



黄兴 / 主编

因为梦想， 我的青春更美好

偶像给我们的正能量

My youth more beautiful ★
because of the dream



如果没有了梦想
你的青春会怎样过？

李易峰、魏晨、李健、张亮、霍尊、秦岚、
郭京飞、茜拉、郭敬明、俞敏洪……的励志青春

76 段青春
76 个梦想
76 次感怀

每一个幸运的未来
都有一个努力的现在

在绝望中寻找希望
修炼更美好的自己

因为梦想，我的青春光芒万丈

★ YIFENG LI / ★ VISION WEI / ★ JIAN LI / ★ SEAN ★

黄兴 / 主编

★ 因为梦想，★ 我的青春更美好

偶像给我们的正能量

My youth more beautiful ★
because of the dream



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

因为梦想, 我的青春更美好 / 黄兴主编. — 北京: 北京时代华文书局,
2015. 10
ISBN 978-7-5699-0566-3

I. ①因… II. ①黄… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 232937 号

因为梦想, 我的青春更美好

主 编 | 黄 兴

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 深海工作室

责任编辑 | 曾 丽 张 燕

责任校对 | 曾 一

装帧设计 | 黄 梅

责任印制 | 刘 银 罗艳平

营销推广 | 魅丽文化

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 湖南新华精品印务有限公司

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32

印 张 | 9

字 数 | 270 千字

版 次 | 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0566-3

定 价 | 24.80 元

版权所有, 侵权必究

目录

CONTENTS

坚定自己的梦想 ///001

- 李易峰：百里屠苏，拔剑而出 002
魏晨：我的舞台光芒万丈 005
李健：完美坚持，做音乐傲骨 011
张亮：展示你的不同 018
霍尊：把自己当作一棵安静的大树 021
姚贝娜：敢于冒险的好声音 024
秦岚：把眼泪变成星星 028
郭京飞：修炼更美好的自己，等风来 033
吴孟达：做最贵的配角 037
任月丽：西单女孩穿透心灵的歌唱 040
许茹芸：乐观是开在心底的一朵向日葵 043
杨蓉：精灵公主成反派 046
茜拉：一朵微笑的音乐花 049
劳伦斯：“敢做自己”的邻家女 053
施瓦辛格：舍得放弃 057

唯有坚持，让生命升华 ///060

- 郭敬明：做到极致，打造自己的小时代 061
张贤亮：眼光成就的作家首富 067
玻璃女孩：上帝最宠爱的“苹果” 070
黄扬：用鼻尖谱写生命之光 074
康谦：梦想是个疼痛的词 077
刘醒龙：冰凌花的绽放 081
王卯卯：两根筷子和三条腿的凳子 084
谢坤山：上帝不会轻视奋发的灵魂 088
叶嘉莹：一只用生命与诗词恋爱的迦陵鸟 092
赵秋凯：唯有坚持，让生命升华 096
朱麟浩：苦难有时，幸福有约 100
村上春树：坚定不移的写作立场 104
奥里森·马登：每个人都是一块磁石 107
门罗：有一种爱，叫时空转换 111
查尔斯·舒尔兹：一生做好一件事 114
法布尔：给虫子书写历史的人 117

我只是认真做好每一件事 ///121

- 陈省身：天才，就是顺其天性成长的人才 122
华罗庚：文凭算什么 125
李中华：挑战未知的极限 128
林毅夫：北大经济学教授的追求 132
王亚平：为飞天时刻准备着 136
张俐娜：我只是认真做好每一件事 139
赵正义：天下没有过不去的河 142
中村修二：我就是可能 147
威廉·奥斯勒：活在今天 151
彼得·希格斯：我没有虚构“上帝粒子” 154
爱因斯坦：无人涉足的地方 158
巴斯德：成功不是偶然 161
亨利·布拉格：诺贝尔物理学奖得主的皮鞋 164
弗莱明：青霉素发明者的“十便士” 167
乔纳斯·索尔克：我的字典里没有失败二字 171

My youth more beautiful ★
because of the dream

目录

CONTENTS

在绝望中寻找希望 ///175

- 雷军：小米科技董事长的“孤注一掷” 176
陈百洲：商界传奇英雄的生命水花 179
黄朝扬：行胜于言 183
马嘉梁：感谢那只蜜蜂 186
唐朝：努力不够是因为痛得不够 189
陶华碧：玩笑话中诞生的“辣酱王” 193
俞敏洪：在绝望中寻找希望 196
张志勇：我们大于我 200
华莱士：一句话中蕴藏的商机 204
阿曼西奥：从送货员到全球巨富 208
卡尔：谁都不能改变我的承诺 211
罗杰里奥：小雨伞撑起大王国 214
皮尔·卡丹：现实不会风干梦想 217
山德士：肯德基之父的“炸鸡”之路 220
舒尔茨：别滑向未来 223

My youth more beautiful ★
because of the dream

微笑是告诉自己不放弃 ///227

- 李宁：尽可能丰富人生 228
林书豪：从“土豆林”到哈佛高才生 232
孙杨：像小白杨一样茁壮成长 237
孙悦：多想一想你有什么 242
赵宏博：微笑是告诉自己不放弃 246
周洋：花永远只是为了自己而绽放 250
阿赫瓦里：伟大的最后一名 254
阿里：不找对手弱点的“拳王” 258
埃蒙斯：生活不仅仅只是比赛 260
奥乔亚：站在这里，你就是神 263
戈德史密斯：哭是眼开给世界的花 267
吉尔·金蒙特：跌倒的地方也有风景 271
孔卡：总有一头羊可以脱颖而出 273
罗纳尔多：把兴趣变成唯一信仰 276
梅里特：骆驼乘风，也能飞过沧海 279



坚定自己的梦想

把眼泪变成星星，修炼更美好的自己。

无论是唱歌还是演戏，你都必须认真并尊重它，而这份尊重就要求你要付出加倍的努力，才能完成自己的成长和蜕变。

李易峰：百里屠苏，拔剑而出

北方青允

很久以前，他还是在演艺圈默默打拼的艺人，纵使出现在荧屏上，观众也未必知道他的名字。然而，在这个炎炎夏日里，一阵热潮让人们重新认识了他。没错，根据大型网络游戏改编的玄幻剧《古剑奇谭》又一次将他带回到大众的视线内，他是百里屠苏——李易峰。

百里屠苏一角让李易峰一夜爆红，成为二次元粉丝心目中的男神。这一切来之不易，是他在演艺圈打拼多年之后的又一次背水一战。事实上，李易峰在演艺圈已不算新人，拍戏、发唱片，都没能给他带来大红大紫的机会。他像一叶漂浮在海上的孤舟，艰难又顽强地坚持着。

2007年，李易峰参加《加油！好男儿》获得总决赛第八

名以及最具亲和力奖，从而进入演艺圈。“国民校草”这个头衔是大饼，砸到李易峰头上，开启了他人生的另一扇门。此后的他，一连接拍多部电视剧，但未能如愿以偿让他大红大紫，未能让观众对他熟悉，看清他背后的努力。观众对他的记忆还停留在那个夏天，停留在那场轰动全国的选秀上。这让努力的李易峰有些失望，荧屏背后的艰辛无人所知，事业停滞不前，一度让他感到绝望，怀疑自己的实力。

2013年注定是不平静的一年，李易峰一边努力工作，一边选择适合自己的角色。一番沉寂无声的等待之后，他终于迎来了曙光，大型网游《古剑奇谭》要拍成电视剧，而他幸运地成为男一号百里屠苏的扮演者。接拍后，李易峰陷入了沉默，由于《古剑奇谭》拥有众多玩家，剧组公开了一组定妆照，却惹得粉丝抱怨声不断，甚至有网友直接在微博上炮轰：百里屠苏绝不是像李易峰这样的“面瘫”；李易峰长得丑，气质完全不符合百里屠苏，等等。

从微博上了解到网友的心声，李易峰为了不影响拍摄进度，常常在收工之后把自己关在房间里，一言不发，陷入沉思中。一次，结束了紧张的拍摄，导演找到了李易峰，在他的房间里一条接着一条评论翻看网友的评论消息，轻声安慰道：“从现在起，你就是百里屠苏，这个人物需要你来填满。”导演眼神里充满坚定与信任。

正是因为导演无条件的信任以及肯定，李易峰决心放手一搏，用自己的理解诠释百里屠苏一角。不负众望，2014年盛夏，

《古剑奇谭》来袭，剧中高冷，堪称“面瘫王”的百里屠苏一夜成了二次元心目中的男神，并为李易峰赢得了大批粉丝。接下来，他又会投入到新一部电视剧紧张的拍摄中，用不一样的李易峰来征服你我。

有记者采访李易峰时，他说：“2007年的大饼砸晕了我，而现在我是有备而来，不会被砸晕。”玩笑似的回答，在不经意间透露了这些年的辛苦努力。

一阵风雨过后，李易峰通过百里屠苏一角，拔剑而出，乘风破浪，纵使前路漫漫，我们期待着一个全新的李易峰的出现！

魏晨：我的舞台光芒万丈

李静

2014年12月，电影《匆匆那年》上映。俊朗的他又一次出现在大银幕上，然而这一次却和以往不同，除了与生俱来的文静，他的性格中又多了一份掌控舞台的霸气。这一转变不是他摇身一变，而是来自他深藏在舞台背后的不懈努力和对梦想的执着坚持。

1986年2月22日，他出生在甘肃兰州一个幸福的家庭。在他很小的时候，酷爱音乐的父母就经常在家里唱歌，还买了一套音响，每逢周末时就会放些音乐来听。长时间耳濡目染，那跳动的音符、优美的旋律仿佛一粒种子，埋藏在他幼小的心灵里。

他上小学时，刚刚流行卡拉OK，只要妈妈在家唱歌，他

就坐在旁边认真地听，有时还帮妈妈挑错。上初中后，他成了班里文艺表演的积极分子，从那时起，父母才发觉他具备一定的音乐天赋。后来，妈妈给他买了一把吉他，他凭借着极高的悟性，仅用很短的时间，就让美妙的音乐从他的指尖荡漾开来，就在此时，埋在心里的那粒梦想的种子，也随之开始生根发芽。

踏上通往音乐的道路，他梦想着能将这条路走得更远。上高二时，他告诉父母，自己喜欢音乐，想报考音乐学院。父母非常支持他的决定，立即拿出家里的所有积蓄，给他买了一架钢琴。从那时起，他才真正走上了学习音乐的道路。父母给他请了老师专门教他声乐，高考前还带他到中央音乐学院找老师强攻“西洋发声”。

经过一段时间的强化学习，他终于不负众望，以专业课94分的成绩顺利考上了四川音乐学院。他的成长道路一直一帆风顺，就在离梦想的舞台又近了一步时，他却突然经历了人生的第一次挫折。

他大学报考的是流行歌舞专业，唱歌是他的梦想，他学得很带劲，可舞蹈却成了他最难攻克的一课。他身体协调能力不是很好，很多动作都不能按老师的要求做到位。看着同学们做出的优美动作，他心里急得像热锅上的蚂蚁，可是越着急，动作偏离轨道越远。尤其是练劈叉时，腿刚一下压，他就感觉疼痛难忍。

那时，他想起了在父母庇护下生活的日子，想起了十八年来波澜不惊的生活，面对眼前的困难，他心里不禁产生了放弃

的念头。随着时间的推移，他的这种念头愈来愈强烈，以至于他对舞蹈失去了信心。课上草草应付，课下老师要求练劈叉，他也偷懒不练。这样的状态维持了一段时间，眼睁睁看着别的同学都在进步，而他却越退越远。

一天，上舞蹈课时，老师看了他的表演后，调侃说他的舞蹈“有点懒”。这本是一句玩笑话，却在他的心里深深地扎了根。他反思自己对学业的懈怠，对梦想的不够坚持，于是暗下决心要用努力证明自己。大一下学期，他和两个同学组建了个组合，在同学的帮助下，他慢慢找到了跳舞的感觉。那时，他仿佛变了一个人，除了上课认真外，课下也很积极，总是超额完成老师所要求的练习次数。在他的勤奋努力下，他的舞蹈再也不“懒”了，成绩也有了突飞猛进的进步。

2007年，大三下学期，他抱着锻炼的心态报名参加了湖南卫视的金牌选秀节目《快乐男声》。当时他给自己定的目标是进入成都赛区50强，让他没想到的是，凭借着良好的悟性和扎实的基本功，顺利经过海选并进入成都赛区50强后，他又一路过关斩将，最终站到了决赛的现场。他演唱的一首《绿光》，被评委包小柏称赞跟原唱一样，可以开演唱会了。就是这首歌，使他荣登《快乐男声》全国三强的宝座。

这一骄人成绩的取得，使他成功签约传媒公司。大学还未毕业就已经获得了梦寐以求的发展机会，可他并没有沾沾自喜，在别人的赞扬声和“粉丝”的欢呼中，他却躲在自己心灵的暗处，总结这一路走来的所有得与失。这时，他才明白，拥有今

天的成绩并不是上天对自己的眷顾，而是只有努力才能拥有傲人的成绩，才能证明自己。

2009年，他凭借着纯净的声音、文静的性格和亲切的笑容被公司推荐出演青春励志偶像剧《一起来看流星雨》中的男主角叶烁。剧中的叶烁性格非常倔强，与他的性格反差极大。不仅如此，他还要通过“内心戏”来演绎出叶烁性格中比较抗拒的一面。初次站到摄像机前，他除了具有“偶像”的气质外，没有任何演技方面的经验，也不知道自己是否能很好地把握这个角色的性格。为了更好地诠释这个角色，他除了认真研读剧本，还不断地和导演以及其他演员沟通，认真地记好他们教给他的每一个技巧。除此之外，他还忙里偷闲地自己对着镜子练习，让自己站在观众的角度品评自己的表演。在一次次对自己的否定中，他不厌其烦地坚持着，他要把最佳的表演呈现给所有喜欢他、关爱他的人。

就这样，他付出了全部努力，将一个颇具个性的“偶像”角色演绎得淋漓尽致，让观众们对他的演技刮目相看，他又一次用行动证明了自己除了唱歌，同样具备演好偶像剧的能力。

《一起来看流星雨》播出时，不仅他的演技实现了自我突破，就连他为该片的原声大碟演唱的歌曲《分手情人》也是传遍大街小巷。

这一年，他默默努力，在悄无声息中华丽转身，大踏步地成为唱功、演技俱佳的全能艺人。此后，他发行了首张个人专辑《千方百计》，又涉足电影、话剧等多个领域，每一次都取

得了不俗的战绩。

他，就一直奋斗在梦想的路上，用努力证明自己的魏晨。

2011年，魏晨到韩国集训并录制第二张专辑《破晓》。

作为一名唱跳型歌手，他每天要接受十二个小时的声乐和舞蹈的强化训练。一天的密集训练结束后，已经是晚上十点了，他经常累得在车里睡着了。四个月下来，他瘦了整整一圈，可无论是专业水平还是体能都有了很大的提高。同时，他也凭借着通过努力精心打造的这首《破晓》登上了韩国音乐节目 *M! Countdown* 的舞台，成为在这个舞台上首次演唱中文歌曲的中国歌手。

几年打拼，魏晨始终记得评委包小柏对他演绎的那首《绿光》的评价：《绿光》，唱得好，表演得好，就会真的有绿色的万丈光芒。他一直在追逐着这绿色的万丈光芒，也终于在2014年实现了。8月，他开启了“登封造极”巡回演唱会，广州、北京、武汉都留下了他的足迹和美妙的歌声。12月，电影《匆匆那年》上映，他不仅是主演，还演唱了暖心推广曲《花开那年》。

此时的魏晨，俨然成为舞台的霸主，无论是唱歌，还是演戏，都是保持着一贯的淡定，又充满自信。然而，这份自信的背后，深埋的是他多年来为了舞台所付出的不懈努力。

记者采访时问魏晨：“你具备了优质‘偶像’的完美气质，凭借这一点你完全可以有很好的发展，而不需要再付出什么努力了，你为什么没有这样做？”每每这时，不善言辞的魏晨总是淡淡一笑，说：“无论是唱歌还是演戏，我都必须认真并尊

重它，而这份尊重就要求我要付出加倍的努力，才能完成我的成长，我的蜕变。”

是啊，当绿色的万丈光芒呈现在眼前时，它的旖旎掩盖了背后无数个黑暗的夜晚。其实，只有努力冲破黑暗，才能迎来破晓，才能光芒四射，让全世界都能看得到。

李健：完美坚持，做音乐傲骨

李静

“眼看秋天金黄了寂静的山谷 / 而我还在春天里挥汗忙碌 / 等待和耕耘谁更辛苦 / 阵阵的秋风也开始急促 / 在漫长的守候里 / 忍耐就是最坚强 / 坚守最初的希望 / 是我唯一的疯狂……”这是他演唱的歌曲《完美坚持》里的歌词。在经历了人生诸多风雨后，如果问他等待和耕耘哪个更辛苦，他会毫不犹豫地回答：等待。在近十年的时间里，他坚持自我，坚守创作底线，用时间证明了他所有的才华。他，就是李健。

1974年9月23日，他出生于黑龙江省哈尔滨市一个文艺世家。他从小在京剧院的家属院长大，长时间的熏陶让他的身上充满艺术气息。小时候，他跟父亲学唱京剧，从没想过自己会走上音乐道路。

逐渐长大的他，除了保持学习成绩名列前茅外，课余时间也很喜欢看电影。时间长了，他发现电影里经常会出现口琴、吉他及钢琴等乐器，悠扬的音乐缓缓流至耳畔，有一种震撼心灵的美妙。13岁的一天，他在家望着阳台外，脑海里又一次浮现出电影里出现的乐器，突然一个想法油然而生：我能不能学门乐器？

回想着那些悠扬的乐曲，他想：要不就学口琴吧？转念一想，口琴只能吹，而自己就不能唱了，可钢琴又大又贵，他也干脆放弃了。正在犹豫不决时，电影《路边吉他队》点亮了他的人生。从打定主意开始，他就关注起小广告，看到吉他培训班的费用需要二三十元一个月，懂事的他并未和父母说起，等到终于发现一个四元一个月的培训班时，他才向父母提出要去报名学习。

第一次接触吉他，他竟着了迷。他努力地学习，梦想着有一天自己的指尖也可以流淌出动人的音乐，可基础班学习结束后，如果继续学习高级班，学费就要涨价了。他不想给父母增添负担，更不想放弃自己的梦想，就想方设法地帮老师扫地、调琴，他的真诚和对音乐的执着感动了老师，老师破例让他继续学下去，母亲也用两个多月的工资给他买了一把红棉吉他。

1993年，读高三的他参加了清华大学面向全国文艺爱好者举办的冬令营，在活动中他以一首《说句心里话》获得了民族唱法组第一名，为高考加了50分，并被保送进入清华大学电子工程系。