

青少年成长必读

我行

我能成功



WOXING WONENGCHENG GONG

翻开这部书，你将翻开人生崭新的
一页，书中一篇篇充满激情的文章，一
个个自强不息的灵魂会深深震撼你，给
你的心灵带来无比灿烂的阳光，你会得
到令你奋发向上的神奇力量，你一定能
创造自己的奇迹，一定能成功。

上

华
方

湖北科学技术出版社



华方小传

华方是我国青少年喜爱的励志教育专家，著有九部励志读本，其中《您的孩子快乐吗》和《困难是我们的恩人》两部书曾在中央电视台《当代教育》栏目播出，

《困难是我们的恩人》被团中央定为2005年青少年数字文化节唯一推荐读本。他曾在中央电视台《当代教育》栏目中做专题节目，引导青少年告别黑网吧、立志成才。他还应邀到全国各地给中小学生做励志演讲报告，受到普遍好评，被誉为“贴心的励志教育专家”。

一部好的励志书籍能
给人无穷的力量。送给孩子一部励志精品胜过送百
万元财富。愿天下父母和
孩子共享这部书，共创美
好未来！



华方老师在签名售书现场

致 读 者

亲爱的读者朋友：

这套励志读物由上下两册书和8张演讲光碟构成。上册为榜样篇，介绍了27位感人肺腑、催人奋进的榜样，每个榜样后面都附有学习指导。下册为忠告及方法篇，由8张演讲光碟的演讲稿、成功特训和给家长的建议三部分构成。8个演讲专题告诉青少年怎样学会自信、学会立志、学会感恩等。成功特训由一系列短小精悍的励志片断构成，安排这一内容旨在对青少年读者进行进一步的励志强化训练。最后一部分是对家长的忠告，编入这部分内容是考虑到青少年的健康成长离不开家长的正确引导和激励。因此，这套励志精品不仅是青少年成长所必需的精神食粮，也是家长教育孩子的法宝。

很多人都有巨大的潜能，只是没有被开发出来而已。亲爱的青少年读者，只要你认真学习书中的榜样，并反复体验和实践书中的励志方法，你就一定能创造自己的奇迹，一定能成功！

我等待听你成功的佳音。为了你的成功，我愿意尽力提供咨询服务（电话：13094219362）。欢迎读者登录华方励志教育网（www.huafanglizhi.com）。



序

励志照亮前途，自信改变命运。世界当代最伟大的成功学家——美国的拿破仑·希尔说：“给他人一本励志的书，就是为他带来一些使他的生命充满奇迹的东西。”如果你是一位家长，《我行，我能成功》这套励志读物便是你送给孩子一生中最珍贵的礼物，它将成为你打开孩子心门、开发孩子潜能的金钥匙。如果你是一位成长中的青少年，你要感激家长送给你这一珍贵礼物。翻开这套书，你将同时翻开自己人生崭新的一页。其实，很多人都有巨大潜能，只是没有被开发出来而已。毫无疑问，这套励志读物将帮助你增强信心，开发潜能，走向成功。华方同志精心打造的这套励志读物由上下两册书和8张演讲光碟构成。上册书是榜样篇，书中所介绍的27位感人肺腑、催人奋进的榜样，是华方同志近20年来所收集的值得青少年学习的好榜样中精选出来的。每篇文章的后面都附有华方同志的点评和阅读指导，并且为读者留下了记录感想的空间。下册书为忠告及方法篇，由8张演讲



光碟的演讲稿、成功特训和给家长的建议三部分构成。8个演讲专题告诉青少年怎样学会自信、学会立志、学会感恩等，里面介绍了许多行之有效的励志方法。成功特训由一系列短小精悍的励志片断构成，安排这一内容旨在对青少年读者进行进一步的励志强化训练，整个训练过程中都贯穿着“我行，我能成功”这一信念，这也正是所有成功者最重要的秘诀；最后一部分是对家长的忠告，之所以编入这部分内容，是考虑到青少年的健康成长离不开家长的正确引导和激励。因此，这套励志精品不仅是青少年成长所必需的精神食粮，也是家长教育孩子的法宝，有利于广大家长和孩子共同分享、共同成长。

古希腊著名科学家阿基米德有段名言：“给我一个支点，我可以撬动地球。”世界无产阶级的伟大导师列宁说：“榜样的力量是无穷的。”我坚信，给青少年一个榜样就是给他一个人生支点。书中那些奋发进取的榜样将会帮助青少年战胜无数困难，征服任何一座高山。我希望每一位渴望成功的青少年都能从本书中找到自己可学可比的榜样，并从榜样的事迹中吸取奋发向上的精神力量，鼓舞自己奋勇前进。

失败必有原因，成功必有方法。许多青少年不能成才的一个最关键的原因在于没有学会用好榜样激励自己，而成功者最关键的秘诀却恰恰在于他们都十分重视励志并学会了自我激励。其实，人人都有成功的可能，人人都有成功的机遇。只要心中有梦想，有榜样；只要找准了奋斗方向；只要有信心，有毅力；只要不怕困难和失败；只要学会励志，每一位



青少年都能成功。《我行，我能成功》这部书不仅用众多令人信服的案例证明了这一真理，而且在书的下册为读者提供了很多行之有效的励志方法，相信每一位青少年只要认真学习，不断实践，也一定能创造自己的奇迹，一定能成功。”事者，生于虑，成于奋，失于嬉。”任何一项事业，都产生于认真的思索，成功于全力以赴、坚持不懈地奋斗，而失败于把事不当事，做事不严肃、不认真、不扎实。我坚信，渴望成功的青少年朋友一定能从本书中吸取丰富的营养，激励自己不断进步。美国哈佛大学著名心理学家威廉·詹姆斯认为，我们普通人仅运用了自己心理潜能的10%。由此可以想象，青少年朋友，你身上潜藏着多么巨大的力量。如果你能经常对自己进行激励，那么，你的前途是无法限量的。

《我行，我能成功》这套励志读物始终强调这样的信念：励志照亮前途，自信改变命运。任何一位青少年，只要有自己的梦想，只要坚定地相信自己行，并坚持不懈、全力以赴地奋斗，就一定能成功！

成功者永不放弃，放弃者永不成功！

成功者总是在找方法，失败者总是在找借口。

这部励志读物中介绍了很多切实可行的励志方法，只要你用心体验和实践，你不可能不成功。

青少年时期是人生的春天，充满阳光，充满希望。但是，如果不学会自我激励，不努力奋斗，你就会变得衰老，你就会走向失败，收获失望。

成功不取决于你的家庭，不取决于你现在的分数和名



次，不取决于你就读的学校、你的身高和长相，成功主要取决于你是否善于激励自己不停地奋斗。你，而且只有你，才是自己命运的真正主人。

这套励志读物一定能让你重新定位自己，相信自己行。书中的每一个榜样都值得你认真学习，每一个方法都值得你去认真体验和实践。读这部书的最好方法在于不断地体验和实践，在于像书中的那些榜样那样，全力以赴，坚持不懈地奋斗。如果你这样做了，你一定能成功。恭喜你有眼光认识这套励志精品并购买它，能买下并认真阅读它本身就能说明你与别人是不同的。

亲爱的读者，无论你多忙、多紧张，都应时刻将这套励志精品带在身边，经常拿出来翻一翻，品一品，不断激励自己。渐渐地，你会感觉到自己和以前不一样了，你变得坚定了、自信了、强大了，你总有一股使不完的劲，从此你不再彷徨，不再自暴自弃，你正信心百倍地走向成功！你一定能创造自己的奇迹，一定能成功！

陶 梅 生

（武汉大学教育科学学院院长、博士生导师）

2006 年 12 月 14 日



目 录

上册·榜样篇

1. 学会自信，打造无坚不摧的思想利器

树立自信心是走向成功的第一步，自信是成功的第一要诀，缺乏自信心的人是不可能成功的。任何人要成功，必须始终充满必胜的信心！

为征服英语而疯狂改造自己 诗诗/2

在李阳成功事迹的感召下，乐天最终选择了向自卑和平庸发出最后的宣战。于是他把那篇文章抄在笔记本上，每天早上起床之后的第一件事便是把这篇文章疯狂地大声读一遍，每次读完后，乐天都会得到一种令他心灵激荡的奇妙力量，给他极度自卑和变暗的



心灵带来无比灿烂的阳光和巨大的动力。他坚信自己的命运将从此彻底改变!

为“热爱丢脸的人”喝彩 秦 朔/8

天才的脑袋并不只长在别人头上,世间最大的限制常常是我们自己心灵中的设限。突破,不断突破;超越,不断超越;那么,太阳每天都是新的,太阳每天都为你升起! 为你喝彩!

清华大学食堂里的追梦少年 程海涛/17

清华大学校内一间4平方米的小屋就是张立勇的住所。张立勇每天早上4点多起床,每天坚持自学七八个小时,有时候学到凌晨一两点钟。无论是寒冬还是酷暑,他对英语的学习从来都没有中断过。在自己的床头,张立勇用毛笔写着“克己”和清华的校训“行胜于言”,以告诫自己不许偷懒。

2. 学会立志,铸造钢铁般的人生脊梁

志气是人的灵魂和脊梁,有志气的人才会自强不息、勇往直前。在漫漫人生长路上,志气是必不可少的东西。



乐章在断了弦的琴上奏响 温 瑾/28

他的一个堂姐在念初中，他央求堂姐把读过的课本借给他。

穿着补丁摺补丁的衣服，喝着不能饱肚的稀粥，坐在晚上当床、白天当椅的地板上，一块木板当书桌，避开众人歧视的目光，他开始了十分艰苦的自学生涯。

无声世界的骄子 赵长天/40

他在放弃口语 20 分的情况下，通过了国家四级英语考试和六级英语考试；本科 4 年每年获得甲等奖学金和“王氏奖学金”；光荣地加入中国共产党；荣获首届胡楚南优秀大学生奖学金；荣获全国十佳大学生、全国十佳三好学生标兵称号；荣获中国大学生跨世纪发展奖……

盲女在音乐的殿堂里重见阳光 彭君艳/50

张卓，一个不幸的失明女孩，一个以街头卖唱为生的女孩，不曾上过一天学，但终于凭着自己的努力，凭着不断朝理想奋进的拼搏精神，迈进了音乐的殿堂。



3. 学会乐观，掌握成功的心理法宝

在为成功而战的过程中，有的人觉得苦不堪言，也有的人认为其乐无穷。这说明关键在于如何去感受。乐观是成功者的心理法宝。要想取得成功，必须不断从奋斗的艰辛中品尝快乐，经常对自己进行积极的心理暗示。

从患癌症的打工妹到年薪十万的研究生

..... 梁 婵 李梦辉/58

她的经历告诉我们：一个人无论处在一种怎样的逆境里，只要你不放弃努力，脚踏实地向着目标前进，就能创造出人生的奇迹！

大山的儿子 周成生 周德怡 姜自武/69

刘序森成了远近闻名的中草医。香港威尔斯亲王医院许诺年薪 80 万港币，并配有洋房、小汽车和车位，请他去那里工作，被他婉言谢绝了。他说：“我是共产党员、人民的医生、大山的儿子，我的事业在内地，为病人解除痛苦，就是我的欣慰、我的幸福，这种幸福是多少金钱也买不到的。”



在黑暗里睁大眼睛 穆怀黎/78

你知道吗？一直在黑暗中爬行的人分两种。一种人觉得黑得睁不开眼睛，不如干脆放弃了吧，于是索性闭着眼睛算了；另一种人是什么也看不到，仍把眼睛睁得大大的，因为他心里有阳光。我是后一种，所以，我快乐、我幸运。

4. 学会感恩，培养知恩善报的良好品质

感恩既是一个人最基本的道德修养，也是最重要的人格品质，缺乏感恩之心的人往往很难产生奋斗的激情，也很难融入社会，很难被别人所接纳。

我要用整个生命感激我的母亲 安金鹏/90

我是天津一中唯一在食堂连素菜也吃不起的学生，我只能顿顿买两个馒头，回到宿舍泡点方便面渣就着大酱和咸菜吃下去；我也是唯一用不起草稿纸的学生，我只能用一面印字的废纸打草稿；我还是那儿唯一没有用过肥皂的学生，洗衣服总是到食堂要点碱面



将就。可我从来没有自卑过，我觉得我的妈妈是一个向苦难、向厄运抗争的英雄，做她的儿子我无上荣光！

在镜头后成长——用 DV 记录剖腹产全过程的男生

..... 穆 莲/101

石欣磊，阜成路中学初二男生，全国第一位用 DV 拍摄一位母亲剖腹产手术全过程的摄影师。名为《懂你，母亲》的 DV 作品一经问世，立即引来全国各大媒体关注，并引发了一场关于成长中的少年到底应该知道多少，到底又能够做到多少的讨论。

拳拳赤子心..... 汪 诗/112

6 年来，刘霆一直在学习功课的同时照顾病重的妈妈。就这样，奔波于学校与家庭之间的他一天天地成长起来，比以前更懂事、更坚强了。每当妈妈被病痛折磨得很痛苦想要放弃治疗之时，刘霆就一直陪在妈妈身边，不断地安慰她、鼓励她，叫她不要放弃希望。多少个夜晚，刘霆寸步不离地守候在妈妈身边，精心照顾她，自己经常一夜不合眼。



5. 学会珍爱生命，树立积极向上的人生信念

人最宝贵的是生命，生命对每个人来说都只有一次，生命不仅仅属于我们自己，我们每个人都必须珍爱生命，树立积极向上的人生信念。

珍爱生命，好好活着 张海迪/120

今天，我还是不断鼓励自己好好活着，还是装得像没有病、没有残疾一样，我让自己忘掉不幸和痛苦，虽然很痛苦，但我知道，活着就是一种忍耐，必须有耐心地活着，耐心地做好每一件事。

轮椅女孩放歌联合国 沉 石/127

“我和我的祖国，一刻也不能分割。无论我走到哪里，都流出一首赞歌……”2005年9月16日，在联合国成立60周年暨世界和平日庆典上，来自中国深圳的15岁“轮椅女孩”在纽约用汉语高歌《我和我的祖国》，优美动听的歌声，融入人们的心田……



和母亲一起创造生命的奇迹…………… 彭君艳/138

激动中，刘洪对记者说出了这样一段话：
“26年来，面对命运的捉弄，面对残酷的现实，妈妈从不曾倒下，她尽其所能帮我实现理想，她相信我一定可以成功。现在，我的梦想一个个实现了，而我深爱的母亲却一天天老去了。我不会停止奋斗，我要让母亲看到我取得更大的成功！”

6. 学会珍惜亲情，培养良好的情操

亲情是一种与生俱来的美好情愫，我们必须十分珍惜；亲情似水，淡淡的，只有用心品尝，才会品出个中滋味；亲情是人间最珍贵的情感之一，能激发我们不断前行，创造美好的人生。

母亲住院的日子…………… 卿于兰/146

医院的走廊里乱糟糟的，我只能半睡半醒。每隔一个小时，我会轻轻地走到病房里，看妈妈睡得好不好，祈祷上天在梦里补偿她所应拥有的一切。有时，我流着泪开始想，如果没有健康、没有平安，我们将一无所有。一想到从前不懂得珍惜这些，心中便充满了羞愧。



为了父亲的微笑……………汪 诗/151

王兆华，安徽省淮南市大通区居仁学校初三女生，她一出生就遭父母遗弃，如今与年迈的养父相依为命。她一边照料父亲一边上学，生活费 and 学费全靠自己解决。从上小学开始，王兆华就一直过着自食其力的生活，到如今，已经整整五年。

无悔的选择……………汪 诗/159

北国冰城哈尔滨曾发生了这样一幕动人的故事：2003年10月，以优异成绩考入南开大学的万代远，在大学校园里度过了36天短暂的大学生活，得知母亲病危后，毅然惜别莘莘学子都无比向往的南开大学，带着退学得来的5000元钱回到哈尔滨某医院抢救病危的母亲。

7. 学会坚强，磨炼百折不挠的意志

在追求成功的过程中，你会遇到无数难以想象的困难和挫折，因此，你必须学会坚强，磨炼百折不挠的意志。成功的鲜花只会向意志坚强者绽放。