

塑造孩子高贵心灵的教子读本

心灵教育书

THE BOOK
of SPIRIT

屠格涅夫 纪伯伦 马丁·路德·金 等著

家庭教育的 第一乐章 亲子共读的心灵鸡汤

心灵的素质，决定了孩子一生的幸福

父母为孩子塑造一个健康美好、充满活力的心灵，
就等于为孩子铺就一条洒满阳光的、铺满鲜花的成功大道。





塑造孩子高贵心灵的教子读本

THE BOOK OF SPIRIT

心灵教育书

屠格涅夫 纪伯伦 马丁·路德·金 等 著
刘 娟 主编



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵教育书/刘娟主编. —北京: 中国长安出版社,
2005.12

ISBN 7-80175-404-2

I. 心… II. 刘… III. 人生哲学-青少年读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 151966 号

心灵教育书

刘娟 主编

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65271800 (编辑部) 65270593 65270433 (发行部)

印刷: 华北石油廊坊华星印刷厂

开本: 16 开

印张: 27

字数: 516 千字

版本: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-15000

书号: ISBN 7-80175-404-2/C·171

定价: 39.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)



前言

心灵的素质，决定了孩子一生的幸福！

教育是培养人的事业，父母是孩子的第一任老师，家庭教育是孩子的第一课堂。苏格拉底说：“教育不是灌输，而是点燃心灵的火焰。”马克思也说：“教育绝非单纯的文化传播，教育之为教育，正是在于它是一种人格心灵的唤醒。”每一个家庭、每一对父母都希望自己的孩子健康成长。通常情况下，孩子的强身教育与益智教育在不断加强，但相对于强身益智教育而言同等重要的心灵教育，却被许多父母忽视了。我们看到：现在的很多孩子身体健康状况良好，智力发展也不错，但给人的感觉好像是“会走路的电脑”，缺乏情感，缺乏对家庭、对他人、对社会的责任感；缺乏一颗温暖而丰富、纯洁而清新的心灵。

心灵教育奠定孩子一生的品质，只有品质卓越者才会绽放出人性的光辉。在孩子长大成人的过程中，《心灵教育书》把人类高贵的品质放入一个个感动青少年心灵的小故事中。一回回与小故事对面，可以使孩子顿悟；一次次与小故事对话，可以使孩子长大；孩子带着故事上路，从春到夏，从少年到成年；孩子伴着故事成长，由浅入深，由无知到成熟。

《心灵教育书》是孩子心灵的港湾，它让孩子的心灵有机会靠岸，触摸这些哲理深刻、精彩绝伦的小故事，聆听其中的真善美，感悟快乐成长的道理，智慧的灵光就会将孩子的眼睛映照得鲜亮无比、炯然有神。

让我们与孩子一起，从小故事中感悟至上的人间真情，领悟人生的智慧与真谛，共同缔造一个由“爱和智慧”凝结而成的伟大传奇；让孩子徜徉于这些智慧的宝库里，收获有益的教诲和启迪；让孩子坦然面对生活，放飞自己的心情，在属于自己的天空里翱翔。

《心灵教育书》能够挖掘孩子内在深层的力量，提升孩子的意识与心灵的境

界，塑造孩子高贵的心灵。教会孩子放下生命的贪婪与匮乏，学习丰富多彩的人生之道，学习深层的自我检视，学习真诚的忏悔，放下小我，回归大我的圆满合一，赢回人生的尊严，赢回活在当下的真实与力量。

《心灵教育书》蕴藏着人类心灵教育的全部秘诀，以真诚的心去引导、关爱每一个青少年，唤醒孩子“沉睡的心灵”，填补心灵的鸿沟，消除情感的障碍，找回自信和自尊，让孩子拥有一个伟大的灵魂。

父母为孩子塑造健康美好的心灵就等于为孩子铺就一条洒满阳光的、铺满鲜花的康庄大道。本书是震撼心灵的教育力作，是父母送给成长中的孩子的最好的礼物。

让每个孩子都沐浴着人性的光辉，让成长充满幸福的体验，让教育洋溢着高贵的气质；让每个孩子都拥有健康的、丰富的、充满活力的心灵，一个伟大的灵魂。



目录

CONTENTS

一、长大成人——把石头磨炼成金子

有一种痛苦叫成长，有一种磨砺叫长大。当岁月如流沙般从我们身上泻过，种种关于成长的故事，像烙印一般深深铭刻在我们的心里，直到我们穿越风雨，长大成人，直到我们勇往直前，把石头磨炼成金子。

- | | |
|----------------|-----------------|
| 18英里的一课 / 3 | 胡萝卜、鸡蛋和咖啡 / 27 |
| 紧握木棒的黑孩子 / 4 | 邻居家的餐桌上总有肉 / 28 |
| 快跑，帕蒂，快跑 / 6 | 风中的木桶 / 29 |
| 天使正在注视我 / 7 | 财政部长的演讲 / 30 |
| 用上所有的力量 / 9 | 呼吸天地间的真理 / 31 |
| 走路是礼物的一部分 / 10 | 尊贵无比的劳动 / 32 |
| 我为你感到骄傲 / 10 | 永不放弃自己的梦 / 33 |
| 请帮我穿上红衣服 / 13 | 该低头时就低头 / 34 |
| 我还要回来 / 14 | 我永远是鞋匠的儿子 / 35 |
| 世界为你移动 / 14 | 把石头磨炼成金子 / 36 |
| 生命的养料 / 15 | 为了“偷懒” / 36 |
| 贫贱的名人 / 16 | 20美元买一小时 / 37 |
| 给予是快乐的 / 17 | 善心可依 / 38 |
| 40年前的一堂课 / 18 | 一生的收获 / 40 |
| 父亲这样教育我 / 19 | 知行合一 / 41 |
| 梯子 / 21 | 天生我才必有用 / 41 |
| 尊重每一个人 / 22 | 学骑车 / 43 |
| 守望的天使 / 24 | 生命中的大石块 / 44 |

CONTENTS

学会接纳“刺痛”	/45	靠实力不靠运气	/49
二十年前的作业	/46	贝多芬之吻	/50
从小事做起	/47	父亲给我上的一堂课	/51
逆境是上天的祝福	/48	别样的成年仪式	/52

二、天地真情——哭过以后才明白

父爱如山，母爱如水，父爱是贴身的背心，刻刻围着你；母爱则是温暖的外衣，时时关爱着你的身体。父爱母爱是子女的两重衣，无时无刻不围绕在你的前后，不管你在天涯海角，父爱母爱都在你身上柔柔缠绕。

永不缩回双手的父亲	/57	贪财的母亲	/75
戴高乐和他的弱智 女儿	/58	如歌的友情	/76
求求你，请等一下	/60	爱成绕指柔	/77
每人活50年	/62	金子做成的儿子	/78
奇迹的名字叫父亲	/63	永不退缩的母爱	/81
要好好地活	/64	母爱的力量	/82
父母心	/66	绳子绑住的手提箱	/83
沉睡的大拇指	/67	唤醒植物人儿子	/85
母亲的纯净水	/69	哭过以后才明白	/86
迟 到	/71	漂洋过海的泪	/87
母亲的蒲公英	/73	世上最美味的泡面	/89
8块5毛钱	/74	忆 母 亲	/90
		虚掩的门	/92

目录

CONTENTS

哑父 / 93	枕头下的秘密 / 101
妈妈是天使 / 96	祷告的手 / 102
我知道你会来 / 98	趁双亲还健在 / 102
爱是生命的支点 / 98	写给快十三岁的梅格 / 104
父与子 / 99	不体贴的父亲 / 106

三、爱心小站——这条小鱼在乎

手拉手，心连心，让爱心的天空更加广阔。在这里，我们共同缔造一个由“爱”凝结而成的伟大传奇。我们相信，只要人与人之间相亲相爱，我们的社会就会更加和谐、安定、文明、进步，我们的世界就会是一个温馨的大家庭。

最后的心愿 / 111	流浪老妇 / 123
这条小鱼在乎 / 112	费希玛的金鱼 / 124
稀有的蒙古兔 / 113	关爱别人是快乐之本 / 125
陌生的守护 / 115	最好的报酬 / 125
一杯牛奶传递的爱 / 116	国王与三个儿子 / 126
生命之水 / 117	秋颂 / 127
第一百个客人 / 118	呵护世界 / 128
心安草 / 119	滴水之恩 / 129
最贵的一棵树 / 120	走出伦敦塔 / 130
茶是什么味道的 / 121	春天的遐想 / 131
将爱放飞 / 122	一片树叶 / 132

CONTENTS

超越5000米高山的	漂泊的红树种 /142
母爱 /133	在一叶花瓣上细数
灯 /134	阳光 /143
爱心围墙 /136	痛 蝉 /143
无言的爱 /137	麻 雀 /145
一个陌生人 /138	什么是爱 /145
生活在大自然的	分 享 /146
怀抱里 /139	自己滋润自己 /147
痛感与生命 /141	

四、追赶成功——你就是自己的神

多少年来，人们在追赶成功的路上奋力拼搏，留下无数可歌可泣的动人篇章，也留下了无数可取可鉴的成功经验。让我们用这些故事来激励自己的斗志，我们相信，每个人都是自己成功的神。

我来了！我看到了！ /151	肯德基老头 /159
心灵先到达那个地方 /151	两点之间，“曲线”
泥泞留痕 /152	最短 /160
永不退缩的林肯总统 /153	命运无轨道 /161
不放弃自己热爱的	改变自己才能成功 /163
东西 /155	白痴画家的启示 /164
做自己想做的事 /157	从不说他做不到 /165

目录

CONTENTS

找到下一个说“是” 的人 / 167	的高度 / 183
心中的18洞 / 178	天堂与地狱毗邻 / 184
苦难本是一条狗 / 169	生命 / 187
把耳朵叫醒 / 170	成功的最佳位置 / 188
少年克林顿 / 172	只要想，你可做成 任何事 / 189
苦难与天才 / 175	留下美丽，让痛苦消失 / 190
从小事做起 / 176	落水的高尔夫球 / 191
挚诚的求学者 / 177	爱拼才会赢 / 192
你就是自己的神 / 177	让我试试 / 193
为你自己奔跑 / 179	为失败买保险 / 194
缺陷的哲学 / 180	信心，成就世界经典 / 195
当一块石头有了愿望 / 181	埋葬“我不能”的启示 / 196
生命是用来创造的 / 182	贵在磨炼 / 197
用自信把梦想擎到天堂	

五、人生哲理——盐一样的智慧

人生智慧就像盐，它是一种奇妙结晶，留有海洋博大的记忆；它像盐入水一样化在生活细节里，点点滴滴，总是让我们的生命和周遭的生命更有味道，总是让我们的生活无法离开它。

无鳞的鲨鱼 / 203	好人与坏人 / 205
断指国王 / 204	埋藏了两千年的真理 / 206

CONTENTS

生命的价值	/ 207	一只蜘蛛和三个人	/ 227
早安，先生	/ 208	别人不是你的镜子	/ 227
金子	/ 209	你们在做什么？	/ 228
真正的山顶	/ 209	犁地人的快乐	/ 228
最珍贵的赠品	/ 210	人生的美元永不贬值	/ 229
心中的天平	/ 211	落水者和负重者的不同	
把敌人变成“人”	/ 212	待遇	/ 229
收藏阳光	/ 213	两杯不同的水	/ 230
生命的潜力	/ 214	另类地狱	/ 231
你要放弃什么呢	/ 215	悲哀与幸福的距离	/ 231
明智的国王	/ 216	人生电阻	/ 232
抖落身上的“泥沙”	/ 217	坐着的权利	/ 232
斯芬克斯之谜	/ 217	小丑	/ 233
鸵鸟奥利弗	/ 218	小河里的流水	/ 235
亚历山大与少校	/ 219	让思维转一个弯	/ 235
家与房子	/ 221	吵闹的青蛙	/ 236
飞走的羽毛	/ 222	路曲心直	/ 237
盐一样的智慧	/ 222	用心做就为时不晚	/ 238
为生活设定目标	/ 223	曼德拉的顿悟	/ 240
沙漠玫瑰	/ 224	将军陵园中的小墓碑	/ 241
人生只在呼吸之间	/ 225	成功始于开始	/ 242
谁能舍弃一个瓶子	/ 226	恩 赐	/ 242
明智的一厘米	/ 226	冬天回忆夏天总是很美	/ 243

CONTENTS

六、心灵回声——用心和眼睛一起看

拥抱生活，走进大自然，用心灵与眼睛一起看，一起体会生活的无穷乐趣，一起发现生活中的真善美。只要你将自己的心灵之门开启，相信在心灵与心灵相遇的地方，世间最美好的情怀正在向你微笑。

比一米还长的希望	/ 247	种花的邮差	/ 269
用心和眼睛一起看	/ 247	继续，不要停止	/ 269
把不快记在沙滩上	/ 248	朗读残破的脸	/ 270
天使的问题	/ 249	还有一个苹果	/ 271
永不凋谢的玫瑰	/ 251	仁者无敌	/ 271
给心灵吃点儿冰淇淋	/ 251	日行一善	/ 272
直击心灵的一瞬	/ 252	最优秀的角色	/ 274
最富有的家庭	/ 254	一条小面包	/ 275
君子之争	/ 256	执手的决定	/ 276
与一只蜥蜴的对话	/ 257	人生开关	/ 277
圣诞节的蜡烛	/ 258	不停课的理由	/ 278
最佳惊险镜头	/ 260	荒芜的花园	/ 279
没有痛苦哪来自由	/ 261	小男孩儿救大兵	/ 280
基辛格和芬克斯	/ 262	心灵创可贴	/ 281
我最幸福	/ 263	英雄	/ 282
生活对爱的最高奖赏	/ 265	最好的消息	/ 283
诚实的空花盆	/ 266	孤掌也鸣	/ 284
拿破仑与毛皮商人	/ 267	牌是上帝发的	/ 285

CONTENTS

谁更真诚 / 286	一言既出 / 290
和上帝共进午餐 / 286	帮 助 / 291
名词与动词 / 287	人生没有乞丐 / 292
出乎自然 / 288	银行存款 / 293
反正没什么急事 / 289	把歉意开成一朵鲜艳的花 / 295

七、心灵鸡汤——对一朵花微笑

能够接受别人帮助和帮助别人的人，不会对生活感到厌倦；能被身边的新鲜事物感动的人，不会丧失人生的乐趣。释放心灵的重压，多关怀别人的喜怒与烦忧，你会发现人生处处有风景。

黄金座位 / 299	改变一生的邂逅 / 311
完美错误 / 300	购买时光 / 313
人生三象 / 301	生命只需要一颗心脏 / 314
三颗核桃 / 302	争 夺 / 314
除掉杂草的最好办法 是种庄稼 / 303	种植一棵烦恼树 / 315
石头很快乐 / 304	走不回来的人 / 316
选择在我 / 306	小约翰想要一辆 自行车 / 317
没有围墙的花园 / 307	变成人的泥像 / 319
对一朵花微笑 / 308	窗户与镜子的不同 / 321
两双旧鞋的悲喜 / 309	长街短梦 / 321
棉袄与玫瑰 / 310	一只鸟又飞走了 / 323

目录

CONTENTS

最后的念头 / 323	快乐的酬劳 / 333
现代化和蜗牛 / 324	跑掉的火鸡 / 334
寻找快乐 / 326	不幸中的万幸 / 334
关照别人就是关照 自己 / 328	识人 / 335
忙碌与悠闲 / 329	聪明的画师 / 336
空白的著作 / 329	沉睡的美德 / 337
终点即是新生 / 330	金色的房子 / 338
固执的神父 / 331	叔叔，买东西要给钱 / 339
上帝造人 / 332	风中的白玫瑰 / 340
	心灵的钟声 / 341

八、直面灾难——震撼心灵的瞬间

“天有不测风云，人有旦夕祸福”，如影随行的灾难常常在瞬息之间发生。面对灾难，人是那么的渺小。面对灾难，人又是那么的伟大，手挽着手，肩并着肩，用自己的爱与智慧，奏响震撼心灵的乐章。

不论发生什么事，我都会 在你身边 / 345	惊奇过 / 353
救人的哈里森 / 346	永世难忘的陌生人 / 354
我 饿 / 347	半床棉被 / 355
生命的药方 / 348	华沙之跪 / 356
沉 船 / 350	活着的士兵 / 357
唐山往事 / 352	你的欲望我的悲怆 / 361
你有没有使自己	遇难者的第三个电话 / 362

CONTENTS

九、爱国情怀——我们应当这样爱国

国在前，家在后，有国才有家，有家才有人。爱国，这是每一个人应当具有的最基本的美德，当国家有需要时，所有的有志青年一定会先选择报效祖国，因为，祖国在我们心中……

66年后“回归故里”的	清 贫 / 390
湖南女兵 / 367	请记住他们 / 392
郑振铎的“最后	最后一课 / 398
一课” / 369	让聂司令泪流满面
我们应该这样爱国 / 370	的遗嘱 / 400
一位台湾学校校长	五月卅一日急雨中 / 401
的演讲 / 371	甘地遗言 / 403
朱可夫和他的母亲 / 380	一位影响了美国历史的
少年爱国者 / 385	女子 / 406
我有一个梦 / 387	中国现代革命诗 / 408
天 职 / 388	中国古代爱国诗篇 / 414

长大成人

把石头磨炼成金子

有一种痛苦叫成长，有一种磨砺叫长大。当岁月如流沙般从我们身上泻过，种种关于成长的故事，像烙印一般深深铭刻在我们的心里，直到我们穿越风雨，长大成人，直到我们勇往直前，把石头磨炼成金子。

(一)

