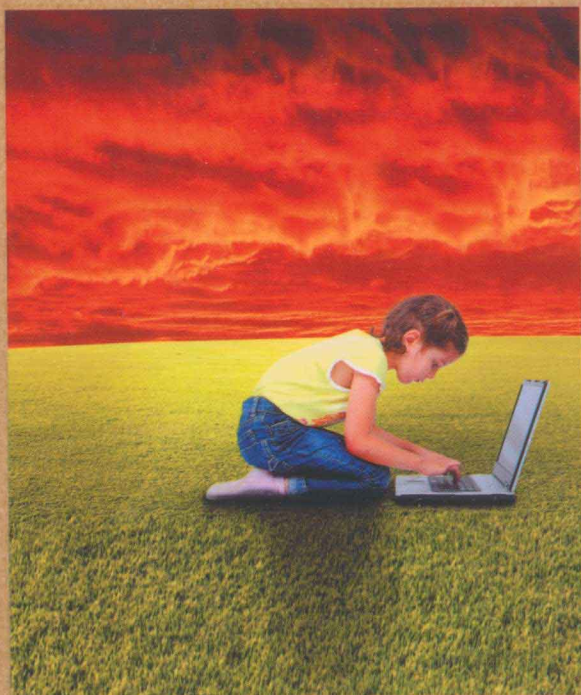


心灵鸡汤

雪雨◎编著

Chicken Soup for the Soul



别犹豫，相信自己

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

雪雨◎编著

Chicken Soup for the Soul



别犹豫，相信自己

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

别犹豫,相信自己 / 雪雨编著. ——哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2012.4

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5388-7183-8

I. ①别… II. ①雪… 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 073168 号

心灵鸡汤——别犹豫,相信自己

编 著 雪 雨

责任编辑 刘佳琪

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

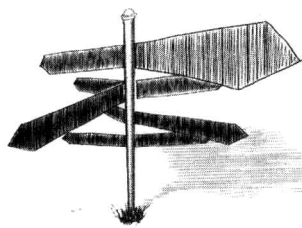
字 数 250 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7183-8/Z·1047

定 价 19.80 元

【版权所有,请勿翻印、转载】



目录

CONTENTS

第一章

给予自己的希望

几乎每个人心中都有成为强者的渴望,可最后,却只有少数人能够攀登到成功的顶峰。机遇、能力固然重要,可更为难得的是,当遭遇挫折、困境,你还能否坚持,能否给予自己继续前进的希望?

自己带自己去钓鱼 / 2

一滴水的希望 / 4

冠军的含金量 / 6

把32个街口当成4个 / 8

做田鼠,还是做鱼鹰 / 10

我的作家梦 / 12

失意英雄 / 14

靠信念致富 / 16

第二章

爱无形,情来牵

朦胧的爱总是难以捕捉,可它却真实地存在于每一处。爱无形,情来牵。相信爱,付出爱,为人所爱——这就是世间至高无上的幸福。

爱如断臂 / 20

真爱留影 / 22

幸运的礼服 / 24

百年之约 / 26

双人秋千 / 28

爱是一根线 / 31

假如你能耐心等待 / 33

四瓣的花朵 / 36

第三章

从来就未曾放弃

在现实生活中,如果说,有什么可以支撑我们坚定不移地前行,那恐怕就是追梦了。只有从来就未曾想到过要放弃的人,才有可能使自己的梦想之花傲然绽放!

梦想无价 / 38

探寻外星生物 / 40

时刻准备着 / 43

培育梦想 / 46

搭建通往未来的彩虹 / 47

决不低头的信念 / 49

有梦就去追 / 51

坚持探索 / 53

规划你的生活 / 55

第四章

永远和你在一起

总有一个地方,在我们远航的日子里,为我们祈祷和守候,它的名字是家。总有一些人,在我们无助、孤独的时候伸出手来,将冰冷的心温暖,他们的名字是家人。永远和你在一起,这是彼此永存心底的承诺。

与父共舞 / 58

生日的祝福 / 61

永远和你在一起 / 63

鼓励 / 65

一秒钟的浪漫 / 67

小手印 / 69

爱的动力 / 71

这将改变你的生活 / 73

第五章

莫让自己成为绊脚石

迎风的方向最适合飞翔,最可怕的并不是万人的阻挡,而是自己选择投降。所以,无论做什么事情,当你决心开始的那一刻起,就莫让自己成为你前进的绊脚石。

埋葬“我不能” / 76

相信自己 / 78

肯定你的价值 / 80

给自己一个惊喜 / 83

想的比说的快 / 84

昂起你的头 / 86

公鸡 / 88

向日葵 / 90

水晶鞋 / 91

第六章

从你迈出的第一步起

很多时候,当你有了一个想法时,你不必马上为接下来的路程联想种种,你所需做的就是坚定地迈出第一步!从这步开始,坚持到最后,你就可以收获了。

百岁产科医生 / 94

监狱中走出的明星 / 95

病房里盛开的鲜花 / 97

龚琳娜的音乐追求 / 99

我的明星之路 / 101

天际万花筒 / 103

人造冠状瓣膜的产生 / 104

创造生命的音乐 / 106

戴尔的指导 / 107

格伦·坎宁安的故事 / 109

一个盲人的雄心壮志 / 111

梦想因漫画而起飞 / 112

思想的“守门人” / 113

铁一般的意志 / 114

更高的规律 / 115

第七章

梦想不是梦

梦想的美好有着梦的虚幻,但它不是梦,它比梦多了一抹亮色和实现的可能。当梦想的种子已扎根在心,你就将这抹亮色和可能描绘出一幅绚烂的人生画卷吧!

一个特别的新生 / 118

蝴蝶梦 / 120

一篇标记为“F”的作文 / 122

飞行之梦 / 124

信念 / 126

糟糕的建议 / 128

向着目标奔跑 / 130

火山女神 / 132
我的双手还在 / 134
说春 / 135

第八章

奇迹就在下一刻

没人知道下一刻会发生什么，可对于持有信念的并开始行动的人来说，下一刻就意味着成功。如果你觉得有什么事是不可能的，那好吧，多一点儿坚持，下一刻就是奇迹！

谁才是后院的主宰者 / 138
坚定的决心 / 139
拜访第1009位投资者 / 141
名人的第一份工作 / 142
全力以赴 / 145
如果我休息，我就生锈 / 146
种橡树的老人 / 148
留名于世 / 149
海上漂流 / 150
要学会持之以恒 / 151
实践与坚持 / 153



第一章

给予自己的希望

几乎每个人心中都有成为强者的渴望，
可最后，
却只有少数人能够攀登到成功的顶峰。
机遇、能力固然重要，
可更为难得的是，
当遭遇挫折、困境，
你还能否坚持，
能否给予自己继续前进的希望？

想要成功，仅有欲望还不够，
你需要自己给自己创造机会。

自己带自己去钓鱼

◎ 佚名



当丹尼斯9岁时，正逢第二次世界大战，父亲身在国外。在他家附近，驻扎着一个陆军炮兵团，周围的孩子很快与炮兵团的士兵们熟识，丹尼斯也有了几个要好的士兵朋友。他们很喜欢聪明、活泼的丹尼斯，会送丹尼斯一些军中纪念品，如空弹壳、枪带及军用水壶等。作为回礼，丹尼斯则回送他们糖果、杂志，或者邀请他们到家中做客。这段交往经历，给丹尼斯的童年带来无限的欢乐，也发生了影响丹尼斯一生的一件事。

那天，一个熟识的士兵朋友对丹尼斯说：“星期天早晨5点，我带你到船上钓鱼。”丹尼斯听了雀跃不已，以前跟爸爸一起钓鱼的时光是他最美好的回忆之一，况且他还从来没有靠近过任何一艘船，连连兴奋地说：“哇哈！好啊好啊，我总是梦想，有一天我能在船上钓鱼。噢，太感谢你了！我要告诉我妈妈，下星期六请你过来吃晚饭。”

丹尼斯回到家里，一心一意地计算着日子，一遍又一遍地翻出钓鱼用具又把它们放好，全家人都已经知道丹尼斯周末要到船上去钓鱼，妈妈也答应在下次给爸爸写信时把这件事告诉给爸爸。

在万分期待中，日子缓慢却如约地到来。星期六晚上，丹尼斯早早备好渔具箱，还记起爸爸的教导，另外带了备用的鱼钩和鱼线，将钓竿上的轴上好油。准备好一切，丹尼斯躺在床上却无法入眠，闭上眼睛就仿佛看到鱼儿成群结队在天花板上游来游去。

为了确保不迟到，丹尼斯是和衣上床的，还穿着球鞋。清晨3点半，丹尼斯悄悄潜进厨

房,拿了两份果酱三明治,又再一次查看了渔具箱,4点整就准备出发了。带着渔具箱、钓竿、午餐以及火一般的热情,丹尼斯坐在家门外的路边,摸黑等待士兵朋友的出现。

一分、两分、十分、半个小时、一个半小时……随着天色逐渐转白直到放亮,丹尼斯已经听见厨房里妈妈忙碌的声音,可是路的那一头始终不见自己的士兵朋友。丹尼斯知道:士兵朋友失约了。

失望像潮水一样涌向丹尼斯。“怎么办?”他问着自己。温暖的家门正向自己敞开,是爬回床上生气、懊恼,还是向妈妈哭诉?“不,今天去船上钓鱼,是我最大的愿望!我要实现它。”

丹尼斯想到,上星期在附近的售货摊,看到过一艘补缀过的单人橡胶救生艇,它的价钱正好等于自己帮人除草所赚的钱。毫不迟疑,丹尼斯悄悄跑回房间,小心找出自己目前的所有积蓄,买下了那艘救生艇。将吹满气的橡皮艇顶在头上,里头放着钓鱼用具,丹尼斯快活地来到小溪边,假装自己是个原始狩猎者,摇着桨,驶向海洋,去找另一块大陆。“航行”途中,丹尼斯钓到一些鲑鱼,享受了果酱三明治,用军用水壶喝了些果汁。可以说,这是他一生中最美妙的日子之一。

后来,丹尼斯长大了,成为了全美著名的心理咨询师与管理专家,他经常对需要帮助的人说:“想要成功,仅有欲望还不够,没有人会带你去钓鱼。我就是自己带自己去钓鱼的。”

心灵感悟



人人都期待获得成功,但很多人却期待着机遇或他人引领自己寻找成功的捷径。事实上,这种捷径是不存在的,只有自强自立,依靠自己的努力,才能使成功之花绽放。

歇后语欣赏

口渴遇见卖茶的——随人心愿

口渴打井——来不及

口吃黄连——苦在心

火箭上天——不翼而飞

火车的轮子——任重道远

花盆里的山水——假的

湖南到湖北——两省

虎口拔牙——胆子不小

花木兰从军——冒名顶替

独臂将军——还有一手

独木搭桥——难过

窦娥喊冤——怨天怨地

哪吒出世——怪胎

手电筒照人——对人不对己

你不得不学的成功智慧
——积少成多，厚积薄发。

一滴水的希望

◎ 鲍勃·皮克斯

——小滴水能冲垮河堤，能使建筑倒塌，也能使人们的梦想付之东流。

通过大型机器的操作以及用汗水、辛劳塑造这个世界的人们的不懈努力，一条道路最终得以设计、修建完成。然而，一小滴水却能毫不费力地便将道路冲毁。

公路上的行人开始惊慌奔逃，车里的司机也拼命地努力冲向前方，好像那一小滴水要毁掉一切似的。

这时有人说：“等一等！还有比那一小滴水更可怕的呢！溪流已经溢出了河岸，马上就要将河坝冲垮啦！”

是的，溪流只是由小小的水滴组成，却有如此强大的力量。就像聚集的雨水能毫不费力地将我院子里的小路冲毁一样。起初是一滴、两滴，而后逐渐变成几千滴、几万滴，这些凝聚在一起的雨滴最终改变了世界，改变了整个人类的世界。

你领会到其中的含义了吗？

我想改变世界，不仅仅是因为常常看到战场中牺牲的战士，更是因为在世界上那些贫穷、荒凉的地区，甚至在每个城市的每个角落，到处都有人死亡。人类正在战争、饥饿、疾病，以及人性的傲慢、愚蠢和自大中濒临灭亡。

然而，一小滴水给了我希望。

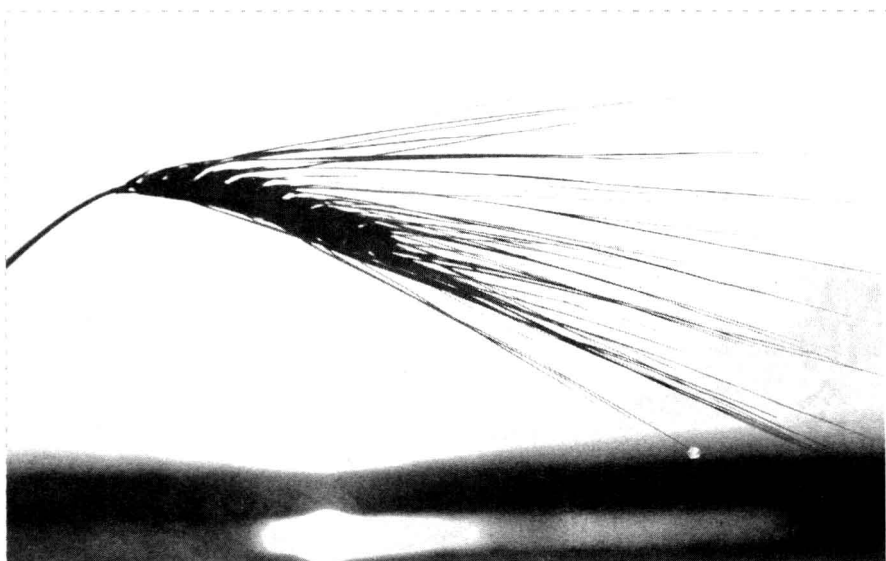
我自己不正是我们人类这个大海洋中的一小滴水吗？我完全可以团结身边的人，像雨水那样凝聚起来，汇成一股强大的力量，最终把我们所有的仇恨和痛苦通通冲走。由一个人、两个人逐渐团结成几千人、几万人，最终我们也可以改变世界，改变我们人类自己的世界。

我想改变自己的生活。因为我已经厌烦了不断地偿还债务，已经厌倦了为努力跟上时代的脚步而付出艰辛。我已经尽最大努力希望赶在别人前面，却发现自己还是被他们落在了后面。

然而，一小滴水给了我希望。

从我家房屋后面的山坡滴落下来的那一滴水，竟然慢慢汇集成了一条小溪。

如果像那滴水一样再尝试一次，再付出一点努力，再为目标前进一步，那么我一直渴望



的梦想就会慢慢实现。

把我所有小小的努力加起来之后,事情就会有意想不到的结果。

正如一直流向我的车道的这条小溪,它以前并不存在。起初只有自己的一小滴,而后是几滴、几千滴、几万滴,最后逐渐汇集成一条小溪。它先是将泥土冲走,然后将小鹅卵石冲走,最后竟冲走了那块巨大的石头。

对我个人而言,我既不能将自己的恐惧驱散,也不可能在一夜之间改变我的生活,但是如果每一天我都全力以赴地做出一次努力,那么最终我会看到非同寻常的效果。

一小滴水给了我希望。

我虽然只是我们人类海洋中的一滴,但我也有力量改变我的生活,肩负神圣的职责,让我们的世界朝着正确的方向前进。

那么怎样去做呢?

由一个人、两个人逐渐团结成几千人、几万人,最终我们也可以改变世界,改变我们人类自己的世界。

一小滴水给了我希望。

心灵感悟



一个人的力量虽然有限,但总能以身作则影响一些最为亲近的人;随后,你的朋友又会影响另一些人。因此,不要小看任何一个人的力量,更不能妄自菲薄。

成功的起点在于信念而非天赋。

冠军的含金量

◎ 卡罗尔·山口



当我们的第二个孩子出生的时候,我和吉姆都认为她太完美了;但医生指出,她的脚先天拇指外翻。他对我们说:“如果不进行矫正的话,将来会成为一个大问题。”

我们决心要尽一切力量来帮助我们的孩子。在女儿只有两周大的时候,我根据医生建议,带她回去治疗;医生给她的小脚打上了石膏,只有一点幼嫩的婴儿脚趾露在石膏外。随着她逐渐长大,我不得不每两周就带她去看一次医生,来为她的脚重新打石膏。

转眼女儿又长大了一些,不用再打石膏了,她穿上了矫正鞋、戴上矫正支架。当女儿努力练习行走的时候,我和吉姆都满怀希望和关爱地注视着她;最开始的那些蹒跚的脚步使我们感到非常骄傲。

上幼儿园之后,她的行走已经很正常了。受到她的进步的鼓励,我们想要寻找一种能够让她矮小的身体变得更强壮的运动。

通过几次尝试,我们发现,她喜欢滑冰!

在她6岁的时候,我们送她去学滑冰。很快,她就能像一只天鹅一样在冰上滑行了。我们满怀惊喜地看着她在冰面上飞掠而过。

在这群学习滑冰的孩子中,她不是滑得最快的,也不是身体协调性最好的,她必须努力练习每一个动作,但她非常热爱滑冰。

她的付出得到了回报。

15岁的时候,她参加了于1988年在澳大利亚举行的世界青少年花样滑冰锦标赛的双人

滑和女子单人滑的比赛,并在两个项目上都取得了冠军!在1991年举行的世界成人花样滑冰锦标赛中,她赢得了女子单人滑冠军。在1992年于法国举行的冬奥会上,真爱与赞美再次溢满了我们的心田,因为我们的女儿克里斯蒂·山口获得了金牌。

我不禁想起了最初为克里斯蒂奋斗的那些岁月——那几年,身为父母的我们充满了担忧,而对于一个仅仅想要正常走路的孩子来说,则充满了挫折——无数次带着她去看医生,鼓励穿着矫正鞋、戴着矫正支架的孩子艰难地迈出第一步。

在那些年里,我们从来没有想到过她能走上运动员生涯,并能够获得金牌,这一切都令人感到意外和惊喜。我们为克里斯蒂本人以及她的能力和献身精神感到自豪,要知道,这一切成就都是凭借她那双曾经绑着沉重支架的幼小的脚得来的。

在我们眼中,克里斯蒂永远都是一个步伐优雅的真正的冠军。

心灵感悟



任何人都拥有平等的机会去获得成功。真正的勇者,不会慨叹命运的不公,而是用自身的力量与不懈的努力,去改变自己的人生。

感谢贫穷

埃塞俄比亚是非洲大陆上的一个国家,那里的许多孩子都是光着脚丫子上学的,海尔·格布雷西拉西耶就是他们中的一个。这个小男孩儿每天用他的胳膊夹着书本,光着脚上学,光着脚回家。他家离学校有几十里公路,但是因为贫穷,他不可能坐车上学。为了能按时上课,海尔只好每天早早起床,跑步上学。于是,每天早上,人们都能看到一个小男孩儿,腋下夹着课本,迎着朝阳,伴着晨风,一路奔跑。

许多年过去了,海尔——这个曾经夹着课本光脚跑步上学的小男孩儿,成为了世界上最优秀的长跑运动员。在国际性的比赛中,他先后 15 次打破世界纪录。他跑步的时候,仍然保持着那种特有的姿势:一只胳膊比另一只抬得要高些,而且更贴近肩膀。这是他小时候那难忘的经历留给他的特殊印记。

后来,海尔在回忆起这段故事的时候颇有感触地说:“那时候,其他的孩子能够乘坐父亲的车上学放学,而我因为贫穷,只能跑步去学校。但是我应该感谢贫穷,如果不是它,我今天不可能成为世界冠军。”

高远的目标固然重要，
但脚踏实地地规划和努力才是成功的基石。

把32个街口当成4个

◎ 佚名

尤金的父亲曾经是名陆军军官，在管教子女方面一直奉行着纪律严明的军队式教育，而且严禁自己的孩子贪图享受。所以尽管家境非常富裕，尤金每天也是步行上学，从来没有像其他孩子那样有汽车接送。从家到学校，每天要经过32个街口，尤金清清楚楚地数过。

但这次，由于学校举办了一次童子军的活动，学生们徒步行走了3个小时，等到放学时，大家都累坏了。尤金觉得自己完全有理由让家里派车来接，就请老师帮自己往家里打电话。挂断电话后，老师告诉尤金，接电话的先生答应一会儿派人来。

等了很长一段时间，来人终于到了，但不是开着汽车的司机，而是向尤金走来的父亲。步行而来的父亲向老师道过谢，转身领着尤金离开学校。

默默跟随在父亲身边，尤金觉得有些害怕，又有些委屈，不明白父亲为什么会出现在这里。

父亲注视着儿子说：“今天我刚好在家，就听到管家说起你的老师打来电话。年轻人，遇到一点困难就退缩，我可不记得有这样教过你。”

看出父亲并没有十分责怪自己的意思，尤金也就不那样害怕了，向父亲分辩说：“可是我今天走了3个小时，已经很累了。而且，从这里走回家要经过32个街口，那是很远的路呢。”

“谁说的？”父亲毫不含糊地说，“只有4个街口。”

“4个街口？”尤金觉得很诧异。

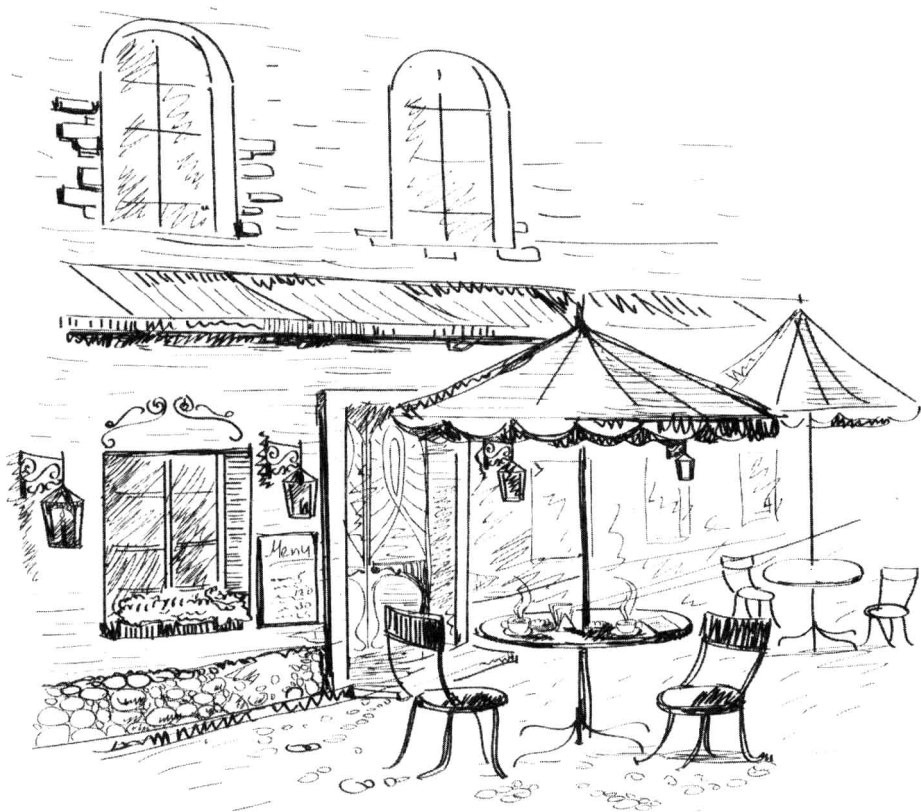
“是的，”父亲说，“但我不是说到家里，而是到那家服装店。”

这有些答非所问，但尤金只能顺从地跟着父亲走。不一会儿就到了那家服装店，橱窗里放着一件学生制服，隔窗望望，父亲说：“好像没有你的制服好，儿子，你的是在巴黎买的吧！”尤金点点头，有些意外父亲竟然记得这件小事。尤金的制服，是妈妈带他到巴黎定做的，因为学校这样规定。

“现在，”父亲说，“只有11个街口了。”尤金摇摇头。

走完11个街口后，他们来到了射击游艺场的门口，看着两名青年人，好几次都打不中目标。然后他们继续前进。

又走了10个街口，他们来到了大剧院，父亲说：“让我们进去看看有什么剧目要演出，你



妈妈喜欢这些。”几分钟之后，他们重又前进。

走了许多路，尤金本来该筋疲力尽了，可是奇怪得很，今天反而比往日更好些。这样断断续续地走着，再走过7个街口，尤金发现，已经到家了。

走进家门的时候，父亲满意地笑着：“并不太远吧？现在让我们来吃晚饭。”

在享用那和睦、温馨的晚餐之前，父亲解释给尤金听，为什么要他走许多路。“今天的走路，你要常常记在心里。”父亲庄严地说，把尤金当成平等地位的成年人一样，“这是生活的一个教训：你与你的目标之间，无论有怎样遥远的距离，无论 you 怎样疲惫不堪，都不要担心。把你的精神集中在4个街口的短短距离，别让遥远的未来使你烦闷，要常常留意未来24小时内使你觉得有趣的事情。”

现在，时光已经过去了30年，父亲也已长辞人世。在值得纪念的那一天，他们所走的马路，大都已改变了样子。可是一直到现在，父亲的这条实用哲学，有好多次解决了尤金的困难。

心灵感悟



成功离我们其实并不遥远，但与成功之间看似遥远的距离，往往会束缚我们的手脚。不要被遥远的未来吓倒，脚踏实地地向目标前进，专注做好眼前的小事，你就会发现，成功其实并不难。

生活通常有两种选择：
要么为了生存庸碌地在地面奔跑，
要么拼尽全力，
展翅翱翔于天际。

做田鼠， 还是 做鱼鹰

◎ 哈罗德·波恩



几个月前，我和朋友们坐在船里一起钓鱼，偶然间我注意到河岸边有一只田鼠。它刚从洞里钻出来，飞快地向几个不同的方向移动后，又飞快地爬回洞里。

我开始思索起这个小生命的生存方式来。它总是依靠它的嗅觉在东奔西跑中度过，它总是惊恐不安、紧张纷乱的样子，总是不停地闻闻这，嗅嗅那，在周围打着转，但又似乎永远也超越不了它鼻子以外的地方。它好像一直都在试图嗅出能够通向安全空间的生存之路。

我们把这种生存方式定义为田鼠的生活。为了维持以后的正常生活，它们不得不每天储存大量的食物。于是它们像现在一样从早到晚不停地惶恐、紧张，终日为以后的生活忙碌不堪。

几分钟后，我抬头正好望见一只在空中翱翔的鱼鹰。

比起刚才那个惊恐、紧张的小东西，我看到的是一个威严的生命。它在不停地扇动着自己宽大的翅膀，不断地借助气流向高处翱翔。

与觅食的小田鼠相比，这个更具有敏锐目光的猎人正俯视所有河流和湖面的全景，时刻等待着向下猛冲捕获猎物的恰当时机。

与爬回岸边洞里的小田鼠相比，