

给 / 心 / 灵 / 洗 / 个 / 澡
让 / 思 / 想 / 转 / 个 / 弯



400个故事，400次心灵提升。这些经典的小故事，直击人们视野的盲区、思维的凹点、心灵的暗角，从而淬炼出对我们的生活具有指导或参考意义的大智慧。



此书最适合常备案头。当你在茶余饭后，睡前醒来，工作的间隙，休闲的时刻，心情烦躁的瞬间，郁闷烦恼的时候，随手翻阅其中的小故事，相信能给你心旷神怡之感。

温 妮◎编著

心灵鸡汤 枕边书

赠予自己和亲友抚慰心灵的礼物！

当代世界出版社



温妮◎编著



心灵鸡汤

枕边书

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤枕边书 / 温妮编著. —北京: 当代世界出版社,
2009. 5

ISBN 978-7-5090-0509-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 055543 号

编 著: 温 妮

责任编辑: 张 勇

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 710×1020 毫米 1/16

印 张: 22

字 数: 420 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5090-0509-5

定 价: 32.80 元



生命，需要鼓舞与希望；心灵，需要温暖与滋润。幸福并非来自物质的充盈与巨大的成就，它是一种心灵的愉悦、安适和满足感。在今天这个快节奏的时代，人们步履匆匆，压力重重，已经久违了幸福的滋味……

本书以故事为底料，佐以哲理的启迪，汇集生活中的平凡点滴，展现世人在逆境中求生的希望和勇气。朋友们，当你在劳累时，读一读书中的小故事，可以让心灵得到一次休憩，得到一种顿悟的快乐。

这本书中的小故事，出处甚多，有中外寓言、历史故事、古人笔记、哲学典籍、禅宗佛典……故事短小精悍，一般只有几百字，可以一分钟读完。故事虽短，意味丰厚；取材虽小，意境阔大。所以说，小故事并不“小”，并不“浅”。那些圣人先哲，往往是讲故事的高手，比如中国的庄子、韩非子，国外的尼采、克尔恺郭尔，都是哲学大师。他们都善于通过一个小故事阐明高深的哲理。

此书最适合常备案头。当你在茶余饭后，睡前醒来，工作的间隙，休闲的时刻，心情舒畅的瞬间，郁闷烦恼的时候，随手翻阅其中的小故事，相信能给你心旷神怡之感。

此书不仅是各界人士的休闲读物，还是学生理想的课外读物，那些意味隽永的小故事，可以开阔眼界，丰富知识，并且是很好的作文素材。



400 个故事，400 次心灵提升。这些经典的小故事，直击人们视野的盲区、思维的凹点、心灵的暗角，从而淬炼出对我们的生活具有指导或参考意义的大智慧。

一花一世界，一叶一菩提。禅宗讲究明心见性，随时随地获得顿悟。这些小故事正是一些信手拈来的生活禅！

目 录

第一辑 爱的内涵..... 1

拒子入门	2
骆驼妈妈	2
迟来的理解	3
沙漠里的两个朋友	4
豪猪取暖	4
农夫和老鹰	5
飞蛾出茧	5
公牛和狮子	6
养狮人的悲剧	7
甜笋泥	8
遗失的斧头	8
真挚的友情	9
猴子和猫	10
临江之麋	10
晏子赍越石父	11
祷告的手	12
海鸥不上当	13

第二辑 生命境界

勤奋与思考	16
一次演出	17

小男孩的答案	17
舌头的是非	18
最大的不幸	18
闲适何处寻	19
山羊的影子	20
青蛙实验	21
后院的金币	21
快乐的猩猩	22
漂亮女秘书	23
好斗的蛇	24
炖兔子	25
木筏的故事	25
弄脏工作裤	26
神秘的纸条	27
割掉的肉	27
真花花瓶	28
驯马经	28
天堂和地狱	29
哪知人民饥寒	30
实心葫芦	31
心中无妓	31
梁国商人	32

第三辑 成功法则

曹操的自省	34
-------------	----

韩信之死	35
皇家为何不卖马粪	35
班超治西域的经验	36
张巡草人借箭	37
胡雪岩的大起大落	38
命令是这样传递的	39
打不垮的信念	40
姆佩姆巴效应	40
执着的力量	41
空心香皂	42
请个“天敌”做搭档	43
成败只差五丝米	44
难忘的一课	45
寻找谷仓里的金表	46
没时间磨锯	46
煮熟的花籽	47
丈量河宽	48
水牛和阳雀	48
王世充向李密借粮	49
和珅跌倒,嘉庆吃饱	50

第四辑 生存方略

占星师	52
两岸的羚羊	52
失败的绞刑	53
狼的酬金	54
佛塔上的老鼠	54
谁比谁傻	55
挑水与挖井	56
苦恼的小和尚	57
垫脚石	58
希望在前	58
驴子与他的主人	59

邯郸学步	60
孙叔敖教子	61
郭子仪的坦荡	61
刘肥弃城保命	62
张咏灵活办事	63
王翦给自己“抹黑”	63
陈平巧妙脱险	64
子罕以廉洁为宝	65

第五辑 点亮心烛

囚禁的章鱼	68
骑虎难下	68
难解的结	69
把斧子卖给总统	69
别人的腿	71
曹操的醒悟	72
不为物累	72
笑星的幽默	73
换一种方式	74
心中有佛	75
平常心	76
患得患失	76
自知之明	77
踢人的马	78
青年和珅的关键一步	79
李沆的远见之明	80
书生也可立战功	81
孔子听琴	82
唐太宗慧眼识马周	83
陶侃搬砖励志	83
桃人与土偶	84
王寿焚书	85
狄青鼓舞士气	86

写给自己的支票	87
只要你想	87
一言救世界	88
今天就出发	89

杯弓蛇影	111
刻舟求剑	112
量体裁衣	113
涸辙之鱼	114
总统的名片	114

1 加 1 大于 2	137
重要的尾数	138
两家小店	139
奉承的艺术	139
节省每一便士	140

第九辑 创新思维

称谓的魔力	142
一条冻鱼的魅力	142
阳光惹的祸	143
石场与科斯定理	144
鱼骨刻的老鼠	144
急中生智	145
出奇制胜	146
误入“歧路”	147
谁的灯亮着	147
利用自私	148
无知者无畏	149
颍考叔为上司解难题	150
诸葛亮的一箭双雕	151
王导布衣清库存	151
秦穆公与九方皋识马	152
刺伤恩人为报恩	153
把难题推给对手	154
陈平的解围妙计	154
萧何的远见之明	156
察言观色的孟尝君	156
吕后打出名人牌	157

第十辑 领导哲学

唐太宗专找顶撞人	160
军师的人头	160

新官上任装糊涂	161
晏子治东阿	162
失而复得的相印	163
郗隆犹豫不决终丧命	163
吕端深谋远虑	164
“杀之成其名”	165
蔺相如谦让廉颇	166
曹操的用人技巧	167
曹操寻找替罪羊	168
大错误与小错误	169
晏婴二桃杀三士	169
唐太宗与大臣的对话	170
韩信请封代理国王	171
刘邦先封最恨的人	172
刻薄寡恩的汉景帝	173
扁鹊的医术最差	174
种世衡的“快乐练兵”	175
孔子鼓励施恩图报	176

第十一辑 职场法则

好学不倦的吕蒙	178
邮差弗雷德	179
狄青不怕出身低	179
汉武帝偶遇看门官	180
拆掉座椅找戒指	181
刘备盛怒之下遭惨败	182
赵匡胤的用人之道	183
翁同龢与李鸿章的积怨	183
徐世勳不忘老领导	184
介子推归隐山林	185
李广利二征西域	186
郭嘉为曹操找台阶	187
宋太祖说话不算数	188

失败的变法	190
郑袖争宠	191
赵普收礼	192

第十二辑 舌绽莲花 193

晏子谏齐景公	194
半文钱的官司	194
眉毛与肚皮	195
机智避祸	196
十里桃花万家酒	196
圆智妙答乾隆	197
老人劝架	198
理发师的美言	199
金表与纯金	200
抽烟的好处	200
苏代化腐朽为神奇	201
杜赫帮邹忌去心病	202
太后爱上了大臣	203
因势利导	203
窃疾之喻	204
妙语只须一句	205
赵高陷害李斯	206

第十三辑 治家借鉴 209

马援告诫子侄	210
晏子与车夫	210
曾子口无戏言	211
范仲淹的家风	212
善恶的交战	213
霍光的倒台	213
狠心的电报	214
幸运源于诚实	215

父子偷梨	216
卫玠问梦	216
希拉里交朋友	217
失礼,没有理由	218

第十四辑 人脉存折 219

以德报怨	220
张咏体恤下属	220
最得力的门客	221
一个人质胜过百万雄兵	222
缪贤结交的“朋友”	223
吕不韦的政治投资	224
鲍叔牙主动让贤	225
因一句话平步青云	226
是谁成就了信陵君	227
李鸿章的人际资源	227
理解别人的善意	229
他要感谢那只手	229

第十五辑 见微知著 231

惊人的洞察力	232
追求至善至美	233
一条消息的问世	233
温情罚款	234
仅仅是张车票吗	235
口才决定命运	236
系紧你的鞋带	236
一家闻名全球的鱼铺	237
救命的图钉	238
管仲辨奸佞	239
周勃在狱中	240
宁失麦子,不失民风	241

一双象牙筷子	242
驴耳被割有疑团	243
忠与不忠	243
到底谁能为国尽忠	244
轿夫的新鞋	245
将军的马	246
不回头看摔坏的瓦罐	247
李夫人为何不见汉武帝	247
勤俭节约的陶侃	248

第十六辑 洞悉人性 249

被铡断尾巴的猴子	250
囚徒困境	250
马蝇效应	251
齐景公渴望听真话	252
奖不如罚	253
邹忌的顿悟	254
裴矩的转变	255
一杯羊羹	256
苏东坡嘲讽名人	257
李广白首难封侯	258
寂寞的先知者	258
人在江湖,身不由己	259
重耳快意了恩仇	260
惊弓之鸟	261
范雎失言	262
人言可畏	263
孙权错失庞统	264
袁盎自建防火墙	265

第十七辑 天机泄露 267

用制度来约束	268
--------------	-----

最“人道”的船主	268
哈佛开除了他	269
闯了红灯之后	270
海湾大桥的安全网	271
分粥哲学	272
行家并不总是正确的	272
跳蚤和绵羊	273
有得必有失	274
猴子与手表	275
睁开心眼	276
肺鱼之死	276
猴子护卫	277
尊重经验	278
最后一周的粮食	279
你一定要拒绝冰淇淋的 美味	280
穷爸爸富爸爸	280
设身处地	281
得失之间	282
别人的洗衣机	283
最棒的推销员	284
无人喝彩	284

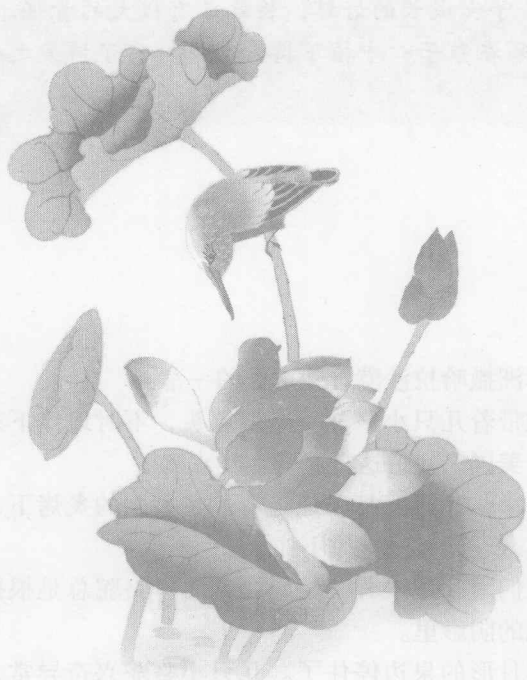
第十八辑 适者生存 287

颜色的奥秘	288
第一百只猴子	289
狼群的活动圈	289
生存智慧	290
亚马逊的猴子	291
狼群哲学	291
只赢一点点	292
各取所需	293
好运气缘何降临七次	294

霍布森选择	295	诸葛亮让将士照常休假	318
想象力更重要	296	吕端大事不糊涂	319
两点之间,曲线最短	296	李广一身是胆	320
制造神秘	297	“瘦羊博士”甄宇	321
一律五美分	298	彭玉麟不徇私情	321
玻璃瓶中的机遇	299	刘仁轨不念旧恶	322
习惯与创新	300	米芾与石头称兄道弟	323
成功也会上瘾	301	车夫对主人的回报	324
一封感谢信	302	曹操不愿“明察秋毫”	324
会漂的石头	302	蒯通的辩解	325
一个球的区别	303		
兔子吃了窝边草	303	第二十辑 当头棒喝	327
白马和黑马	304	现代剥夺	328
成功需要胆识	305	苦难不一定是财富	328
朋友与财富	306	驮马与磨驴	329
选择了热爱	306	保住嘴唇	330
使对方立即说“是”	307	买来的重负	331
惩罚的力量	308	小象的锁链	331
成功的悲哀	309	鸟笼的启示	332
“热爱”的魔力	310	小丑的警报	333
互相挑剔	311	骗子与寡妇	333
蝴蝶与大陆	311	农夫的新鞋	334
		滚动木桶	334
第十九辑 大家风范	313	天真烂漫	335
半份牛排	314	木马酷刑	335
化解愤怒	314	朝三暮四	335
理直气和	315	马屁股的宽度	336
曼德拉的豁达	315	发现不拉马的士兵	337
保持低姿态	316	今年冬天会很冷	337
眼镜商人	317	驼鹿与防毒面具	338

第一辑

爱的内涵



周国平讲

拒子入门

子发是战国时期楚国的一位大将军。一次，他带兵与秦国作战，前线断了粮草，派人向楚王告急。使者顺便去看望子发的老母。老人问使者：“兵士都好吗？”使者回答：“还有点豆子，只能一粒一粒分着吃。”“你们将军呢？”使者回答道：“将军每餐都能吃到肉和米饭，身体很好。”

子发得胜归来，母亲紧闭大门不让他进家门，并派人去告诉子发：“你让士兵饿着肚子打仗，自己却有吃有喝，这样做将军，打了胜仗也不是你的功劳。”母亲又说：“越王勾践伐吴的时候，有人献给他一罐酒，越王让人把酒倒在江的上游，叫士兵们一起饮下游的水。虽然大家没尝到酒味，却鼓舞了全军的士气，提高了战斗力。现在你却只顾自己不顾士兵，你不是我的儿子，你不要进我的门。”

子发听了母亲的批评，向母亲认了错，决心改正，才得进家门。

心 灵 感 悟

“子不教，父之过。”子女成长的好坏，长辈负有极大的责任。若要孩子成为大器之才，必须在孩子心中植下博爱之心。有了博爱之心，才有施爱于他人的可能。

骆驼妈妈

有一个美国旅行者在非洲撒哈拉沙漠看到这样的一幕：

无人区里有一只母骆驼带着几只小骆驼一路低着头，不时地停下来闻着干燥的沙子。按照常识，美国人知道这是骆驼在找水喝。

它们显然渴坏了，几只小骆驼无精打采地走着。在太阳的炙烤下，它们的眼睛血红血红的，看起来它们有些支撑不住了。

旅行者还发现，小骆驼们紧紧地挨着骆驼妈妈，而母骆驼总是根据不同的方向驱赶孩子们走在她的阴影里。

终于，它们来到一个半月形的泉边停住了。几只小骆驼兴奋异常，打着响鼻。

可是，泉水离地面太远了，站在高处的几只小骆驼不论怎么努力也无

法把嘴湊到泉水边上。去。

惊人的一幕发生了。那只骆驼妈妈围着她的孩子们转了几圈，突然纵身跃入深潭……水终于涨高了，刚好能让小骆驼们喝着。

心灵感悟

世上没什么爱比母爱更伟大的了，为了她的爱，她有时甚至可以牺牲自己的生命。

迟来的理解

北原武是日本著名的演员和导演。几年前他的母亲去世，他回乡去奔丧。

他一直不喜欢他的母亲，因为她一直不断向他要钱，只要他一个月没有寄钱回家，母亲就打电话给他破口大骂，真是所谓的死要钱，而且北原武越出名，她索要的越多。回到家后他还是忍不住大哭一场，想到他一直在外，没有好好供养妈妈，虽然是死要钱的妈妈，他还是觉得亏待母亲。等丧事办完，北原武正要离开的时候，他的大哥把一个小包袱给了他说：这是妈妈叫我一定要交给你的。

北原武小心翼翼地打开包袱看到一本存折和一封信，存款是用他的名义开户，存款的金额高达数千万日元。信中写道：“武儿，在这几个儿女当中，我最担心的就是你，你从小就不喜欢读书，又乱花钱，对朋友太慷慨，当你说你要去东京打拼时，我就很担心你会变成一个落魄的穷光蛋，因此我每月要你寄钱回家，一方面可以刺激你去赚更多的钱，另一方面也为你替你储蓄。你给我寄的钱我一分也没有花，你大哥一家把我养的好好的，你的钱就是你的钱，现在就拿去好好利用吧！”

看完这封信，北原武哭倒在地久久站不起来……

心灵感悟

母亲是真正为子女着想的人。母爱无边，子女穷毕生之力，也不可能完全偿还的。

沙漠里的两个朋友

有一则阿拉伯的传说：两个朋友在沙漠中旅行，旅途中他们为了一件小事争吵起来，其中一个还打了另一个一记耳光。

被打的人觉得深受屈辱，一个人走到帐篷外，一言不语地在沙子上写下：“今天我的好朋友打了我一巴掌。”

他们继续往前走，一直走到一片绿洲，停下来饮水和洗澡。在河边，那个被打了一巴掌的人差点被淹死，幸好被朋友救起来了。

被救起之后，他拿了一把小剑在石头上刻下了：“今天我的好朋友救了我一命。”他的朋友好奇地问道：“为什么我打了你后，你要写在沙子上，而现在要刻在石头上呢？”

他笑着回答说：“当被一个朋友伤害时，要写在易忘的地方，风会负责抹去它；相反，如果被帮助，我们要把它刻在心里的深处，那里任何风都不能磨灭它。”

心灵感悟

真正的朋友的伤害也许是无心的，帮助却是真心的，忘记那些无心的伤害，铭记那些对你的真心帮助，你将会发现这世上真心的朋友不断多起来。

豪猪取暖

一群豪猪在一个寒冷的冬天挤在一起取暖。但是它们的刺毛开始互相击刺，于是不得不分散开。可是寒冷又把它们聚在一起，于是同样的事又发生了。最后，经过几番的聚散，它们发现最好是彼此保持相当的距离。同样，群居的需要使得豪猪聚在一起，只是它们本身的令人不快的刺毛使得彼此厌恶。

它们最后发现的使彼此可以相安的那个距离，便是那一套礼貌；凡违犯礼貌者要受严辞警告——用一句简单的话说——请保持相当距离。用这种方法，彼此取暖的需要可以满足，而且彼此可以不致互刺。

心灵感悟

距离是一种美，也是一种保护。人与人之间的相处，彼此需要有一定空间。要想友谊长久，一定不要忘记“好朋友也要保持距离”这一简单道理。

农夫和老鹰

农夫看到猎人的罗网里有一只老鹰，而那只老鹰的翅膀受伤了，正在罗网里伤心地哭泣。农夫见状动了恻隐之心，便对猎人说：“老哥，把这只老鹰卖给我吧，我很喜欢它。”

猎人同意了农夫的请求。农夫把老鹰带回家，为它洗净了伤口，包扎好后，还给它喂了一些粮食。老鹰在农夫的精心照顾下，伤口好得很快。

农夫从地里回来，发现老鹰已不知什么时候从他家里飞走了。农夫很后悔，自言自语地说：“真没良心，我救了它一命，现在连谢谢都没说就飞走了，我以后再也不做好事了。”

某个冬日，农夫正靠着墙根晒太阳，碰巧那堵墙快要倒塌，农夫却没有觉察到，正在这时，天上飞来一只老鹰，它用爪子抓走了农夫头上的帽子飞走了。农夫起身去追，发现抓走他帽子的刚好是被他救过一命的老鹰，农夫愤怒至极，他边追边骂：“你这个该死的家伙，我先前救了你一命，你不曾报答，现在又来抢我的帽子……”

农夫话还没有说完，突然听到“轰隆”一声，农夫回头一看，刚才自己靠着的那堵墙已倒塌了，而他的帽子，已从天空掉到了他的脚跟前。

心灵感悟

怀有一颗善良的心、多行善事的人，必会得到好报。受到他人的恩惠，应该牢记在心，在适当的时机给予相应的回报。

飞蛾出茧

生物学家说，飞蛾在作蛹之时，翅膀萎缩不发达；出茧时，必须经过