

ZUI

XINLING

Zhongguo Beixin Chongguo Du Xinling Jitong

最心灵

中国本土畅销的心灵鸡汤

06

权威心灵成长读物
《最心灵 醉心灵》
世间最美的心灵盛宴



贴心的励志读本，获得心灵的滋养
让你放开脚步，一路向前

汪建民◎著



吉林出版集团有限责任公司

ZUI最心灵

XINLING
醉心灵

感恩的心

Ganen De Xin



汪建民◎著

贴心的励志读本，获得心灵的滋养
让你放开脚步，一路向前



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

感恩的心 / 汪建民著. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2015. 11

(最心灵 醉心灵)

ISBN 978-7-5534-9232-2

I. ①感… II. ①汪… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262386号

感恩的心

著 者 汪建民

责任编辑 王 平 齐 琳

封面设计 宋双成

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 218 千字

印 张 16

版 次 2015 年 12 月第 1 版

印 次 2015 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-67290259

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-9232-2

定价: 36.00元

版权所有 侵权必究

前 言

幸福的基础，是有一颗感恩的心，一个健康的身体，一份称心的工作，一位深爱你的家人，一帮可以信赖的朋友。中华民族具有优良的“感恩”传统：“谁言寸草心，报得三春晖”的动人诗句，“滴水之恩，当涌泉相报”的经典词句，集中反映了古人对“感恩”的认同和崇尚。

感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。感恩可以消解内心所有积怨，可以涤荡世间一切尘埃。感恩是一种生活态度，是一种美德。感恩让我们知道每个人都在享受着通过别人的付出给自己带来的快乐生活。

感恩是人生的必修课。遗憾的是，太多的人没有修好这门功课。生活的忙碌，常常让我们忘记对身边人的关爱。父母对孩子的宠爱让孩子的脾气变得骄纵，从小就不把感恩放在心上。

我们常常说心累，只是因为我们忙着向前走，丢失了那份感恩之心，感受不到温暖和放松。如果我们可以停下步子，好好想想，会发现真情无处不在。

想想看，我们赤身来到这个世界上，是什么让我们成为了现在的自己？巴金曾经说过这样一句话：“我们不是单靠吃米活着。”他说得很好！我们其实是啄饮着“爱”长大的啊！仅仅懂得被动地接受爱，证明你还远未长大；能够被这爱深深感动，证明你已摆脱了那个幼稚的自我；而把这爱理解为一种伟大的赐予，并竭尽全力去回报这爱，证明你已走向了真正的成熟。

本书精心选取了最具影响力的经典感恩故事，让人设身处地地感受到人间处处是真情，从而让人懂得什么是感恩，以及如何感恩。

感恩的过程其实就是心灵升华的过程。懂得感恩，你就能拥有幸福，并让爱你的人感到幸福；懂得感恩，你就能成为一个受欢迎的人，你的人生将会开出幸福的花朵；懂得感恩，你就能“有勇气做我自己”，你的生命之树就容易结出成功的果实。

感恩生养我们的父母，感恩给予我们温暖的亲人，感恩诲人不倦的老师，感恩朝夕相处的朋友，感恩酸甜苦辣的生活经历……这是送给青少年的一份最具营养的心灵鸡汤。

目 录

第一章 父母恩，重如山

父母的爱，是一坛陈年老酒，甜美醇香；是一幅传世名画，精美隽永；是一首经典老歌，轻柔温婉；是一匹名贵丝绸，细腻光滑。我们只要用心去感受，就会知晓父母的爱无处不在。俗话说：“树欲静而风不止，子欲养而亲不待。”为了不让亲情在忙碌的生活中变得脆弱，不让自己留下无尽的遗憾和悔恨，请及时去关心自己的父母，照顾自己的父母吧！

付出生命的爱	2
用心浇灌，母爱无私	5
穷养儿	8
献给我最亲爱的人	13
向母爱表达敬意	15
种一片爱的森林	18
母爱不畏倾尽所有	20
继父的爱	24
母亲活下去的理由	27
三袋米的故事	30
地震中的父子	33
盲人父亲	35
真爱谎言	37
最在乎你的人	39
勇敢的母爱	40
哑巴父亲	43

第二章 手足情，深似海

人世间有这样一种感情，风吹不散，雨冲不走，冰封不住，霜打不弯，这种感情被世人叫做手足情。兄弟姐妹的身上流着相同的血，不论散落在天涯的哪一方，

他们都会沿着亲情的痕迹聚到一起，相依相爱。我们的顺利的成长，离不开自己的兄弟姐妹，珍惜亲情，感恩亲情，我们人生之路才会不孤单，不寒冷。

哑哥哥换肾	49
情系情，心连心	51
无私的手背	55
哥哥的担当	59
黄泥哑巴豆	64
弱智哥哥	68
姐姐，我想背你一次	72
第一个在雨里等候的女生	77
兄弟相依，泰山可移	81
手足	85
一生一世的姐妹花	87
哥哥的糖葫芦	93

第三章 朋友义，清似水

茫茫人海中，没有迟一步，也没有晚一步，大家刚好相遇了，这就是缘分。缘分让我们彼此成了最好的朋友。我们一起分享快乐，一起承担困苦，互相关怀，共同进步。朋友在我们的生命中留下了许多感动，支撑着我们在坎坷的路上不断前进。友情，是一朵永开不败的花，使你的生命变得美丽，我们要学会珍惜和感恩自己的朋友。

一路温暖的阳光	99
红白郁金香	102
献血的原因	105
路在怀抱中	107
忘年交	109
你的父母就是我的父母	111
20年的友情	113
好友应该雪中送炭	118
友情的力量	121
珍贵的友谊	123
吉姆的酒友	125

因歌结谊	127
那个不嫌你穷的朋友	130
吻一下我们的友情	134
一段感激跨越47年	138
“瓷”一样的友谊	139
带着馒头去春游	142
真正的朋友	144
朋友的爱	146

第四章 师生情，念一生

有人说，老师是天上最亮的北斗星，为我们指明了前进的方向；有人说，老师是山间最清凉的山泉，用清香的甘露汁浇灌着我们这些小树苗；有人说，老师是茂盛的叶子，用他那强有力的身躯呵护着我们这些未来的花骨朵儿。老师在我们的生命中是一盏永不熄灭的灯，照亮我们前进的路，我们走到了路的尽头，站在了成功的高台上，是不是应该对老师说声谢谢呢？

人生的指路明灯	149
让我大声说话的老师	152
难忘的老师	155
老师，我有话对您说	158
感谢老师的评语	160
师恩重如山	162
说声再见不容易	163
要傻就傻一辈子	167
最喜欢的老师	169
照亮大山的红烛	171
温暖的礼物	173
老师的恩情	174
小老头	176

第五章 陌生爱，暖如春

也许我们被这样教育过，不要跟陌生人说话。殊不知，陌生人在关键时刻也会带给我们生命的感动。其实生活很轻松，沉重的是人的情感；其实社会很简单，复杂的是人的思想。给别人一份信任，别人还你难忘的温暖。帮助别人，就是帮助自己。学会对陌生人给予的温暖感恩，我们的世界就会变得春暖花开。

中美跨国交换生活	180
敞开心扉，获得温暖	184
给我们温暖的陌生人	189
默默让出肩膀，让你依靠	193
城市的月空	195
记忆中的老太	198
一生的感动	203

第六章 荆棘花，永留香

感恩不仅是情感的付出，也是一种积极的生活态度。当我们面对困难挫折时，能够给予我们永不放弃的坚定意志，推动我们不断完善自己，提高自己的能力。带着感恩的心去欣赏，所有的阴霾都会散尽，美丽的景致会填满双眼。

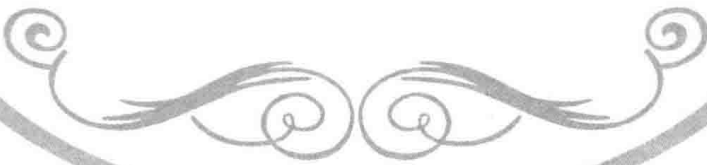
生命的感动	209
听花开的声音	213
100英镑的典当	216
感恩节的荆棘花	220
平凡的人，有一颗不平凡的心	223
城市贫民李玉树	226
苦难的土壤开出幸福的花	230
失去双腿的男孩	235
坚持就是胜利	238
不完美的快乐	241
坚持歌唱	244
把翅膀落在天堂的天使	246



第一章

父母恩，重如山

父母的爱，是一坛陈年老酒，甜美醇香；是一幅传世名画，精美隽永；是一首经典老歌，轻柔温婉；是一匹名贵丝绸，细腻光滑。我们只要用心去感受，就会知晓父母的爱无处不在。俗话说：“树欲静而风不止，子欲养而亲不待。”为了不让亲情在忙碌的生活中变得脆弱，不让自己留下无尽的遗憾和悔恨，请及时去关心自己的父母，照顾自己的父母吧！





付出生命的爱

罗莎琳是一位13岁的少女，由于幼年丧父，家境贫困，常受到许多人的歧视和欺侮。她性格孤僻，胆小羞怯。看到女儿性格日益封闭，母亲索菲娅心里很难受，总想做些什么能让女儿快乐起来。

2002年的一天，索菲娅因受到公司的表彰而被放了一个星期的假，她打算带女儿去阿尔卑斯山滑雪。滑雪俱乐部的老板佐勒先生看见她们母女俩都穿着银灰色的羽绒服，担心万一发生事故，救援人员难以发现她们的身影，就劝她们换服装，但由于换服装要交纳一笔费用，索菲娅谢绝了佐勒先生的好意。

滑雪者只能在固定的地段活动，不能擅自偏离路线，否则容易迷路或遭遇雪崩、棕熊等意外危险。母女俩滑雪技巧并不好，但她们依然很快乐地在雪地里滑行、打滚、唱歌，不知不觉偏离了安全雪道。当她们准备返回时才惊恐地发现，她们迷路了！

索菲娅开始心慌起来，她和罗莎琳大声呼喊救助，却不知较大的声响，会引起可怕的雪崩。突然，罗莎琳感觉雪地在轻微地颤抖，同时一种如汽车引擎般轰鸣的声音从雪坡某个地方越来越响地传来，索菲娅马上冲女儿大叫：“糟糕！我们碰上了该死的雪崩！”几分钟后，狂暴的雪崩将躲在岩石后的母女俩盖住了。

罗莎琳不知道自己昏迷了多久，等她醒过来时，发现眼前一片漆黑，她正要张嘴叫喊，大团的雪粒就挤进了她的口中，把她呛得剧烈地咳嗽起来。

因为担心雪水融化进肺部而导致呼吸衰竭，罗莎琳不敢张嘴叫喊，她只是拼命地用手指刨开自己身体四周的雪，以便让自己有更多的活动空间。



随着空间的拓展，罗莎琳感觉呼吸顺畅了一些。接着，她开始呼喊母亲，但从口腔里发出的声音显得极其嘶哑和难听，然而，她还是听到了回音。原来，索菲娅就躺在离女儿不到一英尺远的地方。

罗莎琳奋力向右挪动身体，然后，艰难地伸出右手朝声音传来的方向刨雪，终于，她握到了另一只冰冷的手！虽然母女俩都看不清彼此的脸和身体，但能够紧紧地依偎在一起感受到对方温热的呼吸，已使罗莎琳的心踏实了许多。

因为索菲娅和罗莎琳的身体不能自如地活动，所以她们刨雪的进度很缓慢，罗莎琳的十个指头都僵硬麻木了，她还是没有看见一丝亮光，仿佛她们正呆在黑暗地狱的最底层。就在罗莎琳快绝望时，她的左手突然触到了一个鸡蛋粗的坚硬东西，凭感觉，那应该是一棵长在雪地里的小树。

罗莎琳把自己的发现告诉了母亲，索菲娅惊喜不已，她要女儿用力摇晃树干，如果树干能够摇动，那就说明大雪压得不是太深。罗莎琳照做了，树干能够摇动。

索菲娅又叫她握住树干使劲往上挺直身体，但罗莎琳这样做似乎很困难，已经严重不足的氧气使她稍微一用力就气喘不已、头疼欲裂。然而，罗莎琳知道这也许是她和母亲脱险的唯一途径了，如果再耽搁下去，她们即使不因缺氧而死，也会冻死。她使出浑身力气一次次地尝试，终于随着一大片雪“哗啦啦”地掉下来，她看到了亮光。尽管是黑夜，但雪光仍然比较刺眼。罗莎琳艰难地站直身体后，赶紧将母亲从雪堆里刨出来，然后母女俩筋疲力尽地坐在雪地上大口大口地喘着粗气。

滑雪杆早就不知被扔到哪儿去了，留着雪橇只会增加行走的困难，索菲娅和罗莎琳松开绑带，将套在脚上的雪橇扔掉了。休息了一会儿后，她们决定徒步寻找回滑雪场俱乐部的路。但是，母女俩没有想到的是，因为缺乏野外生存技巧，她们辨识不了方向，她们这一走就是三十几个小时！白天，索菲娅发现一架直升机在山顶上空飞过，她立即和罗莎琳欣喜若狂地朝飞机挥



感恩的心

手、叫喊，然而，由于她们穿的是和雪色差不多的银灰色的衣服，再加上直升机驾驶员担心飞得过低，螺旋桨的气流会引起新的雪崩，所以飞机飞得较高，救援人员没有发现索菲娅和罗莎琳。

又一个寒冷的黑夜降临了。母女俩跌跌撞撞地在深可没膝的雪堆里艰难地跋涉着，饥饿和寒冷的痛苦紧紧纠缠着她们。起初，她们还能够说话，但渐渐地，她们每说一句话就呼吸急促、心跳加快，为了保持体力，她们大部分时间只好沉默。困了，她们就相互依偎着在岩石旁打个盹，她们不敢睡着，害怕一睡熟就再也醒不来了。

再一次迎来白天的时候，母女俩又开始了跋涉。走着走着，体力不支的索菲娅一个踉跄栽倒在地上，脑袋碰着了一块埋在雪地里的石头，鲜血立即涌了出来，染红了身前的一小片白雪。索菲娅抓起一把雪抹在受伤的额头上，然后在罗莎琳的搀扶下站起来。突然，她的目光似乎被脚下那一小片被鲜血染红的白雪吸引住了，她怔怔地看着，若有所思，而在极度的疲劳和饥饿中，罗莎琳伏在母亲的腿上进入了梦乡。

罗莎琳醒来的时候，发现自己躺在医院里。医生沉痛地告诉罗莎琳，真正救她的其实是她的母亲！索菲娅用岩石切片割断了自己的动脉，然后在血迹中爬了十几米的距离，目的是想让救援直升机在空中能够发现她们的位置，而救援人员正是因为看见了雪地上那道鲜红的长长的血迹才意识到下面有人……

心灵感悟：

当暴风雪来临的时候，母亲索菲娅用自己的智慧和毅力来保护女儿，最后用自己的鲜血染红了白雪，付出自己的生命来换得女儿的平安。世界上最伟大的爱，莫过于父母之爱，同时这也是最平凡的爱，然而就是这最平凡的爱总是会在关键时刻创造出生命的奇迹。我们今天所得到的一切都与父母的付出有很大的关系，我们要好好孝敬自己的父母，因为在这个世界上父母是最爱我们的人。



用心浇灌，母爱无私

蒂姆四岁那年，一向花天酒地的父亲向母亲提出了离婚。母亲带着他搬到了马洛斯镇定居。马洛斯镇尽头有一个大型的化工厂，工厂附近有许多美丽的樱花，蒂姆一眼就喜欢上了这里。

蒂姆在新的环境里生活得十分愉快。他喜欢拉琴，每天都要拿着心爱的小提琴来到院子里的樱花树下演奏。

几年过去了，他的琴技日渐提高，悠扬的乐声是他生活中最美妙的伴侣。

不幸还是再一次降临到了这对母子身上。化工厂发生了严重的毒气泄漏事故，距离化工厂最近的蒂姆家受到了严重的污染。蒂姆时常恶心，呕吐，最可怕的是他的听力开始逐渐下降，医生遗憾地表示蒂姆的听觉神经已严重损坏，仅存有极其微弱的听力。

母亲狠下心把蒂姆送到了聋哑学校，她知道要想让儿子早日从阴影走出来，就必须尽快接受现实。医生提醒过，由于年纪小，蒂姆的语言能力会因为听力的丧失而日渐下降。因此，即使在家里，母亲也逼着蒂姆用手语和唇语跟她进行交流。在母亲的督促和带动下，蒂姆进步很快，没多久就能跟聋哑学校的孩子们自如交流了。樱花树下又出现了蒂姆歪着脑袋拉琴的小小身影。

看到儿子的变化，母亲很是欣慰。和以前一样，每次只要蒂姆开始在樱花树下拉琴，她都会端坐在一边欣赏。不同的是，演奏结束后母亲不再是用言语去赞美，取而代之的是她也日渐熟练的手语和唇语以及甜美的微笑和热情的拥抱。



可蒂姆的听力太有限，他很想听清那些美妙的旋律，但他听到的只有很轻的嗡嗡声。蒂姆很沮丧，心情一天比一天坏。

看儿子如此痛苦，母亲不禁也伤心地流下泪来。一天，母亲用手语对蒂姆“说”道：“孩子，尽管你不能完全听清楚自己的琴声，但你可以用心去感受啊！”

母亲的话深深烙在了蒂姆心里，从此他更刻苦地练琴，因为他要用心去捕获最美的声音。为了让蒂姆的琴技更快地提高，母亲还想出了一个妙招——镇上没有专业教师，母亲就用录音机录下蒂姆的琴声，然后再乘火车找城里的专家进行评点，为了避免有遗漏，她还麻烦专家把参考意见一项项地写下来，好让蒂姆看得清楚。

可蒂姆发现，只要自己演奏较长的乐曲，有时明明超过了50分钟，磁带早到了该翻面的时候，可母亲还看着自己一动不动。蒂姆提醒母亲，母亲忙说抱歉，笑称自己是听得太入迷了。后来，只要录音，母亲都会戴上手表提醒自己，再也没有出现过任何漏洞。

樱桃树几度花开花落，在法国一次少年乐器演奏比赛上，蒂姆以其精湛的技术和高昂的激情震撼了在场所有的评委，当之无愧地获得了金奖。而当人们得知他几乎失聪时，更是觉得他的成功不可思议，许多人把他称为音乐天才。更幸运的是，蒂姆的听力问题受到医学界的关注，经过巴黎多位知名专家的联合会诊，他们认为蒂姆的听觉神经没有完全萎缩，通过手术有恢复部分听力的可能。

手术很快实施了，术后的效果很理想，医生说再戴上人造耳蜗，蒂姆的听觉基本上就能与常人无异了。

那段时间，母亲一直陪伴在蒂姆身边，戴上耳蜗的这天，蒂姆表现得很兴奋，他用手语告诉母亲：“从现在起，我要学习用口说话，您不必再用手语和唇语跟我交流了。”他甚至激动地拉起了小提琴，用结结巴巴的声音说：“母亲，我能听见了，多么美的声音啊！”然后他又问道：“母亲，您



最喜欢哪首曲子，我现在就拉给您听，好吗？”

但奇怪的是，母亲似乎根本没听见他的话，她依然坐在那里含笑看着他，保持着沉默。蒂姆又结结巴巴地问：“母亲，您怎么不说话啊？”这时，护士小姐走了过来，她告诉蒂姆，他的母亲早已完全失聪。蒂姆睁大了眼睛，直到这时，他才知道了真相。原来，在那次毒气泄漏事故中损坏了听觉神经的不只是他，还有母亲，只是为了不让蒂姆更加绝望，母亲才一直将这个痛苦的秘密隐藏到现在，母亲的绝大部分时间都是和蒂姆用手语和唇语交流。因为很少开口，如今都不怎么会说话了。蒂姆想起年少时对母亲的种种误解，不由得抱着母亲痛哭起来。

蒂姆和母亲回到了家中，初春时节，在开满粉红花瓣的樱桃树下，伴着柔柔的和风，蒂姆再次为母亲拉起了小提琴。他知道，母亲一定听得到自己的琴声，因为她是用心去感受儿子的爱和梦想。虽然他当年在母亲那儿得到的只是无声的鼓励，但这却是一个伟大的母亲奉献给儿子的最振聋发聩的喝彩！

心灵感悟：

命运总是会给你的人生开一个又一个的玩笑，当你在逆境中有些起色时，它往往又会给你更大的打击。然而，蒂姆和他的妈妈并没有被灾难打倒，母亲为了让自己失聪的儿子感受到家庭的温暖和爱，付出自己的所有，最终将自己的儿子送上了成功之路。但是，当儿子功成名就时，才发现自己的母亲早已无法倾听了。母亲樱桃树下的“陶醉”，是一种善意的欺骗，同时也给我们完美的诠释了母爱无疆。在我们的生活中，父母的爱都体现在生活的各个方面，我们要学会用心去发现，用心去体会，然后学会爱自己的父母。

穷养儿

大卫·米尔肯，美国加州一位著名的富翁，个人净资产约8亿美元，曾入选美国福布斯富豪排行榜。

2004年1月的一天，大卫像往常一样驱车从他的山顶豪宅前往研究院。在高速公路上，一阵来势凶猛的心绞痛让大卫无力地倒在房车里。司机立即将他送往医院。经检查，初步诊断大卫患的是心肌梗塞。

对于50岁的大卫来说，财富并没有给他带来超出常人的幸福，他一直被一种沉痛的心病折磨着：自从十年前大卫离婚后，独子休斯是他唯一的亲人。可是，休斯已经两个月没有音讯了，日用基金账户上的钱却以平均每天3000美元的速度下降着。

在大卫的记忆里，休斯从小就让人头疼。在他11岁的时候，无奈之极的老师曾愤怒地送给他一个“倔强小杂种”的评语；12岁的时候，休斯因为打架、偷窃被送进教化院接受管制，可结果却是他几乎学会了那里所有坏孩子的毛病，变得封闭、固执、冷酷、自私。从14岁开始，休斯的劣迹不再仅限于打群架、早恋、通宵不归等，他的所作所为简直可以用“邪恶”二字来形容。

为了儿子的将来，大卫除了给儿子的日用基金上存入100万美金用于他日常开销外，还特意为他设立了一个2000万美元的事业基金。大卫认为，总有一天从年少无知的噩梦中醒悟过来的休斯会想着去开拓自己的事业。进行这一切计划的时候，大卫也试图走入休斯的内心，可是每次交谈都以休斯的拂袖而去告终。不仅如此，就在两个月前，休斯居然擅自中断了高中学业，从他的视野里消失得无影无踪。