

心灵鸡汤

CHICKEN SOUP
FOR THE SOUL

精粹版 II

全球最畅销的经典
历久弥新
风格隽永
百年精粹

阳光下的守望



陕西师范大学出版社

心灵鸡汤

CHICKEN SOUP
FOR THE SOUL

精粹版 II

阳光下的守望



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光下的守望/东方笑主编. —西安: 陕西师范大学出版社,
2007.10

(心灵鸡汤精粹版Ⅱ)

ISBN 978-7-5613-3830-8

I.阳... II.东... III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 153454 号

图书代号:SK7N0978

责任编辑: 周 宏

封面设计: 曹祎菲

版型设计: 祝志霞

插 图: 刘 凯

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 226 千字

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-3830-8

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

序 言 阳光下的守望

春天，缕缕耀眼的阳光冲破厚厚的乌云，给予万物以新生的希望；夏天，斑斑热情的阳光穿透了茂盛的枝叶的缝隙，给予人们片片舒爽的阴凉；秋天，丝丝柔和的阳光射熟了枝头的果实，给予一分耕耘一分收获的勇气；冬天，捧捧温暖的阳光融化了坚固的冰雪，给予人们不怕困难的信心。

有阳光的地方就应该有我们自信的笑脸；只要有阳光，就必然有希望。

吉姆和博尔兄弟俩住在阁楼上。由于房子年久失修，他们卧室的窗户要整天密闭着。窗户上布满了厚厚的灰尘，遮蔽住了阳光。所以平日里他们的屋子十分阴暗。

兄弟俩看见外面灿烂的阳光觉得十分羡慕和喜欢，就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点儿进来。”于是他们拿着扫帚和簸箕，到阳台去扫阳光了。

他们很用心地将映在地上的阳光扫进簸箕里，然后又小心翼翼地搬进阁楼里，可是一进楼梯口的黑暗处，阳光就没有了。但是他们并没有放弃，而是一而再、再而三地扫，小心翼翼地搬，可依然是徒劳，屋内还是没有阳光。

“为什么我这样努力都无法将阳光运到屋子里呢？”这个问题让他们困惑不已。正在厨房忙碌的母亲看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”

他们回答说：“房间里太暗了，我们要扫点阳光进来。”

母亲笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

阳光，充满爱意；阳光，充满生机；阳光，充满力量。当阳光成为一种品质与气质，我们的守望就会显得从容与殷实；当阳光成为一种指示和能量，我们的守望就是一季沉甸甸的丰收。

阳光就是一剂良药，它能够排除我们体内消沉的因素，让我们感受到快乐，并且充满自信。

当你挫败的时候，失去了前进的方向，没有人会向你伸出援助的手，也没有人会用关怀的眼神看你，或许你会更加一蹶不振。可是，你看见了吗？窗外的阳光如金子般闪亮，如清水般柔和。只要你展现出往日的自信的笑脸，敞开心扉，让缕缕阳光滋润你烦躁的心灵，那么你就会发现，其实挫败也是一件快乐的事情。而你数次的挫败也就是无数次的快乐，无数次快乐就能感受无数缕阳光，无数缕阳光就是引导你走向成功的捷径。

当你失落的时候，忘记了如何笑，也得不到家人的理解，更没有朋友的信任，或许你会更加茶饭不思。可是，你看见了吗？窗外的阳光正如鲜花般灿烂，如白云般纯净，只要你露出洁白的牙齿，可爱的小酒窝，让缕缕阳光温暖你那冰冷的心灵，那么你就会发现，只要笑了，就不再有什么世界末日，没有烦恼的笑容就是源源不断的阳光，源源不断的阳光就是黑暗中的希望。

缕缕阳光如希望。何不用一缕阳光收获一丝希望？何不用一丝希望创造一次奇迹？让我们用今天点滴的阳光般的希望去创造明天比阳光更耀眼的辉煌吧！

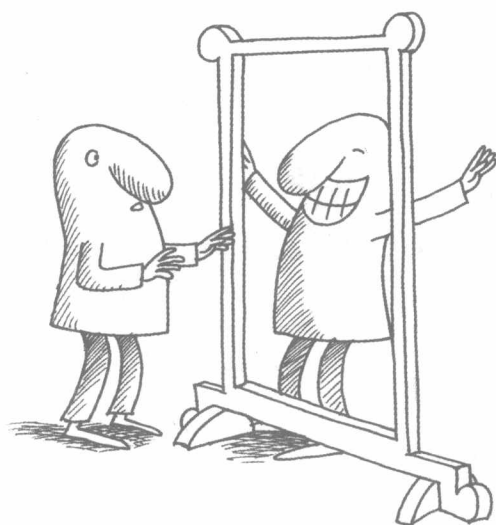


目 录

第一篇 灿烂阳光在我心

黑色波浪中的歌声	3
把我的手带上	4
向前跑	5
永不绝望	7
挑战挫折	8
没有什么不可能	10
咖啡馆跑堂	11
一则生活的教训	13
金子总会发光	15
最佳的全时防护罩	16
真正的将军	18
再忍耐一下	19

人定胜天	21
最后的结果	22
坚持成就事业	24
成功的关键	25
你一定行	27
保持你的本色	28
林肯的胡子	30
距离金子三英寸	31
凡事要想开点儿	32
有愿望的石头	34
百折不挠的诺贝尔	36
终点即是新生	37
丢失了自己的人	38



第二篇 拆掉“隔心墙”

通达明理	43
赞扬的魔力	45
要帮助,不要教训	48
认真倾听	50
老师我站着	51
慎言慎行好处多	52
生命的召唤	54
罗丹的启示	56
宽容与感恩	58
最后的食物	59
推销员的艺术	61
冤家和朋友	63

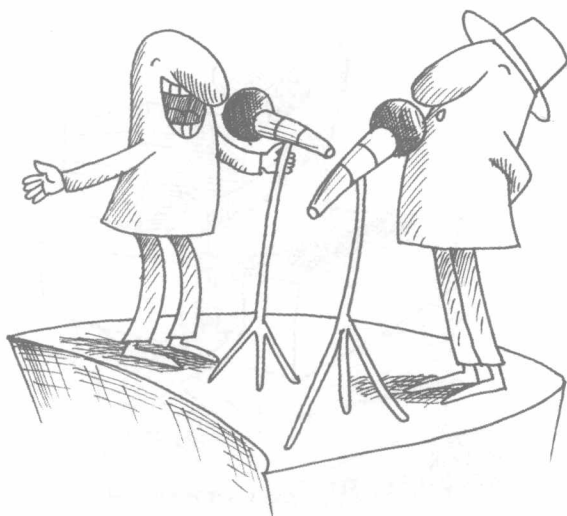
大帝与少校	65
温暖的冬之光	67
分享营火	69
酸味玛丽	72
爱的教育	74
心灵创可贴	77
枕头与毛毯	79
小鹌鹑	81
不为回报而付出	82
铭心的记忆	84
抬头挺胸	87
感激的代价	89
第六枚戒指	91



第三篇 人生守望台

每个人都需要尊重	97
整洁的形象	99
花钱买快乐	100
神秘人的礼物	102
克奇尔的瓜地	105
拒绝与乞求	107
并不遥远	108
哦！冬夜的灯光	110
享受美丽的人生	112
拿破仑与秘书	113
活在希望中	115
踏上回家的路	117

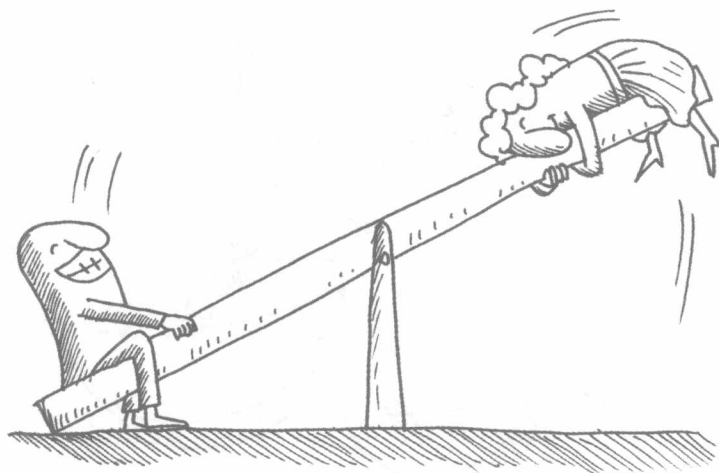
黄粱一梦	119
感恩的谢柬	120
从囚徒到明星	122
谁说行家总正确	124
苏格拉底的殉难	126
请尊重自己的价值	128
荒岛上的公爵兰	130
因小失大	131
跌跤的福特	132
无法抗拒的笑脸	133
一个孤独的人	134
给狗戴上口笼	135
决不与客户争辩	137



第四篇 成功就在不远处

大鱼的故事	141
勇于承担	143
记下每笔钱的用途	144
自己创造机会	146
嗨,你好	147
重拾自我	150
坦然面对失败	152
知耻而后勇	153
“猫房铺”	155
握在手中的自信	156
只有你可以帮你	158
每天抽出一小时	159

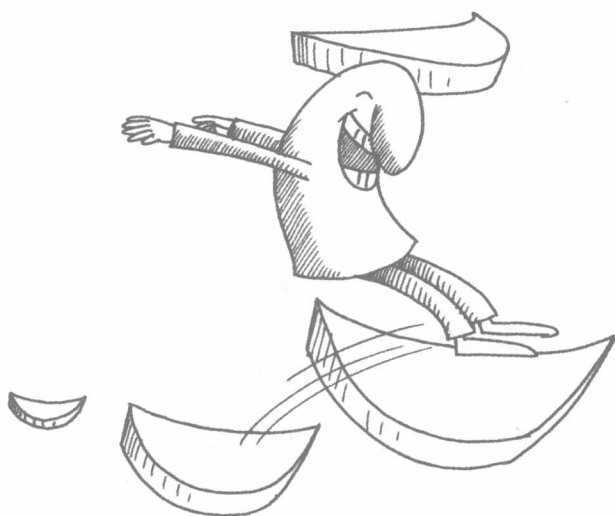
30 秒钟的表演	162
一张通缉令	163
《草叶集》的出版	164
做事的必需条件	166
口吃的杰克·韦尔奇	167
无价的珍珠	169
花店广告	172
冻鱼的故事	174
用心成就梦想	175
方便顾客	178
只卖一件	179
不怕输才能赢	180
相信自己	182



第五篇 幸福彼岸花

短暂的生命	187
中奖的自行车	189
明天也要做伴	191
重修旧好	193
真挚友情	194
真正的朋友	196
朋友别哭	198
打错的电话	200
虐爱与真爱	204
博士的论文	206
战地天使	207
爱的力量	210

紫色的菊花	212
电话隐秘	214
儿子,我也爱你	216
两个乞丐	217
别吝啬开口	219
与父亲跳舞	221
最后一面	223
茉莉的心墙	225
父亲这样教育我	227
复制传承的伟业	229
致好心家长的信	231
我是重要的	233
咖啡馆里的对话	234



第六篇 快乐生活每一天

高空跳伞的体验	239
“利”与“弊”	240
提出问题	242
做生意的目的	243
生活中的每一刻	245
快乐地活着	246
娱乐就是工作	248
高级的凯迪拉克	249
未告白的爱	251
幸福的秘密	253
在路途中	255
注意外在形象	257

扬长与避短	258
冰雪中激发的热力	259
基辛格和芬克斯	260
走出钱眼儿	262
丘吉尔炒股	263
富足的体验	265
谁更聪明	266
凭良心做事	268
海明威的教导	269
“信誉局”的威力	271
楼顶上的疯子	273
光辉的人性	274
使自己变得更好	276

第一篇

灿烂阳光在我心



黑色波浪中的歌声

人的生命，似洪水奔流。不遭遇岛屿和暗礁，就难以激起美丽的浪花。

——奥斯特洛夫斯基

1920年10月，一个漆黑的夜晚，在英国斯特兰腊尔西岸的布里斯托尔湾的洋面上，发生了一起船只相撞事件。一艘名叫“洛瓦号”的小汽船跟一艘比它大10多倍的航班船相撞后沉没了，104名搭乘者中有11名乘务员和14名旅客下落不明。

艾利森国际保险公司的督察官弗朗哥·马金纳从下沉的船身中被抛了出来，他在黑色的波浪中挣扎着。救生船这会儿为什么还不来？他觉得自己已经奄奄一息了。渐渐地，附近的呼救声、哭喊声低了下来，似乎所有的生命全被浪头吞没，死一般的沉寂在周围扩散开去。就在这令人毛骨悚然的寂静中，突然——出人意料的，传来了一阵优美的歌声。那是一个女人的声音，歌曲丝毫没有走调，而且也不带一点儿哆嗦。那歌唱者简直像面对着客厅里众多的来宾进行表演一样。

马金纳静下心来倾听着，一会儿就听得入了神。教堂里的赞美诗也从没有这么高雅；大声乐家的独唱也从没有这般优美。寒冷、疲劳刹那间不知飞向了何处，他的心境完全复苏了。他循着歌声，朝那个方向游去。

靠近一看，那儿浮着一根很大的圆木头，可能是汽船下沉的时候漂出来的。几个女人正抱住它，唱歌的人就在其中，她是个很年轻的姑娘。大浪劈头盖脸地打下来，她却仍然镇定自若

在艰难的环境中，才能展现出一个人的气节；当命运的铁拳击中要害的时候，只有大智大勇的人，才能够处之泰然。黑暗中的歌声，是自己的希望，更是他人的希望。

地唱着。在等待救生船到来的时候，为了让其他妇女不丧失力气，为了使她们不因寒冷和失神而放开那根圆木头，她用自己的歌声给她们增添着精神和力量。

就像马金纳借助姑娘的歌声游靠过去一样，一艘小艇也以那优美的歌声为导航，终于穿过黑暗驶了过来。于是，马金纳、那位唱歌的姑娘和其余的妇女都被救了上来。

把我的手带上

人最凶狠的敌人，就是他的意志力的薄弱和愚蠢。

——高尔基

约翰·汤姆森虽然没有做出什么惊天动地的事业，却成为了现代美国人心目中最重要青少年楷模之一。

18岁的约翰·汤姆森是一位美国高中学生。他住在北达科他州的一个农场里。1992年1月11日，他独自在父亲的农场里干活。当他在操作机器时，不慎在冰上滑倒了，他的衣袖绞在了机器里，两只手臂被机器切断。

汤姆森忍着剧痛跑了400米来到一座房子里。他用牙齿打开门栓，爬到了电话机旁边，但是无法拨电话号码。于是，他用嘴咬住一支铅笔，一下一下地拨动，终于接通了他表兄的电话，他表兄马上通知了附近的有关部门。

明尼苏达州的一所医院为汤姆森进行了断肢再植手术。一个半月之后，他便回到北达科他州自己的家里。如今，他已能微微抬起手臂，并已经回到学校上课了。他的家人和朋友为他感到自豪。

美国人为什么喜欢汤姆森呢？有的说，他聪明，用铅笔打电

话,还会用嘴打开门;有的说,他喜欢干活,我们喜欢勤劳的人。

还有的说,他身体真棒,一定曾努力锻炼身体,不然早没命了。

一位学者概括了这些人的回答,人们除了佩服他的勇气和忍耐力外,还有一种独立精神。他一个人在农场操作机器,出了事又顽强自救,所以这样的人才好样的。

汤姆森的故事里还有这样一个细节:他把断臂伸在浴盆里,为了不让血白白流走。当救护人员赶到时,他被抬上担架。临行前,他冷静地告诉医生:

“不要忘了把我的手带上。”



向前跑

坚强地活着,充满希望地活着,可以让一切苦难退缩。

——皮尔特

帕蒂·威尔森在年幼时就被诊断出患有癫痫病。她的父亲吉姆·威尔森习惯每天晨跑。

有一天,戴着牙套的帕蒂兴致勃勃地对父亲说:“爸,我想每天跟你一起慢跑,但我担心中途会病情发作。”

她父亲回答说:“万一你发作,我也知道该如何处理。我们明天就开始跑吧。”

于是十几岁的帕蒂就这样与跑步结下了不解之缘。和父亲一起晨跑是她一天当中最快乐的时光。跑步期间,帕蒂的病一次也没有发作。

几个礼拜之后,她向父亲表示了自己的心愿:“爸爸,我想打破女子长距离跑步的世界纪录。”

当遇到危险的时刻,特别是处在无人援助的境地,一定要坚信自己的力量,因为唯一能摆脱困境的方式只有靠我们自己实现,而其中最关键的内容,就是要有一颗沉着冷静的心。

于是父亲替她查了吉尼斯世界纪录，发现女子长距离跑步的最高纪录是 80 英里。当时读高一的帕蒂为自己订立了一个长远的目标：“今年我要从橘县跑到旧金山（400 英里）；高二时，要到达俄勒冈州的波特兰（1500 多英里）；高三时的目标在圣路易市（约 2000 英里）；高四则要向白宫前进（约 3000 英里）。 ”

虽然帕蒂的身体状况与他人不同，但她仍然满怀热情与理想。对她而言，癫痫只是偶尔给她带来不便的小毛病。她不会因此消极畏缩，相反，她会更加珍惜自己已经拥有的。

高一时，帕蒂穿着印有“我爱癫痫”的衬衫，一路跑到了旧金山。她父亲陪她跑完了全程，做护士的母亲则开着旅行拖车尾随其后，照料父女两人。

高二时，她身后的支持者换成了班上的同学。他们拿着巨幅的海报为她加油打气，海报上写着：“帕蒂，跑啊！”（这句话后来也成为她自传的书名）。但在这段前往波特兰的路上，她扭伤了脚踝。医生劝告她立刻中止跑步：“你的脚踝必须上石膏，否则会造成永久的伤害。”

她答道：“医生，你不了解，跑步不是我一时的兴趣，而是我一辈子的至爱。我跑步不单是为了自己，同时也是要向所有人证明，身有残缺的人照样能跑马拉松。有什么方法能让我跑完这段路？”

医生表示可用粘剂先将受损处接合，而不用上石膏；但他警告说，这样会起水泡，到时会疼痛难耐。帕蒂二话没说便点头答应了。

帕蒂终于来到波特兰，俄勒冈州州长还陪她跑完最后一英里。一面写着红字的横幅早在终点等着她：“超级长跑女将，帕蒂·威尔森在 17 岁生日这天创造了辉煌的纪录！”

高中的最后一年，帕蒂花了 4 个月的时间，由西岸长征到东岸，最后抵达华盛顿，并接受总统召见。她告诉总统：“我想让其他人知道，癫痫患者与一般人无异，也能过正常人的生活。”

只有启程，
才会到达理想的
目的地；只有拼
搏，才会获得辉
煌的成功；只有
播种，才能有收
获；只有奋斗，才
能品味幸福的人
生。