

让人快乐幸福的读者文摘

让心灵去旅行

CHICKEN SOUP
FOR THE
SOUL

心灵鸡汤 全集

读者文摘
百年精华

人民日报出版社

让心灵去旅行

CHICKEN SOUP

FOR THE

SOUL



心灵鸡汤 全集

读者文摘
百年精华



人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让人快乐幸福的读者文摘/杰利·哈普特编著. —北京: 人民日报出版社,
2003.9

ISBN 7-80153-739-4

I. 让… II. 杰… III. ①散文-作品集-世界-现代 ②随笔-作品集-
世界-现代 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 087230 号

书 名: 让人快乐幸福的读者文摘
心灵鸡汤

编 著: 杰利·哈普特

责任编辑: 曼曼

装帧设计: 天地人工作室

出版发行: 人民日报出版社 (北京金台西路2号 邮政: 100733)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京富达印刷厂

开 本: 710mm × 1010mm 1/16 开

字 数: 1100 千字

印 张: 75

印 次: 2004 年 1 月第 1 版 2007 年 10 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 7-80153-739-4/I·056

全套定价: 108.00 元 (本册 36.00 元)

前言

愉悦心灵的阅读,在现代人的生活中已成为新的时尚。忙碌的工作之余,诵读一篇篇洋溢着至善至美的真情故事,如澄澈甘甜的泉水滋润着我们的心灵,丰富我们的生命。

本书收录的几百个精彩故事,温馨生动,真挚动人。用心去看去领悟,或许某些故事会给读者以智慧的启迪,有的会让你感动落泪,有的会有特别的感受,有的则会让你会心一笑。你会感受本书如同春风轻轻吹拂你,帮你从平凡的生活里找到一份舒畅甜美的心境。

有意义的作品,能照亮心中的黑暗。本书的故事大多是作者的亲身经历,每位作者都提供了他们的生活体验和处世哲学。书中一个个充满温情和理性的精彩故事,会引导你在生命的各个阶段都壮志满怀,蓬勃向上。

慰藉心灵的阅读,在我们的记忆中会永远留下清香。阅读该书,会给你带来前所未有的喜悦。

目 录

CONTENTS

爱的教育 1

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拘限于学校，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。

善有善报 39

一个人在世俗生活中，保持与别人的联系，也就保存了生存的道路。让朋友的电话打进来，一条清澈的河流流进心里。

难忘的人 71

人类需要善于实践的人，他们能从工作中取得极大的收获，既不要忘记大众的福利，又能保障自己的利益。但人类也需要梦想者。

总算有人爱我 121

许多人告诉我们，夫妻始终相爱，是因为个性契合、气味相投，或者因为他们彼此之间始终有浓厚的兴趣，因为恩深义重，因为运气好。不过其中一部分一定是宽恕和感激。那就是你并非天仙化身，但你仍旧照样爱人，并且始终被一个人爱着。

人性的光辉 135

心灵有着无尽的潜能，它可以改变人生的轨迹，请相信你自己，热爱你自己，把你的生命之火燃成一片辉煌。

生活如此美好 149

一束束鲜花伴随着我跨过人生的一个个里程碑，而这些花是所有花中的第一束。

爱的觉悟 167

聆听你自己，听从你深藏的渴望和最远大的抱负，听从超越自我的那个你。听，要深沉、镇静并且思索。

最好的书有酸有甜 183

做人要有热忱，没有热忱，就没有大作为。做人要积极。态度积极的人吸引他人，态度消极的人令人敬而远之。

青春的光芒 203

使朋友成为自己的良师益友，融交谈的愉悦与学习的益处于一炉。多与善解人意之人交往，你的话别人听来击节叫好，听别人的话你会受益匪浅。

天空从哪儿开始 223

走出心灵的踌躇，用真诚感动上帝，用信念战胜不幸。生活中最重要的是：不要怕做人。这样，就知道天空开始的地方……

日常生活中的奥秘 245

泰戈尔说：“我原来以为大家都是不相识的，醒来才知道，大家原是相亲相爱的。”有善心，用善言，然后才能结得善果。

成功的关键 263

坚持不懈对生活很重要，选择需要果断地思考，如果有成功，那一定是你自己成功。

天堂回信 289

理解是人际关系中的灵丹妙药，它可以解决许多问题，它可以让彼此的心得到沟通，心与心之间电流通畅，握手比较有力，对视的目光坦诚。

荣誉无价 323

一句话可以影响一个人一生的生，可以改变人的一生。可以用语言创造人生的机会，可以用语言积累保存生活的财富。人与他听说的话总是紧密联系在一起，人所说的话能

够代表他的形象和心灵，一个人把话谈好了，也就把人做好了。

心中的井 349

正如每一个人头上都有一片青天一样，人人心中都有自己的井，井中同样有每一个人的青天。我们就用井中的青天作镜子，映出人间情感的图画。任何情感都是一种人际关系的体现。

回报生活 377

树枝用它的芽作为生活的答案，也用它的落叶来回答生活，还用它镀银的雪枝来给生活另一个回答。



爱的教育

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拘限于学校，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，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，温柔地对他说了一些话。

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？



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

诗人罗拔·弗洛斯特常对我讲起他的初恋。他说：他的对象是一个乌发、黑眼珠的姑娘。她名叫赛玻拉·琵宝黛，好多年前在新罕布什尔州的赛伦和弗洛斯特是同学。那时他只是12岁的傻小子，写了些热情的信给她，可是这位小姑娘另有许多爱慕她的人，并没有对他特别表示好感。后来他离开了赛伦，就没有再得到她的音讯。

身为弗洛斯特指定的传记撰写人，我将这事记在心上，可是没有进一步去搜集这件事的资料。过了几年，我听说赛玻拉·琵宝黛的丈夫已经身故，她回到赛伦，拟作久居之计。我写了一封信，请求去访问她。她恳挚地回信邀我前去。

接见我的是位袅娜轻盈、精神奕奕的老太太，70多岁的年纪，满头白发。她记忆中和弗洛斯特同学时的事，和老诗人所说的差不多。她告诉我，在放学后和星

期六，她和她的哥哥查理常与弗洛斯特到树林中漫游。她像她哥哥一样爱冒险，时常用激将法逗引弗洛斯特向他们看齐。她记得，有时他为了她有别的男朋友而和她吵闹。

那天我并没有久坐，可是她欢迎我再去。我第二次去时，意想不到的事发生了——那是传记作家可梦想而不可求的。

我们谈得比上次更随便。最后我起身告辞，赛玻拉却仍坐着。“还有什么事吗？”我问。赛玻拉说有，她是在等待适当的时间好告诉我。她说这所房子原是她幼年的老家，自从丈夫死后，她便回到这儿来住。最近她曾在阁楼上打开一只尘封的箱子，找到了几件她家的纪念品，其中有一只她在中学盛铅笔的木匣子。

她把木匣子拿在手里，忽然想起匣子下边有一个秘密的夹底，只要把匣底的薄木板抽出，就可以打开来。她试了一下秘密的夹底果然开了，里边掉出4封信，是弗洛斯特在1866年秋天写给她的。她现在想给我看看。

她从书桌抽屉里取出信来交给我，我觉得非常兴奋，因为我知道，踏破铁鞋无觅处，我手里拿的是这位大文豪的最早手笔。我一看信的内容，更觉得收获很大。其中一封是这样开头的：“我喜欢你给我的那些叶子，已经放在拼字书里夹着。”另一封信说：“时常吵架没有什么趣味，难道我们不能好好地做朋友吗……我喜欢你，因为我没法子不喜欢你。我对你发脾气的时候，也在对自己发脾气。”从这种字句里，我可以体会到一个男孩子在恋爱中的狂喜和苦痛。

赛玻拉·琵宝黛还不知道她找到的东西有多么重要。她要把这几封信给我的时候，我向她解释道，这些信的市值太高，我不能接受这么贵重的礼物。不过，她是否可以考虑赠给马萨诸塞州阿姆赫斯特市的公立钟士图书馆？因为那个图书馆收藏了不少弗洛斯特的文稿。

她答应了。过了几天，我把这4封信送去交给文稿收集负责人查理·格里恩。但又怕弗洛斯特不乐意我私自访查他的事，所以叮嘱格里恩严守秘密。又要求他在信笺背后加一层衬纸，用厚纸包起来，纸包要用绳扎好，放在书库里，上面写着“罗拔·弗洛斯特在世时不得启封”的识记。这个秘密本来是可以保守的，可是人谋拗不过天数——偏偏弗洛斯特亲自出面了！

原来弗洛斯特在同一书库里藏着一只铁盒子，里边是一些早年的诗稿。那四封信交给图书馆之后没有多久，不料他突然来取回一首诗。格里恩情愿代他去把盒子拿出来，可是弗洛斯特说，不如他们一起到书库去，省得周折。诗人打开盒子，取出他所要的诗，将盒子关好——然后向四面一看。“这是什么？”他问。

格里恩无意中将密件放在附近的一个书架上。弗洛斯特盯着它看，然后朗声念：“罗拔·弗洛斯特在世时不得启封。”他随即转身即问：“格里恩先生，这是你

的笔迹？”

格里恩慌忙说是的，是他写的字，不过是拉莱·汤普森要他写的，因为……

弗洛斯特不耐烦听他解释。他用力将绳子扯断，再把外面包着的纸撕掉。他仔细看完这几封信，仍旧放回书架上，然后转过身来，没说一句话，就大踏步走出图书馆。

格里恩写信向我道歉，备述详情，他说诗人似乎很不高兴。我很担心，我没有征得弗洛斯特的许可就私自去访问，如果他对我不谅解，那么我替他写传记的工作也许还没开始就完蛋了。怎样才可以补救呢？我决计让他的气平静下来，甚至等到他自愿提起这件事时再说，这样也许最恰当。我静候着。

等到第二年6月还没有动静，我只能照我和诗人的原定计划到维蒙特去，在他那里盘桓几天。我抵达他农庄的时候，他正在菜园里种菜。他客气地和我打招呼，吩咐我的话也很不见外：他叫我把上衣脱了，表演一下我农村出身的身手，帮他吧菜苗种在地里，别让它枯萎了。种完了菜苗，我们到他的木屋里，坐在石砌的壁炉旁边。弗洛斯特先告诉我，他的一只母鸡给狐狸拖去的情形。“我的反应不够快，”他说，“这样的事我没遇见过，还是我小时候在赛伦……”

赛伦！他想起了未了的公案，话没说完就住了口，他的脸色变了，他向我俯身过来，用右手食指点着我的鼻尖道：“你！你！你背着我做了些什么事！”接着，他把到钟士图书馆的经过情形，原原本本地告诉我。他说，他一看见纸包上写的戒言，同时听见格里恩提起我的名字，他就知道我在背后刺探他的隐私。因为我没有向他说明，使他觉得非常痛心 and 气恼，他把绳子扯断，把包纸撕掉，当时他自己也不知道怎么会发这么大的脾气。

他看了看信上开头几个字“亲爱的小赛”，心里的气愤都给扫荡得一干二净。他说，任何人都不能理解，他在看信时，有多少往事涌上心头，激动得不能自持。等到看完最后那封信，他觉得热辣辣的泪水刺得眼睛发疼；他不能让格里恩看到眼泪。他也不能和别人说话，所以就一走了之。弗洛斯特说完了，屋里一片寂静，这回我的眼睛反而疼起来了。

突然，他的神情一变，两眼盯着我问：“你找到她了？”

我点点头。

“她在哪里？”

“赛伦。”

他继续盯着我，我不敢作声。沉默变成了僵局。最后，他开口了，几乎是自言自语：“60年了！60年来……我从未忘记。”

然后他向椅子上一仰。“你从头讲起吧。”他心平气和地说，“从头讲起，把

她的一切都告诉我。



从头讲起，把她的一切都告诉我。

年轻时的爱

你恋爱了，这很自然。如果你还没有恋爱，今后你一定会有。恋爱就像麻疹，我们一生都要经历一次，你永远不必害怕会第二次染上它。

我们绝不会第二次染上恋爱病。小爱神丘比特是不会在同一颗心上射入第二支金箭的。我们会再度喜欢上谁，再度崇拜上谁，也可能再度对谁产生非同寻常的好感，但我们绝不会第二次恋爱。人心有如烟花，只能一次把火花射向天空。它燃亮于瞬间，宛若流星划过天际，流光溢彩，照亮下面整个世界，周围是我们日常平淡生活的灰暗夜幕。然后，燃尽的空壳落回地面，毫无用途，无人理睬，慢慢地化为灰烬。少男少女们啊，你们对爱情的期望恐怕过高了。你们以为，你们小小的心中有足够的东西去维持这种吞噬一切的激情，使它能持续漫长的一生。年轻人啊，切勿过分相信那闪烁不定的火苗吧。随着岁月的流逝，它会渐渐熄灭，而且再也无法补充燃料。你们会满怀愤懑和失望，眼巴巴地看着爱火熄灭。在自己的眼里，逐渐冷却的似乎正是对方。小伙子会苦涩地看到姑娘不再面露微笑，脸色绯红地跑到门口迎接自己；他咳嗽时，姑娘已不会掉泪，也不再再用双臂搂住他的脖子说，没有他自己就活不下去。她顶多会建议他喝点咳嗽药水，即使如此，她的语气也像在暗示：她急于避开他的阵阵咳嗽，甚于躲避其他一切嘈杂噪音。可怜的姑娘也是这样。她暗自神伤，因为小伙子已不再将她那方旧手帕珍藏在背心里面的口袋里了。

感到爱情的血流在血管中奔涌的年轻人，有谁会想到这血的流速竟会减慢下来！20岁的男孩认为，他的爱与他60岁时的爱一样疯狂。虽然他想不起哪个中年或中年以上的男子是以感情的疯狂和投入著称的，但这丝毫不会动摇他的自信。他的爱情永

不衰退,无论别人怎样。谁都没有像他那样爱过,所以世人的体验当然都对他毫无帮助。哎呀,还不到30岁,他已经跻身于愤世者的行列了。这并非他的过错。我们已经不会脸红;我们的激情,无论是好是坏,也都消失殆尽了。我们30岁时既不憎恶,也不悲凄;既不欢乐,也不失望,不再像我们十几岁时那样了。我们失望却不至于自杀;我们畅饮成功的酒浆却不会喝醉。多长了几岁以后,我们看待一切都不那么乐观激进了。雄心的目标已经不再那么宏伟;看待荣誉更加理智,而且会与其环境相适应;至于爱情,它死了。“贬抑年轻人的梦幻”的心理如同一层致命的寒霜,不知不觉地渐渐覆盖了我们的心理。温情脉脉的表白被抑制;昂贵的鲜花枯萎了;当年那株渴望把枝蔓向全世界的青藤,如今只剩一根风干的枯桩了。

年轻人正是在形成性格时期颤抖着坠入爱河的。他爱的姑娘既可以造就他,亦可毁掉他。啊,年轻人,趁你年轻的爱梦还没有消失,尽情感受它吧!用不了多久你就会懂得:爱是生活中最甜蜜的感情。甚至当爱带来痛苦,那也是一种疯狂而浪漫痛苦,与事后的悲哀那种钝木而平庸的痛苦迥然不同。当你失去了她,当生活的灯盏熄灭,当世界在你面前展现出一派漫长、黑暗的恐怖时,你的绝望中也掺杂着一半迷醉。

为得到爱的狂喜,谁不会甘冒恐怖之险呢?那是什么样的狂喜啊!只要一想到恋人,你会浑身战栗不已。告诉她你爱她,为她活着,也愿为她而死,那是何等美好!你口吐狂言,让夸张的废话如同洪水决堤,她装作不相信你的话,那又是何等残酷!你怀着一颗敬畏的心伫立着,等待她的到来!冒犯了她,你又何等痛苦不堪!但是,你受她欺侮,乞求她的原谅,脑子里却根本不知道自己错在哪里,这对你又是多么大的赏心乐事!她怠慢你,只为了使你难堪,世界变得多么漆黑一团!而当她莞尔一笑,世界又是多么阳光灿烂!你对她周围的人是那么嫉妒!你对和她握手的男子和与他亲吻的女人是那么痛恨!你那样急切地盼望她的到来,而见到她又显得那么愚蠢,直勾勾地看着她,嘴里却一个字也说不出!你无论白天夜晚什么时候出去,都会发现自己站在她家窗口对面,绝无例外!你没有胆量走进她家,只好徘徊在街角,朝她窗口遥望。啊,假若那屋子突然起火,你冲进去,冒着生命危险把她救出来,任凭自己被烧伤,那该有多好!每个假日你都会去她的圣殿,献上一份寒碜的贡品。只要她肯屈尊迁就,接受你的薄礼,你就会觉得收到了双倍的报偿。她的一切你都视如珍宝——纤巧的手套,她系过的发带,曾栖息在她秀发间的玫瑰,那花叶曾使你写出过你今天已不愿再看上一眼的诗歌。

啊,她是多么美丽绝伦!她像天使一样来到屋子里,使其他一切都显得粗鄙平庸,她太神圣了,不能碰她。即使是凝视她,似乎也是冒犯。想到亲吻她,你马上会联想到在大教堂里唱滑稽调。跑下来,小心翼翼地把她的纤纤玉手捧到你的嘴边,这已经够亵渎了。啊,那些愚蠢时光哟!那时,我们纯洁无私,单纯的心里充满真理、忠

诚和崇敬！啊，那些充满高尚企盼和高尚冲动的愚蠢时光哟！



恋爱就像麻疹，我们一生都要经历一次，你永远不必害怕会第二次染上它。

亲爱的，我来了

——最好的爱的礼物

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，铭在了我的心中，永远也不会忘记。

我从一张桌子走到另一张桌子，问候着每一位客人，沉浸在喜悦与温馨中。蓦地，我的目光停在了房间最里面的一位老人身上，他看着我，慈祥地微笑着，手臂还环着一个头发雪白、一双蓝眼闪着激动的亮光的妇人。

“爸爸，妈妈！”我喘息了。亲爱的双亲。为了我的生日，1小时前就从芝加哥飞抵洛杉矶。望着眼前的两位老人，我抽泣起来。是他们，不仅养育了我，也谆谆告诉我：“亲爱的，我来了。”——这是他们经常赠予别人最好的爱的礼物，今天，他们把这份礼物赠予了我。

大约一年以后，我和丈夫收到一位朋友的请柬，邀请我们参加她的婚礼——几年前他们举行过一个非宗教的婚礼，而现在他们希望在主的面前重申他们的婚誓。

婚礼前一天早晨，我决定打个电话向朋友告假。

“凯茜，我是卡伦。”我试探地说。

“你明天一定来的，是不是？”她打断我的话，同时语气显得格外急切。

我踌躇了一下，而恰在这一瞬间，父母赶来祝贺我生日的那一幕浮现在了自己