

震撼心灵书系

一粒沙子就是一个世界，一滴露珠能够反映出太阳的光辉。请你走近《智慧背囊》，她为你开启智慧的天窗；一则小故事蕴含着大道理，一段小经历浓缩着生命的真谛。请你走近《智慧背囊》，她让你感受心灵的阳光。一段平凡的对话意味着伟大，一组生活的特写造就了永恒。请你走近《智慧背囊》，她引你步入生活的殿堂。

最让你情绪放松的

心灵鸡汤



Zhihuibeimang

智慧背囊

生活，需要我们充满激情地去面对；生命，需要心灵的鸡汤来滋补。人生路上，只有轻装上阵，才能让自己的智慧沸腾，让自己的精力充沛，只有情绪放松，才能让我们拥有一个更大的世界，更宽的天地。带着“心灵鸡汤”上路，成功的人生会多一层真实的保障。

李继勇◎主编

北京燕山出版社

震撼心灵书系

她让你走近《智慧背囊》，一滴露珠能够反映出太阳的光辉。请你走近《智慧背囊》，她让你感受心灵的阳光。一段小经历浓缩着生命的真谛。一段平凡的对话意味着伟大，一组生活的特写造就了永恒。请你走近《智慧背囊》，她引你步入生活的殿堂。

最让你情绪放松的

心灵鸡汤



Zhuhubeinang 智慧背囊

生活，需要我们充满激情地去面对；生命，需要心灵的鸡汤来滋补。人生路上，只有轻装上阵，才能让自己的智慧沸腾，让自己的精力充沛，只有情绪放松，才能让我们拥有一个更大的世界，更宽的天地。带着“心灵鸡汤”上路，成功的人生会多一层真实的保障。

李继勇◎主编

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

最让你情绪放松的心灵鸡汤/李继勇主编. —北京:北京燕山出版社, 2009. 1

(智慧背囊)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2051 - 8

I. 最… II. 李… III. 故事—作品集—世界

IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 197138 号

主 编:李继勇

责任编辑:陈赫男

出版发行:北京燕山出版社出版发行

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

经 销:全国各地新华书店经销

印 刷:大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本:710 × 1000 1/16

印 张:352 印张

字 数:3000 千字

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价:428.80 元(全 16 册)

总 序

短小、活泼、质朴、睿智是《智慧背囊》系列丛书的语言特点;快乐、坚强、积极、向上是《智慧背囊》系列丛书带给读者的真实感受。

走近心灵,请倾听心灵的脉动;

贴近情感,请感觉情感的炽热;

关注生命,请体验生命的坎坷;

关注哲理,请思考哲理的精深。

翻开《智慧背囊》,就如同踏上人生的旅程;走近《智慧背囊》,就如同走进时空的隧道。

一粒沙一个世界,一滴露珠能够反映出太阳的光辉。《智慧背囊》系列丛书,为你开启智慧的天窗。

一则小故事一个大道理,一段小经历浓缩着深刻的生命真谛。《智慧背囊》系列丛书,让你感受心灵的雨露和阳光。

一段平凡的对话印证着生命的伟大,一组生活的特写造就了瞬间的永恒。《智慧背囊》系列丛书,引你步入生活的殿堂。本系列丛书以无数个浅显易懂的小故事,及一语道破真谛的点评形式展开,使广大读者在阅读中成长,在书香中体会,进而塑造更加高尚的灵魂,开创更加完美的人生。

前言

生活,需要我们充满激情地去面对;生命,需要心灵的鸡汤来滋养。

人生路上,只有轻装上阵,才能让自己的智慧沸腾,让自己的精力充沛;只有情绪放松,才能让我们拥有一个更大的世界,更宽的天地。带着“心灵鸡汤”上路,成功的人生会更多一层真实的保障。

本书汇集了几百个小故事,以心灵感悟来进行点拨,使广大读者在故事中得到放松、启发,更加以积极快乐的心态去面对生活,面对一切。

愿精彩的故事、优美的语言、新颖的版式、漂亮的配图带给你与众不同的感受,助你的人生更上一层楼!



目 录



点亮心灵——开启人生的智慧之门

人生的温度	2
坚守自己的声音	5
风中的木桶	7
门前的三寸硬土	9
看到了什么	11
不要做一张白纸	13
分解成功	15
人生的泥泞	17
一个父亲的箴言	19
承 担	22
生命的林子	24
一棵树三堂课	26
敢于直言，也敢于付出代价	28
冲出心理牢笼	30
不易得到才去争	32
为快乐而工作	33
态度改变人生	34
笑对病魔	35





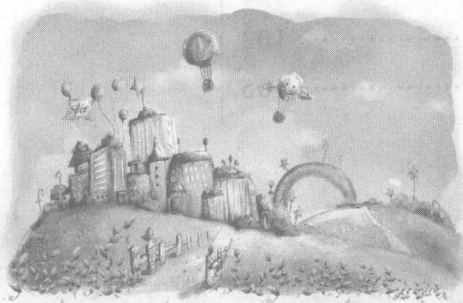
制服恐惧	37
一切取决于感受	38
眼睛在上面	39
人生需要减压	40
比宝石贵重的	42
只管发光	43
一块怀表	44
关于平静	45
比富人“富有”	46
活出自我	47
爱成绕指柔	49
幸福是一种感觉	51
风轻云淡	53
唠叨是爱	54
端正爱的态度	55
爱是每一个细节	57
爱在身边	58
岁月的老酒	60
亲吻喜悦	62
快乐的电梯员	63
爱的邂逅	65
母爱的力量	67
梦想是人生的指南针	68
想象自己是穿越冰河的驯鹿	70
梅尔·布鲁克和路人	72
角色的需要	73
姓名状元	75
不胜利就没有生存	77
抽水机旁的水瓶	79
他找到了金戒指	80



品德上的“破绽”	82
一群人和一群猴	83
地狱与天堂	84
真诚不等于“实话实说”	85
不会骄傲的树	86
数学史上的一宗冤案	87
出什么事了	88
信任也是一种约束	90
一个很好的教训	92
一种名贵的花卉	94
一只小鸟的厄运	96
还没上任就贪污	98
无私的乔丹	99
治脚茧的药	100
不要让蛋糕烤焦	101
安第斯山脉的马铃薯	103
不速之客	105
班固智斗强盗	108
生命的韧力比一切更坚强	110
沉默是金	111
礼貌就像油漆一样	112
找到别人的秘密	113
不要束缚自己的脚步	115
生不带来死不带去	116
突破内心的界限	117
朝闻道，夕可死	118
把蜡烛点起来	119
98岁的小学生	121
不要给自己留下遗憾	123
寻找自己的人生之路	125



即便面对死亡也不能逃避	127
财富有价而生命无价	128
为人不做亏心事	129
放弃了胜利	131
美国只能有一个总统	133
美国人的自制	135
野鸭子也是列队飞行	137
没道德的司机	138
瑞士洗盘子的规矩	140
这并不属于我	141
决定心情的并不是环境	143
消除内心的恐惧	145
会跳高的水牛	147
牛气的骆驼	148



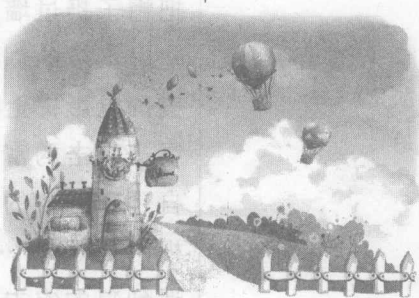
101 你的病用什么治	149
更重要的是心态	151
抱怨解决不了问题	153
别让自己不开心	154
创造丰富的生活	156
碰运气的工匠	157
控制自己的脾气	159
过早被剪了毛的羊	160
世界需要热心肠	161
失去的热心	163
心态决定快乐和悲伤	164

放松情绪——为想象留一个特别的空间

快乐藤需要快乐的根	166
一切都是最好的安排	167



一个很不走运的老头儿	171
上帝给打了100分的商人	172
为耶稣分担辛苦的看门人	173
18年的惩罚期限	175
偷窃而且恬不知耻的人	176
掀开人生新的一页	178
一本日记造就的漫画大师	181
原谅伤害你的人	183
琴声是最好的教育	184
伟大的俄罗斯体操名将	185
那棵大树叫什么名字	187
一只很特别的鸟	189
难忘的红色运动衫	190
老鞋匠的一张支票	193
从他人的过错中挖掘长处	195
谅解可以产生奇迹	196
对孩子要有更多的宽容	199
一盒水彩笔指引了我的整个人生	201
面对吃羊的野狗	204
旅馆里的老鼠	206
一个女人的心愿	208
发现快乐幸福的眼光	209
狠心的电报	210
不要被贪婪蒙蔽住内心	211
克制自己	213
贪婪会让你毁灭	214
金仙子	215
得与失	217
一切都会在得意时失去	220
你可以改变环境	223





世界足坛名将的童年	225
一块质感上乘的石头	227
一株才华初露的幼苗	228
两尊大理石雕塑	230
福楼拜曾经的失败	231
用尽全部的力量	232
神圣的目标	233
投降并不是可耻的	235
家传之宝	236
把帽子扔过墙去	238
坚忍不拔的创业精神	240
美国电影史上的聋哑影后	242
屡遭打击的富兰克林	244
自己和别人的关系	246
视网膜效应	248
遇到狼的农夫与和尚	250
碑下的灵魂都在笑	252
要经过3个筛子筛选	254
第四十一个遇险者	255
什么才是真正的信任	258
能再说一遍你的名字吗	260
靠秤发的财	262
经常和父亲发生口角的小伙子	264
只会尊重你的选择	266
每年都破土而出的腊兰	267
一条危害人间的大蛇	269
束手就擒的野鸡	270
能栽培出最好玫瑰的大师	271
静待复活的机会	272
自己亲手做的鸟笼子	273



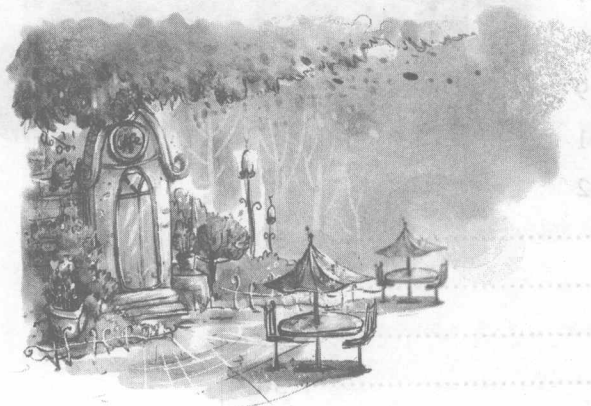
一个普通邮差的职业精神	274
人的道德底线都化成了数字	276
救命的“弱点”	278
把碗晾干	279
生命运动是一次探险	280
南极的另一端	282
选择快乐就能快乐	283
第五个人	285
坦然面对失去	287
退回来的“路”	288
忏悔之语	289
失而复得的朋友	290
感恩一切	291
不是怕他	292
选定一把椅子	293
清理人生	295
鼓励更重要	297
漂亮的“秘方”	298
学会越过障碍	299
善意的欺骗	301
有甜有咸	302
夸奖“干净”	303
陌生的关爱	305
蛋糕人生	307
一枚金币的代价	309



圆梦人生——撬动最正确的支点

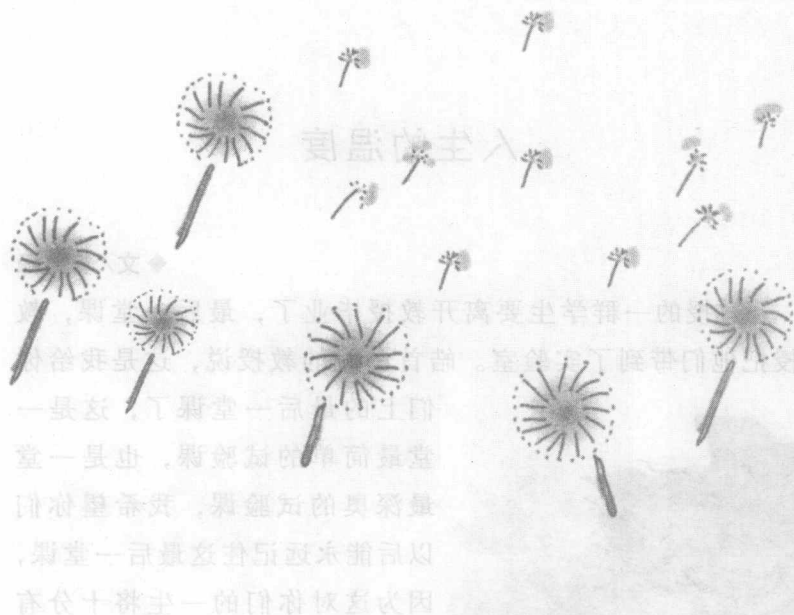
展开梦想的翅膀	312
只要上进的空间	314

艺术的故乡	315
挑战传统思维	318
恒者更具实力	320
全力以赴向着梦想努力	322
仔细地分析自己	324
有坚持才会有突破	326
先品尝失败	328
实现果断的真正价值	329
“诀窍”从颠簸中来	331
漏掉的阳光	332
知耻的人是可爱的	333
没有任何理由可以绝望	334
他们能够记得喝茶的经历	335
在闪电下微笑	336
享受生活中的每一次小小的喜悦	337



点支的部五最作最——主人卷四

518	部最的思变开原
518	同空的面土要只



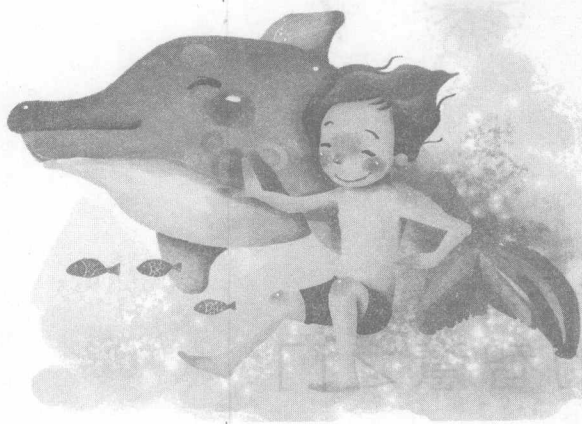
点亮心灵 ——开启人生的智慧之门



人生的温度

◆文/李雪峰

教授的一群学生要离开教授毕业了，最后一堂课，教授把他们带到了实验室。皓首白发的教授说，这是我给你们上的最后一堂课了，这是一堂最简单的试验课，也是一堂最深奥的试验课，我希望你们以后能永远记住这最后一堂课，因为这对你们的一生将十分有益。



教授说着，取出了一个玻璃容器，又往容器里注入了半容器清水。教授说：“这是常态下的水，如果把它倒进一条小溪里，它将能流入大河，然后和许多水一道奔流着涌进大海。”教授把盛水的容器放进一旁的冰柜说：“现在我们将它冷冻。”过了一会，容器端出来了，容器里的水凝结成了一块晶莹剔透的冰块，教授说：“ 0°C 以下，这些水就成了冰，冰是水的另一种形态，但水成了冰，它就不能流动了，诸如南极极地的一些冰，它们待在那里几千年几万年了，几公里外的地方它们都不能去，更别说是流向大河，流向大海了，它们的全部世界就是它们立足之地的那丁点儿大的地方，我们实在替这种水感到深深的惋惜和悲哀啊。”

“现在，我们来看水的第三种状态。”教授边说边把盛冰的玻璃容器放到了酒精炉上，并点燃了熊熊的火焰。过



了一会儿，冰渐渐融化了，后来被烧沸了，咕咕嘟嘟地翻腾出一缕缕乳白色的水蒸气，在实验室里静静地氤氲着、弥漫着。

过了没多久，容器里的水蒸发干了。教授关掉酒精炉，让同学们一个个验看玻璃容器说：“谁能说出那些水到哪儿去了呢？”学生们盯着教授，他们不明白这最后一堂课，学识渊博的教授为什么给他们做这个最简单的试验呢？这是他们在初中、甚至在小学时都已经做过的试验，它太简单了，简单得简直让大家谁都懒得去回答。

教授看着那些不愿回答这个幼稚得有些可笑的问题的学生们说：“水哪里去了？它们蒸发进空气里，流进蓝蓝的辽阔无边的天空里去了。”教授微微顿了一顿说：“你们可能都觉得这个试验太简单了，但是，”教授口气一转严肃地说，“它并不是一个简单的试验！”

教授瞅一眼那些迷惑不解的学生，说：“水有三种状态。人生也有三种状态，水的状态是温度决定的，人生的状态也是自己心灵的温度决定的。”教授说，“假若一个人对生活和人生的温度是 0°C 以下，那么这个人的生活状态就会是冰，他的整个人生世界也就不过它的双脚站的地方那么大；假若一个人对生活 and 人生抱平常的心态，那么他就是一掬常态下的水，他能奔流进大河、大海，但他永远离不开大地；假若一个人对生活 and 人生是 100°C 的炽热。

那么他就会成为水蒸气，成为云朵。他将飞起来，他不仅拥有大地，还能拥有天空，他的世界将和宇宙一样大。”



教授微笑着望着他的学生们问：“明白这堂最简单的试验课了吗？”

“不，这不是一堂简单的试验课！”他的学生们异口同声地说。

“让你们对人生、对生活的温度时时保持在 100°C ，这样，你们的人生世界才会最大。这就是我这堂试验课的最终试验结论。”教授微笑着说。

同学们哗地鼓起了雷鸣般的掌声。他们记住了这最后的一堂试验课，他们知道了心灵的温度将会决定一个人的生活和一生，有一些试验看似是简单，但简单里却深深蕴藏着丰富的人生哲理，

谁能忘记这堂最后的试验课呢？人生的课，人们会用一生去铭记。

心灵感悟

人生路上，让自己的才情沸腾，让自己的智慧沸腾，让自己的精力沸腾，唯有如此，我们才会有一个更大的世界，更宽的天地。沸腾，是成功人生的一种奇妙的状态。

