

2024 年心灵鸡汤励志人物

心灵鸡汤励志人物 1

目标要趁早一对夫妇有两个孩子，孩子还小的时候，父母决定为他们养一只小狗。小狗抱回来以后，他们想请一位朋友帮忙训练这只小狗。在第一次训练前，女驯狗师问：“小狗的目标是什么？”夫妻俩面面相觑，他们实在想不出狗还有什么另外的目标：“……一只小狗的目标？那当然就是当一只狗了。”女驯狗师极为严肃地摇了摇头说：“每只小狗都得有一个目标。”夫妇俩商量之后，为小狗确立了一个目标——白天和孩子们一道玩，夜里要能看家。后来，小狗被成功地训练成了孩子的好朋友和家中财产的守护神。这对夫妇就是美国的前任副总统阿尔·戈尔和他的妻子迪帕。他们牢牢地记住了这句话——做一只狗要有目标。推而广之，做一个人更要有目标。

心灵鸡汤励志人物 2

学会沉淀自己麦克失业后，心情糟透了。为了排解心中的苦闷，他找到了镇上的牧师。牧师听完了麦克的诉说，把他带进一个古旧的小屋，屋子里惟一的一张桌上放着一杯水。牧师微笑着说：“你看这只杯子，它已经放在这儿很久了，几乎每天都有灰尘落在里面，但它依然澄清透明。你知道是为什么吗？”麦克认

真思索，像是要看穿这杯子。他忽然说：“我懂了，所有的灰尘都沉淀到杯子底了。”牧师赞同地点点头：“年轻人，生活中烦心的事很多，有些你越想忘掉越不易忘掉，那就记住它好了。就像这杯水，如果你厌恶地振荡自己，会使整杯水都不得安宁，混浊一片，这是多么愚蠢的'行为。而如果你愿意慢慢地、静静地让它们沉淀下来，用宽广的胸怀去容纳它们，这样，心灵并未因此受到污染，反而更加纯净了。”

心灵鸡汤励志人物 3

永不太迟当希腊文化开始侵入罗马帝国的时候，罗马政治家柯图那时年已八十，决心修习希腊文。法国著名风景画家柯乐在七十岁时还说：“上主让我再活十年，我想我会学画画。”中国的孔子也说过类似的话：“假我数年以学易，可以无大过矣。”那时他已年近七十。

音乐家莫扎特虽然英年早逝，但是他成名很早，就在他的声誉如日中天的时候，仍然在学音乐理论和对位法。加拿大前最高法院院长威廉爵士在九十岁高龄时告诉人：“时间的群山那一边，还藏着许多最好的东西，等待我去学习。”因此一个人若是要生活得劲，应该不断学习。学无止境，永不太迟。

心灵鸡汤励志人物 4

有个富家子弟特别爱吃饺子，每天都要吃。但他又特别刁，只吃馅，两头的皮尖尖就丢到后面的小河里去。

好景不长，在他十六岁那年，一把大火烧了他的全家，父母急怒中相继病逝。这下他身无分文，又不好意思要饭。邻居家大嫂非常好，每餐给他吃一碗面糊糊。他则发奋读书，3年后考取官位回来，一定要感谢邻居大嫂。

大嫂对他讲：不要感谢我。我没有给你什么，都是我收集的。当年你丢的饺子皮尖，晒干后装了好凡麻袋，本来是想备不时之需的。正好你有需要，就又还给你了。

大官思考良久，良久……

有一个有名的三八理论：八小时睡觉，八小时工作，这个人人一样。人与人之间的不同，是在于业余时间怎么渡过。时间是最有情，也最无情的东西，每人拥有的都一样，非常公平。但拥有资源的人不一定成功，善用资源的人才会成功。白天图生存，晚上求发展，这是二十一世纪对人才的要求。

心灵鸡汤励志人物 5

据说，当年维多利亚女王看过《爱丽丝梦游仙境》的故事后，爱不释手，下令收集作者卡罗尔的所有著作，准备大快朵颐，结果收上来的除了描述扑克牌或文字游戏玩法的小手册之外，多是深奥难懂的数学论文。

卡罗尔代表了现代人的一种生活方式：“生活在别处。”他在自己的专业领域并没有混得风生水起，却一不留心在另一个不经意的领域里玩得活色生香。卡罗尔的社会身份是牛津大学数学

教授，他出生在一个牧师家庭，他本人也是英国圣公会的牧师。他 22 岁时毕业于牛津的 ChristChurch 学院，并留在牛津大学执教终身。

他的一生很以做一名数学教授为荣，却没想到自己的天赋竟然与他的数学专业，在另一个奇异的世界里发生了化合反应，并放射出举世瞩目的光彩。卡洛尔的传世之作除了《爱丽丝梦游仙境》之外，又续写了《爱丽丝镜中奇遇》。到 1898 年作者逝世时，这两本书已成为英国最畅销的儿童读物。这两部童话都包含了许多数学、逻辑、益智游戏和各式各样奇特的英文诗。

数学教授没有在他的数学专业做出重大贡献，他在数学钻研上的事倍功半和他在童话写作上的灵光四射形成了有趣的对比。对这部后人评价堪与“莎士比亚最正经的书”并称的杰作，是在和孩子们做游戏讲故事时悠然诞生的。

更有趣的是，卡洛尔对自己的天才之作浑然不觉。对童话《爱丽丝梦游仙境》的发表，他羞于用自己当大学教授的真名查尔斯·道奇森，随手用了卡洛尔这个笔名。结果查尔斯·道奇森这个数学教授的名字湮灭在学术的高山深壑，刘易斯·卡洛尔这个童话作家的笔名却在童话世界里闪闪发光。

身为数学教授和牧师的卡洛尔和大人共处时，多数时候沉默寡言，甚至木讷拘谨；和小孩子在一起时则轻松快活乃至乐不可支。卡洛尔一辈子没结婚，但他非常喜欢小孩，特别是乖巧伶俐

的小女孩，却极其排斥长大了的女孩。他面对成年女性会窘得脸红，甚至说话也会口吃，所以也不难理解他为何一生独身了。他几乎是一个拒绝长大的孩子。当女人们挤在一起家长里短眉飞色舞、当男人们探讨功名利禄说得口沫横飞时，他却宁愿钻到兔子洞里去。他的单纯到没有心机，使得他面对世俗社会时感到既乏味无聊又手足无措。

当他去参加宴会时，别人都就座了，他却兀自和几个孩子嬉笑玩闹得物我两忘，扮成小狗一边狂吠一边追赶着孩子们闯进了主人家的大客厅，这是一副滑稽到爆笑的场面：富丽堂皇的客厅、衣装楚楚正襟危坐的绅士、光鲜亮丽端庄优雅的淑女，忽然间，一群孩子尖叫着推搡着破门而入，后面跟着趴在地上汪汪叫着冲进来的数学教授。举座哗然，伴着小孩子们躲在窗帘后的咯咯窃笑……

孟子说：大人者，不失其赤子之心。卡洛尔就拥有一颗难能可贵的赤子之心。一个可爱的人一定要有些孩子气和真性情。

老谋深算、一本正经的大人，有几个能享受到童心天真的快乐呢？穿戴着峨冠博带、奔忙于礼尚往来的成年人，有几个能听懂来自孩童世界无邪的天籁之音呢？

茨威格的小说《象棋的故事》里那个“除了下棋，他的无知在哪个方面都一样博大无边”的怪物，恰恰与卡洛尔如出一辙。一个天才，很有可能在其他方面是个白痴。一个人越孤陋寡闻，

他在另一个领域里可能越接近无限。童心和机心，是势不两立的两种心态，呈现在一个人身上是此消彼长的。一个人机心多了，童心势必就少了；眼里的沙子多了，珍珠就少了；心里的杂草多了，鲜花就少了。人一辈子，又能兼顾多少事儿呢？和道貌岸然的成人世界格格不入的卡洛尔，对于世俗社会近乎无知的天才作家，像白蚁一样，用特殊材料为自己建造了一个独一无二的奇妙天地。

心灵鸡汤励志人物 6

冯小帅，2001 年出生在河南汝阳。

5 岁时，在最贴近他的 3 张面孔中，有一张不见了，那是他学着喊过但不大清楚也难以记下的“爸爸”。从此，两个女人的脸贴他更勤更紧，苦命的妈妈和苦命的外婆。

妈妈决定将他留给外婆，自己去洛阳打工，为此几天没让他离怀，不停地说、不停地问、一遍遍地亲，他哭过撒娇过求过，他当然不想让妈妈离开他。

小帅已经比别的孩子懂事了，外婆只要看见有一个孩子比他吃得好穿得好，就一定马上让他拥有，他完全明白自己的幸福是怎样得来的，他完全明白妈妈寄的钱是用什么换来的……

他当然知道自己该怎么回报，从一年级到六年级，他在校样样拔尖，学习成绩偶尔成了第二时，他也会对外婆哭说：“对不起……”他成了学校的获奖大王，他成了全才神童，他的'书法和绘画三次获国际大奖……

当然，宠爱所带来的隐患在小帅身上也是有的，比如，他很怕医院，见血就会“哇”的一声吓晕过去。比如，他很怕疼，打一次针如遭屠宰，忍住不哭不叫也会晕死过去，让医生也叹：“这么怕疼的孩子怎么活下去啊……”

12岁，他考上了重点中学。

就在这时，小帅让所有人吓了一跳，他决定不上学了，救妈妈！

小帅从外婆一句藏头漏尾的话里明白了一切，妈妈很久没回家，并不是有了高薪要职而是患白血病住院了，他完全知道白血病是怎么回事，也完全知道这病是怎么治的以及希望在哪里。

他以大人的口气对外婆说了一番话，让外婆惊呆了半天却说不出一个反对的理由。

外婆不得不带小帅来洛阳，先不敢让孩子的妈妈知道，因为，深知孩子怕疼怕到什么程度的妈妈，要用骨髓救她，要经受连坚强大人也无法经受的锥刺骨穿，她宁肯死一万次也不会答应！

面对一位又一位医生和负责人，外婆只是愧痛哭泣，而小帅的成人气色和无人可劝的理据，让这些白衣天使不得不震撼、不得不考虑，小帅说出的许多正当理据中的亲情理据：“没妈就没孩子，妈不在孩子无法存在！能救妈的孩子不来救，活着也只能是生不如死！”面对12岁的孩子，这些大人只能流泪，然后服从！事实上，危急中的孩子的妈妈，眼前也只有孩子的骨髓和她完全

匹配，救命之事不可迟疑。

12 岁的孩子，钻骨抽髓，无法麻醉更无法减轻的人间的极限疼痛，有多少人经历一次便一生颤抖地疼痛，医生不忍一连换了三位，12 岁的小身躯固定在手术台上，孩子竟一直清醒着，没哭，没挣，没晕，只是咬断牙齿的声音有过几回，只是大颗的冷汗无法掩饰，只是孩心还是孩心，从牙缝里一次次挤出两个字：“妈妈……妈妈……妈妈……”

疼痛也是不宜细说的东西，手术的医生的眼泪也要人不断地去擦，而且，这酷刑不是一次，是一次一次又一次……

略去不宜细说的过程，只说结果：妈妈得救了。

最后，这位妈妈吼开了所有人，也吼开了她的妈妈，只剩下孩子软卧在自己怀里，她开始了有关妈妈的一次涅槃。孩子浑身的肉没有一丝血色，孩子断了数颗牙齿的口中还在流血，孩子吃力地睁着眼睛拼命地微笑着，孩子挣扎着想抬起一只手擦她的泪……她搂住孩子，用孩子的脸擦去自己的泪，没再哭，只是紧紧搂着，好久好久。最后，她说了一句：“妈错了……”

孩子完全懂这句话，所以没说什么，只是微笑。

人类最残忍、最可怕却也最常有的东西不是别的，是孩子的疼痛，一个拼命挣钱只为让孩子站到人前的妈妈，最后也在孩子的疼痛中醒悟了，孩子于疼痛中昭示的亲情，足以让渐行渐远的她乃至许多父母转身回归！

心灵鸡汤励志人物 7

1986 年，24 岁的姜伟大学刚刚毕业，凭借优异的成绩，被分配到山东师范大学图书馆。性格内向他喜欢安静，一个人在山一般的书前欢欣喜悦，和书中的主人公对话。他最喜欢看的书是《瓦尔登湖》。作者亨利戴维梭罗 20 岁毕业于著名的哈佛大学，但他毅然从热闹的都市逃离，来到优美的瓦尔登湖畔的次生林里，他搭起木屋，开荒种地，写作看书，过着非常简朴、原始的隐居生活，来谋求心灵的自由和闲适。37 岁时，在宁静中蛰伏的梭罗写出了著名散文集《瓦尔登湖》，语语惊人，字字闪光，见解独特，耐人寻味。

将《瓦尔登湖》一遍遍细细咀嚼的姜伟，任由外面热闹依旧，书架前的他一个人默默看了很多书，独自丰盈。一天，他随手翻开一本书，就马上被那跌宕起伏的情节所吸引，就这样，姜伟深深走进悬疑小说。这本书的名字叫《冷战谍魂》，是间谍小说发展史上的具有里程碑意义的一部作品，也是美国最畅销小说之一。慢慢地，姜伟开始痴迷于悬疑题材，将能找到的悬疑小说与电影一网打尽。由于用心去解读，姜伟可以把电影的台词大段大段地流利背诵，并且自己揣摩，这部电影如果让自己拍，会怎样展开情节。

1992 年，姜伟去一位朋友家，发现朋友那里有好多电影方面的书，正准备考电影学院。朋友用了激将法：我就是考一下试试，

估计是考不上的，但你肯定能行，你像干这个的人。朋友的话让姜伟受了很大刺激，从淄博回济南的路上，他心里久久不能平静。3个月后，他毅然决定去追寻梦想。第二年的3月，姜伟收到了北京电影学院导演系的研究生通知书。在安静处中等待，在大学图书馆工作那七年时间，他的激情潜伏于内心。现在，梦想照进现实。

上了三四个月课之后，姜伟发现身边的好多同学一个个就呆若木鸡了，原来很多人没把电影当成兴趣，更多的是好奇。新鲜感褪去，更多地是枯燥。但姜伟没有这样的感觉，他如鱼得水一般吸收、汲取，乐此不疲。毕业后，姜伟以非常优异的成绩留校。毕业后，他第一份工作是留在教务处发电影票，一个月500多块钱。电影学院导演系几乎十年没出大导演了，毕业后没活儿干很正常，大多数人转行了，一部分人靠拍广告、拍MV维持生计，但姜伟却依然默默地坚守。漫长的等待中，慢慢机会就来了，先是给导演张建栋写剧本，把皮皮的小说《比如女人》改编成电视剧《让爱做主》，接着又写了《不要和陌生人说话》、《浮华背后》等几个非常成功的电视剧剧本。

姜伟的创作深受美国电影的影响，他对美国的经典电影如《教父》、《肖申克的救赎》、《科恩兄弟》等十分喜欢。《教父》中隽永的隐喻、众多丰满的人物令其屡看不厌，其华彩的视觉形象和匠心独运的蒙太奇段落堪称经典。姜伟觉得，美国电影既考虑到观

众共性的要求，又有个性的创新，其情节调度非常到位，在理念和技巧上都有创新，给自己的创作提供了借鉴。

2007年5月，姜伟无意中看到龙一的一篇短篇小说《潜伏》，原著不足2万字，姜伟编剧、导演一肩挑，低调踏实，用了整整10个月的时间把它丰满成了一部30集的电视剧剧本。400页的剧本，他需要一个字一个字地咀嚼。我本人就是一个实实在在的潜伏者，在黑夜潜伏，在沉默中潜伏。采访中，姜伟微笑着坦言。姜伟话不多，比较沉默，但是说出的话句句到位，而且很有哲理。

最近几年的谍战剧层出不穷，要让观众买账并不容易，最后能经得起时间考验青史留名的更是屈指可数。但姜伟做到了。这部通过口口相传而树立良好口碑的电视剧，不仅打破了很多家卫视创建以来的开播当日收视纪录，还让不看电视的文艺青年重新回到电视机前，并自称为自己是铁杆潜艇。

2011年3月3日，姜伟用两年时间打造的又一部谍战力作《借枪》登陆东方卫视，该剧潜伏者作为隐姓埋名普通人所面临的一切困难。《借枪》一播出，就迅速引发新一轮的收视高潮。成功需要丰盈的梦想，对于姜伟，这位技术型气质的学院派导演，冷静沉稳、低调务实，在自己的精神世界里，姜伟让梦想做主，让信念驰骋，让青春飞扬，为下一次的收获而播种。

心灵鸡汤励志人物 8

李嘉诚创业做塑胶花生意时，与一家英国贸易商做生意。这

家公司的老板看他年纪小，公司弱，料他不懂行规，即使懂也没有讨价还价的力量，骗他说因为海关作业关系，每笔货款都要暂扣 30%等到最终结算后再退还给他。

李嘉诚知道这是对方找借口卡拿自己，但自己确实没有更多选择，而且即便这样也还有利可图，决定忍气吞声，先按对方条件把生意做起来，等待自己熬大。

但这个老板变本加厉，当李嘉诚是傻瓜、弱柿子。从 1950 到 1957 年，在长达七年里，他一个铜板都没退给李嘉诚。李嘉诚被扣下的钱，加起来甚至比长江公司的资本金还要大几倍，给刚刚创业的他造成很大的资金压力。

忍无可忍，李嘉诚给对方下了最后通牒：六个月后不再接受这样的订单。信发出后，英国老板把七年的暂扣款全数退还。虽然拿回了这么大一笔钱，但李嘉诚依然很不是滋味：想想这 7 年自己过的苦日子，他对这个老板依然是恨之入骨。

拿回钱的李嘉诚并没有去想要怎么报复这个老板，一解心头之恨，而是继续专心致志自己的生意，渐渐远离这个老板，直到毫无联系。然而人生如戏，世事如棋。几十年后的一天，一封从英国寄给李嘉诚的信，却将往事再提。

写信人说自己在英国的报纸上看到香港企业家李嘉诚成为巨富的消息，于是忐忑致问：你是不是那个曾经和我做过塑胶花生意的 Mr. LiKaShing(李嘉诚英文名)?而且随信表示，如果是，他

希望重游香港，再见一见李嘉诚，但自己年岁已大，而且生活窘迫，所以还希望李嘉诚赞助他往返的差旅。

收到信件的李嘉诚，顿时想起多年前那个让自己常常夜不能寐的英国人。在心里说，好，你自投罗网，我就再见你一面，谈谈当年你把我害成了怎样。

通常，李嘉诚招待远道而来的客人，都是让人搭头等舱。一住进酒店，就会送花送酒致意。但对这个几十年来，想起来就会生恨的人，他还是有些不爽，于是告诉秘书，人接来，这些就免了。

李嘉诚回忆两人重逢的情形。出现在他面前的，那个当年仗势欺人的人，如今已是浑身落魄与沧桑，连行走也已不便。原本，李嘉诚想责备对方一句“那7年你把我害得好苦”，但这般情形，让他的责备感马上转变成对对方的同情以及世事的感叹。“他见到我很紧张，一句话都不敢讲。我也是很受触动，马上去扶他，不知怎么开口说话。后来就安排秘书，酒啊！水果啊！快点送过去。”

多年后，被问到为何把一个当年奸诈自己的“仇人”当贵宾一样接待，李嘉诚淡淡地回答：你看到他好惨，而我很好，后来听说，他回去后一年就过世了。

他(做事不讲规矩和道义)好惨，我(忍辱负重努力打拼)很好，在李嘉诚看来，这就是不同做事做人态度的人最后得到的回应，公平的回应。

这个人也被李嘉诚当成是一个反面教材，用来教育职员和家人，不要做恶人。要相信，善有善报，恶有恶报。人做事，天没看，但人在看，人人都在看。最终，大家会看到你是一个什么人，让你得到你这样的人应该有的人生。

心灵鸡汤励志人物 9

十年秘书长生涯，他曾奋力将巨石推上山巅，也一度在重压之下抑郁失语。他就是——科菲·安南。

或许很多人都记忆犹新。那一刻，这位有着贵族血统的黑人激扬地说，自己可以踏出联合国的大门，但联合国却离不开自己的心灵之窗。回望安南十年路，功过是非无需多言，我只想说，即便出身有别，奋斗的路上却有言不尽的相同。

美国《纽约时报》曾用大篇幅连载，安南是个不那么出色的小伙子，至少毕业的时候是那样的，进入联合国，他只能从最低职位做起，而且，他常推诿一些工作，更不愿意过多接触直属上司。“他简直不适合待在那里，因为不会打交道的人最终只有一条路——离开。”

可是，安南向所有人证明，他成功了，而秘诀正是别人言之凿凿的缺点。“是的，我不愿意太接近上司，更不愿意很好心地去完成上司要我去完成的事，因为一不小心，你会发现，其实那些事儿你不合适去做，或者说，你不应该知道，否则，很可能被人认为是热心过度。”

难道不是吗?帕丽小姐作为安南的同事,后来在采访中证实了这一点,因为主动过去帮别人复印材料,却看到“离婚协议”四个字,着实让双方尴尬。其实,帕丽小姐遭遇的尚算轻度事件,据她讲述,有一位同事因为去帮隔壁部门的领导调试电脑,点击之下,立马发现十余张“激情”网页页面,这是中毒,还是人家的爱好?无论你怎么解释都没有用,因为窥见秘密,便是怀璧其罪。

安南的成功秘诀便在于科学地懒惰。有一次,一位中国外交官要给各国大使发送一些文件,而联合国的电脑系统并不为他人所熟悉,所以,工作人员通常会直接帮对方完成任务,因为这样更方便快捷。但安南没有,他硬是通过电话遥控就在不远处的中国外交官,哪怕耗费了一个多小时才完成任务,他也不愿意移步去看看。

远离别人的秘密。安南自始至终坚持这一做人原则,所以经过多年的努力,他从世界卫生组织的'预算干事一步一步做到部门分部负责人、主任、助理秘书长的部门领导人,然后是副秘书长,最后到达人生的巅峰。

从最下面直至最上面。他比大多数人更了解这一组织,而且他差不多了解了它的每一个角落。所以,有人表示怀疑,他难道从来不知道别人的秘密吗?当然不,有些秘密他必须知道,只不过,自始至终,从来没有人知道,他曾经知道过。

那些关于制裁伊拉克,关于世界卫生组织的资助,还有中国

的人权问题等，安南必须过目这些文件，但当这一切变成争议，变成国际问题，他却从不表示任何意见，他曾在日记里写道：“一个事实，如果我已经通过一份别人整理的观点认知它，那么，我便失去了对这一事件的评判权，因为我的思想已经不再独立。既然如此，便有悖独立的原则，所以，我什么都不知道。”

保守秘密，即便自己离开，再无瓜葛，他也很少提及那些他所看到的、听到的事件，这便是他远离别人秘密的更高的层次——让世界和自己变得简单而干净。

心灵鸡汤励志人物 10

1918年冬天，海伦·凯勒访问了查理·卓别林的工作室，当时卓别林正在拍摄电影《田园诗》。

在凯勒的回忆里，卓别林“害羞，有些胆怯，他可爱的谦虚为看似普通的场面增添了趣味”。他们共进晚餐，随行的还有凯勒的老师安妮·沙利文和一些演职人员。沙利文老师有些拘谨，整个晚宴期间，卓别林都专注于与她交谈，诉说自己的生活，包括被非议的个人婚姻问题。最后他问她：“你觉得我恶心吗？”“是的。”沙利文回答，“任何人被泼这么多脏水都恶心。”两个人相谈甚欢，很快成为朋友。

晚餐过后，卓别林特地放映了他的两部电影，《狗的生活》与《从军记》。在影片放映前，卓别林先让凯勒触摸他的衣服、鞋子和胡子，让她可以有一个更直观的印象。放映时，他挨她坐着，

一次又一次地询问，是否对电影里的他或者小狗感兴趣。沙利文老师在凯勒的手心写写画画。一同观影的人都很讶异，随着电影里各种荒谬情节的发展，凯勒不时开怀大笑，几乎没有错过任何一个微妙的喜剧片段。卓别林为此惊叹不已：“海伦·凯勒的身体是不自由的，但她的心灵无比自由。”

1930年，卓别林拍摄了电影《城市之光》，这是他最后一部无声电影。这部卓别林本人最爱的影片，曾令爱因斯坦感动得流泪，据说卖花盲女这一形象便形成于他对凯勒的深刻印象所带来的灵感。影片结尾堪称经典，盲女恢复视力，却无法在茫茫人海中找到那个眷爱过自己的流浪汉，直到那人给她零钱时，手指碰到手指：“你？”如同这张老照片，令人无语凝噎。

心灵鸡汤励志人物 11

齐白石是我国著名的书画大师。1952年的一天，诗人艾青前来拜访已经88岁高龄的齐白石。此次登门，艾青还带来一幅画，请求他鉴别真伪。齐白石拿出放大镜，仔细看了看，对艾青说：“我用刚创作的两幅画跟你换这幅，行吗？”

艾青听后，赶紧收起画，笑着应道：“您就是拿20幅，我也不跟您换。”齐白石见换画无望，不禁叹了口气：“我年轻时画画多认真呀，现在退步了。”原来，艾青带来的这幅画正是齐白石数十年前的作品。

艾青走后，齐白石一直愁眉不展。一天夜里，儿子起来上厕

所，发现父亲没在房间。正要四处寻找时，看到书房的灯亮着，走进一看，原来父亲正坐在书桌前，一笔一画地描红。儿子不解，便问道：“您都这么大年纪了，早就盛名于世，怎么突然想起描红了，而且还描这么初级的东西？”

齐白石摇了摇头，不紧不慢地答道：“现在我的声望高，很多人说我画得好，觉得我随便抹一笔都是好的，我也被这些赞誉弄得有些飘飘然了，无形中放松了对自己的要求。直到前几天，我看见自己年轻时的一幅画，才猛然惊醒——我不能再被外界的那些不实之词蒙蔽了，所以还要认真练习，自己管住自己啊。”

此后，即便年龄越来越大，齐白石还是坚持每天画画，而且从不敢懈怠。有时为了一幅画，他甚至要花上好几个月的时间。

不被赞誉冲昏头脑，不放松对自己的要求，也许正是这位书画大师成功的原因。

心灵鸡汤励志人物 12

2015年2月，30岁的青年相声演员岳云鹏登上央视春晚，与搭档孙越一起表演了相声《我忍不了》，其幽默的语言和呆萌的表情，让亿万观众捧腹大笑，岳云鹏也因此一夜走红。

然而，很少有人知道，岳云鹏出身贫寒，14岁就辍学打工。为了出人头地，他当过保安、厕所清洁工、后厨、餐馆服务员等，尝尽人生冷暖和酸苦。那么，他究竟是怎样从一个厕所清洁工，成长为一名当红相声演员，又一步步走上春晚舞台的呢？

1985 年 4 月，岳云鹏出生于河南濮阳农村。他在家排行老六，有五个姐姐和一个弟弟。由于家里孩子多，岳云鹏 13 岁之前没有穿过新衣服。1998 年冬日的一天，他在学校冷得发抖，老师却又一次催他补交 68 元学费。当时旁边有很多同学看热闹，岳云鹏的自尊心受到极大打击。

第二天，初中一年级没读完的岳云鹏就辍学了。1999 年 3 月，岳云鹏冒着风雪，和大姐踏上了开往北京的列车。一路上，他暗暗发誓：一定要争气，早日挣钱孝敬父母！

岳云鹏和姐姐到北京一家纺织厂打杂。但他只干了 3 个月就被辞退了，因为他没有身份证，老板担心被投诉雇佣童工。之后，岳云鹏辗转来到北京石景山区一家电机厂做保安——他虽然年龄小，但身高有一米七，加上有老乡担保，工作总算稳定下来，每月有七八百元工资。

一年后，岳云鹏不甘心一直做保安，觉得自己应该学点东西，掌握一门技术。于是，他经朋友介绍来到一家美食城打工，刷碗切菜、杀鸡宰鸭，除了炒菜，厨房里的活都干过，整天累得腰酸背痛。但为了有朝一日能跟大厨学点手艺，他苦苦坚持着。可是，辛辛苦苦干了半年，他不但没有机会学到厨艺，反而被老板无情开除，只因厨师长的弟弟要干他的那份工作。

朋友见岳云鹏可怜，2001 年初，又帮他介绍了一份在酒楼清洁厕所的工作。本来岳云鹏干得好好的，但 2001 年 9 月的一天晚

上，他正在厕所里搞卫生时，喝醉了的酒楼老板突然闯进来，吐了一地，岳云鹏身上也沾了不少呕吐物。他什么话也没说，顺手擦了擦身上的脏污，然后低头清洁地上的呕吐物。可老板洗漱完后，竟对他说：“你，过来，别干了，领完钱赶紧走人！”岳云鹏感到莫名其妙，问他为什么，老板说：“你没见我喝醉了吗？不先帮我擦，只顾擦自己的衣服。我要出去，你也不帮我开厕所门，这样没眼色，我留你干什么？”

就这样，岳云鹏又被炒了鱿鱼。他感觉很委屈、很迷茫，可他别无选择。不久，岳云鹏又在一家炸酱面馆找到工作，做前厅服务员。岳云鹏很勤快，每个月能拿 1000 多元工资，每次薪水发下来，他就直奔邮局寄回家里。那年春节前夕，岳云鹏生病了，身上只剩 300 元，又不敢告诉父母，只好谎称面馆工作忙，不能回去过年。腊月二十八，他寄了 150 元回家，祈祷着父母能在除夕之前收到钱过年……

艰难的日子还在后头。2002 年 10 月的一天，岳云鹏把 5 号桌点的两瓶啤酒写给 3 号桌了，就因为他多算了 6 元啤酒钱，3 号桌的一个中年男子不仅不埋单，还用各种脏话辱骂他。当时，那一桌五六个客人，全听那名男子骂他，没有一个人劝。岳云鹏被骂了整整三个多小时，最后崩溃了，哀求道：“大哥，我给您免单，这钱我掏了！”

客人这才走了。岳云鹏出了 352 元钱埋单，心中无比郁闷。

经理随即召开员工大会，指着他说：“你们都要记住，他的错误大家以后不要犯，否则，就会跟他一样的下场！”接着，经理又扭头对岳云鹏说：“你走吧……”

这件事，岳云鹏一辈子都无法忘记。后来，他跟同学去了北京延庆县学电焊，但两个月后，他发现自己皮肤过敏，接着咳嗽、恶心、干呕，很快大病了一场，差点客死异乡……

2003年春节后，经老乡介绍，岳云鹏来到北京海淀区一家炸酱面馆做服务员。这是一家比较高档的面馆，薪水不错，他十分珍惜这份工作，而且经过前几年的种种挫折，他也变得成熟起来。

面馆京味十足，服务员都被要求穿对襟衣衫、蹬圆口黑布鞋、戴瓜皮帽、肩搭手巾。经过培训后的岳云鹏，每天和另一名“小伙计”孔云龙站在门口，见到顾客就点头哈腰，高喊：“来了，您呐，几位？里边请——”时间长了，不甘平庸的岳云鹏又开始琢磨：自己还是得学点什么，总不能一辈子当“店小二”吧？

2003年12月的一天，有位唱京剧的老熟客在面馆就餐时，把岳云鹏和孔云龙叫到一边，说：“我觉得你们两个小伙子嗓音不错，表情也丰富，我给你们介绍个人，说相声的，叫郭德纲，你们跟他学学吧。”

孔云龙自幼喜爱看相声，决定去拜见郭德纲。而岳云鹏虽然从未关注过相声，但也抱着试试看的态度去了。彼时，郭德纲在北京创建相声团体德云社不久，主要靠在天桥乐茶园演出为生。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/388026121060006053>