



黄占英◎编著

心灵鸡汤

珍藏版

全集

XINLINGJIETANGQUANJI

让亿万人感动的励志经典，
让无数心灵为之震撼的心灵圣经，
一部相伴一生的全球经典畅销书。

吉林大学出版社

心灵鸡汤全集

黄占英 编著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤全集/黄占英编著. —长春: 吉林大学出版社,
2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5601 - 6734 - 3

I. ①心… II. ①黄… 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 247694 号

心灵鸡汤全集

黄占英◎编著

责任编辑、责任校对: 刘冠宏 赵雪君

出版发行: 吉林大学出版社

社 址: 长春市朝阳区明德路 421 号

邮 编: 130021

电 话: 0431 - 88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E - mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印刷装订: 三河市佳星印装有限公司

开本: 787 × 1092mm

1/16

字数: 400 千字

印张: 27.5

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5601 - 6734 - 3

定价: 39.80 元

版权所有, 翻印必究。本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换。

前言

《心灵鸡汤》是世界上最畅销的系列读物之一，它以其精短、简练的语言为读者讲述了一个个充满哲理，感人肺腑，引人深思的小故事，影响了千万人。我们在精选文章时，一直遵循这样的原则：以简洁的语言讲述人间真情；以深刻的情感描述精彩人生；让每一颗心灵都能感受到阳光的明媚，细雨的滋润；让人间真情在心灵的碰撞中凝固成永恒；让世界每一个角落都充满爱与希望。

不要说故事只是故事，不要说感动越来越少，人与人之间越来越隔膜，请你相信，这世界从来就不缺少感动，更不缺少温情，只要我们打开心扉，就会感受到这世界有多么可爱。一首歌，一句诗，一杯酒……其背后都有它独一无二的故事，而每一个故事背后又有与众不同的感动。

一段故事，可以让人哭，让人笑，让人横穿寒暑，跨越时空，与古今人物对话，赏尽人间四季风景；一个故事，可以移人情性，令人恍然大悟，走出意冷心灰的阴郁，迎接温暖的晨曦；一则故事可使我们沉思生存之意义；一则故事或使我们欣然接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界，芸芸众生。

这些故事，或许并没有华丽的词藻，也没有波澜壮阔的场面，更没有千回百转的情节，仅仅是像你我一样普通的人，用最朴素的语言讲述内心的情愫，甚至可以说像是在喃喃自语，一如深夜梦回的呓语那般真实动人。

如果你曾为生活的负累而深感疲惫，如果你曾拥有过铭心刻骨的情感，如果你还在为一时的失败而萎靡不振，如果你还在为朋友一句无心的话而耿耿于怀，如果……如果你依然纠缠于一团乱麻的生活中，那就请拿起这本《心灵鸡汤全集》，让其中的字字句句都化作一滴水，滋润你干涸的心田。

虽然你急于一口气读完它，但我请你千万不要着急，亲爱的读者，请你放慢速度，慢慢体味每一个故事，就像啜饮一杯陈年老酒，让它一点一滴醉透你寂寞的心灵。若你为之感动，那就不要吝啬眼泪；若你为之心动，那就不要害怕表

达；若你有一点点收获，有一点点启迪，那请告诉你的朋友，让他们一起分享。

因为，《心灵鸡汤全集》将会是送给所爱的人的最好礼物。本书收录了数百个精彩的小故事，内容涉及亲情、爱情、友谊、善良、感恩、幸福、做人、做事、挫折、宽容、尊重、成功等重大人生课题。但愿这本书能带给亲爱的读者以勇气和力量，爱和希望，让你更加自信，更加智慧，更从容地走今后的人生之路。

目 录

至高无上的爱	1
至高无上的爱	2
初 恋	3
亲爱的，我来了	4
爱的契约	6
黄 柏	8
父亲最后的礼物	12
盛满爱心的午餐盒	15
爱的寻找	17
深深的爱	21
便条传递的爱	22
言语难诉的爱	24
爱你更深	27
荒岛奇遇：我与饿狼共度七日	29
我总会跟你在一起	32
一屋子的爱和欢笑	34
父亲的歌	37
可别这样结尾啊	40
无声的鼓励	41
母亲的抉择	43
看不见的爱	44
母亲墙，永远别绝望	46
不能流泪就微笑	47
爱的力量	48
无私地去爱	49

天空从哪儿开始	55
天空从哪儿开始	56
嫩香蕉	58
金翅雀	60
最后一美元	61
早餐	62
美丽的邻居	64
父亲的忠告	65
从丑小鸭到白天鹅	66
爱情的魔力	69
姐妹情深	72
鲜花中的爱	74
爱的觉悟	75
求爱	76
情书风波	78
清风流水	79
备忘卡片	80
雨中	82
孤独时，我们跳舞	84
一现的光芒	85
我坚信，我是自己的救世主	86
从罗丹得到的启示	89
铭心的记忆	90
忧愁，可有排遣之良方	92
成功的关键	95
一张创造奇迹的唱片	97
难忘的体罚	99
过几天再说	101
一件婚纱裙	102
峭壁下的奇迹	104
天涯海角的华尔兹	106
小丑的眼泪	109
洞里的孩子	113

困陷在冰川	116
计程车上的乘客	120
如愿以偿	122
荣誉无价	124
梦想成真	128
木碗	130
晨光的翼翅	133
母亲的鞭策	134
我没有钓住那条鱼	135
妈妈的秘密	136
妈妈和乔丹小姐	138
妈妈和房客	140
父子间的小秘密	142
父亲的报复	144
最美妙的父亲节	146
女儿长成苹果树	148
我的苹果树	150
一个女孩和一棵树	151
柔情	153
灌木丛中的钻石	155
敢于异想天开	157
掀起帷幔	159
理解	161
把帽子扔过栅栏	162
优雅的标准	164
礼物	165
我觉得我赢了	166
梁上君子	168
多疑症	169
保罗的礼物	171
注意日期	173
晨光的翼翅	175

时游	176
晨归	178
期末的那一天	181
一对奇异的邻家孩子	183
我的爱丽卡·菲丝	186
狗和猫	189
乐在奋斗中	190
一颗豆粒	191
我所发现的生活	193
我所发现的生活	194
美国式的习惯	195
一生要做的 50 件事	196
一个问题究竟有几种答案	198
春天的投资	199
方向感	200
专注一件事	202
珍爱	203
睡在鞋子里的小松鼠	205
我再也不会挂断你的电话	208
善有善报	210
非同寻常的出租车	212
小站	213
枕头和毛毯的故事	215
我的报童梦	216
史蒂芬娜的选择	219
如幻的月光	223
上帝住在一个老妇人	
的篮子里	224
什么是最重要的	226
妈妈，我是怎么来的	229
相思露	231
梦中之屋和我的宠儿	233

我最难忘的人	235
她的猫和他的狗	238
航海之梦	242
黑镜	245
两个生命的延续	249
自由与生命	251
夜的声音	252
夜深人静之时	253
正午的黑暗	256
归途迢迢	257
春天不再孤独	259
欢唱的山姆	261
尼泊尔的啤酒	262
自然之道	264
大自然作证	266
树叶	267
通向广场的路不止一条	269
通向广场的路不止一条	270
一个女人的夜晚	271
一百条裙子和一个波兰女孩	272
意外的报酬	274
体面的人	276
小提琴的生活	277
迟来的花季	278
成功的试验	280
系于一发	281
悟	282
最珍贵的礼物	284
知心的礼物	286
谁使她变美了	287
相互信任	288
尊严	291

蜘蛛	292
艺术家	293
忠于职守	294
花店广告	296
在邮局里	297
丢失的戒指	300
九月之歌	302
难忘的八个字	303
千万分之一的可能性	304
敞开的白栅栏	305
观舞	307
倾诉	308
爱上圣母玛丽亚的小女孩	310
草地上的姑娘	312
再没有“以后”了	314
动人心弦的故事	316
玫瑰	318
裸泳	320
美丽的误会	322
模特儿	324
摘掉蒙眼布	327
风的心愿	329
一件丝裙的故事	331
新嫁娘的前夜	335
火车上的邂逅	339
火车上的邂逅	340
一颗善良的心	341
结婚礼物	343
情节谜	346
特殊礼物	347
初秋	349
不平凡的礼物	350

相逢在雨夜	353
蓦然回首	356
心债	359
化装舞会	361
情归旧梦	363
一世真情	365
我在把你期盼	368
你们都是最优秀的	371
天赐芳邻	373
女友	375
 想成功的人请举手	 379
想成功的人请举手	380
风轻轻吹	381
闪光的礼物	384
命运打不垮的执著	386
无价的珍珠	388
神奇的蝴蝶	390
沉默是金	392
活着就有希望	394
深恩重如泰山	396
已经很好了	397
感悟生活的美	398
有尊严地活着	400
第六枚戒指	402
四个字的奇迹	403
生日礼物	405
不认输就不会输	406
机会靠自己去寻找	406
不要放弃最后的希望	408
活在希望中	408
没有热情，能打动谁	409
天使没腿也能飞	412

放慢生活的脚步	413
活着为的什么	414
信心	415
当生活抛弃了你	418
你是不是付出了爱	419
独翅难飞	420
在电车上画像	422
勇于信人	423
每天都是好日子	425

至高无上的爱

一个人必须接受爱的教育，心才会变得美丽。人生获得的教育可以不只局限于学校，生活就是对我们的教育。除外，一个人开展自我教育非常重要。一个人受到教育后，就会真正明白什么是爱，什么是美，懂得了爱和美，人生就会成功。

至高无上的爱

不管他们选择的目标是什么，迫击炮弹还是落到了一个越南小村庄开办的孤儿院里。几个教士和一两个孤儿被炸死，还有几个孤儿被炸伤，其中有个大约8岁的小女孩。

村里的人到邻近的一个和美军有无线电通讯联系的小镇上去求救。最后，美国海军的一名军医和一名护士带着急救箱，乘吉普车急匆匆赶到村里。他们发现那小女孩伤得非常严重，如不抓紧手术，她就会因长时间休克和失血过多而死亡。

所以要及时地给她输血，这就需要和她有同种血型的献血者。护士很快地给在场的人进行血型化验，结果，没有一个美国人和小女孩的血型相同，但有几个没受伤的越南孤儿却和她血型相同。美军军医和护士一会儿用越语，一会儿用法语，一会儿打手势，试图给这些被吓坏了的孤儿们解释，如果不马上给这个小女孩输血，她将必死无疑，然后他们问孤儿们，有谁愿意给小女孩献血。孤儿们听后，一个个瞪着大眼，一句话也不说。过了一会儿，一只小手颤巍巍地慢慢举了起来，很快又放了下来，接着又举了起来。

“啊，谢谢你。你叫什么名字？”护士用法语说道。

“恒。”小男孩答道。

护士很快把恒安置在担架上，用酒精在他的胳膊上擦了擦，把针头插进他的血管里。恒一声不吭，僵直地躺着。

过了一会儿，他突然发出一阵颤抖的抽泣声，但很快就用另一只手将脸蒙住。

“疼吗，恒？”军医问道。恒摇摇头，并又用手蒙住脸，试图不哭出声来。军医又一次问他是不是针头刺疼了他，他又摇了摇头。

又过了一会儿，恒又轻轻地哭出声来。他紧紧闭着眼睛，把拳头放进嘴边，试图止住抽泣。

军医和护士感到一定是出了什么问题。正在这时，一个越南护士正好赶到。她看到这种情景后，直接用越语问恒到底是怎么回事，她听了恒的回答后，温柔地对他说出了些什么。

过了片刻，恒停止了哭泣，抬起眼睛询问似的看着越南护士，越南护士向他轻轻点了点头，恒脸上紧张的表情顿时释然。

越南护士看了看美军军医和护士，然后轻轻地说道：“他以为他快要死了。刚才他误解了你们的话，他以为你们要把他的血全部输给那个小女孩呢。”

“但他为什么又愿意献血呢？”美军护士问道。

越南护士用越语把美军护士的话又给恒说了一遍。恒回答道：“因为她是我的好朋友。”

一个小孩为了朋友，竟心甘情愿地付出自己的生命，世界上还有什么样的爱能比这更伟大呢？

心灵感悟

一个小孩为了朋友，竟心甘情愿地付出自己的生命，世界上还有什么样的爱能比这更伟大呢？

初恋

我依然记得光映在她秀发上的样子。在喧闹的五年级教室里，她回过头，与我目光相接，我们彼此短暂地会意。我感到自己的心仿佛地猛地一击。这样，我开始了自己的初恋。

她的名字叫雷切尔。我稀里糊涂地从小学升入中学，一见到她，我就会怦然心动，张口结舌。有谁会像我这样，久久地徘徊在夜影中，被她窗内淡淡的光吸引，像一只夏日里落魄的昆虫？那种极度兴奋后的眩晕，来得奇快，久久地缠绕着我，令我窘迫笨拙，话音沙哑，而现在，这种感觉已不可能有了。我知道我当时备受折磨，可我不能确信记忆让我做了些什么。我又是为何而苦不堪言？

我看到她穿行在林荫道上学、下学，我会远远地伴她同行。她看上去总是那么泰然自若。回到家里，我会回忆每一次邂逅，为我不足的表现惴惴不安。即使这样，当我们进入少年，我还是感到她对我出于柔情的宽容。

无论如何，我对雷切尔的爱一直是单相思。我们高中毕业后，她上了大学，而我参了军。当美国卷入第二次世界大战后，我被派往海外，有一段时间我们通信，她的信是那些无尽的难熬的岁月中最令人高兴的。一次她寄给我一张她身着浴衣的快照，不禁使我浮想联翩。我在回信中提到了结婚的可能性，从此她的回信日见少了，也很少提及个人了。

我回到美国后第一件事就是去拜访雷切尔，她的母亲为我开了门。雷切尔已经不住在那儿了。她嫁给了在大学里遇到的一位学医的学生。“我想她写信告诉你了。”她母亲说。

我在等待退伍时终于接到了她以“亲爱的约翰”作称呼的来信。她委婉地向我解释为什么我们之间的婚姻是不可能的。回想起来，虽然在头几个月里我痛不欲生，但我还是很快地恢复了。

然而最近，事隔40年，我又得到了雷切尔的消息。她的丈夫死了。她从城里经过，从我们的一位朋友那里了解到我的下落。我们同意相见。

我感到双方都很好奇和兴奋。在过去的几年里，我没有想到过她，一天早上她突然打来的电话又将我带回了从前。见到她时我吃了一惊。这位白发苍苍坐在饭店桌旁的老妇，难道就是朝思暮想的雷切尔，那位快照上的窈窕淑女吗？

然而时间给予了我们相互的比照与尊重。我们像老朋友一样交谈，很快发现我们都已是祖父母了。

“还记得这个吗？”她递给我一张旧纸片。那是我还在学校时写给她的一首诗。我琢磨着那粗糙的格式和平淡的韵脚。她看着我的脸一下抢过那首诗，放回她的钱包里，好像怕我毁掉它似的。

我告诉他我是怎么带着她的快照度过了战争岁月。

“你知道，这不会有什么用处。”她说。

“你怎么这样肯定？”我反问，“啊，我的爱尔兰姑娘，那经历的确该是很壮丽的——我的爱尔兰式的良心和你犹太人的内疚！”

我们的笑声惊动了邻桌的客人。在余下的时间里，我们的目光都躲躲闪闪。我想我们彼此看到的否定了我们这些幸存者从前的情感。

我把她送上出租汽车以前，她对我说：“我还希望再次见到你，告诉你一件事情。”她的目光与我相遇。“我想感谢你曾经那样爱过我。”我们吻了一下，她离开了。

从一间橱窗的玻璃中我看到里面的我在盯着我——一位两鬓斑白的老人在一阵晚风中打了个寒噤。我决定步行回家。她的吻仍在我的唇上燃烧。我感到浑身乏力，在公园的长凳上坐下。在我的周围，花草树木在斜阳中焕发出光彩。有种物质从我体内升腾出来。似乎有什么事情完结了，我眼前的景象变得异常美丽，令我想欢呼雀跃。

像任何事情一样，这件事很快就过去了。现在我能站起来，走上回家的路。

心灵感悟

我依然还记得五年级时她的样子。

亲爱的，我来了

在我40岁时，丈夫为我举办了一个令我惊喜的生日晚会。

当我走进餐厅，在缤纷的鲜花与柔美的音乐中见到亲爱的朋友们，看到那里陈列着我的照片——它们记录着我走过的人生旅途——此情此景，此时此刻，铭