

Chicken
Soup for the Soul

励志卷

★★★★★
品质图书

Chicken Soup for the Soul

心灵鸡汤

美国《时代周刊》**强力推荐**

一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典
一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经

华语世界【最佳读本】

李继勇◎著

让亿万人获得幸福的心灵密码

温暖千万心灵、活在当下，获得成功与快乐的路线图

延边大学出版社

心火鸡汤



华语世界
[最佳读本]

励志卷

★★★★★
品质图书

李继勇◎著

延边大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤·励志卷 / 李继勇著. —延吉 : 延边
大学出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5634-4484-7

I. ①心… II. ①李… 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 236614 号



心灵鸡汤·励志卷

李继勇 著

责任编辑: 崔 军

出 版: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路105号

邮 编: 133002

发 行: 北京书香文雅图书文化有限公司总发行

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 170千字

版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年4月第1次印刷

定 价: 25.80 元



心火鸡汤



华语世界
[最佳读本]

励志卷

★★★★★
品质图书

李继勇◎著

延边大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤·励志卷 / 李继勇著. —延吉 : 延边
大学出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5634-4484-7

I. ①心… II. ①李… 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 236614 号



心灵鸡汤·励志卷

李继勇 著

责任编辑: 崔 军

出 版: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路105号

邮 编: 133002

发 行: 北京书香文雅图书文化有限公司总发行

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 170千字

版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年4月第1次印刷

定 价: 25.80 元





前言



人的心灵是什么？我们可以把它比喻成一间贮满杂物的货仓，和杂乱的货仓一样，我们的心灵需要不时的清扫才能扫除生活中的羁绊和心灵上的负担。打扫心灵就是一次净化心灵的过程，扫除苦恼，才会留下宁静；擦掉虚荣，才会留下真情；清理悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵，才能拥有一份洒脱的心境，才能在纷繁的社会中挥洒自如。

人生道路向来都是曲折的，每个人都在这条道路上忍受着各种各样的煎熬。生活的繁琐、工作的压力、人际关系的错综复杂，使我们的心灵承受了太多的负担，原本纯净的心灵沉积了太多的灰尘。如果我们的的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，那么就算拥有财富和权势，我们的心灵都不可能得到片刻的慰藉。人生漫长的旅途中，存在着很多无法预料的困难和诱惑，这会打击我们的自信，遮挡我们的视线，更会使我们难以分辨前进的道路。人生，需要鼓励与期望；心灵，需要温暖与呵护。

本书以精彩动人的故事，可以帮我们去除心灵的尘埃，为我们指明前进的道路，给我们一双慧眼，她让我们看清在这充满“欲望”的世界中还是充满了爱和希望，所以人与人之间得以互动，推动人际关系的和谐。也许一个人所付出的关怀在大背景之下显得非常地渺小，但仍然有它的力量和作用，即使是一个关怀的眼神、一个灿烂的微笑、一个温暖的拥抱，都会让接近你的人有如沐春风的感觉，身旁的世界也会因此更明亮。



目录

● 第一章 彩虹只在风雨后

5 元钱的启示	010
信念决定命运	011
店小二的书法	012
怎样摔倒就怎样爬起来	014
制胜的关键	015
废墟中的激情	016
佛祖保佑	018
向着目标坚定不移	019
学无止境	021
为成功而等待	023
希尔顿集团的由来	024
镗是怎样发明的	026
成功有多难	027
莫欺少年穷	029
握住迎面而来的机会	030
坚持到最后一秒	032
职场与菜场	034
成功在于再坚持一下	035
坚持着坚持着就成功了	037
心动不如行动的成功者	038
想乘风破浪就没有不受伤的船	040
给对手予支持和帮助	041
无私的爱情	042
海盗的藏宝图	044
无价之宝在哪里	046
好人格桑	047
十二生肖的故事	049

● 第二章 最后的斗士才是勇者

奇迹在等待中成为现实	052
天才导演的成长之路	053



055	不要害怕失败
056	贵在坚持
057	不可思议的事情
059	坚韧的企鹅
060	被生活抛弃的凡·高
062	兰花的春天
063	幸运和不幸
064	灾难时不要丢掉希望
066	0.01 秒的差距
067	成功没有年龄
068	再来一遍
070	不要随波逐流
071	勇者的抉择
073	铅笔与橡皮
074	求仙记
076	寻找财富的主人
079	以平常心对待命运的玩笑
080	不服输的顽石
082	厄运也是机遇
083	做什么，不做什么
085	确定方向是成功的关键前提
086	保持童心
088	石头也能漂起来
090	烟花和书本
091	改变了的命运
093	目标准确 + 坚持 = 成功
094	真英雄贵在真
096	负而竞上
097	再也长不大的小狮子

● 第三章 精彩人生需要不断升华

100	改变一生的话
101	敢于尝试的勇气
103	如何改变命运

目录

趴着的巨人	104
大师的一生	105
富翁的肖像画	107
感谢挫折	108
奇迹总是在不知不觉中发生	110
穷人的眼光	111
商人的眼力	112
什么才是成功	114
没有先天的天才	115
面对失败的勇气	117
成功要靠自己的努力	118
学会积累经验	120
没人能够随随便便成功	121
用心地刁难	123
环境改变一个人	124
想了做与边做边想	126
搭建自己成功的舞台	127
成功的阶梯	128
细节决定成败	130
无毒不丈夫	131
挫折是试金石	132
让梦想起飞	133
超越自我	135
事无巨细的人生最多彩	136
逃避不能解决问题	138
笑对苦难，成功才会不远	139
用心发掘成功的力量	141
只要再努力一点点	143
在暗夜中寻找光明	145
积累一条成功路	147

第四章 天生我才必有用

福尔摩斯的知识结构	150
无声的听众	151



152	齐啬富翁与傻瓜青年
154	扩展优点
155	要敢于展示自己
156	成功并不都属于富人
158	努力就有收获
159	让财富升值
161	国王和富翁
162	宝贝，你做的对
163	为什么不做自己
165	不过百年
166	小耗子的梦想
168	致命的习惯
169	质疑的勇气
170	敢于求婚的人
172	被拯救的天才
173	乌龟和金鱼
174	不幸创造的奇迹
176	坚持不懈攻破“不可能”
178	奇迹就是不放弃
180	夕阳下的传奇
182	生命的价值
183	学会承担责任
184	善于抓住“灵光显现”
186	人生的蝴蝶效应
187	没进过校门的科学家
189	司雨的龙神
190	机智的小猎人
192	精彩人生
193	意外的收获

● 第五章 生活中擦出的火花

196	命运是否存在
197	每天做最重要的几件事
198	长跑冠军的得胜之道

目录

做好那“一点点”	200
最后一堂课	201
贫穷也是宝贵的资本	202
完全独立的今天	204
降低挫折的概率	205
做事要竭尽全力	206
谈判的技巧	208
由伤船联想到的人生	209
成功之后的打算	210
失败的原因	212
吃条鲸鱼才对	213
丘吉尔必胜的决心	214
眼见未必为实	215
智慧的抉择	217
做自己擅长的事	218
生存之道	219
“信”立百年	220
大雁和麻雀	222
危机下的生存	223
机会只留给有准备的人	224
兔子的窝	225
两个儿媳妇	226
谁的武功高	228
绝缨之宴	229
聪明人	230
命运从哪里改变	232
消失的城市	233
在路上	234
学画	236
推与拉	237
财富的真谛	238
处处都是成功的靶心	239

Chicken
Soup for the Soul

Chicken^{*} Soup for the Soul

第一章

彩虹只在风雨后

这个世界上敢想的人其实蛮多的，但把想法付诸行动的却很少；这个世界上会说的人也很多，而会干的人同样会少许多。世上有许多跟你一样的人即事业有成，和你比起来他并不一定敢想、会说，而仅仅是因为他比你敢做。也恰恰是因为他比你实干而成就了精彩的人生。



5 元钱的启示

20 世纪 50 年代，福建、广东等省有很多年轻人来到马来西亚闯天下，有一个年轻人也随这股大军来到这片陌生的土地，当他的脚踏上这片陆地时，身上只剩下 5 元钱了。

为了养活自己，他来到橡胶园割过橡胶，也到过香蕉园采过香蕉，在华人开设的饭馆端过盘子洗过碗……就是这个年轻人，几十年后，成为马来西亚一位华裔亿万富翁。

许多人探寻他的成功之道，发现他和大多数人一样，来处到马来西亚与大家同处一个起跑线上，他也没有特别的经营之道，唯一与别人不同的是：他敢于冒险。他在赚到 1 万的时候，拿这 1 万用来投资，赚到 100 万的时候，他同样敢把这 100 万用来投资到陌生的行业，这在当时繁杂的投资环境中，一般人是不敢这么冒险的，但是他却靠着这股不服输的冒险精神和运气成为当地的巨富，他就是谢英福。

在他成功之后，马来西亚首相马哈蒂尔也一度成了他的朋友。后来，马来西亚的国有钢铁公司因为经营不善，亏损超过 1.5 亿元，陷入濒临倒闭的困境。马哈蒂尔找到谢英福，想请他担任公司总裁，将国胡钢铁厂从亏损的困境中解救出来。

谢英福连想都没想就答应了下来。在别人看来，他的这个决定是错误甚至是愚蠢的，因为这家钢铁厂不仅没有先进的生产设备，而且长期以来在管理上存在严重的漏洞，员工们已经丧失了信心，仅靠谢英福一己之力很难挽回局面。

谢英福在面对媒体的采访时却神情坦然地说：“当我来到马来西亚来的时候，我的身上仅有 5 元钱，我现在所有的一切都是在马来西亚取得的，这个时候国家有求于我，我能不答应吗？如果不幸我失败了，我就当我损失了当初的 5 元钱。”

接下来，已经 60 多岁的谢英福从自己的豪华别墅中搬到钢铁厂，在一处简陋办公室里办公兼住宿，他的工资只有象征性的 1 元马来西

亚币。

三年后，钢铁厂在谢英福的管理下终于扭亏为盈，赢利 1.3 亿元，他的成功让当初不看好他的人心服口服，经过这次事件，同时奠定了谢英福东南亚钢铁业巨头的地位。



当一个以赚钱为最高目标的商人无视金钱诱惑，把所有精力用来回报社会的时候，是最令人尊敬的，最终他的付出也能换来辉煌的成就。

信念决定命运

在美国有这样一对双胞胎兄弟，他们出生在一个不幸的家庭里。他们的父亲是一个嗜酒如命的酒鬼，整天脸上不见一丝笑容，每天外出工作，挣点儿钱就喝得醉熏熏地回到家，经常打骂他们的母亲。后来，他又跟一些酒肉朋友学会了吸毒，有一天晚上，他毒瘾发作，在家里到处找钱，母亲出来制止，他盛怒之下竟然用刀刺死了他们的母亲，最后，他被法院判定终身监禁。兄弟俩目睹了这场悲剧的发生，那一年，他们刚满 5 岁。

可怜的兄弟俩失去了可以依靠的父母，只有流落到街头，每天以乞讨为生。十来岁就到建筑工地上给人当帮工卖苦力。

以常人的理解，兄弟两个一起在不幸中成长，肯定会有很多相似

之处，但是多年以后，兄弟两人的人生轨迹发生了天壤之别。

哥哥秉承了父亲的习性，不仅喝酒、吸毒，而且还从事偷盗、抢劫、敲诈，可以说是无恶不作，最后在一次杀人案中被捕入狱。

弟弟却不同，他从不喝酒，更不沾毒品。他在一家大型公司担任总经理，有一个幸福的家庭。

有记者获悉他们的故事，分别找到他们作采访，谈到他们各自的生活时，没想到开头竟是惊人的一致：“有这样一个父亲，我还能够怎样！”但对于这句话的解释却大不相同。

哥哥说：“……我血上流淌着他的血，可以说传承了他全部的基因，他的缺点就是我的缺点，这是没法改变的。”

弟弟说：“……我们的童年生活已经是个悲剧了，我不能让这种悲剧再发生在下一代身上，所以我要努力打拼，我要改变这种不幸的生活。”



性格决定命运。在人生的交叉路口，选择走哪一条路完全是靠你的信念，别人是帮不上任何忙的，这个时候你要更加的慎重，因为这个选择会决定你一生的命运。

店小二的书法

明朝万历年间，与中原接壤的北方女真部落经常骚扰明朝边境，万历皇帝为了有效阻止女真人的南进，下令重修万里长城。在山海关

修缮一新之后，发现山海关上的“天下第一关”的匾额已经风化，特别是“一”字已经看不清原来的样貌了。于是万历皇帝下令，招募天下书法大家，希望他们能写出一个能与匾额相匹配的“一”字，好恢复其原有的神韵。各地的书法名家纷至沓来，但是一番挥毫泼墨之后，发现没有一个人写出的字能符合“天下第一关”原来的气势。皇帝只好再下诏书，并郑重说明，如有当选者，必将重赏。又经过一阵筛选之后，在山海关城楼之下一家小酒馆的店小二意外获选，一经公布，世人皆跌破了眼镜。

题字当天，山海关城楼下被熙熙攘攘的人群挤得水泄不通，大家争相观看一个店小二是如何写得一手好字。就见店小二谢过了递上来的毛笔，手拿一方抹布，抬头先看了看城楼上的匾额，然后把抹布浸在砚台里吸足了墨汁，然后大喊一声：“走”，在纸上一画。一个力道十足的“一”字便呈现在大家的眼前，干净利落十分潇洒。围观的群众立刻报以热烈的掌声，有位书法家来到他的跟前问道：“店家如何写得一手好字？”店小二挠挠头，不好意思地说：“我从小没念过书，更不会写字，只是我在这里当了20多年伙计，每次擦桌时都会看着城楼匾额上的‘一’字，一挥一擦，仅此而已。”

原来，他所在的小酒馆就在山海关城楼之下，抬头正好与楼上的匾额相对，每天客人走后，他在清理桌上的油污时，就看着“天下第一关”的一字，用力一挥，便将油污擦净。因此，他几十年如一日，天天重复着这个动作，久而久之，便把原来匾额上的“一”字临摹的惟妙惟肖，且力道十足。



我们常说熟能生巧、“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”说的就是这个道理。做一件事情只要坚持不懈，就会有所作为。

怎样摔倒就怎样爬起来

美国第16任总统亚伯拉罕·林肯是美国历史上最有成就的总统之一，深受广大美国民众的用户，他为寻求黑人解放，实现南北统一以及奠定美国19世纪迈入工业强国作出了杰出贡献。但是与这些成就比起来，真正使人佩服的是他在战胜人生困境上作出的成绩。

1809年，林肯在一个贫穷的伐木工人家出生。

7岁，因为爸爸失业，他们被赶出居住地，林肯这时不得不挑起抚养家庭的重担。

9岁，妈妈因病去世，林肯的精神第一次受到巨大打击。

22岁，第一次尝试经商，但最终以失败告终，生活一度陷入困境。

23岁，第一次竞选州议员，以失败告终。

同年，参加法学院考试，失利。

24岁，第二次尝试经商，再次以失败告终，并欠下大量债务，16年以后才慢慢还清。

25岁，第二次竞选州议员，获胜。让林肯第一次感到生活仍充满了希望。

26岁，订婚，筹备结婚之时获悉未婚妻暴毙的噩耗。

27岁，精神濒临崩溃。曾一度卧床不起，历时半年之久。

29岁，竞选州议员发言人的职位失利。

31岁，争取选举人一职失利。

34岁，参加国会大选失利。

39岁，竞选国会议员连任失利。

40岁，竞争州土地局局长一职失败。

45岁，竞选美国国会参议员失利。

47岁，以共和党员身份参加副总统职位提名，失败。

49岁，第二次参选美国国会参议员失败。

51岁，当选美国总统。