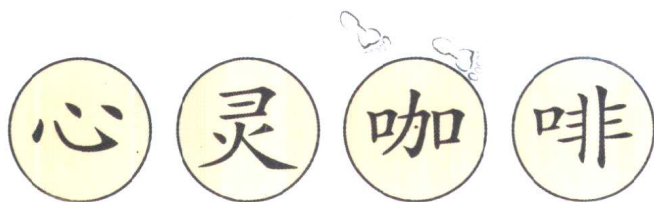




思考者文化

让心灵透透气

【美】托马斯·沃特曼 等著



感动二亿美国人的畅销书

民主与建设出版社

让心灵透透气

【美】托马斯·沃特曼 等著
龙 婧 编译



心灵咖啡

感动二亿美国人的畅销书

民主与建设出版社

心灵咖啡

——让心灵透透气

[美]托马斯·沃特曼 等著
龙 婧 编译

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

让心灵透透气/(美)沃特曼等著;龙婧编译

—北京:民主与建设出版社,2003

(心灵咖啡)

ISBN7-80112-563-0

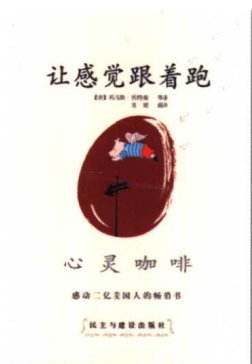
I. 让… II. ①沃…②龙… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据数字(2003)第 023979 号

责任编辑	徐昌强
封面设计	盛世之光
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京迪赫尔印刷有限公司印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	8 印张
字 数	193 千字
版 次	2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80112-563-0/G·223
定 价	19.80 元

版权所有 违者必究

[心灵咖啡系列]



责任编辑：徐昌强

封面设计：fu 盛世之光

一杯清茶、一缕光线、一本好书……轻轻抚慰、

阅读是一种生命的享受。

智慧、美丽、梦幻、快乐……慢慢品味、

人生永远在书香里跳跃。



思考者文化

Cultur@sohu.com

目 录

第一章 生活的乐章/1

平等的命运/2

生命的价值/4

美丽的生活/6

关照自己/8

早安的魔力/11

生命需要什么/14

不要等待/16

真正的理解/18

满树的彩灯/20

不幸中的万幸/22

四个过路人/24

五盘三胜制/26

独特的“惩罚”/29

商人和樵夫/32

等待朋友的人/35

第二章 灿烂中的阳光/39

怀念/40

苦行的牧师/43

一言既出/46

偶像的力量/48

由接受中改变/50

让他不要怕/53

让孩子自己走/55

公主的吻/58

此岸彼岸/61

帮助/63

银行存款/65

捕鼠记/68

善意的谎言/71

快乐的酬劳/74

购买时光/76

上帝只给他一只老鼠/78

第三章 春天的风景/81

生意兴隆的诀窍/82

一滴焊接剂/84

富商和宝石/86

聪明的画师/88

跑向绞刑架的马/90

天上与地下/92

一同成长/94

运用你的智慧/96

忘却恐惧/98

给女儿的信/100

失败中获取的成就/103

欢笑的动力/105

手中的快乐/107

第四章 真情一瞬间/109

朋友的信任/110

回报的方式/112

向前跑/115

通达明理/118

“信誉局”的威力/121

真正的将军/124

基辛格和芬克斯/126

教师我站着/129

走出钱眼去/132

海明威的课/134

只有你可以帮自己/137

诺言的价值/140

富足的体验/142

扬长与避短/144

整洁的形象/146

博士的论文/149

最后一个月/152

修养的作用/155

第五章 追随梦想/157

永恒的飞翔/158

中学的作用/160

三克镭启示/162

深远的眼光/164

正视自己的恐惧/166

正确的直觉/168
去除内在的阻碍/170
选择在我/172
勇士的诞生/174
立即行动/176
改变他人/178
生命的冒险/181
善的回声/184
必须承受的痛苦/187
彩票之福/190

第六章 阳光明媚的日子/193

孩子的“爱情”/194
莫忘致谢/197
特殊礼物/200
赞扬的魅力/203
说不行永远不行/205
经验的障碍/207
两只红鞋/210
另一种夸奖的方式/212
一分钱的故事/215

恩赐/217

战争中的玫瑰/220

女大不中留/222

弗利克斯回来了/225

薜花中的爱/228

无言的爱/231

母亲的账单/233

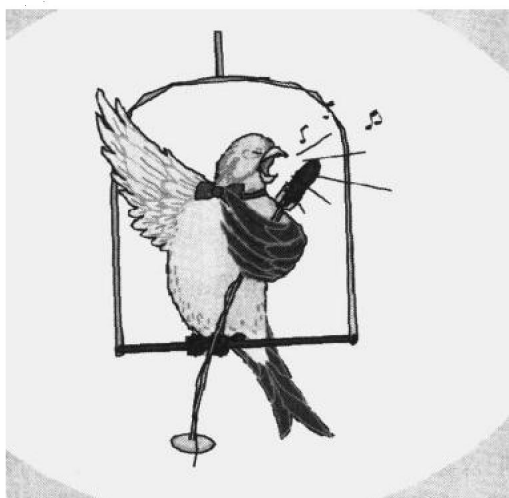
爱的密码/235

休息室的镜子/237

心里的锁/239

第一章

生活的乐章



平等的命运

命运给人的不完全是甜蜜，在我们面对苦难时要更加坚强、更加勇敢。

——柏拉图

法国著名的女高音歌唱家莉艾米莎，仅仅 30 岁就已经红得发紫，誉满全球，而且郎君如意，家庭美满。一次，她到德国开独唱音乐会，入场券早在一年以前就被抢购一空。当晚的演出也受到极为热烈的欢迎。

演出结束后，莉艾米莎和丈夫、儿子从剧场里走出来的时候，一下子被早已等候在那里的观众团团围住。人们不时地与莉艾米莎攀谈着，其中不乏赞美和羡慕之词。

有的人恭维莉艾米莎大学刚刚毕业就开始走红，进入了国家级歌剧院，成为扮演主要角色的演员；有的人恭维莉艾米莎 25 岁时就被评为世界十大女高音歌唱家之一；也有的人恭维莉艾米莎有个腰缠万贯的大公司老板做丈夫，而膝下又有个活泼可爱、脸上总带着微笑的小男孩……

在人们议论的时候，莉艾米莎只是在听，并没有表示什么。当她等人们把话说完以后，才缓缓地说：“我首先要谢谢大家对我和我的家人的赞美，我希望在这些方面能够和你们共享快乐。但是，你们看到的只是一个方面，还有另外的一个

第一章 生活的乐章

方面没有看到。那就是你们夸奖的活泼可爱、脸上总带着微笑的小男孩,不幸是一个不会说话的哑巴。而且,在我的家里他还有一个姐姐,是需要常年关在装有铁窗房间里的精神分裂症患者。”

莉艾米莎的一席话使人们震惊得说不出话来,你看看我,我看看你,似乎是很难接受这样的事实。

这时,莉艾米莎又心平气和地对人们说:“这一切说明什么呢?恐怕只能说明一个道理,那就是上帝给谁的都不会太多。”

莉艾米莎说出这句话以后,人们仍然没有吭声,不过这一次不是惊讶,而是在思考,认真地思考着。



生活不太可能绝对地完美,从某种意义上,上天对每个人都是平等的,你羡慕

别人的美貌、财富、名声等,殊不知美貌、财富、名声等背后的苦辣。所以别再羡慕他人了,为自己的功名努力奋斗吧!



生命的价值

我们每个人都有每个人的
价值，不要去羡慕那些并不属
于我们的光环。

——爱默生

在一次讨论会上，著名作家马克·吐温没讲一句开场白，手里却高举着一张 20 美元的钞票。面对会议室里的 200 个人，他问：“谁要这 20 美元？”

一只只手举了起来。

马克·吐温接着说：“我打算把这 20 美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”

仍有人举起手来。

马克·吐温又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”

他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要？”

还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值 20 美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆

第一章 生活的乐章

境击倒、欺凌，甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。生命的价值不依赖我们的所作所为，也不依赖我们，而是取决于我们本身！你们是独特的，永远不要忘记这一点！”



你的内在力量是独一无二的，只有你知道自己能做什么，但是除非你真的去做，

否则连你自己也不知道自己真能做。你是最好的，永远不要向困难低头。

