

逆商**AQ**培养超强意志力 让你挑战自我成就人生理想



心灵
鸡汤

CHICKEN SOUP
FOR THE SOUL

阳光总在风雨后



挫折是一面镜子，
既能照出你失败的原因，
也能折射出你成功的方向。
学会坚强，你将走得更远，更长！

相伴一生的心灵圣经，滋润心灵的智慧甘霖



吉林出版集团有限责任公司

2540125

心灵
鸡汤

B821-49
607

CHICKEN SOUP
FOR THE SOUL



阳光总在风雨后

相伴一生的心灵圣经，滋润心灵的智慧甘霖



SEU 2540125



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤：阳光总在风雨后 / 珍妮弗编著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2011.7

ISBN 978-7-5463-5588-7

I. ①心… II. ①珍… 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 108824 号

心灵鸡汤：阳光总在风雨后

编 著 珍妮弗

责任编辑 周海莉 乐 琳

策划编辑 史 今

封面设计 王 鑫

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 253千字

印 张 17

版 次 2011年7月第1版

印 次 2011年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

地 址 长春市人民大街4646号(130021)

电 话 总编办：010-63109462-1104

发行科：010-88893125

印 刷 北京慧美印刷有限公司

ISBN 978-7-5463-5588-7

定价：29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话：010-63109462-1104

前言：经历风雨，方能见彩虹

一只蝴蝶的茧破了一个小洞，它费力地挣扎着，想要破茧而出。此时，有一位好心人看见蝴蝶如此痛苦，就帮它剪了一道小口，小蝴蝶就这样轻松地破茧而出了。它刚展翅飞翔，就重重地摔在地上死去了。为什么那位好心人的好心却断送了小蝴蝶美丽的生命呢？因为对于蝴蝶来说，痛苦的破茧而出是它一生当中不可或缺的磨难，只有经历了这一磨难，它才能拥有轻盈的身体和有力的翅膀，快乐地展翅飞翔。自然界的每一种磨难都是一笔财富。痛苦的历练往往是人生中不可缺少的一部分。没有痛苦和磨难的人生是不完整的人生，就像没有挣扎的蝴蝶，永远不可能飞翔。

几乎每个人都渴望一帆风顺。曾有人说：“前进的路上，即使没有莺歌燕舞、鲜花载道也不打紧，只要没有风雨挫折就可以了。其实，这是不可能的。因为人生本来就是一场冒险，没有意外，又怎能精彩？所以，何必抱怨？当挫折来临，就当成一场挑战，化身为罗马角斗士，即使失败，也有精彩闪现！因为，有时最重要的未必是结果，而是过程！

你也许还不知道，磨难对于平凡如斯的我们来说，是一笔宝贵的财富！人活尘世，俗务缠身，承受磨难是难免的。它就像“盐”，没有“盐”的生活淡然无味，但是“盐”加得太多，生活也会变味。也许正是因为这一点，人们对它总是退避三舍。而那些真正懂得珍惜“磨难”这笔财富的人，他们的人生往往都会变成另一番模样。

很多人在经历种种磨难后，都会对磨难心生感激，因为正是这些磨难使他们变得坚强，让他们感受到了人生的美丽。

人生中有许许多多我们始料不及的事情，正是“欲渡黄河冰塞



川，将登太行雪满山”。要不怎么会有“行路难！行路难！多歧路，今安在”的感叹呢？但是，如果不能承受磨难，跌倒后爬不起来，哪还会涌出“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的凌云壮志，万千豪气呢？

“不经历风雨，怎么见彩虹？没有人能随随便便成功。”所以，何必在乎一时的成败，郝思嘉都能说出“明天”，你为什么不放飞自己的未来？要知道，经过风雨的麦粒才会饱满。

励志墙

人生应该如蜡烛一样，从顶燃到底，一直都是光明的。

——萧楚女

路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。

——吉鸿昌

春蚕到死丝方尽，人至期颐亦不休。一息尚存须努力，留作青年好范畴。

——吴玉章

但愿每次回忆，对生活都不感到负疚。

——郭小川

人的一生可能燃烧也可能腐朽，我不能腐朽，我愿意燃烧起来！

——奥斯特洛夫斯基

你若要喜爱你自己的价值，你就得给世界创造价值。

——歌德

社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。

——易卜生

人生不是一种享乐，而是一桩十分沉重的工作。

——列夫·托尔斯泰

第一章

上帝只给他一只老鼠



CONTENTS

第二章

把帽子扔过栅栏

上帝只给他一只老鼠 /2

最后的胜利 /5

咖啡馆的那个跑堂人 /7

坚持就是胜利 /10

挑战挫折 /12

永不绝望 /14

作出伟大的成就 /16

有志不在年高 /18

执著的心 /21

化痛苦为动力 /23

绝不轻言放弃 /25

百折不挠的诺贝尔 /27

口吃的第一经理人 /29

积极的无限力量 /31

克服自己的缺憾 /33

P 字牌服装 /36

向“不可能”挑战 /39

高空跳伞的体验 /41

只要一美元 /43

一美元购买一辆车 /44

追求卓越的个性 /45

身残志坚的勇士 /47

琼斯的法宝 /49

来自孩子们的智慧 /52

克服倦怠的法宝 /54

只有你可以帮你 /56

最后一个月 /58

火把的启示 /60

把帽子扔过栅栏 /61

把我的手带上 /63

把身边的事干好 /64

信念之灯 /66

说“不行”的人 /68

不屈服的心 /70

必须承受的痛苦 /72

面对最困难的问题 /74

凡事要想开点儿 /76

不断充实自己 /77

开启信念的大门 /79

跳出思维的误区 /81

刷墙的乐趣 /83

开枪救命 /85

多打我几枪 /87

来自高原的苹果 /88

赎金变赏金 /89

美国人与犹太人 /91

只贷一美元 /93

换一种交流方法 /95

成功的最佳位置

第三章

CONTENTS



百分之零点的希望

第四章

- | | |
|---------------|---------------|
| 成功的最佳位置 /98 | 上帝没有轻看卑微 /117 |
| 财富就在身边 /99 | 永恒的飞翔 /118 |
| 我觉得我赢了 /101 | 一把咖啡壶 /120 |
| 一则生活的教训 /103 | 七十八个紧急电话 /122 |
| “芬克斯”酒吧 /105 | 父亲的竞选策略 /124 |
| 我要当老板 /107 | 令人费解的谜 /125 |
| 成功的失败者 /109 | 破获无希望的案件 /127 |
| 一步步迈向成功 /111 | 永不言弃 /129 |
| 你，就是你 /113 | 永远的五美元 /131 |
| 华盛顿的“报复” /115 | 查尔斯大力士 /133 |
| 穿破皮鞋的大学生 /116 | 探险之王哥伦布 /135 |
-
- | | |
|---------------|----------------|
| 心中的球洞 /138 | 艾德勒的决心 /161 |
| 百分之零点一的希 /140 | 使自己更茁壮 /163 |
| 奔跑的生命 /143 | 在沉默中创造奇迹 /164 |
| 飞上蓝天 /145 | 坚持自己的梦想 /165 |
| 重拾生命的价值 /147 | 机会属于坚持 /167 |
| 戒酒的女人 /149 | 亲手叩响机遇之门 /169 |
| 超越生命的障碍 /151 | 换票 /170 |
| 我要好好活下去 /153 | 自己创造机会 /172 |
| 逆境时刻的力量 /155 | 第 16 家出版社 /174 |
| 手指创造的奇迹 /157 | 主动出“机” /175 |
| 人生和信念 /158 | 青年与国王 /177 |
| 永不放弃 /159 | |

第五章 让孩子自己走

CONTENTS



第六章 上帝的偏爱

没人可以替代你 /180
让孩子自己走 /182
给自己一个机会 /183
挫折的敌人 /185
人定胜天 /187
从小事改变自我 /189
你必须走下去 /191
勇敢地面对错误 /193
心态比环境更重要 /194
从头开始 /195
生活需要乐观 /197
给自己一片悬崖 /199

去除内在的阻碍 /200
认真地走下去 /202
儿子的鱼 /204
执行官的秘密 /206
你能行的 /209
战胜自己 /211
你永远是正确的 /212
不敢辜负的信念 /214
相信自己 /216
自己先站起来 /218
因缺陷而成功 /219

逆境是祝福 /222
开在败土上的鲜花 /224
上帝的偏爱 /225
再生的心 /227
永远向前 /229
绝望之后的黎明 /231
霍金的魅力 /233
真正的帮助 /235
最重要的是做到 /237
造福全球的意外 /239
黑键和白键 /241
悬崖间的铁索桥 /243

平凡最难 /245
真正的将军 /246
成功的“秘诀” /247
洗厕所 /249
卡尔的比萨饼 /251
跌倒的地方也有风景 /253
挑剔的顾客 /254
将军投降以后 /255
永远向目标前进 /257
坚持就是胜利 /259
失误的教训 /261
一场火烧去全部错误 /263



上帝只给他一只 老鼠

第一章

无志之人常立志，有志之人立长志。古往今来，那一段段发人深省的励志故事，就像一盏盏明灯，在指引我们前进的同时，也照亮了我们的人生之路。

人生命中的洪水奔流，不遇着岛屿和暗礁，难以激起美丽的浪花。

——奥斯特洛夫斯基

上帝只给他一只老鼠

这是一位孤独的年轻画家，除了理想，他一无所有。

为了理想，他毅然出门远行，来到堪萨斯城谋生。

起初，他到一家报社应聘，想替他们工作。因为他觉得编辑部周围有一个较好的艺术氛围，正是他所需要的。但主编阅读了他的作品后大摇其头，认为他缺乏新意而不予录用。

这使他感到万分的失望和沮丧，和所有出门打天下的年轻人一样，他初次尝到了失败的滋味。

后来，他终于找到了一份工作，替教堂作画。可是报酬极低，以至于他无力租用一间办公室，只好借用一家废弃的车库作为临时办公室，他就在这充满汽油味的车库里辛勤地工作到深夜。

那里一切都好，唯一让人头疼的就是每次睡觉时，都能听到老鼠那吱吱的叫声和在地板上跳跃的声音。为了保证第二天有足够的精力去工作，他选择了忍耐。也许是太累了，他一躺到地板上就能呼呼大睡。就这样，一个贫困的画家和一只老鼠居然在这间荒凉的车库里和平共处，使这个荒凉的车库充满了生机。

有一天，当疲倦的画家抬起头时，忽然发现昏黄的灯光下有一双亮晶晶的小眼睛，那是一只小老鼠。如果是在几年前，他肯定会想出各种各样的方法去捕杀这只老鼠。但是现在他不会这样做，因为磨难已经使他具备了大艺术家所具备的悲天悯人的情怀。他微笑着注视着这只可爱的小精灵，可是它却像影子一样溜走了。

窗外风声呼啸，他倾听着天籁的声响，感到自己并不孤独，好歹有

测试

一、从养宠物类型看你的真实性格

一只老鼠与他为邻。它还会再来的，像个羞怯的小姑娘带着这种信念，他开始埋头工作。

那只小老鼠果然出现了。以后不只是在夜里，就算在白天它也经常出现。因为他从来没有伤害过它，甚至连吓唬都没有。它在地板上做着各种动作，表演精彩的杂技。而他作为唯一的观众，不时地给予奖励——面包屑。渐渐地，他们互相信任，彼此间建立了友谊。老鼠先是离他较远，见他没有伤害自己的意思，便一点点靠近。最后，这只老鼠竟然大胆地在他的画板上跳跃。而他呢，也不会赶它离开，只是默默地享受并欣赏它的表演。

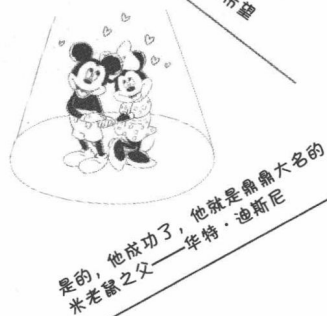
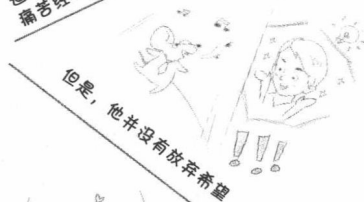
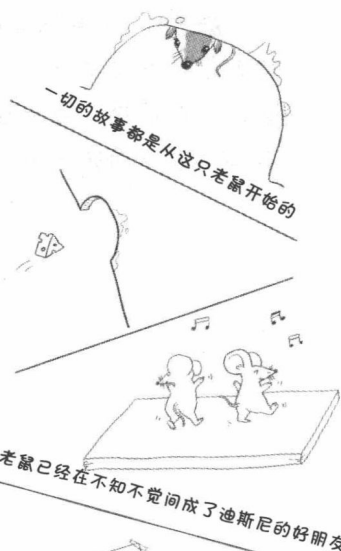
不久，年轻的画家离开了堪萨斯城，到好莱坞去制作一部以动物为题材的卡通片。这是一个千载难逢的好机会，他似乎看到理想的大门开了一道缝。但很不幸，他又失败了。这次不但使他穷得身无分文，而且再度失业。

在经历了无数个不眠之夜后，他开始反思，甚至怀疑自己的天赋，怀疑自己真的一文不值。终于在某天夜里，在他最潦倒不堪的时候，他突然想起了堪萨斯城车库里的那只爬到他画板上跳跃的老鼠，灵感就在那个黑夜里闪现出了一道耀眼的光芒。

他迅速爬起来，拉亮灯，支起画架，画出了一只老鼠的轮廓。

有史以来，那个最伟大的动物卡通形象——米老鼠就这样诞生了。

这位年轻的画家就是后来美国最负盛名的人物之一——才华横溢的华特·迪斯尼。



你喜欢养什么样的宠物呢？是最忠实的狗，还是调皮的小猫？通过你喜欢的动物，可以看出你的个性哦，不信，咱们来试一试。你最喜欢的动物是什么：

A. 狗

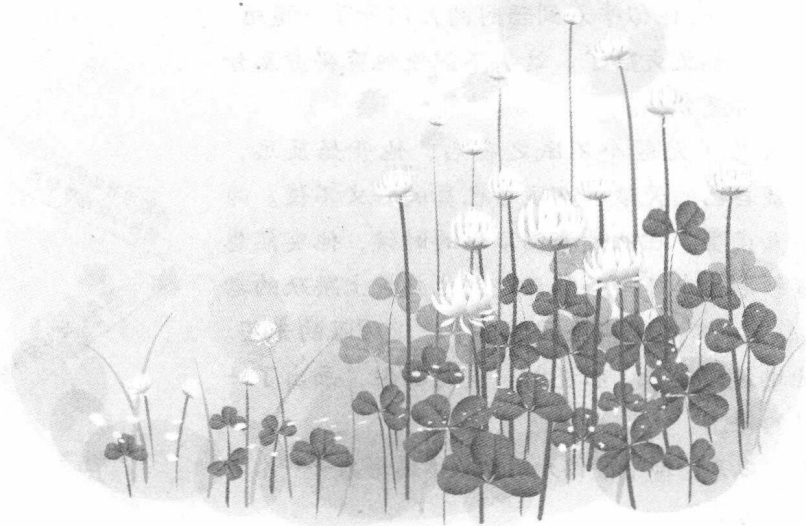
B. 猫

C. 鸟

D. 鱼

测试

启示：米老鼠的诞生是一个人在逆境中成功的典范。每一个想要在社会上获得地位的人，必须要经历巨大的困难与努力。所以灵感并非凭空而来。成功是靠一点一滴积累起来的。成功的大门不但留给有准备的人，更为那些勤奋而执著的人敞开。



测试

A. 狗——在现实生活中你总能给人一股莫名的安全感，你是一个单纯而又善良的人，在别人有事时，你总能安静地待在一旁，用行动默默地给予别人安慰和支持。

人类也需要梦想者，这种人醉心于一种事业的大公无私的发展，因而不能注意自身的物质利益。

——居里夫人

最后的胜利

1876年，玛丽生于波兰首都华沙。她的父亲是位中学教员，负责数学和物理，母亲当过小学校长。玛丽从小热爱科学，不论是父亲房间里放着的物理仪器还是矿物标本，都会引起她的兴趣。

1890年，玛丽带着积攒下来的钱，只身来到法国求学，并顺利进入巴黎大学理学院读书。

在巴黎求学的4年里，玛丽以非凡的毅力过着一种清贫却体面的生活，并克服了常人难以想象的困难。在漫长的冬季，住在顶层阁楼中的玛丽经常因寒冷而无法入睡，于是她从箱子里取出所有的衣服穿在身上或盖在被子上。有时甚至要把椅子拉过来压在被子上取暖。但是对知识的向往与追求，使她忘记了物质上的困窘。她似乎被一种神奇的力量驱使着，在科学的海洋里遨游，并孜孜以求、乐此不疲。为了实现自己的抱负，她甚至放弃一般年轻女孩应有的快乐，过着几乎与世隔绝的枯燥生活，而萦绕在她头脑中的却只有学习和工作。她对自己严格要求，并不满足一个物理学硕士学位，之后的她又获得了数学硕士学位。在学习的道路上她不断鞭策自己奋勇向前，凭着这种坚韧不拔、积极进取的顽强精神，她在科学领域里逐渐崭露头角，最终成为一颗耀眼的明星。

1895年，玛丽和志同道合的居里结婚。从此以后，人们开始称她为居里夫人。他们是世界上最先发现并提取了放射性元素——镭的科学家。而居里夫人是在工作条件极为艰苦、设备相当简陋的情况下寻找和提取出镭元素的。她经常在她的“实验室”里搬运成袋的沥青矿渣，并把它们倒在

B. 猫——你希望自己能备受宠爱，平时你总会适时地撒点娇、撒点野，令人对你又是爱又恨，但又舍不得离开你。

测试

一口大铁锅里，用粗棍子搅拌。

由于居里夫人只是理论上推测出镭并没有办法证实它的存在，所以巴黎大学的董事会拒绝为她提供实验室、实验设备和助理员。因此，她只能在校内一个无人使用、四面漏风的破旧大棚子里进行实验。

她工作了4年，不断溶解分离，最后剩下的就是镭。经过一千多个日夜的辛苦工作，像小山一样的矿渣最后只剩下小器皿中的一点液体，最后将结晶成一小块晶体——那就是镭！当她满怀希望，抑制住激烈跳动的心，朝那只小玻璃器皿中看时，她看到最后的结果竟是一团污迹！假如换了别人，也许会很生气、发脾气，然后，把那只小器皿连同里面的那团污迹摔得粉碎！但是居里夫人没有，幸亏没有！

当晚，居里夫人疲惫地回到家，躺在床上。还在想着那团污迹，无论如何也想不出失败的原因。“如果我知道为什么失败，就不会对失败太在意了。为什么只是一团污迹，而不是一小块白色或无色晶体呢？那才是我们想要的镭啊！”居里夫人像是对自己，又像是对居里说着。突然，她眼前一亮：也许镭就是那个样子，并不像预测的那样。于是，他们立刻起身跑到实验室，还没等开门，居里夫人就从门缝里看到了她的伟大发现：器皿里那团不起眼的污迹，此时在黑夜里发出耀眼的光芒。这就是镭——一种具有极强放射性的新元素！

启示：如果能追随着理想而生活，本着真正自由的精神、勇往直前的毅力，诚实不自欺的思想，一定能达到至善至美的境地。

测试

C. 鸟——从小到大，你就被要求成为一个既优雅又有教养的人。你的个性比较拘谨、保守，即使你很憧憬冒险的生活，可是现实生活中的你，却怎么也不敢去轻易尝试。

在这个世界上,取得成功的人是那些努力寻找他们想要的机会的人,如果找不到机会,他们就去创造机会。

——萧伯纳

咖啡馆的那个跑堂人

阿兰·米穆是一位经历坎坷、从社会最底层拼搏出来的著名长跑运动员。他是法国一万米长跑纪录的创造者,第十四届伦敦奥运会一万米赛亚军、第十五届赫尔辛基奥运会五千米赛亚军、第十六届墨尔本奥运会马拉松赛冠军,后来在法国国家体育学院执教。

米穆出生在一个相当贫寒的家庭。从孩提时代起,他就非常喜欢运动。可是,家里很穷,他甚至连肚子都填不饱。这对任何一个喜欢运动的人来讲都是极为难堪的。例如踢足球,米穆就是光着脚踢的,因为他没有鞋子。最后,母亲好不容易给他买了双草底帆布鞋,为的是让他去学校念书穿的。如果米穆的父亲看见他穿着这双鞋子在踢足球,肯定会狠狠地揍他一顿。因为父亲不想让他把鞋子穿破。

11岁半时,米穆小学毕业了,而且评语很好。他母亲对他说:“你终于有文凭了,这太好了!”当妈妈为他申请助学金时,却遭到了拒绝!

这是多么不公正啊!他们不给米穆助学金,却把助学金给了比他富有得多的殖民者的孩子。鉴于这种不公平待遇,米穆在心里默默地对自己说:

“我是不属于这个国家的,我要走!”可是去哪里呢?米穆知道,自己的祖国是法国。虽然他热爱法国,想了解它。但怎么去了解呢?

没有钱念书,米穆就当做了咖啡馆里的跑堂人。虽然他每天都要工作到深夜,但还是坚持练习长跑。为了能进行锻炼,他每天早上五点就得起来,锻炼使他的脚跟发炎脓肿。但是,为了有碗饭吃,米穆不能放弃咖啡店的工作。终于机遇之神看到了他的努力,那一年,他咬紧牙关报名参加了法

D. 鱼——你做事的态度平稳,即使内心面临着极大的压力,也不会让别人从你的脸上看出一点儿问题。当遇到困难时,你总希望独自一人思索。

测试



国田径冠军赛。仅仅进行了一个半月的训练。他先是参加了一万米的比赛，得了第三名。第二天，他又决定参加五千米的比赛。幸运的是，他得了第二名。就这样，米穆被选中并参加了伦敦奥林匹克运动会。

对米穆来说，这简直太不可思议了！他当时甚至还不知道什么是奥林匹克运动会，也从没想过奥运会是那么的宏伟壮观——全世界的体坛精英好像都浓缩在这里了。不过，在这个时刻，最重要的是他知道自己代表法国，他为此感到高兴。

但是，有些事情让米穆感到不快。那就是：他并没有被人认为是一名法国选手，没有一个人看得起他。比赛前几个小时，米穆想请人为自己按摩一下。于是，他去敲法国队按摩医生的房门。得到允许后，他对按摩医生说可否为自己按摩。按摩医生转身对他说：“请原谅，我的小伙子，我是为冠军们服务的。”

米穆知道，医生之所以拒绝替自己按摩，无非是因为自己不过是咖啡馆里的一名小跑堂罢了。

那天下午，米穆参加了对他来说有着历史意义的一万米决赛。他当时仅仅希望能取得一个好名次。因为伦敦那天的天气异常干热，就像暴风雨来临的前夕。

比赛开始了。眼看着同伴们一个接一个地落在他的后面，他成了第四名，然后是第三名。很快他发现，只有捷克著名的长跑运动员扎托倍克一个人在他前面冲刺。最终，米穆取得了第二名。

米穆就是这样为法国和为自己争夺到第一枚世界银牌的。然而，最让米穆感到难受的是，当时法国的体育报刊和新闻记者，他们在第二天早上，一边打听一边嚷嚷：“那个跑了第二名的家伙是谁呀？啊，准是一个北非人。天气热，他就是因为天气热才得到第二名的！”瞧瞧，多么令人心酸！

令米穆感到欣慰的是：在伦敦奥运会结束的四年以后，他又被选中代表法国去赫尔辛基参加第十五届奥运会。在那里，他打破了一万米的法国纪录，并在被称之为“本世纪五千米决赛”的比赛中，再次为法国赢得了一枚银牌。

随后，在墨尔本奥运会上，米穆参加了马拉松比赛。他以1分40秒跑完了最后四百米。成为了奥运会冠军！