

心灵鸡汤

CHICKEN SOUP
FOR THE SOUL

精粹版 VII

全球最畅销的经典书籍
历久弥新
风格隽永
百年精粹

有一种快乐叫简单



陕西师范大学出版社

心灵鸡汤

CHICKEN SOUP
FOR THE SOUL

精粹版 VII

有一种快乐叫简单



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种快乐叫简单/东方笑主编. —西安:陕西师范大学出版社,
2008.2

(心灵鸡汤精粹版Ⅶ)

ISBN 978-7-5613-4206-0

I.有... II.东... 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017235号
图书代号:SK8N0055

责任编辑: 周 宏

封面设计: 点石堂

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: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 226千字

版 次: 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4206-0

定 价: 29.80元

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系

序言 简单快乐

曾有人做过一项抽样调查，命题很简单，就是——“你快乐吗？”

结果令人大吃一惊：只有2%的人认为他们自己是快乐的，只有不到10%的人能够记得不久以前的一次或一刹那真正快乐的经验。

一位参加过“你快乐吗？”抽样调查的女孩子这样留言：“我们的金钱越来越多，但是快乐却越来越少；我们拥有的财物越来越多，但是满足感却越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流却越来越少；我们认识的人越来越多，但是真心的朋友越来越少……”

随着年龄的增长，我们的快乐为什么会越来越少？让我们来看看下面一则故事：

一位哲人把小孩子、物理学家、数学家同时请到一个密闭的房间里。黑暗中，哲人吩咐他们：“请你们用最廉价又最能使自己快乐的方法，尽快把这个房间装满东西。”

物理学家马上伏在桌上开始画这个房间的结构图，然后埋头分析哪堵墙哪个位置开扇窗最合适。草图画了一大堆，绞尽脑汁的物理学家还是不能确定该在哪堵墙上开窗；数学家在听到吩咐后，立即找来卷尺丈量墙的长度和高度，苦苦思索能用什么最廉价的东西把房间迅速填满。

只有那个小孩不慌不忙。他找来一根蜡烛，从口袋里掏出火柴点亮它——昏暗的房间一下子明亮了。在物理学家和数学家还皱着眉头设计种种方案时，小孩已经在屋里围着摇曳的烛光跳舞和歌唱了。看着盛满烛光的小屋，看着那个不费吹灰之力就获胜的小孩，物理学家和数学

家不禁面面相觑。

哲人问：“你们难道没听说过用烛光盛屋这个古老的民间故事吗？”
二人回答：“我们知道，可我们是数学家和物理学家啊，怎么会用这么简单的方法？”哲人叹了一口气：“简单的心一旦复杂起来，欢乐和幸福就离你们越来越远了。”

我们经常感觉不到快乐，就像故事中的数学家和物理学家一样，那是因为我们快乐附加了太多的注解。

求学时，为学习成绩不能名列前茅而不快乐；工作了，为工作单位不够理想而烦恼，为工作得不到认可而不平，为没有表现机会而埋怨，为同事对自己的误解而难过；成家了，为房子而愁，为孩子而忧，更为那日渐枯萎的爱情而痛……我们有了太多的目标，我们有了太多的欲望，所以我们丢失了那一颗简单的心，丢掉了那一份简单的快乐！

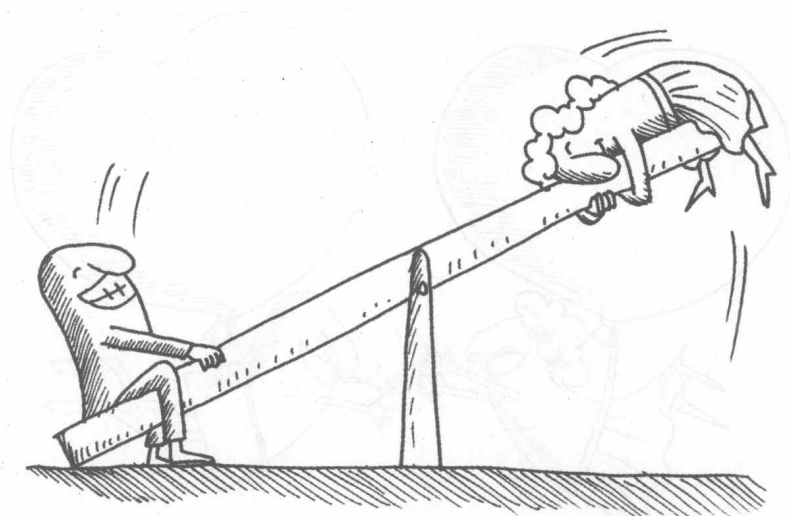
要怎样才能不让自己迷失在这物欲横流、红尘喧嚣的世界里呢？

不是每一个人都有禅一样的智慧，不是每一个人都能找到来时的路，有些东西一旦失去，永远都没有办法找回来。就像人的成长，成长了，也就失去了最纯洁的童真。

只是在看到物质的时候，记得要先看看自己的心，然后问一问自己，真的需要那么多吗？

因为真实的生活，常常并不是我们所想的那样，很多时候，我们真正需要的其实并不多。还自己一颗简单的心，一双简单的眼，这足以让我们过上平淡而简单、充实而快乐的生活，和相爱的人执子之手，与子偕老，我们会快乐许多！

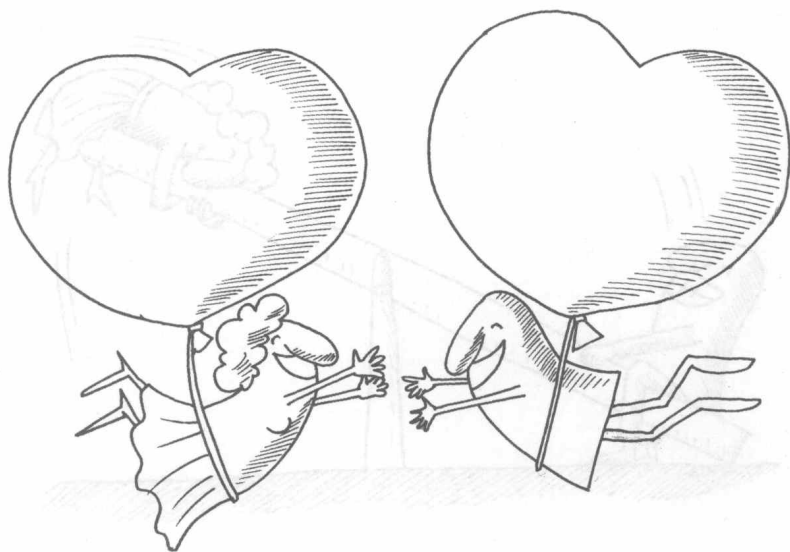
其实，简单是没有故事可讲的，因为简单没有情节，只有细节。而细节也构不成故事，但正是这样的简单，才会快乐。



目 录

第一篇 越简单越快乐

紫菊花的魔力	3	白色金盏花	22
一起行动吧	5	你是上帝的妻子吗	23
巧遇的启示	8	这是詹姆斯的儿子	24
黄金与鲜花	9	米莎太太的小费	25
当遭遇拒绝时	10	无价的 10 美元	27
乞丐的尊严	12	天使的礼物	29
生命的一课	13	两个淘金者	30
把敌人也要当人	15	学会感动	31
不能走路的狗	16	死乌鸦	33
没有理由失礼	18	爱上爱	34
至高境界的宽容	19	远去的爱	38
快乐的真谛	21	奇迹般的爱	41
		蓝色的连衫裙	45
		香槟里的秘密	47



目录

第二篇 把握生命每一天

树叶	51	法拉利与宝马	73
生命的代价	53	3枚金币	75
聪明反被聪明误	55	智商的意义	77
聪明的伊莎贝尔	57	聪明的放弃	79
这时,乐声响起	58	没有标准答案	80
对一则告示的辩论	62	化纷扰为祝福	82
一份最好的礼物	64	狡狴是一种冒险	83
撞玻璃的小虎鲨	65	用付出解决积怨	85
他是我的英雄	66	千万别吃烂水果	86
最中意的年历	68	有趣的职业游戏	87
旅馆里的老鼠	70	学会让别人快乐	89
一辆新车的奇遇	71	不拘泥于过去	90
		编织社会关系网	92
		最好的通行证	93



第三篇 告诉世界我能行

合作生财	97
大器之材	99
最好的时刻	100
我可以成功	102
联合国的地皮	103
平凡造就非凡	105
分段实现大目标	106
追求卓越的个性	107
脉搏每分钟 52 次	109
生长在心中的杂草	112
别给心灵戴上枷锁	113
可贵的专著	114

海水的颜色	115
你是最优秀的	117
被拆两次的亭子	118
牛顿入学记	120
智者的妙计	122
哥伦布探险	124
我只爱哲学	126
爱情协奏曲	127
语言的暴力	129
至高无上的美德	131
伟大的延续	132
思想的魔力	134
从“不”开始	135
咖啡馆跑堂	137



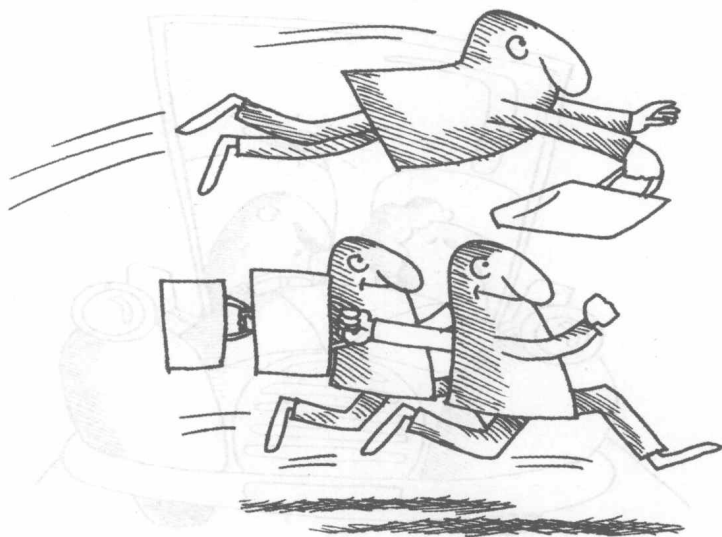
第四篇 点亮心灵之灯

坚持就是胜利	143	做最优秀的人	159
身残志坚的勇士	144	千年智慧的结晶	161
生活的开始	146	评估生命的价值	162
不能流泪就微笑	147	财富的秘密	163
尼泊尔的人口	148	发现的生活	165
第 11 次敲门	150	大卫的机遇	166
从清扫工开始	151	普利特凭什么	168
5 美元改变两个人	153	你长大后想干什么	169
你也可以买房子	154	致富的捷径	171
拿“红油”的教训	156	百万富翁 17 岁	172
1+1 大于 2	157	相信自己	174
从心开始突破	158	梦想成真	176
		婚礼蛋糕	177
		亮出你自己	179



第五篇 平凡生活感悟真心

美金中的爱	185	爱的遗赠	204
爱你的亲人	186	儿子的鱼	206
沉重的背袋	187	两个家庭	208
克服障碍的力量	189	童年的河	210
没有上锁的门	190	永不分开	212
真正的帮助	192	最后的要求	214
自傲的父亲	193	再吻我一次	217
希望的播种	195	离别的爱	219
宽敞的教室	196	情书风波	221
没有“工作”	198	美乃滋战争	223
爱是守望	200	心底的爱	224
归去来兮	202	风的心愿	227
		珍爱赌注	230
		相思露	232

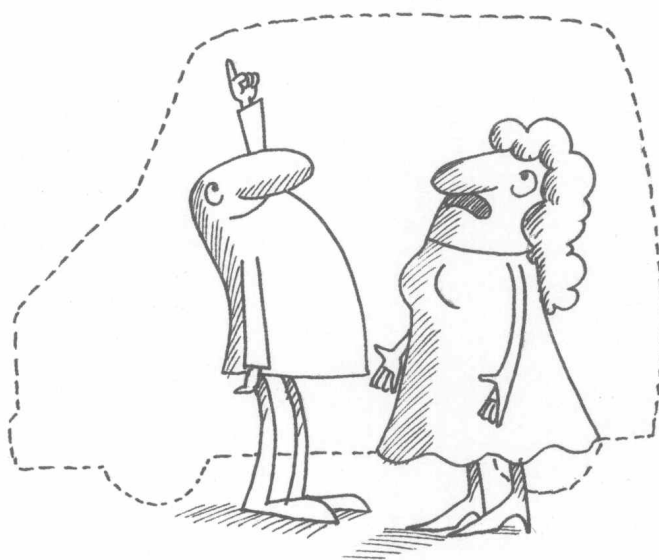
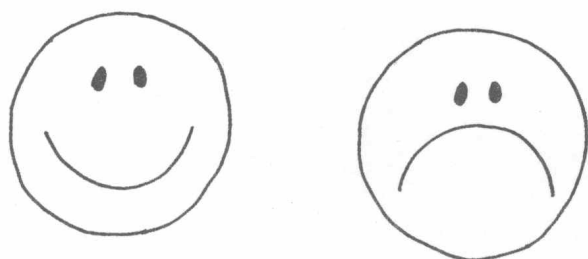


第六篇 步步迈向新人生

26个孩子和一道题	237	第6枚戒指	258
学会善待自己	239	与工作约会	259
轻信与多疑	240	莫忘致谢	260
梁上君子	242	青鱼	263
碰撞法律	244	药丸	264
神奇的狗	247	捕鼠器	265
四个老化的轮胎	248	以假赚真	267
不同等级的文明	250	送往澳洲的犯人	268
起死回生之术	252	名著从一页纸开始	270
要命的珠宝	253	被蚊子叮了之后	271
牧师的忠告	255	打鞋带的主意	273
贪心的军官	256	爱因斯坦的悔悟	274
		WC在哪里	275
		鸟儿的忠告	276

第一篇

越简单越快乐



紫菊花的魔力

青春和活力是属于孩子们的，他们享受着整个世界的友善和偏爱。

——蒙田

当时谢劳克在新泽西州庞姆特湖的圣玛丽教堂教书。10月份，在一次宗教课上，她向班上8岁的学生宣布了她的计划：“我希望所有的同学能在学校附近做些额外的工作，挣些钱。然后用这些钱买些感恩节晚餐用的食品，送给那些可能连顿像样的晚餐都吃不上的人。”

谢劳克想让孩子们自己去体验书上所讲的：给予比接受更能使人愉快。并想让他们明白，信仰可不光是知道和讲说一些悦耳动听的美妙言词，更重要的是人们应该做些什么，将它变成活生生的现实。她希望他们能够切身感受到自己具有能使生活发生变化的力量。

在感恩节那个星期，男孩子和女孩子们早早就来到班上，手里得意地攥着自己挣来的辛苦钱。他们为此去耙过树叶，这从他们手上起的水泡可以看出来；他们摆过餐桌，洗过碗碟，帮助看护过小弟小妹们。现在呢，他们可真等不及了，只想赶快去买东西。

当他们在超级市场的过道里穿梭般地跑来跑去时，谢劳克负责照管他们。最后，当他们推着满载着火鸡和花色配菜的小车向结账处走去时，一个孩子忽然又发现了“新大陆”，这又使他们飞奔起来。

“看！花！”克瑞斯汀大喊起来，紧跟着是孩子们旋风般地飞

跑，冲向节日植物陈列处。

谢劳克极力劝说他们要实际一些，用余下的钱再多买些主食，这样可以多吃几顿。看自己白费了一番口舌没有起到效果，最后只好说：“花又不能吃。”

“可是，谢劳克小姐，”回答她的是一片尖细的吵吵声，“我们就想买花！”

看着眼前那么多排列整齐的鲜花，谢劳克终于让步了。很多花瓶里插着五颜六色的大朵儿鲜花，有赭色的、金黄的，还有像葡萄酒那样的红色的。而镶嵌在众多陈列品正中的，是一盆与其他花色颇不协调的紫色的菊花。“她一定会喜欢这盆花的。”当孩子们把这盆紫色的植物费力地搬到小车上时，他们一致这样认为。

镇上办事处已经给了他们一个人名和地址，这是一位已经孤独地生活了许多年的、穷苦的老奶奶。不一会儿，他们就颠簸在一条坎坷不平的土路上，去寻找老奶奶的住处了。这时车厢里可没有那种超俗的气氛。“你挤着我了。”一个声音大喊。“我可害怕见陌生人！”另一个说。置身在这些你推我挤、不停蠕动、格格发笑的孩子们，还有那盆不起眼的紫色菊花中，谢劳克不禁怀疑，她的那些“给予”和“接受”的说教是否真能起到作用，为孩子们所接受。

最后，他们终于在一座掩在树林中的小房子前停了下来。一个身材瘦小、满脸倦容的老妇人来到门口，迎接他们。

谢劳克的那群孩子们匆匆地去搬运食物，当一个个盒子被搬进去时，老奶奶“噢”“啊”的惊叹声，使她的小客人兴奋极了。当埃米把那盆紫菊花放在柜子上时，老奶奶大吃一惊。谢劳克想，她一定在想，这要是一盒麦片或是一袋面粉该有多好啊！

“你喜欢在这儿看到这么一盆花吗？”迈克尔问，“我的意思是说，在这个树林子里？”

老奶奶高兴起来，给孩子们讲了许多生活在她周围的动物

的故事，还告诉孩子们，小鸟怎样成群飞来，吃她放在地上的面包屑。“可能因为这样，上帝才派你们给我送来吃的。”她说，“因为我用自己的食物喂小鸟。”

他们回到了车上，在系安全带的时候，他们可以透过厨房的窗户直接看到屋子里。老妇人在屋子里向他们挥手告别，然后她转过身去，穿过房间，绕过那一盒盒的食物，绕过他们送给她的火鸡，绕过那些花色配菜，径直走到那盆菊花前，把脸埋在了花瓣里。当她抬起头时，嘴边挂着一丝微笑。此时，她脸上的倦容一下子不见了，在我们眼里，她好像变了一个人。

头一次，孩子们变得那么安静。就在那一瞬间，他们亲眼看到了自己的力量，这力量可以使别人的生活变得更美好。

而谢劳克自己，也从中明白了些什么。这奇迹的产生，并非来自成人实用的经验之谈，而恰恰来自孩子们天真丰富的情感。孩子们想到了，在这阴郁沉闷的11月，人们有时需要一盆温馨的紫色的鲜花。

有时候奇迹的出现，并非来自大人经验之谈，而恰恰是因为孩子们天真、丰富的情感创造了美丽的神话。



一起行动吧

人生一世，总有些片断当时看着无关紧要，而事实上却牵动了大局。

——萨克雷

在旧金山一个干爽的冬日，有个女人开着红色的本田，后座堆满了圣诞礼物，开向湾区大桥的收费亭。“我付我自己和后面那六部车的钱。”她笑着说，拿出了七张交换票。

后面六个驾驶者一一来到收费亭，拿钱缴费，都被告知：“前面有个女士已经帮你付费了。祝你愉快！”

这是因为，这个开本田车的女人读了在朋友冰箱上一张资料卡上的话：“练习不经意的仁慈与不自觉的美德。”这个句子跳进她的脑海里，于是她就把它抄下来照着做。

它正是满布这个国家的地铁标语。

茱蒂·福尔曼在离她家 100 英里的仓库墙上看到同样的句子。留在她心里好几天之后，她决定开车回去把它抄下来。“我认为它太美了。”她解释她为什么要把这句话写在每一封信后面的原因——“它像来自上天的信息”。

她的丈夫弗兰克，也非常喜欢这个句子，他把它写在教室的布告栏上，给他七年级的学生们看。其中一个学生是当地一位专栏作家的女儿，后来专栏作家就让这句话见报了。她承认她很喜欢这句话，虽然不知道它的出处和它的含义。

两天后，她听到了安·赫伯特的消息。赫伯特是个高大、金发的 40 岁女人，住在马林——美国十大富庶之乡之一，就是她传出了这个信息。那是一家意大利腊肠餐馆，赫伯特把一张活页纸上写的这个句子记了下来，并在心里思考了几天。

“太棒了！”她旁边的人都这样说，并小心地把这句话记在自己的记事本上。

赫伯特说：“它的意思是，你想得太多都是画蛇添足，不经意做它就是了。”她自己有几个空想：一是粉刷教室以突破学校槁木死灰的外观，二是供应热食到镇里穷人的餐桌上，三是把钱偷偷塞进一个骄傲的老太婆的钱包里。赫伯特说：“仁慈比暴力更深入人心。”

现在这个句子散播开来，在汽车缓冲器的贴纸上、在墙上、在信纸和名片的末端。它散播时，同时也带动善良的游击战。

在波特兰、奥勒冈，人们会把硬币及时投入到陌生人的停车定时器中。在佩特森、新泽西，一打人带着水桶、拖把和郁金香的球茎到颓败的公寓，从上到下把它打扫得焕然一新，身体虚弱的老主人只能茫然地看着他们微笑。在芝加哥，一个青