

心灵鸡汤

美慧版炫亮珍藏本

激扬人生智慧，抚慰读者心灵
温情点亮生活，细节打动人心，分享人生感悟，传播幸福哲学



CHICKEN SOUP FOR THE SOUL

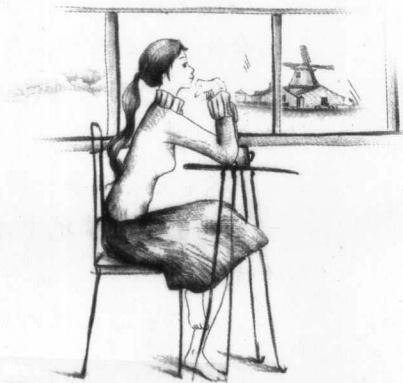
湖南文艺出版社

激扬人生智慧·抚慰读者心灵

心灵鸡汤

{ 美 慧 版 炫 亮 珍 藏 本 }

Chicken soup for the soul



湖南文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤美慧版炫亮珍藏本 / 贤才文化选编. —长沙:
湖南文艺出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5404-4113-5

I. 心… II. 贤… 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034502号

**心灵鸡汤
美慧版炫亮珍藏本**

出 版 人：刘清华

责任编辑：陈新文

贤才文化 选 编

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508 邮编：410014)

网址：www.hnwy.net

湖南省新华书店经销 长沙鸿发印务实业有限公司印刷

*

2008年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000mm 1/16 印张：18

印数：1-15, 000

ISBN 978-7-5404-4113-5

定价：22.80元

本社邮购电话：0731—5983015

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换。

卷首语

神中之神分出自己一小片心灵，使它如野花一般芬芳，月色一般柔和，微风一般清新。

给它斟上一杯喜悦，说：“喝吧，把过去的一切忘个干净！”

给它斟上一杯烦恼，说：“喝吧，尝一尝什么叫欢乐的生命！”

赋予它那来自天国的睿智，把正义的路子挑定。

赋予它能洞察一切奥秘的聪明。

赋予它在梦境中才流露的和理想结伴的情感。

为它穿上天使们用彩虹和流霞织成的激情的锦衣。

给它蒙上怀疑的阴影——光的幽灵。

给它从仇恨的熔炉取来的火，从粗暴的沙漠唤来的风，从利己主义的海边捡来的沙子，从永恒脚下采集的灰尘。

给它以盲目的力量，让它在歇斯底里中咆哮，在狂热中膜拜；给它以生命——死的幻影。

神中之神终于把自己的心灵同人类联结在一起了，怀着包容一切的爱的感情，他不由露出了微笑，带着满脸的泪痕。

Content 目录

日行一善

快乐之奖	002	赞美是最大的仁慈	017
日行一善	003	使她变美了	019
平和的心是金	005	永不消失的地平线	021
幸福的秘密	007	受用一生的话	023
快乐即成功	009	爷爷和老虎宠物	025
欲与之,先取之	010	天下第一关	027
这是件好事	011	旅者	028
烦恼与菩提	012	你留下一抹微笑	029
马铃薯薄片	014	只有童心才能做到的	032
到别人的伞下去躲雨	015	沙子的命运	033

梦想不妨大一点

梦想不妨大一点	035	源太郎凭什么	049
在脚下多垫些石头	037	名著从一页纸开始	051
要有一抬腿就过去的勇气	038	朝鲜的奥斯特洛夫斯基	053
再前进一步	039	走进头顶那片天	055
竹是草最高的梦	041	不是得到就是学到	057
成功的标准	044	给自己一片悬崖	059
“芬克斯”酒吧的原则	045	艺术家的迷惑	060
一枚硬币的祝福	047	文明的彼端	061
你必须要有目标	048	两分之差的人生	064

被爱的感觉

被爱的感觉	068	武侠与人生境界	098
大周和小宝的战争事件	070	石头开花	100
画中的父亲	075	我会一朵云一朵云地来找你	103
流泪的肖像画	077	父亲的旧怀表	105
当爱成为习惯	079	家里有个老小孩	108
我是土根家的小铃铛	081	嚼一片苹果皮	111
母亲的味道	085	别样的父爱	113
数字盲	089	在老海棠树的影子里张望	116
亲情莫问出处	092	67 公斤英语	119
巨蟒与响尾蛇	096	马里亚纳海的爱情灯	122

雪中送炭的感动

雪中送炭的感动	125	水兵的圣诞礼物	143
青涩岁月里的蝴蝶胸针	128	玫瑰不着急	145
风雪真情	131	暖阳	147
生日的百合花	133	最后的“战役”	149
人性不灭	135	生命的火种	151
陌生人	137	一罐子美	153
泪满时刻	139	等着小偷来还钱	155
一箸面	141	良心如枕	157

目 录 Content

我愿成为你的声音

我愿成为你的声音	159	风雨中的菊花	185
奔跑在爱情的高速路上	161	藏了 66 年的甜蜜爱情	187
春天是一棵黄色的幼芽	165	他的名字不仅叫爱人	191
木棉骑士的木棉爱情	170	情书风波	193
八月的浅蓝问候	175	喜剧收场	195
那么丑的人,那么美的爱	178	一生的痛悔	197
伦敦的波斯猫	181	生活中的恩爱夫妻	200
对丈夫说谎的惩罚	183		

花开在旅途

花开在旅途	202	有种称呼叫兄弟	221
青春不是年华	204	苏格拉底的教诲	224
当你微笑的时候	205	友情树上只有一个果子	225
68 岁考耶鲁	207		
草坪上的孩子	209		
默特尔的喜儿糕	211		
夏天给我们的最美好的礼物	213		
向 17 岁半的先生道歉	215		
一颗心,路过一张纸	218		



改变人生的一句话

改变人生的一句话	228	点石成金	239
铁罐内的古币	230	感人的认真精神	241
活在当下	231	真正的男子汉形象	243
总统的胸怀	233	一剂安慰小心灵的良药	245
泡沫花环	235	生活减压秘方	247
快乐的时光	237	著名作家和索要签名的小女孩	249
安静与嬉戏的猴子	238		

千万富翁的秘密

千万富翁的秘密	251	富贵无边的牡丹	265
柯特大饭店的电梯	253	识破“天赐良机”	267
六颗子弹	254	一个诚实的人	269
一美元的轿车	255	为什么没有蜘蛛网	271
包子店的老板	256	请把名片还给我	273
我的三次面试	257	成功总有一天会出现在你面前	275
“小笨猪”于依依的峰回路转	259	刺激“造就”的美国总统	277
松下幸之助吃牛排	262	把金牌熔掉	279
三个旅人的雨天哲学	263	你有可能做成任何大事	281

日行一善

卡罗斯·古铁雷斯这个名字已成为美国梦的代名词，然而，世人很少知道古铁雷斯成功背后的故事。前不久，《华盛顿邮报》的一位记者去采访古铁雷斯，就个人命运让他谈点看法。古铁雷斯说了这么一句话：一个人的命运，并不一定取决于某一次大的行动，我认为，更多的时候，取决于他在日常生活中的那些小小的善举。



快乐的脸不是孤立无援的面具，在它的后面，
是一颗快乐的心在支撑。



快乐之奖

一位悠闲的老人，守候在闹市区的一条繁华马路上。无数的行人从他身边匆匆掠过，如同群群鸥鸟飞越搁浅的轮船。老人睿智的目光巡视着众人的脸庞，不断地轻轻叹息。偶尔他会走到某位行人的面前，有礼貌地拦住他或她，悄声地说一句什么话，然后把一样东西放进那人的手里，微笑着离开。

深夜了，老人回到一家俱乐部，对负责人说，我已经对每一个我确认的人，发放了奖金。

这是怎么回事？

原来这家富裕的俱乐部，突发奇想，拿出了一大笔钱，委派对人的表情很有研究的专家，到城市最繁华的地带守候一天，由专家判定的每一位快乐的人，会得到一笔奖金。

负责人说，唔，你做得很好。只是，我猜想，那笔钱，一定不够吧？

老人说，我连那些钱的一个零头都没有用完。整整一天，成千上万的人经过我面前，但是我能确认他是快乐的人，只有22名。

当我第一次看到这份资料的时候，十分诧异。正常人当中，快乐的人是如此的稀少吗？当我带着这团疑问，开始观察周围的时候，才发现，答案果然令人震惊。围绕我们的，多是愁怅的脸，忧郁的脸，焦灼的脸，愤懑的脸，谄媚的脸，悲怆的脸，呆板的脸，苦恼的脸，委屈的脸，讨好的脸，严厉的脸，凶残的脸……

快乐的脸如此罕见，仿佛黄梅季节的阳光。快乐的脸不是孤立无援的面具，在它的后面，是一颗快乐的心在支撑。快乐的奖无法发放，真是一个悲剧。

我期待着有一天，到处是由衷的快乐的欢笑的美好的脸，让那家俱乐部，发奖发得破了产。

(毕淑敏)

快乐，是一种积极的人生态度，是一种健康的处世方法。快乐如风，涤荡情怀；快乐似雨，滋润心灵。然而，在快节奏、高压力的现代社会里，人们常常像陀螺一样旋转，忘却了这种珍贵的本能。

收集那些点点滴滴的感动，让心灵快乐轻盈吧！

日行一善，受益终身。



日行一善

他父亲是位大庄园主。

七岁之前，他过着钟鸣鼎食的生活。上世纪60年代，他所生活的那个岛国，突然掀起一场革命，他失去了一切。

当家人带着他在美国的迈阿密登陆时，全家所有的家当是他父亲口袋里的一叠已被宣布停止流通的纸币。

为了能在异国他乡生存下来，从十五岁起，他就跟随父亲打工。每次出门前，父亲都这样告诫他：只要有人答应教你英语，并给一顿饭吃，你就留在那儿给人家干活。

他的第一份工作是在海边小饭馆里做服务生。由于他勤快、好学，很快得到老板的赏识。为了能让他学好英语，老板甚至把他带到家里，让他和他的孩子们一起玩耍。

一天，老板告诉他，给饭店供货的食品公司将招收营销人员，假若乐意的话，他愿意帮助引荐。于是，他获得了第二份工作，在一家食品公司做推销员兼货车司机。

临去上班时，父亲告诉他：“我们祖上有一遗训，叫‘日行一善’。在家乡时，父辈们之所以成就了那么大的家业，都得益于这四个字。现在你到外面去闯荡了，最好能记着。”

也许就是因为那四个字吧！当他开着货车把燕麦片送到大街小巷的夫妻店时，他总是做一些力所能及的善事，比如帮店主把一封信带到另一个城市；让放学的孩子顺便搭一下他的车。就这样，他乐呵呵地干了四年。

第五年，他接到总部的一份通知，要他去墨西哥，统管拉丁美

洲的营销业务，理由据说是这样的：该职员在过去的四年中，个人的推销量占佛罗里达州总销售量的40%，应予重用。

后来的事，似乎有点顺理成章了。他打开拉丁美洲的市场后，又被派到加拿大和亚太地区；1999年，被调回了美国总部，任首席执行官。

就在他被美国猎头公司列入可口可乐、高露洁等世界性大公司首席执行官的候选人时，美国总统布什在竞选连任成功后宣布，提名卡罗斯·古铁雷斯出任下一届政府的商务部部长。这正是他的名字。

现在，卡罗斯·古铁雷斯这个名字已成为“美国梦”的代名词，然而，世人很少知道古铁雷斯成功背后的故事。前不久，《华盛顿邮报》的一位记者去采访古铁雷斯，就个人命运让他谈点看法。古铁雷斯说了这么一句话：一个人的命运，并不一定取决于某一次大的行动，我认为，更多的时候，取决于他在日常生活中的一些小小的善举。

后来，《华盛顿邮报》以“凡真心助人者，最后没有不帮到自己的”为题，对古铁雷斯做了一次长篇报道，在这篇报道中，记者说，古铁雷斯发现了改变自己命运的简单的武器，那就是“日行一善”。

(刘燕敏)

生活中行善越多，生活本身的趣味也就越多，二者水乳相融，相辅相成。“撒了种子就得收割，打了人就得痛苦，予人善，别人也得还你以善。”善良的行为有一种这样的好处：就是使人的灵魂变得高尚了，并且可以使它折射出更多美好的行为。

人的能力只有在平和的情况下，才能发挥到最佳水平。



平和的心是金

金字塔的建造者，不会是奴隶，应该是一批欢快的自由人！第一个做出这种预言的是瑞士钟表匠塔·布克。1560年，他在埃及的金字塔游历时，便做出了这种预言。

2003年，埃及最高文物委员会宣布，通过对吉萨附近600处墓葬的发掘考证，金字塔是由当地具有自由身份的农民和手工业者建造的，而非希罗多德在《历史》中所记载的，由30万奴隶所建造。

在四百年前，一个钟表匠为什么一眼就看出金字塔是自由人建造的呢？自埃及考古工作者证实了布克的判断，埃及国家博物馆馆长多玛斯便对这位钟表匠产生了兴趣。他想知道这个人到底是凭什么做出那种预言的。

为了搞清这个问题，他开始搜集布克的有关资料。最后，他发现布克是从钟表的制造预知那个结果的。

布克原是法国的一名天主教信徒。1536年，因反对罗马教廷的刻板教规，被捕入狱。由于他是一位钟表大师，入狱后，被安排制作钟表。在那个失去自由的地方，他发现无论狱方采取什么高压手段，都不能使他们制作出日误差低于1/10秒的钟表。可是，入狱前的情形却不是这样。那时，他们在自己的作坊里都能使钟表的误差低于1/700秒。

为什么会出现这种情况？起初，布克把它归结为制造的环境，后来，他们越狱逃往日内瓦，才发现真正影响钟表准确度的不是环境，而是制作钟表时的心情。

对金字塔的建设者，他之所以能得出自由人的结论，就是基于

他对钟表制作的那种认识。埃及国家博物馆馆长多玛斯在塔·布克的文字中发现了这么两段话：

一个钟表匠在不满和愤懑中，要想圆满地完成制作钟表的1200道工序是不可能的；在对抗和憎恨中，要精确地磨锉出一块钟表所需要的254个零件更是比登天还难。金字塔这么大的工程，被建造得那么精细，各个环节被衔接得那么天衣无缝，建造者必定是一批怀有虔诚之心的自由人。真难想象，一群有懈怠行为和对抗思想的人怎能让金字塔的巨石之间连一片刀片都插不进去。

塔·布克是第一批因反宗教统治而流亡瑞士的钟表匠，他是瑞士钟表业的奠基人和开创者。

据说，瑞士到目前仍保持着塔·布克的制表理念，不与那些工作采取强制性、有克扣工人工资行为的国外企业联营。他们认为，那样的企业永远造不出瑞士表。

在过分指导和苛刻监管的地方，别指望有奇迹发生，因为人的能力唯有在身心和谐的情况下，才能发挥到最佳水平。

（刘燕敏）

佛法如海，能
取一口就取一口，
能取一瓢就取一瓢。
时时保持平和的心
态，你才会在生活
中发现简单的快乐。
生命给了花开的机
会，花开多美，可
是并不能永存；生
活给了花落的无奈，
花落多悲，可也只
是瞬间。“岂有豪情
似归时，花开花落
两由之。”成功与失
败，不过沧海一粟，
笑对人生，以平和
的心态面对生活的
每一瞬间。

幸福的秘密在于享受其中乐趣，而非太多外在的东西。



幸福的秘密

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。他当时唯一关注的只是智者交付给他的事，即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。”

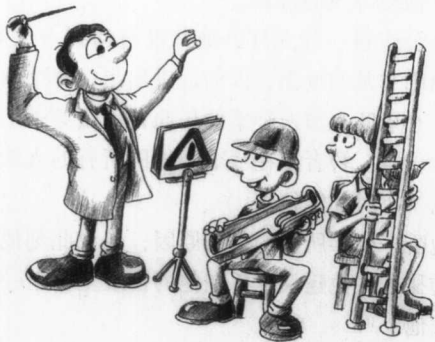
少年轻松多了，他拿起汤匙重新回到宫殿漫步。这一次他注意到了天花板和墙壁上悬挂的所有艺术品，观赏了花园和四周的山景，看到了花儿的娇嫩和每件艺术品都被精心地摆放在恰如其分的位置上。当他再回到智者面前时，少年仔仔细细地讲述了他所见到的一切。

“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。”

(边新润)



幸福往往存在于平淡的生活中，不但需要我们去体会，去感受，还要学会享受它，“知足者常乐”，人总有欲望与要求，怀着感恩的心情，看待拥有的一切，珍惜眼前，幸福随手可及。

快乐是世间成本最低、风险也最低的成功，却能给人真实的受用。



快乐即成功

上个世纪初，一位少年梦想成为帕格尼尼那样的小提琴演奏家，他一有空闲就练琴，练得心醉神痴，走火入魔，却进步甚微，连父母都觉得这可怜的孩子拉得实在太蹩脚了，完全没有音乐天赋，但又怕讲出真话会伤害少年的自尊心。

有一天，少年去请教一位老琴师，老琴师说：“孩子，你先拉一支曲子给我听听。”少年拉了帕格尼尼二十四首练习曲中的第三支，简直破绽百出，不忍卒听。一曲终了，老琴师问少年：“你为什么特别喜欢拉小提琴？”少年说：“我想成功，我想成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家。”老琴师又问道：“你快乐吗？”少年回答：“我非常快乐。”老琴师把少年带到自家的花园里，对他说：“孩子，你非常快乐，这说明你已经成功了，又何必非要成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家不可？在我看来，快乐本身就是成功。”

少年听了琴师的话，深受触动，他终于明白过来，快乐是世间成本最低、风险也最低的成功，却能给人真实的受用。倘若舍此而别求，就很可能会陷入失望、怅惘和郁闷的沼泽。少年心头的那团狂热之火从此冷静下来，他仍然常拉小提琴，但不再受困于帕格尼尼的梦想。这位少年是谁？阿尔伯特·爱因斯坦，他一生仍然喜欢小提琴，拉得十分蹩脚，却能自得其乐。

快乐即成功，这是充满阳光的人生哲学。在现实生活中，我们不难见到这样一类人，他们脸色红润，身体健康，笑口常开，心情愉快，他们活出了人之为人的全部趣味，在事业上却没有太大的建树，与名利双收、功成名就不怎么沾边。这样的人果真是失败者吗？我看未必。

（王开林）

快乐与否取决于你的生活态度。乐观主义者就是遇到困难也会以乐观的生活态度待之，从而事事也快乐；悲观主义者就是事事如意也会无中生有地想些困难出来，从而怎么也不快乐。这就是快乐与不快乐的本质区别。改变内在的心态，面对任何事都以快乐的心态去待之，必会事事快乐。快乐着，便是自己最大的成功。