

读者文摘

READER'S
DIGEST

精粹版
VIII

全球最畅销的经典名著
历久弥新
风格隽永
百年精粹

To Wash Your Soul

世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。

——[法] 雨果

给心灵洗个澡

虽然我们走遍世界去寻找美，但是美这东西要存在于我们内心，就无从寻找。

——[美] 爱默生

陕西师范大学出版社

读者文摘

READER'S
DIGEST

精粹版
VIII

To Wash Your Soul

给
心
灵
洗
个
澡



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡/东方笑主编. —西安: 陕西师范大学出版社,
2007.4

(读者文摘精粹版Ⅷ)

ISBN 978-7-5613-3932-9

I.给... II.东... III.小品文-作品集-世界 IV.I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039031 号

图书代号:SK7N0271

责任编辑: 周 宏

封面设计: 红十月

版型设计: 祝志霞

插 图: 刘 凯

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17.75

字 数: 239 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-3932-9

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

序 言 祛尘明心

在这个充满激烈竞争的社会里，尤其是在钢筋水泥构筑的城市森林里，每个人都面色凝重，步履匆匆。生活节奏每时每刻都在以令人头晕目眩的速度递增，人们像拉紧的弹簧一般无法松弛下来，即使在身心俱疲的情况下，也无法放缓迈动的脚步，身不由己地被涌动的人流推着走，渐渐在那如陀螺般高速的旋转中丧失了原有的快乐，原有的一份内心的宁静。

如何才能找回曾经所拥有的那份淡定与舒缓呢？让我们来看看下面的一则故事：

曾经有一位国王，他拿出最丰厚的奖金，希望有画家能画出最平静的画。这吸引了许多有名的画家。国王从中挑出了两幅最为他所喜爱的画，并决定从中作出选择。

一幅画的是一潭平静的湖水，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀着如絮的白云。大凡看到此画的人都同意这是描绘平静的最佳图画。另一幅画上也有山，但都是崎岖和光秃的山，上面是愤怒的天空，下着大雨，雷电交加。山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看来一点都不平静。

但当国王靠近一看时，他看见瀑布后面有一细小的树丛，其中有一鸟筑成的巢。在怒奔的水流中间，母鸟安坐在它的巢中——享受着完全的平静。

国王最终选择了后者，大臣们对此疑惑不解，而国王解释道，“平静并不等于一个完全没有困难和辛劳的地方，而是在那一切的纷乱中间，心中仍然平静，这才是平静的真正意义。”

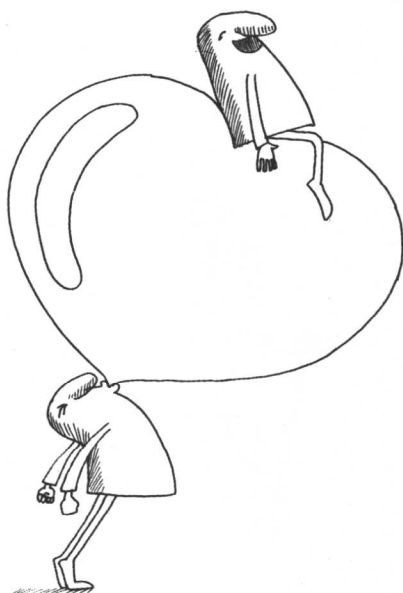
显然，一个人是否享有平静的生活并非取决于他所处的环境，而是取决于他是否拥有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘清洗自己的心灵，以让自己活得更为轻松，自在与洒脱。

每当你的心不堪重负之时，何不暂把一切尘埃拒之门外，给自己寻找一个让心灵喘气的机会？在冷静的反思中给心灵洗个澡，深夜的凉风可以清醒你的灵魂，而反思中的灵魂可以放松你负重的身心；感到疲惫之时，不如找个空间，让心灵歇息片刻，然后再意气风发地迎接新的挑战。

生活中失去了平静，就如小鸟失去了翅膀一样，永不能享受翱翔于蓝天的自由。失去了平静，人生就会像花朵得不到阳光，失去娇艳和芬芳。智者在生活中发现美好的事物，他们懂得如何保有一份纯净的心灵来享受这片刻的美好；愚者总是忙忙碌碌地像陀螺一样，生活在压抑、烦躁之中，他们无法破译生活的真正意义，活得像一部会说话的机器而毫无乐趣可言。智者和愚者共同生活在一片天地中，却有两种不同的生活方式。智者在生活中知道给自己的心灵放假，使自己在充满喧嚣和紧张的生活节奏中享受到快乐和轻松；愚者却像一张紧拉着弦的弓，无时不处在紧张之中，但这张弓可能在某一天会由于过度的紧拉而崩断。

给心灵洗个澡，留一份清澄在心间，一如人类亘古不变的希望。你终会发现，没有月亮的夜晚，还是会有星星伴你走过漫漫长夜。那深埋于心的往事，也许平时从没有想起翻开来晾晒，可就在把整个身心浸入清澄的瞬间，全都涌进了记忆的屏幕之上。尽管闪现的时间极短，或许只有零点几秒，可这也如一道闪电，给黑夜的心空带来一次刻骨铭心的照耀。

给心灵洗个澡，什么也不愿意去想，甚至把过去现在与将来统统都忘掉，尽情享受那少有的宁静与安详。只给自己的心灵留一片最为空白的空间。也只有这时候，才感到身处的世界是如此祥和宁静，前所未有的轻松之感便会充溢心间。

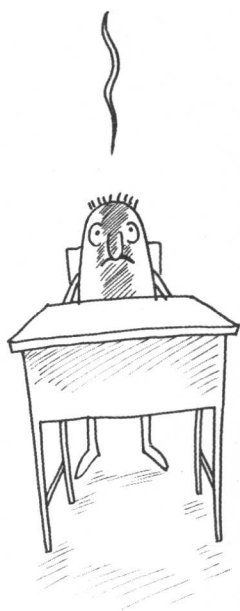


目 录

第一篇 心灵舞者

欣赏生活	3
幸福的秘密	5
珍惜是福	6
可别这样结尾	8
失礼,没有理由	10
马铃薯薄片	11
伞下去躲雨	12
逃难的国王	13
贝丝的观念	15
多虑的代价	16
我要当老板	18
成功的失败者	19
换个方式	21

敢于冒险	22
可怕的热情	24
做不成的买卖	26
成功源自执著	27
一地鸡毛	29
诚实为本	30
四字诀一生	31
我相信你	33
鲜花送给他	34
可曾记得爱	35
岔路口	37
0.1%的希望	38
第 16 家出版社	40
仁慈的谎言	41



第二篇 智慧驿站

跳出思维的误区	47	青年与国王	63
森林和木炭	48	卖鱼的享受	64
独具慧眼	49	盛怒的国王	66
小镇居民	50	法庭的证人	67
观念决定一生	51	痛苦的自由	69
口吃的经理人	53	国王的妻子	71
苹果的味道	54	亲亲那个姐姐	72
行行出状元	55	自己先站起来	73
木鞋的教训	56	我没有用错人	74
赚取五戈比	57	一道特殊的测试题	75
弯腰拾起你的尊严	59	杂技高手的问题	76
享受自己的生活	60	倦怠中走向灭亡	78
一粒糖果的诱惑	62	决定心情的心境	80
		一切都可能改变	81



第三篇 情感巴士

嗨,你好	85
重拾自我	87
坦然面对失败	89
克奇尔的瓜地	90
慎言慎行好处多	92
感恩的谢柬	94
给狗戴上口笼	96
温暖的冬之光	98
明天也要做伴	100
朋友别哭	102
分享营火	104
最后的食物	107
心灵创可贴	109

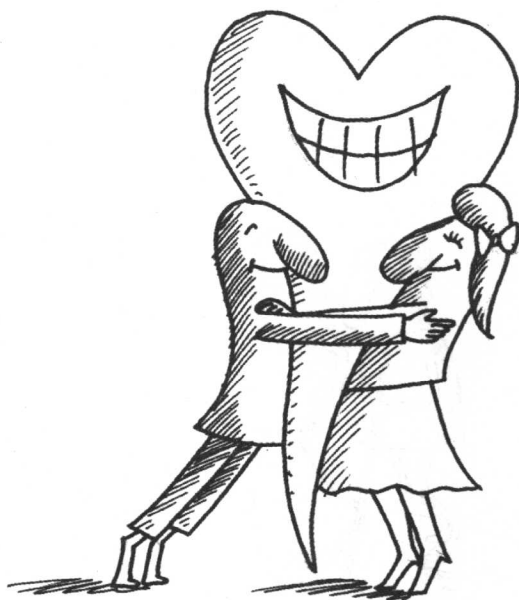
小鹌鹑	110
爱上爱	112
远去的爱	115
蓝色的连衫裙	119
奇迹般的爱	121
香槟里的秘密	124
紫菊花的魔力	126
一起行动吧	129
婚礼蛋糕	131
捕鼠器	133
鸟儿的忠告	134
他是我的英雄	135
不能走路的狗	136
撞玻璃的小虎鲨	139



第四篇 名人效应

被拆两次的亭子	143
这是詹姆斯的儿子	144
米莎太太的小费	145
26个孩子和一道题	147
无价的 10 美元	149
你是上帝的妻子吗	151
百万富翁 17 岁	152
普利特凭什么	154
送往澳洲的犯人	155
名著从一页纸开始	156
蚊子叮了一口之后	158
打鞋带的主意	159
爱因斯坦的悔悟	161

WC 在哪里	162
独特的考试	163
意念能跳多高	164
烈马和女孩	165
莱恩的赠品	167
当你微笑的时候	168
“梅尔多”铁锤	170
去旧金山的机票	171
犹太人的请求	172
68 岁考耶鲁	173
华盛顿大度结友	175
杰克逊情场决斗	176
基辛格外交妙语	177
密特朗死里逃生	179



第五篇 真爱无涯

值得	183
邂逅	184
告别	186
真爱	188
优点清单	190
最美的花	192
谁是盲人	193
神秘的乘客	195
巧妙的乞讨	197
三朵黄玫瑰	199
标错的价格	201
卖面圈的小姐	203
乞丐让我富足	205

拥抱心灵	207
我没看成马戏	209
未拆封的 CD	210
借鞋	212
爱的礼物	213
女人不迷信爱情	215
金表与金手镯	217
准时的约会	219
甜蜜的咸咖啡	221
病床上的化妆	223
爱的浴衣	225
两张卡片	227
10 个毛病	228
温暖的港湾	229

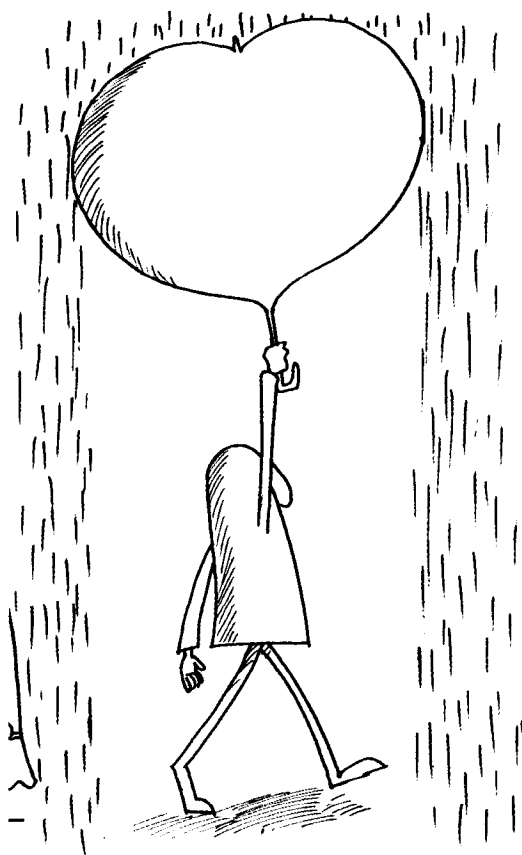


第六篇 善待生命

生命之水	233	态度决定一切	255
代孕妈妈	234	只是教堂的杂役	257
我不知道	236	比金子还贵重	258
一罐果酱	237	不平凡的农夫	260
特制鞋模	238	命运女神	261
人生无悔	240	视角与机遇	262
红色玻璃球	242	哥哥的兰花	263
幸运的水仙花	244	重要的一课	264
只错了一点点	247	冬天的枯树	266
一美元的故事	249	你是哪一个	267
快乐与安稳	251	跳蚤的高度	268
乞丐的梦	253	老鞋匠的嘱咐	269
惬意一生	254	自由的杰作	271
		冲动的惩罚	272

第一篇

心灵舞者



欣赏生活

人生有两大目的，一是得到想要的东西；二是享受得到的东西。只有最聪明的人才能达到第二个目的。

——史密斯

在亚里桑那沙漠过第一个夏天时，斯蒂芬认为自己会被热死的——华氏 112 度的高温快把人烤熟了。

第二年 4 月，斯蒂芬就开始为过夏天担忧，3 个月的地狱生活又要来了。有一天，当他在凤凰城的一个加油站给车加油时，和主人希普森先生聊起这里可怕的夏天。

“哈哈，你不能这样为夏天担忧，”希普森先生善意地责备斯蒂芬，“对炎热的害怕只能使夏天开始得更早、结束得更晚。”

当斯蒂芬付钱时，他意识到希普森先生说对了。在自己的感觉中，夏天不是已经来了吗？开始了它为期 5 个月的肆虐。

“像迎接一个惊人的喜讯那样对待酷暑的来临，”希普森先生说着找给斯蒂芬零钱，“千万别错过夏天带给我们的最美好的礼物，而夏天的种种不适躲在装有空调的房间里就过去了。”

“夏天还有最美好的礼物？”斯蒂芬急切地问。“你从不在清晨五六点起床？我发誓，6 月的黎明，整个天际挂着漂亮的玫瑰红，就像少女羞红的脸。8 月的夜晚，满天繁星就像深蓝色的海洋里漂浮的海星。一个人只有当他在华氏 114 度的高温里跳进水里，他才能真正体会到游泳的乐趣！”

当希普森先生去给另一辆车加油时，站在一旁的一位加油工轻声对斯蒂芬说：“好啊！你得到了希普森的特别服务——免费传授他的人生哲学。”

使斯蒂芬惊奇的是，希普森先生的话果然有效。他不怕夏天了，4 月和 5 月也就自动与炎炎夏季区分开了。当高温天气

真的到来时，清晨，斯蒂芬在天堂般的凉爽中修剪玫瑰花；下午，他和孩子们舒舒服服地在家里睡觉；晚上，他们在院子里玩棒球游戏，做冰激凌吃，痛快极了，整个夏天，他还欣赏了沙漠日出特有的壮观景象。

几年之后，斯蒂芬一家搬到北部的克来兰德，不到9月，邻居们就为过冬担忧了。当12月的大雪真的落下时，他们的孩子，10岁的大卫和12岁的唐真是兴奋极了，他们忙活着滚雪球，邻居们都站在一旁盯着看“这两个从没见过雪的愣头愣脑的沙漠小子”。

后来孩子们坐着雪橇上山滑雪，去湖面滑冰。回来以后，大人、小孩都围坐在斯蒂芬家的壁炉旁，津津有味地吃热巧克力。

一天下午，一位中年邻居感慨地说：“多年来，雪只是我们铲除的对象，我都忘了它真能给我们这么多快乐呢！”

几年之后，他们又搬回沙漠。斯蒂芬开车到加油站，新主人告诉他希普森先生因年事已高把加油站卖了，在不远处又经营了一个小型加油站。

斯蒂芬开车到那儿，拜访希普森先生，并让他给自己加油。他更瘦了，满头银发，但是他那愉快的笑容依旧。斯蒂芬问他感觉怎么样。

“我一点儿也不担心变老，”他说着从车篷下走出来，“在这里光欣赏生活的美都欣赏不过来呢！”

他边擦手边说：“我们有三棵果实累累的桃树，卧室窗外还有一个蜂鸟窝，想想还没有我指头大的美丽的小鸟，看上去真像一只小企鹅。”

他开着发票，继续说：“黄昏时，长耳大野兔奔跑跳跃；月亮升起来时，小狼在山坡上成群出现。我从来没有看到有这么多野生动物在春天活动。”斯蒂芬开车离开时，他向斯蒂芬喊到：“去观赏吧！”

回家的路上，希普森这位可爱的老人的幸福秘诀一直回荡在斯蒂芬的脑际。

尽管生活无时无刻不在给人们出种种难题，带来诸多烦恼，但我们总能从中获得快乐与幸福，这一切源于我们拥有一颗善于发现生活美的心灵。

幸福的秘密

获得幸福的秘诀，并不在为了追求快乐而全力以赴，而是在全力以赴之中寻出快乐。

——纪德

有位商人把儿子派往世界上最有智慧的人那里，去讨教幸福的秘密。少年在沙漠里走了 40 天，终于来到一座位于山顶上的美丽城堡。那里住着他要寻找的智者。

我们的主人公走进一间大厅，他并没有遇到一位圣人，相反，却目睹了一个热闹非凡的场面：人们进进出出，每个角落都有人在进行交谈，一支小乐队在演奏轻柔的乐曲，一张桌子上摆满了那个地区最好的美味佳肴。智者正在一个个地同所有的人谈话，所以少年必须要等上两个小时才能轮到。

智者认真地听了少年所讲的来访原因，但说此刻他没有时间向少年讲解幸福的秘密。他建议少年在他的宫殿里转上一圈，两个小时之后再回来找他。

“与此同时我要求你办一件事，”智者边说边把一个汤匙递给少年，并在里面滴进了两滴油，“当你走路的时候，拿好这个汤匙，不要让油洒出来。”

少年开始沿着宫殿的台阶上上下下，眼睛始终紧盯着汤匙。两个小时之后，他回到了智者的面前。

“你看到我餐厅里的波斯壁毯了吗？看到园艺大师花十年心血创造出来的花园了吗？注意到我图书馆里那些美丽的羊皮纸文献了吗？”智者问道。

少年十分尴尬，坦率承认他什么也没有看到。他当时唯一

顾此失彼是人们时常遭遇的生活状态，因而幸福常常被认为是可望而不可及的。如果可以，请握紧手中的所有；如果能够，请尽情享受生活的赋予。

关注的只是智者交付给他的事——不要让油从汤匙里洒出来。
“那你就回去见识一下我这里的种种珍奇之物吧，”智者说道，
“如果你不了解一个人的家，你就不能信任他。”

少年轻松多了，他拿起汤匙重新回到宫殿漫步。这一次他注意到了天花板和墙壁上悬挂的所有艺术品，观赏了花园和四周的山景，看到了花儿的娇嫩和每件艺术品都被精心地摆放在恰如其分的位置上。当他再回到智者面前时，少年仔仔细细地讲述了他所见到的一切。

“可是我交给你的两滴油在哪里呢？”智者问道。

少年朝汤匙望去，发现油已经洒光了。

“那么这就是我要给你的唯一忠告，”智者说道，“幸福的秘密在于欣赏世界上所有的奇观异景，同时永远不要忘记汤匙里的两滴油。”

珍惜是福

应该笑着面对生活，不管一切如何。

——伏契克

亨利6世时期，一个名叫特德的流浪汉很想成为一位富翁。

特德家境贫寒，从小到大流浪，努力寻求如何才能变成富翁的方法。他当过泥瓦匠，卖过服装，当过跑堂的伙计，还用多年积攒的钱贩卖过食盐。然而，几年过去了，他不仅没有变成富翁，反而将积攒的一点钱花得一干二净，他本人也因为屡屡失手而变得心灰意冷，他感叹人生无常、命运不公，觉得辛辛苦苦地干活也是无济于事，到头来还是个沦落街头、衣衫褴褛的流