

Chicken Soup for the Soul

小学卷

心灵鸡汤

畅销10周年纪念版

王清玲◎主编

每个人都能以最美的姿势活着·在心灵的画布上涂抹阳光
不要错过最重要的事情·再破的盆里也能开出美丽的花·真正的快乐是免费的
美丽的心灵也是特长
让心境之花结出快乐之果·争坐人生的第一排



凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

Chicken Soup
for the Soul

小学卷

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 (小学卷) / 王清玲主编.
— 南京: 江苏教育出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5499-0579-9

I. ①心… II. ①王… III. ①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 088261 号

书 名 心灵鸡汤畅销 10 周年纪念版 (小学卷)
主 编 王清玲
责任编辑 潘守华
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 12
字 数 143 000
版 次 2011 年 6 月第 1 版
2011 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-0579-9
定 价 21.80 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
争坐人生的第一排

ZHENGZUOREN SHENG
DEDIYIPAI



路曲心直 // 包利民

在一座寺庙中有一个小和尚，他从小就住在这里，是寺中的众僧把他抚养长大的。可是，他也为此付出了很多努力。每天清晨，他要去担水、扫地，做过早课后要去市镇上买寺中一天所需的日常用品。回来后要干一些杂活，晚上还要诵经到深夜。就这样，晨钟暮鼓中，10年过去了。

有一天，小和尚有闲暇，便和其他小和尚在一起聊天，发现别人过得都很清闲，只有他整天忙忙碌碌。虽然别的小和尚也下山去购物，但他们去的是山前的市镇，路途平坦距离也近，买的东西也大多是很轻便的。而10年来方丈一直让自己去寺后的市镇，要翻越两座山，道路崎岖难行，肩上还要扛着很重的物品。他带着诸多疑问去找方丈，问：“为什么别人都比我自在呢？没有人强迫他们干活读经，而我却要干个不停。”方丈只是低吟了一声佛号，微笑不语。

第二天中午，当小和尚扛着一袋小米从后山走来时，发现方丈正站在寺院后门旁等着他。方丈把他带到寺院前门，然后坐下闭目不语，小和尚不明所以，便侍立在一旁。日已偏西，前面山路上出现了几个小和尚的身影，当他们看到方丈时，一下愣住了。方丈睁开眼睛，问那几个小和尚：“我一大早让你们去买盐，路这么近，又这么平坦，怎么回来得这么晚呢？”几个小和尚面面相觑，说：“方丈，我们说说笑笑，看看风景，就到这个时候了。10年了，每天都是这样的啊！”

方丈又问身旁侍立的小和尚：“寺后的市镇那么远，翻山越岭，山路崎岖，你又扛了那么重的东西，为什么回来得那么早呢？”小和尚说：“我每天在路上都想着早去早回，由于肩上的东西重，我才更专心地走路，所以反而走得稳、走得快。10年了，我已养成了习惯，心里只有目标，没有道路了！”

方丈闻言大笑，说：“道路平坦了，心反而不在目标上了。只有在坎坷的路上行走，才能磨炼一个人的心志啊！”

几个月后，寺里忽然严格考核众僧，从体力到毅力，从经书到悟性，面面俱到。小和尚由于10年的磨炼，加上一直参经悟佛，所以从众僧中脱颖而出。他被选拔出来去完成一项特殊的使命，在众僧钦羡的目光中坚毅地走出了寺门。

这个和尚就是后来著名的玄奘法师。在西去取经的途中，虽水阻山隔艰险重重，他的心却一直坚毅、执著。

点 评

舒适的生活可以磨灭一个人的斗志，艰苦的岁月可以锻炼一个人的意志。无论在什么环境下，我们都要高举理想的旗帜，只要有一颗执著的心，我们就能蹚过千山万水，到达理想的圣地。

梦想在自己的眼睛里 // 一路开花

在13岁之前，马克一直认为自己是一个没有什么才能的孩子。他无法将那些莫名其妙的数学公式记住，也无法理解一篇文章的深刻含义。于是，他的学习生涯就只能如同风筝一般，由一根名叫“倒数第一”的线牵引着飞来飞去。

逐渐地，马克有了一个“可爱”的名字，大家都叫他“第一”。

马克迷上了各种各样的电动游戏。因为只有在这个环境里，他才能寻找到自己，寻找到胜利的喜悦。在所有熟知的朋友里面，没人能够打赢他。

其实，他知道这样会令自己更加颓废，可却找不到更好的办法来满足自己。

13岁的第一个清晨，马克的母亲早早给他准备了生日礼物。他兴奋地打开盒子，里面是一个精致的蛋黄色胸针，胸针上绣有一个“V”形的胜利手势。

马克将胸针别在衣领上，一路欢笑着去上课。课上，尽管他一句都听不懂，可还是安静地聆听着。毕竟，今天是他13岁的生日，而且，这一天他们换了个新老师，得有一个好的开始。

新老师名叫杜桑，自我介绍完毕后，他微笑着说道：“我也想认识一下各位同学。那么，谁愿意第一个自我介绍一下呢？”

忽然，人群里冒出了一个声音“第一！”顿时，所有人哄堂大笑起来。一边笑，一边还朝着马克的位置高喊着：“第一！第一！……”

杜桑一脸茫然地看着台下的同学，问道：“你们都愿意第一个介绍？但是不行，得一个一个来。”

“不！‘第一’是我们班上的同学！”人群中冒出一个稚嫩的声音。

“哦？谁是第一？那就起来自我介绍一下吧。”

马克刚一站起来，大家就笑得不行了。因为那个蛋黄色的胸针与此时他红彤彤的脸庞形成了鲜明的对比。他清了清嗓子，告诉老师，他叫马克，却被久久不息的笑声掩盖了。

最后，情急的马克在众人的嘲讽声中逃出了教室。

“马克！”他一回头，看到杜桑气喘吁吁地站在了他的身后。

“你怎么会知道我的名字？”马克惊讶地看着他。

“因为你的名字和这胸针一样特别，所以我只听一遍就记住了。”

“真的吗？”马克第一次听到别人的夸奖，有些羞涩。

得到认可后的他，很快与杜桑老师愉快地聊了起来。当杜桑老师问及他的梦想时，他却忽然沉默了，经过再三的鼓励，他才说出，他的梦想是能考上《独立宣言》起草人之一托马斯·杰斐逊创建的弗吉尼亚大学。可话还没说完，他就马上补充了一句：“我知道那绝对不可能！”

杜桑轻声地对他说：“你现在考不上，但你可以幻想。你先别去看弗吉尼亚大学是什么模样，先在心中幻想你自己的一个弗吉尼亚大学。接着再幻想几年以后，你会是以什么样的装扮、什么样的神情进入弗吉尼亚大学，进入时遇见了哪些最崇敬的教授……”

杜桑老师要他每天早上起床后花五分钟的时间幻想这些，越细越好。

从此，小小的马克开始了自己遥远的幻想旅程。每天起床后的这5

分钟，成了他一天里最美妙的时刻。他经常会产生一种奇怪的错觉——自己是否真的就在弗吉尼亚大学？虽然在很多优等生的眼睛里，弗吉尼亚大学并非他们的第一目标。可对于马克来说，这曾经是他连想都不敢想的圣地。

5年之后，当马克接到弗吉尼亚大学的录取通知书时，忽然明白了杜桑老师的良苦用心。对于一个孩子来说，幻想可能是他追逐梦想的唯一途径。而正是这样的途径让他明白了，原来梦想本是如此之近，近到就在自己的眼睛里。

点
评

奋斗的目标使人在积极肯定的心理支配下产生力量，这种力量能推动我们去思考、去创造、去行动，从而完成我们的使命，实现我们的愿望。有目标的人，能执著于自己的理想和目标不动摇，能以自己的方式走向成功和卓越。

争坐人生的第一排 // 李雪峰

1931年，刚刚6岁的她，在英国一个微不足道的小镇上读一年级。她个子不是很高，也很瘦弱。第一次在学校列队的时候，她站到了队伍的第一位，但眨眼的工夫，几个又高又壮的男同学就抢站到了她的前面。

她不甘心，从后面的队列里一次次走出来，再一次次站到队列的第一位，但很快又被几个男同学挤到后面去了。后来老师来了，队伍安

静了下来，就在老师开口讲话的前一分钟，她又从后面的队列中走了出来，勇敢地站到了队伍的第一位。开始学习后，她很勤奋，也很努力，成绩总是排在全班的第一位。班上选举班长，当众多的同学都不知道应该选谁的时候，她勇敢地站了起来说：“选我吧，相信我是班长最合适的唯一人选！”于是她当选了班长，而且年年连任，从一年级到二年级，从小学到中学、大学。

就是坐公共汽车，她也要坐第一排，别看她瘦弱，但在挤车时却是拼命的，不坐在第一排就绝不善罢甘休。在老家的那个小镇上，人们早熟悉了她的性格，在公共汽车第一排，即使人再多，也总要留下她的位置。

读大学后，她还是一如既往地时时处处抢在第一位。学习成绩第一，唱歌第一，跳舞第一，演讲第一，就是演戏剧，她也要争演第一主角。有时，为了争演主角，她甚至不惜女扮男装。

40多年后，她终于抢来了英国、欧洲乃至世界瞩目的第一，通过激烈的竞选，她成了英国的第一位女首相。就职以后，她处理政务周密、果断、雷厉风行，雄踞首相职位11年，被世人称为“铁娘子”。

她就是闻名世界的著名政治家、英国前首相玛格丽特·撒切尔夫人。

在回顾自己的一生时，她说：“我的人生之所以能如此成功，源自我自己的人生信条，那就是永远争坐第一排，永远争坐第一位！”

争第一排，坐第一位，激励自己出色，让自己远离平庸的漩涡，使撒切尔夫人从小成功走向大成功。

点
评

心态决定命运，生活的机遇在每一个人面前都是平等的，只有那些勇敢地伸出双手去抓住机遇的人才能把握成功。面对挑战，一份乐观自信、不甘人后的心态，能激发出无限的潜能，从而不断创造出人生的奇迹。

快乐准则 // 栖云

有个叫飞恩豪芬的博士，利用几年的时间对48个国家进行调查，调查的课题是关于快乐。

也许很多人认为，日本人平均寿命79.5岁，居世界前位，如此延年益寿，一定有快乐的因素。其次，富豪之国美国呼风唤雨，耀武扬威，一定不缺乏快乐源泉。

结果令人大吃一惊：世界上最快乐的国家是冰岛，美国仅居第10名。

翻开地图就会发现，冰岛位于欧洲北部的北大西洋中，离北极圈很近。这样一个阳光不沛，物质不丰，覆盖着冰与火的国家，竟然是世界上最快乐的地方。

也许恶劣的环境、艰难的生存条件造就了冰岛人友爱、坦诚、善良的性格，也许快乐的因素另有其他，但至少有一点可以断定：快乐并非建筑在物质基础之上。茹毛饮血的古代人同样快乐过，露宿街头的流浪汉同样快乐过，久病卧榻的患者同样快乐过。快乐就像博大而又仁慈的

太阳，不分贵贱地给予每个人恩赐。

有一则关于蚂蚁的童话。小蚂蚁看见一只蜜蜂在花丛中采蜜，非常羡慕；看见一头大象在森林中搬运木头，也非常羡慕。蚂蚁被人踩在脚底，不能飞，又没有力气，多可怜！蚂蚁思前想后，伤心欲绝。谁知蜜蜂和大象反而来向蚂蚁诉苦，要辛苦地采蜜，要吃力地搬运，日子不好过，做只蚂蚁该多好，自由自在地爬山过沟。

蚂蚁终于懂得，快乐没有准则，谁都可以拥有快乐。

快乐藏在每个人身边，只要用心去寻找、去发现。

点
评

只要用心生活，无论何时，都能捕捉到快乐的影子。
只要踏踏实实，无论是家财万贯的富豪，还是一贫如洗的平民，都能在心中创造出自己的阳光沙滩美景，享受属于自己的独特快乐。

心灵先到达那里 // 崔修建

在美国西部的一个乡村，有一位清贫的农家少年，每当有了闲暇时间，总要拿出祖父在他8岁那年送给他的生日礼物——一幅已摩娑得卷了边的世界地图。少年的目光漫过地图上标注的一个个城市、一处处美丽的山水风景，飘逸的思绪也随之纵横驰骋，渴望抵达的翅膀，在那上面一次次自由地翱翔……

15岁那年，这位少年写下了气势不凡的《一生的志愿》——“要到尼罗河、亚马孙河和刚果河探险，登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷思山，驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马，探访马可·波罗和亚力山大一世走过的道路，主演一部《人猿泰山》那样的电影，驾驶飞行器起飞降落，读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作，谱一部乐曲，写一本书，拥有一项发明专利，给非洲的孩子筹集一笔100万美元的捐款……”他洋洋洒洒地一口气列举了127项人生的宏伟志愿。不要说实现它们，单是看一看，就足够让人望而生畏了。难怪许多人看过他设定的这些远大的目标后，都一笑了之，认为那不过是一个孩子天真无邪的梦想而已，随着时光的流逝，很快就会烟消云散的。

然而，少年的心却被他那庞大的《一生的志愿》鼓荡得风帆劲扬，他的脑海里一次次地浮现出自己畅快地漂流在尼罗河上的情景，梦中一次次闪现出他登临乞力马扎罗山顶峰的豪迈，甚至在放牧归来的路上，他也会一次次沉浸在与那些著名人物交流的遐想之中……没错，他的全部心思都已被那《一生的志愿》紧紧地牵引着，并从此开始了将梦想转为现实的漫漫征程……

毫无疑问，那是一场壮丽的人生跋涉，也是一场艰难得无法想象的生命之旅。他一路豪情壮志，一路风霜雪雨，终于把一个个近乎空想的夙愿，变成了一个个活生生的现实，一次次地品味到了搏击与成功的喜悦。44年后，他终于实现了《一生的志愿》中的106个愿望……

他就是20世纪著名的探险家约翰·戈达德。

当有人惊讶地追问他是凭借着怎样的力量把那许多注定的“不可能”都踩在了脚下，把那么多的绊脚石都当作了登攀的基石时，他微笑着回答道：“很简单，我只是让心灵先到达那里，随后全身就有了一股神奇的

力量，接下来，就只需沿着心灵的召唤前进就好了。”

“让心灵先到达那里。”约翰·戈达德道出了一个令人深思的哲理。

这也让我想起一句著名的诗句——“目光无法抵达的远方，我们拥有心灵。”

点
评

在人生的旅途上，能够最终领略美妙风景的，必然是那些强烈渴望登临并为之不懈跋涉的追寻者。是心灵的渴望，开阔了求索的视野；是心灵的飞翔，催动了奋进的脚步；是心灵的富有，孕育了生命的奇迹……一句话，欲创造人生的辉煌，需首先让心灵辉煌起来。

一样的渺小 // 张小矢

画家早年颠沛流离，吃尽了人世间的苦头。中年以后，他开始发达——作品受到社会的广泛赞誉，名声日隆。如今，他的任何一幅作品只要拿到市场上都会引起富人们的竞价争购。可是，画家并不像别人想象的那么幸福与快乐，他曾经对弟子们说过这样一句意味深长的话——

当我变得高大的时候，我发现，这个世界实在太渺小了。

通过弟子们传诵，在这句话后来被世人奉为一句关于奋斗与成功的格言。其实，画家已经陷入深深的孤独。在这个世界上，他除了作画，没有任何追求，而作画本身又不能给他以突破的喜悦，他感觉自己被困

在一个牢固的茧里，高高悬挂在人们能够仰望的地方，上不着天，下不着地……

一天，画家偶然得知100千米外的山上有一位老禅师，道行极高，心中顿生仰慕，决定去拜访。为示诚意，画家没有开自家的高级轿车，而是带弟子们步行前往。

那是一个山清水秀的地方，没有奇峰峻岭，山脚的连绵水田里，有农夫和牛耕作的身影。到了山脚下，大家远远地看见山头有一个农夫，正躬身锄地。在蓝灰色天幕的映衬下，农夫的身影像一块人形的墨迹，蠕动着。越走越近，画家看清，是一位老农在清理自己的小菜地。画家汗流浹背地驻足四顾，寻找山下人说的那座小庙宇。弟子们也在一旁帮着搜寻，可是，附近并无庙宇。

锄地的老者停止劳作，看着他们，目光淡定。画家问道：“老人家，知道××禅师住在哪里吗？”老者说：“我就是。”画家大喜：“有眼不识泰山。刚才我在下面就看见您了，可惜显得太渺小了。”老者淡淡地答道：“你们在山脚时我就看见了，也是一样的渺小。”

场面忽然有些凝固。画家的弟子们颇为不满，觉得这禅师身怀傲气，且有争斗之心。但画家却没有生气，而是在那里愣神片刻，两手一拍，道：“回家！”

后来，画家又说过一句格言，被弟子们传诵出来——

当我变得高大的时候，我发现，这个世界也越发高大了。

点
评

生活就像一面镜子，在你痛苦、忧愁、失败的时候，会把你的不良心态、缺点和误区毫无保留地直接呈现在你的面前，并能及时促使你进行自我调整，使你的人生变得幸福、成功与快乐。

远方的灯光 // 易水寒

一条船在大海中遇到了突如其来的风暴，它沉没了。全船人死伤无数，只有一个人侥幸获得了一个小小的救生艇，从而幸免于难。他的救生艇在浩瀚的大海中迷失了方向。饥饿、寒冷和恐惧一起向他袭来，天渐渐黑了，他趴在小艇中，感觉死亡离自己越来越近。

他无助地望着天边。忽然，眼前出现了一片蒙眬的灯光。他兴奋得几乎叫了起来，使出全身力气向那片灯光划去，然而，灯光似乎很远很远。天亮了，他也没有到达那里。他继续艰难地划着小船，心想，那里既然有灯光，就一定是一座城市或港口。生的希望在他心中燃烧着。白天时，灯光看不清楚，只有在夜晚，那片灯光才在那里闪现，像是在对他招手。三天过去了，饥饿、干渴、疲惫更加严重地折磨着他。有好多多次，他都觉得自己快要崩溃了，但一想到远处的那片灯光，他又陡然增添了许多力量。第四天，他终于支持不住昏迷了过去，但在他脑海里，依然闪现着那片神奇的灯光。

晚上，他终于被一艘经过的船只救了下来。当他醒过来时，大家才知道，他已经不吃不喝，在海上漂泊了四天四夜。有人问他是怎样坚持下来的，他指着远方说：“是那片灯光，给我带来了希望。”大家仔细一看，哪里有什么灯光，那只不过是天边闪烁的星星而已！

那片“灯光”欺骗了他！

但是，同样是那片“灯光”，给了他希望，给了他坚持下去的力量。灯光可以骗人，方向也可以骗人，但只要不坐以待毙，怀抱着希望走下去，命运就会给你一个公道。

点
评

人生的航程需要希望来点亮，哪怕只是天边一抹星光的微亮，也会为你带来想要的所有。所以，当灾难与挫折突然袭来时，千万不要以为这就是世界末日。

班·符特生的故事 // 鲁先圣

班·符特生曾是美国乔治亚州政府秘书长。

他不是一个身体健康的人，在他24岁那年，一次事故使他永远失去了双腿，因此只能靠轮椅行走。

他靠自己的意志战胜厄运、自强不息的故事，在美国几乎家喻户晓。但是，即使在美国，也很少有人知道，正是这个人，给了成功学大师卡耐基巨大的人生启迪。