

◆ 激扬人生智慧，抚慰读者心灵，温情点亮生活  
◆ 美文打动人心，分享人生感悟，传播心灵密码

10年  
珍藏

# 心灵鸡汤

生命需要鼓舞，心灵需要滋润。本书由众多发人深省的哲理故事、心灵美文及感悟组成，是送给自  
和朋友最温馨的礼物。全书以  
故事和人生感悟为主，配以画  
点睛的心灵感悟，让人在紧张  
的生活中，可以静下心来沉



## 生命需要赞美

马 华◎主编

一灯独坐，翻读心灵之音，给您心灵，送一钵回味无穷的鸡汤

延边人民出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

经典阅读丛书/马华主编, —延吉: 延边人民出版社,  
2005.1 (2008,4 重印)

ISBN 978 -7 -80698 -375 -1

I. 经… II. 马… III. 散文 - 近代 IV. I546.84  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 139688 号

责任编辑: 崔承范

责任校对: 王 伟

版式设计: 陶 林

**经典阅读丛书**

马华 主编

出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号 <http://www.ybcbs.com>.)

印刷: 北京旺鹏印刷有限公司

发行: 延边人民出版社

开本: 710 × 1000 毫米 1/16 印张: 240

字数: 3400 千字 印数: 3000

版次: 2008 年 3 月修订 2008 年 4 月第 2 次印刷

标准书号: ISBN 978 -7 -80698 -375 -1

定价: 476.80 元 (全 16 册)

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。)

# 目录

## 人生的行李

灌木丛中的钻石  
成功由心态掌控  
在路途中  
换种心情会怎样  
想成功的人请举手  
换个角度看人生  
享受美丽的人生  
脚比路长  
噢，喜怒无常的大海  
岩缝里的小草  
美丽的石头城堡  
人生的行李  
心态影响生活  
生命的化妆品  
浇铸一种新的人性  
教授家的大门  
一滴水珠

## 快乐的真谛

快乐的真谛

生命需要赞美  
比别人更努力  
选准合适的角色  
心境不同结果不同  
相思露  
积极的心态  
按自己的曲子跳舞  
我们为什么需要了解科学  
进取心创造卓越  
轮流付账  
皮鞋的来历  
好好活着  
不懈追求才能羽化成蝶  
弹奏乐观的心曲  
用全身心的爱来迎接今天  
珍惜你所拥有的生活  
会赚钱不等于会生活  
最优秀的人就是你自己  
晏子赎越石父  
狗和猫

生命的召唤

唯一幸存的男人  
生命需要热忱  
生命的召唤  
心平气和好做事  
樵夫与母熊  
给予与付出  
水温够了茶自香  
两种人生  
想当孔雀的乌鸦  
放大自己的优点  
每个生命都从不卑微  
恐惧是心灵之魔  
化解怒气  
苦难与天才  
快速路上的三只狗

梦想是现实之母

永恒的承诺  
尊 严  
梦想是现实之母  
不能流泪就微笑  
一巴掌毁了孩子一生

真正的朋友  
你是不是付出了爱  
母亲的抉择  
我所发现的生活  
攀比使人生的天平倾斜  
求 爱  
做自己的主人

世上最不幸的人

天使没腿也能飞  
世上最不幸的人  
大卫的机遇  
乐在奋斗中  
或许那也没什么大不了的  
公牛和狮子  
第六枚戒指  
如果……  
心灵空幽如谷

恬静的心房

小男孩的梦想  
海鸥不上当

机会靠自己去寻找

在逆境中开拓人生

恬静的心房

购买上帝的男孩

石头下面的一颗心

昂起头真美

# 人生的行李

有太多人在人生旅途上携带了太多的行李——许多行李其实是不必要的。尽可能丢弃那些所谓的问题及烦恼吧！放慢脚步，轻松一下，好好想一想。不要着急用压力锅把所有食物一次煮熟，做菜得一道一道来，你最好一次解决一个障碍。

# 灌木丛中的钻石

若 露

我并不想迁往阿拉斯加，那是我丈夫特里的梦想。还是在做孩子的时候他就在那里度过了一个难忘的夏天；而对我来说，阿拉斯加只不过是一堂为我早已淡忘了的地理课；那是一块被人叫做希伍德冰箱的土地。在那儿，因纽特人居住在圆顶茅屋里，猎杀北极熊——那是我丝毫不感兴趣的远乡僻壤。

我和特里在华盛顿州的斯波肯过着惬意的郊外生活。然而有一天，他意外地得到了一份去阿拉斯加的工作。于是，我们乘上飞机去了北方，想去仔细瞧瞧。这个被我们戏谈为冰箱的地方突然间不再是笑谈了。我走下飞机，那“冰箱”的门一下子冲我敞开了。

接下来的三天可真够呛。我是心诚意笃地想喜欢上阿拉斯加，但是，春末对于我同阿拉斯加的初次见面来说可算是糟糕的时候了。一开始，虽时值5月，而湖面上却依然是冰雪皑皑，举目不见一片绿叶，如同泥土中的那种褐色，呈现着这个季节的色调，到处都是如此。还有大得出奇的蚊蝇，瘦削挺拔的云杉树以及地上的鹿粪……一切都是真切的了。

房屋大都星星点点地随意散缀在树林中，而不是井然有序地排列成行，坐落在灌木的掩映之中。在这里你见不到草坪之类的东西。我发现乡村里的阿拉斯加人竟然用链锯在院子里割草。

决定了，我们将迁来阿拉斯加。我装作挺快活的样子，可在心里却情绪低落。阿拉斯加使我感到畏惧，它太辽阔、太荒凉，确切地说，它不在我所熟知的美国之中。

回到家里，那几个星期就记忆模糊地全在腾空碗柜、出售车库和道别声中过去了。我不愿意看见我的家具被那些贪婪的生意人一抢而空，一件一件地被运走。最后那天，我在屋子四周转来转去，就像一个被遗弃的孩子，摸着每一面熟悉的墙。

在所有这一切的不愉快之中，有一个特殊的时刻。那是在一个早晨，我独自坐在屋外。这时我的女儿布兰达，赤着双足，穿着睡衣走过来，同我坐在一起。我们默默地注视着阳光在草丛中的露珠上熠熠生辉。“瞧，布兰达，”我说着，又指了指，“那就是上帝的钻石。”

她朝那一片闪烁的草丛走了过去，小心翼翼地取下一滴露珠。

“啊，你给我摘下了一颗钻石！”我叫道。

她用指尖将它送到我跟前，然后我们一起把它举到阳光下。我们被一粒普通的水珠放射出的耀眼的光芒给迷住了。

7月里出发的日子到了。在那些植物和箱子的空隙里，我们往旅行客车里塞进了四个兴高采烈的孩子和一只迷惑的狗，开始了驶向阿拉斯加毕格湖的2600英里的旅程。要不是终点错了，这倒是一次了不起的度假。可我们再不会回来了。

我们一直往北行驶，白昼逐渐地变长了，直到夜晚全部消失，而阿拉斯加绵延的山峦也越来越近了。第七天早上两点，我们十分疲惫地到达了毕格湖，遇上了一场猛烈的暴风雨。一位

老住户向我这样的新来者表示欢迎，他说当初自己也不想来这里。

雨接连下了两天。第三天早晨，天空晴朗，气候温和。我独自坐在卧室里望着窗外的灌木丛。阳光勾勒出了秀美的白桦树干上树叶的图案。红松鼠在树丛中跳来跳去。这是一个闲散的日子，一切都适得其所，但对我却不然。

我在内心里接受搬迁这个事实是经历了一场斗争的。我对阿拉斯加抱有敌意，并且陷入了绝望之中。后来，在那近在咫尺的地方，我看见了绿叶上的一颗雨珠，它在阳光的照射下闪烁着勃勃的生机！刚才还是一粒湿漉漉的水珠，转瞬之间就变成了一颗璀璨的珍珠。我的记忆中立刻闪现出一颗露珠在布兰达的手指上闪耀的情景。虽然它默默无言，但我明白了这颗雨珠所允诺的是什么。它似乎在说：瞧，卡洛尔，世上到处都有钻石呵！

于是，就从这一刻起，我开心地笑了，我感到解脱了，浑身又充满了活力。就是那样一颗普普通通的雨珠驱散了我心中巨大的恐惧。我又望了一眼这令人难以置信的信使，它栖息在那片绿叶上，正冲着我眨眼呢。如今，我们在阿拉斯加已经生活了两年。一个一个的日子如同充满了冒险的骑术。我会在附近的河里看着鱼儿摆尾戏水时划着一只独木舟，或是望着落日的余晖沐浴着一群驯鹿，或是去注视荒野小径上的一只山羊，要不就是坐在蓝莹莹的冰川上，或是眺望着极光在夜空中闪射着耀眼的光芒——这一度似乎是不可能的事。

我从来没有梦见自己会发现一只黑熊扒在卧室的窗户上窥探，或是惊动一只在院子里吃东西的鹿。我永远不会想到我的洗涤槽里会装满了鲑鱼，或者是炉子上烘烤着塞满了野酸果的面包。我也没有想到过秋天里会有白桦树叶覆盖而成的黄色大海，或者牵引着雪橇的猎狗无声地从雪原上跑过，还有那一望无际、蜿蜒于眼前的雄伟山脉。在阿拉斯加，这一切都是真实的。

是呵，我热爱阿拉斯加，我属于这里。只要我一睁开眼，我就会看见到处闪烁的钻石。

### 心灵智语

生活中不是没有美，美就在我们身边，它耐心地等待着我们去发现。

不要总是埋怨环境的恶劣。枯草寒林，当你换个角度欣赏，它们是有着别样的风采的。

能否发现美，取决于心态。

# 成功由心态掌控

靖 凡

积极的心态能使你集中所有的精神力量去成就一番事业。当你以积极的心态全力以赴时，无论结果如何，你都是赢家。

有一位妈妈，她有一位读高中而且网球打得很好的女儿。有一年，学校举行网球联赛，女儿信心十足地报了名，满怀着夺冠的希望。

比赛前，当女儿查看赛程表时，发现第一场和自己比赛的竟是曾经打败她的高手，她很是灰心，开始垂头丧气起来。

“这次可能连预赛出线的机会也没有了。”

妈妈看见女儿如此绝望，自己的压力也很大。她脑子一转，对女儿说：“你不想把那人打败呢？”

“当然想呀，不过她上次把我打得很惨，我们的实力相差太远了。”

“我有一个方法，如果你照着我的话做，你便能赢这场比赛。”

“真的吗？请妈妈快点告诉我好吗！”

“你现在闭上眼睛，回想以前你打网球时最精彩的一幕，把那过程从头到尾重演一次，好好地感受胜利的滋味。”

女儿照着妈妈的话做，刚才脸上的绝望不见了，换来的是一片精神焕发。改变了面对比赛的态度，让她充满了信心和活力。

比赛开始了。女儿信心百倍地踏上球场，施展浑身解数，把对方打得落花流水，顺利地赢得第一场比赛。比赛结束之后，女儿兴高采烈地冲向妈妈。妈妈说：“你打得很好呢！”

“全靠妈妈的指点！坦白说，我最初听到时觉得有点怀疑，没想到那么有效！”女儿兴奋地说着。

当你的心灵只为一种可能的结果所盘踞时，你的心灵便会产生一种魔力，你的思考过程和整个神经系统会将一切的力量都凝聚于产生这个结果。

能利用心灵力量让自己的表现更好吗？当然可以。你可以重复地告诉自己——“我能做到！我能做到！我能做到！”且在重复这句话的同时，也要想象着你所想要达到的表现水准。不要让任何相反的念头蹿入你的心里！忘掉它们！胜利者永远只想着胜利。

信念会在许多方面以化学方式影响我们的心理和生理，让我们更确定成功的到来。我们的心理和生理会呈现的最佳状态包括：进取心更强、更为专注、注意力更为集中、更大的力量、更多的精力以及追求胜利的坚强意志和决心。

相信自己会失败的人，总是相信不好的结果一定会发生，他们并非缺乏信心，错误只在于他们总是将自己的满腔热情放在不想要的事情上！唯有我们所坚信的思想最后才会落实在我们的生活中，这是因为潜意识只接受我们所相信的事物。若想了解我们自己现在拥有哪些坚定的

信念，我们只需好好去检视各个生活层面——我们的健康、家庭、职业、朋友、活动以及所拥有的事物等。

### 心灵智语

只有坚信自己能取得成功的人，才能最后取得成功；失败者之所以失败，是由于自己把自己打败了。

始终抱有乐观向上的心态，以大无畏的精神，面对一切挑战，只有这样才算是积极的人生。切记，战胜了自我，方可战胜一切。

# 在路途中

Fand

我第一次来到这座城市，走出旅馆，我叫住了随便遇到的一个人。

“请问去市场怎么走？”

“给30卢布。”

“干吗要给30卢布？”

“您问路的事呀。”

“您不明白，我步行……”

“给40卢布，我就给您指路。”

“真有意思！刚才要30卢布，现在要40卢布了？”

“我说，我为您花了一分钟要很不值钱的10卢布。我们站着，而它在通货膨胀。”

“您怎么能这样？”

“给50卢布，我就回答您的问题。”

“呸，您是个无赖！”

“加100卢布赔偿道德损失，您总共付190卢布。”

我非常恼火，取出一块手帕，擦掉额上的汗珠。

“您在哪里弄到这块手帕的？”此人大声说道。

“给70卢布，我就向您提供所需的信息。”

“干吗要70卢布？”“那好，20卢布，我就回答您的这个问题。”

“您真是个生意人！”“侮辱人格，赔偿200卢布！”

“生意人，侮辱人格?! 这是恭维话！”

“那好，说恭维话就给100卢布。”

“我同意，我来结算一下。”此人取出计算器，“您应当付我190卢布，我也付您190卢布！那么您给50卢布吧？用了我的计算器得付卢布。计算器值钱。”

我已经想付钱，但此人突然问道：

“请稍等，您是学什么专业的？”“给50卢布才回答。”我立刻说道。

“好，我们算账，您说。”

“我是作家。”

“那么，您详细地写下了我们的谈话内容吗？给我一半稿费。这是我的名片。不许隐瞒自己的收入。我的律师关心保护我的作者权益……”

此人鞠躬告辞。

我将身子靠到排水管上。

“您怎么啦？身体不舒服！”从后面听到了一种体贴入微的声音。

“我回答的两个问题，每个付100卢布。”

“您不要讨价还价了。我与您不在市场上！我们在去市场的路途中……”

#### 心灵智语

道德败坏、良心沦丧、损人利己、幸灾乐祸、落井下石、背后捅刀，这是什么世道。

世风淳朴、路不拾遗、夜不闭户、相互关心、相互帮助，生活在这样的社会里，人心是安全的。

扶危济困、助人为乐、尊老爱幼、他人第一、牺牲自我、生活在这样的社会里，其乐融融。

良好的公共道德，是维护社会正当秩序的保障。

# 换种心情会怎样

千 阳

生活中有些痛苦是外力强加的，但更多的痛苦是自己选择的，比如，强迫自己的内心去回忆痛苦的往事，这就是给自己强加的另一种痛苦。

多年以前，有一个女孩被强暴了，非常痛苦，就到庙里去烧香求签。看到女孩一脸悲伤，一位老和尚问她发生了什么事。

这个女孩哭了，她泣不成声地说：“我好惨啊，我多么的不幸啊，我这一辈子都忘不了这件事情了……”

听罢她的陈述，老和尚对她说：“这位小姐，你被强暴是你自愿的。”

这个女孩被老和尚的话吓了一跳，说：“你说什么？我怎么可能自愿被强暴？”

老和尚对她说：“你被他强暴了一次，但在你的心里，天天心甘情愿地被他强暴一次，那你一年下来，就被他强暴了365次。”

“这是什么意思呢？”女孩不解地问。

“在你身边发生了一件不好的事情，你好像看了一场不好的电影一样，天天在回想，这不是很笨的事情吗？这与重蹈覆辙有什么区别呢？你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可能样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情……”

## 心灵智语

生活中难免会遭受意外的打击，内心的痛苦是可以理解的，但不要总是沉浸在悲哀之中，应该学会换个心情。我们改变不了过去，但可以善待今天。善待今天，就是善待自己。善待自己就是善待生命。

# 想成功的人请举手

忆 阳

22岁的布罗斯刚进入白宫的时候，在同事中引起了一阵不小的骚动。虽然他只是一个普普通通的公务员，一个毫无经验的撰稿人，但他特立独行的性格还是给人留下了很深的印象。尤其是他那一头染成红色的头发，更是在西装革履、素以保守沉稳闻名的白宫撰稿人中显得格外的刺眼。

布罗斯不仅在衣着上显得与众不同，而且对自己的职业也有着不同于别人的看法。白宫的撰稿人是一个很特殊的群体，美国大部分的对外施政纲领和所有的演讲稿都是由这些智囊们构思、策划、撰写、润色的。从某种角度上说，他们就代表着美国的形象。所以，对撰稿人的选拔也就格外严格。他们内部也按照资历，有着严格的等级分别，而布罗斯恰恰没有看重这种严格的等级分别。刚进入白宫不久，他便根据自己从实践中获得的经验，向上司陈述了一些自己的意见。可现实毕竟不是童话，布罗斯独到的见解不仅没有得到上司的青睐，而且还招来了同事们的冷嘲热讽。关系不错的朋友都在私下劝他收敛一下，免得吃亏。初出茅庐便栽了跟头的布罗斯也渐渐变得沉默寡言，却在苦苦地等待着新的机会。

2005年，随着国务卿鲍威尔的辞职，白宫再次发生了天翻地覆的巨变。一朝天子一朝臣。谁也不知道自己的饭碗是否还能保住。白宫撰稿人们都暗暗为自己捏了一把冷汗。不久之后，新上任的国务卿赖斯便召集所有撰稿人开会。出乎所有人的意料，赖斯并没有裁员的意思，只是想征询一下众人如何撰写白宫演讲稿的意见。没有了失业的压力，众人又恢复了保守沉稳的本性，一个个沉默不语。会议开的非常沉闷，不时有人打着呵欠。就在失望的赖斯准备结束这鸡肋般的会议时，一个红头发的年轻人高高举起了手。众人纷纷把目光投了过去，接着爆发出一阵哄笑——又是布罗斯，这个性格叛逆的年轻人不知道又会说出什么让人吃惊的话来。这是整场会议中唯一主动举手的人，赖斯让他阐述自己的观点。面对国务卿，布罗斯显得有些拘谨，有些慌乱地陈述完了自己的想法。赖斯微笑着听完了他的话，觉得大多数的想法并没有什么新意，不过也有一些点子很有创意性。会议结束后，赖斯转身告诉身边的助手：“请留意一下这个红头发的孩子。”

从那之后，布罗斯很快便从众多的撰稿人中脱颖而出。很快，他便成了赖斯唯一的撰稿人。一篇篇天才的演讲词从他笔下流淌而出，成就了赖斯，也照亮了自己。年仅26岁的布罗斯在等级森严的白宫中平步青云，成为白宫中最年轻的高级顾问。他走红的速度甚至让以造星出名的好莱坞大跌眼镜。如今，无论赖斯走到哪里，人们都会看见在她身边一个红头发的大男孩儿。他已经成了白宫高层必不可少的成员。

世界上并不缺少机会，缺少的只是抓住机会的能力。阻碍我们成功的往往不是无人给我们机会，而是我们没有显现自己的胆量。我们之所以与成功无缘，多是太在乎他人的看法，在机

会面前犹豫不决。

想成功的人请举手！在机会未来临时，我们可以恐惧、退缩，茫然无措；可当机会到来的刹那，我们必须鼓足勇气，战胜恐惧，把自己的手高高举起。

#### 心灵智语

机会有时像流水一样，一旦逝去就不会回来。机会没有来时，我们努力寻找；机会一旦来临，我们必须鼓足勇气，紧紧地抓住它，让它带着我们一起走。面对机会，重要的是勇敢，因为勇敢是成功的朋友。