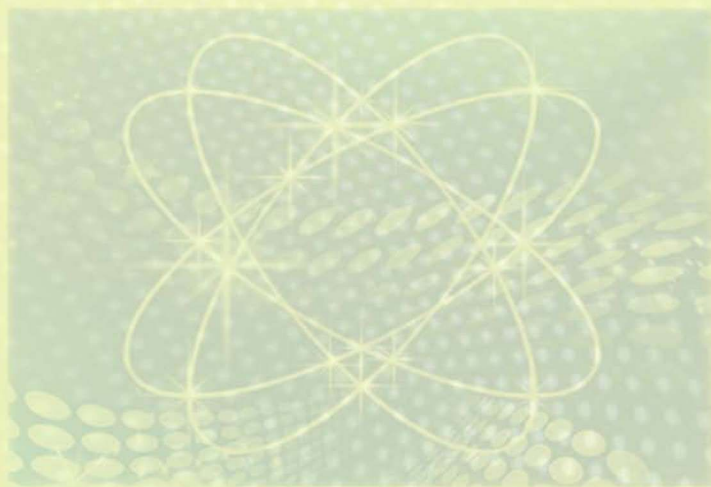


心灵鸡汤系列书

心灵花园

主编 文飞扬



内蒙古人民出版社

心灵花园

主编/文飞扬

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵花园/文飞扬主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 6

(心灵鸡汤系列书)

ISBN 978-7-204-10074-3

I. 心… II. 文… III. 散文—作品集—世界 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 100149 号

心灵鸡汤系列书

主 编 文飞扬

责任编辑 那 顺

封面设计 大象设计室

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 河北省永清县金鑫印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 180

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10074-3/I·2980

定 价 360.00 元 (全 10 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

目 录



第一辑：如花的心情

花开着，是为装饰心情的。花似情，似梦，如雾如幻，是一屋子的浓香，是一缕迎窗扑面的清新，是一段过往，是如蝴蝶翩翩起舞的美丽绽放……

换一种心情	王梅 / 002
烘焙心情	尤今 / 004
如花的心情	胥加山 / 006
将心比心	姜桂华 / 007
心理美容	刘正武 / 008
心安是福	张丽钧 / 010
散步的心灵	马德 / 012
第一百个顾客	佚名 / 013
打开心灵的钥匙	王佳 / 014
要有一颗博大而真诚的爱心	王飙 / 016
祝你生日快乐	佚名 / 018
天天有个好心情	艾蒿 / 020
心灵的钟声	白霖 / 021
等待花开的时机	佚名 / 022
把悲痛藏在微笑下面	黎小波 / 023
今天整日都在笑	李碧华 / 023

001

心灵鸡汤



迷人的笑容你有没有	晓静 / 024
给自己一个笑脸	艾明波 / 026
微笑着, 去唱生活的歌谣	马德 / 027
微笑接力	魏东宁 / 028
花的随感	朱谷忠 / 030
让恨像花儿一样	蝶舞沧海 / 032
落花的坐资	刘荒田 / 034
被爱注册过的花	张丽钧 / 035
杰瑞的天堂	佚名 / 036
花儿在开	邹扶澜 / 038
阿里无人区鲜花绽放	安子 / 039
一朵玫瑰花	谢沁珏 / 041
告诉妈妈我爱她	佚名 / 043
树叶的回音	吴吉 / 045
花落的声音	张爱玲 / 047
一棵树	陆勇强 / 048
我的苹果树	罗纳德·贾格尔 / 050
风雨花	柳明 / 052
种一株快乐的兰花于我心	陈文杰 / 054

第二辑：画中的快乐

快乐, 使生命充满欢笑; 快乐, 使生活铺满盛放的花朵。清新而健康的笑容, 犹如夏天的一场大雨, 洗涤人们心灵上的污泥与灰尘, 洗涤人们心头上的不快与忧愁, 从而流露出善良与光明。

快乐之道	柯灵 / 056
让快乐流行	寻亚琳 / 057
放下就是快乐	韩杰 / 057
画中的快乐	阿迪 / 058
选择快乐	林夕 / 059
快乐的猩猩	佚名 / 061
快乐在于你的选择	刘虹 / 062



因为有你	红高粱 / 064
痛并快乐着	翁特夏 / 066
降低快乐的标准	流沙 / 068
带快乐回家	杨志刚 / 068
妈妈与孩子	佚名 / 070
快乐实验	张小失 / 072
把握一颗珍珠的幸福	矫友田 / 074
幸福是种感觉	佚名 / 076
给幸福一条最浅的底线	谷禾 / 078
奖给父亲的勋章	流沙 / 078
幸福离你有多远	矫友田 / 080
给别人的幸福让道	黄金喜 / 081
幸福	维廉·巴克莱 / 082
学会感恩	佚名 / 083
握住我的手	佚名 / 084
幸福的尾巴	包利民 / 086
幸福的柴门	栖云 / 087
想一想自己的幸福	张本进 / 087
幸福已经满满的	郭葭 / 089
幸福的感觉	叶华荫 / 091
对幸福的最高追求	南北 / 092
现在的幸福	杨勇 / 093

第三辑：互相的感动

岁月匆匆，踩过春夏秋冬的肩膀。当我们蓦然回首，翻阅着自己的心灵，总有一段段记忆在生命中留下深深的痕迹，无法忘却，每当我们拾起它时，心里总涌动着了一丝久违的冲动，这便是感动。

活着是美好的	佚名 / 096
孤独是一笔财富	黎巧 / 098
不要为小事烦恼	费霞 / 100
感动是一种养分	何蔚 / 101



互相的感动	陈瀚乙 / 102
烦恼的根源	林燕妮 / 103
手套	佚名 / 105
母爱创造奇迹	佚名 / 107
继父不易做	佚名 / 109
活着就有牵挂	周玉明 / 111
盲人的感觉	彭飞 / 113
感谢阳光	罗西 / 113
谢谢你倾听我的歌	部落 / 116
一位父亲的道别	佚名 / 118
宽恕	李起 / 119
孔雀的悲哀	紫浣花 / 120
冰激凌的女孩	佚名 / 121
米饭布丁	佚名 / 123
理直气和	佚名 / 125
让爱生爱	俞彪 / 125
享受生命的春光	李海燕 / 127
沉默的握手，最深的交流	佚名 / 128
意外的收获	一翎 / 129
忘我	琦君 / 131
我们并不孤单	佚名 / 132
成全一棵树	佚名 / 133
让完美歇着去吧	J·沃尔特 / 136
多一句赞美声	雅特·鲍奇华 / 137

第四辑：生活的写意

生活有鲜花美酒，生活有荆棘苦药。只有尝过酸甜苦辣的滋味，才知道什么叫幸福。生活并非单调色彩，人生处处光怪陆离。没有生活的五彩缤纷，何来生命的绚丽多姿？

日日新生活	杜爱民 / 140
生活的写意	蒙田 / 142



生活之本	阿凡 / 143
论生活	托尔斯泰 / 145
生活的法则	阿瑟·布劳克 / 147
雨天的阳光	佚名 / 148
装满爱的银行卡	佚名 / 149
让生活之泉涓涓不息	布里安·戴森 / 151
生活不是苟活	鲁迅 / 153
日常小节，事见真情	远方 / 154
沙漠里的抽水机	佚名 / 155
强盗的箴言	宋小春 / 156
飞起来的莱特兄弟	佚名 / 157
一袋土豆	郭言 / 157
一杯牛奶	吕航 / 159
灯光	弗·柯罗连科 / 160
放飞	卓文崇 / 161
洞箫声起	佚名 / 162
太阳每天都从我的窗前升起	他他 / 163
为了看看阳光，我来到世上	摩罗 / 165
给珍妮穿上大皮鞋的高个子	佚名 / 166
有阳光就够了	杨光 / 167
香山明月	潘旭澜 / 168
乡梦不曾休	黄永玉 / 170
书籍的光芒照亮了我的眼睛	曾玉婷 / 171
路边红雨伞	纪晓良 / 173
一辈子及三小时	刘庆隆 / 174
我家三国	李彦 / 175
你踢开的不只是一只罐头盒	李剑 / 177
换一颗纽扣	王晶晶 / 178
一分钟的音乐	修宏宇 / 179
乡土的寓意	杨启刚 / 181
失去的都会得到补偿	燕敏 / 183
母亲的力量	佚名 / 184
不要让篮子空着	赵云 / 185



第五辑：人生不艰难

人生虽有无尽痛苦悲伤，但它也是希望的海洋，没有忧伤，充满希望，失去希望，就失去了生活的力量！人生应当追求不息，不停向上创造奇迹！

微笑的玫瑰	佚名 / 188
人生不艰难	鲍尔吉·原野 / 190
别让眼睛老去	潘炫 / 190
随时清扫自己	王梅 / 192
另一种快乐	佚名 / 194
品位	寒双子 / 196
风景这边如画	远方 / 197
最好的东西都是免费的	蔡雨玲 / 198
一生中最珍贵的财富	啁偶水 / 200
住在车棚里的朋友	佚名 / 200
无美之美	李晋瑞 / 203
无私地	佚名 / 204
一则为青年人而作的寓言	占梅姿 / 205
我在等你说谢谢	朱克波 / 205
年轻	舒明武 / 207
最美好的时刻	格拉迪·贝尔 / 208
淡写流年	王充闾 / 209
自己的海	陶己 / 211
一辈子的浪漫	吴淡如 / 214
一生的收获	佚名 / 216
等待三天	佚名 / 218
独对自己	赵冬 / 218
朋友从陌生人开始	王强 / 220
友情的树枝	刘佳 / 222
自己的园地	刘祖芳 / 224



青春之门	赵冬 / 224
破碎的美丽	乔叶 / 226
母亲也曾是个“捣蛋鬼”	佚名 / 228

第六辑：让梦想飞翔

生活当有金色的梦想，梦想是人生奋斗的目标，是生活追求的源泉。超越梦想，让梦想起飞，每个人都需要真心面对，让它成为生命的回味，岁月的履痕。

倾听的意义	张雪梅 / 230
完美的错误	高林瑜 / 231
向他倾诉	佚名 / 232
主日学校的老师	佚名 / 234
利润	吴军 / 236
蟋蟀之歌	胡安·拉蒙·希梅内斯 / 236
区别	张玉庭 / 238
鸟亦如此人亦如何	佚名 / 239
童眼看佛	马强 / 241
意外的感悟	佚名 / 242
采访上帝	顾奔 / 243
一个夜晚	袁小虎 / 245
那十七个罗汉在哪儿	永会 / 246
爱你千遍	佚名 / 246
羡慕	王晓冰 / 248
秋天	林语堂 / 250
蕉香满怀	何素青 / 250
上帝给谁的都不会太多	周苹 / 251
有所失和有所得	姚志颖 / 252
大家一起跳	未泱 / 253
托尔斯泰的翅膀	曾昭安 / 254
一条腿的鹅	屈智勇 / 255
原味	刘玉 / 256



丰厚的薄赠	周玉兰 / 257
天堂是个更大的笼子	赵海峰 / 257
颜色最丰富的画	方文槐 / 259
征服	阿治 / 259
助人也助己	简单 / 261
爱，在花朵里绽放	佚名 / 263
让梦想飞翔	陈大明 / 265
变化的美	柏克 / 266
什么样的角色	党智锋 / 267
爱之味	佚名 / 268
叫出 5 万人的名字	几凡 / 269
赢来的支票	佚名 / 270
融入自然	谢湘 / 271
雪夜	莫泊桑 / 273
父亲就是打破神话的那个人	佚名 / 274
化干戈为玉帛	王玉勤 / 275
倾听别人的故事	本·杰克 / 276
我比别人更在乎	佚名 / 278



第一辑： 如花的心情

花开着，
是为装饰心情的。
花似情，
似梦，
如雾如幻，
是一屋子的浓香，
是一缕迎窗扑面的清新，
是一段过往，
是如蝴蝶翩翩起舞的美丽绽放……



如果你感到忧伤，不够快乐。不妨试着为自己也为他人换一种心情。



换一种心情

● 王 梅

心情就是月亮的脸，偷偷地悄悄地不停改变。有时繁星捧月是喜悦；有时彩云遮月是伤感。喜悦时，时光总是显得很短暂。伤感时，时间总无比的漫长。在漫长无比的时候，就该试着想个方法让自己的心情改变。

如果你是女孩子，不妨换上那件最漂亮的衣服。打散你的长发，编条好看的发辮。再在辮梢别上朵美丽的花饰。曾有个女孩对我说，她不喜欢穿旧衣，每件旧衣裙里总藏着一个过去的故事和一段往日情怀，穿着旧衣心情总有点灰秃秃的，每当穿上新衣服，心里特别高兴。打扮好自己之后，可以到你最喜欢的那个小湖边或那片幽静的绿草地上散步。你的心情一定会随你靓丽的容颜和妆扮变得十分明媚。看，你的变化是多么简单。换一件漂亮的新衣，变换个可爱的发型，就可以换一种心情。

或者，在那个有月光的夜晚，关掉所有大灯壁灯和那盏橘黄色小台灯。只让如水般明的月光从窗台爬进来洒在你整洁的小床上。在这样的夜里，你可以换上那件柔软舒适的粉红色睡衣，用最惬意的姿势躺在床上，让整个身体沐浴柔和的月光。然后，打开小录音机，调到最佳音量。让时轻时重时缓时急的音符雨打芭蕉般在月光中流淌。此时，你可以听莫扎特的《小夜曲》或是贝多芬的《命运交响曲》。音乐像溪水潺潺流过来，或舒缓悠扬或起伏跌宕。你放松心情凝神倾听，美妙的音乐会行云流水般流上你的小床，进入身体，直达心灵。你可以闭上眼睛感受音乐的魔力。感觉越来越轻松时，把心情也拿到月光下晾一晾。渐渐地，梦神来拥抱你，你安然入睡，美妙音乐中一夜甜梦。当清晨小鸟的鸣声从睡梦中把你唤醒，你就会惊奇地发现，你不再沉重，已经换上了另一种心情。

如果你是男孩，不如纵身自然。或独自或邀几个知心伙伴。提上野餐篮，骑上单车，骑到郊外的原野或山水之间。这里没有高楼大厦遮住蓝天，这里只有自由的风在自由地飘动。你可以在河边安安静静钓它整整一天的鱼，不用担心被洁净热烈的阳光晒成健康的棕色。也可以在原野上尽情奔跑，嘴里还大声唱着跑得找不着调的歌。在这里，没有谁嗤笑你疯，也不必担心没耐心的邻居



让你保持安静。直到你发现自己的心情已褪尽烦嚣，充满了野草和蒲公英略带苦味的清香，再骑单车回家。

或者你去绿草茵茵的球场上踢一场球。足球安静地卧在草地上，每根草叶尖上都沾满阳光。当你和伙伴们欢快奔腾满身是汗地跃向草坪上的足球时，你就已经摔掉了许多不愉快的事情。激烈的跑动使你汗流满面。玩够了已是夕阳西下，然后回家。舒舒服服冲个热水澡，随水冲去的何止是你满身的汗呢，还有那不知不觉悄然流去的烦恼。再吃餐美食，翻本心爱的小说，睡个好觉。在梦中你就已为自己换上了另一种心情。

生活就是这样，痛苦紧跟着欢乐。没有谁总是顺利，也没有谁总在谷底品尝失落。欢乐总被痛苦打断，痛苦又总被欢乐打开。当你感伤的时候，你可以找亲密朋友倾诉聊天，或看场新上映的电影，或听一场音乐会，或想个别的办法为自己换上另一种心情。我们每个人都应该爱人和被爱。你首先应该学会珍爱自己，只有懂得爱惜自己的人才会更好地去爱别人。

如果你感到忧伤，不够快乐。不妨试着为自己也为他人换一种心情。



烘焙各式蛋糕，分送亲戚、朋友、邻居、同事。她们脸上的笑意，是我心情永远的釉彩。



烘焙心情

● 尤 今

隔壁住了一户爱尔兰籍的夫妻，一住 13 年。两年前移居澳洲，临走之际，我“敝帚自珍”地在家里做了几道菜，为他们饯行。

酒酣耳热之际，夫妻俩忽然以半开玩笑的口吻说道：

“这番远去，最怀念你家两样东西，我们担心，少了它们，可能短期内睡不着觉。”

受宠若惊，忙问是啥。

双眸笑意闪烁的珍妮慢条斯理地说道：

“约翰很习惯在你电脑打印机发出的那种富有节奏的声音里入睡；我呢，常常在蛋糕飘出的香味里进入梦乡。”顿了顿，又说，“不过，有时，也挺懊恼的，夜半被那诱人的香味侵袭，醒来之时，只闻其香，不见其形，怔怔忡忡，数多少只绵羊都不管用，有时真恨不得牵那绵羊去你家把那蛋糕衔过来哪！”

听懂了话中之话，哈哈大笑之余，从善如流。次日，立刻将家中 24 针的老打印机换成操作无声的激光机；但是，夜半烘焙蛋糕的老习惯却改不掉，老实说，也不想改。

说是烘蛋糕，其实，烘焙的是心情。

有时，心情发霉，百事无心。坐立难安之际，索性撇下多如蝼蚁的琐事，一头钻进厨房，专心致志地烘蛋糕。烘出一个好蛋糕，绝对不是一加一等于二那般的直截了当。把各种配料准确无误地称好备妥，像攀爬高峰那般的小心，像校对文稿那样的细心，像教导孩子那般的耐心，翻搅，调弄，拌和，最后，满怀爱心地送进烘炉。个性全无的面糊，白着一张令人生厌的面孔，静静地等待热气的蹂躏。随着面糊的膨胀，那种让人口舌生津的香气，像泛滥的洪水，在夜半无人私语时，放肆地流满了天和地。这时，背上的重压，心里的焦躁，全都像被扎一针的气球，慢慢地消了。烘好后，橘子蛋糕澄亮如金，香兰蛋糕翠绿似玉，香蕉蛋糕状如满月，乳酪蛋糕貌似丝绸。凌晨时分坐在桌边大快朵颐的我，好似一个苦尽甘来、事业有成的富翁，大口大口地吃着时，觉得这样



实实在在的人生真是快乐，刚才究竟为了什么事烦恼，竟不复记忆了。

许多时候，心情发亮，我便抱着“独乐乐不如众乐乐”的心态，烘焙各式蛋糕，分送亲戚、朋友、邻居、同事。她们脸上的笑意，是我心情永远的釉彩。

吃过蛋糕后，有人戏谑地劝我改行，哇，想到日后我家门口或将有人排起长龙抢购每天新鲜出炉而“限量供应”的蛋糕，顿觉前景灿烂，兀自微笑。



花艺可以慢慢学，可如花的心情不是学来的，因为这里面包含着一个人的气质、品德以及情趣爱好、艺术修养……



如花的心情

● 胥加山

一家信誉特好的大花店以高薪聘请一位售花小姐，招聘广告张贴出去后，前来应聘的人如过江之鲫。经过几番口试，老板留下了三位女孩让她们每人经营花店一周，以便从中挑选一人。这三个女孩长得都如花一样美丽，一人曾经在花店插过花、卖过花，一人是花艺学校的应届毕业生，余下一人只是一个待业青年。

插过花的女孩一听老板要让她们以一周的实践成绩为应聘硬件，心中窃喜，毕竟插花、卖花对于她来说是轻车熟路。每次一见顾客进来，她就不停地介绍各类花的象征意义以及给什么样的人送什么样的花，几乎每一个人进花店，她都能说得让人买去一束花或一篮花，一周下来，她的成绩不错。

花艺女生经营花店，她充分发挥从书本上学到的知识，从插花的艺术到插花的成本，都精心琢磨，她甚至联想到把一些断枝的花朵用牙签连接花枝夹在鲜花中，用以降低成本……她的知识和她的聪明为她一周的鲜花经营也带来了不错的成绩。

待业女青年经营起花店，则有点儿放不开手脚，然而她置身于花丛中的微笑简直就是一朵花，她的心情也如花一样美丽。一些残花她总舍不得扔掉，而是修剪修剪，免费送给路边行走的小学生，而且每一个从她手中买去花的人，都能得到她一句甜甜的软语——“鲜花送人，余香留己”。这听起来既像女孩为自己说的，又像是为花店讲的，也像为买花人讲的，简直是一句心灵默契的心语……尽管女孩努力地珍惜着她一周的经营时间，但她的成绩比前两个女孩相差很大。

出人意料的是，老板竟然留下了那个待业女孩。人们不解——为何老板放弃能为他挣钱的女孩，而偏偏选中这个缩手缩脚的待业女孩？

