



心灵鸡汤

Chick Coop

站起来就是一棵树

周艺文◎主编

每个人不是生活在明天 但是一定会经过明天
即使年轻 也会开始慢慢经历人生的种种
有时候 前面的路纵然崎岖陡峭
还是站起来 勇往直前

北方文艺出版社

心灵鸡汤

Chick Coop

站起来就是一棵树

周艺文◎主编

每个人不是生活在明天 但是一定会经过明天
即使年轻 也会开始慢慢经历人生的种种
有时候 前面的纵然崎岖陡峭
还是站起来 勇往直前

北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤全集.1 / 周艺文主编. — 哈尔滨 :

北方文艺出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5317-2397-4

I. 心… II. 周… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第088248号

心灵鸡汤全集.1

主 编/ 周艺文

项目策划/ 简以宁 陈 曦

责任编辑/ 李庭军 王佳欢

特邀编辑/ 蔡亚林

装帧设计/ 彭意明

出版发行/ 北方文艺出版社

地 址/ 哈尔滨市道里区经纬街26号

网 址/ <http://www.bfwy.com>

邮 编/ 150020

电子信箱/ bfwy@bfwy.com

经 销/ 新华书店 湖南天舟华文丽制传媒有限公司

印 刷/ 长沙鸿发印务实业有限公司

开 本/ 710×1000 1/16

印 张/ 80

字 数/ 1000千字

版 次/ 2009年6月第1版

印 次/ 2009年6月第1次印刷

定 价/ 99.00元 (五册)

书 号/ ISBN 978-7-5317-2397-4

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接联系承印厂调换。

服务电话: 0731—2801361

生命的养料 (代序)

一个小男孩几乎认为自己是世界上最不幸的孩子，因为患脊髓灰质炎而留下了瘸腿和参差不齐且突出的牙齿。他很少与同学们游戏或玩耍，老师叫他回答问题时，他也总是低着头一言不发。

在一个平常的春天，小男孩的父亲从邻居家讨了一些树苗，他想把它们栽在房前。他叫他的孩子们每人栽一棵。父亲对孩子们说，谁栽的树苗长得最好，就给谁买一件最喜欢的礼物。小男孩也想得到父亲的礼物。但看到兄妹们蹦蹦跳跳提水浇树的身影，不知怎么地，萌生出一种阴冷的想法：希望自己栽的那棵树早点死去。因此浇过一两次水后，再也没去搭理它。

几天后，小男孩再去看他种的那棵树时，惊奇地发现它不仅没有枯萎，而且还长出了几片新叶子，与兄妹们种的树相比，显得更嫩绿、更有生气。父亲兑现了他的诺言，为小男孩买了一件他最喜欢的礼物，并对他说，从他栽的树来看，他长大后一定能成为一名出色的植物学家。

从那以后，小男孩慢慢变得乐观向上起来。

一天晚上，小男孩躺在床上睡不着，看着窗外那明亮皎洁的月光，忽然想起生物老师曾说过的话：植物一般都在晚上生长，何不去看看自己种的那棵小树。当他轻手轻脚来到院子里时，却看见父亲用勺子在向自己栽种的那棵树下泼洒着什么。顿时，一切他都明白了，原来父亲一直在偷偷地为自己栽种的那棵小树施肥！他返回房间，任凭泪水肆意地奔流。

几十年过去了，那瘸腿的小男孩虽然没有成为一名植物学

家，但他却成为了美国总统，他的名字叫富兰克林·罗斯福。

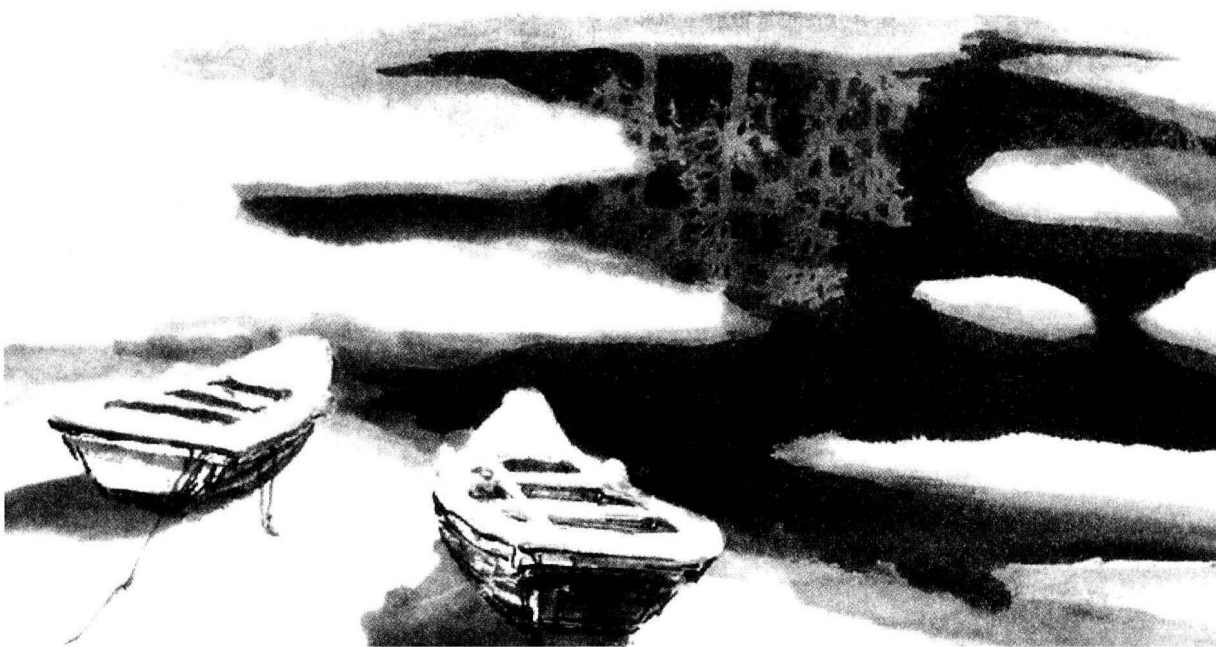
爱是生命中最好的养料，哪怕只是一勺清水，也能使生命之树茁壮成长。也许那树是那样的平凡、不起眼；也许那树是如此的瘦小，甚至有些枯萎，但只要有这养料的浇灌，它就能长得枝繁叶茂，甚至长成参天大树。

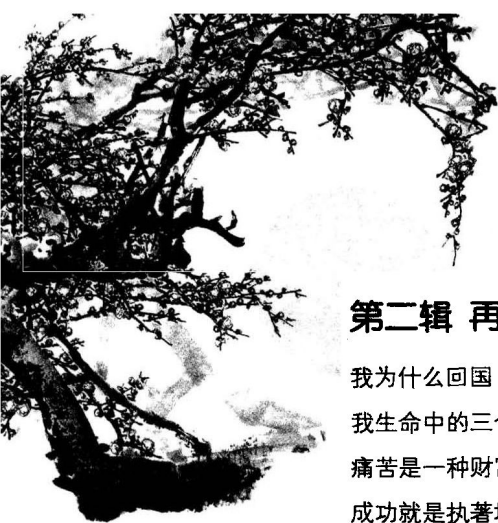
目录

Contents

第一辑 改变、坚持、收获、奇迹

- 500封书信的神奇力量 / 002
- 凋落的只是一片树叶 / 005
- 原来幸福不曾走远 / 007
- 生命需要忍耐 / 011
- 从一粒米成功 / 015
- 成功的关键 / 017
- 赢自己比赢别人重要 / 019
- 要成功，就必须靠自己 / 022
- 富足的人生是可以由我们自己选择的 / 025
- 没有雨伞的孩子必须努力向前奔跑 / 028
- 一切困难都是为了让我们的更强大 / 030





第二辑 再进一步，更精彩的人生

我为什么回国 / 033

我生命中的三个故事 / 040

痛苦是一种财富 / 044

成功就是执著地信仰你的事业 / 048

自己的身价自己创造 / 052

闯一闯，不行就拉倒 / 055

上帝替你蒙上左眼 / 058

22岁的骑师 / 060

今天是明天的伏笔 / 062

每一根刺都有一个故事 / 064

在幸福敲门以前 / 068

莫泽斯老奶奶的作品 / 071

不要错过人生的低谷 / 073

日子是条蜿蜒曲折的公路 / 075

我把蜘蛛侠扔到了墙上 / 080

配角大师的主角意识 / 083

是弃儿，也是希望 / 085

警惕跳蚤人生 / 087

没有失败，只有放弃！ / 089

信心决定成就 / 091

第三辑 勇者无敌

- 一位残疾人的成功之路 / 095
人为什么活着 / 101
一个低学历青年的生命突围 / 105
逼出来的坚强 / 108
梦想靠拼搏去实现 / 111
19岁女生的第一桶金：竟然赚了27万 / 113
一个26岁创业者的坎坷人生故事 / 116
不要同情自己 / 120
我很好 / 122
最无用的东西就是恐惧 / 126
今天很残酷明天更残酷后天会更美好 / 128

第四辑 彼时花开

- 每个生命都是一种行走 / 133
让我们如此享受的慢性毒药 / 135
一把老椅子 / 137
白莲开在泥浆中 / 139
命运掌握在自己手中 / 141
总有一些你趟不过的河流 / 143
向不可能挑战 / 145
机遇永远是争取的结果 / 148
每个人都有自己的姿态 / 150
一件微不足道的小事 / 152
决心与态度决定一个人的行为 / 154
一枚螺丝钉改变了我的人生 / 156
野花 / 158
人生的偶然 / 162
你可以不成功，但是不能不成 / 164



第五辑 走过低谷

- 感谢生命中的那次失败 / 168
不要错过人生的低谷 / 170
前方是绝路，希望在拐角 / 172
我的人生从30岁开始 / 174
灾难背后的机遇 / 176
好好生活，天天向上 / 179
从哪里跌倒就从哪里爬起来 / 183
被天空承载的幸福云朵 / 186
穿越一万公里的鱼 / 191
上帝的刻刀 / 193
四万美元的学费 / 195
永远都要坐前排 / 198
宝藏就在身边 / 200
方文山：梦想照进现实 / 202
哈得孙河畔的椅子 / 207
十年后你在哪里？ / 210
一个简单发明成就奇迹 / 213

第六辑 我的宝贵财富

- 为自己鼓劲为自己加油 / 216
经历就是财富 / 218
人生中的那段岁月 / 221
为了自己喜欢的事情 / 223
留学经历留给我的财富 / 225
不抱怨不放弃 / 227
不要轻易改变梦想 / 228
痛苦的经历是一种财富 / 232
我奋斗了18年不是为了和你一起喝咖啡 / 234
青春并不消逝，只是迁徙 / 238
像柳树一样活着 / 242



第1辑

改变、坚持、收获、奇迹

每个人不是生活在明天，但是一定会经过明天。

即使年轻，也会开始慢慢经历人生的种种。

有时候，前面的路纵然崎岖陡峭，

还是勇往直前，

在回首时，

已经有人喝彩，

鲜花在心房绽放，那是属于自己的馨香



500封书信的神奇力量

■佚名

“我在人间天堂，而你却是无恶不作连世人都厌弃的大坏蛋。如果你不将你的罪恶视为粪土，我俩将是不同世界的仇敌。”她还设问，“衣服脏了，用肥皂来洗；人的灵魂污秽了，需要用什麼来洁净呢？”

在台湾，他曾是一位“威名”赫赫的人物。从打架斗殴到加入黑社会竹联帮，偷盗、抢劫、勒索、敲诈，开赌场、开应召女郎站等等，无恶不作。他一人就曾持有美国、意大利产的各种名牌手枪6把，甚至，还有就连黑道上也为数不多的狙击步枪。他曾被警方悬赏30万元新台币而通缉，从19岁开始坐牢，一直坐到26岁。台湾有30多所监狱，他先后待过14所，其中包括台湾东海面上著名的绿岛监狱。由于多次的逃脱和被抓回，狱方不得不对其采取了特别的措施。在很长的一段日子里，他



总是镣铐缠身，不得动弹。有时，狱方一次竟在他脚踝部同时钉上三副各重12公斤的脚镣。

1975年圣诞节前后，正在绿岛服刑的他突然收到了一位女大学生的来信。读信之后，他才知道，给他写信的是一位高中同学的妹妹。服刑人员接到来信，无疑是一件高兴的事，因为至少可以说明这个世界上还有人在关心他。而信件出自一位女孩之手，就会给人以更多的想象，起码，也会满足收信人的一些虚荣。反正坐牢也是闲着，他就给她回信了。令他本人一开始也想不到的是，这竟成了他们之间大量通信的开始。

事实上，女孩是因为自己的哥哥曾经得到过他的某种好处，为了报答他，也为了试着拯救一颗已经腐朽了的心，她一直坚持着给他写信。可他“是一块不可雕的朽木”，在收到女孩十多封信以后，就又一次从监狱逃脱了。当然，其结果不外乎是又一次地被抓回。他以为女孩不会再理他了，可他错了。从那时开始，女孩的来信更是雷打不动，最多的时候，几乎是每天一封。在信中，她曾这样说，“我在人间天堂，而你却是无恶不作连世人都厌弃的大坏蛋。如果你不将你的罪恶看为粪土，我俩将是不同世界的仇敌。”她还设问，“衣服脏了，用肥皂来洗；人的灵魂污秽了，需要用什么来洁净呢？”慢慢地，一颗桀骜不驯的心被感化了。当收到女孩第250封来信的时候，他终于发自内心地将其称之为“天上的信函”。那一刻，他看到了自己心灵的阳光。

于是，他大彻大悟了——身体坐牢，心灵不能坐牢；身陷图圈，思想要冲破桎梏。

在她以后依然不断的来信鼓励中，他借着和两名美国籍罪犯关在一起的机会，向对方学习英语口语；他借着禁闭一室的时间，反复背诵英语单词；他请求狱方帮自己找来各种书籍，以满足自己如饥似渴的阅读欲望；他主动协助狱方对其他人犯进行思想疏导，以至监狱内部也出现了前所未有的新秩序。1979年11月19日，他换上一身洁净的衣服，第一次堂堂正正地跨出了监狱大门。他的身边带着一只帆布袋，里面装着的，唯有她写给他的500封书信。在飞往台北的飞机上，在明净的蓝天和洁白的浮云之间，他失声痛哭了。

在台北机场上迎接他的，唯有她。不久，他和她结婚了。

而后，他赴美国求学。过了必须经历的若干年之后，他获得了美国教育学博士及神学博士两个学位。



2004年，他又将目光投向了大陆，投向了心仪已久的北京大学，向着自己的第三个学位目标——北京大学哲学博士进取。而完整记录了他从囚犯到博士传奇人生的自传《收刀入鞘》也已正式出版。目前，这本书的影视改编权已被美国好莱坞一家电影公司买走。他在书中这样写到，“我收起了杀人的刀，但是我操起了另外一把刀——希望对犯有罪错的孩子们是一把手术刀。”“悬崖勒马应趁早，浪子回头方是岸。”他还说，“人生的上半场打不好没有关系，还有下半场。只要努力！”

“我想告诉看到我故事的人，人是可以转变的。”

或许您已经猜到了，他，便是当年名震台岛的黑社会头目吕代豪；她，便是吕代豪现在的妻子陈筱玲。当我在央视四套的“缘分”栏目里看到温文尔雅、一派书生气的吕代豪的时候，实在无法将荧屏上的他和当年无恶不作的他联系在一道。当我看到吕代豪、陈筱玲和两个可爱的女儿的“全家福”照片的时候，也实在无法将之和他们曾经走过的道路联系在一道。然而，这却是活生生的事实。

当然，吕代豪在监狱的转变还有其他特定的因素。但无疑的是，陈筱玲给他写的500封书信，肯定是其中最重要的原因。其实，即使将这500封信归集到一道，也不过是一摞分量不会很重的纸片。然而，这却是一摞具有神奇力量的纸片。从某种意义上来说，它的力量已经胜过了牢笼、胜过了镣铐。因为，它能够钻进一个人的心海，并足以使这个人的思想冲破一切桎梏。



凋落的只是一片树叶

■佚名

这是我迄今为止懂得的最有价值的道理之一。

只要你心中坚信自己注定是幸福的，就能真正地获得幸福。

在我很小的时候，妈妈就对我说过“命运天定”的道理。她说：天神掌管着人们的命运线。有的人的线被放在风口，被风吹得左摇右晃，于是这些人就只有过飘摇动荡的生活；有的命运线被扯断了，于是就有了红颜薄命、英年早逝；有的人的命运线刚开始交在一起，马上又分开了，于是总有那么一些人与自己的幸福擦肩而过……而我的命运线被天神放在了一个小角落里，那里没有风吹，没有雨蚀，所以我注定要平安、幸福一辈子。对妈妈的这番话，我一直深信不疑。

从此，在我的成长过程中，无论遇到什么，我都对自己说：我会幸福的。于是我乐观，我自信。朋友常羡慕我的好运气。我不由得审视自己：我真的比她们幸运？从来没有遇到过挫折、困难吗？答案当然是否定的。我和她们一样拥有快乐，但也偶尔遭遇不幸。

我之所以看起来比她们幸福，只是因为她们缩小了自己的快乐，夸大了自己的痛苦，我却夸大了自己的快乐，缩小了自己的痛苦而已。因为我一直相信自己会幸福的，我更多地关注自己的快乐，悲伤也就被淡忘了。

这是我迄今为止懂得的最有价值的道理之一。只要你心中坚信自己注定是幸福的，就能真正地获得幸福。

曾经爱过一个人。爱的人知道，被爱的人不知道。

爱着的时候，整天鬼迷心窍地琢磨着他，他偶然的动作、一个眼神、一句话都会令我颤抖、欢喜、忧伤、沮丧。心里有时湿湿的，暖暖的，像饱满的河水；可有时又空落落的，像干枯的河床。在这纯粹的臆想里，爱是自己的。知道这爱的是自己，回忆这爱的还是自己。



一直以为这样的爱很悲伤。

多年以后，当那段隐痛渐渐远去时，才发现自己的内心已坚强了许多。那个曾经爱过的人，毫无商量地啃噬着我的平静，给我的心灵刻上了印记。有过苦涩爱情的心灵，就像一个破败的季节，永远错过了完善的时刻。但没有经历过这种爱情的人生，我认为是不完整的。爱情之所以是爱情，就因为它不能遗忘——我们必须在隐痛的爱中成长、成熟。

不知什么时候形成了那么一种习惯，心情抑郁时便会独自一人去屋外的小树林散步。满目的葱绿，满耳的宁静，可以让一切烦恼自然而然地消失殆尽。

偶然的一个春天的早晨，在林间独步时，一片树叶轻盈地从我的发际间飘落下来，结果来看，是好碧绿的一片，心头便掠过一丝惊惧：一片葱绿的树叶，竟然会在春天陨落！但抬头，映入眼帘的仍是一片充满生机的绿，春天并没有因为一片树叶的陨落而失色。

人的生活就如这树林的春天一样。花的凋零，叶的陨落，甚至枝的断折都是在所难免的，但春天依然如故，它仍会给人满目的葱绿，满耳的宁静。春天不会因此而减色，更不会因此而消失。

一片树叶完全可以在春来之时陨落，但请记住，凋落的仅是一片树叶，绝不是整个春天。



原来幸福不曾走远

■唐小松

我问遍了所有的同事，找遍了整个城市也得不到你一丝消息。你不知道，我来这里，就是祈求上天能让我在这个几百万人口的城市里和你相遇。

我跳槽到那家公司认识何杨的时候，是我刚刚与男友森分手不久。森是我的大学同学，大学四年，对我关怀备至。毕业时，他说喜欢青岛这个有海的城市，于是我一句话没说就陪他留下来。后来他在一个聚会上认识了一个女孩，七天后，他转身向我说分手。四年抵不过七天，我只得接受这个残酷的现实。

那时何杨已在那家公司呆了三四年了，用他的话说，无波无澜。但同事们送他的绰号却是“情场浪子”。我第一次听别人这样称呼他时，忍不住笑。何杨就面无表情地说，小丫头，笑什么，不用怕我，我不会对你怎样的。我的脸一下子就红了，转身走掉。

我住了一晚办公室后，次日便提着行李满街找房子。房子是一种归宿，也是一份温暖，所以那时孤零零的最需要的就是房子，哪怕是租来的。终于通过房介看中了一套一室一厅，30平方米，六楼，我极中意。从朝南的阳台望出去是一片绿油油的广场，那里白天是极热闹的，晚上却空旷而寂寞，是属于我的。

日子一天天滑过去。因为喜欢喝柠檬水，我每天都带一个柠檬到公司，去皮，用水果刀一片片切到玻璃杯里。有一次，何杨走过来，说喝这玩意，是不是为了养颜？你们女人真傻，男人若变心了，任西施再世也没用。此话不偏不倚正戳在我心口上，双手一颤，手中的玻璃杯跟着晃了晃，但多一事不如少一事，我无力回击。于是沉默。

那天下班时，何杨却递过来一张纸条：唐小松正面不如侧面好看，唐小松拿筷子的样子和我一样，食指有点翘，还有，唐小松不喜欢喝茶，她只爱喝柠檬水……天哪，我何时添了观察女孩子的臭毛病？



我禁不住抬眼看他，他却连连摆手，别当真啊，说着玩的。说着大笑着走了出去。

四月的一天，有个同事从分公司调到总部来，大家凑份子为他接风洗尘。酒过三巡，我去洗手间，洗完手，抬头看前面的镜子，见何杨正站在身后，他嘻嘻地笑，小松，我们是不是有点夫妻相？我把脸一沉，何杨，你胡说什么？

我和何杨折回来，没想到在走廊里会遇到森。森显然心情欠佳，醉醺醺的，他瞅着我，又瞥瞥何杨，然后一点点把脸凑上来，说蛮快的嘛，这么快就勾引上男人了？何杨一听就明白了，他对森说：你真不是个东西，移情别恋了，还不准别人幸福？话还没说完，森的拳头已到了，何杨自是还手，很快两人就厮打在一起。我喊：别打了！别打了！泪水就流下来。同事和保安过来，死活把他们拉开。

第二天上班，就有同事在背后指指点点，我明白是为什么，但经历了这么多事情之后，我就不再往心里放。看何杨的位子空着，才知他没来，于是提了水果去他的住处看他。何杨躺在床上，脸上青一块紫一块，他艰难地冲我笑，说你也来向遗体告别？我一听就乐了，指指自己的脸，又指指他的，说像红烧肉。何杨说，别在意同事说什么。我一怔，看着他。

我去厨房想给他做吃的，打开冰箱一看，全是各种速冻食品、啤酒和饮料，这就是单身男人的家？如此虐待自己的胃？我叹口气，下楼，买了米，淘了，倒进锅里，先是急火，后是慢火，终于端了一碗出来，放了两块冰糖，递过去。我说，谢谢你，何杨。

我住到第三个月时，第一次交电费。楼下的中年男人领着全楼道的人敲门，说电费，一千块。我吃了一惊，一天也就用一会儿，最多……何来一千？人群里有人说，看起来中规中矩的，想不到竟偷电，你没来时从未短过，你来了偏就短了？面对明里暗里的指责，我竭力辩解。但是没用，他们根本不相信，或者说相不相信是一回事，交钱是另外一回事。我终于明白，他们是铁定要欺侮我这个弱女子。可身上并无这么多钱呀，我摁一下手机，一眼看到何杨的名字，于是就拨过去。何杨一听，说这不是欺侮人吗，叫他们等着，我马上过去。

何杨对众人说，以为她是外地人呢，她可是我妹妹，有什么事跟我说，要不去110说？众人怕了他的气势，加之做贼心虚，就说回去再算算，兴许算错了呢？

那帮人走后，无助的感觉一下子包围了我。我的眼里突然就蓄满了泪。何杨拍