

一则故事 改变一生

心灵鸡汤

系列书

◎指引人生的208个励志故事◎

文飞扬◎主编



路标

前方的道路,坎坷曲折,但是只要有点星光,
我就能找到方向,因为星光不仅在指示黑夜,
而且还在向我们报告黎明。

208个故事

208个哲理

内蒙古人民出版社

一则故事 改变一生

心灵鸡汤

系列书

◎指引人生的208个励志故事◎

文飞扬◎主编



443614

广西工学院鹿山学院图书馆



d443614

路标

前方的道路,坎坷曲折,但是只要有点点星光,我就能找到方向,因为星光不仅指引着我们前进,而且还在向我们报告黎明。

208个故事 208个哲理

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵花园/文飞扬主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 6

(心灵鸡汤系列书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10074 - 3

I. 心… II. 文… III. 散文 - 作品集 - 世界 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 100149 号

心灵鸡汤系列书

主 编 文飞扬

责任编辑 那 顺

封面设计 大象设计室

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 河北省永清县金鑫印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 180

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10074 - 3/I · 2980

定 价 360.00 元 (全 10 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

目 录

第一辑：如花的心情

花开着，是为装饰心情的。花似情，似梦，如雾如幻，是一屋子的浓香，是一缕迎窗扑面的清新，是一段过往，是如蝴蝶翩翩起舞的美丽绽放……

换一种心情	王梅 / 002
烘焙心情	尤今 / 004
如花的心情	胥加山 / 006
将心比心	姜桂华 / 007
心理美容	刘正武 / 008
心安是福	张丽钧 / 010
散步的心灵	马德 / 012
第一百个顾客	佚名 / 013
打开心灵的钥匙	王佳 / 014
要有一颗博大而真诚的爱心	王颀 / 016
祝你生日快乐	佚名 / 018
天天有个好心情	艾蒿 / 020
心灵的钟声	白霖 / 021
等待花开的时机	佚名 / 022
把悲痛藏在微笑下面	黎小波 / 023
今天整日都在笑	李碧华 / 023



命运	蒋波 / 026
生命在于创造	克里希那穆提 / 028
大仲马写剧本	佚名 / 030
上将与下士	韩敬 / 031
并非到处都是坏人	F·奥斯勒 / 032
把身后的门关上	龙际礼 / 034
人生的柠檬	戴尔·卡耐基 / 035
人格测试	陈立君 / 036
少壮须努力	陈少少 / 037
命运因灵机一动而改变	晋军 / 038
人格的提升	柏建华 / 039
品质决定一个人生命的高度	王涵 / 041
没有翅膀也飞翔	胡桂英 / 042
把握机会	安丽 / 043
生命不相信绝望	张静 / 044
三分之一效应	于德 / 045
人生拐点	葛楠楠 / 046
头发的奇迹	张牧 / 047
班超精神	田勤勤 / 048

第二辑：生活的境界

生活，就是奋斗；生活就是希望；生活，就是面对现实微笑，就是越过障碍注视将来。生活，就是自己身上有一架天平，在那上面衡量成功与失败。生活，就是生活，就是知道自己的价值，自己所能做到的与自己所应该做到的。

自信是动力之源	茂林 / 050
人要活在“今天”	唐慧忠 / 051
翅膀只属于鸟	戴建强 / 052
人生马拉松	金幼竹 / 053
安妮又赢了	林波 / 054
永恒的真理	朱权 / 055
永不放弃你的希望	曾奇峰 / 056
机会在敲门	魏特利薇特 / 057



不要被权威左右	成真 / 058
你不急，我很赶	俞国荣 / 060
永远都要坐前排	王东风 / 062
生活的境界	张蔚生 / 063
谁助我奔跑	佚名 / 064
捕获意外	汪洋 / 066
神像的来历	杨采昵 / 067
机会就是你抓到的那条鱼	游宇明 / 069
令人惊奇的礼物	佚名 / 070
用好今天	李含冰 / 072
目光投向目标	胡桂英 / 073
生命之美	佳笔 / 074
想一想自己的幸福	张本进 / 076
坐在生活的前排	张小凤 / 076
活得简朴和明智	亨利·梭罗 / 077
不幸和幸福	奈格尔·乔治 / 078
在赌场门口经营肠粉	原华 / 080
快乐的方式	黄显杰 / 081
灾难面前	肖剑 / 083
挫折	李泽泉 / 084
上帝没有轻看卑微	郭欣文 / 085
失败者的荣誉	王开岭 / 086
不要夸大逆境	胡华 / 088
定位决定成败	海林·罗斯柴尔德 / 089
两分钟的短歌	冯俊杰 / 091
因为责任	李中声 / 092
论坚毅	蒙田 / 093
奇迹	刘星河 / 094
苦难后退	童战风 / 096
红木钢琴	佚名 / 097
艺人的自满	江泽瑞 / 099
一个优秀的音乐家	李飞 / 100
忠告	谢华 / 102
每天给自己一个希望	王虎林 / 104



互相的感动	陈瀚乙 / 102
烦恼的根源	林燕妮 / 103
手套	佚名 / 105
母爱创造奇迹	佚名 / 107
继父不易做	佚名 / 109
活着就有牵挂	周玉明 / 111
盲人的感觉	彭飞 / 113
感谢阳光	罗西 / 113
谢谢你倾听我的歌	部落 / 116
一位父亲的道别	佚名 / 118
宽恕	李起 / 119
孔雀的悲哀	紫浣花 / 120
冰激凌的女孩	佚名 / 121
米饭布丁	佚名 / 123
理直气和	佚名 / 125
让爱生爱	俞彪 / 125
享受生命的春光	李海燕 / 127
沉默的握手，最深的交流	佚名 / 128
意外的收获	一翎 / 129
忘我	琦君 / 131
我们并不孤单	佚名 / 132
成全一棵树	佚名 / 133
让完美歇着去吧	J·沃尔特 / 136
多一句赞美声	雅特·鲍奇华 / 137

第四辑：生活的写意

生活有鲜花美酒，生活有荆棘苦药。只有尝过酸甜苦辣的滋味，才知道什么叫幸福。生活并非单调色彩，人生处处光怪陆离。没有生活的五彩缤纷，何来生命的绚丽多姿？

日日新生活	杜爱民 / 140
生活的写意	蒙田 / 142



生活之本	阿凡 / 143
论生活	托尔斯泰 / 145
生活的法则	阿瑟·布劳克 / 147
雨天的阳光	佚名 / 148
装满爱的银行卡	佚名 / 149
让生活之泉涓涓不息	布里安·戴森 / 151
生活不是苟活	鲁迅 / 153
日常小节，事见真情	远方 / 154
沙漠里的抽水机	佚名 / 155
强盗的箴言	宋小春 / 156
飞起来的莱特兄弟	佚名 / 157
一袋土豆	郭言 / 157
一杯牛奶	吕航 / 159
灯光	弗·柯罗连科 / 160
放飞	卓文崇 / 161
洞箫声起	佚名 / 162
太阳每天都从我的窗前升起	他他 / 163
为了看看阳光，我来到世上	摩罗 / 165
给珍妮穿上大皮鞋的高个子	佚名 / 166
有阳光就够了	杨光 / 167
香山明月	潘旭澜 / 168
乡梦不曾休	黄永玉 / 170
书籍的光芒照亮了我的眼睛	曾玉婷 / 171
路边红雨伞	纪晓良 / 173
一辈子及三小时	刘庆隆 / 174
我家三国	李彦 / 175
你踢开的不只是一只罐头盒	李剑 / 177
换一颗纽扣	王晶晶 / 178
一分钟的音乐	修宏宇 / 179
乡土的寓意	杨启刚 / 181
失去的都会得到补偿	燕敏 / 183
母亲的力量	佚名 / 184
不要让篮子空着	赵云 / 185



守财奴与死神	清风 / 176
乞丐的三个愿望	江莉 / 176
乞丐心境	袁刚 / 177
敢于放弃	唐慧志 / 179
感谢对手	汪金友 / 180
天天有个好心情	艾蒿 / 181
隐伤不露稳军心	王枢 / 182
奋斗的另一面	张小失 / 183
骆驼常怀忧患之心	沈芳 / 184
为时不晚	施惠 / 184
收拾心情	吕秀芳 / 185
排在第二也不错	彼得 / 187
爱迪生的故事	晓艾 / 188

第五辑：成功的奥秘

当我们发现了一块大陆或越过了一重山岳之后，另外一片海洋或草原又会遥遥在望。这个浩瀚无垠的宇宙，是任凭我们何等急速也周游不尽的，因为生命不息，奋斗不止，成功本无最终的归宿。

快乐是成功的开始	李志东 / 190
成功路上的黄金分割	吴铭 / 191
发现财富的眼睛	胡桂英 / 192
细节决定成败	阿飘 / 193
成功的第一要素	程绍德 / 194
成功是个相对数	陆勇强 / 195
让成功变成系列	周毅 / 196
激情融化冰雪	李素素 / 198
突破成功之茧	崔鹤同 / 199
成功的标准	王坤 / 200
永远的真情	王海兰 / 201
感谢蔑视	董保纲 / 203
微不足道的事情	陈叔华 / 204
希望	李含冰 / 205
一个英语单词造就一个富翁	邓清波 / 206



偶然的成功	流沙 / 208
战胜病魔和困难	金波 / 209
一次成功就够了	黄小平 / 211
预测你头顶上的天空	祁弘羽 / 212
写下你的梦想	北原 / 213
空间的价值	西岭雪 / 214
过程与目的	陆勇强 / 215
自强的我	陈超 / 216
成长中必须知道的故事	中溪 / 217
他的肩膀你的高度	查一路 / 218
把根扎深	李雪峰 / 219
确立属于你的自我形象	杨小云 / 220
成功的奥秘	姚勇军 / 221
屡败屡战	胡喜盈 / 222
领头羊是这样练成的	黄铁鹰 / 223
成功就是不断超越自己	综合 / 225
征服	阿治 / 226
掌握成功之钥	卡耐基 / 228
当成功之箭偏离靶心	孙丽 / 229
金子与大蒜	金鑫 / 230
永抱“必胜”之心	简单 / 231
最佳方案	刘俊成 / 232
重要的抉择	方圆 / 233
危机就是转机	王哲 / 234
细节决定成败	佚名 / 235

第六辑：路途的顶端

攀登，人生就是攀登！让我们背负着命运给予的重载，艰苦跋涉，攀登上一个又一个意识、知识、品德、成功的高峰吧！

坚持就是胜利	马传奇 / 238
上帝给了你什么	杨建华 / 239
一根木头的梦想	马德 / 240
路途的顶端	朵朵 / 241



丰厚的薄赠	周玉兰 / 257
天堂是个更大的笼子	赵海峰 / 257
颜色最丰富的画	方文槐 / 259
征服	阿治 / 259
助人也助己	简单 / 261
爱，在花朵里绽放	佚名 / 263
让梦想飞翔	陈大明 / 265
变化的美	柏克 / 266
什么样的角色	党智锋 / 267
爱之味	佚名 / 268
叫出 5 万人的名字	几凡 / 269
赢来的支票	佚名 / 270
融入自然	谢湘 / 271
雪夜	莫泊桑 / 273
父亲就是打破神话的那个人	佚名 / 274
化干戈为玉帛	王玉勤 / 275
倾听别人的故事	本·杰克 / 276



第一辑：

如花的心情

花开着，
是为装饰心情的。
花似情，
似梦，
如雾如幻，
是一屋子的浓香，
是一缕迎窗扑面的清新，
是一段过往，
是如蝴蝶翩翩起舞的美丽绽放……



个人意识到自己的存在，认同自己的存在，已是一件不简单的事；个人能透视自己的命运，掌握自己的命运，更是件不容易的事。



把命运转换成使命

● 刘云清

在古希腊神话中，有一个西齐弗的故事。

西齐弗因为在天庭犯了法，被天神惩罚，降到人间来受苦。对他的惩罚是：要推一块石头上山。每天，西齐弗都费了很大的劲把那块石头推到山顶，然后回家休息，石头又会自动地滚下来，于是，西齐弗又要把那块石头往山上推。这样，西齐弗所面临的是：永无止境的失败。天神要惩罚西齐弗的，也就是要折磨他的心灵，使他在“永无止境的失败”命运中，受苦受难。

可是，西齐弗不肯认命。每次，在他推石头上山时，天神都打击他，告诉他不可能成功。西齐弗不肯在成功和失败的圈套中被困住，一心想着：推石头上山是我的责任；只要我把石头推上山顶，我的责任就尽到了；至于石头是否会滚下来，那不是我的事。

再进一步，当西齐弗努力地推石头上山时，他心中显得非常地平静，因为他安慰着自己：明天还有石头可推，明天还不会失业，明天还有希望。

天神因为无法再惩罚西齐弗，就放他回了天庭。

西齐弗的命运可以解释我们一生中所遭遇的许多事情，西齐弗的努力也可以是我们努力工作的写照，但是，西齐弗能把命运转换成使命的方式，是否亦是我们的生活模式？

个人意识到自己的存在，认同自己的存在，已是一件不简单的事；个人能透视自己的命运，掌握自己的命运，更是件不容易的事。但是，更困难的，则是把命运转换成使命，因为，使命的含义要超过神话中的内涵，它不但要替自己的存在谋求出路，它还要在感受到失败痛苦中，去替人类、替世界创造快乐与幸福。



“奋斗”的意义就在于用其一生的努力去争取。

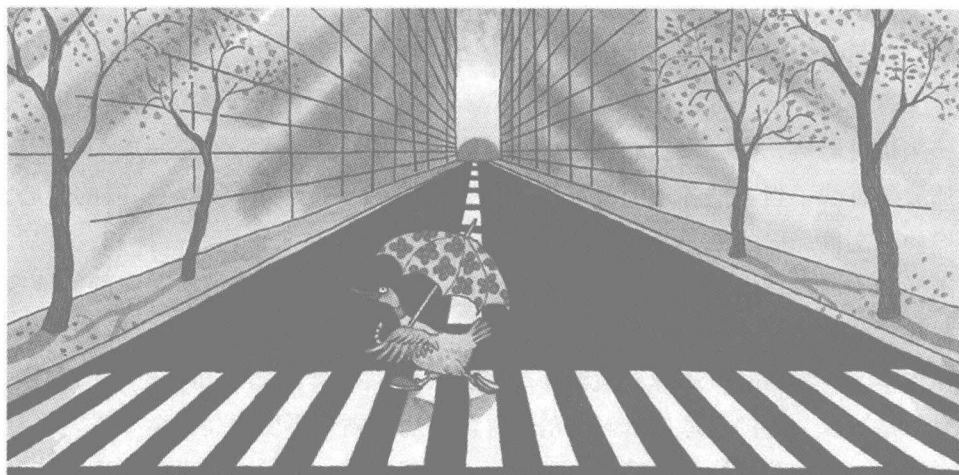


命运在自己手中

● 刘流沙

有一次，去拜会一位事业上颇有成就的朋友，闲聊中谈起了命运。我问：“这个世界到底有没有命运？”他说：“当然有啊。”我再问：“命运究竟是怎么回事？既然命中注定，那奋斗又有何用？”他没有直接回答我的问题，而是笑着抓起我的左手，说不妨先看看我的手相，帮我算算命。给我讲了一通生命线、爱情线、事业线等诸如此类的话之后，突然，他对我说：“把手伸好，照我的样子做一个动作。”他的动作就是：举起左手，慢慢地而且越来越紧地握起拳头。末了，他问：“握紧了没有？”我有些迷惑，答道：“握紧啦。”他又问：“那些命运线在哪里？”我机械地回答：“在我的手里呀。”他再追问：“请问，命运在哪里？”我如当头棒喝，恍然大悟：“命运在自己的手里！”

他很平静地继续道：“不管别人怎么跟你说，不管‘算命先生们’如何给你算，记住，命运在自己的手里，而不是在别人的嘴里！这就是命运。当然，你再看看你自己的拳头，你还会发现你的生命线有一部分还留在外面，没有被握住，它又能给我们什么启示？命运绝大部分掌握在自己手里，但还有一部分掌握在‘上天’手里。古往今来，凡成大业者，‘奋斗’的意义就在于用其一生的努力去争取。”



烘焙各式蛋糕，分送亲戚、朋友、邻居、同事。她们脸上的笑意，是我心情永远的釉彩。



烘焙心情

● 尤 今

隔壁住了一户爱尔兰籍的夫妻，一住 13 年。两年前移居澳洲，临走之际，我“敝帚自珍”地在家做了几道菜，为他们饯行。

酒酣耳热之际，夫妻俩忽然以半开玩笑的口吻说道：

“这番远去，最怀念你家两样东西，我们担心，少了它们，可能短期内睡不着觉。”

受宠若惊，忙问是啥。

双眸笑意闪烁的珍妮慢条斯理地说道：

“约翰很习惯在你电脑打印机发出的那种富有节奏的声音里入睡；我呢，常常在蛋糕飘出的香味里进入梦乡。”顿了顿，又说，“不过，有时，也挺懊恼的，夜半被那诱人的香味侵袭，醒来之时，只闻其香，不见其形，怔怔忡忡，数多少只绵羊都不管用，有时真恨不得牵那绵羊去你家把那蛋糕衔过来哪！”

听懂了话中之话，哈哈大笑之余，从善如流。次日，立刻将家中 24 针的老打印机换成操作无声的激光机；但是，夜半烘焙蛋糕的老习惯却改不掉，老实说，也不想改。

说是烘蛋糕，其实，烘焙的是心情。

有时，心情发霉，百事无心。坐立难安之际，索性撇下多如蝼蚁的琐事，一头钻进厨房，专心致志地烘蛋糕。烘出一个好蛋糕，绝对不是一加一等于二那般的直截了当。把各种配料准确无误地称好备妥，像攀爬高峰那般的小心，像校对文稿那样的细心，像教导孩子那般的耐心，翻搅，调弄，拌和，最后，满怀爱心地送进烘炉。个性全无的面糊，白着一张令人生厌的面孔，静静地等待热气的蹂躏。随着面糊的膨胀，那种让人口舌生津的香气，像泛滥的洪水，在夜半无人私语时，放肆地流满了天和地。这时，背上的重压，心里的焦躁，全都像被扎一针的气球，慢慢地消了。烘好后，橘子蛋糕澄亮如金，香兰蛋糕翠绿似玉，香蕉蛋糕状如满月，乳酪蛋糕貌似丝绸。凌晨时分坐在桌边大快朵



颐的我，好似一个苦尽甘来、事业有成的富翁，大口大口地吃着时，觉得这样实实在在的人生真是快乐，刚才究竟为了什么事烦恼，竟不复记忆了。

许多时候，心情发亮，我便抱着“独乐乐不如众乐乐”的心态，烘焙各式蛋糕，分送亲戚、朋友、邻居、同事。她们脸上的笑意，是我心情永远的釉彩。

吃过蛋糕后，有人戏谑地劝我改行，哇，想到日后我家门口或将有人排起长龙抢购每天新鲜出炉而“限量供应”的蛋糕，顿觉前景灿烂，兀自微笑。



最多一个星期。她的心脏很弱而且不稳定。”

我这个小而舒服的家，是4只猫和1只金毛猎犬的天下。

我们安装好医用电动病床和氧气装置，那些猫吓得不敢进卧室了。它们很不高兴，因为我还移动了它们的用具。对于家里的一系列变化，那只还未成熟并有着坏习惯的猎犬显得很兴奋，它跳着，叫着，毛也掉得比平时多。

然而，有一只叫奥托的猫似乎适应得很好。只有它对医用病床，氧气设备和医药气味无所畏惧。它也不害怕病床上那个虚弱的女人，尽管她曾喝斥它，并将它从厨房的柜台上赶下来。奥托会跳上妈妈的床尾，并待在那里。

它也不害怕护士。当护士给妈妈喂饭，或妈妈去洗手间时，它很安静，也不捣乱。不管是给妈妈换床还是洗澡出现混乱时，它都只是等着回到自己的岗位。除了吃食和大小便，奥托决不离开妈妈的房间。

日子一天天过去了，妈妈的病情开始有些好转。但别人告诉我：“这很正常，这种好转一般是死亡前的回光返照。”

我很伤心。但奥托没有轻易地放弃妈妈。借着妈妈病情好转的机会，它从床尾挪到了妈妈的身边。妈妈用消瘦的手指抚摸着它柔软的皮毛。它斜靠在妈妈的身上，似乎要抓住她的求生欲望。尽管妈妈很虚弱，但仍爱抚地摸着它，不让我抱走。

几个星期过去了，妈妈仍在和病魔作斗争。一次，当护士们完成一天的工作离去时，我听到妈妈的房间里有声音。我发现她的床头升了起来。奥托偎依在她的臂弯里，敬慕地听她读报纸。奥托用缩回的爪子抚摸着妈妈的脸，这一幕令我永生难忘。

最终，妈妈可以借助助行器在屋子里来回走动了，身后跟着奥托，还拖着氧气管。她停下休息，奥托也在那儿休息。不管她走到哪儿，奥托都寸步不离。我似乎忘记了妈妈也是一位母亲。但奥托却明白，因此，这些日子以来它一直作为妈妈的猫孩子，并让她有了生活的目标。从妈妈总要把它赶下厨房柜台起，发生了很多变化。

转眼间，3年过去了，医用病床和氧气装置都已撤了，停了所有的药物，护士也离开了。但妈妈和奥托都还在，重病期间他们建立起来的那份情感依然还在。

我们不久前去看了肿瘤医生，他非常满意地说：“卢拉，简直难以置信，你的癌细胞一点也找不到了，而且你的心脏也变得强壮了。当年你女儿带你来看病时，我还认为你已油尽灯枯了。”随便医生怎么去想，但母亲认为这全是奥托的功劳。

非常幸运的是，母亲最终摆脱了死亡的阴影，奥托也仍继续陪伴着母亲。它给予母亲的爱，是比医生的处方更有效的灵丹妙药。

