

提高阅读兴趣 丰富写作素材

心灵鸡汤

成长版

写作文从读故事开始

【封面图片】天鹅的故事

天很蓝，云很白很厚，整个天空大地看起来一片祥和。天鹅妈妈带着可爱的小天鹅，在宁静的天幕下，头抵着头，低声私语。她对自己的孩子说：“呵，孩子，感谢有你，我才感觉到世界是如此的美丽，生活是如此的充实。”小天鹅仰头对着妈妈说：“谢谢你妈妈，因为有你，我才这么安宁地享受这片美丽的风景；因为有你，我才不害怕任何困难和险阻；因为有你，我才这么安全健康地长大。”



王少毅◎编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

提高阅读兴趣 丰富写作素材

心灵鸡汤

成长版

写作文从读故事开始

【封面图片】天鹅的故事

天很蓝，云很白很厚，整个天空大地看起来一片祥和。天鹅妈妈带着可爱的小天鹅，在宁静的天幕下，头抵着头，低声私语。她对自己的孩子说：“呵，孩子，感谢有你，我才感觉到世界是如此的美丽，生活是如此的充实。”小天鹅仰头对着妈妈说：“谢谢你妈妈，因为有你，我才这么安宁地享受这片美丽的风景；因为有你，我才不害怕任何困难和险阻；因为有你，我才这么安全健康地长大。”



王少毅◎编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤: 成长版 / 王少毅著. —北京: 中央编译出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-80211-911-6

I. 心… II. 王… 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 042245 号

心灵鸡汤: 成长版

出版人 和 龔

作者 王少毅

责任编辑 董小为

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话 (010) 66509360 (总编室) (010) 66509366 (编辑部)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市昌平百善印刷厂

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 18

字 数 300 千字

版 次 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-66509618



编者的话

孩子的健康成长，在每一位家长心中，都是至关重要的大事。有些家长往往过于看重孩子外在的成长环境，却忽略了他们内心所需的精神食粮。今天，我们所呈现给孩子们“心灵鸡汤”，就是陪伴在他们成长道路上必不可少的最佳精神伴侣。

这是一本旨在让孩子健康成长、培养孩子优秀品质的故事全集。全书共收录上百则成长故事，从诚实守信、待人接物、付出与坚持、尊重他人、养成好习惯好品德、珍惜时间和生命、积极心态、相信自己、学会知足、面对挫折、体味生活等十几个不同角度进行了有关成长的描述。相信孩子在阅读这些故事的同时，能够深刻地体会到做人的道理、成长的真谛。同时，也会为他们将来的发展打下良好的基础。

当然，本书的作用还不止于此。现在有不少孩子一提起写作文就皱眉头，绞尽脑汁也写不了几个字，这正是因为平时不注意积累素材造成的。而本书中收集的上百则故事则是最好的写作素材，这些故事生动而又具有典型性，孩子们在写作文时所涉及的命题都可以从本书中找到相对应的素材。此外，我们还配有专门的板块，在每篇故事中都有所提示，写明这篇故事适用的作文主题，使孩子更有针对性地及时补充查找。

本书的另一大特色就是配合孩子的阅读习惯，设计了不同类型的小板块，有提高孩子学习能力的“学习金手指”，增加孩子阅读兴趣的“笑话碰碰车”，提高孩子生活自理能力的“生活一点通”，还有激发孩子想象力的“越玩越聪明”。此外，每篇故事结尾都配有启示性的“沉思录”这一板块，引导读者深

切感悟每个故事所折射出来的道理。另外，每个章节后面还有促进孩子动手写作的“读后感”等。这些都会让孩子更宽层次地拓展知识面，学到更有用的知识。

当然，本书不但适合孩子自己阅读，同时家长还可以和孩子一起阅读。在读的过程中家长不仅可以给孩子讲述故事中的道理，还可以通过书中的每个小故事，了解到教育孩子的最佳方法；更重要的是，可以和孩子共同度过一个美好夜晚，享受家庭的温馨幸福。

也许有些家长会有所顾虑，认为孩子读一些与课本无关的所谓“闲书”，会影响孩子的正常学习，其实这种看法有失偏颇。第一，家长要看孩子读的到底是什么书，有些与孩子的学习、生活脱离得太远，且思想有失积极的，确实不适合孩子阅读；而有些内容意义深远，健康向上，且读来可以让孩子有所收获的，那确实是开卷有益。第二，让孩子适当地读一些课外书籍，可以增长孩子各个方面的知识，博览群书，这对孩子的将来大有好处。

这样一本书，既可以丰富孩子们的写作素材，又有益于孩子的未来，还能够帮助家长了解如何教育孩子，诸多好处，汇集于此，的确是孩子们的好朋友，家长们的好助手！





目 录

第一章 把你对父母的爱表达出来

“夫孝，天之经也，地之义也。”孝是天经地义的。对父母的孝心，就是要尊重他们的意愿，对他们坦诚，多给他们带来欢乐，让父母时时有一个好心情。

妈妈我爱你	2	给妈妈打电话	17
送往公墓的生日礼物	3	给妈妈要的礼物	19
拥抱母亲	5	今天是母亲的生日	20
献给警察爸爸的诗	7	帮父母做做勤杂工的活	22
被爱的感觉	8	替母亲洗脚	23
母亲的胃口	9	难以报答养育之恩	24
画中的父亲	11	让母亲得到敬意	26
不应忽视父母的恩情	12	母亲的信	28
鞠躬行礼	13	我的读后感	30
母亲节的丁香花	15		

第二章 感恩让你收藏生活中的感动

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，你的生活将会阳光灿烂；你只知一味地怨天尤人，最终只能一无所有！“感恩”之心是生活中不可或缺的阳光雨露。学会感恩；为自己已有的而感恩，感谢生活对我们的赠予，我们才会有一个积极健康的人生。

请把我埋得浅一些	32	生命时钟	38
奇迹的价格等于爱	33	把生命平分	39
爱的胜利	35	爱可以永恒	41
我让你依靠	36	耳语测验	42

人盲心亮	44	别忘了和孩子的约定	49
关怀让人间变得温暖	45	他会打中的	51
再说一遍	47	真正的大师	52
最贵是“笨蛋”	48	我的读后感	54

第三章 父母的恩情是世间最伟大的感情

父母之爱是一缕阳光，让你的心灵即使在寒冷的冬天也能感到温暖如春；父母之爱是一泓清泉，让你的情感即使蒙上岁月的风尘依然纯洁明净。父母之爱最为无私，不求回报；父母之爱默默无闻，只有用心才能体会。

战胜死神的父爱	56	生命的养料	73
废墟上的奇迹	57	平凡之中不平凡	74
母爱如佛	59	一件新衣	76
你总会和我在一起	60	空白磁带	78
最后的姿势	62	生命的顿悟	79
大爱无言	63	父亲的踪迹	80
母爱的力量	64	只因我是父亲	81
赛场上的母亲	66	圣诞夜的父子	83
保护孩子的妈妈	68	爸爸的深夜来电	84
母亲的“珠宝”	69	一个馒头的内疚	86
珍藏的旧车票	70	后娘的心	87
爱的感觉	71	我的读后感	90

第四章 教育是给孩子最好的礼物

推动摇篮的手，就是推动世界的手。父母是孩子的第一任教师，你可以教他说第一句谎言，也可以教他做一个诚实的永远努力争第一的人。

让孩子多受点苦	92	训斥不能解决问题	96
没有犯错的要惩罚	93	怎样才能吃到肉	97
父亲的旧皮鞋	95	一切都靠我们自己	99

不加指责的责备	100	志当存高远	110
我们家容不得胆小鬼	101	获胜的秘密	112
总理的母亲	102	要相信自己	113
靠自己的努力走下去	103	坏邻居	114
演戏如做人	105	考“砸”了该怎么办	115
用人格感化别人	107	华盛顿母亲的心愿	118
做有志气的人	108	我的读后感	120

第五章 友情让我们的人生丰富多彩

世界上最美好的，莫过于有几个正直、善良的朋友。人生就像是一首歌，友谊是这首歌中最美的旋律；生活是一幅画，友谊就是画中最美的妙笔。没有友谊的人生，犹如一段没有旋律的乐曲；没有友谊的人生，好似几枝没有色彩的枯枝。好好珍惜身边那难能可贵的友谊吧！

熊和过路人的故事	122	孤独的药方	133
猫和老鼠的友谊	123	让我们一起学哑语	134
达蒙与皮西厄斯	125	没有朋友的孔雀	136
比大人聪明的小姑娘	128	用友好的方式与人相处	137
因为我们是朋友	130	两个苹果	138
友爱的帽子	131	考验丈夫的朋友	139

第六章 家庭的温暖带给你一生的快乐

温暖和谐的家庭气氛，不但有利于孩子的人格发展，有利于孩子在爱的环境中成长，而且积极向上的进取心也会随之增长。被关爱的孩子在家庭环境的熏陶、激励下奋发图强，而实现美好的愿望是非常自然的事。

买时间	144	消除两代人之间的代沟	150
女儿的生日	145	总有可爱之处	152
揭短	147	牢固的纽带	153
梦想与现实	148	两代人的沟通	154

再见与相逢	156	这就是答案	163
母子之间	158	懂事的孩子	164
最快乐的父子	159	最重要的是有人爱着我	166
给孩子做一个好榜样	161	我的读后感	168

第七章 朋友是你一生的财富

友谊中最可宝贵的一部分是能够体贴他人。做一个善解人意的人不仅会赢得别人的友谊与敬重,同时也会获得最广泛的人缘。友爱的种子就算是在最贫瘠的土壤也能扎根、开花、结果。

因为我们是朋友	170	没有朋友的孔雀	178
慷慨赴死的朋友	171	用友好的方式与人相处	180
友爱的帽子	173	两个苹果	181
孤独的药方	174	考验丈夫的朋友	182
真情	176	永远的友情	184
让我们一起学哑语	177	我的读后感	186

第八章 帮助别人会让你感到满足

想得到爱,先付出爱;要得到快乐,先献出快乐;你播种终会收获。只问耕耘不问收获的人,没有什么事情做不成,也没有什么地方到不了。

天堂与地狱	188	拯救	198
黄金法则	189	大房檐	200
帮助别人的快乐	190	心有善念有善报	201
相互温暖	191	无私与自私	203
改变人生的8美元	192	带魔力的手巾	204
一杯牛奶	194	情人节的礼物	206
救助	195	本尼特的水彩笔	208
不存在的职位	196	我的读后感	210



第九章 快乐幸福可以在陌生人之间传递

奉献爱心，去爱每一个人，一句话、一个微笑、一束花就够了，这是每个人都很容易做到的事，对我们并不损失什么。爱是人间最美好的情感，像花，开出来，芳香别人，自己得到果实，为何要藏于心底呢？

每年一束花	212	左还是右	223
行善接力	213	咬了一口的汉堡包	225
爱心不需要回报	214	寻找生命的意义	226
善良的心	215	差点为她送命	227
爱无止境	216	快乐秘诀	228
顺风车的奇迹	218	你愿意奉献一双鞋吗	229
上帝的妻子	220	包子店的老板	230
老人的赞美	221	我的读后感	232
孤独的老人	222		

第十章 拉近你与他人的距离

默默地奉献你的关怀，不仅改变了他人，同时也快乐了自己。真诚地关心别人，无私地爱别人，你也会得到别人的爱和尊敬；同时，生活也会给你更丰厚的回报。

小镇	234	面子	243
石头汤	235	沉默是金	245
感谢你的沉默	236	微笑的价值	246
智者的忠告	237	12次微笑	247
百万女财主	239	诚信的测验	248
表达心中的感激	240	做一个同情别人的人	250
我相信你不是那样的人	242	我的读后感	252

第十一章 宽容和理解是送给别人的最好礼物

一个真正快乐的人，总是希望别人能够快乐。真正的快乐，不是依附外在的事物上，而是由内在思想和情感中泉涌而出的。如果你希望获得永恒的快乐，你必须培养你的情操，舒展你的心胸，以深邃的思想装满你的胸怀。

最好的消息	254	理解	264
高尚的事情	255	伤疤	265
该怎么处罚孩子	256	生命的反射	266
度量	257	心灵的眼睛	267
4 张总统的签名	258	丢失的手册	268
爱的极致是宽容	259	情敌的鲜花	269
有黑点的白纸	261	做一件不经意的小善事	270
天使的翅膀	262	我的读后感	272



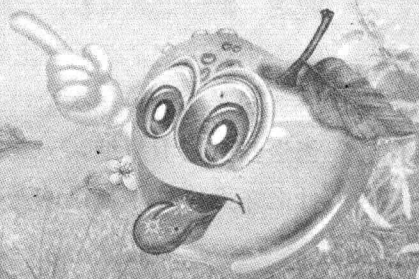


第一章



把你对父母的爱表达出来

“夫孝，天之经也，地之义也。”孝是天经地义的。对父母的孝心，就是要尊重他们的意愿，对他们坦诚，多给他们带来欢乐，让父母时时有一个好心情。



妈妈我爱你

适用作文主题

孝顺、对父母的爱、表达。

有一年的寒假，一位老师给他的学生们布置了一道作业：回家给父母洗一次脚。

寒假过去了，老师感觉到，在很多学生身上正发生着某种微微的变化——比过去更加自

信和快乐了。

“寒假作业做了吗？”参加此次活动的学生之间相互询问这样一个问题。但回答一般只有“做了”或者“没有”。尽管大家都在沉默，但“洗脚作业”还是触动了大家内心一些微妙的东西。

在一次班会上，在老师和班长的带动下，大家终于敞开心扉，纷纷诉说自己的感触。

小微的父母听到这件事，第一反应就是推辞。小微耐心地解释：“妈妈，这是学校留的作业，我必须完成，所以让我给您洗一次吧！”妈妈终于同意了。

这天晚上，小微打来水。母女之间突然什么话也没有了，惟有电视的声音还在响着。妈妈的脚放入水中，那一瞬间，小微的手碰触到妈妈脚上粗糙的老皮。

小微心里感叹：“妈妈年轻的时候很漂亮，现在的她真的老了很多。好像很久都没有跟妈妈这么近地接触过了。从高中开始就住校，学校离家远，一个月难得回家一次，回家也只是要钱或拿点日用品。妈妈老得这么快，整个人看起来又疲惫又苍老，可是一直以来我都没有主动关心过她！”

脚洗了大约10分钟，小微一直低着头，没敢看妈妈，她怕自己忍不住哭起来。妈妈也沉默着，大概也想起了很多事情。

小微决定，以后一定要多关心妈妈，为妈妈做力所能及的事情。

同学小烟第一次给妈妈洗脚的时候也没敢抬头，她怕自己感情失控。爸爸坐在旁边看报纸，一句话也没有说，气氛突然变得有点紧张。小烟觉得有什么东西堵住了自己的喉咙，鼻子酸酸的。她突然对妈妈说：“妈妈，我爱

你。”爸爸、妈妈吓了一跳，隔了一会儿说：“我们也爱你。”

小烟说完这句话突然趴在妈妈的膝头大哭起来，妈妈抚摸着她的头，爸爸也过来轻轻拍着她的肩头。那天晚上，小烟一家三口在一种亲密的气氛中说了很长时间的话，家里的灯一直温暖地亮着。

还有很多同学都表示有类似的经历，因为这一次洗脚，他们与父母的关系更加融洽起来，更加深刻地体会到家庭的温暖。



沉思录

我们对父母似乎总是不好意思说爱，但是在外国电影里，经常见到这种镜头：多年不见的女儿抱着年迈的母亲，轻声说一句——妈妈你知道吗，我是多么的爱你。也许有人觉得爱是一个矫情的词，尤其对于自己的父母，更是不好意思说出来。其实，心中的爱是应该表达出来的。



越玩越聪明

小王因工作需要常交际应酬，虽然每天都很早回家，可妻子还是抱怨不断，这为什么？——他每天凌晨回家。

送往公墓的生日礼物

适用作文主题

谁言寸草心、孝顺、
报答父母。

午后的天灰蒙蒙的，乌云很厚，没有一点风，天似乎有要下雨的迹象。就像一个人要打喷嚏，可是又打不出来，实在很难受。

多尔先生情绪很低落，他最烦在这样的天气出差。由于生计的关系，他要转车到休斯敦。离开车的时间还有两个小时，他在站前广场上漫步，借以打发时间。

“太太，行行好。”声音吸引了他的注意力。随声音望去，他看见前面不远处一个衣衫褴褛的小男孩伸出鹰爪样的小黑手，尾随着一位贵妇人。那个妇女牵着一毛色纯正发亮的小狗急匆匆地赶路，生怕小黑手弄脏了她的衣服。

“可怜可怜，我三天没有吃东西了，给一美元也行。”

考虑到甩不掉这个乞丐，妇女转回身，怒喝一声：“滚！这么点小孩就会做生意了！”小乞丐站住脚，满脸失望。

真是缺一行不成世界，多尔先生想。听说专门有一种人靠乞讨为生，甚至还有发大财的呢。还有一些大人专门指使一帮孩子乞讨，利用人们的同情心，说不定这些大人就站在附近观察呢，说不定这些人就是孩子的父母，如果孩子完不成定额，回去就要挨处罚。不管怎么说，孩子也怪可怜的，这个年龄本来该上学，在课堂里学习。这个孩子跟自己的儿子年龄相仿，可是……这个孩子的父母太狠心了，无论如何应该送他上学，将来成为对社会有用的人。

多尔先生正思忖着，小乞丐走到他眼前，摊着小脏手说：“先生，可怜可怜吧，我三天没有吃东西了，给一美元也行。”不管这个乞丐是生活所迫，还是欺骗，多尔先生心中一阵难过，他掏出一枚一美元的硬币，递到他手里。

“谢谢您，祝您好运！”小男孩金黄色的头发连成了一个板块，全身上下只有牙齿和眼球是白的，估计他自己都忘记上次洗澡的时间了。树上鸣蝉在聒噪，空气又闷又热，像庞大的蒸笼。多尔先生不愿意过早去候车室，就信步走进一家鲜花店。他有几次在这里买过礼物送给朋友。

“您要点什么？”卖花小姐礼貌又有分寸，且训练有素。

这时，从外面又走进一个人，多尔先生瞥见那人正是刚才的小乞丐。小乞丐很认真地逐个端详柜台里的鲜花。

“你要看点什么？”小姐这么问，因为她从来没有想到小乞丐会买花。

“一束万寿菊。”小乞丐竟然开口了。

“要我们送给什么人吗？”

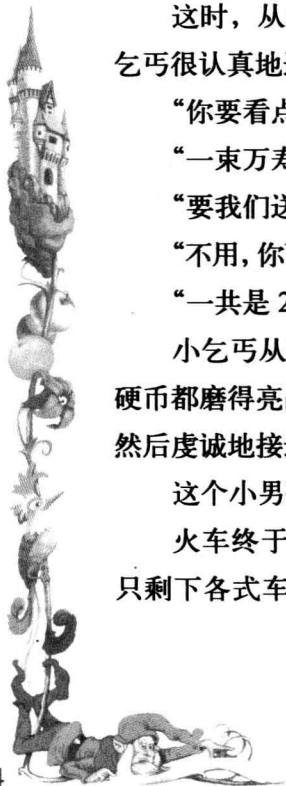
“不用，你可以写上‘献给我最亲爱的人’，下面再写上‘祝妈妈生日快乐’！”

“一共是 20 美元。”小姐一边写，一边说。

小乞丐从破衣服口袋里哗啦啦地摸出一大把硬币，倒在柜台上，每一枚硬币都磨得亮晶晶的，那里面可能就有多尔先生刚才给他的。他数出 20 美元，然后虔诚地接过下面有纸牌的花，转身离去。

这个小男孩还蛮有情趣，这是多尔先生没有想到的。

火车终于驶出站台，多尔先生望着窗外，外面下雨了，路上没有行人，只剩下各式车辆。突然，他发现了风雨中的那个小男孩。只见他手捧鲜花，



一步一步地缓缓地艰难前行，瘦小的身体更显单薄。多尔看到他的前方是一片公墓，他手中的万寿菊迎着风雨怒放着。

火车撞击铁轨越来越快，多尔先生也感到胸膛中一次又一次的强烈冲击。他的眼前模糊了。



沉思录

一个衣不蔽体、食不果腹的小乞丐心中竟然有如此神圣的天空，令人唏嘘不已。相形之下，我们呢？有谁知道自己的生日？“谁言寸草心，报得三春晖”。父母的给予从来都是无私的，然而子女回报父母的，却屈指可数。乌鸦尚懂得“反哺”，作为人有时候反而却忘了这个道理。那个在风雨中举着菊花艰难前行的小乞丐让我们汗颜。



笑话碰碰车

法官：“法庭上作证时，只要说出自己亲眼所见就可以了，不要说出听别人讲的，懂吗？”

证人：“是！我懂了。”

法官：“好！那么，首先说出你的出生地和出生日期。”

证人：“法官，我无法回答！”

拥抱母亲

适用作文主题

孝顺、表达、父母的需要。

母亲病了，住在医院里。我们兄弟姐妹轮流去守护母亲。轮到我守护母亲那天，护士进来换床单，叫母亲起来。母亲病得不轻，下床很吃力。我赶紧说：“妈，你别动。我来抱你。”

我左手揽住母亲的脖子，右手揽住她的腿弯，使劲一抱，没想到母亲轻轻的，我用力过猛，差点朝后摔倒。

护士在后面托了我一把，责怪说：“你使那么大劲干什么？”

我说：“我没想到我妈这么轻。”

护士问：“你以为你妈有多重？”

我说：“我以为我妈有 100 多斤。”

护士笑了，说：“你妈这么矮小，别说病成这样，就是年轻力壮的时候，我猜她也到不了 90 斤。”

母亲说：“这位姑娘真眼力。我这一生最重的时候只有 89 斤。”

母亲竟然这么轻，我心里很难过。护士取笑我说：“亏你和你妈生活了几十年，眼力这么差。”

我说：“如果你跟我妈生活几十年，你也会看不准的。”

护士问：“为什么？”

我说：“在我的记忆中，母亲总是手里拉着我，背上背着弟弟，肩上再挑 100 多斤的担子翻山越岭。我们长大后，可以干活了，但每逢有重担，母亲总是叫我们放下，让她来挑。我一直以为母亲力大无穷，没想到她是用 80 多斤的身体，去承受那么多重担。”

我望着母亲瘦小的脸，愧疚地说：“妈，我对不住你！”

护士也动情地说：“大妈，你真了不起。”

母亲笑一笑说：“提那些事干什么，哪个母亲不是这样过来的？”

护士把旧床单拿走，铺上新床单，又很小心地把边角拉平，然后回头吩咐我：“把大妈放上去吧，轻一点。”

我突发奇想地说：“妈，你把我从小抱到大，今天我也抱着你入睡吧。”

母亲说：“快把我放下，别让人笑话。”

护士说：“大妈，你就让他抱一回吧。”母亲这才没有作声。

我坐在床沿上，把母亲抱在怀里，就像小时候母亲无数次抱我那样。母亲终于闭上眼睛。我以为母亲睡着了，准备把她放到床上去。可是，我看见有两行泪水，从母亲的眼里流了出来。



沉思录

要到多年之后，才突然间明白母亲那份浓浓的爱。对妈妈说爱，为时不晚。而另外一些人，恐怕是根本就没有想到父母的需要，他们从来就是爱的接受者而不是付出者。