

🐾 喜羊羊、灰太狼化身案例明星

🐾 知名励志大师精选剧集，生动解读

🐾 在欢笑之余，修炼你的人格魅力

做人要学 喜羊羊

做事要学 灰太狼

● 曹荣 王娜 编著

“中国百强培训师” 唐 渊

畅销书《忠诚胜于能力》作者 邱庆剑

联袂推荐



科学出版社
www.sciencep.com

做人要学**喜羊羊**
做事要学**灰太狼**

科学出版社
北京

内 容 简 介

本书围绕国产原创系列动画片《喜羊羊与灰太狼》展开,由国内知名励志大师撰写,精选“喜羊羊”和“灰太狼”的精彩剧情作为案例进行分析,旨在发掘“喜羊羊”与“灰太狼”受到欢迎和追捧的原因。

本书将带领喜欢“喜羊羊”与“灰太狼”的读者进行更深层次的思考,从而获得幸福人生应有的智慧和心态。

图书在版编目(CIP)数据

做人要学喜羊羊,做事要学灰太狼/曹荣,王娜编著. —北京:科学出版社, 2010

ISBN 978-7-03-027792-3

I. ①做… II. ①曹… ②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099852号

责任编辑: 文 戈 傅 愈 / 责任校对: 耿 耘

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 子时文化

版式设计: 金舵手世纪

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2010年7月第 一 版 * 开本: B5 (720 × 1000)

2010年7月第一次印刷 印张: 13

印数: 1-8 000 字数: 150 000

定价: 29.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

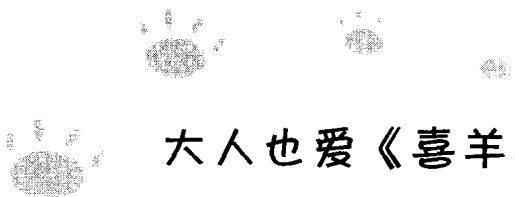
销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62130000

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229, 010-64034315, 13501151303

Forward

编者序



大人也爱《喜羊羊与灰太狼》

为什么会爱上“羊”和“狼”

一部500多集国产原创系列动画片，全国50多家电视台连续热播，从2005年到2009年，不仅风靡本土，更是波及港台、东南亚。一部为孩子打造的动画片，却不止于为孩子带来快乐。一部以羊和狼为主角的动画片，却引爆了大人们的话语风潮。

是什么原因让《喜羊羊与灰太狼》成为大人和孩子共同的偶像呢？相信许多粉丝的第一理由都是“热闹”和“开心”。但是，仅仅就是这些吗？当然不是，如很多粉丝所说，在被剧情逗笑和感动之余，总是能有很多反思。

做人要学喜羊羊 做事要学灰太狼

这就是大家会在茶余饭后不断聊起这部动画片的原因。

在喜羊羊的活泼可爱和灰太狼的搞怪夸张之后，粉丝们看到了剧情中所蕴藏的更深的东西——人生与智慧。

为什么“羊”能打败“狼”

看到喜羊羊的机智、勇敢、善良和灰太狼的执著、专一、忠诚，孩子们在电视机前开怀大笑，而在成人世界打拼的你我兴许也有过会心一笑。

这是一个羊打败狼的故事。

每一集我们都会看到羊遭遇了狼的侵袭，而每一集我们亦会看到羊是如何通过努力最终打败了狼。

置身于苍穹之下的人类，永远是弱小的。而在磨练和修炼之后，你我又将是强大的。这就是大人们爱上《喜羊羊与灰太狼》的原因。我们看到了自己，我们看到了在现实中经历磨难的自己，我们看到了经历现实打磨而日渐强大的自己，我们看到了终于不被现实打败而战胜现实的自己。

这也是动画创作者对人性的敏锐捕捉和对投射效应的成功运用吧。羊打败狼的故事，直抵大人们的心灵，很容易就感动了你我。

为什么让“喜羊羊”牵手“心灵励志”

在众多粉丝中，有一位粉丝非常独特。除了每集必看，他还在看完之余做了很多笔记和功课。

“自私自利的懒羊羊差点被狼吃掉，而宽容的喜羊羊却毫不计较，带着大伙去救他。所以，我们要学会宽容。要知道，宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。”

“微笑是喜羊羊的招牌表情，这也是他被叫做喜羊羊的原因。在为人处世时，我们要让微笑成为自己的招牌表情，因为微笑是这个世界上最好的武器，它可以化解敌意，消除误解。”

“……”

这位勤奋如喜羊羊、独特如灰太狼的粉丝就是本书的作者——曹荣老

做人要学喜羊羊 做事要学灰太狼

师。曹荣老师是国内知名的心灵励志大师，奔波于各地的心灵励志课堂，平时思考最多的就是何种励志方式最能让我们的心灵强大。

近几年，曹老师用说寓言、讲故事的方式获得了不同程度的欢迎和成功，而当喜羊羊与灰太狼成为大人小孩共同的偶像、茶余饭后必说的话题时，曹老师找到了更好的励志方式，就是让喜羊羊和灰太狼成为心灵励志的“代言人”。

这些讨人喜爱的动画形象，令人回味的电视剧情，值得深挖的人生智慧，如果整理成文，不正是当下我们每个人所需要的“心灵励志”书吗？

这就是本书的由来。无论是曹老师，还是我们编者，都希望这本书可以让读者的心灵更加强大，生活更加美好。



前言

动画片《喜羊羊与灰太狼》以羊和狼两大族群间妙趣横生的争斗为主线，“童趣但不幼稚，启智却不教条”，自播出以来一直受到观众的好评。除了小朋友喜爱，许多成年人也追捧，一时间，大街上随处可见不同类型的带有喜羊羊和灰太狼形象的商品，社会上也开始流行“做人要学喜羊羊，做事要学灰太狼”这句话。

这部动画片之所以能赢得成千上万的粉丝，受到各个年龄段的人们的喜爱，主要是因为，除了搞笑之外，其中还蕴藏着不少的人生智慧。如果你从喜羊羊和灰太狼中选择一个角色扮演，一时之间你绝对难以抉择，因为喜羊羊有喜羊羊的长处，而灰太狼也有灰太狼的优点。

《做人要学喜羊羊，做事要学灰太狼》一书从喜羊羊和灰太狼这两个角色入手，以小故事、大道理的形式将人生智慧娓娓道来，旨在告诉大家要像喜羊羊那样做人，要像灰太狼那样做事。

喜羊羊是羊族中的小英雄，他聪明善良，自强自信，决策果断，行动迅速，勇敢乐观，胆识过人，身体健康，常常是慢羊羊村长只说前一句还没说后一句时，他已经抢在前面把事情干完了。喜羊羊是羊族中的大功臣，他头脑灵活，善于变通，耐心十足，遇事沉着，临危不乱，百折不挠，敢于承担责任，他几乎每次都能识破灰太狼的计谋，从而拯救伙伴们的生命。喜羊羊是羊族中的智者，他不仅具备团队精神，信任伙伴，感恩他人，乐于助人，而且谦逊低调，脾气温和，用心学习，勤奋工作，勇于探索，关注细节，善于抓住机遇，永远面带微笑，不锋芒毕露，拥有好人缘。在做人方面，我们的确要多向喜羊羊学习。

灰太狼目标明确，斗志昂扬，宁弯不折，是一个意志坚定的“硬汉”。每次倒霉的灰太狼都被羊群整得浑身是伤，但他从不气馁，永不放弃，即使遭受再大的伤害，他也依然不服输地冲着羊群大喊：“我一定会回来的！”灰太狼尊重对手并向对手学习，热衷于搞发明创造，他制作的一系列捕羊工具不仅令人耳目一新，而且实用性强。虽然最终没有一种捕羊工具能让他称心

如意地抓到羊，但这是剧情的需要。灰太狼忠诚执著，服从意识强，不仅对老婆很专一，对捕羊的事业也很专注。为了抓羊，灰太狼不仅不怕吃苦受累、从不抱怨，而且想方设法、有错必改。即使抓不到羊，灰太狼也会适时地宣泄自己的负面情绪。在做事方面，我们的确要多向灰太狼学习。

Contents

目 录

上篇 做人要学喜羊羊

1. 让微笑成为你的招牌表情..... 3

微笑是喜羊羊的招牌表情，这也是他被叫做喜羊羊的原因。在为人处世时，我们要让微笑成为自己的招牌表情，因为微笑是这个世界上最好的武器，它可以化解敌意，消除误解。

2. 不断充电，才能打败拦路的灰太狼..... 11

喜羊羊之所以能打败灰太狼，不仅仅是靠聪明、勇敢，还靠他掌握的丰富知识。我们一生中都需要不断地学习，不断地给自己充电。只有这样，我们才能在激烈残酷的竞争中站稳脚跟，打败那些阻止我们前进的灰太狼。

3. 宽容让你的路走得更宽..... 20

自私自利的懒羊羊差点被狼吃掉，而宽容的喜羊羊却毫不计较，带着大伙去救他。我们在为人处世时也需要喜羊羊这种以德报怨的宽容精神。多些宽容，少些责备，这样我们也许会多一条路。

4. 成功偏爱自信的人..... 30

喜羊羊对自己非常自信，他相信凭借自己的能力是可以战胜灰太狼的。一个人有了喜羊羊那样的自信，方能克服种种困难，取得最终胜利。成功也有很大的偏心，总是垂青那些自信的人。

5. 阳光心态 照亮人生..... 40

喜羊羊拥有阳光心态，积极乐观，永远不会沮丧。就算是面对狼群，他也从不悲观绝望，而是视为一场追逐的游戏。每当他可爱、笑嘻嘻的形象出现在荧屏上，我们都会不自觉地受到感染。

6. 勤奋比聪明更重要..... 48

喜羊羊不仅用心学习，做事也很勤奋。勤奋比聪明更重要。一个人只有真正投入进去，抛开名利得失，达到一种忘我甚至狂热的境界，才能有所作为。

7. 有主见的人才能做主心骨..... 56

喜羊羊非常有主见，所以他是伙伴们的主心骨。只有有主见的人才不会受传统习惯的束缚，按照自己的想法做事，走出一条属于自己的路。

8. 敢于挑战，勇于探索..... 64

像喜羊羊一样敢于向惯例、权威发出挑战的人，不但有敢于挑战的勇气，而且有独树一帜的思维方式。如果我们缺乏勇于探索的精神，就绝对欣赏不到美丽的风景，更感受不到创新的快乐。

9. 要牢牢抓住机会..... 70

其实没有多少机会可以称得上是天赐良机，但是一旦你遇到了一个，就一定要像喜羊羊一样牢牢地抓住它，利用它创造出最大的价值。

10. 如果此路不通，不妨换个方向 81

当一条路走不通的时候，我们没必要死钻牛角尖。“条条大道通罗马”，换个方向，或许你能更快地达到目的地。就像喜羊羊那样，既然吸不行，那就顺势一吹，灰太狼就被搞定了。

11. 喜羊羊从来都不自我设限 84

喜羊羊从来都不自我设限，他总是不断地挑战并超越自己。我们之所以自我设限，有时候是因为我们总是习惯于沿着既定的道路前进，而不是去开辟一条别人没有走过的路。

12. 助人就是自助 89

喜羊羊在帮助青蛙的同时，实际上也帮助了自己和羊族。做人也是这样，如果条件允许，你就要设法帮助别人，说不定什么时候，你帮助过的人会反过来帮助你。

13. 藏锋芒，敛脾气，培养自己的好人缘 97

拥有像喜羊羊一样的好人缘，不仅仅意味着你与别人能够融洽相处，在关键时刻，好人缘还能让你像喜羊羊一样化险为夷、转危为安。

14. 兄弟同心，其利断金 101

羊要斗赢狼，几乎是不可能的事情，但是喜羊羊和他的伙伴们做到了，“兄弟同心，其利断金”。在错综复杂的社会中，我们应该互惠共生、精诚合作，而不要恃强凌弱、排除异己。

15. 积蓄健康比积蓄金钱更重要 106

一个人是否幸福快乐，并不在于他拥有多少金钱。健康是一个人能否幸福快乐的前提，如果你的健康资本耗竭，那么即使你拥有再多的财富，也没有任何意义。

下篇 做事要学灰太狼

1. 向发明家灰太狼学习.....115

灰太狼是一个有着源源不断的灵感和创意、非常高产的发明家。其实，人人身上都蕴藏着创造性，只要敢于对现有的事物说“不”，就能成为发明家。

2. 没有目标，灵魂就无处依托..... 121

一个人如果没有目标，他的灵魂就无处依托。有了明确的目标，即使你做的是最微不足道的事情，都会觉得人生充满意义。

3. 远离琐事，排除干扰，专注于自己的事业..... 133

灰太狼做事非常专注，在研究新的捕羊工具时，他总是将自己完全沉浸在工作当中。人的精力是有限的，而琐事则会占用人有限的精力，如果我们想要走向成功，就必须远离琐事，排除干扰。

4. 做事要执著，莫轻言放弃..... 137

“我一定会回来的！”这是灰太狼的经典台词。换个角度说，这是一种坚定执著、永不放弃的精神。在生活中，我们总会遇到这样或者那样的困难和问题，但只要我们坚定执著、永不放弃，就有可能得到命运之神的眷顾。

5. 忠诚会提升你的含金量..... 145

灰太狼对于家庭的忠诚，对于捕羊事业的忠诚，从头到尾始终如一，这种忠诚的持久不得不令我们深刻地去思考。忠诚是一种美德，是一种修养，更是一种风骨，它会提升你的含金量。

6. 服从是高贵的，而盲从是可悲的..... 149

对于老婆的命令，灰太狼一般情况下会服从。但灰太狼的服从不是俯首贴耳的听话，更不是愚昧无知的盲从，他是自觉自愿地在履行自己作为丈夫的使命、职责和义务。

7. 面对困难，要做摔不碎的玻璃钢杯..... 153

在大海中航行的船只没有不带伤的，在人生道路上也一样，我们将不可避免地遭遇困难，但只要我们的意志不垮，就会有翻盘的机会。

8. 人不会被打败，除非他放弃了希望..... 159

即使我们的人生并不完美，也永远不要对自己说“不”。不要放弃希望，因为只要你拥有希望，美好的生活终将到来。

9. 吃点苦算什么，受点累算什么..... 163

每个人身上都蕴藏着巨大的潜力，只有追求卓越的人才能最大限度地释放自己的潜力。人活着的价值就是要追求卓越，吃点苦受点累根本算不上什么。

10. 没有了抱怨，世界会更美好 166

抱怨无济于事，只会加重自己的心理负担，引起他人的反感。既然抱怨起不了任何作用，那么我们就应该振奋精神，继续努力前行。

11. 适时地宣泄自己的负面情绪 171

如果我们内心的负面情绪长期累积，得不到释放，就可能造成心理危机。只有适时地将各种负面情绪宣泄出去，我们才能驱散笼罩在心头的乌云，重新迎接阳光明媚的生活。

12. 如果找到了正确的方法，往往可以事半功倍 179

坚持、努力与奋斗是成功的基石，而正确的方法则是成功的桥梁。要找到正确的方法，你就必须开动脑筋，在探索中不断总结和修正。

13. 尊重对手并向对手学习 182

灰太狼有个优点，就是他不仅尊重对手，而且经常向对手学习。对手是一面镜子，你要尊重对手并向对手学习，这样做可以让你认识到自己的不足，进而更加完善自己。

14. 主动承认错误的人更容易赢得尊重 189

尽管有时候灰太狼是为了不惹老婆生气而无可奈何地认错，但更多的时候，是灰太狼主动承认自己的错误。承认错误没有什么可怕的，主动承认错误的人更让人尊敬。

上篇 做人要学喜羊羊

喜羊羊是羊族中的小英雄，他聪明善良，自信，决策果断，行动迅速，勇敢乐观，胆识过人，身体健康，常常是慢羊羊只说前一句还没说后一句时，他已经抢在前面把事情干完了。

喜羊羊是羊族中的大功臣，他头脑灵活，善于变通，耐心十足，遇事沉着，临危不乱，百折不挠，敢于承担责任，他几乎每次都能识破灰太狼的计谋，从而拯救伙伴们的生命。

喜羊羊是羊族中的智者，他不仅具备团队精神，信任伙伴，感恩他人，乐于助人，而且谦逊低调，脾气温和，用心学习，勤奋工作，勇于探索，关注细节，善于抓住机遇，永远面带微笑，不锋芒毕露，拥有好人缘。

在做人方面，我们的确要多向喜羊羊学习。