

励志文库

Encouraging Books

94个感动心灵的生命故事



心灵鸡汤

Xinlingjitang

意蕴隽永的人生感悟

[美] 简·沃伦斯等 / 著

李占颖 张弘 / 编译

人的一生只有

两分半钟的时间，

一分钟在笑，

一分钟在叹，

半分钟在爱，

就在第三分钟里死去。



远方出版社

励志文库

心灵鸡汤

意蕴隽永的人生感悟

[美]简·沃伦斯等/著

李占颀 张弘/编译

远方出版社

责任编辑：苏那嘎

封面设计：陈小牧

励志文库

编 著 者 张书森等
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京星月印刷厂印刷
版 次 2004 年 1 月第 1 版
印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 160
字 数 1050
印 数 1—1000 套
标准书号 ISBN 7 - 80595 - 905 - 6/G·294

定 价 400.00 元（全十六册）

目 录

第一章 大自然的启示 (1)

大自然的启示 (2)

在这浑浑噩噩、匆匆忙忙的世界中，有时候，我们需要静静伫立在池边，只是听听那池音。

佳作 (5)

每天在新闻广播或报纸上我都能看到处于极度痛苦和失望中的人们。人类的苦难已经成为一项可供观赏的运动了。

春天的融化 (8)

春天好像开了闸的水一样，一下子就来到了眼前。

鸟与人 (10)

你想想看，我浑身的骨肉羽翅加起来不足 20 米斯卡勒，腹中怎会有一颗重量超过 30 米斯卡勒的大宝石呢？！

荒野 (13)

“整个生命就只是一夜或者两夜。”

虚荣的紫罗兰 (16)

终于，我反抗了自己，追求那些我不曾有过的东西，直到我的愤怒化成了力量，我的向往变成了创造的意志。

老山姆与橡树 (21)

有各种各样的帮助，牺牲你自己的利益去帮助他人，

这才是真正的帮助。

野花 (27)

买包野花种子，随意撒在空地上，自然界就会为你做
后续动作，让花儿长满原野！

平静 (29)

除了你自己，没有任何人和任何事物可以给你带来平
静。

内心深处的日落 (30)

我们怀着深情走遍昏暗的田野，向被黑夜笼罩的橡树、
向庄严肃穆的乡村、向制约我们、让我们陶醉的冲动的证
人致意。

你见过那棵树吗 (32)

这棵树此时的华美只能维持一个星期，所以它对于我
们就相当珍贵。可我竟差一点错过了。

假如我能呼风唤雨 (35)

我愿意有许多天朗气清的白昼和繁星闪灿的夜晚；我
们也偶然需要些阴沉和潮湿的日子，好让心灵领略忧郁的
滋味。

口袋 (39)

我们的时代是一个讲究形象的时代，以前从未有过这样
一个社会花费如此巨金为自己造就良好的第一印象。

大海 (41)

世界上，最宏大的是海，最有耐心的也是海。它那颗
巨大的心，在苦难深重的世界上，这是唯一健康的心，既
没有什么奢望，也没有任何留恋，总在平静而自由地跳动。

孤独 (43)

我觉得经常独处使人身心健康。与人为伴，即便是与最优秀的人相处也会很快使人厌倦。

自由 (46)

为了我，不眠的明月在它月光的琴弦上弹奏歌曲。没有我，天上的星星将徒然闪烁。没有我，园中花开还有什么意义？

人生的意义 (49)

如果死亡终止一切，如果我既无死后有福的希望，又
不怕祸患，那末我必须问自己，我到这个世界来干什么，
既来了，应该如何为人。

热爱生命 (53)

不过，我却随时准备告别人生，毫不惋惜。这倒不是
因生之艰辛或苦恼所致，而是由于生之本质在于死。因此
只有乐于生的人才能真正不感到死之苦恼。

梦幻人生 (55)

与其体验人生还不如梦幻人生。尽管体验人生等于梦幻
人生，然而梦幻人生既不那么神秘，也不那么明确。

人生之秋 (57)

人若能把坚定的信仰与生命的哲理、美妙与公正联系
在一起，那么，他便能够面对死如同面对生，面对坟墓如
同面对摇篮。

沙的故事 (63)

沙子耳语：“我们知道，因为我们每天都看到它在发
生，因为我们沙子从河边一直延伸到山区。”

岁月 (65)

在岁月的长河里，我摆一叶轻舟，从我生命的源头起航。
激流中，也许会错过停泊的岸头，才能觅得柳暗花明。

橘子 (67)

我只有在此刻，才得以暂时忘却那无法形容的疲劳和
困倦，以及那神秘低级、无聊的人生。

第二章 生命之曲 (72)

第一瓶香槟酒 (73)

我的英格这辈子也不知道她喝的第一瓶香槟酒是矿泉
水。

红绸带 (76)

瓜花淡淡的清香从黄瓜架上飘下来，没有长大的黄瓜
在一阵小风的吹动下摆动着，多像姐姐的红绸带呀！

他不该得到一个“A”吗 (80)

“当一个年轻人已经尽了自己最大的努力，发挥了他最
大潜能的时候，他的精神不应该得到一个‘A’吗？”

魔笛 (82)

我不知道，会不会有某个人跟睡莲一样纯洁、充满朝
气的心，迎着我的童话开放……

父亲的歌 (87)

一旦你发现了自己心中的音乐，无论你走到哪里，都
可以听到它！

夜深人静之时 (92)

夜晚的美丽和宁静令人陶醉。天地间的一切都变得如

此雄伟，天地相接如此紧密！一种久远而又永恒的美感出现了。

小酒店之歌 (96)

在那清幽秀美的绿色山谷中，茂密的棕榈树下矗立着被风雨剥蚀的可爱而古老的小酒店。我啜饮着啤酒，感到世界上充满了爱。

吉屋出售 (101)

总有一天，杀死我儿子的凶手会回来的；总有一天，他会不惜任何代价把这房子买下来。我只要耐心等待就行了。

酿酒人的儿子 (106)

生活的道路是漫长的，因此不要急于作出决定。生活不让你作计划。

选择 (109)

我在犹豫不决的痛苦中煎熬了一年，始终想不出其他办法。很清楚，我必须在俩人当中作出选择，但不管怎样，都难免使人感到惋惜。

妈妈和房客 (113)

妈妈转过身向着我们，她的眼睛长久地停留在尼尔斯身上，然后走到炉子边，把支票投入炉火。

生与死 (116)

正像劳累的一天带来愉快的睡眠一样，勤劳的生命带来愉快的死亡。

小姑娘，你为什么哭泣 (118)

我想这是我最后一次哭了。没有了眼睛，我以后就再也不能哭了，我不会再有眼泪了。

与爱相约..... (122)

她的灵魂一直陪伴他、鼓舞他，现在，她就在眼前。苍白而丰满的脸温柔而敏锐，灰色的眼充满温暖及慈爱的光。

把你所有的都给他..... (126)

我怎么能放任自己因为失去爱就每天过得恍恍惚惚？
我怎么没有想到还有更多的人，更多的爱值得我们去追寻？

火车上的姑娘..... (129)

她有一双十分美丽的眼睛，可非常遗憾，对她来说，这双眼睛没有任何用处——她是一位全瞎的姑娘。

生命之曲..... (133)

我应该朝着那水仙的眼睛、玫瑰的笑脸、檀香的嫩枝和风信子蓬松的鬈发，在优美的花园里拉起琴来。

“我来帮你们刷鞋子”..... (135)

我们的救世主跪着为他的朋友们服务，正如这位男子现在跪在地上为我们服务一样。

101岁成名的画家..... (139)

我要向那些到了六十、七十、八十或九十岁就自认上了年纪的人表明，这还不是生活的暮年。

信童传情..... (142)

在她即将摔倒的时候，要不是您在附近扶住她并给予恰当的照护，我们现在也许已失去她了。

第三章 宽恕之心..... (147)

他要感谢那只手..... (148)

我们每个人都有要感谢的，其中不仅有物质上的给予，

而且也包括精神上的支持,比如得到自信和机会。

宽恕..... (150)

我的灵魂感到一种赎罪后的解脱,我重新觉得自己能够正视老夫人的眼睛了。

抬头挺胸好处多..... (152)

我挺起身躯,使我更敢于坚持我所相信的东西。挺直了身子,我觉得我自己比以往好得多。

艺术与晚餐..... (156)

我又去了一趟超级市场,并且买了很多东西,比第一次买的多得多,然后直奔展览馆。可这一次,我再没能够成功。

意外赏金..... (159)

顺便告诉您一个好消息,抓住杀人犯佐林的赏金相当高,我想,您正需要这样一笔钱吧?

晨光的翼翅..... (161)

人,不能像海鸥点水般。那怕只有针尖般大的希望也不能放弃。孩子!要努力寻找,努力抓住晨光的双翅。”

彩票..... (164)

燃着的香烟静静躺在地上,躺在华丽的阿富汗地毯上。一个小时后别墅变成火的海洋,它被完全烧毁了。

孤独时,我们跳舞..... (166)

生日来了又走了,但在内心深处,我们仍然可以倾听到《跳起比根舞》的曲子。

宽容..... (168)

石头上刻着先驱者的名字,一个首先向未知世界的黑暗

和恐怖挑战的人的名字，他把人们引向了新的自由。

难忘的一夜····· (174)

仁慈的上帝并没有把他屋宇内的灯全部关掉，而是继续留下一盏，为那些回家的人指路，不使他们迷失。

宽恕之心····· (176)

一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽恕。

一位母亲的建议····· (179)

正因为年轻时的莽撞，我的人生充满了坎坷，每当想起这些酸楚的经历，我都想把我从这些经历中得到的启示和你一起分享。

奶奶····· (182)

她躺在那儿，感到自己还很小，很神秘，好像八十多年前的某些早晨一样。

拯救灵魂····· (188)

我哭的原因是不敢告诉她我说了谎，我欺骗了教堂里所有的人。我没有见到耶稣，耶稣也没有来帮助我，于是，我再也不相信他的存在了。

森林里的“音乐家”····· (191)

熊把头一歪，侧耳听着，当细碎的颤音终于沉寂下来后，便发出一阵心满意足的声音，并喜悦地尖声叫着。

简单日子再简单一点····· (195)

更多的时候，面对人生，也许我们需要的就是这样一点点恬然的心境，一点点随意的心性。

太太，你很有钱吗？……………（197）

女孩小心翼翼地把杯子放回碟子上。“你的杯子和碟子很相配。”她声音很老气，带着并非因饥饿而引起的渴望。

发上之花……………（199）

那天我得知这位同事头上所戴的花，事实上是她流露爱的象征，让她能因而与死去的母亲相连。

人生驾驶执照……………（203）

好不容易才把执照弄到手，但却无法驾车飞驰。

草莓……………（207）

六月的气息已经一去不返了。它虽然曾经使我们惴惴不安，却浸透了一种不可取代的香味，真正的六月草莓的那种妙龄十八的馨香。

半张纸……………（210）

他知道他已经尝到一些生活所能赐予人的最大的幸福。有很多人，可惜，连这一点也没有得到过。

切勿吹毛求疵……………（213）

假如你想保持家庭的幸福生活，就应该切记：千万不要，千万不要吹毛求疵！

做富人真正做的事……………（217）

许多人在“做”富人应该做的事情，尽力“拥有”富人拥有的东西。他们通常会购买大房子，投资于股市，因为这是他们认为富人才做的事情。

第五排的那个姑娘……………（221）

在努力为别人打开通向爱的大门的同时，我发现门也为我敞开了。

第四章 人生的智慧..... (226)

人生的智慧..... (227)

如果微不足道的烦恼都让我们感受得到，那就意味着我们正处于安逸、舒适的状态了。

哲学的逻辑..... (232)

伟人们把宇宙的这一伟大思想根植于我心灵深处，并激励我开始去干伟大的工作。

快乐是一种选择..... (235)

快乐是一种选择，当她像蓝天中往海上飘去的气球一样出现时，伸手抓住她！

你不必完美..... (237)

一个完美的人，在某种意义上说，是一个可怜的人，他永远无法体会有所追求、有所希冀的感觉。

快乐的流浪女..... (239)

许许多多的片断，一直支撑着她在流浪这样不体面的日子里好好地活了下去。她的微笑是真诚的。

沙巴卡相命..... (240)

算命看相的人其实既不知道你的未来，亦不知道你的过去。但他们会猜，这就是他们的本领。

我扮演的角色..... (244)

有时我扮演一个角色是为了别人，因为我想使他们高兴。有时我扮演一个角色则是为了自己，因为我想留下一个好印象。

不高明又何妨..... (247)

从本星期起，我们每人都应立志做点新的事情，但要

弄清楚我们绝不求精通。

人的生命从四十岁开始…………… (250)

假如用一座拱形大桥来比喻人的一生，那么中年，正值这座拱桥的最高点。

它救了我…………… (253)

我们的故事让我想起《美丽佳人》那部电影故事的结局：“我救了查理，而它也救回了我。”

幸福在哪里…………… (255)

钱不等于幸福，幸福的宝塔并不是用钱堆起来的。人生真正的幸福和欢乐浸透在亲密无间的家庭关系中。

谁说行家总正确？…………… (258)

让我们听完行家们如何说后，自己再做主张吧。我们的推测或许和他们的差不多，有时可能还要比他们的强些。

胡萝卜中的哲学…………… (261)

坐在桌前，心满意足地看着4个男人狼吞虎咽的样子，我微笑着想起了最后一句哲言：“存在的，就是合理的。”

人是由尝试造成的…………… (264)

人并非是有意识地进行尝试，尝试是一种不以人的意志为转移的、自动的生理蠕动。

人人想当别人…………… (267)

人人想当别人的天然欲望往往正是人生当中许多细小不快的背后原因。

断臂的猜想…………… (270)

这个美丽的雕像，就因为欠缺了双臂，才赋予人们各种想象。

第五章 跟随你的心…………… (273)

勇于信人…………… (274)

美国哲学家和诗人爱默生说：“你信任人，人才对你忠实。以伟人的风度待人，人才表现出伟人的风度。”

心灵创可贴…………… (278)

“妈妈说你失去了女儿所以非常非常伤心，伤心得心都碎了。”苏茜害羞地伸出了手，手中是一片创可贴，“这是为你受伤的心准备的。”

圣徒…………… (280)

所有的村民经过老人的身旁都会停下脚步，表达他们的敬意，与老人说上几句话；小孩子也会停止玩耍，给老人一个温暖的拥抱。

穿着军服的天使…………… (282)

直到今天，我们家里也没有一个人知道那个士兵的名字。我的父亲常常怀疑，他到底是一个士兵还是一个穿着军服的天使？

跟随你的心…………… (284)

至于“我们为什么来到人世”，似乎可以回答：“我们来到人世，是为了学习彼此相爱。”

如果我不告诉你，你会知道吗…………… (289)

孩子们渴望得到真诚的爱和赞美。为了丰富他们的情感，必须让他们听到：我爱你，我为你骄傲，我喜欢你在这儿。

贝多芬的吻…………… (292)

赞扬是一股强劲的力量，是黑暗屋子里的蜡烛。它是

一种魔术，我对它的神奇作用总是感到诧异不已。

纵情地歌唱生活 (294)

盖斯特仰首看着那数千张如瀑布般流过的面孔：冷漠的、职业化的，有些很果决，有些则蒙着面具，但没有一张是歌唱的脸，连小声唱歌的也没有。

一个值得回忆的夜晚 (297)

那一夜，我的收获不多，一副手套，一朵黄玫瑰，一张晚报，一个微笑的记忆和一颗模糊的星光。但生活不就是这样的小事情组成的吗？

幸福的篮子 (299)

幸福就是那些快乐的时刻，一颗宁静的心对着什么人或什么东西发出的微笑。

把快乐从上帝那里抢回来 (302)

上帝给你的一切都有它的道理，你在一方面欠缺，这或许会促进你在其他方面超人一等。你不是有钱人的后代，或许是有钱人的祖先。

第一章

大自然的启示