



有人为失恋崩溃，有人抗拒病痛，

有人因经济压力而忧郁……

让你不管是悲是喜，都能自在做自己的68则小故事

阳光 总在风雨后

Live
Happily

龐涵穎 等◎著

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





阳光 Live Happily 总在风雨后

有人为失恋崩溃，有人抗拒病痛，

有人因经济压力而忧郁……

让你不管是悲是喜，都能自在做自己的68则小故事

龐涵穎 等◎著

本书经由松果体智能整合营销有限公司正式授权,同意经由机械工业出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图字: 01-2011-3103

图书在版编目(CIP)数据

阳光总在风雨后 / 龐涵颖等著. —北京: 机械工业出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 111 - 34993 - 8

I. ①阳… II. ①龐… 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 108457 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 余红 王峰 王亚明 版式设计: 张文贵

责任印制: 乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 7 月第 1 版 · 第 1 次印刷

148mm × 210mm · 6.875 印张 · 107 千字

标准书号: ISBN 978 - 7 - 111 - 34993 - 8

定价: 26.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



编辑手札

人生像多变的天气，
无法改变它，但可以适应它。

朋友在他的微博上发表了这么一则心理测试：

旅途中，车子抛锚了，你必须徒步完成接下来的旅程。
你可以选择带一个大背包、一只猴子、一只鸟、一条蛇中的1~4种，请问你会怎样做？

这则心理测试的答案是有意义的，而且年龄、性别不同，答案的差异会很大。答案放到文章最后再揭晓。

前阵子各大媒体的头条新闻，恰巧是《阳光总在风雨后》的最佳写照。一位在演艺圈一路顺利的女孩儿，在舞台上发光发热了十多年，漂亮又懂事的她，是大家口中的小公主。却在结婚前，因为一场拍戏爆破意外，导致她全身被火烧伤面积达百分之五十四。女孩儿紧急搭乘国际 SOS

救护专机回到台湾接受治疗。

女孩儿的父亲在微博上转述了令人动容的一段话，女孩儿说：“还好是我受伤，不是替身，不然不会得到这么妥善的照顾。”

这期间，她父亲每天在微博上留言，报告女孩儿的伤势与康复状况。令人庆幸的是，她度过危险期，撑过长达数月的植皮手术治疗之后，终于出院了！

虽然说公众人物成名的代价之一，是必须要牺牲大部分的隐私，但在这样的时刻，即使她不愿意露脸，相信大多数的人也会体谅。但胖了好几公斤的她，却顶着小平头，脸上没有任何遮掩，全身包裹着烧伤弹力衣，举步维艰地慢慢走上舞台，再次出现在媒体与大众面前。不用任何言语，许多人看到这一幕，都已感动得落下眼泪。

她的苦日子，还没完全过去，但她的勇敢完全遮盖住了身上的伤痕，相信她一直会是大家最喜爱的那个美丽公主。

另一则醒目的新闻是，某知名网站做了一项“幸福大调查”，上万网友投票选出的幸福人物，不是什么政商富豪或是演艺名人，而是一位台湾厨师——阿基师。

阿基师年轻时，为了帮家里还债，每天到四个地方上班，做四份工作，短短几年就还清了高额债务。这几年，

他上电视、出书，已是台湾家喻户晓的大厨师，也赚了不少钱，但他仍骑摩托车参加活动，每天早上七点半就打卡上班，一天工作十六个小时。

阿基师曾在一次演讲中说：“我的人生，就像是一碗酸辣汤，酸甜苦辣通通在里面。酸辣汤五味杂陈，辣过头了就会有苦，白胡椒加太多，也会苦。”

就是这种正面、积极、坚毅又超努力的形象，使他荣登幸福人物榜首。

几年前，我有个朋友因为无法改善和先生的关系，在挣扎了很长一段时间后，终于决定从婚姻关系中走出来。

她要的婚姻是有未来、有梦想的。她想生小孩儿，先生却怕担责任；她想存钱买属于自己的房子，先生却不想扛房贷的压力，只想租屋轻松过日子。两人对未来的规划渐行渐远。她在另一半的身上，看不到未来与梦想，不知道自己留在那个婚姻里的意义是什么。而当她发现无论怎么努力，都无法改善状况时，她只能选择让自己离开，然后改变自己。

这些年，她一个人努力工作，存钱买了一套公寓，慢慢布置成了自己想要的家。生活并不是在她决定离开那个家的瞬间就变好的，而是她离婚之后，一直很努力在让自己变好。

她对我说，其实她很怕一个人生活，但是既然做出了决定，就得去面对。

有些事情，不是你做出决定之后，情况就会变好，而是做出任何决定之后，要更努力地朝那个决定走去，才会让状况转好。

回到文章最开头的心理测试，先说我自己的处理方式：背包背在肩上；将猴子牵在手上一同走；让小蛇走在我后面，跟着我；唯独小鸟，我让它自己飞，它或许会飞着跟随我，或许会自己飞走。

每个人的选择都不尽相同：有人会把所有东西带在身上，有人只要猴子、蛇，有人只选择带小鸟和蛇，有人只要蛇，也有人什么都不要……

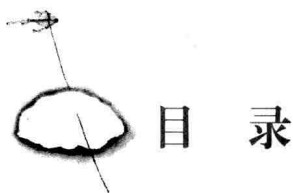
答案揭晓，背包是责任，猴子是伴侣，鸟是子女，蛇是金钱、财富。

把这则心理测试放在这里的原因是想跟大家分享，我们的一生所牵绊的、所追求的不外乎上述的四样东西，然而在很多时候，不见得都能圆满。

今年的冬天特别冷，家里尘封多年的电暖器终于派上用处。室内室外的温差效应，使得玻璃窗上总是蒙着一层薄薄的水汽。忽然觉得，人生就好像变化多端的天气，不能去改变它，但可以去适应。下雨就撑伞、天冷就加件衣

服，有很多应对方法；风雨过后，脱掉身上的湿衣服，你还是你。

在经历很多风雨之后，我慢慢懂得了“事缓则圆”的人生哲理。日子再苦，终究会成为过去，就像雨总有停的时候。等雨停了，太阳就出来了。生命里的某些答案，有时候也需要时间去酝酿、等待。但在等待的时候，还是要往前走。纵使走得很慢很慢，也要持续往前走。



编辑手札

PART 1

每朵乌云背后，都隐藏着灿烂的阳光

1. 一袋种子的人生哲理 / 2
2. 沙滩上的珍珠 / 4
3. 境由心生，态度决定人生 / 7
4. 失意就像油漆未干的椅子 / 10
5. 带来生机的焚风 / 13
6. 人生就是一项做自己的工程 / 16
7. 挫折就像选择题 / 19
8. “包青天”女孩 / 22
9. 星空下的智慧 / 25
10. 算命师的预言 / 27

- 11. 快，一定好吗 / 29
- 12. 为别人也为自己歌唱 / 32
- 13. 小男孩儿的圣诞礼物 / 35
- 14. 遇到挫折的太阳光 / 38
- 15. 破洞的炒菜锅 / 41
- 16. 意外的好酒 / 44
- 17. 人生磨刀石 / 47
- 18. 果王的秘诀 / 50
- 19. 早餐店的小鸟 / 53
- 20. 人生的价值要用深度去衡量 / 56
- 21. 永远快乐的秘方 / 59
- 22. 踩平衡木的诀窍 / 62

PART 2

苦难逼你后退，其实是为了让你跳得更远

- 23. 第七张卡片 / 66
- 24. 一株麦子的疗愈力 / 69
- 25. 茴香的管理法则 / 72
- 26. 童心未泯的女老师 / 75
- 27. 真正的亲人 / 78
- 28. 都是别人的错 / 81
- 29. 小男孩儿与蝴蝶兰 / 84

十 K

- 30. 把好话放在脑后 / 87
- 31. 人生像骑自行车，要踩才会前进 / 90
- 32. 时尚大师的剪刀手 / 93
- 33. 钓鱼的诀窍 / 96
- 34. 摄影家上山记 / 99
- 35. 心不怕难，事就不难 / 102
- 36. 用“说话”赢回的友谊 / 105
- 37. 幸福就是拥有现在 / 108
- 38. 神奇的种子 / 111
- 39. 最后一片桑叶 / 114
- 40. 失去，是另一种获得 / 117
- 41. 大老板的小房子 / 120
- 42. 折磨自己七百次的人 / 123
- 43. 我妈妈是一个茶壶 / 126
- 44. 用水平思考过生活 / 129

PART 3

人生不能回头，但可以转身

- 45. 把愤怒晾起来 / 134
- 46. 一百万的装箱法 / 137
- 47. 看见快乐的高度 / 140
- 48. 把握当下，梦想才能成真 / 143

十 K

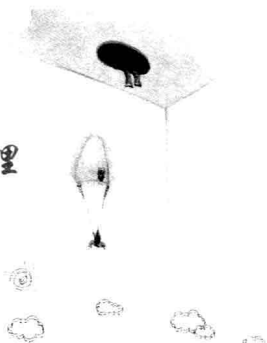
- 49. 没关系，就是有关系 / 146
- 50. 绕远路的人生 / 149
- 51. 出卖声音的商人 / 152
- 52. 每一步，都是危机 / 155
- 53. 失眠的国王 / 158
- 54. 没有人能代替你做决定 / 161
- 55. 开心度日的黄金法则 / 164
- 56. 双胞胎的升迁之道 / 167
- 57. 出租车司机的致富秘诀 / 170
- 58. 递不出去的简历 / 173
- 59. 老业务员的成功秘诀 / 176
- 60. 欲望像咸水，越喝越渴 / 178
- 61. 天堂与地狱的一线之隔 / 181
- 62. 安身立命的蜘蛛网 / 184
- 63. 竞争对手的存在，是进步的动力 / 187
- 64. 脑里想的，不一定要去做 / 190
- 65. 妈妈的谎言 / 193
- 66. 枯井里的驴子 / 196
- 67. 人生不要只做有把握的事 / 199
- 68. 九十九万的人生价值 / 202
- 本书作者撰写篇章索引 / 205**



Part 1

**每朵乌云背后，
都隐藏着灿烂的阳光**

1. 一袋种子的人生哲理



成功的唯一秘诀就是：坚持到最后一分钟。

——英国哲学家 休谟

在偏僻的乡下，有一男子从小立志当邮差。长大后历经一番努力，他终于如愿以偿。

他开始了每天往返数十公里路程的送信工作，日复一日，将忧欢悲喜的消息送达收件人家中。刚开始，送信的过程让他兴奋不已，毕竟这是他一直向往的工作。但过了几年，他却对这辛苦又一成不变的工作心生厌倦。

令邮差感到最郁闷的是，从邮局到城里的这条光秃秃的黄土道路，没有一枝半叶，目之所及，都只是飞扬的尘土。

“这样荒凉的路，还要走多久呢？”邮差一想到要在这无花、无树、充满尘土的路上，骑着自行车度过他的人生时，心中就充满遗憾，工作几乎失去动力，最初对工作的

热情也燃烧殆尽了。

有一天当他送完信，经过一家花店时，灵光乍现。他走进花店，买了一袋种子，并从第二天开始，将这些种子撒在这条荒凉的路上。

过了一段时日，有天，邮差惊喜地发现，荒凉道路两旁已经冒出一些绿色的小嫩叶。又过了一阵子，路边开始出现缤纷的小花。

花朵的盛开，比邮差之前送达的任何一封邮件，都令他感到开心。邮差骑着自行车，在充满花香的道路上吹着口哨。

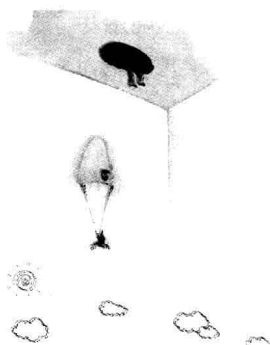
他不再感到孤独了。

心的体验

故事中的邮差，一开始很确定自己的人生目标，却在达到人生目标后，开始了忧愁烦恼。于是他对这条荒凉已久的道路，投入当初对工作一样的努力不懈，终于拾回最初的热情。

每件事都有两面性，有好的一面。就有坏的一面。如果一个人只看见好的一面，而忽视坏的一面，就无法迎接困境与挑战，很容易跌入忧愁的深渊而无法逃脱，让获得的成功从手中溜走，岂不可惜？可见热情与坚持同样重要！

2. 沙滩上的珍珠



处顺境必须谨慎，处逆境必须忍耐。

——英国谚语

有一个自认为是全才的年轻女子，毕业后进入职场，常与上司和同事不合，于是一直更换工作。她总认为自己怀才不遇，没有伯乐赏识她，对社会感到非常失望。找工作的不顺遂，让她闷闷不乐。母亲察觉了她的颓丧，便邀她一起去度假。

母女俩来到海边。女子看到广阔的大海，压力突然释放。她对着大海怒吼狂叫，然后转为号啕大哭。她向母亲哭诉，自己得不到别人和社会的肯定，没有人欣赏她。

母亲一边安慰她，一边带她走进一家养珠厂。养珠工人正将沙子放进一个一个的蚌壳内。

看到这幅景象，女子觉得很新奇。

养珠厂的负责人走过来接待她们，女子好奇地问：“她们在做什么？”

这位负责人说：“蚌是无脊椎动物，没有大脑，所以在沙子被放入后，会觉得非常不舒服，但又无法把沙子吐出去，因此便会想办法把沙子同化，也就是将自己的精力营养，分一部分去将沙子包起来。渐渐地，蚌就会觉得沙子是自己的一部分，不再是异物了。”

女子反复思考着这些话语，和母亲又走向海滩上。

母亲抓起一把沙，然后又洒回沙滩上，对她说：“你可以把刚才我手中那把沙捡回来吗？”

“啊？”女子搞不懂母亲的葫芦里卖的是什么药。

母亲从口袋里掏出一颗刚刚买的珍珠，扔在沙滩上，又说：“你能不能把这颗珍珠捡起来呢？”

女子帮母亲捡回珍珠，也顿时领悟：原来自己除了抱怨，让日子过得很不幸之外，她还可以有另一个选择，就是想办法去适应自己无法改变的环境，并试着把令自己不愉快的异己，转变为可以忍受的、自己的一部分。

如果要别人接纳自己，就要想办法使自己成为一颗珍珠才行。