

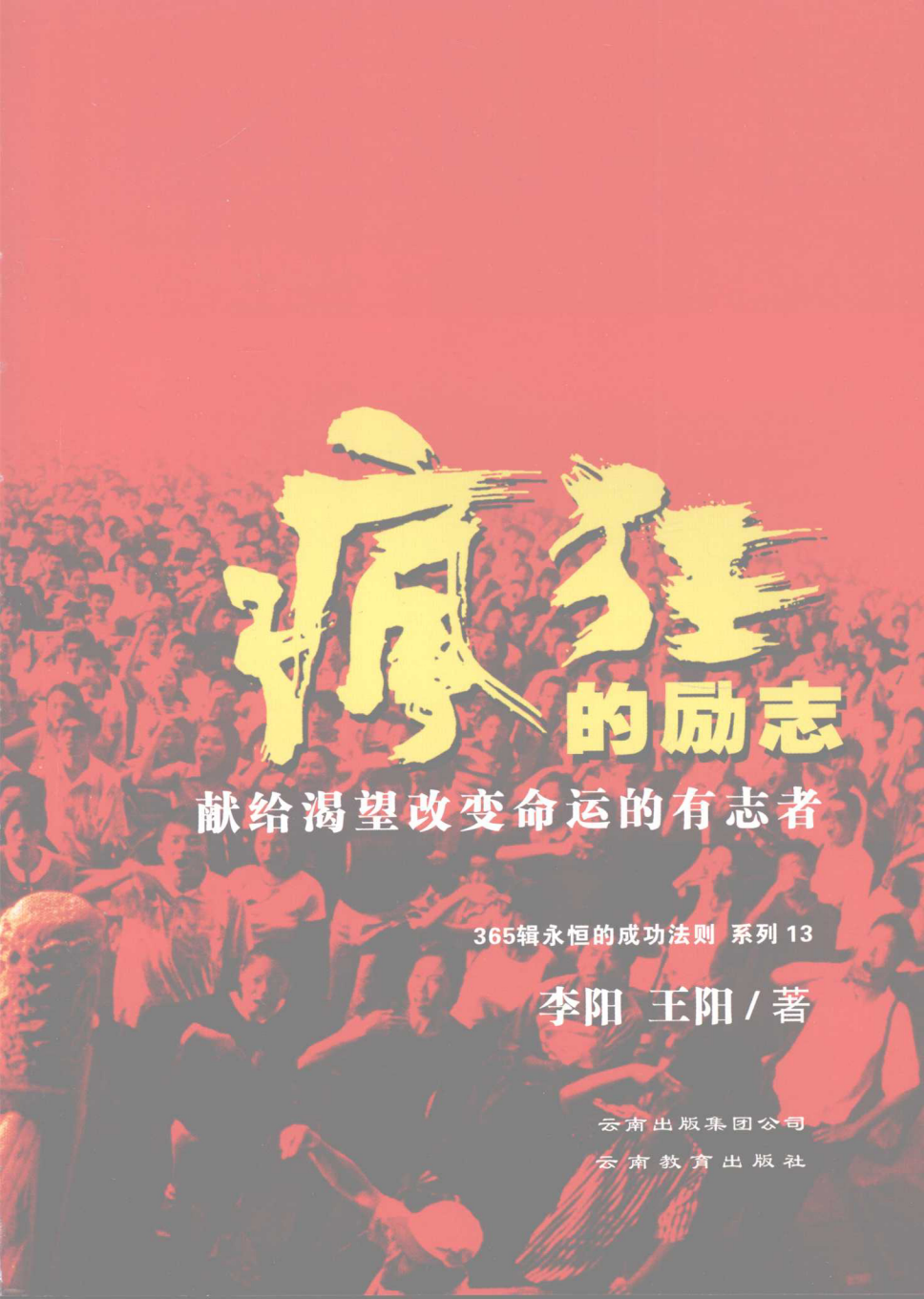


青少年时种下励志的种子
将影响他一生！

疯狂 的励志

云南出版集团公司
云南教育出版社

疯狂英语创始人 李阳 王阳 著



疯狂的励志

献给渴望改变命运的有志者

365辑永恒的成功法则 系列 13

李阳 王阳 / 著

云南出版集团公司

云南教育出版社

Dare to
Dream
Dreams
Come True

敢梦成真

总策划：王阳 毛毛

主编：臧贤凯

编辑：朱敏

设计：毛宏

图片：李阳提供

监制：王阳 毛毛 施智伟



本书用运动员的故事让你下定决心

当别人说你“有缺陷”时，
你就“疯狂地战胜它”吧！

当你承认“有差距”时，
你就“疯狂地追赶”吧！

当你的目标是“冠军”时，
“疯狂的煎熬”也就开始了！

如果你不服穷，
就“疯狂地付出”吧！

当有人说你基础差时，
你就“疯狂地征服它”吧！

当你有“非凡的天赋”时，
就“疯狂地造梦”吧！

当“机会”到来时，
你就“疯狂地苦练”吧！

当你想“超越对手”时，
请“疯狂地运用智慧”吧！

当遭遇失败时，
你就“疯狂地自信”吧！

如果你设定了“伟大的目标”，
先“疯狂地达成小目标”吧！

引言	1
----------	---

我励志！我成功！ / 李阳

序言	6
----------	---

疯狂地励志，再疯狂地成功！ / 王阳感悟



1. 当别人说你“有缺陷”时， 你就“疯狂地战胜它”吧！	17
--	----

——邓亚萍打球又快又狠，那是因为身材太矮逼出来的。

Never give up. (绝不放弃！)

目录



2. 当你承认“有差距”时， 你就“疯狂地追赶”吧！ 21

——中国巨人姚明刚到NBA只能推45磅的哑铃，
5年后，哑铃的重量超过120磅。

What pains us trains us!
(痛苦是锻造自己最好的机会！)



3. 当你的目标是“冠军”时， “疯狂的煎熬”也就开始了！29

——马俊仁说，她们不出成绩，不仅耽误个人一
辈子，连她的家庭都跟着受累。

**True greatness stems from hours,
weeks and even years of struggle and
suffering.**
(伟大是熬出来的！)



4. 如果你不服穷， 就“疯狂地付出”吧！

.....37

——中国第 100 枚奥运金牌获得者唐功红，手上剪下的老茧装满一罐头瓶。

**There is no elevator to success,
only stairs.**

(成功真没有电梯，只有一步一个脚印的楼梯！)



5. 当有人说你基础差时， 你就“疯狂地征服它”吧！

.....43

——从写 26 个字母都困难，到用英语在奥委会交流。

Action, action, and action again.

(行动，行动，再行动！)

目录



6. 当有“非凡的天赋”时， 就“疯狂地造梦”吧！

.....49

——中国第一个世界台球冠军丁俊晖，13岁含泪
向父母发誓：一定要用球杆，为他们打回一
套房子！

Great dreams make great men!

(伟大的梦想造就伟大的人生！)



7. 当“机会”到来时， 你就“疯狂地苦练”吧！

.....59

——每天训练超过10小时，孙甜甜与李婷取得了
中国第一枚奥运网球金牌。

Success means constant hard work.

(成功就是苦干！)



8. 当你想“超越对手”时， 请“疯狂地运用智慧”吧！

.....65

——中国飞人刘翔身上的每一块肌肉，都为110米栏而动了起来。

“Crazy” stands for the human spirit of transcending oneself.

（疯狂代表着人类超越自我的精神。）



9. 当遭遇失败时， 你就“疯狂地自信”吧！

.....73

——奥运冠军中国女排，在先失两局的险境下，欢快地绕圈跑，好像赢了一样。

Success is going from failure to failure , without losing your enthusiasm.

经历一个又一个失败后，仍然保持着热情万丈，这就是成功者的特质。

目录



10. 如果你设定了“伟大的目标”，先“疯狂地达成小目标”吧！ 79

——跑第一个百米时，“脑袋要冷静”。跑第二个百米时，默念“我比你们都聪明，跑道我占先”……

Breakthroughs together with, persistence lead to success!

短期疯狂突破，长期才能全面征服！

尾声 榜样的力量是无穷的！ 87

疯狂赠送

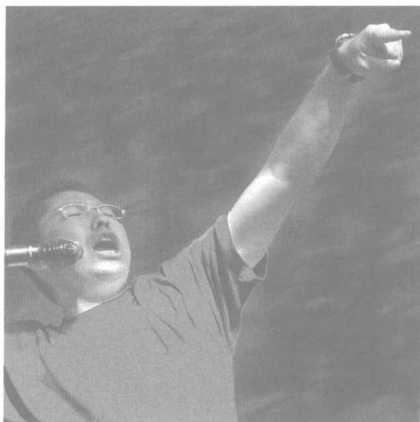
中国人必备的100句英文经典句 89

20句自我激励的英语句子 100

你必须读准确的30个单词 104

奥林匹克格言·····	112
奥林匹克信条·····	115
共享奥运精神·····	117
《疯狂的励志》首发仪式·····	118
疯狂的首发式	
李阳第一本《疯狂的励志》送给4岁儿童	
大二学生通过博客订购新书100本	
千里奔波只为买到一本书	
“疯狂英语”是在训练人对生活的意志	
——李阳对中国教育的两大贡献 / 王阳感悟	
·····	128
读者反馈卡 ·····	139
梦工场系列书 CD VCD ·····	141

引言



我励志！ 我成功！

李阳

大家认识我，是因为我是疯狂英语的创始人。

许多人认为，我的成功是因为我很幸运，或者是因为我有学英语的天分。但实际上，起初我的英语很差，而且，我从小很害羞，不敢和陌生人说话！

引言

现在，疯狂英语已经名扬四海，成为了一个传奇的神话。然而，疯狂英语的成长，却经历了一个缓慢而又艰难的过程，也充满了艰辛和痛楚！

今天，我之所以要给你们讲我的故事，分享我喜欢看的故事，是因为我想让你们知道一个成败定律，那就是：“只要你认为你行，你就行！你认为你不行，你就不行！”

每个人生来都有天赋，都想赢，是不同的观念塑造出了不同的人生，不同的价值观决定了一个人能否创造出辉煌的人生。

希望我的好友——梦工场的董事长王阳，与你分享的运动员顽强奋斗故事，能启发你立志，能激励你下定一个改变命运的决心，能激励你做出一个改变人生的决定！

直到今天，我还和数十年前一样，每天阅读别人成功的故事，来激励自己再努力一点，每天阅读别人成功的故事，来刺激自己，因为比起那些真正成功的人——我的努力还远远不够！比起那些真正伟大的人——我的付出还远远不够！我所经历的挫折还远远不够！我所经历的磨难还远远不够！我还不够坚定！我还不够投入！我还不够疯狂……

《疯狂的励志》系列丛书，将由梦工场拍成《故事纪录培训片》，让这些激励你我奋斗的故事，通过电视、电影、互联网等媒体，成为伴随你走过人生的坚强榜样，成为你终生的精神伴侣！

一个人要成功，需要苦干、坚持、苦熬、疯狂……穿插在本书中的“疯狂励志英语”，

都是激励我的无情皮鞭，修正我前进方向的醒世恒言。几十年来，当我遵循这些成功法则的时候，我的事业就突飞猛进；当我违背这些成功法则时，我都会遭遇失败、痛苦！

今天，我邀请王阳及梦工场的疯狂团队一起，把我珍藏的疯狂警句和我多年来想说的话，用运动员疯狂的励志故事作代言，来激励那些渴望成功、渴望改变命运的朋友们。我想大声地告诉很多人：大成功就需要大疯狂！大成功就需要有置之死地而后生的勇气和魄力！让暴风雨来得更猛烈些吧！因为我一定要做一个真正成功的人！

无论在演讲、培训，还是在做节目，很多人问我：“李阳，你的动力来自哪里？”

我总是回答：“我的动力来自你们！你们的需要，你们的理解和支持是我疯狂工作的最