



让你受益一生的心灵智慧书

心灵鸡汤

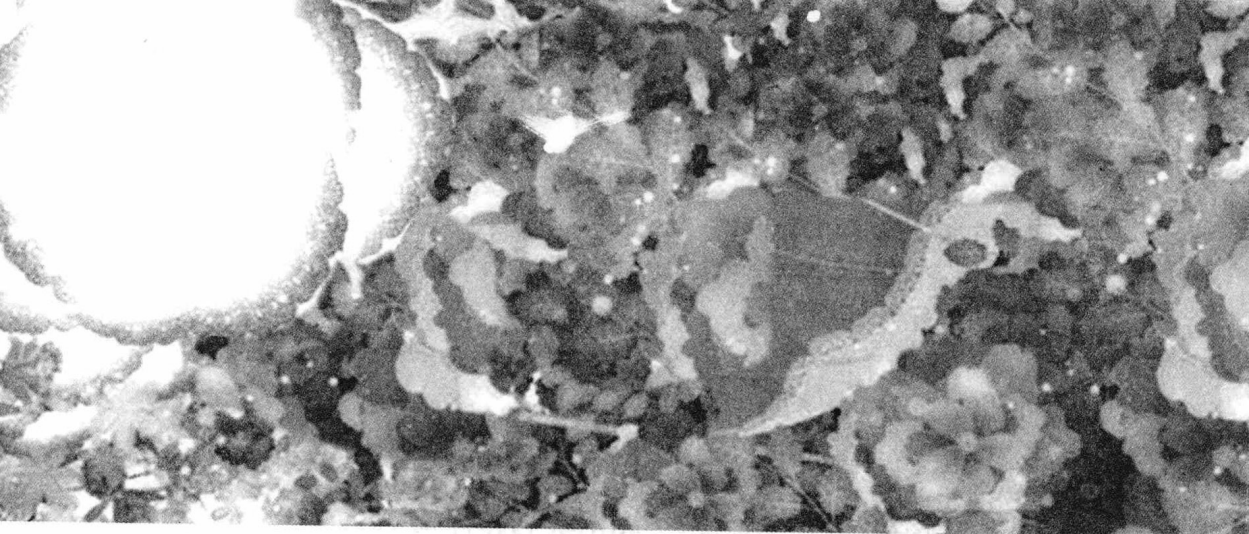
精粹

好品味 · 好生活

◎ 璐路 编

栖息在大千世界的一隅，
每一抔记忆的土壤中都埋藏着独特的风景。
思绪万千，浓茶半盏，一点点儿，静心回味：
回味秋叶的清涼，回味口中的余香，
回味那一声声爱的叮咛……

黑龙江科学技术出版社



让你受益一生的心灵智慧书

心灵鸡汤

精粹

好品味 · 好生活

◎ 璐璐 编

栖息在大千世界的一隅，
每一抔记忆的土壤中都埋藏着独特的风景。
思绪万千，浓茶半盏，一点点儿，静心回味：
回味秋叶的清凉，回味口中的余香，
回味那一声声爱的叮咛……

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

好品味·好生活 / 璐璐编. ——哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2010.7

(心灵鸡汤精粹)

ISBN 978-7-5388-6421-2

I. ①好… II. ①璐… 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(2010)第 144873 号

好品味·好生活

璐璐·编

责任编辑 项力福 曲晨阳

装帧设计 百 花

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 14

字 数 150 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6421-2/B·99

定 价 26.80 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)



目录 contents

001 开启智慧之门

生活是需要智慧陪伴前行的,不是所有的事情只靠勇气、决心和努力就能成功,但毫无例外,所有的快乐和财富的门上都有密语守护——芝麻开门吧。

以书为伴 / 2

学会珍惜 / 4

更高的规律 / 6

生命 / 8

完美的宁静 / 10

挑水和挖井 / 11

贷 1 美元的富翁 / 12

细微的力量 / 14

换位思考 / 16

所有不解 / 18

假如给你一支笔 / 20

只要能坚持做下去 / 22

生活每天都是在享受 / 24

一条漂亮的裙子 / 26

学会解压 / 28

029 做别人的“天使”

每个人的力量虽然有限,但只要我们愿意,多一份儿留意,多一份儿付出,可能别人再多的孤独绝望也会因你的关爱而变得柳暗花明。

重视每一个人 / 30

助人的快乐 / 32

小布朗扔木炭 / 34

生命的涟漪 / 36

海星 / 37

误会 / 38

耳语 / 40

圣诞心愿 / 41

胜利 / 44

上帝的影子 / 45

一杯牛奶 / 48

与上帝交谈 / 50

20 美元 / 53

赤足天使 / 55

施恩莫望报 / 57

最美的心 / 59

善有善报 / 61

微笑的魔力 / 64

065 生命中的“指南针”

很多时候,我们不知道下一步该何去何从;只是因为
我们很少再去思考生命究竟要走向哪里。生活依旧继续,怀揣指南针,走再远的路也不会迷失方向。

生活由你决定 / 66

劣势与优势 / 68
河边的苹果 / 70
两幅画 / 71
生命的价值 / 73
比尔·盖茨的钥匙 / 75
无声地绽放 / 77
最好的教育 / 79
最高奖赏 / 81
生命的意义 / 83
为自己而活 / 85
人生之路 / 87
生命的长短 / 89
真正的人生 / 91

093 踩实岁月的脚步

当人生的路途偶遇十字路口时,尽管我们并不清楚自己选择的方向是否正确,但生命之音在内心深处不断地呐喊——向前、向前、向前。这就是成长!

自我包装 / 94
成长的过程 / 95
一条见过世面的鱼 / 97
谈话间的距离之美 / 99
独一无二的你 / 101
想想好事情 / 102
小手印 / 103
挪威的森林 / 105
每一天都是一份礼物 / 107

109 开在心中的红玫瑰

不是所有手持玫瑰的人都能拥有爱情；惟有心中有爱，并将这份爱渗透到生活中的点点滴滴之处，爱之玫瑰才能在彼此的心中静静怒放，常开不谢。

- 红苹果 / 110
- 失语女孩儿的爱情 / 113
- 甜美的蝶吻 / 115
- 生命飞逝的瞬间 / 117
- 浪漫的瞬间 / 118
- 一封绝妙的情书 / 120
- 女孩儿与鸟 / 122
- 爱的丝语 / 123
- 爱如断臂 / 124
- 假如你能耐心等待 / 126
- 爱是一根线 / 129
- 不要错过 / 131
- 爱是艰难的 / 134
- 丘比特的投诉信 / 135
- 鲁迪的天使 / 137
- 纯真年代 / 139
- 看不见的爱 / 141
- 最真的爱 / 143

145 因为我们是一家人

无论什么时候，无论走在哪里，总有一座巍峨的亲情之山屹立于我们的背后，随时给予我们最无私的支持，因为我们就是亲亲一家人。

- 一切照旧 / 146

永远的赢家 / 148
孩子的心愿 / 150
鲜红的草莓 / 152
没什么,妈妈 / 154
吾家有子初长成 / 156
谁能吃到这个苹果 / 158
美丽的谎言 / 159
我们的家庭 / 161
礼物 / 163
纸袋 / 165
跟你一起玩 / 168
饭盒换错以后 / 171

173 你是我的孩子

这个世界上,亲情的表达方式多种多样,有严厉的、有温情的、有淡然的、有浓烈的,但无论是哪一种,其源头却只有一个——你是我的孩子,我爱你!

学会爱人 / 174
爱与教育 / 176
爱的方式 / 178
放风筝 / 180
刻骨铭心的教训 / 182
心中的歌 / 184
美丽的蒲公英 / 186
母亲的脚 / 188
妈妈的教诲 / 190
严厉的母亲 / 192
鼓励的魅力 / 194
不曾逝去的爱 / 196
眼中的爱 / 198

199 阳光下的幸福路

在厚厚的落叶铺满地面的林间路上，请陪着老人、携手伴侣、带上孩子，一起走向阳光，走向幸福……

如果有来生 / 200

永不放手 / 202

特别提醒 / 204

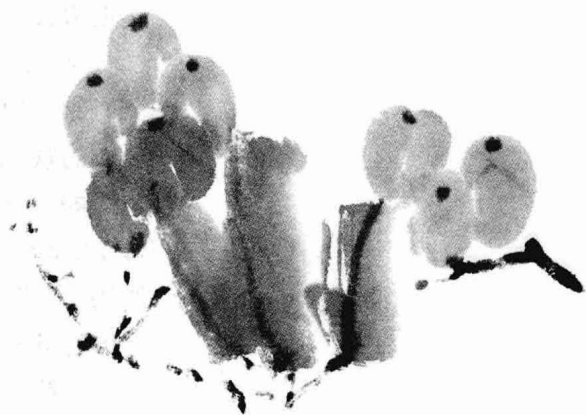
一世谎言 / 206

一张额外的账单 / 208

幸福的希望 / 210

幸福的隐瞒 / 212

爱的奇迹 / 214





开启智慧之门

- 生活是需要智慧
- 陪伴前行的,不是所有的事情
- 只靠勇气、决心和努力就能成功,
- 但毫无例外,
- 所有的快乐和财富的门上
- 都有密语守护——
- 芝麻开门吧。

以书为伴

读书的过程就如与无数人交谈一样。

看一个人交了什么样的朋友,就能看出他的为人。同样,看一个人读些什么书,也能了解他的为人。这只因书与人一样,都可以成为人的朋友,而我们总要作出最佳选择,无论是书还是人。

好书如好友,过去如此,现在仍旧如此,从未改变过。书是我们最安静,也是最快乐的伙伴。当我们遭受到不幸或是痛苦时,它们从不会弃我们于不顾,而是对我们始终如一。我们年轻时,书本给予我们欢乐和教导;我们年迈时,又给予我们慰藉和鼓励。

人们常常因同时爱上一本书而找到彼此的知己。这与有时两个人会因为同时仰慕另外一人而结为友伴是一个道理。古谚说“爱屋及乌”,而“爱其人,也要爱其珍爱之书”这句话里却包含更多的哲理。书是更忠诚、更高尚的情感纽带,人们可以通过喜爱同一个作者而彼此息息相通,他们的思想同作者的思想相交融,从而使自己的思想与作者的思想紧密相连。

哈兹利特曾说过:“书如清风,渗透到我们的心灵间;字里行间的词句总会融入到我们的血液之中。青年时我们所读的书,年老时仍旧会想起,恍如一切就发生在眼前。书籍价廉物美,我们可以在书香中呼吸。”

一本好书往往是作者的人生结晶,包含着作者一生的思想精华;这是因为人的一生,在很大程度上都是靠自己的思想而生存着。因此,好书就是金玉良言的总汇,是作者思想的宝藏。若能将这些思想铭记于心,它们就会成为我们永久的朋友和永恒的心灵慰藉。菲利普·悉尼爵士说过:“与高尚思想为伴的人永不寂寞。”

当我们面临诱惑的时候,纯真的思想会如仁慈的天使一样,净化并守护着我

们的灵魂,从而促使善行萌芽。因为金玉良言总会使我们做出善行。

书籍具有不朽的本质,是人类通过勤奋努力得来的最长久的产物。庙宇会坍塌,雕像会腐朽,书籍却会永存。伟大的思想不会因时间的流逝而磨灭它本来的光辉,正如千百年前作者脑海中的思想一样,历久弥新。他们的言论和思想如今仍被印在书本上,鲜明而有力地展现在我们面前。时间的作用就是除去文学作品中的糟粕,因为只有真正的佳作才会流芳百世。

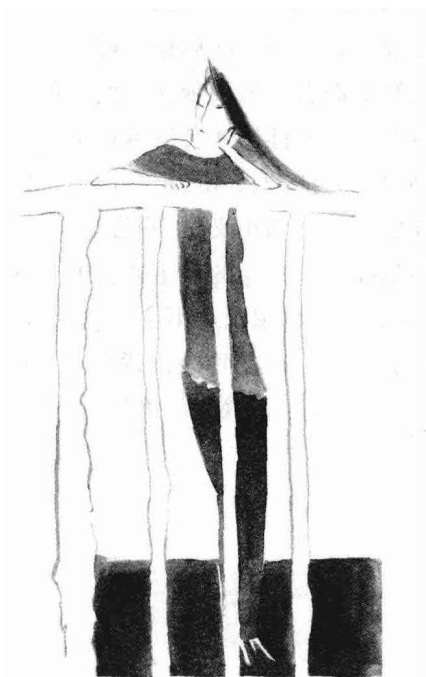
书籍引导我们与优秀的人为伍,把我们带到伟人面前,如闻其声、如观其行、如见其人,从而同他们的情感相交融,悲喜与共。他们的感受成为我们的人生体验,而我们又仿佛是在作者描绘的人生舞台上与他们同台演出。

伟大的思想与美好的思想永远不会在这个世界上消失,它们会被载入史册,名扬四海。书是人们至今仍在聆听的智慧之声,我们永远都会受到伟大思想的熏陶。与千百年前一样,英才们的智慧,仍显示着其鲜活的生命力。



以书为友,以书为伴,是前人和智者倾其一生,通过亲身感受而得出的结论。当我们被一本书打动时,我们好像与作品中的主人公心灵相通。我们在生活中无法经历和感知的一切,都可以通过阅读来感受和完成。书让我们充满智慧,书让我们思想活跃,所以,书是我们每个人都不能抛弃的伴侣。

学会珍惜



无论你是否已做好心理准备，终有一天，一切都将结束。到那时，不会再有太阳、岁月、小时或分钟。你所拥有的一切，无论是被你珍惜的，还是被你遗忘的，都将为他人所有。

到时，无论是你曾经拥有的，还是你现在拥有的财富、名望，以及种种权力，都会变成与你毫不相干的事情。

你曾经的遗憾、怨恨、挫败感和嫉妒都将化为乌有。当然，你的希望、雄心、计划和安排好的事情也无法再去实现。曾经，得与失对你而言是那么的重要；然而，这一切也会慢慢淡去。

到时，无论你来自何方，或是曾沿着怎样的生活轨迹生活过，都已不再重要。同样地，无论你曾多么光鲜亮丽，也全无意义了。你的性别、肤色、种族，都会慢慢被遗忘。

那么，到底什么事情是值得我们珍惜的呢？人生的价值又该怎样衡量呢？

真正应该被珍惜的，不是你买了些什么，而是你建造了什么；不是你得到了什么，而是你给予过什么；不是你曾获得过怎样的成功，而是你是否在其中

做过有意义的事情；不是我曾学会了什么，而是我曾留下些什么。

是的，真正应该被珍惜的，是你曾用自身的正直、勇气、同情心，以及奉献精神去感染或鼓励过他人，使自己成为一个好榜样。

真正应该被珍惜的，不是你的能力，而是你的为人。

真正应该被珍惜的，不是我曾认识过多少人，而是在你离开时，那些会为你久久沉浸在悲伤之中的人。

真正应该被珍惜的，不是你全部的记忆，而是对你所爱之人的情怀。

真正应该被珍惜的，不是你离去后，会在人们心中停留多久，而是哪些人，为了哪些事而记得你。

人的一生中，并非偶然才会遇到这些应该被珍惜的事情。

我们应该学会珍惜，生活因珍惜而有意义，生活因懂得珍惜而完美、精彩。



当我们每个人走完了大部分人生的时候，才想到停下来认真思考什么是生命中最应该珍视的：是眼前利益，还是在奋斗过程中那些被感动的人和事？即使这些在人生的不同时期会有不同的答案，但最终我们都会有所顿悟：在生命中，永远无法抹掉的记忆就是那些你曾经做过的有意义的事和帮助过你、深爱着你的人。

更高的规律

我们的生活是充满感性的。善与恶之间的较量,从未停息过。善良是唯一万无一失的投资。在全人类奏响的竖琴乐曲中,善的主题往往能带给我们振奋、激昂的情绪。尽管到了最后,年轻人会逐渐淡漠,但宇宙的永恒规律却永远不会淡漠,而是永远和敏感的人站在一起的。听听微风的责备之辞吧,那些听不到的人是不幸的。我们每拨动一下琴弦,每调整一下音调,动人的旋律就会流淌出来。然而,许多令人厌恶的噪音,也会传得很远,听起来好似乐声,这对于我们卑劣的生活真是绝妙的讽刺。

我们意识到,在我们的心中有一头野兽。当我们崇高的天性酣然入睡时,它就会醒来。它像一只贪图感官之乐的爬虫,或许我们永远都无法将它彻底驱除;它又像恼人的蠕虫,在我们健康的时候,也寄生在我们的身体里。也许我们可以避开它,但却永远无法改变它的本性。我担心它们的身体相当强健,虽然我们的身体也很健康,但却不再纯洁了。

如果我知道哪位智者能够传授我洁身自好之道,我一定会立即去拜访他。然而,虽然精神可以在一时间渗透身体的每个器官、支配其完成各种功能,并把外表最粗俗的贪欲转变为内心的纯净和虔诚,但我们的本能一旦被放纵,就会使我们荒淫无度。如果我们能有意识地加以节制,就会使我们精力旺盛并生机勃勃。纯洁是人性之花,而所谓的创造力、英雄主义、神圣等等不过是它结出的各种果实。一旦纯洁的海峡得以畅通,人们就会即刻奔涌到上帝面前。我们时而为纯洁而激动,时而又为不洁而沮丧。那些能够确定自己体内的野性正在一天天地消亡,而神性却与日俱增的人是有福之人。当人性和卑劣的兽性结合在一起时,人们只感到羞愧不已。恐怕我们就是神与兽的结合,那么从某种程度上来说,我们的生活就是我们的耻辱。

所有的欲望,尽管形式各异,但终归是一回事,所有的纯洁也是如此。不洁与纯洁是不能相提并论的,如果你想得到贞洁,那就必须有所节制。什么是贞洁呢?一个人是不会知道自己是否贞洁的。我们听说过美德,但我们却不知道它究竟是何物,于是我们便人云亦云。智慧和纯洁源于不懈的努力,无知和放纵源于长期的懒惰。对于一个学生而言,纵欲是心智堕落的表现。一个不洁的人往往是一个懒惰的人,虽有温暖的阳光可以享受,但他仍须整天坐在炉边烤火;他躺在床上,却并不是因为疲惫。如果你想避开不洁和所有的罪恶,那么,就认真地工作吧,即便是打扫马厩也好。天性虽难以节制,但却必须节制。

当我们谈及肉欲的某种形式时,经常可以无所顾忌地畅所欲言,而对其他的却缄口不谈。我们太堕落了,以至于无法简单地探讨人性的本能。在早些年代的一些国家里,人们不但能够对人类的各种本能采取虔诚的态度,并且能在法律上进行规范。印度的立法者是不会嫌其繁琐的,不管它多么不合现代人的口味。他教人们怎样饮食、起居以及如何大小便等等,将最卑微的事情赋予更高层次的意义,而不是把它们视为繁琐之事,避而不谈。

每一个人都是神殿的建造者,而这神殿就是人们自身,因此人们总是完全按照自己的方式来膜拜心中的神祇。我们都是雕塑家和画家,创作时所选用的材料就是我们自身的血肉和骨骼。要知道崇高的品质会使人成为高雅之士,而卑污或放纵却可以使人即刻沦为禽兽。



生活中交织着美与丑、雅与俗,正如人心中纠缠着乐与苦、善与恶。而人自身则是自我创建的神殿,你希望在你的神殿中供奉何方神口,完全取决于你的心之所向,正如你会成为什么样的人,完全由你自己决定。

生命



生命可以被想象,但是却不能被分割,也不能被复制。生命的整体一旦被破坏就会引起混乱。灵魂不是孪生儿,而是独一无二的,虽然它早晚都会像婴儿那样被孕育,显露出婴儿的模样,却有着一种可以决定命运的巨大力量,不会接受被复制的生命。

人的生命之中有一种无可替代的神圣,这种神圣无须掩盖,它每一天都会显露在人们的举手投足之间。我们总觉得自己就是这社会、这世界的中心,总觉得自己是天地灵气之所钟。这种盲目的优越感和勇敢的自我欣赏正是来自于我们个体生命的神圣。我们认为自己是唯一的,因为我们一旦死去,这浩渺无尽的时空里,就再也没有第二个“我”来重复我们今日所走之路。

我们常常对自己深信不疑,但却对别人充满怀疑;我们常常畅所欲言,对社会,对国家,对同事、朋友、邻居加以评论,但却不喜欢别人在我们面前说这说那;我们常常为所欲为,而别人做这些事的时候,我们却把它称之为罪孽。每个人都认为自己应该有一个不受任何约束的范围,但这种自由的权限是不能与他人分享的。

行凶从内在和外表,从性质和后果来看都是不尽相同的:凶手行凶时的动机,并不像诗人或小说家所描述的那样伤天害理;人们也不会在日常生活中的发现他的局促不安,或诚惶诚恐的蛛丝马迹。行凶并不难策划,但其结果却具有连锁