

文瑾 编著

白金珍藏版

心灵鸡汤全集

◎温暖千万心灵的情感美文 ◎改变千万人生的励志鸡汤

Xin Ling Ji Tang Quan Ji

北方文艺出版社

心灵鸡汤全集

◎温暖千万心灵的情感美文 ◎改变千万人生的励志鸡汤

文瑾 编著

北方文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤全集/文谨编著.—哈尔滨:北方文艺出版社,
2007.7

ISBN 978-7-5317-2180-2

I.心… II.文… 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 094703 号

心灵鸡汤全集

作 者 / 文 谨
责任编辑 / 王金秋
装帧设计 / 飞鸟工作室
出版发行 / 北方文艺出版社
地 址 / 哈尔滨市道里区经纬二道街 17 号
网 址 / <http://www.bfwy.com>
邮 编 / 150010
电子信箱 / bfwy@bfwy.com
经 销 / 新华书店
印 刷 / 北京市荣海印刷厂
开 本 / 787×1092 1/16
印 张 / 22.75
插 页 / 2
字 数 / 350 千字
版 次 / 2007 年 8 月第 1 版
印 次 / 2007 年 8 月第 1 次印刷
定 价 / 35.00 元
书 号 / ISBN 978-7-5317-2180-2

内容简介

充满爱与力量的故事能感动每一颗纯真的心灵，温馨动人、真诚深刻的生命故事，最能带给人们心灵的滋养与智慧的启发。给充满爱的心灵注入更多爱的勇气与能量，也能让缺少爱的心更勇敢、更充实，体味人生中的精彩和美好。

本书分为幸福是一种心态、给心灵洗个澡、成功只在一念之间、人性的光辉、学会选择懂得放弃、真爱是生命的养料、走不出亲情这片海、可爱的精灵等八个主题，倾注和涵盖了有关幸福人生的所有诠释。这里有体会幸福的生活感悟、有涤荡心灵的历练、有战胜挫折的勇气、有闪烁光辉的美德、有发人深思的人生智慧，有温馨感人的爱情，有荡气回肠的亲情，有给人类带来无尽感动与启示的动物精灵……每篇故事都在向人们讲述一份美好的情感、一种人生的意义。每一个故事，似涓涓细流，在你无瑕的心田缓缓流淌，渗透在生命的每一个脚步中，使你获得心灵的洗礼，在品味中得到智慧与快乐的启迪和感悟。



第一辑 幸福是一种心态

幸福日记	2
幸福在哪里	5
幸福的开关	6
爱的觉悟	8
快乐在于你的选择	9
一个小女孩的梦想	11
蓝色的连衣裙	13
亲爱的,我来了	15
真挚友情	16
重修旧好	18
如果我不告诉你,你会知道吗	19
梦中之屋和我的宠儿	21
漫步星光下	24
天使从不说“Hello!”	26
把你所有的给他	28
麦克的礼物	30
终生教训	32

第二辑 给心灵洗个澡

天使没腿也能飞	36
放慢生活的脚步	37
播种生命	38
献给尤兰达的玫瑰花	40
写下你的历史	43



知心的礼物	45
活着为的什么	48
揭起帷幔	49
悬崖上的一课	51
信心不倒	53
态度——人生的选择之一	56
难忘第一课	57
当生活抛弃了你	58
改变一生的礼物	60
木匠家走出的孩子	61
两条路	63
小提琴的力量	64
胡萝卜、鸡蛋和咖啡	66
海滩上的一天	67
高瞻远瞩	71
空出点时间看流星	74
我们种植希望那天	76
沃尔曼试金石	79
芳邻	81
父亲的戒指	83
如何分辨你何时富有	86
漏掉的阳光	87
最美	89
与海伦·凯勒共进午餐	90

第三辑 成功只在一念之间

一句话改变一生	96
多少人可以梦想成真	97
追寻新的美丽人生	98
你可曾全力以赴	102
想成功就能成功	104
走出无声的世界	106
上帝知道我们能承受多少	109

障碍或难关	110
百炼成精钢	111
正视困难	113
不屈不挠的米契尔	114
我的面前没有高山了	115
孩子,我相信你	116
成功的阶梯	118
走长路的诀窍	120
勇于想象	121
派蒂,向前跑	123
坚持到底	124
开创历史的人	126
玩出一番事业来	128
我在终点等你	130
我不承认失败	132
只要你想就能做到	135
自信是成功之门的钥匙	136
五块钱成交	140
我点头答应	141
借助别人的力量	142
挑战自卑	145
战胜不幸	147
我现在就付诸行动	148
101岁成名的画家	150
边缘人	151
机会	153
不可能的奇迹需久候	155
自由的滋味	157
生命之焰	159
低脂与快乐	160

第四辑 人性的光辉

常怀感激之心	164
--------------	-----





他要感谢那只手	165
山民	166
紫色的菊花	168
冬夜的灯光	170
西北老汉	171
义债	173
勇于信人	176
人性的光辉	178
第六枚戒指	180
一件婚纱裙	181
红色运动衫	183
天使的礼物	185
那串珍贵的宝石项链	186
寻找	189
回报	190
一个家庭的遗产	191
高尚的欺骗	193
宽恕之心	195
小皮	196
夜半访客	198
整条街因她关爱相助	202
发自内心的投标	205
善行超越人间险阻	206
只要心中有爱	208
传递一只红苹果	209
补鞋女	211

第五辑 学会选择 懂得放弃

选择	214
敢于放弃才能突破	216
我母亲选择的生活	217
梦想是现实之母	219
放弃的学问	223

直面选择	225
斑羚飞渡	227
假如我们原谅上帝	229
成为生活的主宰	231
现在就做	232
鳄口脱险	234
酿酒人的儿子	236
简单日子再简单一点	238
于愿足矣	239
精神救助	241
心安是福	242
好好活着就划得来	243
人立天地间	245

第六辑 真爱是生命的养料

死神也怕咬紧牙关	248
第二次机会	249
渴望你的爱	252
黄昏之恋	254
爱的传奇	258
刻骨铭心	261
爱滋长的地方	262
来自天堂的玫瑰	265
卡车司机的遗言	266
落基山的雪	268
爱的示意	270
情人节的故事	272

第七辑 走不出亲情这片海

我总会跟你在一起	276
父亲的含义	277
我父亲的儿子	279

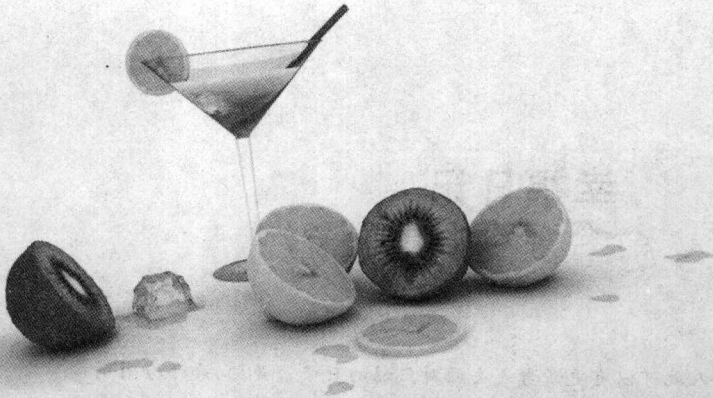




谁是我的亲母	281
和衷共济一家亲	283
妈妈的银行存款	286
我是母亲的蒲公英	288
一屋子的爱和欢笑	290
言语难诉的爱	294
良好的亲子关系	296
假如我的家庭重新开始	299
家人间相互交流的游戏	301
父亲的歌	304
可别这样结尾啊	307
心上的剪贴簿	308
希望能常这样对我说	311
爱的小纸条	313

第八辑 可爱的精灵

翱翔的红尾鹰	318
快乐的天使	323
爱在天鹅湖	326
爱马杜德	328
追逐蝴蝶的天使	332
勇敢的维吉	335
丑陋的“小雾”	339
生命的奇迹	343
智勇双全的小鹤	345
难得一遇的狗	348



第一辑

幸福是一种心态

一直以来,很向往,也很怀念一种幸福的感觉,那是从坐在道边一对收废品的夫妇那里感受到的。每每和朋友们谈到幸福,我便回想起多年前,那个酷热的夏日午后,那对坐在道沿上休息的夫妻,以及他们脸上的坦然与默契。从那一刻起,我开始悟到:幸福,其实就是一种心态。



幸福日记

约翰·卡耐因

有了幸福日历,一个人就可以有更多勇气去面对严酷的日子。是的,今年今月的今日,也许所有倒霉的事都压到了我的头上,但是,灾难无法压倒我,因为在这之前,这个月的这一天我曾经非常幸福。而且,我们可以坚信,将来某一年,这个月的这一天还会更加幸福。

1986年3月12日,我在工作方面遭受了一次大挫折。不必谈它了,我不想对挫折反复回味。我花了一个小时为自己惋惜,我的一切努力统统落了空,只剩下惋惜了。然后,我从办公室墙上取下一个特殊的日历,读着日历上标明的幸福,一股自豪感油然而起。

我把这个日历称为“我的幸福日历”。1982年在一次工作挫折后,为了从失败中振作起来,我创造了这个日历。首先买了一本每天日期旁有大空格的日历,然后,我在空格里填上什么时候、什么地方、我和谁一起感到非常幸福。数年之后,我会收集到365个幸福的日子。

刚开始,这工作很简单。在我的幸福日历刚开头的地方,我写下这样一句话:“我只算幸福的日子。”这是我在儿时看见的一句铭文。这样,我把所有日记查遍,又研究了从父亲那里弄到的一堆日历。父亲在我9岁时参军离家,走时,把他用不着的1944年的日记留给了我。在我的日记上,1945年2月15日这天后边写着:紧紧拥抱的日子。

从这一大堆纸堆中,我收集到自己生命中许多幸福的日子,从儿童时代到1982年。我把它们列表抄好,然后,我制订了一个简单的三步骤计划来继续收集幸福的日子。首先,每个月末,我挑出这个月三至四天最幸福的日子后,把它们写在那个开头地方。举个例子,1982年1月的开头是这样写的:“迈克尔和亨利庆祝假期来临”和“海德同我一起庆祝维吉尔的生日”。迈克尔和托马斯·亨利是我们的儿子。他们1月1日和2日抱着吉他自弹自唱,自我陶醉。海德是我的妻子。我们1月11日为我们的朋友维吉尔·巴内特欢度生日开了一个小庆祝会。

在新年的第一天着手进行第二步。把每个月首记下的那三四天分类,再把这些日期登入“幸福日历”,这个比每年例行的新年宣誓有意义得多。

“可你这是在干什么?”他们总是问我,“把幸福的日子记进去就完了吗?”没

有完,有第三步呢:我把新的幸福日都记在日历的后面。记满了这个幸福年后,我再开始第二年,当然,一个人不会有好几年幸福的日子。

下面是我记下的一些幸福日子,这些幸福,完全可以组成一个幸福年。当灾难接踵而至时,它能使你保持奋斗的勇气。而你当然知道,生活中灾难是不可避免的。

一月:1966年的30日最幸福。日历上写道:“和儿子们一起滑雪橇。迈克尔,四岁;亨利,三岁。”那一天,我让两个孩子从背后搂紧我,然后从亨利·哈德逊塑像那里沿着雪坡一直溜到大栅栏。

二月:我的生日是2月7日,很荣幸地与查尔斯·狄更斯同日。1971年2月6日,我和妻子举办了一次聚会,这次聚会被朋友们称为“一次庆祝查尔斯·狄更斯诞生的化装聚会”。我化装成匹克威克先生,我们的朋友莫里·布鲁斯劳化装成索威伯里《奥列佛·退斯特》中的殡葬承办人。那是一个十分美妙的夜晚,也就是在那一天,我明白了一条真理:拥有好朋友便是一种幸福。

三月:1985年3月27日,我看见灰鲸群游离加利福尼亚海岸,我的心狂跳不已。我至今不明白景象怎么会创造出我一生中最幸福的日子之一,可它确实创造了幸福,完整的幸福。

四月:1959年4月8日是至今为止我最幸福的工作日之一。我作为记者,参加了洛克菲勒学院授予卡尔·桑德伯格名誉学位的仪式。在参观本地的一个博物馆时,桑德伯格盛赞了一些木刻,这些木刻的作者是洛克福德地区的一位退休农场主艾克塞尔·法尔普。

尽管按计划老桑德伯格应休息一下,然后马上参加仪式,但他坚决放弃了休息,前去拜访这位退休农场主,告诉他,他的木刻非常出色。在那一天我明白了挤出时间向别人表示感谢是一件非常有价值的事。我的报道上了头版,我还因此而赢得一项写作新人大奖。

五月:1959年5月7日,我去为一个学院关于安提戈涅的论文写评论。这篇论文是个来自伊拉克巴格达的女学生写的,她的名字叫海德·娜莎姆。我对她的评论相当好,这次评论成为我娶她为妻的思想基础。

六月:1956年6月2日,我从学院毕业,光彩的一天,而且,这一天还是我母亲的生日。

29个6月过去了,像所有的月份一样,它们有幸福和不幸福的日子。1985年6月6日是最幸福的一天,海德和我邀请了母亲同我们一起去参加亨利从哈佛大学毕业的典礼。

七月:1980年7月4日,我从加利福尼亚飞往纽约。整个航程碧空万里,五个小时的飞行时间我一直把鼻子贴在舷窗上,这样度过了那个美国独立日。



八月:1984年8月15日,我和海德乘飞机到了伦敦。我们去看了滑铁卢大桥,接着吃了一顿早餐:牛排和鸡蛋。然后,我们走进预定的旅馆房间,像孩子一样入睡了。

九月:1985年9月27日,台风刚刚过去,我和妻子向哈德逊河漫步而去。一切都变得灰白,然后蓝天渐渐露出脸来,河边还有一个人,他兴高采烈地冲我们喊道:“这是我最喜欢的天气!我爱台风过后的大地!”

他使我记起了一件事,有一次我去理发,理发师吉米·英格哈德告诉我,就在一个这样的日子,他看见我的奶奶为一个产妇接生后正走在回家的路上,这时,我的爷爷冲我奶奶大声喊道:“这是我最喜欢的天气!我爱台风过后的大地!”

真想知道那天是几号。如果知道,我将把这个日子记入我的幸福日历——为了支持爷爷。

十月:1965年10月16日,我和海德带着幼儿去散步。忽然,她喊道:“你们听!树叶的沙沙声。”我把她的这句话记到一个信封上。17年之后,我又从故纸堆里发现了这个信封,于是,我把16日命名为“优雅的落叶日”。

十一月:1984年11月4日,我听见我家小楼对面一棵树上一只模仿鸟还在高唱。这种模仿鸟是美洲特产,善于模仿其他鸟兽的声音。我聆听着,它接着唱了七首不同的歌曲,然后又从头开始。我冲上楼去取我的录音机,可等我出得门来,模仿鸟已经飞走了。我又学到了非常重要的一课:聆听鸟儿歌唱,千万不要错过机会。

十二月:像所有的人一样,我的假日总是愉快的,可我不能说所有的假日都是幸福的。不过,1985年12月24日的圣诞节真令我难忘。我们那天晚上玩字谜游戏——我的外甥女耶斯门·拉萨姆10年来头一次参加——我们玩的是电影片名。

我的内弟乔·基丁亮出了他的秘密武器:1946年拍摄的平庸影片。因为根本没在电视上放映过,所以看上去乔是胜券在握了。

这时,耶斯门尖叫道:“《迪克·特蕾西遇见克鲁巴》!”我们大吃一惊。她怎么会知道这部片子!乔上次使用他的这个秘密武器是在1975年,当时大家谁也猜不着,结果乔的一方大获全胜。那时耶斯门头一次参加我们猜字谜,那年她才9岁。

答案很快找到了。9岁的耶斯门当年也和我们在一方,10年来,她一直念念不忘乔最后获胜的洋洋得意的神态。她发誓要打败乔。所以,在这10年中一直记着这部片名。这一回,是我们大获全胜。

有了幸福日历,一个人就可以有更多勇气去面对严酷的日子。是的,今年今月的今日,也许所有倒霉的事都压到了我的头上,但是,灾难无法压倒我,因为在这之前,这个月的这一天我曾经非常幸福。而且,我们可以坚信,将来某一年,这个月的这一天还会更加幸福。

幸福在哪里



穆尼尔·纳素夫

尽管他们的生活并不奢华,但爱的心愿充溢着他们的心房,欢乐的歌声在屋内回荡,幸福涌满胸怀,美好的前程宽广无量。太阳的光辉照亮了大地,他们打开了窗户,让绚丽的阳光射进小屋,这是幸福的阳光,它照亮了人们的心房。然而,只有懂得生活真正含义的人,才会感受到它的温暖。

钱并不等于幸福,幸福的宝塔并不是用钱堆起来的。

人生真正的幸福和欢乐浸透在亲密无间的家庭关系中。

人间的幸福在哪里?

是在充斥衣兜、箱柜的钱堆里,还是在显赫的权位上?或者在花天酒地的吃喝玩乐中?

不,不,都不是。

美国哲学家艾玛尔逊说:“幸福用钱是买不到的,它是蕴藏在男女内心深处的一种珍贵的感情。这种感情可以在任何时候、任何地方感觉得到。它与金钱及权势并无必然的联系。”

真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时,才能体会到。用金钱买来的爱情不会长久,用诚挚的感情培植的爱情花朵才会永开不败。

有一个青年,婚后有了孩子,在别人眼里,这是个多么美满幸福的小家庭呀,然而,他总觉得自己的家庭与他见到的豪门望族相比,显得太土气了。于是,他告别了妻儿老小,终年在各地谋生,处心积虑地挣钱。年长日久,他妻子感到家庭毫无生气,尽管有了更多的钱财,却无异于生活在镶金镀银的墓中。小孩子长大了,却不知道叫爸爸。后来,爸爸终于回来了,可是,却成了一个衣衫褴褛、垂头丧气的人。他在一次大赌博中破了产。孩子望着这位泪流满面的“叔叔”,惊异地说:“要饭的,我妈妈不在家,待会儿,她买好吃的回来了,再给你吃吧!”

妻子回来了。她是位忠厚、贤惠的妇人,丈夫走时除了留下些钱外,留给她的更多的是无尽的悬念、牵挂。孩子醒时,她要精心照看;孩子睡了,她把含泪的目光定格在天花板上,心被空虚和担心咬噬着。别人的家庭笑语欢声,而她的家里却冷清沉寂。她那失神的目光落在丈夫的脸上,无须一句话,一切都明白了。

丈夫像孩子似的扑进妻子的怀里,泣不成声地说:“完了,一切都完了。我的





心血全被那帮赌徒吸干榨尽了,我没有活路了,我的路走完了,我后悔死了。”

妻子仔细听完了丈夫详尽的叙述和痛心疾首的表白后,用手轻抚他的头发,脸上露出了几年来从未有过的微笑,说:“不,你的心终于回来了。这是我们全家真正幸福生活的开始。只要我们辛勤劳动、安居乐业,幸福还会伴随我们。”

是的,幸福与诚恳老实是分不开的,而任何企图搞邪门歪道的人,都休想踏进幸福的大门。从此以后,夫妻二人带着孩子辛勤劳动,用自己的汗水换来了丰硕的成果,共同努力克服了生活中的重重困难。尽管他们的生活并不奢华,但爱的心愿充溢着他们的心房,欢乐的歌声在屋内回荡,幸福涌满胸怀,美好的前程宽广无量。太阳的光辉照亮了大地,他们打开了窗户,让绚丽的阳光射进小屋,这是幸福的阳光,它照亮了人们的心房。然而,只有懂得生活真正含义的人,才会感受到它的温暖。

英国有位倾国倾城的美貌少女,因一心迷恋钱财,贪图安逸的生活,答应嫁给一个大商人。这个大商人跟她爷爷一般大,整天只知道发财赚钱,只是把她当做花瓶。新婚时,她过着纸醉金迷、花天酒地的生活。久而久之,她的内心十分空虚,豪华宫殿、盛大宴会再也提不起她的精神了,整天只有泪水洗面,悲苦难言。她的朋友后来问她:

“你这么年轻貌美,生活一定很幸福吧?”

“哪里,事事不顺心,事事拧着。”

“难道就没有一致的时候吗?”

“有,那次家里失火,我们倒是一齐跑出来的。”

所以,钱并不等于幸福,幸福的宝塔并不是用钱堆起来的。人生真正的幸福和欢乐浸透在亲密无间的家庭关系中。

幸福的开关

林清玄

有时这种幸福不是来自食物,而来自于自由自在地在田园中徜徉的一个下午。

有时幸福来自于看到萝卜田里留下来做种的萝卜开出一片宝蓝色的花。

有时幸福来自于家里的大狗突然生出一窝颜色不同的、毛茸茸的小狗。

我小时候对汽水有一种特别奇妙的向往,原因不在汽水有什么好喝,而是由于喝不到汽水。我们家是有几十口人的大家庭,小孩依次排行就有18个之

多,记忆里东西仿佛永远不够吃,更别说喝汽水了。

喝汽水的时机有三种,一种是喜庆宴会,一种是过年的年夜饭,一种是庙会节庆。即使有汽水,也总是不够喝,到要喝汽水时好像进行一个隆重的仪式,18个杯子在桌上排成一行,依序各倒半杯,几乎喝一口就光了,然后大家舔舔嘴唇,觉得汽水的滋味真是鲜美。

有一回,我走在街上的时候,看到一个孩子喝饱了汽水,站在屋檐下呕气,呕——长长的一声,我站在旁边简直看呆了,羡慕得要死掉,忍不住忧伤地自问道:什么时候我才能喝汽水喝到饱?什么时候才能喝汽水喝到呕气?因为到读小学的时候,我还没有尝过喝汽水到呕气的滋味,心想,能喝汽水喝到把气呕出来,不知道是何等幸福的事。

当时家里还点油灯,灯油就是煤油,台语称做“臭油”或“番仔油”。有一次我的母亲把臭油装在空的汽水瓶里,放置在桌脚旁,被我误认为是汽水,我趁大人不注意,一个箭步就把“汽水”拿起来往嘴里灌,当场两眼翻白、口吐白沫,经过医生的急救才活转过来。为了喝汽水而差一点丧命,后来成为家里的笑谈,却并没有阻绝我对汽水的向往。

在小学三年级的时候,有一位堂兄快结婚了,我在他结婚的前一晚竟辗转反侧地失眠了,我躺在床上暗暗地发愿:明天一定要喝汽水喝到饱,至少喝到呕气。

第二天我一直在庭院前窥探,看汽水送来了没有,到上午9点多,看到杂货店的人送来几大箱的汽水,堆叠在一处。我飞也似的跑过去,提了两大瓶的黑松汽水,就往茅房跑去,彼时农村的厕所都盖在远离住屋的几十米之外,有一个大粪坑,几星期才清理一次,我们小孩子平时很恨进茅房的,卫生问题通常是就地解决,因为里面实在太臭了。但是那一天我早计划好要在里面喝汽水,那是家里唯一隐秘的地方。

我把茅房的门反锁,接着打开两瓶汽水,然后以一种虔诚的心情,把汽水咕嘟咕嘟地往嘴里灌,一瓶汽水一会儿就喝光,几乎一刻也不停的,接着,我把第二瓶汽水也灌进腹中。

我的肚子整个胀起来,我安静地坐在茅房地板上,等待着呕气,慢慢地,肚子有了动静,一股沛然莫之能御的气翻涌出来,呕——汽水的气从口鼻冒了出来,冒得我满眼都是泪水,我长长地叹了一口气:“这个世界上再也没有比喝汽水喝到呕气更幸福的事了吧!”然后朝圣一般打开茅房的门栓,走出来,发现阳光是那么温暖明亮,好像从天上回到了人间。

在茅房喝汽水的时候,我忘记了茅房的臭味,忘记了人间的烦恼,觉得自己是世上最幸福的人,一直到今天我还记得那年叹息的情景,当我重复地说:“这个世界上再也没有比喝汽水喝到呕气更幸福的事了吧!”我的心里百感交集,眼泪

