

◎影响一生的心灵感悟◎

心灵鸡汤 全集

Chicken Soup
Couple's Soul



中国长安出版社

◎影响一生的心灵感悟◎

心灵鸡汤

全集

江苏工业学院图书馆
藏书章

*Chicken Soup
Couple's Soul*

中国长安出版社

图书在版编目(C I P)数据

心灵鸡汤全集/吴沛编著. —北京:中国长安出版社,
2006.6

ISBN 7-80175-492-1

I. 心... II. 吴... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第070499号

心灵鸡汤全集

吴沛 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街14号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010-65270593 65270433

印刷:北京市金红发印刷厂

开本:1/16

印张:25

字数:400千字

版本:2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

书号:ISBN 7-80175-492-1

定价:32.00元

(如有印装错误 本社负责调换)

心是快乐之根(代序)

据说，在终南山一带生长着一种特殊的植物——快乐藤，任何人得到这种藤后，都会喜形于色、笑逐颜开，不知道烦恼为何物。

为了获得快乐，曾经有一年轻人不惜跋涉千山万水来到终南山，在历尽千辛万苦的搜寻后，他终于得到了这种藤，但结果并非跟传说中一样——他仍然不快乐。

这天晚上，他在山下的一位老人家里借宿，面对皎洁的月光，不由地长吁短叹。

他问老人：“为什么我已经得到了快乐藤，却仍然不快乐呢？”

老人一听乐了，说：“其实，快乐藤并非终南山才有，而是人人心中都有，只要有快乐根，无论走到天涯海角都能够得到快乐。”

老人的话让年轻人耳目一新，就又问：“什么是快乐的根？”

老人就说：“心是快乐的根。”

年轻人恍然大悟，最后笑了。

是啊！人生一世，草木一秋，能够快快乐乐、开开心心地过一生，相信这是每个人心中的一个梦。但如何才能求得快乐呢？”心是快乐的根”说得真好！

雨果说：“比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，不论我们富甲天下或是位极至尊，也不可能求得快乐。但如果我们的心灵能不断得到坚韧、顽强、刻苦、纯朴之泉的灌溉，不论我们一贫如洗或是位卑如蚁，也可以求得快乐。

人生如水，去日苦多。在短短的人生之旅中，人人都有所求。有的人求子孙满堂，即得满足；有的人求福如东海，深感幸福；有的人求无上智慧，最

是得意；有的人求万事如意，甚为欢喜。如果就表面看来，他们所求各不相同，但万涓细流，汇聚成海，归根结蒂，他们所求的仍然是快乐。

在人的生命构成中，心灵最柔弱也最细腻。如果不懂得呵护自己的心灵，就不可能求得快乐；而一旦心灵得到关爱，就可以获得无上快乐。因为说到底，唯有内心的快乐才是永远的。

目 录

CONTENTS

第一辑 好好活着就划得来 1

好好活着就划得来。因为我们拥有生命。生命是一个最伟大的奇迹，无论经历了多少悲哀、落寞，我们依然拥有尊严、健康和生活的意义。

第二辑 幸福是一种感觉 29

幸福是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。富翁不见得就比晒太阳的渔夫更幸福，捡破烂的与大明星完全可以拥有一样的幸福……

第三辑 放弃也是一种美丽 53

残缺，不一定不美；完整，也不一定就美。人生应拥有的美丽很多很多，有时，放弃也是一种美丽。

第四辑 烦恼与菩提 71

我们之所以烦恼，只因为我们的心不安。活在这复杂的人世，烦恼一直未曾也永远不会离开我们，但我们也不要忘记，生命中有死亡的悲痛，是因为它同时有生的喜悦；生命中有衰老的无奈，

是因为它同时有青春的飞扬。

第五辑 做事先做人 115

改变一个人命运的往往是他自身的才华；而一个受后人尊敬的人，也不仅仅是他的传世作品，更重要的是他的人格。

第六辑 帮助别人就是帮助自己 183

生活就像山谷回声，你付出什么，就得到什么；你耕种什么，就收获什么。帮助别人就是强大自己，帮助别人也就是帮助自己，别人得到的并非是你自己失去的。

第七辑 人要学会为自己伴奏 231

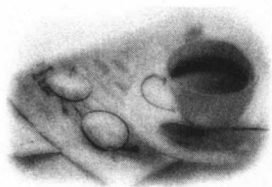
人生中总有几段黑暗的隧洞要我们独自穿行。这些路上没有乐队和鲜花，人必须学会为自己伴奏，高歌向前。

第八辑 弱者回首就变强 265

面对困难和死亡，人不应在困难中倒下，要努力在死亡中挺起，哪怕是不可抗拒的天灾人祸，哪怕是你弱小得奄奄一息。

第九辑 成功由自己决定 339

成功靠自己，自己的事必须自己做。从现在开始，立即行动，相信自己，成功由你自己决定。



第一辑

好好活着就划得来

约定

命运总是如此的残酷，它让两朵朝气蓬勃的花蕾还未来得及绽放，他们的青春与朝气就要过早地衰败了；而命运又是仁慈的，它让两颗已经濒临绝望的心重燃了希望的火花。

在一个阳光灿烂的下午，可辛和安心在医院的小公园里相遇了，在四目相触的那一刹那，两颗年轻的心灵都被深深震撼了，他们都从彼此的眼中读出了那份悲凉，也许是同病相怜，到了傍晚，他俩已成了无话不谈的老朋友了。从此以后，可辛和安心相伴度过了一个又一个日出日落，昼夜晨昏，两人都不再感觉孤独而绝望了。

终于有一天，可辛和安心被告知他们的病情已到了无药可救的地步，他们都被接回了各自的家，他们的病情一天比一天恶化。但可辛和安心谁也没有忘记，他们之间曾经有过一个约定，他们唯有通过写信这种方式来交换着彼此的关心与祝福，那每一字每一句对他们来说都是一种莫大的鼓舞。

日子过得飞快。转眼已经过了三个月了，在三个月的一个黄昏，安心手中握着可辛的来信，安详地合上了双眼，嘴角边带着一抹淡淡的微笑。她的母亲在她的身边静静地哭了，她默默地拿过可辛的信，一行行有力的字跃入眼帘：“……当命运捉弄你的时候，不要害怕，不要彷徨，因为还有我，还有很多关心你、爱你的人在你身边，我们都会帮助你，呵护你，你绝不是孤单一人……”安心的母亲拿信的手颤抖了，信纸在她的手中一点点地润湿。

安心就这么走了，她走后的第二天，母亲在安心的抽屉中发现了一叠写好封好但尚未寄出的信，最上面一封写的是“妈妈收”，安心的母亲疑惑地拆开了信，是熟悉的女儿娟秀的字迹，上面写道：“妈妈，当您看到这封信的时候，也许我已经永远地离开您了，但我还有一个心愿没有完成。我和一个可辛曾有这样的约定，我答应他要与他共同度过人生的最后旅程，可我知道也许我无法履行我的诺言了。所以，在我走了之后，请您替我将这些信陆续寄给他，让他以为我还坚强

地活着，相信这些信能多给他一些活下去的信心……女儿。”望着女儿努力写完的遗言，母亲的眼眶再一次湿润了，她无法再克制自己的感情，她觉得有一种力量在促使她要去见这个可辛，是的，她要去见他，她要告诉他有这么一个安心要他好好活下去。

安心的母亲拿着女儿的信按信封上的地址找到了可辛的家。她看到了桌子正中镶嵌在黑色镜框中的照片里是一个生气勃勃的可辛。安心的母亲怔怔住了，当她转眼向那位开门的妇人望去时，那位母亲早已泪流满脸。她缓缓地拿起桌上的一沓信，哽咽地说：“这是我儿子留下的，他一个月前就已经走了。但他说，还有一个同命运的安心在等着他的信，等着他的鼓舞，所以，这一个月来，是我代他发出了那些信……”

说到这儿，可辛的母亲已经泣不成声。这时安心的母亲走了过去，紧紧地抱住了另一位母亲，喃喃地念道：“为了一个美丽的约定……。”

心灵小语

活着真好。趁我们还活着的时候，一定要好好地热爱生命，好好地做人。

活着多好

南亚发生的海啸，似乎与我无关。南亚离杭州太远了。

但，一个朋友的朋友，在海啸发生时正在马尔代夫，他在公司业绩很好，去南亚旅游，是公司对他的奖赏。

朋友告诉我这个消息时，我吓了一跳：天哪，他竟然会在马尔代夫！

突然，这场灾难扑面而来。

朋友的朋友我只见过一次面，微胖，但精干。好像有一个女儿，和我儿子同龄。



我和妻子说了，她叹息着说：“那他的妻女如何办呢？”在这个冬天，我第一次感到了生命的无常。

这里下雪了，是五年来最大的。下午骑着车去上班，看到孩子在雪地里欢快地嬉闹着，突然想起了他，如果他仍在这里，那么，首场大雪的快乐也会带给他。

办公室的电脑开着，即时新闻不断刷新着这场海啸造成的死亡人数。当死亡人数逼近6万时，我感到了一种疼痛。这种疼痛令人坐立不安。

朋友在电话那端兴奋地说：“告诉你一个好消息，他活着……”

搁下电话，整个身体温暖起来。

听说，朋友的朋友的家人已经整整三天未眠，所有家人的手机都开着，接到他的报平安电话后，一屋子的人全哭了。

那天晚上很迟才下班，我骑着车回家。整个城市似乎睡着了，我很累，风很冷，明天仍然有繁重的工作，但这又有什么呢？

活着多好。（陆勇强）

心灵小语

活着，就是幸福！

生命的平分

男孩迪克与他的妹妹琼相依为命。父母早逝，琼是迪克唯一的亲人。所以迪克爱琼胜过爱自己。

然而灾难再一次降临在这两个不幸的孩子身上。妹妹染上了重病，需要输血。但医院的血液太昂贵，迪克没有钱支付任何费用，尽管医院已免去了手术费。但不输血妹妹就会死去。

作为妹妹唯一的亲人，迪克的血型与妹妹相符。医生问迪克是否勇敢，是否

有勇气承受抽血时的疼痛。迪克开始犹豫，10岁的他经过一番思考，终于点了点头。

抽血时，迪克安静地不发出一丝声响，只是向着邻床上的妹妹微笑。

手术完毕后，迪克声音颤抖地问：“医生，我还能活多长时间？”

医生正想笑迪克的无知，但转念间又被迪克的勇敢震撼了：在迪克大脑中，他认为输血会失去生命。但他仍然肯输血给妹妹，在那一瞬间，迪克所做出的决定是付出一生的勇敢并下定了死亡的决心。

医生的手心渗出了汗，他握紧着迪克的手说：“放心吧，你不会死的。输血不会丢掉生命。”

迪克眼中放出了光彩：“真的？那我还能活多少年？”

医生微笑着，充满爱心地说：“你能活到100岁，小伙子，你很健康！”

迪克高兴得又蹦又跳。他确认自己真的没事时，就又挽起了胳膊——刚才被抽血的胳膊，昂起头，郑重其事地对医生说：“那就把我的血抽一半给妹妹吧，我们两个每人活五十年！”

所有的人都震惊了，这不是孩子无心的承诺，这是人类最无私纯真的诺言。同别人平分生命，即使亲如父子，恩爱如夫妻，又有几人能如此快乐、如此坦诚、如此心甘情愿地说出并做到呢？

心灵小语

人最伟大的精神是爱，把爱献给自己最喜欢的人是一种幸福；人最伟大的存在是生命，把生命献给自己最喜欢的人也是一种幸福。

好好活着就划得来

我曾在南方一所偏僻的大学教书数年，在那里我结识了很多很好的朋友，阎君即是其中的一位。

一生中有很多事情是划不来的。因为出身的卑微，花十二分努力才达到他人三分功夫所达到的境地，我们划不来；因为长得丑，尽管心地善良却总得不到异性的青睐，我们划不来；童年时别人可以上幼儿园学英语，学钢琴，学“白毛浮绿水，红掌拨清波”，我们只能上山下田放牛砍柴，我们划不来；长大了别人有舅舅在公安局、叔叔在人事处办什么都方便，我们却只能举目无亲两眼泪汪汪，孤身一人闯天下，我们划不来；用无数个白天经营一生却只换得个漆黑的坟墓，我们划不来……好多好多事情本来就是划不来的。

这划不来的一切却构成了生命的一部分，我们无法摆脱它推开它，因为经历了这一切才走到现在。

好好活着就划得来。因为我们拥有生命。生命是一个最伟大的奇迹，无论经历了多少悲哀、落寞，我们依然拥有尊严、健康和生活的意义。所以，没有什么比好好生活更划得来。

心灵小语

一生中，没有什么比好好生活更划得来。

欣赏生命

思考生命是从认识死亡开始的。

最初见到死亡，我还是个没有经历过痛苦的天真的小女孩儿。

一天，正在外祖父种满花草的院子里玩“扮家家酒”的游戏。我的小辫上插了几朵蓝紫色的喇叭花，在忙着给自己准备午餐——将泥土裹在葡萄叶子里做“饺子”。

忽然，一阵惊天动地的哭声和悲怆的乐声传来，我愣了一下，飞快地跑出院子。一队长长的送葬队伍正缓缓从门前经过。小驴车嘎啦啦轧过石子路，车上停放着一口黑漆棺材，棺材顶部和四周堆放着素洁的花圈和用金银锡箔糊成的纸人

纸马，还有一座精巧玲珑的纸房子和一架纺车。后面跟着一大群身穿白粗麻布孝袍的男人女人和孩子，他们脚蹬白鞋，头戴孝帽，腰间系着宽宽的白带子，女人们用手帕蒙住脸，唱歌似的长一声短一声地哭泣。

我没有像其他小孩子那样追着队伍又喊又跳，就那么呆呆地站在路边，头上还插着几朵蓝紫色的喇叭花。这事过去很久，我都不能够忘记，那乐声里所诉说的生命的秘密和悲凉，是那么深那么痛地开启了我小小的心灵。

以后我长大了。在二十多年的生命里，先后目睹了外祖父、外祖母和母亲的死亡。他们三人是我最挚爱的亲人：母亲给了我生命，而外祖父、外祖母抚养了我。

他们都曾在病痛中挣扎良久，然后默默离去，没有留下一句话。但他们今生所给予我的呵护和爱是那么久远地深植在我的生命中。十几年过去了，留在我心底的依然是一份抹不去的痛楚。

19岁，在一场车祸中，我也经历了死亡，曾在生与死织成的暗夜里挣扎了七天七夜。当时医生告诉唯一守候在我身边的弟弟说我随时可能死去。17岁的弟弟不知如何准备后事，他只是哭只是不相信，不吃不睡一直守在我的床前。

活过来以后才明白：死亡就是对这个世界毫无感知，没有爱，没有恨，没有快乐，当然也没有痛苦。由此也才彻悟：那爱那欢乐，连同痛苦也都是如此珍贵，因为它标志生命的存在。

后来，我做了母亲。第一次在产院的育婴室门口看到那么多千姿百态的小生命。那些天使一样的婴儿，有的在安详地熟睡，有的挥舞粉嫩的小拳头大哭，好像在抗议没有经过他们同意就把他带到这个世界上来。

站在那里我禁不住泪水盈盈：这些生动可爱的小生命不同于死亡带给我的，他们在我的内心深处激起一种真正圣洁美丽的感觉。我又开始问自己那个久已困扰的问题：生命是什么？然后我对自己说：生命，就是从出生走向死亡的过程，这一过程有不同的量和质。

随着阅历和经验的增加，那种对于未知死亡的恐惧变得淡薄了，我已知道那是必然，死神同每一个人签约，没有人可以违约。但结局一样，过程却可以截然不同。我想要说的是，由于我对于生命的爱以及对生命越来越接近本质的认识，我的生命会变得单纯明净。在学会奋斗的同时，我也得到了享受和欣赏生命的自然和美丽，而这些，多半与利欲和物欲无关。没有利欲和物欲的参与，我也照样

获得许多快乐。

我喜欢秋夜，静听窗外风旋落叶的声音和秋虫的低吟，似乎听一份幽怨〔幽怨〕隐藏在内心的怨恨，又听一份安然。喜欢雪后初晴洁白的路和屋顶，喜欢听屋檐下雪水融化，滴落在松软的泥土里。喜欢清晨一两声婉转悦耳的鸟鸣，好像整个世界都被唤醒并且变得清新。

喜欢贝多芬的《命运交响曲》，也同样喜欢《梁祝》小提琴协奏曲中那份美丽的忧伤。喜欢骑单车从高坡上飞快地下滑，让清爽的风柔柔掠过面颊，将我的黑发向后高高扬起。尤其喜欢在窗外无声无息飘落细雨的时候，那细致晶莹的雨帘给我一种可以遮蔽的宁静和安全感，只开一盏台灯，让金黄的光晕暖暖地罩着我。再放下白色纱窗帘，拥被读一本好书，那一刻真觉得做神仙的快乐也不过如此。

喜欢和爱人分饮一小杯红葡萄酒，喜欢把细长的手指插进他浓密的黑发，感受他的温柔和爱意，喜欢和他在寒冷的冬夜里静静相对，在卧室的书桌前，他读外文我读诗。夜深了，我会起身为自己也为爱人加衣，再端来一碟巧克力夹心饼，一杯清香的热茶。彼此相视一笑，那瞬间的美丽便是永恒了。

我并不在意世俗的名利和女人的虚荣，我只把握住实实在在的生活。

让我告诉你：拥有并懂得珍惜，这就是快乐美丽的人生了。（赵泽华）

心灵小语

拥有并懂得珍惜，这就是快乐美丽的人生。

生命的彩虹

生命的价值也许并不仅仅体现在伟人们的英勇上。更本质的是，生命是否可以超越平凡，升入更高的境地。在更高的高空，彩虹的美是有目共睹的。因为只有经历过风雨的洗礼，生命才更美丽，才更能显示出它宝贵而华美的价值，才更