

Chicken
Soup for the Soul

感恩卷

★★★★★
品质图书

Chicken Soup for the Soul

美国《时代周刊》**强力推荐**

一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典
一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经

华语世界【最佳读本】

李继勇◎著

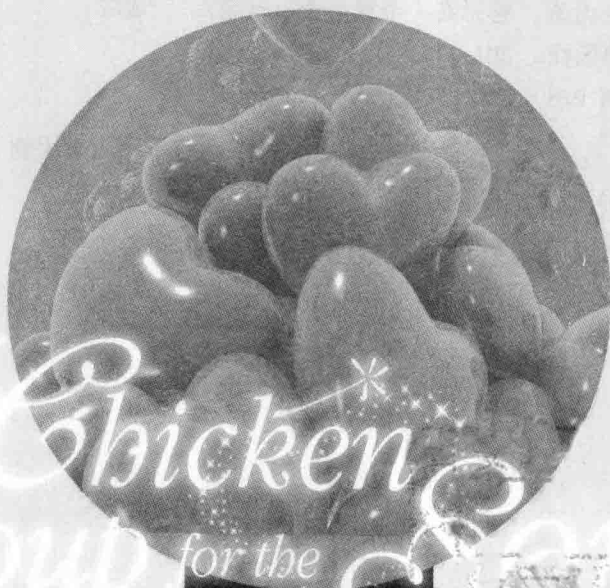
心灵鸡汤

让亿万人获得幸福的心灵密码

温暖千万心灵、活在当下，获得成功与快乐的路线图

延边大学出版社

心火马汤



*Chicken
Soup for the Soul*

华语世界
[最佳读本]

感恩卷

★★★★★
品质图书

李继勇◎著

延边大学出版社



 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤·感恩卷 / 李继勇著. —延吉 : 延边
大学出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5634-4487-8

I . ①心… II . ①李… 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 (2011) 第 236615 号



心灵鸡汤·感恩卷

李继勇 著

责任编辑: 崔 军

出 版: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路105号

邮 编: 133002

发 行: 北京书香文雅图书文化有限公司总发行

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 170千字

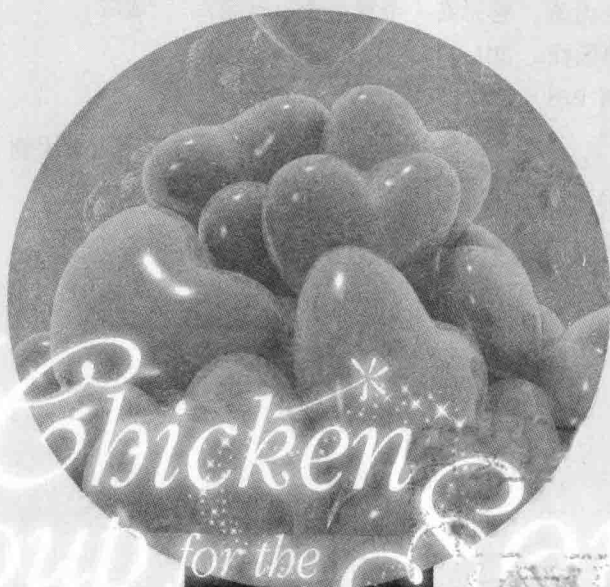
版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年4月第1次印刷

定 价: 25.80 元



心火马汤



*Chicken
Soup for the Soul*

华语世界
[最佳读本]

感恩卷

★★★★★
品质图书

李继勇◎著

延边大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤·感恩卷 / 李继勇著. —延吉 : 延边
大学出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5634-4487-8

I. ①心… II. ①李… 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 (2011) 第 236615 号

心灵鸡汤·感恩卷

李继勇 著

责任编辑: 崔 军

出 版: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路105号

邮 编: 133002

发 行: 北京书香文雅图书文化有限公司总发行

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 170千字

版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年4月第1次印刷

定 价: 25.80 元



前言



人的心灵是什么？我们可以把它比喻成一间贮满杂物的货仓，和杂乱的货仓一样，我们的心灵需要不时的清扫才能扫除生活中的羁绊和心灵上的负担。打扫心灵就是一次净化心灵的过程，扫除苦恼，才会留下宁静；擦掉虚荣，才会留下真情；清理悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵，才能拥有一份洒脱的心境，才能在纷繁的社会中挥洒自如。

人生道路向来都是曲折的，每个人都在这条道路上忍受着各种各样的煎熬。生活的繁琐、工作的压力、人际关系的错综复杂，使我们的心灵承受了太多的负担，原本纯净的心灵沉积了太多的灰尘。如果我们的的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，那么就算拥有财富和权势，我们的心灵都不可能得到片刻的慰藉。人生漫长的旅途中，存在着很多无法预料的困难和诱惑，这会打击我们的自信，遮挡我们的视线，更会使我们难以分辨前进的道路。人生，需要鼓励与期望；心灵，需要温暖与呵护。

本书以精彩动人的故事，可以帮我们去除心灵的尘埃，为我们指明前进的道路，给我们一双慧眼，她让我们看清在这充满“欲望”的世界中还是充满了爱和希望，所以人与人之间得以互动，推动人际关系的和谐。也许一个人所付出的关怀在大背景之下显得非常地渺小，但仍然有它的力量和作用，即使是一个关怀的眼神、一个灿烂的微笑、一个温暖的拥抱，都会让接近你的人有如沐春风的感觉，身旁的世界也会因此更明亮。



目录

● 第一章 学会感恩

佛即是母亲	010
最美的姿势	011
三天的奇迹	013
母爱的姿势	014
只因举手之劳	016
父亲的支持	018
真正的委托书	019
更爱儿子的爸爸	020
为别人喝彩	022
感恩的蚂蚁	023
一盘蛋炒饭	025
让鸟儿带去祝福	026
一两银子的回报	028
一分钟的感谢	031
爱心铸就的城市	033
暖暖爱意	034
做力所能及的善	036
半个饼的周济	037
微笑的力量	039
男孩与回声	041
妈妈的故事	042
善意的微笑，一份梦想的工作	044
珍贵的礼物	045
懂得感恩	047

● 第二章 感受母爱

两个母亲的故事	050
雪地里的母亲	051



052	母亲的慧眼
054	不一样的后娘
055	为母亲献一曲
057	儿子的礼物
059	母亲很轻又很重
061	奇怪的作业
062	每个人都需要爱
064	一双温暖的大手
066	母亲的恩情
067	必须的鞠躬礼
069	倔犟的老牛
071	虎毒不食子
073	牛的眼泪
075	无以回报的母爱
076	温暖的母爱
080	不变的白菜豆腐
081	母亲的煎饼
083	最后的便当
086	父母的勤杂工
087	一件黄衬衫
089	深藏的母爱
091	我是母亲啊
093	兔唇
095	狗狗和我的十个约定
097	最后一吻
100	等你回来
101	无以回报的母爱
103	孟母教子

● 第三章 父爱如山

106	父亲的两巴掌
-----	--------

目录

父爱如山	107
小箱子的秘密	109
我的继父	111
我总会跟你在一起	112
最尴尬的时刻	114
爱的守护	116
他不怪你	118
父亲最后的拥抱	120
我对父亲的内疚	122
我与父亲	123

● 第四章 亲情如诗

我的弟弟	126
分享生命	128
父亲的眼泪	129
父母的账单	132
我的哥哥	133
一碗被打翻的泡面	136
兄友弟爱	137
亡羊补牢，犹未晚矣	139
迎面而来的球	141
适时说一句“我爱你”	142
缙紫救父	144
父母的包容	146
那一刻，我真的懂事了	148
购买奇迹	150
女扮男装	152
父母的昵称	154
我终于见到你了——儿子	156

Chicken
Soup for the Soul



● 第五章 爱情、婚姻、生活

160	隐藏的爱
161	意料中的意外
163	特殊的结婚礼物
164	只因深深爱着你
166	一封电报
167	丈夫是调和剂
169	男人的智慧
171	最真的你
172	美女与丑男
174	你是唯一的
175	我爱你
177	经营婚姻
178	记得你的好
180	失去的半臂
182	拥有的才是最珍贵的
183	我也刚到
185	很久以前
187	手中的风筝

● 第六章 友谊之花

190	秘密的花儿有沁人的温情
194	两个女孩的秘密
196	给予是快乐的
198	没有独角戏
200	最值得信赖的朋友
202	9999 个满天星
203	上帝的礼物
205	礼尚往来

目录

烧饼情	207
11 年辛苦为赎友	209

● 第七章 感悟人生

人类的朋友	214
12 颗火红的心	215
意外的结果	217
一次性的假肢	219
斑鸠	222
爱与自尊	223
爱的教育	225
约定	227
百行孝为先	229
可亲的人	230
我无言的秘密	232
记住父母的生日	234
人性的考验	236
最珍贵的珠宝	238

Chicken
Soup for the Soul

Chicken^{*} Soup for the Soul

第一章 学会感恩

中国有句古话说“滴水之恩当涌泉相报”，是呀，每个人都应该怀有一个感恩之心，感谢阳光带来温暖，感谢雨露带来滋润，感谢土地带来食物，感谢父母的养育，感谢老师的教育和培养，感谢朋友的关怀和帮助。感恩之心将会为你带来美好的每一天。



佛即是母亲

很久以前，一个年轻人有一个幸福的家，有一双疼爱自己的父母，宠爱自己的哥哥、姐姐。自己也无忧无虑地读书。突然有一天，父亲莫名其妙地死亡。不久，一场瘟疫夺取了亲爱的哥哥、姐姐的生命。只剩下他与年迈的母亲相依为命。年轻人有感于世事无常，转而信奉佛。从此以后，年轻人放弃了自己的学业和事业，一心想要找到真正的佛，成为佛，寻求真正的解脱。母亲看着儿子这样，只能默默流泪、叹息。

终于有一天，年轻人告别自己年迈的母亲，四处寻求真正的佛。年迈的母亲，睁着昏花的眼睛目送儿子远去，心里异常凄凉。一天又一天过去了，年轻人走过了一个又一个地方，问了许多许多的人，都没有找到心中的佛。年轻人失望了，开始怀疑是否有真正的佛存在。他坐在一片绿荫下休息，思考着自己将要走向何方。正在他不知何去何从，对面走来一位和尚，慈眉善目，白须飘然。于是他和尚话起了家常，告诉他自己正在寻找自己心目中的佛。和尚笑了，说：“小伙子，看在你这么赤诚的份儿上，我可以给你指一条道路。人人

都可以成佛，佛从人而来，人即是佛。你现在就回家，在回去的路上，如果在深夜投宿，若是有人光着脚给你开门，那个人就是你要找的真佛。”年轻人听了以后，异常兴奋，叩谢高僧后，急匆匆地踏上了找佛的路。

第一天，因赶路错过了投宿，周围传来“嗷嗷”的狼叫声。他加快脚步往前走，好不容易来到一个小村庄。他敲响了其中一户人家的门。房里亮起了灯，传来一个农夫的问话声。窸窣窸窣一阵动静后，农夫嘟嘟囔囔地打开了门。年轻人看到农夫脚上的鞋后，心里很失望。

第二天晚上，他来到了一座繁华的城市，心想一定能找到心中的佛。于是他敲响了城中首富家的门。劳累了一天的仆人刚睡下不久，就被敲门声吵醒，不情愿地起床打开了门。年轻人的心，刷地凉透了，

因为仆人也穿着鞋子。

第三天、第四天……年轻人从夏天走到了冬天，一直没有遇到光着脚为自己开门的人。年轻人由希望到失望，再到绝望。看着衣衫褴褛的自己，他突然想起了年迈的母亲，想起那个虽简陋而温暖的家，迫不及待地想见到母亲。

于是，他决定放弃寻找佛，直接回家。在一个风雪交加的晚上，他终于赶到了家门口。门已经反锁了，屋里也灭了灯，母亲已经睡了。敲门声响起的刹那间，屋里的灯亮了。不一会儿，开门声响起，母亲急切地问：“我的儿，是你回来了吗？”儿子非常惊讶，脚步蹒跚的老母为什么开门这么迅速。他低头一看，母亲那干枯的双脚正踩在雪地里。脑海里灵光一闪，他想起了老和尚跟他说的话。原来，母亲才是自己历经千辛万苦寻找的真正的佛啊！



世上最伟大人的就是母亲。有人说母爱如春风，温暖着每个子女的心；有人说母爱是大树，为子女遮风挡雨……无论何时何地，母亲永远是我们心底最坚实的依靠，最温暖的一角。

最美的姿势

● 据《护生录》记载，有一个叫周豫的读书人非常喜欢吃鳝鱼。一天，他走在大街上，发现路边有卖鳝鱼的，鳝鱼个头儿大大的、肥肥的，在鱼篓里活蹦乱跳。于是买了几条，准备回家炖一锅美味的鳝鱼。

汤。

他的朋友听说他要做鳝鱼汤时，都蜂拥而至，准备一饱口福。因为他做的鳝鱼汤肉质鲜嫩，非常爽口，即使是皇室厨师也未必比得上他。周豫做鳝鱼汤有他自己独特的秘籍，从不外传。他不对鳝鱼做任何处理，而是直接放在锅里，那些鳝鱼没有一点儿危机感，迅速地钻进水里，欢快地游着，殊不知，自己将要成为人类的盘中餐、腹中食。锅底下用小火慢慢地加热，水温逐渐升高，但是鳝鱼却已经适应了水温，毫无感觉。等它们感觉到水太热的时候，已经快被煮熟了。

一个小时过去了，阵阵香味从厨房飘出，大厅内一群蹭饭的人口水直流。算算时间，鳝鱼应该熟了，周豫打开锅盖，却吃了一惊。他发现，其中一条鳝鱼的腹部高高隆起，头和尾插在沸水中，腹部离水面大约有四五厘米，呈“弓”字形。

在朋友的怂恿及好奇心的驱使下，他小心翼翼地将造型奇特的鳝鱼从锅里拿出来，用刀从腹部划开，想要看看里面是否藏有奇怪的东西。鱼腹打开后，出乎意料的，里面除了藏有无数个鱼卵，再无其他东西。

原来，这是条母鳝鱼，即使在生命的尽头，她也尽自己所有的力量保护自己的孩子。周豫和他的朋友看着这一幕，都惊呆了，情不自禁地留下了眼泪。

一条小小的鳝鱼尚且为自己的孩子放弃生命，何况人呢。从此以后，周豫不再吃鳝鱼。这是他唯一一次做好鳝鱼而没有吃，也是最后一次。

从那以后，周豫更加孝顺自己的母亲。对母亲的事情，从来不假手他人，总是亲力亲为。



母亲为了挽救孩子的生命而牺牲自己，这是作为一个母亲的本能。有人说，子女是父母上辈子欠的债，这辈子要连本带利地还。其实，对母亲来说，如果硬说子女是负担的话，那也是甜蜜的负担，一个心甘情愿承担的负担。

三天的奇迹

● 父亲是一名普通的工人，尽管每天辛勤工作，却依然只能维持温饱。妻子不愿女儿长大后与自己一样过着贫穷的生活，忍痛离开不足周岁的孩子到美国去打拼。父亲含辛茹苦地带着女儿。

眨眼间，女儿4岁了。一天，女儿从幼儿园带回一张画，画中女儿一手牵着爸爸，一手牵着妈妈，一家三口幸福地在公园散步。女儿困惑地问爸爸：“为什么别的小朋友都有妈妈，为什么只有我没有妈妈呢？我想要妈妈。”听着女儿的话，父亲紧紧抱着女儿，心如刀割。

第二天，父亲将女儿抱到膝上，笑着问：“宝贝，我们今天去美国找你妈妈，好吗？”女儿开心地跳着、喊着：“我有妈妈了，我有妈妈了！”她在父亲脸颊上亲了亲，在父亲耳边畅想着到美国后跟爸爸妈妈在一起的快乐生活。

于是，父亲就带着女儿乘坐轮船，打算漂洋过海去美国跟妻子团聚。

船上的日子是那样的快乐，父亲每天早晨带着女儿看着太阳从蔚蓝的大海上缓缓升起；晚上父亲就会坐在女儿的床前，一边给她讲故事，一边给她削苹果。

可是天有不测风云，人有祸福旦夕。这天，当父亲在床前用水果刀给女儿削苹果时，船突然摇晃起来。父亲一下子跌落到地上，而那水果刀在他摔倒时不偏不倚地插进了他的心脏。父亲慢慢地站起来，并转身将水果刀上的血迹用衣角快速擦去。

第二天，父亲依旧如平常一样，带着女儿看日出，吹海风，讲故事，削苹果。年幼的女儿也没有发现父亲的表情一分钟比一分钟更衰弱、更痛苦，脸色一天比一天更苍白。

船抵达美国的前晚，父亲来到女儿的床边，轻轻地对女儿说道：“宝贝，爸爸爱你！”“我也爱爸爸！”女儿开心地说，她完全被将要见到妈妈的喜悦笼罩了。“宝贝，你妈妈非常爱你，她是为了让你

生活的更好才离开你的。如果爸爸不在了，你一定要听妈妈的话。明天见到妈妈的时候，告诉妈妈，我爱她！”女儿盯着爸爸说：“爸爸，你为什么亲自告诉妈妈呢？”父亲只是在女儿的额上深深地留下了一个吻。

船到美国了，爸爸在拥挤的人群中认出了面容依旧的妈妈，对女儿说：“宝贝，你看，穿红色风衣的、很漂亮的那个女人，就是你妈妈。”女儿高兴地奔向妈妈。就在此时，父亲那坚挺的身体仰面倒下，胸口血流如柱。

其实那把刀在三天前已无比精确地插进了他的心脏，可他却多活了三天而且没被任何人发现。这让所有人都惊呆了，就连医术最高明的医生也直呼奇迹，无法解释原因。



其实这个原因很简单，那就是父爱的奇迹。它犹如茉莉一样静静地开放，虽然没有沁人心脾的芳香，但它永远会让我们感到温馨，感到安全。父爱是一盏不灭的灯，无论我们走到哪里，无论我们发生了什么事，它都会默默陪伴在我们身边，伴随着我们，给我们无尽的温暖和鼓舞。

母爱的姿势

● 每天下班回到家的第一件事情，就是去逗弄自己最可爱的儿子。摸着儿子软软嫩嫩的小脸，她心满意足。

这天晚上，儿子特别的精神，她和老公费了九牛二虎之力才将他哄睡着。看了儿子最后一眼，她恋恋不舍地上床睡觉了。深夜里她突然