们住在哪里。

我决定要在我的清单上再加一个人,正好凑够10个人。那个我想加在名单上的女士住在这条街的下面。每天早上我开着车在路上行驶的时候都遇见她步行去上班,她总会给我一个具有感染力的微笑和亲切的示意。我不知道她的名字,更不知道她住在哪里。

我的计划是做一个小的水果篮,在圣诞节前夕放到这些邻居们的门前,这样在当晚或是第二天早上他们就会发现它。我放了卡片,上面写着:“节日快乐。来自诺森伯兰郡路5104号。”

我是最后送给那位和善的女士的,因为我不确切知道她住在哪里。最后我决定把篮子放在早上经常遇到她的那个房子门口,并觉得那里应该是她的住处。

我的邻居们为此以各种方式作出了回应,有的在院子里见到我的时候表示谢意,有的打来电话,甚至有一对夫妇特意到我家里来致谢。

有天早上,我往邮箱里放邮件的时候发现里面有一封小的信函。上面简单地写着——诺森伯兰郡路5104号的住户收。

我打开信封,从里面拿出了一张感谢卡。随后我打开卡片,里面的内容让我非常吃惊。

上面写着:“非常感谢你留在理查德·凯利门前的爱心果篮。您考虑得非常周到。理查德·凯利于1999年1月19日去世了。他从没停止向别人讲述他有多愉快,因为还有人在他生病时惦记着他。他真的非常感谢你。”

我真的被弄晕了。我不知道谁是理查德·凯利,更不知道他身患重病。我是偶然地把本想送给那位可爱女士的果篮放在了他的门前。

我想去解释这是个误会,但是那样做显然不合适。我相信理查德·凯利是注定要拥有那个篮子的,因为上帝知道他还有不到一个月的生命。

我很遗憾,那个和善的女士在那个圣诞节没有收到我的果篮,但是我想如果她知道了发生的这一切,她还是希望要这个结果。

我很高兴我让理查德·凯利最后时光充满了快乐。

心灵感悟



有时,生活中难免会发生一些误会,但也可能带来额外的收获。因为在我们的生命中,并没有绝对的错误——它仅仅可能是一条捷径,或是一次小小的偏移。

实用主义

◎ 安东尼·德·迈罗

一个信徒正准备举办婚宴,她宣布,出于对穷人的关爱,她的家人要违背习俗,让贫穷的宾客坐首席,而让富有的宾客坐在门口的席上。

她凝视着主的双眼,希望能够得到他的赞许。

主停下来想了想,然后说道:“那会是最不适宜的方式,亲爱的。没有人会喜欢这种婚宴安排的。你的家人会非常尴尬,你的富人宾客会觉得被侮辱了,你的穷人宾客会觉得饥饿,因为他们坐在首席上会非常忸怩,根本吃不饱。”

真正的美德来自于理性的思辨,而非情感的冲动。

真正的好人

◎ 凯瑟琳·威尔勒姆斯

究竟什么样的人才算是真正的好人呢?这是我一生中一直希望找到答案的问题。

做一个遵纪守法的好公民就等于是一个好人吗?经常去教堂赞美你的同事,他们就

会觉得你善良、高尚吗?做足够的善事就能让你具有人类的善良本质吗?

然而有时,做个好人太容易了,以至于你想变坏都很难,因为只要我们遵守社会上所有的道德标准,我们就可以轻松地排在好人的行列。你是否背地里说过你同事的闲话,是否在考试时作过弊,是否有过超速驾驶行为,是否对别人有过恶意的想法?所有这一切我本人都做过,但我从来不引以为荣,更不会觉得这是一种正道。

的确,有时做个好人太容易了,以至于你想变坏都很难。然而,做个好人说起来容易,做起来却很难。做一件我认为非常高尚的事并不能把我归为我身边那些好人的行列。

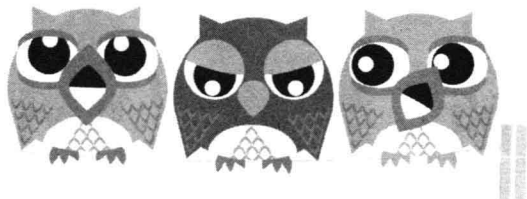
我们必须承认,我们从来不会令每一个人都对我们满意,不管我们付出多少努力。

最近我不再为自己感到遗憾,我开始正视自己的缺点并且学会自爱。我逐渐意识到,成为一个真正的好人的关键,也在于能承认自身的个性缺陷。我不再抗拒自己的本性,相反,我尽力让其自然发展。我承认自己并不完美,有时我也会抵挡不住诱惑。但重要的是,我会坦然地面对每一天,我会全力以赴让今天比昨天做得更好。如果我失败了,我会继续努力。

曾有人说过:“我不可能是一个绝对完美的人,但我可以成为一个善良的人。”

衡量善良就像衡量美丽一样,它并不是绝对的、含有偏见的,而是一种主观评价。

我已经学会不给自己施加太多压力,不用社会上所有的道德标准来要求自己,相反,我只是努力将问题简单化,争取不做损人利己的事。那么可能——只是可能,我会在这个过程中慢慢变成一个好人。



心灵感悟



衡量一个人的好坏没有固定的标准,只是一种主观评价。而成为好人的关键在于能否意识到自身的缺陷。只要抱着一颗与人为善的心,就会在逐渐完善自己的过程中成为一个真正的好人。

在帮助他人的同时也可以拯救自己。

帮助的契机

◎ 玛琳娜·汤普逊



十八岁的时候，我离开了纽约州布鲁克林市的家，前往英格兰约克郡的利兹大学攻读历史。在我的生命中，那是一个兴奋与压力并存的时期。因为我既要设法使自己适应陌生环境，又要学会如何应对父亲刚刚去世所带给我的无限哀痛——我至今仍然没有办法接受这个事实。

有一天在集市上，当我正在试图决定买哪束花才能使我那舒适但却色彩单调的宿舍亮丽起来的时候，我看到一位拄着手杖、拎着一袋苹果的老先生似乎要跌倒的样子。我急忙跑过去，帮他接过苹果，使他能够重新站稳。

“谢谢你，亲爱的，”他用那种我从来都听不厌的约克郡人特有的轻快语调说，“我现在很好，不用担心。”他边说边冲着我微笑，不仅唇边，连他那双闪着喜悦的明亮的蓝眼睛里都浮现着笑意。

“我可以和您一起走吗？”我问他，“免得让这些苹果过早地变成苹果酱。”

他笑着说：“小姑娘，你的家一定在很远的地方。从美国来的，对吗？”

“是从其中一个州来的——纽约。我们边走边说吧。”

我与彭斯先生的友谊就这样建立起来了，他的笑容和热情使我感动不已。

在我们一起走的时候，彭斯先生（我总是这样称呼他，从来不叫他的名字）费力地拄着他的手杖，那是一根粗大多节的木棍，很符合我头脑中《圣经》里的手杖的形象。

到了他家之后，我帮他把手杖放在桌上，并坚持要帮他准备“茶”——其实就是帮他做饭。我把他不太强烈的拒绝看做是对我帮助他的感谢。