

给大忙人看的 心灵 | 鸡汤

在尘埃的喧嚣中 成就暖暖的人生

❀ 抛弃负累，快乐一生 ❀

Xinling Ji Tang

这是心灵的温暖滋养，也是生命的重新注入

王 磊◎著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

给大忙人看的
心灵|鸡汤

在尘埃的喧嚣中 成就暖暖的人生

● 抛弃负累，快乐一生 ●

Xinling Ji Tang

这是心灵的温暖滋养，也是生命的重新注入

图书在版编目(CIP)数据

给大忙人看的心灵鸡汤 / 王磊著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5484-0225-1

I. ①给… II. ①王… 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126203号

书 名: 给大忙人看的心灵鸡汤

作 者: 王 磊 著

责任编辑: 陈春林 王洪启

责任审校: 陈大霞

版式设计: 张文艺

封面设计: 天下书装

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市昌平前进印刷厂

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1 / 16 印张: 14.5 字数: 188千字

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0225-1

定 价: 28.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

Book 1

星光闪耀

名人那些奋斗的事儿

- 十年之后见分晓 002
- 做一片比红花更娇美的绿叶 004
- 多亏爸爸不帮忙 006
- 成功，就是咬着牙微笑 008
- 剧痛后，才不会留下伤疤 010
- 没伞的孩子，就必须努力奔跑 012
- 不要在必败的领域里和人竞争 014
- 最大的自私，就是无私 017
- 善待他人，成就自己 018
- 寒冬的另一个名字叫美景 020
- 别让时间消磨了你 022
- 古龙处世的争与让 024
- 蒋雯丽求职的启示 026
- 守好紫砂壶中的茶香 028
- 每个人都是天山雪莲 030
- 懂得转弯，才能流进大海 032

- 034 举不动，就放下
- 037 撕碎你画错颜色的画
- 039 最好的选择
- 041 “不听劝”的钱钟书
- 044 寻找让你变瘦的事业
- 047 沼泽地里的马蹄莲
- 050 好苹果，都有一身的伤
- 053 行是勇气，停是智慧
- 056 做个被撞击的鹅卵石
- 058 长得慢，才结实
- 060 一粒种子也要种下去
- 062 比赚钱更重要的能力
- 064 人生的图纸
- 067 动起来，好运来

Book III

平凡中蕴涵的不平凡 生活里的那些智慧

- 072 逢花赏景，遇佛进香
- 074 贫穷不仅仅是没钱
- 076 牵挂
- 078 给生命一个世界杯
- 080 慢慢寻找自己的路
- 082 拆掉心中的围墙
- 084 夺回失去的时光

勇气通往天堂	087
为什么到死才能放弃仇恨?	089
最后一串香蕉	091
踏上虚空	093
理发的境界	098
磨损的鞋跟儿	100
只是少看了一江美	102
把工作变成甜蜜的奋斗	105
你奔着事业去, 成功就冲着你来	107
要成功, 先找到成功的氛围	108

Book Ⅳ

大自然的奥妙
动植物的生存智慧

别让你的血冷下来	112
紧盯目标, 直到成功	113
贪婪的北极熊	114
别让焦虑把你拖垮	116
努力生存	117
无知也是一种力量	118
每一种植物, 都有属于自己的土壤	120
以实力战胜压力	121
站在你天敌的身边	123
保持你前进的速度	125

Book IV

历史的天空 聪明的古人

- 128 曾国藩慧眼识大将
- 130 拜佛
- 132 文彦博的“水道”
- 133 狄青的“懦弱”
- 136 为人打伞的胡雪岩
- 138 名臣眼中的轻和重
- 141 最后的妙计
- 145 种菜的将军
- 147 随风飞腾的谢安
- 150 改变一生的那些窗
- 153 范成大的传家之宝
- 156 柳公权的秘诀
- 158 一代帝师的隐忍
- 161 寇準的大学问
- 164 萧何论英雄

Book V

风从海上来 来自国外的启迪

- 168 三星的手机之战
- 169 为快乐而选择生活

CONTENTS

目录

雅典广场上的一课	171
让硫黄变成满天烟花	173
你的包容，让世界更美	176
浊水下也能花开如云	178
阿玛尼的磁场	181
什么时候，也别停下脚步	183
让生活懂得珍惜你	186
像纳什一样不可缺少	189
韦尔奇的人生攀岩	192
要过河，就得自己搭桥	194
有一种火山岩叫沃土	196
给灵魂作个“氧气按摩”	199
给心装上弹力橡胶	202
走出生命的囚笼	203
做事决不“锦上添花”，只需“雪中送炭”	206
上尉和小男孩	208
最伟大的跑步演讲	211
你是靠优点活着的	213
那个拒绝享受快乐的人	216
别让你的愤怒伤到别人	218
穿着西装搬砖头的人	220

Book I
星光闪耀

名人
那些
奋斗的
事儿

十年之后见分晓

在上学的时候，英俊挺拔、演技出众的黄磊就已经被导演挑中。他少年成名，在影视剧中大放光彩。黄磊不仅戏演得好，而且为人低调谦虚，人缘儿非常好，所以在哪儿都能得到朋友们的帮助，日子过得顺利而舒心。

可是，再平静的水面也会偶尔泛起波澜，黄磊安静闲适的生活被一件偶然发生的事情打乱了：这天下午，黄磊正和几个同行聊天切磋演技。突然，一个一头大汗、满脸怒色的朋友气喘吁吁地闯了进来。黄磊连忙搬来椅子让朋友坐下，等朋友平静下来之后，黄磊问他到底发生了什么事情。

朋友气呼呼地和黄磊说：“今天中午在酒桌上有人谈起了你，那家伙说话很不好听，说你的演技也不过如此，演的角色漂亮却不出众，根本就没有一个适合自己的灵魂角色，不会成什么气候的！为了这事儿，我气得跟他争执了半天，这股火现在还没消呢！”屋子里的人听他这么一说，一个个气得摩拳擦掌，都恨不得去教训教训这个没有礼貌随便出口伤人的家伙。

黄磊也气得够戗，可他还是努力控制住了情绪，并且劝大家就这么算了。当天送走朋友之后，黄磊独自一人坐在屋子里发呆。他仔细考虑了半天，觉得出言伤害自己的那个人虽然话说得非常过分，但对自己也是个不错的提醒。对方虽然出言不逊，但却说出了自己在表演上一直没发现的一个致命问题——自己演的角色虽多，且反响也不错，但却没有一个完全独特且适合自己的银幕形象。也就是说，自己缺少一种能将它完美演绎出来的角色和风格。对手往往比朋友更容易发现自己的问题，这次对方的轻蔑，不也恰好让自

已认识到了自身最大的问题吗？

想通了这点之后，黄磊立刻平静了下来。面对对方的挑衅，他也曾想过进行当面的还击，可是自己与其把精力陷入不必要的纠缠和口舌之争上，倒不如踏踏实实地根据对方指出的问题进行改正，将来用成功的行动来作出对对方最好的回答。

想明白这些之后，黄磊长长地出了一口气，脸上露出了微笑。

第二天，朋友们还在为前一天的事情耿耿于怀：因为黄磊平日里与人为善，待谁都是客客气气的。而这次无缘无故受了这种窝囊气，大家实在忍不了看不下去，都要帮黄磊出这口恶气。黄磊先是微笑着谢过了朋友们的好意，接着又把他们拦了下来，和大家说了昨天自己所想的事情。最后，黄磊告诉大家：“我不和对方生气，因为生气不如争气，我现在把精力放在他指出的问题上，努力改正。咱们十年之后见分晓！”

朋友们见黄磊这么说，也就只好再说什么了。黄磊说到做到，在随后的一段时间里把全部心思都放在了揣摩自己到底最适合扮演什么角色上。经过无数次的尝试，黄磊终于发现最适合自己的是几十年前那种穿着一袭长衫，围着围脖，含蓄内敛，书卷气非常浓的学者角色，于是便全力以赴地钻研揣摩这种类型的角色。

也许是天生就具备这种独特的气质，黄磊在对这种角色的演绎上有了极其惊人的进步。在随后几年里，黄磊在一系列的影视剧中将类似的角色演绎得非常完美，让观众看了之后，仿佛和他一起回到了那久远的时代，一起分享感受着似水年华。

此时，黄磊终于在演艺生涯里找到了自己的“魂”。如今，只要人们一提起那些书卷气极浓的角色，脑海中立刻就会浮现出黄磊的模样。十年之后，就连当年批评过他的人也不禁对黄磊竖起了大拇指，由衷地赞叹道：“黄磊了不起，把角色演活了！”

谁不曾被否定过？谁不曾被轻视过？谁不曾被看低过？面对被否定被轻视被看低，我们是怒火中烧，把自己有限的精力投入到无

谓的争执中；还是让心情平静，从对方的批评中发现对自己有价值的地方，并且以此为突破口进行改正呢？

生气伤害的只会是自己，发怒永远也不能解决问题，倒不如踏踏实实做好该做的事情，让实力随着时间的流逝一点点积累，直到取得最后的成功。十年之后见分晓，不是懦弱，不是退让，而是一种生存的大智慧。

做一片比红花更娇美的绿叶

演了几年戏之后，成奎安心里越来越不是滋味儿。眼看着比自己年轻的后辈都从跑龙套的变成了主角，而自己却始终在扮演着各种各样的反派小人物，每天干活儿最多，演戏最卖力，可收入却少得可怜，更远远没有主角那么风光。这样的生活让人看不到丝毫的希望，成奎安的心情低落到了极点。

成奎安下定决心要改变自己的命运，凭什么别人能在银幕前风光光，自己就必须演个被观众讨厌的反派小角色？成奎安决定要彻底转型，先演一些正面小角色，然后再一点点努力争取到正面人物男主角，从而实现自己的明星梦。有了目标之后，他感觉到自己像一个瘪了多年的气球一样猛地充满了气，浑身上下有使不完的劲儿。

为了能演正面角色，成奎安和熟识的导演们把嘴皮子都要磨破了。大家都劝他别浪费这个精力，毕竟以他的外形和表演风格实在不适合演一个正面角色。可是导演们经不住成奎安的软磨硬泡，最后还是答应让他尝试一下改变戏路，出演一些正面角色。对于这些得来不易的机会，成奎安看的得非常重，每天起早贪黑地研究揣摩剧本，甚至在家里吃饭的时候，也不停地晃动着手脚为角色设计合

适的肢体动作。

成奎安为这些新角色倾注了全部的心血，剧组里的人都被他的努力打动了。可是当电影播出之后，成奎安全力以赴饰演的新角色不仅没有得到大家的认可，反而招来了一片笑声。只要成奎安一脸严肃地出场，剧院里立刻就会响起一阵笑声。原来，成奎安以前扮演过的反面角色太生动太深入人心，现在突然改变了风格，从一个恶狠狠的江湖老大变成了一个一本正经的正面人物，这种巨大的反差让观众们觉得非常有趣。

这些电影播出之后，成奎安饰演的正面角色没有得到丝毫的肯定，表演风格的转型彻底失败了。在随后的一段时间里，无比郁闷的成奎安经常喝得酩酊大醉，用酒精来麻醉自己。这天，又喝多了的成奎安摇摇晃晃地走在街上。忽然，他在一家商店前停下了脚步，看着镜子里自己恶狠狠的表情，他愣住了。过了一会儿，成奎安突然笑了起来，他发现自己这张脸真的不适合演一个英雄式的正面角色，既然当不了红花，那自己干吗不把绿叶的工作做好呢？

那天之后，成奎安再也没向导演争取过正面角色，而是反复揣摩自己最擅长表演的小混混、流氓这类反面角色，将这些角色进行了完美的诠释。由于先天条件出众，再加上后天的勤奋努力，成奎安的演技越来越出众，很快就成了香港演艺圈里的“坏人专业户”。只要大家需要反派人物，往往就会在第一时间想到成奎安。成奎安也不负众望，用自己出色的演技为影片增添了不少光彩。在《喋血双雄》播出之后，一个同行好友笑着告诉成奎安，自己在看电影的时候有好几次都恨不得冲进去揍他一顿——因为他演的反面角色太让人恨了！

因为演技出众，成奎安这个小配角成了炙手可热的人物，不少大明星热情邀请成奎安加入自己的剧组，成奎安的名气也越来越大。很多年后，人们惊奇地发现，当初很多和成奎安合作过的明星早已被淡忘了，而这个满脸横肉，永远是一副恶狠狠表情的成奎安

却成了人们心中难以磨灭的形象。

成奎安没有成为一朵红花，可是他这一片绿叶却娇美异常，甚至比很多红花更美丽更持久，从而成就了一代传奇。

不是所有人都能够成为红花，平凡的我们大多只是红花旁的陪衬，是一片不被人注意的绿叶。我们卑微，我们平庸，我们默默无闻，可是这并不代表我们就不能活出自己的精彩！既然上苍让我们成为了一片绿叶，那么我们就要努力吸收土壤里的养分，让自己挺直腰杆，迎风而立。我们要努力做好自己能做的事，努力活得精彩，做一片比红花更娇美的绿叶！

多亏爸爸不帮忙

杨澜从北京外国语大学毕业后，在求职路上非常不顺。此时的她经历着双重痛苦：一是在炎炎烈日之下，经常两条腿都快跑断，却仍旧找不到一份满意的工作；二是一些用人单位高高在上的傲慢态度深深地伤了她的心。

这天晚上，奔波了一天还是没找到工作的杨澜拖着像灌了铅一样沉重的双腿挪回了家。在外面尝够了苦涩艰辛的杨澜一进家门，压在心里的委屈就猛地涌了上来。过去一向要强的她从没向父母要求过什么，可这次杨澜却暗暗埋怨起了父母。眼看着身边的很多熟人都通过家里的关系找到了工作，可自己这样柔弱的小女孩儿却要独自一人风尘仆仆地四处奔波，杨澜越想越不是滋味。

犹豫了半天，吃晚饭的时候，杨澜还是向父亲说出了自己的想法：“爸爸，你有那么多朋友，能不能帮我打个电话托托关系找个工作？”可是，让杨澜没想到的是，一向把自己当做掌上明珠的父亲非常明确地拒绝了她。看到父亲的拒绝，再想起这些日子奔波的

委屈，杨澜忽然觉得鼻头一酸，眼泪掉了下来。

父亲望着无比委屈的杨澜，并没有安慰她，只是淡淡地说道：“你是不是大学毕业了？你是不是接受到很好的教育了？你是不是成年了？”听了父亲的话，杨澜猛地一愣，随即点了点头。得到肯定回答之后，父亲语重心长地说了一句：“父母责任已尽到了，剩下的靠你自己。”

说完，父亲转身离开了。望着父亲的背影，杨澜的心也碎了。那天晚上，杨澜在床上辗转反侧彻夜难眠。她无法理解父亲的决定，可是也非常清楚父亲一旦作出了决定，就绝不会有丝毫的改变。杨澜越想越委屈，躲在被窝里大哭了一场。可是哭完之后，杨澜在心里告诉自己——从今以后，再没有人会给自己任何帮助了，要想生存，就必须靠自己的双手来打拼！

因为有了依靠，杨澜每天都在绞尽脑汁全力以赴地为了找到一份合适的工作而努力。每天从睁开眼睛开始，杨澜所有的脑细胞就都在高速地运转着，她全部的精力和智力都用在了找工作上。正因为知道自己没了退路，所以杨澜在找工作的过程中比任何人都认真，当然也从中学到了很多技巧和智慧。找工作的那段时间虽然很苦，可杨澜却感觉到自己正迅速地成熟起来。

不久，杨澜终于依靠着自己的聪明才智和这段时间学来的社会经验找到了一份满意的工作。找到工作之后，杨澜出了一口气。这时候，她坐下来平心静气地想了想，发现自己和父亲那晚的谈话恰恰是找工作的转折点。在谈话之前，虽然杨澜也非常努力地去找工作了，可她总是觉得父亲有能力帮自己，自己好歹还有个依靠，所以找工作时还在对应聘的岗位挑来挑去。可当父亲明确告诉杨澜不可能帮她找工作之后，她就知道自己没有丝毫退路可言了。为了生存，也为了证明自己，杨澜拿出了所有的力量开始为自己打拼。

这没有退路的环境激发了杨澜的全部潜能，全力以赴不顾一切的杨澜心态也起了变化，她知道这个世界上只有自己才能帮自己。

所以，破釜沉舟的她才能在很短的时间里努力学习各种各样的知识和经验，从而迅速成长起来，最终找到了一份不错的工作。

从那之后，杨澜就有了一个人生信条——在这世界上没有人能替你生活，要想成功就不要奢望有任何依靠，只能靠自己来打拼！正因为有了这样的想法，杨澜在工作中非常卖力，成长得也就快了起来，很快就成了同行中的佼佼者。

很多年之后，已经成为阳光媒体投资控股有限公司主席的杨澜在谈起这段往事的时候，微笑着说道：“如果当年父亲帮我找了工作，那么我一辈子很可能只是一个小职员而已。多亏爸爸没帮我，我才能咬紧牙关硬着头皮闯了过来，从而打拼出了一片自己的天地。”

人生就是这样，当你有所依靠的时候，即使日子过得不尽如人意，可只要能勉强过得下去，那么也就得过且过了；而一旦你失去了依靠，就必须全力以赴地为了自己的生存而努力奋斗，这个过程虽然苦涩艰辛，却让我们有了全新的眼界和智慧。人们总是以为躲在可以依靠的港湾里就是幸福，却不知道自己已经慢慢地丧失了生命的斗志，一天天变得软弱无力。所以，要想活下来活得好，就不能把希望寄托在别人身上，这世界上什么都不能依靠一辈子，除了你不屈的勇气和顽强的心灵！

成功，就是咬着牙微笑

在都灵冬奥会花样滑冰的赛场上，一对年轻的中国选手用自己的行动感动了整个世界。当晚比赛开始不久，年轻的中国组合张丹、张昊充满自信地登上了赛场。开始的几个动作，两个人表现得相当精彩，赢得了场下观众的一片喝彩。在接下来的比赛中，张

丹、张昊决定选用难度最大的一个动作，可就在此时谁也没有想到竟然发生了意外。在空中旋转4周的张丹，落地的时候脚下的冰刀一滑，身体失去平衡，重重地摔倒在冰面上，表情异常痛苦。观众席上立刻爆发出一阵惊呼，张昊连忙滑过去扶起跪倒在冰面上的同伴。比赛不得不暂时中断，赛场上一片寂静。

在队友的搀扶下，张丹异常艰难地从冰面上站了起来，小心翼翼地滑向休息席。观众被这突如其来的变故惊呆了，眼睁睁地看着这个中国女孩儿泪流满面地离开了赛场。裁判们经过紧急磋商，决定对张丹他们不进行评分，由下一队选手继续进行比赛。就在这个时候，让全场观众震惊的一幕出现了。外表柔弱的张丹不顾医生的劝告，硬是忍着韧带撕裂般的疼痛再次登场！全场的观众立刻安静下来，闪光灯不约而同地对准了这个异常顽强的中国女孩儿！张丹咬着牙，含着泪，继续微笑着参加比赛。刚开始的几个动作，张丹因为腿部剧烈的疼痛而有些变形，可两个人接下来的表演震惊了在场的所有人。

转身，滑行，抛跳，空中旋转，所有动作一气呵成。动作的难度系数越来越高，两个人的表现也近乎完美。赛场上除了悠扬的中国乐曲之外，几乎听不到任何声音，所有人都被他们的精彩表演深深震撼了。

乐曲缓缓停下，结束表演的张丹、张昊开始谢幕。观众纷纷起立，鼓掌，雷鸣般的掌声响彻全场。第二天一大早，德国各大报纸便刊登了张丹咬着牙，努力微笑的照片，媒体还为这张照片起了一个好听的名字：“中国精神！”

张丹、张昊的举动不仅征服了赛场上所有的人，更让场外的观众感叹不已。

成功，就是咬着牙微笑。在生活的舞台上，每个人都体验过摔倒时的痛苦，在众人期盼的目光下，在闪光灯不停晃动的舞台上，毫无预料地摔倒在地，多年的努力和汗水在一瞬间化为乌有。惊