

疲惫、消沉、彷徨、沮丧、空虚、迷茫的时候……

全球7000万人同饮
滋益典藏
240个滋养心灵的美丽故事

✧ 全球7000万人同饮 ✧
240个滋养心灵的美丽故事

*Chicken Soup for
the Soul*

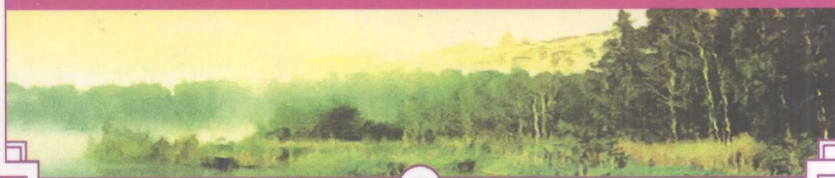
心灵鸡汤

滋益典藏版

你知道，故事，这个打一出生就陪伴我们的老伙计，它的确是个好东西！
一则精彩的故事带给我们的，永远比想象的多。

品味鸡汤，你将会得到

真实的幸福、持久的温暖、满满的激情、全新的希望、人生的成功。



不论你是哪个年龄段的读者，它都将对你有所助益，甚至改变你的一生。
每天一盅，你的心灵在不知不觉中已变得愈加强健，坚不可摧。
改变是渐进的、潜在的，但会在意想不到的时候给你惊喜。

一 默◎编译

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

疲惫、消沉、彷徨、沮丧、空虚、迷茫的时候……

心灵鸡汤

滋益典藏版

Chicken Soup
for the Soul

—— 默◎编译

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤: 滋益典藏版 / 一默编译. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 80753 - 557 - 7

I. 心... II. 一... 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 015435 号

责任编辑: 王 放 周群芳

封面设计: 红十月设计工作室

心灵鸡汤——滋益典藏版
一 默 编译

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451 - 87900345

E - mail: hrbcbbs@yeah. net

网址: www. hrbcbbs. com

全国新华书店经销

黑龙江省文化印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 21 字数 230 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 557 - 7

定价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

你也需要这碗“汤”

是否想过给你的心灵开一剂补方？

你大概早就知道，除了身体之外，人的心灵也会偶染微恙、疼痛难忍，幸好应运而生的心理医师们解决了我们的难题。不过，更多的时候，来自生活各个层面的重压，使我们虚乏倦怠，无病无痛的我们的心，只是一味地觉得累，好似一架久未上油的机器，虽然还可勉强运转，却于零件之间艰涩的磨合中发出令人不舒服的怪声，仿佛下一刻它就要轰然坍塌了……

比身体更脆弱的我们的心，是否也可以像偶感虚弱的我们的身体那样得到滋补呢？

《心灵鸡汤》(滋养典藏版)包含 240 个温馨、温暖、滋养心灵的动人故事。它们或阐释人生哲理，使你瞬间走出迷茫、豁然开朗；或倾诉爱的语言，使你在告别孤独的同时备尝爱的幸福；或与你分享不同的梦想，使你体验不同人的各色人生；或与你共尝创造的喜悦，使你开阔视野，思维更加活跃、敏捷；或带你品味身边的种种品德故事，使你心灵越加纯净，学会用美德提升自己的修养；或引你观摩各式各样的成功故事，使你倍增对人生对事业的激情，以良好的状态投入日常的工作；或领你体验良好心态对身心的保护，使你学会用积极的心态看待周围的人和事；或用意味隽永的教育故事，使你找到通向孩子美好未来的最佳通道……240 个故事，会使你完成从迷茫到豁达的蜕变，自此，你的人生将油然而生新的光彩，你将会感受到希望、幸福、智慧、成功、纯美、热情……你将重新认识自己，而你也将成为一个新的自己。

这些故事常常使你爱不释手、欲罢不能，但是，我们还是建议你一天一盅，慢慢地消化。不久后，在一个不经意的瞬间，你会发现你已不是原来的那个自己。你对人生的看法将更加明智，你已经自信满满、准备好接受任何挑战，你的心灵已温暖到足够融化周遭的冰雪，你举止大方、思维敏捷，任何的困难都将难不倒你，你每天神采奕奕、精神饱满……一句



话,你已经准备好了,只等待成功的到来。当然,成功一定会光顾的,就像本书中说到的,“如果你希望成功且付诸行动,你多半就会成功”。

我的一个读者曾经来信说,她有一个习惯,就是在自己感兴趣的故事后面加上注脚,记下自己当时的心情、感受或是由故事所带来的启发、思考;当第二次再看时,如果有不同的感悟,再用不同颜色的笔加上去。如此循环往复,她竟然非常清晰地看到了自己的心路历程。眼看着自己由浮躁变得沉稳、由沮丧而至开朗、由冷淡趋于热情,她百感交集,无以言表。常常,她在第一遍看某个故事的时候,会大骂其中的人物愚蠢至极,第二遍时却又对其大加赞赏,第三遍则是有了全面深入的分析和思考,不再盲目了。

我告诉她,这无疑是一个好习惯。大多数的人无暇关心自己的心情,宁可选择将自己的情感在繁忙的俗务中隐藏而至日渐脆弱,也不愿为了滋养心灵而一遍又一遍、反复地阅读某个故事,更别说在上面加注脚(他们大概以为那是无所事事者独享的奢侈)。他们永远不愿承认,花一些时间让心灵喝碗“汤”,使自己由内而外更加强健,远比其他任何事更加重要。这不免引人深思:在生理上,人类早在遥远的古代就已经克服了“讳疾忌医”的消极干扰,面对脆弱的心灵,我们还要回避到什么时候?

此时,我们唯有将下面这句话送给读者:在你偶尔给身体进补的同时,不要忘了给疲惫的心灵也来一碗暖暖的热“汤”。

现在,让我们共饮这款《心灵鸡汤》(滋益典藏版),共享这份独特的滋养。

编者

2008年12月



目 录

世上谁人不如此

人生如水 / 2

做你自己 / 3

赌博输了以后 / 3

另一半秘诀 / 5

儿子的硬币 / 6

80岁拿起画笔 / 7

爱默生与青年诗人 / 9

墨菲太太 / 11

泥像的选择 / 13

编草帽 / 15

年轻女子还活着 / 16

只差一点点 / 18

最后的再见 / 19

世上谁人不如此 / 20

今天就做 / 21

等待上帝的神甫 / 22

善言善举 / 23

自我宣言 / 25

早上见 / 26

不知天高地厚的豺 / 27

卡车司机的遗言 / 29

百年佳酿的命运 / 32

黄丝带计划 / 33

意外效果 / 35

爸爸 / 36

妇人与狐狸 / 38

麻雀死后飞到哪儿 / 39

天使和牧羊人 / 41

请帮我穿上红衣服 / 42

渔夫的人生 / 43

爱是同心圆

树的守望 / 46

真正的勇气 / 47

爱能持续到永远 / 49

蟋蟀 / 51

母爱的对峙 / 52

海豚的恩赐 / 53

目 录

便当里的头发 / 54

左手上的鼠标 / 55

圣诞新车 / 56

勇气 / 57

黄狗孵鸭蛋 / 58

骆驼妈妈的爱 / 59

上帝 / 60

用爱心面对失望 / 61

风雨中的菊花 / 62

翠儿和萤火虫 / 63

买票 / 65

生意人 / 66

爱是同心圆 / 67

国王与隐士 / 68

海上营救 / 69

充满爱的碎片 / 70

爱与时间 / 73

流浪老妇 / 74

爱的眼睛 / 75

温暖的心 / 77

约定 / 79

地狱和天堂的差别 / 80

爱别人,救自己 / 81

重见光明的魔术 / 81

穷人最缺少的是什么

骆驼贝贝 / 86

她改变了世界 / 87

安息吧,“我不能”先生 / 88

为妈妈买一所房子 / 90

大海与家 / 92

让世界为你震动 / 93

一滴焊接剂 / 94

死亡日记与童话故事 / 95

作家输给松鼠 / 96

5 万美元的存款 / 98

瑞克·李特的坚持 / 99

梦想比条件更重要 / 102

穷人最缺少的是什么 / 103

洛克菲勒和农民 / 105

我就是你要的人 / 106

石头城堡 / 108

成功背后 / 109

目 录

傻子活下来了 /111

为梦想跨出第一步 /112

用双手爬梯子 /114

200 亩的农场 /115

猎枪和照相机 /116

鼓励 /117

永争第一 /118

小女孩的作家梦 /119

儿子的第一笔生意 /121

再前进一步 /123

目标看得见 /124

牛仔的故事 /125

等什么? 现在就做 /128

做别人没有做过的

穿越万里的鱼 /132

喜儿糕 /133

一把 10 美分的铁锤 /134

小男孩 /136

智慧、财富、幸福 /139

聪明的骑士 /141

最有价值的创意 /142

画家的孙女 /144

做别人没有做过的 /146

莫西的脚印 /147

将开口扩大 1 毫米 /148

改变命运的野草 /149

找到真金 /150

只要学会一招 /151

做一份创意广告 /152

一条裙子 /153

第一名被淘汰了 /154

1 加 1 等于几 /156

红色的报春花 /157

博士求职 /158

给芝麻加上糖 /159

打开紧锁的大门 /160

应聘的那一天 /161

聪明的驭手 /162

洗澡水中的学问 /163

海水为什么这样蓝 /164

用什么装满仓库 /165

最好的演出 /166

目 录

小马达与棒棒糖 /167

人生的圆圈 /169

最好的通行证

空军 2 号 /172

亚历山大问路 /173

真正的爱 /174

何为高尚 /175

最好的通行证 /176

您只是我的顾客 /177

谁包装了你的降落伞 /179

演讲稿丢失以后 /180

令人感动的一幕 /181

10 年前的一个闪念 /183

假如把别人往坏处想 /184

母亲分苹果 /185

罐子装满了吗 /186

请借我两个鸡蛋 /187

拿破仑与毛皮商人 /188

想要说“NO”不容易 /189

一句话改变人生 /191

4 颗补鞋钉 /192

为了他人的信任 /193

老鼠卡卡与船夫艾金 /194

里德先生的糖果店 /195

亡羊补牢,为时不晚 /196

黑客的破绽 /198

11 次敲门 /199

没有终点 /200

查尔斯的故事 /201

爱吹牛的猫 /203

最后一次测验 /204

磨坊主的友谊 /205

最后一个骑手 /206

孤独的时候让我们来跳舞

快乐王子 /208

缺憾造就的美丽 /209

快乐的棒球 /210

窗 /212

自信罐 /213

我的野蛮导师 /214

目 录

选择快乐 / 216

诗人的幸福 / 218

心态与命运 / 219

杨梅树和海鸥 / 220

成功的心态 / 222

你很有钱吗 / 223

拿破仑的孙子 / 224

5 条横马路口 / 226

你很棒,你很快 / 227

情人节的木兰 / 229

苏格拉底的遗憾 / 230

用 4 根手指接球 / 231

车祸 / 232

下等舱的旅客 / 234

生命的价值 / 235

小镇 / 236

牢骚太盛防肠断 / 237

通往幸福的天梯 / 238

最好的消息 / 239

迎接第一缕阳光 / 240

寻找“圣人” / 241

纯金佛像 / 242

做一个强壮的人 / 243

孤独的时候让我们来跳舞 / 245

把成功调出来

祖上的遗训 / 248

小泥人过河 / 249

将差的砸烂 / 250

想想他们 / 251

少女的蜕变 / 254

看不见的弹弓 / 255

肯德基老头 / 256

永不退缩的林肯总统 / 258

岳父的炼金术 / 259

报童的生意经 / 260

寻找试金石 / 261

把失败写在背面 / 262

派蒂,向前跑 / 263

选择命运 / 265

为梦想打工 / 266

章鱼的故事 / 267

将马桶擦得光洁如新 / 268

目 录

鹅卵石与钻石 / 269

胜利的手势 / 271

靠近成功 / 272

把成功调出来 / 273

两手空空的旅行者 / 274

智力迟钝的人 / 275

一条道走到底 / 276

从不说他做不到 / 277

无人涉足的地方 / 278

一个巴掌也能拍响 / 279

不可能的事 / 281

第三块砖 / 282

我人生的奇迹 / 283

我们在养小孩,不是在养花

天天有新知 / 286

一个儿子 / 287

帕科,回家吧 / 288

新鞋 / 289

动物幼崽 / 291

如何“弄”钱 / 292

你给孩子什么样的环境 / 294

一首糟糕的好诗 / 295

请重复你说的话 / 296

“抱抱我” / 298

动物学校 / 299

只有海鸥才能飞越大海 / 300

爱,创造出力量 / 301

小虎的友谊 / 302

真正的珠宝 / 303

记得从月球跳回家 / 304

杰米的拥抱 / 305

牧童捡到金子 / 307

知行合一 / 308

致一年级老师 / 309

华盛顿先生 / 311

人生游乐场 / 314

牛仔鞋 / 315

猎枪和照相机 / 318

泰迪的礼物 / 319

账单 / 321

抬起头来 / 322

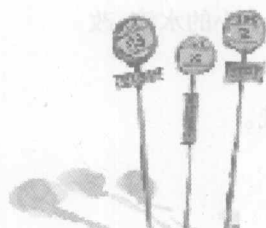
我们在养小孩,不是在养花 / 324

顽皮的妈妈 / 325



世上谁人不如此

路很长，雾很浓，
但是，如果肯保有一颗谦卑和洁净的心
一定会在前进的路上
找到一个更为开阔的世界，
在那里，生命另有一种
无法言传的尊严与价值。



人生如水

人们可以随着境遇的变化而认识人生的真谛。

——德莱塞

有一个人总是落魄不得志，便有人向他推荐智者。

智者沉思良久，默然舀起一瓢水，问：“这水是什么形状？”这人摇头：“水哪有什么形状？”智者不答，只是把水倒入杯子。这人恍然：“我知道了，水的形状像杯子。”智者无语，又把杯子中的水倒入花瓶。这人悟道：“水的形状像花瓶。”智者摇头，端起花瓶，把水倒入一个盛满沙土的盆里，水便一下融入沙土，不见了。

这个人陷入了沉默与思索。智者俯身抓起一把沙土，叹道：“看，水就这么消逝了，这也是人生！”

这个人对话者的话咀嚼良久，高兴地说：“我知道了。您是通过水告诉我，社会处处像一个个规则的容器，人应该像水一样，盛进什么容器就是什么形状，并且，人还极可能在一个规则的容器中消逝，就像这水一样，消逝得迅速、突然，而且一切无法改变！”

“是这样，”智者捻须，转而又说，“又不是这样！”说毕，智者出门，这人随后。在屋檐下，智者俯下身子，手在青石板的台阶上摸了一会儿，然后顿住。这人把手指伸向刚才智者手指所触之地，他感到有一个凹处。他不知道这本来平整的石阶上的“小窝”藏着什么玄机。

智者说：“一到雨天，雨水就会从屋檐落下，这个凹处就是水落下的结果。”

此人遂大悟：“我明白了，人可能被装入规则的容器，但又应像这小小的水滴，改变着这坚硬的青石板，直到破坏容器。”

人生如水，我们既要尽力适应环境，也要努力改变环境，实现自我。

做你自己

我来这世界上不该有人问我：“为什么你不是摩西？”
我应该被问的是：“为什么你不是朱丝亚？”

——瑞比·朱丝亚

从我是个小孩子起，我就不想做我自己。我想像比尔·威铎登一样，而比尔·威铎登却一点也不喜欢我。我学他走路，学他说话的方式，上他上过的高中。

比尔·威铎登也同样地改变自己。他开始缠着荷比·凡德登：走路学荷比·凡德登，说话学荷比·凡德登。他使我困惑了！我开始以比尔·威铎登的方式走路、说话，而他竟正在学着荷比·凡德登走路、说话。

然后我发现荷比·凡德登走路和说话都像裘伊·哈布林。而裘伊·哈布林走路和说话像林奇·沙必森。

所以我走路和说话的方式像比尔·威铎登所模仿的荷比·凡德登所看见的裘伊·哈布林所企图仿效的林奇·沙必森的走路方式。你认为林奇·沙必森说话、走路像谁？所有人中，他最像杜佩·威灵顿——而这家伙走路和说话的方式都像我！

赌博输了以后

整个的生命是日子的问题，只有那该死的梦想家才会
把自己放在虚无缥缈间，而不去抓住眼前飞逝的光阴。

——罗曼·罗兰

很少有赌徒能抵制住赌博的诱惑，除非他已经输光了所有可能的赌注。在每个

男人的生活中都有这么一个时候,如果他单独在赌城拉斯维加斯,他就不得不打接听人付费电话给他妻子。而汉克,则过早地经历了这一时刻。

“你好,亲爱的,”汉克说,“我正在拉斯维加斯给你打电话。”

“我知道你在哪儿打电话,”妻子说,痛苦正从听筒里渗透出来,“你昨晚在干什么?”

“我和一个歌舞女郎约会。”汉克告诉她。

“别和我撒谎。你赌博了。”

“一点点,不多。”

“你输了多少?”

“我爱你。”汉克告诉她。

“我问你输了多少?”

“我给你打电话不是说这个,我想和你谈谈孩子。”

“孩子怎么了?”她急于知道。

“他们长大后为什么非得去读大学?许多孩子没读大学也照样出人头地。”

“你不是输掉了他们读大学的钱吧?”她尖叫起来。

“只是他们三年级和四年级的钱。”

“你还输了什么?”

“你现在在哪儿?”

“在我们的卧室里。”

“别再说‘我们的’卧室了。”

“你把房子输了吧?”她惊恐地问道。

“只是一部分,我还保留了浴室和车库的所有权。”

汉克可以听见电话那一端的啜泣声。

“不,亲爱的,等一下,你不是说过这房子对我们来说太大了,而你喜欢小一点的吗?把这看成是一种好运气,亲爱的,你在吗?”

“是的,我在听。”

“亲爱的,你知道结婚周年纪念日我给你买的带珍珠的金项链吗?”

“你把它输掉了?”

“当然不会,你认为我会干这么低下的事吗?”

“那么,项链怎么了?”

“我想叫你把它拿出去丢在什么地方,那么,我们就能因此拿到保险金,还可以

得到一个比卖掉它更好的价钱。”

“我会杀了你！”她说。

“别这样，这将是一个错误。”

“你是说你还输了人寿保险？”

“他们告诉我像我这样的人可以长寿。”

“好吧，你总算没有输掉我唯一的皮外套。”汉克说不出话来，他只好沉默了。

“你输了我的皮外套？”

“谁会在华盛顿穿皮外套呢？”汉克回答她。

“你几时回家？”

“我打电话就是要说这个。今天下午3点有一辆灰狗班车去华盛顿，如果你把我留给你买食物的钱寄给我，我就能赶上这班车了。”

“那你回来后我们吃什么？”

“打电话给农业部，根据法律，我们有权分享他们的剩余食品。”

另一半秘诀

至少我也是生活过的，尽管尝到了苦头，但人生因此而十分美丽。

——陀思妥耶夫斯基

30年前，一个胸怀大志的年轻人离开故乡，想要去创造属于自己的前途。

临走之前，他去拜访本族的族长，请求指点。

德高望重的老族长正在练字，得知年轻人的来意后，他沉吟了一会儿，提笔就写了3个字，然后递给年轻人，说道：“孩子，这是我一生总结出来的人生秘诀，现在送给你。不过我只写了一半，另一半，你回家以后再看吧。”

年轻人接过一看，纸上写着龙飞凤舞的3个草书字：不要怕。气势磅礴，就像一匹蓄势待发的骏马，让人看了凭空添出几分自信和激情。年轻人感激地带着这3个字出发了，创业的过程中无论遇到了什么困难，只要一想到老族长的3个字，他就会



执著地坚持下去。

一晃30年过去了,年轻人已是人到中年,有了一些成就,也添了很多伤心事。归程漫漫,到了家乡,他又去拜访那位族长。

到了族长家里,才知道老人家已经去世了,家人取出一个信封对他说:“这是族长生前留给你的,他说有一天你会再来。”还乡的游子这才想起来,30年前他在这里听到的只是人生的一半秘诀,那么另一半又是什么呢?

他迫不及待地拆开信封,只见里面赫然写着3个大字:不要悔。

这3个字是用隶书写成,端庄平静,就像一湖波澜不惊的秋水。

儿子的硬币

生命如同寓言,其价值不在于长短,而在于内容。

——塞涅卡

古时候,有一个铁匠的儿子是个出了名的懒蛋,整日里游手好闲,好吃懒做。在铁匠卖力干活的年头里,家中生活还过得去,可是当他年老体弱以后,生活就慢慢困窘了起来。一次,铁匠对他老伴说:“我们真倒霉,养了这么个不懂事的儿子,他简直是一无是处。要是他再不学着干活,我们那点微薄的家产就得让他坐吃山空,他自己也早晚会饿死。我和你都老了,应当让他挣钱糊口了。从今天起就得开始教育他。”

老伴愁肠满腹,她深知儿子肯定一个小钱也挣不着,她对儿子又十分溺爱,于是就给了他一个硬币,说道:“出去随便找个地方过一天,晚上回家,把这钱交给你爹,就说是你自己挣来的。”

儿子照母亲的意思做了。父亲接过钱,放在手中挥动了几下,又用鼻子闻了闻,就扔进了壁炉里,说道:“这不是你亲手挣的钱。”

次日,母亲又给了儿子一个硬币。吩咐道:“一整天也别回来,多跑跑逛逛,晚上回来就疲倦了。这样你爹就会相信,这钱是你自己挣的了。”

儿子又是晚上才回来,把钱递给父亲。父亲把钱接过来,又挥动了几下,随即扔