

绝版精华本

改变命运的人生哲理

心灵鸡汤

{ 全集 }

陈南◎主编

民主与建设出版社

Chicken Soup
For The Soul

心灵 鸡汤

全集 {绝版精华本}
改变命运的人生哲理

陈南◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

改变命运的人生哲理：心灵鸡汤全集精华本/陈南主编，
—北京：民主与建设出版社，2007. 12
ISBN 978 - 7 - 80112 - 816 - 4

I. 改... 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 (2007) 第 186964 号

©民主与建设出版社，2007

责任编辑 赵振兰
封面设计 武未未
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 北京中印联印务有限公司
成品尺寸 170mm × 240mm
印 张 25
字 数 400 千字
版 次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 816 - 4/G · 366
定 价 33.80 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

原来我也很富有(代序)

有一位青年，老是埋怨自己时运不济，发不了财，终日愁眉不展。这一天，走过来一个须发皆白的老人，问：“年轻人，为什么不快乐？”

“我不明白，为什么我总是这么穷。”

“穷？你很富有嘛！”老人由衷地说。

“这从何说起？”年轻人问。

老人反问道：“假如现在斩掉你一个手指头，给你1千元，你干不干？”

“不干。”年轻人回答。

“假如斩掉你一只手，给你1万元，你干不干？”

“不干。”

“假如使你双眼都瞎掉，给你10万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上变成80岁的老人，给你100万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上死掉，给你1000万元，你干不干？”

“不干。”

“这就对了，你已经拥有超过1000万元的财富，为什么还哀叹自己贫穷呢？”

老人笑吟吟地问道。

青年愕然无言，突然什么都明白了。

亲爱的朋友，如果你早上醒来发现自己还能自由呼吸，你就比在这个星期中已离开人世的人更有福气。

如果你从来没有经历过战争的危險、被囚禁的孤寂、受折磨的痛苦和忍饥挨饿的难受……你已经好过世界上 5 亿人。如果你能够参加一个宗教聚会而没有侵扰、拘捕、施刑或死亡的恐惧，你已经比 30 亿人更幸福了。如果你的冰箱里有食物，身上有足够的衣服，有屋栖身，你已经比世界上 70% 的人更富足了。

根据联合国“世界粮食日”数据显示，全球有 36 个国家目前正陷于粮食危机当中；全球仍有 8 亿人处于饥饿状态，第三世界的粮食短缺问题尤为严重。在发展中国家，有 20% 人无法获得足够的粮食，而在非洲大陆，有三分之一的儿童长期营养不良。全球每年有 600 万学龄前儿童因饥饿而夭折。

如果你的银行账户有存款，钱包里有现金，你已经身居于世界上最富有的 8% 之列。如果你的双亲仍然在世，并且没有分居或离婚，你已属于稀少的一群。如果你能抬起头，面容上带着笑容，并且内心充满感恩的心情，你是真的幸福了——因为世界上大部分的人都可以这样做，但是他们却没有做。如果你能握着一个人的手，拥抱他，或者只是在他的肩膀上拍一下……你的确有福气了——因为你所做的，已经等同于上帝才能做到的。

如果你能读到这段文字，那么你更是拥有了双份的福气，你比 20 亿不能阅读的人不是幸福很多吗？

看到这里，请你认真地对自己说一句话：“哇！原来我是这么富有的人！”
是的，想想这些，你还有什么不快乐的呢？

191 尖育切發 , 舞育切夫 辭正業

目 录

CONTENTS

282 受享呼一景主人飾印范 辭六第

第一辑 生活不相信眼泪 1

了那育要難更不少 , 難能之難難受難更不 , 主人飾美家个一

我们每一个人都有身处逆境的时候,但在这时,与其悲伤流泪,还不如就自己既有的条件去慢慢耕耘,一旦机会来临,自己也有了足够的条件去发展,境遇自然就会好转。

182 份天辭亲 , 冉天辭雪 辭十第

第二辑 负重才不会被打翻 65

人非難最十人余育只 , 難能者人非難最十人余育只 , 同非入

生活中很多人都害怕承受压力,害怕经受磨练,殊不知,没有苦难的人生,就不是真实的人生。一个人只有承受了苦难,才能享受到常人所享受不到的成功。

128 位主辭書武木 , 辭要 辭八第

第三辑 最重是心债 113

十出料候的難个一 , 難何育 , 原原查難料要更更一不愛其

人的心灵是身体里最柔软的地方,也最娇贵,受不得任何的负担和伤害。一个人应该时时刻刻呵护好自己的心灵,不让它有负担,不使它染尘埃,给它一个自由干净的空间。

第四辑 比海更宽阔的是胸怀 143

如果一个人能够把怨恨都放下,用大海一样的胸怀去宽容他人,那么,他的生活中还有什么事情会让他不快乐呢?

第五辑 失时有得，得时有失 197

得与失是一体的两面，是分不开的，失也好，得也罢，有时发生在瞬间，仅仅就是一念之差。人生在世如果不懂得这其中的道理，就会受到福祸的捉弄。

第六辑 淡泊的人生是一种享受 235

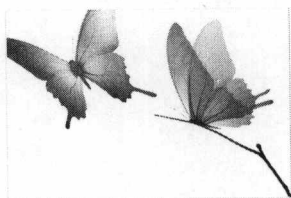
一个完美的人生，不见得要赚很多的钱，也不见得要有很了不起的成就。在一份简朴平淡的生活中，活得快乐而自在，也是一种上乘的人生境界。

第七辑 雪落无声，亲情无价 281

人世间，只有亲情才是最让人眷恋的，只有亲人才是最让人挂牵的。亲情无价，是任何东西都换取不来的。

第八辑 爱你，才走在你左边 351

真爱不一定要爱得轰轰烈烈，有时候，一个细微的动作比千万句海誓山盟更能让人感动。



第一辑

生活不相信眼泪

我们每一个人都有身处逆境的时候，但在这时，与其悲伤流泪，还不如就自己既有的条件去慢慢耕耘，一旦机会来临，自己也有了足够的条件去发展，境遇自然就会好转。

生命的药方

两个盲人靠说书弹三弦糊口，老者是师父，70多岁；幼者是徒弟，20岁不到。师父已经弹断了999根弦子，离1000根只剩下一根了。师父的师父临死的时候对师父说：“我这里有一张复明的药方，我将它封进你的琴槽中，当你弹断第1000根琴弦的时候，你才可取出药方。记住，你弹断每一根弦子时都必须是尽心尽力的，否则，再灵的药方也会失去效用。”那时，师父才是20岁的小青年，可如今，他已皓发银须。50年来，师父一直奔着那复明的梦想。他知道，那是一张祖传的秘方，自己的师父记错了应弹断弦子的数目，800根时就打开了那张纸，所以他至死也未复明。

“……”一声脆响，师父长叹一口气又长吁了一口气，心头一阵狂喜，甚至顾不上向周围从遥远的山凹汇聚来听他弹琴的乡亲们说声抱歉，甚至顾不上带上徒弟就一个人向城中的药铺匆匆赶去。

当他满怀虔诚满怀期望等取草药时，掌柜的告诉他：那是一张白纸。他的心咚地跌入冰窖，头嗡地响了一下，他努力抓住柜台的护栏平衡身体，平静下来他明白了一切：他不是早就得到了那个药方了吗？曾经因为有这个复明药方的召唤，他才有了生存的勇气。他在谋生中，说书弹弦，受人尊敬，他学会了爱与被爱，在生存的快乐中他早已忘记自己是个盲人——他其实早已复明于那些劳碌的时刻。回家后，他郑重地对小徒弟说：“我这里有一个复明的药方。我将它封入你的琴槽，当你弹断第1200根弦的时候，你才能打开它，记住：必须用心去弹，师父将这个数错记为1000根了……”

小徒弟虔诚地允诺着，他看不见师父的两只枯眼已满噙泪水，师父心中暗暗说：“也许他一生也弹不断1200根弦……”

心灵小语

对美的心灵憬悟才是真正的生命药方，它可以让盲人永远活在光明中。可悲可叹的是，我们许多健康的人却一直生活在黑暗中——他们对身边的美熟视无睹！

生活不相信眼泪

那年，我16岁，一个很淳朴很倔强的农村女孩。外面的经济大潮冲击着小乡村人们的头脑，我也下决心要走出小村，看看外面的世界。

初中毕业，我不假思索报考了艺术学校。为此，老师为我叹息，但我不后悔，自己看准的事就干下去，那时的我丝毫没有想到会遇到许多棘手的事情。

面试那天，我带着书本，捎着路上解渴的几个甜瓜，独自踏上了去县城的路。初试取前5名，但我一点儿也不胆怯，因为我相信自己，几年来多次参加各种演出练就了我良好的心理素质。从考场上下来，我一边啃着甜瓜，一边背着政治题，一路小跑回到学校。那时，我心里想，我一定会考上的，一定会的。

通知很快就下来了，我排在第6名，失去了复试的机会。我跑到教我音乐的老师面前，泣不成声地向他诉说。老师的眼里也涌出了泪水，可他爱莫能助。

我掂起笔，言辞激烈地给县教育局中招办股长写了一封长达7页的信，对他说：“您眼中的农村女孩是否仍然是天天围着锅台转？股长大人，您错了。”我当天就将信寄了出去。

过了几天，这事让我们的校长知道了，他说那5个学生关系都挺硬，哪一个也不敢得罪，股长也不好办，不过股长打来电话，说他很后悔也很感动，想不到我竟这么有个性，并说我可以去复试。我眼含着泪水摇了摇头。

很快，我又得知，那一年全县有一个幼儿师范指标。我跟自己较上了劲，生

活靠自己，命运靠自己，不是眼泪所能化解的。我咬着牙报考了幼儿师范。

中招考试，我以 508 分的成绩在所有报考幼儿师范的学生中名列第一。同时，我收到了参加全国中学生作文竞赛和参加地区文艺比赛的获奖证书。我把这一切统统放在一边，开始了更加艰苦的训练。每天，我吊嗓子，练舞蹈，汗水浸透了衣服，我就湿了这身换那身，薄薄的手帕根本不起作用，我就干脆用衣服擦汗。母亲看着猛然消瘦的我，心疼地说：“孩子，报幼师干啥，咱农村人有几个会跳的？”我轻轻一笑，对她说：“妈，今儿晚上给我煮两个鸡蛋。”

初试，我轻轻松松过关。

最后，到省会复试，其他的学生都由父母陪着，父亲也急着收拾行李，说陪我去，一个女孩家，第一次去那么远的地方，即使有人领队也不放心。不知小小的我那时为什么那么倔，我撅着嘴，斩钉截铁地说：“我已算过来回路费和住宿费，给我 60 块钱就行。”父亲瞪大了眼，半天没缓过神。

上车时，父亲仍坚持和我一块儿去，我火了：“您去我不去，我去您不去。”父亲只好作罢，目送我踏上即将前行的列车。

终于，我如愿以偿。

接到这张通知书，父亲的眼角湿了，母亲则惊喜地一会儿摸摸通知书，一会儿看看我。然而，我只默默地坐在自己的书桌旁，掂起了笔，开始写我 16 岁的故事。

生活不相信眼泪。我知道，这是人生，而不是儿戏。

心灵小语

只要眼睛不失去光泽，心灵就永远不会荒芜。

我们每一个人都有身处逆境的时候，但在这时，与其悲伤流泪，还不如就自己既有的条件去慢慢耕耘，一旦机会来临，自己也有了足够的条件去发展，境遇自然就会好转。

挺直腰板就是身材高大

几天前，我正在一家杂货店购物，突然听到一个年轻人的声音：“妈妈，到这儿来，这儿有个跟我一样高的女士。”

这位母亲跑到她儿子米奇的身边，他看起来大约 7 岁，然后向我道歉：“对不起。”

我笑着说：“没关系。”然后我对她儿子说：“你好，米奇！我是戴莉。”

他上下打量着我问道：“你是位母亲吗？”

我回答：“是的，我还有一个儿子。”

他问道：“为什么你会这么矮？”

我说：“是上帝让我这样的。”

我只有 1.16 米高，作为侏儒，我的一生充满了很多这样的故事。我喜欢向孩子们解释我与他们的父母不同的原因，我花了很多年才培养了对自己的信任。

在我成长的过程中，我的父母一直鼓励我去做和我周围小朋友们做的一样的事。当我的邻居们买一辆自行车时，我也会买一辆；当他们滑冰时，我也会滑冰。邻居们照顾我，对待我就像对待正常人一样。邻居家有座树屋，他家的小孩搭了通向树屋的台阶，他的爸爸问他：“你搭台阶干什么？”他回答：“因为戴莉要来。”

直到上学后我才意识到自己有多么矮，那时，有少数的孩子指着我，嘲笑我。过后，我开始讨厌每年开学的第一天。我费力地爬上学校公车的台阶，有些小孩就会指着我说：“看那个小孩，看她。”一次，有几个男同学把我推到体育馆的墙上，喊道：“你是一个侏儒你知道吗？你为什么那样？”

随着时光的流逝，我开始努力微笑，接受这个事实，我决定培养独特的优点来克服缺点。我的朋友们开始保护我，帮助我上汽车的台阶。如果有人对我不礼貌，他们就会把那些人带到一旁并批评他们。我缺乏高度，就在个性上弥补它，尽我的能力去微笑，甚至对自己。有一次，我从洗衣机里去取洗好的湿

衣服。我试了所有的方法都没成功，就喊坐在旁边看报纸的妈妈帮忙。看到我两脚朝天地在洗衣机上晃荡，她把我拉过来说：“我应该把你丢进去！”于是，我们俩都笑了。

我现在 47 岁了，但随着年龄的增长这种状况并没有消失。人们问我的朋友，我是否住在玩具屋子里，当他们看见我从我的汽车驾驶室里走出时，他们非常吃惊。在那段时间，我试着保持良好的心态，当有人粗鲁时，我就提醒自己：“看我拥有什么——幸福美满的家庭和知心的朋友们。”

孩子们的问题使我的人生很特别：“为什么你这么矮？你多大了？你是位母亲吗？”当我告诉孩子们时，他们得到了答案。我希望在与他们交流时，我会鼓励他们接受别人，无论高、矮、胖、瘦，都要尊重他们。

我有一个疼爱我的丈夫和健康快乐的儿子，但即使所有的人都支持我，我还偶尔会害怕。去年，我遇见一位矮小的母亲领着一个有着正常身高的儿子。他从家里跑出来，原因是他不能忍受在学校受的嘲笑。我开始担心这种事会发生在吉米身上，几个月后，在吉米的班里有一个小女孩，开始嘲笑他有一个矮小的母亲，她问道：“为什么你的母亲这么矮？”他毫不犹豫地回答：“因为上帝让她这样的，她根本用不着像你妈妈那样弯着腰从洗衣机里拿衣服！”

心灵小语

人生确实有许多不完美之处，每个人都会有这样或那样的缺憾。其实，没有缺憾我们无法去衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种完美吗？

心灵小语

石头的价值

有一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”院长总是笑而不答。

有一天，院长交给男孩一块石头说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，但不是‘真卖’。记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”

第二天，男孩拿着石头蹲在市场的角落，意外地发现有不少人好奇地对他的石头感兴趣，而且价钱越出越高。回到院内，男孩兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天拿到黄金市场去卖。在黄金市场上，有人出比昨天高10倍的价钱来买这块石头。

最后，院长叫孩子把石头拿到宝石市场上去展示。结果，石头的身价又涨了10倍，更由于男孩怎么都不卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。

男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，把一切告诉给院长，并问为什么会这样。院长没有笑，望着孩子慢慢说道：

“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你难道不就像这块石头一样？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义，有价值。”

心灵小语

自己把自己不当回事儿，别人更瞧不起你，生命的价值首先取决于你自己的态度。珍惜独一无二的你自己，珍惜这短暂的几十年光阴，然后再去不断充实、发掘自己，世界才会认同你的价值。