

给心灵一杯鸡汤，给心灵一个安慰，
洁的心灵去感受人生中的美好，心灵



让自己做得更好、活得更快乐。用纯
纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦。

Goals determine what you're going to be. —— KARNEGIE

比**心灵鸡汤**更充满激情、更温馨、

更富有理解和智慧的故事

经典励志丛书

JILINIXINLINGDEGUSHI

激励你**心灵**的故事

刘恩宝◎编著

LOVE ALL, TRUST A FEW

A friend is a present which you give yourself

内蒙古人民出版社

经典励志丛书

激励你心灵的故事

刘恩宝 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

激励你心灵的故事/刘恩宝编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 5

(经典励志丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10043 - 9

I . 激… II . 刘… III . 成功心理学 - 通俗读物 IV . B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 070595 号

经典励志丛书

编 者 刘恩宝

责任编辑 吴日珊

封面设计 北京汇智泉

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 北京燕旭开拓印务有限公司

开 本 890 × 1260 1/32

印 张 70

字 数 2000 千

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—3000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10043 - 9/Z · 527

定 价 200.00 元(全 10 册)



前 言

一粒沙子蕴含一个世界，一滴露珠足以反映太阳的光辉，一则慰藉你心灵的故事，饱含世间的真情真理真爱，一句小小的文字能够温暖我们整个人生，这就是营养你心灵的鸡汤——智慧的力量，也是这本书每一篇文章的魅力。

本书以其时而简短、精炼，时而含蓄隽永，时而智慧幽默的语言为读者讲述了一个个充满哲理、充满温情的心灵故事。我们所选文字，虽不是海中求粟，也称得上千挑万选。本书中近 300 个美文妙笔，表达着人间真情，述说着五彩人生，点燃着激昂的生命，点拨着众生困惑，细说这男女真爱，启迪着成功智慧……

假若你在偶然间拾起了本书的，你可以选择一口气读完本书，相信你会大有收获。但我们还是建议你放慢速度，花点时间，慢慢品味每个故事，慢慢咀嚼、细细啜饮，因为“鸡汤”的精华在于品味和吸收。你读过每篇文字后，可以思索每个故事所蕴含的生活意义，也可以发出轻声的感叹，或者一笑而过……毫无疑问，它会成为你的终生益友，让你获得有益的启发，找到幸福和成功的答案，使自己的人生之旅变得快乐、达观、充实而有意义，持续不断地为你生活的方方面面提供丰富的智慧的养分。

总之，闪光的文字能够使你的心灵的成长不断成熟，智慧的力量能够指导人生美好地向前发展。当你品味着这些文字的甘醇，感悟着情感的交融时，一股涓涓的温馨清泉流淌过心田，在这雨露阳光的心灵滋润中，你定能感到心灵的慰藉，体会了智慧成长的力量！

过后，你会发现你的心灵、头脑和灵魂仿佛都得到了洗礼和升华，你的人生也由此变得美丽和谐，真情在心灵的碰撞中凝固成永恒。

来吧，让我们开始这心灵之旅吧。

编 者

目 录

contents

第一章 人在旅途

人生如旅行.....	(1)
人生不需要太多的行李.....	(2)
相同的理想.....	(4)
那一粒豆子和信.....	(5)
在夜深人静的时候.....	(7)
在海滩上.....	(9)
不是所有的鲜花都能够成为果实	(12)

第二章 人生哲理

生命的障碍	(13)
幸运石	(14)
朱槿花开	(14)
生命的清单	(16)
成功就是四颗心	(17)
师傅的话	(18)
路上的石头	(19)
耳朵不同	(20)
学会容忍	(21)
小不忍则乱大谋	(21)
爱人之心	(23)
一夜与一生	(23)



第三章 心灵之灯

那一朵月季	(25)
最有活力的女人	(25)
降罪之赐福	(26)
很久了,我不曾那样哭过	(28)
一觉醒来又是新的一天	(30)
淡蓝色的天空	(31)
有钱并不等于幸福	(32)
我要有笑的习惯	(33)
永远的艺术品	(34)

第四章 人生乐章

关于生命和死亡	(37)
用一只左脚写出人生的辉煌	(39)
一只海鸥的生命	(41)
生命的自由	(43)
向前走,不回头	(44)
拥有自信,人定胜天	(45)
执著的天使	(46)
面对苦难	(48)
自信与努力,结出成功的果实	(50)
找回自我	(52)
希望中的希望	(53)

第五章 青春之韵

狗和猫	(55)
试着去寻找真正的快乐	(57)
特殊排行榜	(57)
近朱者赤,近墨者黑	(58)
靓丽年华	(60)
给自己寻找快乐	(60)



不要放弃	(61)
小提琴作用	(62)
付账的智慧	(64)
花开花落两不知	(66)
少女的价值	(68)
坚信自己很美丽	(69)
女人的魅力到底来自哪里	(70)

第六章 人生真谛

丰收爱情	(72)
我眼中的美	(72)
爱情的付出	(74)
请给我一个善意的眼神	(76)
表扬的作用	(77)
父子偷着乐	(78)
紧张的错觉	(79)
欲望与坐标	(80)
慈祥母爱	(81)
朋友无价	(81)
微笑的价值	(82)
最愉快的一刻	(83)
充满人情味的世界	(84)
特殊的体罚	(85)
最好的坏消息	(87)
卖玉米棒的小女孩	(87)

第七章 爱如潮水

爱如流水般易逝	(89)
懂得镇定	(89)
平淡也是浪漫	(91)
要我告诉你,我今天有多爱你吗.....	(91)



你是我的真爱	(93)
爱让我充满智慧	(94)
爱情与欲望	(95)
心灵的追求	(98)
美丽的爱	(98)
为爱成长	(99)
亲爱的宝贝	(100)
神奇的爱	(102)
干性女人和油性女人	(104)
男人女人大不同	(105)
最美丽的玫瑰	(107)
追求爱情没有年龄限制	(110)
爱的弧度	(112)
我的生命才刚刚开始	(113)
比翼双飞	(114)
生死爱情曲	(117)

第八章 幸福之光

有爱,就有阳光	(119)
失而复得	(120)
幸福交响曲	(121)
爱情只是调味品	(122)
创造价值	(124)
翻阅过去	(124)
生命的列车	(125)
多一点信任	(127)
一念之差	(128)
合理安排时间	(130)
生命中最美画面	(133)
人应该为自由而生	(133)



第九章 感恩的心

感恩节快乐	(135)
爱的奇迹	(136)
温暖的花朵	(140)
把秘密公开	(143)
永恒的记忆	(144)
特殊的礼物：爱心	(145)
伟大的母爱	(147)
上帝的奖赏	(150)

第十章 智慧人生

为目标奋斗	(153)
把你手边的事情做好，这就足够了	(154)
明确自己的方向	(155)
仁者冠军	(156)
仁义与礼仪	(157)
冒险成果	(158)
敢于追求的我	(158)
保持自己的本色	(159)
举起手的勇气	(160)
成功在放手的转弯处	(162)
生死选择	(162)
为梦想事坚持	(164)

第十一章 人生禅悟

让幸福来追我	(166)
一个没有烦恼的地方	(167)
禅师与信徒	(168)
鸽子和苹果树	(168)
情绪与目标	(170)
充满智慧的拒绝	(171)



勇气与信任	(171)
为了让生活更精彩	(172)
最可爱的微笑	(173)
穷人也有“富裕”时	(174)
泡水花环	(176)
千万不要抱怨	(178)
心形叶子	(178)
将计就计	(179)
曲中求正	(180)
以平常心处事	(181)
泥中莲花——无三禅师的妙语	(182)

第十二章 励志人生

断 箭	(183)
生命的价值	(184)
相信自己是一只雄鹰	(187)
五枚金币	(188)
一只蜘蛛和三个人	(188)
让失去变得可爱	(189)
请不要开错窗	(189)
人生的秘诀	(189)
狮子和羚羊的家教	(190)
昂起头来真美	(190)
人生不能定格	(191)
热爱生命，享受真实的平淡	(191)
黑木炭白衬衫	(194)
看左看右	(195)
心 愿	(196)
平淡是一壶怎样的酒	(199)
生命需要平衡	(199)
你距离你的目标有多远	(200)



关于幸福的论述	(202)
三个石匠	(203)
百说不如一做	(204)
绝处求生	(205)
放大镜与望远镜	(205)
蜘蛛网	(206)
花与希望	(206)
抬头是片蓝蓝的天	(207)
且慢下手	(208)
上善若水	(209)
宽 大	(210)
人生如茶,亦浓亦淡	(211)



第一章 人在旅途



人生如旅行

我们每个人降生到这个世界以前，就被注定了要背负起经历各种困难折磨的命运。

我们虽然被注定了要靠劳力、靠工作来维持自己的生活，虽然被注定了有七情六欲来品尝人间各种各样的离合悲欢；但在另一方面，我们却有机会欣赏这有鸟语花香的世界，我们还有智慧可以体味人间苦乐的真谛，我们也还有心情来领略人间的爱心、善良和同情是何等的珍贵。

常有人把人生比做一次旅行。而在这一趟旅程中，我们得到各种各样五色缤纷的经验。当我们痛苦的时候，可以当做那是我们在旅途中的涉水跋山、走狭路、过险桥。而当我们快乐的时候，那是我们到了风光明媚的处所，卸下了行装，洗去了风尘，在欣赏留连。也正如旅行一样，不在某一处风景区永远停留，而只能在驻足一阵之后，就又该背起行囊去寻觅另一处佳境。

因此，人间的苦苦乐乐，我们都该把它看做理所当然。而假如我们够坚强，就该明白，我们就是为经历这些风险而来。

做一个像样的旅行家需要勇气，也唯有有勇气承担旅途风险的人才可以到达人生的胜境，才可以领略到一般人所领略不到的“化险为夷”，“夜尽天明”，“腊尽春回”等等的乐趣。因此，逢到逆境时，我们要忍一忍、熬一熬、再多拿出一分勇气和信心；不要只看旅途的艰苦，而要把希望的灯光点亮，去照见那你所想要去的地方。

我们每一个人都有受到环境压力的时候；但在这时候，你与其悲伤流泪，就不如将就自己既有的条件去慢慢耕耘。只要你自己不让自己消沉



灰颓，环境是不能把你怎样的。

懂得旅行乐趣的人，往往对平坦好走、容易达到的地方没有兴趣，而偏偏喜欢去找那些险峻的山，未开发的林，或没有人烟的岛。他们认为旅行的乐趣在于克服那些途中的困难，在于到达别人所不易到达的地方，在于发现新的佳境。

懂得人生的人也是一样，因为他们知道，当困难克服了，险境过去了，他们才会尝到一些人生的真味，而他们最大的收获却往往是成功的快乐。

俗话说：“吃得苦中苦，方为人上人。”所谓“人上人”并不是一般功利的想法；而是说，他可以在生活上比一般人较为豁达开通，眼光远大，做起事来可以得心应手。

人生不需要太多的行李

大卫是纽约一家报社的记者，由于工作的缘故他经常去外地，满世界地跑新闻。那天，他又要赴外地采访。像往常一样，他收拾好行李，一共3件，一个大皮箱装了几件衬衣、几条领带和一套讲究的晚礼服。然后，他像往常一样和妻子匆匆告别就奔向机场。

到了机场，工作人员通知，他要搭乘的飞机因故不能起飞，他只好换乘下一班飞机。在机场等了两个多小时，他才终于乘上飞机。飞机起飞时，他像往常一样开始计划到达目的地后的行程安排，利用短暂的时间做好采访前的准备。正当他绞尽脑汁地投入工作时，忽然飞机剧烈地震荡了一下，接着又是几下震荡，他头脑里第一个反应是：遇到故障了。广播里空中小姐告诉大家系好安全带，飞机只是遇到气流，一会儿就好了。

大卫靠在座椅上，也许是出于职业的敏感，他从刚才的震荡中意识到飞机遇到的麻烦不像空中小姐说的那么简单。果然，飞机又连续几次震荡，而且越来越剧烈。广播里传来空中小姐的声音，这次其他乘务员也全部站在机舱里，告诉大家飞机出了故障，已经和机场取得联系，设法安全返回。现在，飞机正在下落，为了安全起见，乘务员要求乘客把行李扔下去，以减轻飞机的重量。

大卫把自己的大皮箱从行李架上取下来，交给乘务员扔了出去。随



后又把随身带的小皮包也扔了出去。飞机还在下落，大卫犹豫片刻才把小皮箱取下扔了出去。这时飞机下落速度减小了，但依然在下落，乘客骚动起来，婴儿开始哭叫，几个女人也在哭泣。大卫深深地吸口气，尽量使自己保持平静。他想起了妻子，早晨告别时太匆忙了，只是匆匆地吻了她一下，假如就此永别这将是他终生的遗憾。

他摸了摸身上所有的口袋，把身上的皮夹、钢笔、小笔记本都掏出来，给妻子写下简短的遗书：“亲爱的，如果我走了，请别太悲伤。我在一个月前刚买了一份意外保险，放在书架上第一层那几本新书的夹页里，我还没来得及告诉你，没想到这么快就会用上。如果我出了意外，你从我身上发现这张纸条，就能找到那张保险单。我想它会帮你付一些账单的。原谅我，不能继续爱你。好好保重，爱你的大卫。”

大卫写完，把纸条叠好放在贴身口袋里，然后便把笔和本——他身上剩下的最后两样东西一起扔了出去。他以最大的毅力驱除内心的恐惧，帮助工作人员安慰那些因恐惧而恸哭的妇女和儿童，帮着大家穿救生衣，告诉人们不要害怕，在关键时刻越是冷静危险就越小，生还的可能性就越大。机长宣布迫降，广播里广播着降落时的注意事项，最后的时刻终于到了，大卫闭上眼睛，在一阵刺耳的尖叫混合着巨大的轰隆声中，大卫感到一阵剧烈的撞击，他痛苦地在心中和妻子、亲人做最后的告别。

不知过了多长时间，大卫睁开眼睛，发现自己还活着。眼前的一切惨不忍睹，有的人倒在地上，有的人在流血，在痛苦地呻吟，他连忙加入救助伤员的队伍中。当他妻子哭着向他奔来时，他怀里抱着不知道是谁的孩子，贴身口袋里揣着写给妻子的小纸条，和妻子紧紧地拥抱在一起。这一回，他长长地吻着早晨刚刚别离却仿佛别了一世的妻子。

机上的乘客只有三分之一得到生还，而大卫竟毫发无损，真是奇迹。当然他损失了3件行李，损失了一次采到好新闻的机会，不过他自己倒上了纽约各大报纸的头版。

其实，许多时候人生并不需要太多的行李，只要一样就够了：爱。



相同的理想

“你父亲的信，”我朋友奥尔拿着一个薄薄的航空信封对我说。我点点头，却并不起身。

“或许你等一会再看。”她建议道。

我大学毕业后到了日本，这次旅行是父亲给我的毕业礼物。临别时父亲再三关照我要准时返家。可两个月后，我却写信给他，说我要留在日本教英语。我心里明白，这信使他伤心，所以怕他回信。

房间里摆设简陋，我坐在那儿，想起了父亲年轻时的一段经历。当年，他和我一样，满脑子全是出去闯荡的念头。倘若我血管中有流浪者的血液，那是我承袭了他的基因。

那是上世纪 30 年代经济萧条时期。父亲刚满 20 岁，他搭上篷车穿越落基山脉西部的丘陵地带。他不愿像我那俄国移民的祖父一样，总是生活在对过去美好时光的回忆之中。

他有自己的鸿鹄大志。他要造桥，渡太平洋。他发誓，不混出人样，决不返家。他从纽约上篷车，下轮船，一路辗转，来到了加州。他伐过木，捕过鱼，还给牛烙过印，但他的梦想却始终没有实现。

一天，快天黑的时候，父亲来到一个地窖里歇脚。由于长途跋涉，他那薄如纸片的鞋底已经磨穿，脚趾冻得麻木而失去了知觉。他试着摩擦脚趾，可情形并无好转。

“怎么啦？”一个温和的声音在他身边响起。他转过身，见那人年纪不满 30，高个，骨瘦如柴。

“脚趾冻僵了。”父亲没好气地说。过后，又指着鞋子：“上面有洞了。”他并无兴致和这陌生人说话。因为许多个月来，他东飘西荡，受尽磨难，渐渐地已失去了对他人的信任。

“我叫拉比尔。”陌生人说，他开始对我父亲讲起他的家。他家世代务农，他也是不满足于农场的生活而离家出走的。最后他说：“这路我已经走够了。不管怎么说，我仍是一个农场孩子，我的根在那里。”

也许是出于对家的向往，父亲突然间感到特别孤独。“这几天里，我



要回家。”他喃喃低语，“在我弄到一点钱和一双可穿着回家的皮鞋的时候。”

几分钟后，他感到有东西碰他的脚跟。他转过身来，发现拉比尔的那双厚底黄皮鞋躺在他身边的地板上。“穿上试试。”拉比尔不容推辞的语气，令父亲不得不将冰冷的脚伸进了鞋子。不知不觉中，那种温暖的感觉使父亲进入了从未有过的甜蜜的梦乡。

父亲醒来已是黎明，地窖里只有两人，没有拉比尔。其中一个告诉我父亲：“拉比尔让我转告，说他未曾去过纽约，希望他的鞋子能到那里。”

父亲摇摇头，不能相信。在穷人中，把自己的皮鞋让给别人，这个牺牲实在太大了。但他最终意识到拉比尔不仅给了他一双皮鞋，而且给了他对人的信任。当天下午，父亲就踏上了一列回家的货车。

神思稍定，我急忙打开信封。这是一封短信，父亲写了一些琐事，妈妈新买了窗帘，家中的狗看了兽医。最后，他在信的末尾补充说：“亲爱的孩子，你在日本想呆多久就呆多久，我要你幸福。如日本是幸福所在，那我能够理解。但你记住，不管你走得多么远，路多坎坷，你随时可以回家。”父亲的话是一件礼物，对我，就如拉比尔的鞋子对他一样，弥足珍贵。

事情并不像我憧憬的那样，我期望得到的工作落了空，我对日本的迷恋也随之消退。

于是，我只好启程返家。这倒并不是作为孩子顺从父亲的意愿，而是作为一个成年人，为自己的心和那陌生人拉比的礼物所驱使。闯荡世界，并没有固定的模式。

那一粒豆子和信

我认识一位视一颗豆子为自己生存意义的夫人。

这位夫人的大儿子上小学三年级，二儿子上小学一年级的时候，悲剧降临她家。丈夫因交通事故身亡。这是一次非常微妙的交通事故，丈夫不仅自己身亡，而且最后还被法庭判成了加害者。为此，他的妻子只得卖掉土地和房子来赔偿。

母亲和两个孩子背井离乡，在得到别人同情时租到仓库的一角，暂且



安生。

只有三张榻榻米大小的空间里，她铺上一张席子，拉进一个没有灯罩的灯泡。一个炭炉，一个吃饭兼孩子学习两用的小木箱，还有几床破被褥和一些旧衣服，这是他们的全部家当。为了维持生活，妈妈每天早晨6点离开家，先去附近的大楼做清扫工作，中午去学校帮助学生发食品，晚上到饭店洗碟子。结束一天的工作回到家里已是深夜十一二点钟了。由是，家务的担子全都落在了大儿子身上。

为了一家人能活下去，母亲披星戴月，从没睡过一个安稳觉，生活还是那么清苦。她们就这样生活着，半年、8个月、10个月……做母亲的哪能忍心让孩子这样苦熬下去呢？她想到了死，想和两个孩子一起离开人间，到丈夫所在的地方去。

在一天，母亲泡了一锅豆子，早晨出门时，给大儿子留下一张条子：“锅里泡着豆子，把它煮一下，晚上当菜吃，豆子烂了时少放点酱油。”

这天，母亲干了一天活，累得疲惫不堪，实在失去了活下去的勇气。她偷偷买了一包安眠药带回家，打算当天晚上和孩子们一块死去。她打开房门，见两个儿子已经钻进席子上的破被褥里，并排入睡了。忽然，母亲发现当哥哥的枕边放着一张纸条，便有气无力地拿了起来。上面清晰而歪曲童体字特别感人的感觉这样写道：

“妈妈，我照您条子上写的那样，认真地煮了豆子，豆子烂时放进了酱油。不过，晚上盛出来给弟弟当菜吃时，弟弟说：太咸了，不能吃。弟弟只吃了点冷水泡饭就睡觉了。妈妈，实在对不起。不过，请妈妈相信我，我的确是认真煮豆子的。妈妈，求求你，尝一粒我煮的豆子吧。妈妈，明天早晨不管您起得多早，都要在您临走前叫醒我，再教我一次煮豆子的方法。妈妈，今晚上也一定很累吧，我心里明白，妈妈是在为我们操劳。妈妈，谢谢您。不过请妈妈一定保重身体。我们先睡了，妈妈，晚安！”

泪水从母亲的眼里夺眶而出。“孩子年纪这么小，都在顽强地伴着我生活……”母亲坐在孩子们的枕边，伴着眼泪一粒一粒地品尝着孩子煮的咸豆子。一种必须坚强地活下去的信念从母亲的心里生成出来。摸摸装豆子的布口袋，里面正巧剩下倒豆子时残留的一粒豆子。母亲把它捡出来，包进大儿子给她写的信里，她决定把它当作护身符带在身上。十几年的岁月流逝而去，兄弟俩长大成人。他们性格开朗，为人正直，双双毕业