

最让你情绪放松的
心灵|鸡汤



Backpack 李继勇◎著
Fool of Wisdom

像《读者》一样隽永优美、视野开阔
如《青年文摘》般纯净朴实,见解深刻

《智慧背囊》在肩,人生受益无限
《智慧背囊》在手,启迪智慧不愁

智慧背囊

5A
畅销版
华语美文
品位经典

延边大学出版社

智慧背囊

最让你情绪放松的 心灵|鸡汤



像《读者》一样隽永优美、视野开阔

如《青年文摘》般纯净朴实,见解深刻

李继勇◎著



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最让你情绪放松的心灵鸡汤 / 李继勇著.

—延吉: 延边大学出版社, 2011.12

(智慧背囊)

ISBN 978-7-5634-4575-2

I. ①最… II. ①李… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第275168号

智慧背囊

Backpack Full of Wisdom

最让你情绪放松的

心灵鸡汤

责任编辑: 崔 军

出 版: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路105号

邮 编: 133002

发 行: 北京书香文雅图书文化有限公司总发行

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 14

字 数: 170千字

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

定 价: 25.00元

智慧背囊
Backpack
Full of Wisdom
最让你情绪放松的心灵鸡汤



前言

《智慧背囊》系列丛书包含有亲情故事、友情故事、情感故事、心灵鸡汤、哲理故事、成长故事等，囊括青少年成长阶段所必然经历的各个历程，从生活到学习，从内心到情感。

当代著名教育家朱永新说过：“一个喜爱读书的人，其视野必然开阔，其志向必然高远，其追求必然执着。”

一个人学习知识、拥有学问并不困难，难的是要学会掌控自己的情绪，树立正确的人生观，从而适应现代社会，在现实中体现自身价值，迈向成功。为了弥补青少年在人生智慧教育方面的不足，我们编写了这套《智慧背囊》系列丛书，帮助青少年汲取人生智慧，增加生活经验，平和心态进而走向幸福的人生。

本书《最让你情绪放松的心灵鸡汤》打开了你心灵的窗户，让你学会克服困难，调节情绪，去体味爱与善良，拥抱感恩和宽容，懂得理解选择与放弃。无论何时何地，只要你翻开这本书，就能够感悟到心灵的启发和内心的洗涤。用心去读，你会发现每天升起的太阳都是崭新的，平凡的生活中时时蕴含着温暖和感动。

《智慧背囊》精心汇编整理了最新10年最强的智慧佳作，排版精美，样式新颖，图文并茂，首创寓教于乐的立体模式。让你阅读起来有感有悟，读得越多，悟得越透。打开本书去阅读，感悟书中的哲理、书中的故事吧！

智慧背囊

Backpack Full of Wisdom

最让你情绪放松的心灵鸡汤



第2章

心态健康没压力

Xintai Jiankang Meiyali

31 …… 撑死的财主

32 …… 用欣赏的眼睛去看世界

34 …… 气坏的是自己

35 …… 用微笑面对生活

37 …… 冲动的惩罚

38 …… 从小事看起

39 …… 恒温的心

41 …… 公寓的失窃案

42 …… 被疏远的女孩

43 …… 禅师与剑客

46 …… 真正的快乐

47 …… 心灵的平静

48 …… 爱上我们的职业

50 …… 态度决定一切

51 …… 你需要一点儿野心

像《读者》一样隽永优美、视野开阔 如《青年文摘》般纯净朴实,见解深刻

第3章

拥有爱就会幸福

Yongyouai Jiehui Xingfu

杰克的发现	74
霍尔错在哪里	76
快乐之泉	77
面子问题	78
犯了错要勇于承认和改正	79
成功绝非偶然	81
贫穷的馈赠	82
让阳光赶走烦恼	83
对着镜子笑一笑	85
陷阱中的狐狸	86
改变生命的悲剧	87
亲情的力量	90
睡前的牛奶	91
珍惜现在	92
小刘老师	93



第1章

内心纯净不会累

Neixin Chunjing Buhui Lei

人生之路 ·····	52
信心让你离成功更近 ·····	54
涂上属于你的色彩 ·····	55
乐观的自信心 ·····	57
平生不做亏心事 ·····	58
人生，不能望而却步 ·····	59
文臣的智慧 ·····	60
不要留下任何遗憾 ·····	62
会跑的木马 ·····	63
高尚的品德 ·····	64
平易待人 ·····	65
不要丢弃道德 ·····	66
和睦从谅解出发 ·····	67
应遵循的做事原则 ·····	69
倒霉的流浪汉 ·····	71
上帝的恩赐 ·····	72
最干净的屠宰场 ·····	73
相互尊重 ·····	10
飘荡的水蒸气 ·····	11
人生因梦想而精彩 ·····	13
最美的笑容 ·····	14
西班牙的洗菜工 ·····	16
爱在细节 ·····	17
随遇而安 ·····	18
让恐惧克服恐惧 ·····	20
最珍贵的东西 ·····	21
事情往往不是你所想的那般 ·····	23
世界上无后悔药 ·····	24
帮助是相互的 ·····	25
圣诞快乐 ·····	27
永不放弃 ·····	28
拾荒者的捐款 ·····	30

目录

智慧背囊

Backpack
Full of Wisdom

最让你情绪放松的心灵鸡汤



第4章

生活其实很简单

Shenghuo Qishi Henjiandan

143	141	140	139	137	136	133	132	128	126	124	123	121	120
……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……
要学会积少成多	心底的坚守	豁达的心	做你喜欢的	诚信在一念之间	不要寻求安逸的生活	幸福其实很容易	人生如戏	厚重的父爱	来生，我要做你的母亲	眼泪是最好的画笔	忘记仇恨	父亲	十年的不离不弃

像《读者》一样隽永优美、视野开阔 如《青年文摘》般纯净朴实，见解深刻

第5章

缺憾或许是财富

Quehan Huoxu Shi CaiFu

185	184	181	179	178	177	176	174	173	172	171	169	168	167	166
爱需要彼此尊重	浪漫的相遇	暴雨中的伫立	看起来并不危险	声音指引方向	继续前行	大雪中的松树	危险	富豪们的苦恼	珍妮的小菜园	三十六计将军	意外的答案	有原则的森林管理员	花园里有怪兽	飞翔的梦

118	……	卑微的人，伟大的善
117	……	妈妈的艰辛
115	……	勇敢是什么
114	……	母亲的工资
112	……	1000块钱的伤痛
111	……	小红的魔力
109	……	惨烈的母爱
107	……	我的老娘
105	……	报母恩
104	……	幸福是什么
103	……	沉默的爱
102	……	勇敢面对自己
100	……	“富有”的老人
99	……	约翰的改变
98	……	无休止的唠叨
97	……	真爱永久
95	……	爱的永恒

164	……	团队合作
163	……	天使和魔鬼的赌约
162	……	沙漠中的小树
161	……	信任的力量
160	……	小责任大收获
158	……	学会分享
156	……	山娃凿字
155	……	进一步海阔天空
154	……	成功的秘诀
153	……	沉默是金
152	……	活到老，学到老
150	……	礼貌会
149	……	最老的学生
148	……	生命无价
147	……	森林规则
145	……	做人要有自己的原则
144	……	镶金的品质

目录

Backpack
智慧背囊 Full of Wisdom

最让你情绪放松的心灵鸡汤

207	205	204	202	201	199	198	197	195	194	193	192	190	189	188	187
……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……
生命的韧性	头脑风暴	足迹	轮椅上的小提琴家	克服心的障碍	坚定的自制力	改变自己	冒险是一种勇气	坚持自己的信念	来之不易的幸福	凡事向前看	一棵树的一生	自信而不自卑	感谢你的嘲笑	小小的螺丝钉	打骂中的期盼

像《读者》一样隽永优美、视野开阔 如《青年文摘》般纯净朴实，见解深刻

223	222	220	219	216	215	214	213	211	210	208
……	……	……	……	……	……	……	……	……	……	……
坐以待毙的地主	一个小时的商机	勇于探险	“幸运”的杀人犯	得与失	苦难的价值	最后一块金牌	比尔得到的教训	关键的6分钟	人格的魅力	自己的强项

第1章

Backpack
Foil of Wisdom

内心纯净不会累

Neixin Chunjing Buhuilei



喧闹是一种心情，无语是一种心境。无语不会是沉寂，有时

却是一种态度；身处喧闹未必会快乐，有时是极致的内心孤寂。有

些态度和内心需要用心去感受，用心时一切就会感应到，如若只是

虚无的承诺，还是保持沉默吧。沉默至少是一种尊重。守护内心的

纯净，让心说话，让心感知吧。

智慧背囊



► 相互尊重

从前，有一个著名的禅师，他准备收一个亲传弟子，于是他就在门下众多弟子中挑出了三人，并且出了三道题。

首先，第一题是苦行，他给了三个弟子每人三个馒头，让他们到对面的一座山里，采来山里特有的药草，三个弟子出发了，三天后，三人都采了药草回来。

第二题是悟性，禅师在院里的墙壁上题了一首诗：“本来无一物，何处惹尘埃。”这是一首著名的禅诗，三个弟子每人回了一句诗给禅师，禅师都非常满意。

到了最后一题，禅师并没有给出具体的题目，只是到了第二天时，禅师让所有的弟子来到了一处险峰，险峰上有一座木索桥，那木索桥只能容一个人走过，禅师早早地就坐在了对面，所有的弟子静坐在另外一面，到三个弟子到来时，禅师只笑着说道：

“你们过来吧。”

三人看了一眼那木索桥，不约而同地走上前来，可是木索桥只能容一个人，三人的脚同时伸了出去，就在这时，只有一人的脚又伸了过来，其他两人似乎经过一阵小小的对峙，最后由年纪大一些的弟子先过，最后，三人都来到禅师面前，禅师站起身来，走到最后一个过桥的年轻和尚面前，问道：

“刚刚你为何收回了脚？”

小和尚答道：“这是一种尊重，而且弟子觉得退一步海阔天空。”

“好，说得好，其实今日过木索桥是最后一道测试，你们三人都非常好，能够经过苦行，并且有一定的觉悟，只是，还有一条非常重要的原则，就是尊重，人与人之间的相互尊重，这是做人的品德，更是一种禅道，如果没有

尊重人的一颗心，何以能够修行，也何以能够达到修行的境界。”

最后，小和尚成为了禅师的亲传弟子，禅师用了一座木索桥，向世人说明了一个浅显却又深奥的禅理。

感悟心语

尊重不仅仅是一种美德，同时也还是一种原则。一个被人们尊重的人，一定是一个道德品质高尚的人，一个伟大的人。

▶ 飘荡的水蒸气



一个即将毕业的大学生，在毕业前他找到了他的导师，他问导师：“老师，我对未来的人生感到迷茫，我不知道我能做些什么。”导师看了看他，把他带到窗前，打开窗户对他说：“孩子，你朝天上看，然后告诉我你看到了什么？”大学生朝着天空看了看，转过头来对导师说：“老师，我看见一大片的蔚蓝天空和些许的白云之外。”导师听见他这样说，笑了笑，对大学生平静地说：“你看到了天空的宽广，就好似你即将就要毕业走的路，广阔无垠，而你就似那广阔无垠的天空中的存在着的一朵小小白云。”

听了导师的话，毕业生点了点头。导师看着他若有所思的样子，又带他来到了实验室中，指着实验桌上的一个杯子问道：“孩子，你从那个杯子里看到了什么？”毕业生往导师手指的方向望去，“一个装着半瓶水的瓶子。”“你看到的就只有这些吗？”导师又问。“难道还有什么吗？”毕业生一脸迷惑。导师笑了笑，然后把瓶子放在酒精灯上面，然后，看着水一点点地在升温。毕业生静静地看着导师的举动，时间一点点过去，周围散发着

静寂的气味。看导师没有做声，毕业生也不敢开口，终于，导师说话了：“这回，你又看到了什么？”毕业生毫不犹豫地回答：“水在被加热沸腾，变成了水蒸气。”“你看到的就只有这些吗？”导师依旧是这样的话。毕业生更是摸不着头脑了，他不明白老师的做法跟他有什么关系，忍不住问：“老师，我可以看到什么？”

导师听到毕业生的问题，略带严肃地说：“孩子，难道你没有看到水是在一点一点地起泡变化的吗？难道你没有发现水的变化也经历了一段漫长的等待吗？难道你没有感受到漫长等待变化时的那种沉闷的静寂感吗？”毕业生依旧看着老师，不做声。“这是谁都知道的，液体的水要是想要变成气态的水，它就需要在火中慢慢地被加热，渐渐地水分子被强行拉开了距离，然后，它才能成为一股水蒸气，从小小的瓶口中逃脱，不再禁锢于那小小的瓶子，有了广阔的天地，可以奔向那广阔的江河，自由自在。”毕业生若有所思，导师继续说道：“你就像是这个瓶中的水，被禁锢着无法动弹，对外面的江河世界一无所知，一片迷茫，就等着任人宰割。然而等到你一旦转变成了水蒸气，蒸发到天空的时候，飘扬在天空的时候，你就会开始有了新的生活，一种充满自由，充满挑战的生活。”

毕业生看着导师，顿时有了些收获，是呀，一切的成功都是要经历过苦难才能有了起色。人生也因为这样的磨难才会明白自己最终的前进方向是什么，人生才会有了起色，有了真正的意义。

导师看到毕业生沉默不语，明白了他已有所想法，便说：“孩子，回去吧，好好地想想我说的话，希望将来能看到变成水蒸气的你。”毕业生对着导师开心一笑，他明白了，他知道了为什么导师要给他看外面的天空，为什么要给他做这个简单到不能再简单的实验。他向导师道了声谢，带着灿烂的笑容离开了。

当我们离开了一个保护圈的时候，真正地接触到一个完全陌生的社会的时候，独自一人在开始自己的人生时，我们会感到迷茫，感到彷徨，感到措手不及。这是我们走向成熟的必经之路，这是我们放飞自由，展翅飞翔的过程，这是我们在生命旅程中的一种等待，一种充满着寂静和无言压力的等待，这种等待会让人窒息，让人绝望，让人情不自禁地放弃。

当我们以顽强的意志力，强大的精神力，坚持不懈的信念打破了这场等待的静寂的时候，我们也就开始了新的人生，开始了走向阳光道路的旅程，开始了向广阔天空自由飞翔的梦想。

谁都不会忘了，缕缕青烟般的水蒸气带给我们的启迪。

感悟心语

人生的道路上，会遇到很多难以忍受的等待，这些等待就是一种磨炼，身心上的磨炼，可同时收获了一颗成熟的心和坚强的信念。



人生因梦想而精彩

人的一生，靠着梦想而前进。有了梦想的人就像是在一片汪洋大海中捡到一块浮木，有了希望，有了前进的动力。人生有了梦想就有了目标，有了希望，若是一个人若是没有了梦想，那么即使是成为了世界上最富有的富翁，你的心灵却是一贫如洗。

有一个先天口吃的人，因为口吃，父母嫌弃他，朋友嘲笑他，陌生人鄙夷他。他暗暗地下定决心要治好自己的口吃，梦想成为一名演说家，让所有看不起他的人都对他刮目相看。于是每一天，他起的比太阳早，在黑夜中顶着稀疏星星走到小溪边，呼吸着新鲜的空气，听着叮咚地溪水声，一遍又一遍地练习着发音。有时练到口干舌燥，嘴巴都僵硬难以说话。为了更有效地练习发音，他还把石子放进嘴里，利用石头压平舌头，好让自己的发音准确。就这样，一个有一个的早晨过去了，艰苦的练习让他的嘴巴常常溃瘍，常常不能正常的说话。每当练习到难以忍受的时候，他就会想起曾经被人嘲笑，自己在心中暗自下着决定，他追逐的梦想。于是他更有动力接着练习。终于，日复一日地刻苦练习，让他得到了收获。他的口吃完全被治愈了，而且，他凭借流利的讲话成功地成为了一名著名的演说家，他的演说在世界各地都发

表过。这正是他的梦想给了他勇气和动力。若是他甘于受人嘲讽，甘于堕落，何来的梦想？何来的目标？何来的现在的成功呢？

梦想是每个人都应该所拥有的，它是美好的。梦想也无所谓大小，每个人都拥有属于自己的不同经历，所以每个人的梦想都不一样，也许有些会显得非常渺小，只是“希望能够拥有一件漂亮的连衣裙”；有些显得非常伟大，“想要当上国家主席，改变这个国家的制度，让人们生活得更加幸福”，但是无论是怎样的梦想，都是能够改变人的一生，改变人的心境，激发人的潜力，让人走向成功，走向成熟。

拥有了梦想，就好像是航行在海上的渔船得到了灯塔指示灯的指引，知晓了前进的方向；有了梦想，就好像是久未逢雨的干旱大草地迎来的一场滋润甘露；有了梦想，就好像高楼大厦盖起了结实又牢固的地基。

失去了梦想，生活就容易懒散，容易疲惫，容易颓废，容易一蹶不振。生命因为没有梦想而失去光彩，在不知不觉中，我们没有对生活的激情，只是得过且过，畏惧困难，不敢勇往直前，成为一个一事无成的人。

拥有梦想，就拥有一份精彩的人生。

感悟心语

梦想总是能够让我们战胜困难险阻，给我们做最为坚强的后盾，激发我们的潜能，让我们更好地生活。



▶ 最美的笑容

一个背筐的十六岁的少年走在蜿蜒的小山经中，他的筐中装满着大小小

的黑糊糊的煤球。他背着这一箩筐的煤球，走了四五公里的山路，只为将这一箩筐的煤球从矿区搬到另一边的处理点，这一次的搬运耗费了2个多小时的时间，然而每一次的搬运却只得到不到一块多的报酬。这样天天地搬运，晒黑了这个原本青春活泼的少年，磨平了这本该活蹦乱跳的个性。

这个十六岁的少年是一个贫苦家庭中的长子，他有一个妹妹和一个弟弟。家庭的贫困，弟弟妹妹的上学，不得不让这个十六岁的少年放弃了继续读书深造的机会，留在家中帮忙照顾弟弟妹妹的起居生活，若有闲暇时间便去赚些外快给家里补贴。小小的年级就承担着重大的责任。外面的太阳如此之猛烈，晒得他浑身黝黑。

即使生在贫困之家，即使需要如此辛苦地承担责任，即使需要放弃自己的学习之路，可这个十六岁的少年并没有抱怨，抱怨上帝的不公正，抱怨世界的不公平，抱怨别人的嘲笑，抱怨社会的不救助。在他的脸上，出现最多的不是狠狠地皱眉，而是嘴角大咧，洁白的牙齿和黝黑皮肤的鲜明对比。这大大的笑容融聚了天真，融聚了乐观，融聚了善良，融聚了理解，构成世界上最美的笑容。

一个婆婆，无依无靠，生活没有保障，只有依靠捡破烂换取的些许零钱度日。每天起早摸黑，一大早就出没在大街小巷的街边街角的垃圾堆放处，寻找任何能够卖钱的塑料瓶或者其他东西。她的家就在垃圾堆旁边的一个简易房内，房子很破，靠着几片塑料板遮挡风雨。房间内堆满了大大小小的塑料瓶，这些对于我们来说是垃圾，还无用处，然而对于婆婆来说，是珍宝，它能给她带来生活的补贴，即使是堆满屋内各个地方，也是乐开了花。

这样的生活穷苦，难熬，可是婆婆并没有跑到大吵大闹，吵闹着政府的不救助，吵闹着无儿无女的悲惨人生，在她看来，无论是怎么样的一种生活，过得充实，即使是生活艰难，可仍就满足。每天，在婆婆脸上出现的，不是在垃圾中寻找着闻到难闻气味表现出的恶心，而是找到可以卖钱的塑料瓶的喜悦笑容，这是一个最美的笑容。

世界上最美丽的笑容，不是你长得有多么漂亮动人，而是在心中由内而外散发出来的一种能感染人的笑容。它是真心的笑容，一种满足的笑容，一种纯洁心灵的笑容。不畏惧困难，不畏惧贫苦，不畏惧磨难，不畏惧嘲笑，不畏惧一切，做自己，走自己的路，坦白自己的心，充实过完自己的人生。

世界上最美丽的笑容，不是你拥有多么多的荣誉，多么多的光辉，多么多的称号。它是最普通的一种笑，它是来自最底层劳动人民的笑，它是出自最

为真心的一种笑。

拥有最美丽的笑容，你要拥有一颗最为真心纯洁的心，包容世界，包容一切，理解万物事件，善待他人，不埋怨，不责骂，不恼怒，平静看待世界。或许有人说，这是一个圣人，只有圣人才能由此作为，可是，这最美丽的笑容就恰恰出现在了我们的身边，因为能够友好对待朋友，对待亲人，对待认识的和不认识；因为能够对生活感到满足，不贪心一切，不埋怨，不责骂，乐观生活每一天。

让你的心变得真实纯洁，展现最为美丽的笑容。

感悟心语

也许你正处于贫困当中，也许你正处于事事不如意的状态当中，请放开自己的心，接纳一切，让自己的心变得宽广，变得大气。

西班牙的洗菜工



西班牙是全世界闻名的旅游胜地，在那里有数不尽的游览景点，还有吃不完的美食，但是却没有一个人知道，西班牙有一群辛苦的洗菜工。

在统一的工厂里，新鲜运来的蔬菜要先放到清水中浸泡半个小时，然后由不同的蔬菜由工人们分类送到不同的传输带上，每一段传输带上都有一排的工人，根据蔬菜种类的不同，他们间隔的距离也不同。

例如运送萝卜的传输带，工人们一般相隔两米，萝卜过来了，第一个工人拿起萝卜放到身旁的一盆水中认真清洗，再放到传输带上，第二个工人，又做同样的事，第三个工人同样，直到最后一个工人。