

「精品文摘系列」

# 精品励志文摘

发现最好的自己

keep on going never give up

超人气作者精华文萃◎成功励志篇

选编 谭波



湖南人民出版社

「精品文摘系列」

# 精品 励志 文摘

-83



## 发现最好的自己

keep on going never give up

选编 谭波

I16

T096-

湖南人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

发现最好的自己 / 谭波选编. —长沙: 湖南人民出版社,  
2010. 2

(精品励志文摘)

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6277 - 7

I. 发… II. 谭… III. 文摘 - 世界 IV. Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 239957 号

## 发现最好的自己

谭波 选编

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 李 进

装 帧 设 计: 果子殿

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

印 次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 18

字 数: 260000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6277 - 7

定 价: 29.80 元

---

营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

# | 想想 十年后的自己

(代序)

文/周 迅

十八岁之前，我是个不知道自己想要什么的人，那时我每天就在浙江艺术学校里跟着同学唱唱歌，跳跳舞。偶尔有导演来找我拍戏，我就会很兴奋地去拍，无论多小的角色。

如果没有老师跟我的那次谈话，那么也许直到今天，仍然没有人知道周迅是谁。

那是1993年5月的一天，教我专业课的赵老师突然找我谈话：“周迅，你能告诉我，你对于未来的打算吗？”

我愣住了。我不明白老师怎么突然问我如此严肃的问题，更不知道该怎么回答。

老师问我：“现在的生活你满意吗？”我摇摇头。

老师笑了：“不满意的话证明你还有救。你现在就想想，十年以后你会是什么样？”

老师的话音很轻，但是落在我心里却变得很沉重。我脑海里顿时开始风起云涌。沉默许久，我看着老师的眼睛，忽然就很坚定地说：“我希望十年后的自己成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。”

老师问我：“你确定了吗？”

我慢慢地咬紧着嘴唇回答：“Yes”，而且拉了很长的音。

老师接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒着算回来。十年以后，你28岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。”

“那么你27岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“25岁的时候，在演艺事业上你就要不断进行学习和思考。另外在音乐方面一定要有很棒的作品开始录音了。”

“23岁就必须接受各种培训和训练，包括音乐上和肢体上的。”

“20岁的时候就要开始作曲，作词。在演戏方面就要接拍大一点的角色了。”

老师的话说得很轻松，但是我却感到一阵恐惧。这样推下来，我应该马上着手为自己的理想做准备了，可是我现在却什么都不会，什么都没想过，仍然为小丫鬟小舞女之类的角色沾沾自喜。我觉得有一种强大的压力忽然朝自己袭来。

老师平静地笑着说：“周迅，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划，散漫而且混乱。我希望你能在空闲的时候，想想十年以后的自己，到底要过什么样的生活，到底要实现什么样的目标。如果你确定了目标，那么希望你从现在开始就做。”

一年以后，我从艺校毕业了，老师的话从那天开始一直刻在了我的心底：想想十年后的自己。是的，当我意识到这是一个问题的时候，我发现我整个人都觉醒了。

从学校毕业后，我忙于接拍各种各样的影视剧。我始终记得，十年后我要做最成功的明星，所以对角色我开始很认真地筛选。后来我拍了《那时花开》，拍了《大明宫词》，我渐渐被大家接受，也慢慢地尝到了成功的快乐。

2003年4月，恰好是老师和我谈话后的十周年，我不知道这是偶然还是必然，我居然真的拥有了属于自己的第一张专辑——《夏天》。

其实你也和我一样。如果你能及时地问自己一句：“十年后我会怎么样？”你会发现，你的人生就会在不知不觉中发生变化。时刻想着十年后的自己，你会朝着自己的梦想越走越近。

- 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000





## 启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作，我们未能与部分作品的作者和译者取得联系，在此深表歉意。请作者见到本书后及时与我们联系，以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

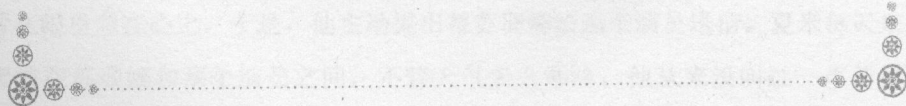
地 址：长沙市定王台文化广场写字楼8楼C座（文汇图书编辑部）

电 话：0731-82561586

来稿邮箱：aa870201@163.com

## 版权所有 翻印必究

（如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换）



## CONTENTS

## 1

- ◆ 邝晖波：QQ表情的快乐人生 文/儒 风 44
- ◆ 李小龙和他的功夫电影 文/格 林 48

## 信念的力量

- ◆ 历史学家的人生态度 文/尹玉生 52
- ◆ 胜利的关键是善于学习 文/刘 统 54
- ◆ 两个富人 文/佚 名 56
- ◆ 轮椅上的铁人 文/[新加坡]尤 今 57
- ◆ 马琳：乒坛的巅峰之子 文/晓 洲 59
- ◆ 梅兰芳的魅与力 文/彭 苏 64
- ◆ 蒙面人 文/佚 名 71
- ◆ 凝固在废墟中的尊严 文/佚 名 73
- ◆ 生命就像环法赛 文/俊 子 74
- ◆ 天平 文/仲利民 79
- ◆ 挺起脊梁做人 文/石 伟 张风华 81
- ◆ 投资自己 文/苇 笛 86
- ◆ 卫哲：寻找人生的短板 文/佚 名 88
- ◆ 我证明自己成功了 文/佚 名 93
- ◆ 信念的力量 文/刘莉莉 96
- ◆ 幸福感的价值 文/沈 湘 98
- ◆ 学习苍蝇好榜样 文/单祥双 99
- ◆ 一个人的拯救 文/李浅予 101

- ◆ 一厘米的差距 文 / 赤 壁 103 ◆

## 找到另一扇门

- ◆ 用人才不用奴才 文 / 邢 志 105
- ◆ 曾国藩如何读书 文 / 晟 肱 107 ◆
- ◆ 詹天佑：中国人的光荣 文 / 佚 名 109 ◆
- ◆ 张泉灵：因新闻而美丽 文 / 宗 红 114 ◆
- ◆ 张喜燕：苦难中站起来的女拳王 文 / 涂世友 119 ◆
- ◆ 找到另一扇门 文 / 陈亦权 124 ◆
- ◆ 职场成功不可不发呆 文 / 李国威 125 ◆
- ◆ 让别人开口说“是” 文 / [美] 卡耐基 128 ◆
- ◆ 只讲一分钟的人 文 / 风中情 130 ◆
- ◆ 智慧名人左宗棠 文 / 杨东梁 131 ◆
- ◆ 成长中须知道的19个故事 文 / 佚 名 136 ◆
- ◆ 一个商人的第一笔交易 文 / 李荷卿 (译) 150 ◆
- ◆ 不再耻辱 文 / 威廉·萨罗扬 152 ◆
- ◆ 不害怕，不后悔 文 / 佚 名 155 ◆
- ◆ 不归路 文 / 今 又 156 ◆
- ◆ 不要看远处的东西 文 / 佚 名 158 ◆
- ◆ 习惯 文 / 鲍尔吉·原野 160 ◆
- ◆ 五分钱和一块糖 文 / lixiaoyin 161 ◆

## 人生路上没有地图

- ◆ 给别人的瓜田浇点水      文/佚名      164
- ◆ 人生路上没有地图      文/沈湘(译)      166
- ◆ 光明的心曲      文/赵丽宏      167
- ◆ 其实很简单      文/流沙      169
- ◆ 养壶      文/林清玄      171
- ◆ 吃饭睡觉的哲学      文/佚名      172
- ◆ 善待自己的恻隐之心      文/陈顺亭      174
- ◆ 善意比聪明更动人      文/薛峰      176
- ◆ 夕阳透入书房      文/冯骥才      177
- ◆ 如歌心情      文/沈英瑛      179
- ◆ 山村秋情      文/河洋      181
- ◆ 幸福已经满满的      文/郭葭      185
- ◆ 当时年少春衫薄      文/张小娴      187
- ◆ 成功路上的几盏灯      文/佚名      190
- ◆ 我们是同路      文/水文      194
- ◆ 我喜欢      文/张晓风      195
- ◆ 我最棒      文/李全春      201
- ◆ 我的妈妈，流泪的妈妈      文/徐芳      204

## 穿越最长的隧道

- ◆ 扑进画框 文 / 韩少功 208
- ◆ 江南小镇 文 / 段南桥 211
- ◆ 注视一颗星星的命运 文 / 王晓露 213
- ◆ 漏斗和玉米 文 / 矫友田 215
- ◆ 爸爸奖 文 / [美] 罗伯特·温尔格姆 216
- ◆ 玫瑰往事 文 / 林清玄 219
- ◆ 珍爱 文 / [美] 玛丽·福曼 220
- ◆ 理解的幸福 文 / 叶广岑 222
- ◆ 生命中的大石块 文 / 佚名 226
- ◆ 生命没有过渡 文 / 李阳波 227
- ◆ 生活的哲学 文 / 佚名 228
- ◆ 用微笑钓鱼 文 / 佚名 230
- ◆ 真实的美丽 文 / 林清玄 231
- ◆ 知人者智 文 / 林林 232
- ◆ 穿越最长的隧道 文 / 包利民 234
- ◆ 笑对风暴 文 / 胡英 (译) 236
- ◆ 管住自己的手 文 / 王忠范 237

## 行到水穷处，坐看云起时

- ◆ 给自己一片悬崖 文 / 鑫鑫 238
- ◆ 美容师的作品 文 / 毕淑敏 239

|               |               |     |
|---------------|---------------|-----|
| ◆ 胡萝卜、鸡蛋和咖啡   | 文 / 谢布内姆·蒂尔凯希 | 240 |
| ◆ 蟋蟀和雄狮       | 文 / 张金标       | 242 |
| ◆ 行到水穷处，坐看云起时 | 文 / 佚名        | 243 |
| ◆ 活在巨大的希望中    | 文 / [日] 池田大作  | 245 |
| ◆ 谢谢你成就了我     | 文 / 李剑红       | 247 |
| ◆ 贝壳的声音       | 文 / 青青容颜      | 248 |
| ◆ 那岂是乡愁       | 文 / 罗兰        | 250 |
| ◆ 镜子里的哲学      | 文 / 柳林河       | 257 |
| ◆ 青春的门槛       | 文 / 刘心武       | 259 |
| ◆ 鞋子与婚姻       | 文 / [新加坡] 尤 今 | 262 |

## 真正的爱，在自己心间

|              |            |     |
|--------------|------------|-----|
| ◆ 真正的爱，在自己心间 | 文 / 尹玉生（译） | 263 |
| ◆ 只因她是母亲     | 文 / 鸟人倚窗   | 265 |
| ◆ 至死不渝姐妹情    | 文 / 周学珍    | 269 |
| ◆ 终于承认你已经老去  | 文 / 悦 宏    | 271 |
| ◆ 自家兄弟       | 文 / 佚名     | 275 |
| ◆ 金玫瑰        | 文 / 湛鹤霞    | 277 |

## 艾卡：我是水下摄影师

文/若羌

深水下的高压，光的扭曲折射，还有水下的那种让人发疯的寂静，都让她的这份职业显得危险而神秘。

### 她找到了生活的导火索

16岁那年，学校组织的一次摄影展，成了打破北京女孩艾卡平静生活的导火索。

影展的举办方，是世界知名的美国《国家地理》杂志。每一张精选出来的作品，都美得震撼人心。看着这些作品的那一刻，艾卡觉得，自己心里那扇关于梦想的窗户突然打开了！

从那以后，艾卡就像着了魔一样，每天都逃学到图书馆去借那些摄影杂志看，她沉溺于自己突然发现的美丽世界之中，无法自拔。

几天后，学校的老师找到了艾卡的父亲，她逃课的事情被揭穿。面对父亲的狂怒，艾卡没有胆怯，这个乖乖女第一次提出了自己的要求。她问父亲：“能不能让我去学摄影？我想走自己的路。”而父亲却无法接受她这突如其来的叛逆。

遭到拒绝后，艾卡把自己关在房间里，执意不肯去学校上课。这样僵持了几天后，艾卡作出了一个大胆的决定——离家出走。此时，她的脑子里满是那些光影诱惑。

艾卡就这样走了，带着几件简单的换洗衣服和不到3000元的压岁钱。

离家之前，艾卡已经想好了自己的去处：到黑棚去。据说那里是北京有名的摄影培训机构。办完了入学手续，在培训基地住下后，她还欠了将近2000元的学费，艾卡对接待她的老师撒谎说自己的父母都出国了，等回来马上把学费补上。

摄影世界的大门从此向艾卡打开了，光圈，焦距，取景，一切的一切，对她来说都是新鲜而又困难的。

为了早日补齐学费，艾卡每天上完课，就出去找能赚钱的兼职工作。一天，艾卡来到了一家以摄影为主题的主题酒吧。或许是艾卡的坚持打动了酒吧的老板，听完了艾卡的故事后，他同意让这个倔强的小女孩晚上到这里来当服务员。

艾卡成了酒吧里最年轻的服务员。每晚忙到半夜回来，只能睡上两三个小时就得起床去上课。她都觉得自己全身像散了架一样，太累了。但她仍然坚持着，最终补齐了学费，生活费用也有了着落。

艾卡的毕业作品叫《渴望》。为了让自己的毕业作品更完美，艾卡向同学们借钱，去了新疆的魔鬼城拍摄。那个地方黄沙遍地，狂风怒吼。一眼望去全是无边的黄色，风景震撼人心但条件却相当艰苦。

为了拍出这组作品，艾卡一个人在魔鬼城走了整整一天选景，她的鞋子里灌满了沙子，粗糙的沙砾把脚磨出了大大小小的水泡，每走一步，都钻心地疼。更难受的是，这里水源很少，常常得忍受饥渴。回到北京时，艾卡整整瘦了20斤。

随后，艾卡的作品在香港一次国际影展会上获奖，她拿到了平生第一笔因摄影得到的金钱回报——1.2万元奖金。这次得奖让艾卡在圈子里一下子有了点名气，一些影楼纷纷要和艾卡签约，给出的条件也相当优厚。经过一番挑选后，艾卡选择了其中一家。签约那天，艾卡意外地在学校看到了前来看望自己的父母。那一刻，父母才真正原谅了这个任性的女儿。

## 失败也是一种吸引

2003年，艾卡在海南参加了一次摄影人集会。集会上，艾卡发现有一群人有与众不同，他们聚在一起，仿佛是一个只属于他们的小圈子，谈论的一些专业术语也让艾卡有点晕。

他们是干什么的？艾卡心里充满了困惑。在好奇心的驱使下，艾卡聚餐时主

动接近其中一个特种摄影师，对方却有些高傲地对艾卡说：“我们的摄影条件和环境不同，特种摄影技术含量太高，不适合你的。”

这话让艾卡有些生气，她像牛皮糖一样缠住那个特种摄影师，嬉皮笑脸地说：“如果你不介意的话，是不是可以让我看看你的作品。你不会是怕我学会之后，让你失业吧！”

随后，艾卡看到了一组瑰丽的照片，照片拍摄的是海底世界。这个神秘的水下世界与她平时所认识的水下世界截然不同，艾卡被深深地吸引了。

不过，看完别人的作品，艾卡心里却有了另外的想法：“这些只不过是景色不同而已，要是我去拍，肯定能拍得更好。”

艾卡竟然想挑战以男性作为霸主的特种摄影师，这在集会上引起了小小的轰动。这个举动在大家看来，简直就是疯狂。

要想进行水下摄影，首先就得会潜水。学习了一段时间潜水后，艾卡带着借来的水下相机，就开始往水里扎。她和特种摄影师一起，慢慢地沉入海水里。很快，眼前的景色让她为之兴奋，调好光圈，选取最美的景色，艾卡迫不及待地拍摄起来。整整拍完了一组胶片。

可等艾卡看到冲洗出来的照片时，却傻了眼，她收获的竟然是一组四不像的怪物。照片上全是扭曲模糊的图像，犹如抽象派的画作。这时，特种摄影师用挑衅的目光看看艾卡，他说：“你不行的，我告诉你了，这需要很高的技术。”艾卡沉默了。

回到北京，艾卡突然作出了辞职的决定。任影楼再三挽留，甚至搬出她的父母当说客，艾卡也没有丝毫犹豫。她收拾好行李，带着自己的哈苏相机，以及新添的富士防水相机，只身一人去了海南。

## 潜水，再潜水

潜水，再潜水，拍摄，再拍摄。一次次的努力，得到的都是失败的照片，自

已掌握的摄影技术，在水底好像失去了作用，这让艾卡感到迷惑，又看不到一丝走出困境的灵光。

潜水的费用很高，艾卡很快就口袋空空。摆在她面前的，就两个选择：一是回北京，找家影楼，继续自己高薪又轻松的工作；另一个就是继续留在海南，攻克这个难关，成为出色的特种摄影师。

思索了很久，艾卡决定不放弃。她觉得，退缩不应成为自己的一种生活习惯。为了能留下来，艾卡找到海南潜水俱乐部的经理，和他商量，自己在潜水俱乐部为游客拍照，而潜水俱乐部只需要负责她的吃住，以及每天保证她一定的潜水时间。经理被艾卡的这个点子逗乐了，想了一下，答应了她。

可当经理看到艾卡拍回的照片时，立刻说道：“艾卡，你怎么拍成这样，我们这里有些水下摄影的爱好者，拍摄的设备不如你，但照片也比你的强！”这句话，让艾卡郁闷了半天，但她突然想到，既然那些爱好者能拍出比自己好的照片，就说明他们掌握的水下摄影的技术比自己好，为什么不去向他们学习一下呢？

想到这里，艾卡拿起了自己的相机，敲开了一位水下摄影爱好者的房门。在一次又一次的交流和沟通中，艾卡终于摸到了进入水下摄影世界的大门。

为了尝试水下深潜无服摄影，艾卡和一些男摄友们一起，在潜水箱里下潜到海底百米的深度，体验着深水拍摄的感觉。巨大的水压让艾卡觉得耳朵里似乎有无数发动机在转动，发出沉闷的响声，使她头痛欲裂。可每一次在海底，艾卡都无暇顾及这些感受，她只是不断地按着自己手里相机的快门。

再回到北京，艾卡已经身无分文，带回去的只有几百张自己满意的水下摄影作品。在圈内组织了一次交流展览后，艾卡开始思索自己以后发展的方向。就在这时，机会悄然来到了艾卡身边，一家特种摄影机构邀请她参加马尔代夫的海底摄影拍摄活动，时间跨度是半年。

随着艾卡在马尔代夫拍摄的作品展出后，欧美一些杂志也开始频频刊登艾卡的作品，一位资深的水下摄影师评论这些照片无论是取景还是摄影技术，都堪称

完美。

2006年，艾卡参加世界水下摄影协会组织的沙巴外拍。这次，她的作品震惊了世界。在协会收藏的114幅作品里，有27幅出自于她的镜头。一年后，艾卡在国内建立了自己的水下摄影狂热圈子，开始用自己的专业技术指导一些水下摄影爱好者进行学习和拍摄。

2008年，23岁的她成为国际水下摄影机构的特约讲师，创造了一个属于中国人的奇迹。

艾卡说，自己的水下摄影之路，从开始的无奈，到现在的精彩，不仅磨砺出了自己的技术与风格，更重要的是磨砺出了自己的自信。

其实，只要坚持自我，相信自己，还有什么做不到的呢！

