

Chicken Soup
for the Soul

初中卷

心灵鸡汤

畅销10周年纪念版

王清玲◎主编

希望是一只美丽的风车·没谁会忘掉你的诺言
把信念的种子耐心珍藏·谁都可以创造奇迹·一只巴掌也能拍响
把心灵修炼成一片海
一支桨也可以遨游沧海·没有不可以改变的事



NLIC2970728724

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE



Chicken Soup
for the Soul

初中卷

心灵鸡汤

畅销10周年纪念版

王清玲◎主编



凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

心灵鸡汤畅销 10 周年纪念版 (初中卷) / 王清玲主编.
— 南京: 江苏教育出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5499-0576-8

I. ①心… II. ①王… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 088361 号

书 名 心灵鸡汤畅销 10 周年纪念版 (初中卷)
主 编 王清玲
责任编辑 午新生
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司
厂 址 南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)
电 话 025-57572508
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 13
字 数 155 000
版 次 2011 年 6 月第 1 版
2011 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-0576-8
定 价 23.80 元
批发电话 025-83657791, 83658558, 83658511
邮购电话 025-85400774, 8008289797
短信咨询 025-85420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖



第一辑 把心灵修炼成一片海

在夜里，可以看见星星	002
把心灵修炼成一片海	004
穷人的音乐	005
快乐就在其中	007
怎么生活最幸福	009
铁匠的儿子	011
经营梦想	012
像种子一样期盼	014
只是断了一根琴弦	016
心灵的高度	018
上帝没有这个意思	020

第二辑 一只巴掌也能拍响

- 照亮自己的缺点○○○○○○○○○○○○○○ 024
- 把隐藏的快乐拉出来晒太阳○○○○○○○○○○○○○○ 026
- 以感恩的心态面对○○○○○○○○○○○○○○ 028
- 两兄弟○○○○○○○○○○○○○○ 030
- 让他为你擦车吧○○○○○○○○○○○○○○ 032
- 一只巴掌也能拍响○○○○○○○○○○○○○○ 034
- 雕刻美丽○○○○○○○○○○○○○○ 036
- 人生的温度○○○○○○○○○○○○○○ 038
- 生命的内伤○○○○○○○○○○○○○○ 040
- 记得戴上你最漂亮的帽子○○○○○○○○○○○○○○ 042

第三辑 谁都可以创造奇迹

- 给忍耐一个目标○○○○○○○○○○○○○○ 048
- 有难度，才有高度○○○○○○○○○○○○○○ 049
- 清心如水○○○○○○○○○○○○○○ 051
- 罐子破了，别再破摔○○○○○○○○○○○○○○ 053
- 盯住你手上的石头○○○○○○○○○○○○○○ 054
- 风景在漫步中○○○○○○○○○○○○○○ 057
- 胜利从心开始○○○○○○○○○○○○○○ 059
- 上帝无宠儿○○○○○○○○○○○○○○ 061
- 谁都可以创造奇迹○○○○○○○○○○○○○○ 062
- 什么比诺贝尔奖更重要○○○○○○○○○○○○○○ 065
- 没有谁能拦住你的努力○○○○○○○○○○○○○○ 066

第四辑 把信念的种子耐心珍藏

- 练钢琴的小女孩○○○○○○○○○○○○○○○○ 072
- 把信念的种子耐心珍藏○○○○○○○○○○○○○○○○ 074
- 如果伊安会说话○○○○○○○○○○○○○○○○ 076
- 捉弄○○○○○○○○○○○○○○○○ 079
- 心灵，是世界的镜子○○○○○○○○○○○○○○○○ 081
- 今天你笑了没有○○○○○○○○○○○○○○○○ 083
- 一张纸片的命运○○○○○○○○○○○○○○○○ 085
- 哪怕仅是一点微光○○○○○○○○○○○○○○○○ 087
- 哈得孙河畔的椅子○○○○○○○○○○○○○○○○ 089
- 人生的困苦○○○○○○○○○○○○○○○○ 092
- 风景在自己心中○○○○○○○○○○○○○○○○ 094

第五辑 没有不可以改变的事

- 用心灵倾听○○○○○○○○○○○○○○○○ 098
- 人生的夜色○○○○○○○○○○○○○○○○ 100
- 感谢我的自卑○○○○○○○○○○○○○○○○ 102
- 没有不可以改变的事○○○○○○○○○○○○○○○○ 105
- 人生的两个机会○○○○○○○○○○○○○○○○ 107
- 生命的劣势○○○○○○○○○○○○○○○○ 109
- 心的下面，脚的上面○○○○○○○○○○○○○○○○ 111
- 小黄花的春天○○○○○○○○○○○○○○○○ 113
- 农夫的原则○○○○○○○○○○○○○○○○ 116
- 你自己就是圣者○○○○○○○○○○○○○○○○ 118
- 被蜘蛛咬过的孩子○○○○○○○○○○○○○○○○ 120

第六辑 一支桨也可以遨游沧海

一支桨也可以遨游沧海 ○○○○○○○○○○○○ 124

最漂亮的鞋子 ○○○○○○○○○○○○ 126

穿越最长的隧道 ○○○○○○○○○○○○ 129

清白的心 ○○○○○○○○○○○○ 131

佛心 ○○○○○○○○○○○○ 133

门边有个位置 ○○○○○○○○○○○○ 134

成功就是 4 颗心 ○○○○○○○○○○○○ 136

跌倒的地方也有风景 ○○○○○○○○○○○○ 138

良心与生命 ○○○○○○○○○○○○ 140

小站歌手 ○○○○○○○○○○○○ 142

不要卖掉自己的田 ○○○○○○○○○○○○ 145

第七辑 没谁会忘掉你的诺言

得失之间 ○○○○○○○○○○○○ 150

折射的微笑 ○○○○○○○○○○○○ 152

屋檐 ○○○○○○○○○○○○ 153

怪老头弗雷德 ○○○○○○○○○○○○ 155

心灵的窗 ○○○○○○○○○○○○ 158

没谁会忘掉你的诺言 ○○○○○○○○○○○○ 160

写在芭蕉叶上的梦 ○○○○○○○○○○○○ 162

请你大声说话 ○○○○○○○○○○○○ 166

站起来的孩子 ○○○○○○○○○○○○ 169

不做一块夹生的面包 ○○○○○○○○○○○○ 172

第八辑 希望是一只美丽的风车

勇敢地迈出自己的脚步 ○○○○○○○○○○○○ 178

一步成就人生 ○○○○○○○○○○○○ 180

暗处的眼睛 ○○○○○○○○○○○○ 182

心态决定心境 ○○○○○○○○○○○○ 184

空气的重量 ○○○○○○○○○○○○ 186

昨天与现在 ○○○○○○○○○○○○ 188

拥有一颗总统心 ○○○○○○○○○○○○ 190

你需要扔掉的拐杖 ○○○○○○○○○○○○ 193

希望是一只美丽的风车 ○○○○○○○○○○○○ 195

统计快乐 ○○○○○○○○○○○○ 197

第一辑
把心灵修炼成一片海

**BAXINLINGXIULIAN
CHENGYIPIANHAI**

在夜里，可以看见星星 // 李雪峰

一个悲观失望的年轻人到庙里去见禅师，他痛苦地说道：“别人有痛苦，可也有欢乐；别人有离散，可也有团聚；别人有失去，可也有得到的时候；别人有失意，可也有得意的时机……可我呢？”年轻人深深叹了一口气，接着说：“整天就沉浸在痛苦、失意、悲愁之中，就像在漫长的黑夜中看不到曙光。大师，您说我活着还有什么意思呢？”

禅师听了，略略沉吟了一下，指着窗外的斜阳问：“施主，你知道白天为什么这么明亮吗？”

年轻人回答说：“这怎么能不知道呢？是因为有太阳呀。”禅师问：“有几个太阳呢？”

年轻人不解地说：“自古就只有一个太阳呀。”禅师若有所思地笑笑。

两人在禅房里一直坐到暮霭四沉、星星一颗颗出来，然后禅师微笑着对年轻人说：“施主，请到外面赏月叙话吧。”两人走到院外，早有小和尚搬来了茶桌、木椅，禅师招呼年轻人坐下说：“现在夜幕四合，太阳已经沉进西山里去了，你看这夜色多美啊！”年轻人忧伤地说：“夜色再美，又如何能同白天相比呢？白天仰头可看云卷云舒，举目可望田野山川，低头可赏花草虫鱼，而这夜色里，我们又能看到什么呢？”

禅师笑笑说：“白天红尘喧嚣，而夜晚却静寂清爽，你听耳边这徐徐的晚风，你听山上那树叶的轻语。再晚的时候，你还可卧床凭窗谛听滴

露，或者披衣扶栏赏月，夜色有什么不好呢？”见年轻人低头不语，禅师又说：“白天你只能看见一个太阳，而夜晚你却可以看到许多星星啊！”

年轻人听了，慢慢仰起头来，只见浩渺的夜空里，一颗颗星星一闪一闪的，像许多双静静望着自己的眼睛。老禅师望一眼正深深沉醉在繁星中的年轻人，随后问道：“施主，你能数得清天上的星星吗？”

年轻人摇摇头说：“那么多的星星，谁能数得清呢？”禅师又笑着问：“那你能数得清天上的太阳吗？”

年轻人说：“只有一个太阳，这连傻瓜都能数得清。”禅师笑了，随即说道：“是啊，如果一个人的命运没有白天只有黑夜，他失去了一个太阳，但他可以拥有满天星斗啊！”

年轻人听了一怔，若有所思地想想，终于笑了，说：“大师，我明白了。”

点评

当你为自己失去的东西感到痛惜时，你会忘记自己曾得到些什么，更不清楚自己还拥有什么。你会处于一无所有的绝望中。相反，你若乐观地去看待得失，其实失也是一种得。虽然命运里缺少阳光，但我们不必为此而沮丧和绝望，因为我们还拥有许许多多的熠熠星斗。

把心灵修炼成一片海 // 李丹崖

海边的渔村里开着一家染坊，染坊里住着师傅和徒弟两个人。

徒弟整天唉声叹气，对自己的现状不满。他觉得日子太不顺心：学了四五年的技术仍未出师；爱上了一个渔民的女儿却得不到她的芳心……因此，他常常对师傅说些丧气话。

一天，师傅又听到徒弟在长吁短叹，于是就吩咐他去染坊取两包红色的染料来。

徒弟按照师傅的吩咐，很快就取来了两大包染料。师傅让他把其中的一包放入一缸清水中，然后问道：“缸里的颜色有什么变化吗？”

徒弟不解地说：“平常我们染布仅用小半包染料，而这次一下就多放了近3倍，缸里的水已经红得发黑了！”

师傅笑着说：“好了，今天我们不染布匹了，你拿着染料，我们到海边走走。”

师徒二人很快就到了海边。这时，师傅命徒弟拆开那包染料，把整包染料都撒进海里，然后问徒弟：“你再看海水的颜色有何变化？”

徒弟回答：“波涛汹涌，染料刹那间就被海水稀释了，海水还是和天空一样湛蓝，看不出什么变化啊！”

这时，师傅借机开导徒弟说：“其实，我们生命当中的诸多烦恼和痛苦就像那些染料一样，它们的数量是固定不变的，不会增加或是减少。

然而，我们所能承受这些烦恼和痛苦的心之容器，却在决定着痛苦的浓度。所以，假如你的心中只能装进一缸水，又怎能不被痛苦的染料所感染呢？但若是你的心中能装进一片海的话，纵然有再多的染料，也经不起海水的溶解和稀释啊！”

是啊，人生中不如意之事十有八九，仅仅把心灵的容器修炼成缸，又哪能顶得住烦恼的侵袭呢？所以，当你遭遇烦恼和痛苦时，请留心一下，你的心仅仅被缩小为一口缸，还是被放大为一片海。

点
评

一把盐，如果你把它放在一碗水里，你会觉得这碗水是很咸的；但如果你把它放在一个湖里，湖水不会有任何的味道。痛苦也是如此，如果你的心能像大海一样懂得宽容，那么苦难也变得不再沉重。

穷人的音乐 // 包利民

我住在城市边缘一间租来的小屋里，隔壁住着一家四口，儿子和女儿只有不到10岁的样子，夫妇二人每天要蹬着三轮车去城里卖菜，日子过得很艰辛。我住的是一栋老房子，下雨的时候四处漏水。挣扎在这个城市的底层，唯一能温暖我的只有心中的梦想了。

可是生活的沉重常常使梦想无处存身，在频频碰壁之后，有那么一段日子我躲在小屋里不想出去，因为这样可以暂时躲避现实的残酷。一

天我正躺在床上吸烟，外面下起了雨，屋里开始滴滴答答地漏水，我也懒得起来，任由它漏去吧！过了一会儿，忽然有人敲门，打开门，竟是隔壁的兄妹俩，两人手里捧着许多盆盆碗碗。他俩一进来，立刻把那些盆碗放到漏水的地方，我在一旁惊奇地看着，心中涌起一股暖意。

他俩忙完，男孩对我说：“哥，我一猜你就没接雨！”女孩也笑着说：“哥，一会儿就有好听的音乐了！”我问：“你们家也漏雨吗？”男孩说：“漏啊！我们每次都用盆和碗去接！”忽然女孩拉着我的手说：“哥，你听，音乐来了！”果然，雨水滴进那些深浅不一的盆碗里，发出一连串不同的叮咚声，倒还真的有些像音乐呢！我惊喜地问：“你们是怎么发现的呢？”男孩说：“是爸妈告诉我们的，原来我家一漏雨，我和妹妹就生气，想起同学家的房子又漂亮又不漏雨，便觉得自己家不好。后来爸妈就让我们听，说这是老天给我们的音乐！我和妹妹可高兴了，别人的房子再好，可是没有这种音乐！”说完，男孩自豪地笑了。

我的心头一震。我一直以为他们一家过着如此艰辛的生活，心情也一定好不到哪儿去，因为看惯了穷人家的悲愁气氛，所以认为所有的贫贱夫妻都是百事可哀。可是隔壁一家却让我感到了一种温暖，能从贫穷之中找出欢乐来，他们的贫穷一定不会长久，因为他们的心从没有贫穷过，他们的心中有希望和快乐，那是一笔无法比拟的巨大财富。

从那以后，我再也没有因为世事的艰辛而消沉失落过，因为我明白，人生的雨水敲打在心湖上，是上天赐给我的音乐！我知道，能拥有这样一颗在清贫中时常感动的心，就算生活再艰难，生命也是富有的！

点
评

面对贫穷，有的人自怨自艾、郁郁寡欢，有的人却积极乐观，从中寻找到了生活的欢乐和希望。怀揣着在艰苦条件下自得其乐的态度，生活的闪光点其实就在不远处！

快乐就在其中 // 李雪峰

一群年轻人整日游手好闲，他们到大街上闲逛，到酒吧里喝酒，到公园的长椅上百无聊赖地闲坐或睡觉。“这样的生活真是一点意思也没有，简直是无聊透顶，我已经过够了！”一个青年说。

“是啊，这种生活真是没意思，连一点快乐的感觉也没有。”有人附和说，“但肯定有一种生活是快乐的，只是我们没找到罢了，不如我们现在就去寻找吧？”“对，与其这样无聊透顶地活着，不如我们去寻找快乐！”于是这群年轻人出发了。他们先是在街上遇到一个哼着小曲的马车夫，“瞧他那得意的样子，悠闲地叼着烟斗哼着小曲，心里肯定快乐极了，我们去找他问一问快乐去！”于是这群年轻人拦住了马车夫，马车夫说：“快乐？我当然很快乐了，刚刚有一位老板雇了我的马车，而现在，又有一位先生主动雇我的马车。我这半天都有活干了，你们说我能不打心眼里感到快乐吗？”靠给别人出力干活儿换取快乐？这群年轻人可不这样做。于是，他们不满地走开了。

他们在庄园边遇到了一个笑眯眯的农夫，他们拦住满脸自足的农夫

说：“你这样高兴，肯定生活得十分快乐了。你能告诉我们，自己是怎样才生活得如此快乐吗？”农夫说：“我种了20多亩地，今年又风调雨顺。我的庄稼一天一个样，到了秋天，我肯定能多打不少粮食，一家人从此吃喝不愁，你们说我能不快乐吗？”原来只为庄稼长得好，秋天可以多收一些粮食，就值得这样快乐？这群年轻人十分失望，于是他们又上路了。

他们遇到过牧人，牧人为发现一片肥美的水草地而快乐；他们遇到过木匠，木匠为完成一只小木椅而快乐；他们也遇到过乞丐，乞丐为得到别人施舍的一小块面包而快乐……他们越来越不明白，为什么那么微不足道的小事，却能让那么多人感到快乐呢？

最后，他们找到了一位哲人。哲人听了，微笑着说：“这很简单，你们能够造出一条船来，就各自找到自己的快乐了。”这群年轻人听了，半信半疑地上山了。浑身力气的年轻人上山伐树，喜欢设计的忙着画图纸，喜欢做木工的则推拉刨锯，砰砰当当干起了木工活儿，还有一个喜欢雕刻的就在木头上匠心独具地搞起了雕刻……一个多月过去了，虽然他们个个累得浑身酸痛，但依然兴致不减，有时半夜来了灵感，还要兴味盎然地爬起来干上一阵呢。

木船造好了，这群年轻人把它推下水。木船做得又大又漂亮，他们边奋力划桨，边快乐地齐声歌唱了起来。哲人问：“年轻人，你们快乐吗？”他们个个脸上荡满了喜悦的笑意，回答说：“我们当然快乐了！”

哲人说：“快乐就这样简单，当你在某一个时候为你的目标而忙碌得无暇顾及其他事情时，快乐就会光顾你了。”

人生的幸福其实就是这么简单，当你为喜爱的事业不停忙碌的时候，心灵的快乐就在其中。

点
评

忙碌的人是最快乐的，那种思考和劳作的苦中带甜最值得体味。成功了，那是成就感带来的快乐；即使失败了，为一个目标专心奋斗的过程也是充满喜悦的。

怎么生活最幸福 // 沈岳明

拉里·爱德华出身贫寒，缺吃少穿的日子让他从小便感受到了贫穷给自己和家人带来的耻辱。邻居的嘲笑、同学们的取笑，常常让拉里·爱德华伤心不已。他对别人对待自己的态度很敏感，甚至路人一个不同寻常的眼神，也会让他难过半天。

他觉得自己是世界上最不幸的人，所有鄙视他的人都比他过得幸福。于是，拉里·爱德华决心出人头地，他要跟那些鄙视他的人过上一样幸福的生活。他几乎不跟同学们来往，哪怕是一丁点时间也要用在学习和工作上。课余时间，他不是去图书馆学习，就是在快餐店打工。他靠自己打工挣的钱读完中学，并考上了大学，此时，他认为自己的第一个目标已经实现。但幸福的感觉很快离他而去，因为昂贵的大学学费还等着他用课余时间挣呢。

好不容易大学毕业了，拉里·爱德华觉得要想过上幸福生活，自己还得继续努力。于是，他在一家大公司找了一份工作，因为他从小就羡慕那些出入写字楼的白领。可是，当他坐进明亮的办公室，每月拿着固