

◎温暖一生的心灵感悟◎

心灵鸡汤 全集

Chicken Soup
Couple's Soul



民主与建设出版社

◎温暖一生的心灵感悟◎

心灵鸡汤 全集

Chicken Soup
Couple's Soul



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤全集:橙版.温暖一生的心灵感悟 / 陈南主编. —北京:民主与建设出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80112-852-2

I .心… II .陈… III .人生哲学—通俗读物 IV .B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 072865 号

© 民主与建设出版社, 2008

责任编辑 闵 建

封面设计 潘 峰

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 科伦克·三莱印务(北京)有限公司

成品尺寸 170mm × 230mm

印 张 25

字 数 400 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80112-852-2/G·342

定 价 32.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系

原来，一切都很简单

(代序)

有个年轻人在脚踏车店当学徒。有人送来一辆有毛病的脚踏车，年轻人除了将车修好外，还把车子整理得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举。后来，在车主将脚踏车领回去的第二天，年轻人就被挖到那位车主的公司上班。

原来，要获得机会很简单，勤劳一点就可以了。

有个小孩对母亲说：“妈妈你今天好漂亮。”母亲问：“为什么？”小孩说：“因为今天妈妈一天都没有生气。”

原来，拥有漂亮很简单，只要不生气就可以了。

有个牧场主人，每天都叫他的孩子在牧场上辛勤地工作，朋友对他说：“你不需要让孩子如此辛苦，农作物一样会长得很好的。”牧场主人回答说：“我不是在培养农作物，我是在培养我的孩子。”

原来，培养孩子很简单，让他多吃点苦头就可以了。

一天，住在田边的青蛙对住在路边的青蛙说：“你这里太危险了，搬来跟我一起住吧！”路边的青蛙说：“我已经习惯了，懒得搬了。”几天后，田边的青蛙去探望路边的青蛙，却发现它已被车子轧死了。

原来，掌握命运的方法很简单，远离懒惰就可以了。

有几个小孩都很想成为一位智者的学生，智者给他们一人一个烛台，叫他们要保持光亮，结果一天两天……过去了，智者都没来，大部分小孩已不再擦拭那烛台。有一天，智者突然到来，大家的烛台都蒙上厚厚的灰尘，只有一个被大家叫做“笨小孩”的小孩，虽然智者没来，他也每天擦拭，结果这个笨小孩成了智者的学生。

原来，想实现理想很简单，只要持之以恒，实实在在地去做就可以了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪，只有一人快乐地走着，别人问：“你为何如此惬意？”他笑着说：“因为我带的东西最少。”

原来，快乐很简单，不要斤斤计较就可以了。

.....

目 录

CONTENTS

第一辑 人，总要仰望点什么 1

人生在世，不能总是低头觅食，那样人会矮化得像动物一般。
人，总要仰望点什么，向着高远，向上，支撑起生命和灵魂。

第二辑 懂得生活便收获了幸福 55

幸福不是凭空掉下来的，它是需要你去创造的。幸福不一定是腰缠万贯，幸福不一定是高官显禄、呼风唤雨。平凡人自有平凡人的幸福，只要你懂得怎样生活。

第三辑 没有什么不能做 125

永远也不要消极地认定什么事情是不可能的。首先你要认为你能，然后去尝试、再尝试，最后你就会发现你确实能做任何事，这样，在任何领域你都能获得成功。

第四辑 苦难是一笔财富 191

从我们降生时的第一声啼哭，就注定了人生必然经历磨难。



不要叹息，也不要抱怨，只有磨难才会教你坚强，只有磨难才能让我们体验到人生的丰富。

第五辑 乐观是一种力量 237

乐观是一种生活态度，更是一种力量。有了这种力量的帮助，不仅可以克服困难，而且还会赢得意料之外的收获。拥有乐观，就拥有了获得幸福的资本。

第六辑 放下就是解脱 265

清心寡欲就会轻松自在，随遇而安就能自得其乐，放下就是解脱。做人其实不需要复杂的思想，只要具备了这项简单的智慧，人生道路就远离了痛苦与忧伤。

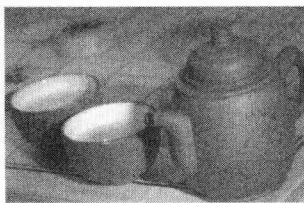
第七辑 善待别人就是善待自己 297

善待别人就是善待自己。性格自私的人不愿意对别人付出任何关爱，所以他们永远体会不到来自他人的友情和温暖。而那些胸襟开阔的人则始终生活在幸福和关爱之中，

第八辑 无言的感动 339

生活不是没有美，而是缺少发现的眼睛。生活不是没有感动，而是缺少能够感动的心灵。

很多的感动，或许，只是缘于瞬间的小事，而正是那么多了小事，让我们的心中充满感动。



第一辑

人,总要仰望点什么

人生在世，不能总是低头觅食，那样人会矮化得像动物一般。人，总要仰望点什么，向着高远，向上，支撑起生命和灵魂。

生命的清单

五官科病房里同时住进来两位病人，都是鼻子不舒服。在等待化验结果出来期间，甲说，如果是癌，我立即去旅行，并首先去拉萨。乙也同样如此表示。结果出来了，甲得的是鼻癌，乙长的是鼻息肉。

甲列了一张告别人生的计划表离开了医院，乙住了下来。甲的计划表是：去一趟拉萨和敦煌，从攀枝花坐船一直到长江口；到海南的三亚以椰子树为背景拍一张照片；在哈尔滨过一个冬天；从大连坐船到广西的北海；登上天安门；读完莎士比亚的所有作品；力争听一次瞎子阿炳原版的《二泉映月》；写一本书。凡此种种，共 27 条。

他在这张生命的清单后面这么写道：我的一生有很多梦想，有的实现了，有的由于种种原因没有实现。现在，上帝给我的时间不多了，为了不遗憾地离开这个世界，我打算用生命的最后几年去实现还剩下的这 27 个梦。

当年，甲就辞掉了公司的职务，去了拉萨和敦煌。第二年，又以惊人的毅力和韧性通过了成人高考。这期间，他登上了天安门，去了内蒙古大草原，还在一户牧民家里住了一个星期。现在，这位朋友正在实现他出一本书的夙愿。

有一天，乙在报上看到甲写的一篇散文，打电话去问甲的病。甲说，我真的无法想象，要不是这场病，我的生命该是多么的糟糕。是它提醒了我，去做自己想做的事，去实现自己想去实现的梦想。现在，我才体会到什么是真正的生命和人生。你生活得也挺好吧？！乙没有回答。因为在医院时说过的，去拉萨和敦煌的事，早已因患的不是癌症而放到脑后去了。



可以说每个人都患有一种绝症，那就是不可抗拒的死亡。我们之所以没有像那位鼻癌患者一样，列出一张告别人生的计划表，是因为我们认为还会活得很久。然而也许正是这一点量上的差别，使我们的生命有了质的不同：有些人把梦想变成了现实，有些人却把梦想带进了坟墓。

生命的华衣

开会的时候，遇到一位老太太，又美丽又高贵的老太太。

她气宇轩昂地坐在椅子上，仿佛像骄傲高贵的女王。女友说，瞧，核桃皮似的，还打扮得艳如桃花，语气中的蔑视和不屑毫无遮挡。

我还发现老人扶在椅子把手上的左臂不停地抖动，从袖口伸出的则是一只干燥得如树皮一样的手。

但，无可否认，她打扮得极其精致：梳得纹丝不乱的发髻，两只银光闪动的大耳环，朱红色光滑如水的裙子。连指甲都精心修剪过，涂着淡紫色的油彩。我微微笑了笑，算打过招呼。您？目光落在她发抖的手臂上。

涂了口红的嘴咧开着，她表情愉悦，虽然丑，却亲善。“我患了帕金森氏综合症的病，已经两年了，”她更柔和地凝视我，“你觉得我很可怜是不是？”

我诚恳地摇头。这样的打扮一定有专人伺候，决不该属于可怜的人。

“我很丑是不是，不该这样卖弄？”

我无法表态。相貌的丑陋似乎跟装扮的美丽不搭界，但是，假如有一天，我变丑、变老、变得身残体弱，会不会自暴自弃？她不再解释，浅浅地笑，风轻云淡。

传说蜗牛从前是没有壳的。软绵绵的身体上伸出丑陋的触须，很多动物都对它嗤之以鼻。蜗牛爬到上苍那里去，祈求上苍赐给它一个壳。

为什么一定要装美丽的壳呢？虚伪还是自欺欺人？

蜗牛沉思片刻，郑重回答：为了仅此一次的生命。

很久以后，我想起那个已经淡忘了她容颜的老太太，突然肃然起敬。



还有什么比生命更珍贵？为这仅此一次的生命，难道不该活得漂亮亮亮？！

生命的出口

我坐在窗边喝茶看报，看到一则消息：一个高中女生为情跳楼自尽，第二天，她的男友从桥上跳入河心，也自杀了。

这时候，一只小黄蜂从窗外飞了进来，在室内绕了两圈，再回到原来的窗户，竟然飞不出去了。

可怜小黄蜂不知道世上竟有“玻璃”这种东西，明明看见屋外的山，却飞不出去，在玻璃窗上撞得“咚咚”作响。

忙了一阵子，眼看无路可走了，它停在玻璃上，好像在思考一样，想了半天，小黄蜂突然飞起来，绕了一圈，从它闯进来的纱窗缝隙飞了出去，消失在空中。

小黄蜂的举动使我感到惊奇，原来黄蜂是会思考的，在无路可出之际，它会往后回旋，寻找出路。

对照起来，人的痴迷使我感到迷茫了。

对于陷入情感里的男女，是不是正像闯入一个房子里的小黄蜂，等到要飞出去时已找不到进入的路口？是不是隔在人与生活中的情感玻璃使我们陷入绝境呢？隔着玻璃看见的山水和没有玻璃相隔的山水是一样的，但为什么就走不出去呢？

处在这样的绝境，为什么人不会像小黄蜂退回原来的位置，绕室一圈，来寻找生命的出口呢？

是不是人在情感上比小黄蜂还要冲动？

是不是由于人的思维结构更细密，所以失去了像小黄蜂那种单纯的思维？

是不是小黄蜂比人更珍惜生命呢？

对这一层层涌起的问题，我也无力回答，我只知道人在深陷绝境时，更应该懂得静心，懂得冷静地思考。在生命找不到出路时，要后退一步，观照全局。或者，就在静心与观照时，生命的出路就自然地显现出来了。

昨日当我们年轻时，在情感遭受挫折的时候，都会想过了结生命，以解脱一切痛苦与纠葛。

但是，今日回观，并没有必死之理，那是因为情感的发展只是一个过程接一个过程，如果情感受挫就要自尽，这世上的人类早就灭绝了。

何况，人活着，或者死去，世界并不会有什么改变，情感也不会变得深刻，反而失去了再创造再发展的生机，岂不可惜复可怜？

正如一只山上飞来的黄蜂，如果刚刚撞玻璃而死，山林又有什么改变呢？现在它飞走了，整个山林都是它的，它可飞或者不飞，它可以跳舞或者不跳舞……它可以有生命的许多选择，它的每一个选择都会比死亡更生动而有趣呀！

第一次情感失败没有死的人，可能找到更深刻的情感。

第二次情感受挫没有死的人，可能找到更幸福的人生。

许多次在情感里困苦受难的人，如果有体验，一定会触及灵性的深度。

我这样想着，但是并不是在谴责那些徇情的人，而是感到遗憾，他们自己斩断了一切幸福的可能。

我在心里深深地祝福，祝福真有来生，可以了却他们的爱恋痴心。

可叹的是，幸福的可能是今生随时可以创造的，而来生，谁能知道呢？



在生命找不到出路时，要后退一步，观照全局。或者，就在静心与观照时，生命的出路就自然地显现出来了。

你不能只为别人鼓掌

甲和乙都在县文工团工作，都是歌唱演员。

甲经常对乙说，现今的时代，如果没有很多朋友相助，完全靠个人单打独斗是不会取得成功的。乙听后只是笑笑，不吭声。

县城偶尔有中央、省、市的名演员来演出。每当这个时候，甲就早早地来到

演出场地的前排，当每个名角演完，他总要拼命鼓掌，有时甚至站起来夸张地狂叫、吹口哨，让明星们兴奋。

演出结束后，甲轻松地得到了与明星们合影的机会，他把这些照片洗印出来，在书房挂了满满一墙，有的还扩印数十张赠送亲戚朋友。当地很多人都知道，甲在文艺界有很多朋友，是个人物。有一次县长还专门约见他，希望他能和一些明星请来演出。

甲还经常在电视机前津津有味地观看央视的《同一首歌》、《艺术人生》、《音画时尚》、《星光大道》等节目，也是看着看着就情不自禁地站起来吆喝鼓掌。老婆骂他：无聊，有本事你上去让别人为你鼓掌！

这样的生活一直持续了十多年。

这期间，乙很少有应酬，只要一有工夫就读专业书，参加函授学习，研究当地民歌，先后到数十个著名民歌村采风，后来参加 CCTV 歌曲大赛得了二等奖，再后来还到《艺术人生》中亮过相，红遍了全国。

乙后来衣锦还乡，到本县演出，甲又坐到前排。不过，这次他没有鼓掌，也没有与任何明星合影，那天晚上，他一直趴在窗前望着满天星星默默流泪……



很少有人去思考鼓掌与自己的关系，很少有人能在鼓掌中找到羞愧和奋发的力量。出于礼貌为别人鼓鼓掌可以理解，但是，一辈子充当鼓掌的角色是极其可悲可怜的。

在为别人鼓掌时想想自己何时能赢得掌声。

卑微人生的美妙

我的一个同学，别人总说她笨，说她不会有什么出息，在班里，她学习是倒数的，老师怀疑她智力有问题，因为她格外地用功学习，可就是什么都学不好。

可她喜欢刺绣，她绣的花跟真的一样，老师说她，你将来只能当一个女工了。

她果真没有考上大学。送我们上大学走时，她自卑地说，我永远没有上大学的机会了，以后，就好好地绣花吧！

10年之后，当我们再看到她时，她是一家刺绣公司的老总，身价千万，她笑着跟我们说，当年，我用一颗最卑微的心来对待生活，努力地绣花，努力让自己绣出的花最好看，我想，总有一条路是属于我的。

是啊，她不是最出色的人，可她能用一颗卑微的心来对待生活，不放弃努力，在努力中找到属于自己的人生。

记得前些天看电视，是一次模特大奖赛，开始无意地看，到后来，当出现小小的戏剧化的情节时，我紧紧地盯住了电视机。

那是20个模特在参赛，当第一轮比赛之后，主持人说，这一轮，我们评一个最差模特，所谓最差，就是她的综合素质、她的着装、她的台步都是最差的。

我觉得这是件很尴尬的事情，以前大赛总是评前三名，或者最上镜奖、最有名气奖、最合适做广告模特奖，但从来没有一次大赛会评选最差模特奖，我觉得这对于所有模特来说简直是一件恐怖的事情。

10分钟后，最差模特评选出来，当场公布。我为那个女孩子难过，她是14号。

主持人说，请14号往前走一步。

我看到她走了出来，如果是我，也许我会哭，但她是面带微笑走出来的。

我真替她捏了一把汗，真替她难过。主持人和评委你一句我一句说着她如何表现得差，说她着装搭配得怎么不合理。她静静地听着，点着头。人家说对了，她会说，我知道了，下次一定会注意。

真难为她了，就那么微笑地听着。

而其他的模特，有的居然笑起来，是一种幸灾乐祸的笑。少了一个对手，她们的竞争会轻松一些，而这个女孩子，坦然面对着最差，以微笑来接受评委们的意见。

接着是第二轮第三轮的比赛。

我以为她会自暴自弃，反正是最差了，可她的表现一次比一次好，到最后，你能想到比赛结果吗？她是那次模特大赛的冠军！

事后有记者问她，怎么会顶住那么大的压力来对待评委们的责难。她笑着说，因为我始终有一颗卑微的心，成功了不会骄傲，失败了会继续努力。

其实事后她才知道，评选最差是评委们的一个陷阱，他们要看看心中最好的模特的心理素质，如果她过不去这一关，那么这个冠军会易手他人。

正是那颗心，让她赢得了最后的胜利。



多么难得啊，得意时不狂傲，失意时不绝望，用一颗卑微的心对待生活，努力地往前奔，能做到这一步，应该是人生的另一种境界吧。

心 窗

有两个关于窗外的外国故事：

一个多愁善感的小女孩，在家里西窗前看见一行送葬的队伍，不禁神情黯淡，泪流满面，蜷缩在窗前发呆。爷爷看见了，把小女孩叫到东窗前，推开窗户让她看，只见一户人家正在举行婚礼，喜庆幸福的气氛顿时感染了小女孩的心情，她破涕而笑了。从此，在她幼小的心灵中，永远铭刻下了爷爷颇有哲理的教诲：人

生有悲剧也有喜剧，有失败也有成功，有痛苦也有欢乐，你不能只推开一扇窗，只看一面的风景！

有一个活泼好动的小女孩，在滑雪中不幸摔折了腿，住进了医院。她躺在病床上不能动弹，苦不堪言，度日如年，整日以泪洗面。与她同病房、靠近窗口的是位慈祥的老太太，她的伤快痊愈了，每天能坐起来痴迷地观赏窗外的景色。小女孩多想看看窗外的世界呀！可她的腿上着夹板做着牵引，不能坐起来，病床又不靠窗，自然无法观赏窗外的景色。每当老太太推窗观景时，小女孩羡慕极了，情不自禁地问：您看见什么了？能不能说给我听听？老太太爽快地答应：行，行！于是，老太太每天给她细细描述窗外的景色和发生的事。小女孩边听，边想象着这幅窗外美景，不由得心旷神怡，心中那份郁闷寂寞顷刻化为乌有。一个月后，老太太出院了。小女孩迫不及待地恳求医生把她调到靠窗的病床。她挣扎着欠起身，伸长脖子，朝窗外一望，惊呆了：窗外是一堵黑墙！但小女孩豁然开朗：是老太太给她推开了一扇心窗！每当她遇到挫折悲伤时，就会想起这位可敬的老太太，想起老太太给她描述的窗外美景……

在人生里程中，难免会遇到一些失败挫折，甚至陷入厄运绝境，心灵会堕入寒冷黑暗中，精神会滑向崩溃的边缘，颓废绝望的情绪会紧紧攫住你，令你不能自拔，令你窒息。在这样的时刻，就需要有人帮你推开心窗，让和煦的阳光、轻柔的清风和新鲜的空气进入你的心灵，抚慰你灵魂的创伤。

在我的故乡，就有两位善于给人推开心窗的小人物：一位是小镇上的剃头匠陶胖子。他满腹的故事笑话，能聊善侃，且能对症下药，疗治心病，堪称小镇上的心理医生、精神疏导专家。一位区干部犯了错误，被罢官后隐居小镇，一蹶不振，整天愁眉苦脸，一副破罐子破摔、死猪不怕开水烫的样子。陶胖子给他剃头时，对他讲了许多古代名人遭各种变故后仍自强不息的故事，推开了他的心窗。这位干部洗心革面，重整旗鼓，申请下到最偏僻穷困的乡蹲点，扎扎实实地为乡亲们办事……

另一位是小河上的摆渡老人张老爹。一天傍晚，一个美丽的少妇投河自杀，被张老爹救起。张老爹问：你年纪轻轻，前程远大，为什么要寻短见？少妇哭诉：我才结婚一年，丈夫就有了新欢，遗弃了我，我活着还有什么意义？张老爹又问：你结婚前是怎么生活的？少妇回忆起婚前的时光，眼睛一亮：那时我自由自在，无忧无虑，对生活 and 未来充满了希望和追求……张老爹继续问：那时你有丈夫吗？