

梦想点燃希望，让希望的翅膀带你飞向成功的彼岸，你也能实现你的梦想。

你也能 实现

青春
励志

汪传华
编著

有好榜样的引领和激励 你也能实现梦想
把好榜样送给孩子 远远胜过送亿万家产



梦想



清华大学出版社

你也能 实现 梦想

汪传华
编著



清华大学出版社

北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

你也能实现梦想/汪传华编著. —北京:清华大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-302-29917-2

I. ①你… II. ①汪… III. ①成功心理—青年读物 ②成功心理—少年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第202658号

责任编辑:刘美玉

封面设计:梁燕

责任校对:王凤芝

责任印制:沈露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:三河市君旺印装厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:160mm×230mm 印 张:10 字 数:167千字

版 次:2012年9月第1版 印 次:2012年9月第1次印刷

印 数:1~6000

定 价:20.00元

产品编号:048141-01

序言

有梦想谁 都了不起

“人最宝贵的是生命，生命每个人只有一次。人的一生应当这样度过：回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻……”

我16岁那年，即将高中毕业时，语文老师在课堂上饱含深情地大声朗读着世界名著《钢铁是怎样炼成的》一书中的主人公保尔·柯察金的名言。

多么美妙、多么催人奋进的人生格言！我一边用心聆听，一边飞快地做着笔记，唯恐记漏一个字。

这段人生格言在我成长最艰难的岁月里被我至少大声朗读了一千零一次。它给我梦想！给我希望！给我力量！

那时，我即将参加高考，但我的学习成绩特别差，如果想考大学，简直连门儿都没有。别说梦想，连做梦都不敢。

但是，我的大学梦还是从此开始了。

第一次高考，我落榜了，但我一点儿也没有意外，我的总分只有166分。其中数学只得了12分，语文只得了25分。考这点分数还想继续追求大学梦，那时几乎没有同学像我这样痴迷了，但我却执著于我的梦想。因为我那时开始有了这样一个信念：有梦想才有未来。我深知，自己才16岁，人生的路还很漫长，如果不求学，不追求梦想，将来的人生简直不可想象。

高考失败后，为了梦想，我在农村苦苦拼搏，上下求索，在同龄人中简直像个另类。

有心人，天不负。5年后，21岁的我竟然真的感动

了上苍，拿到了我梦想的录取通知书，改变了自己的命运。

一夜之间，十里八乡的乡亲和同学、亲戚与朋友都在为我叫好，那段日子，是我人生记忆中最美好、最幸福的时光。

如今再回首，我怎能不百感交集？我怎能不对天下少年说：“人生最宝贵的是少年时代，人生最关键的也是少年时代。管住自己，点燃梦想，努力奋斗吧，你也能实现梦想！”

面对祖国千千万万的少年儿童读者，谈到“梦想”，谈到“成长”，我有太多的感慨，有太多的话要说。

但我首先要说的是：成长从梦想开始。有梦想才有未来，每个人都能实现梦想。

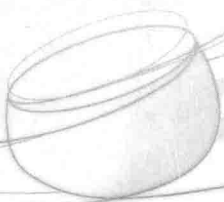
有意思的是，在我的青春岁月，除了有梦想，其他东西几乎什么也没有——没有书，没有草稿纸，没有笔记本，没有复习资料，没有一分钱，甚至没有读书的时间，也没有看书的地方。当然更没有信心，有的就是在自己和周围的人看来根本不可能实现的梦想。

更有意思的是，在那样落后，那样一穷二白的情况下，我不仅实现了梦想，而且还创造了在当年连想都不敢想的奇迹：高中毕业时连日记都写不出来的我，如今已出版了十多部教育和励志类书籍，出版了8张青少年励志教育演讲光碟。我写的青春孩子励志类读物《你也能创造奇迹》一书，在全国青少年读者中受到普遍好评，获国家新闻出版总署2009年度最有影响力的励志读物奖，并在中央电视台“新闻联播”中推介。我曾帮助无数问题少年走出成长的误区，曾接受过中央电视台记者的专访。在全国各地，有约20万家长和青少年读过我的书，有数百万家长和师生现场听过我的演讲。

其实，我所取得的这些成绩也没什么了不起。对于每一个有梦想的少男少女来说，一切皆有可能。正如一首流行的奥运歌曲唱的那样：“有梦想谁都了不起，有勇气就会有奇迹！”

汪传华

2012年8月



一、有梦想才有未来 >> > 1

- 点燃梦想是成功的第一步/1
- 将梦想写出来并马上行动/3
- 敢想敢干，梦想就一定能实现/5
- 坚信自己能实现梦想/6
- 有坚定梦想的人才真正年轻/8
- 永不放弃自己的梦想/9
- 点燃梦想——现在就行动/11

二、培养必胜的信念 >> > 13

- 做一个有信念的少年/13
- 给自己确立一个好榜样/14
- 培养坚定信念，别害怕任何困难/16
- 必胜的信念一定能使你梦想成真/18
- 有了信念，生命才有非凡的活力/19
- 培养必胜信念——现在就行动/22

三、靠自我激励实现梦想 >> > 23

- 强烈的自我激励是成功的先决条件/23

一定要对自己有所期待/25

一定要走好人生第一步/27

彻底打消“不可能”的念头/29

自我激励——现在就行动/30

四、增强自制力，抵制不良诱惑 >> > 33

能抵制诱惑才能成为真正的强者/33

一个昔日优等生的惨痛教训/36

培养自制力——现在就行动/43

五、乐观的人更能实现梦想 >> > 45

乐观的人更容易成功/45

怎能因为学业落后而放弃梦想/48

乐观的人能从倒数第五名考入北京大学/49

找到自己生命中最重要的人/51

养成乐观向上的习惯/52

随时清除不良情绪/53

保持乐观心态——现在就行动/54

六、自信是实现梦想的第一秘诀 >> > 57

不必自卑，敢于主动争取机会/57

点燃信念之火，你也能成长为巨人/58

战胜自卑和怯懦，对实现梦想充满信心/59

不花一秒时间去忧虑/60

充分的自信加上无比的热情/62

不要因为事情难以办到而失去信心/63

树立自信心——现在就行动/64

七、学会坦然面对挫折和失败 >> > /67

勇敢地面对困难，不达目的绝不罢休/67

把挫折当存折，坚持前进/68

绝不向失败低头/70

要学会冷静乐观地面对逆境/71

藐视挫折——现在就行动/73

八、梦想的大厦离不开健康这个基石 >> > /75

健康是实现梦想的第一要素/75

让自己在学业和身心健康等方面协调发展/76

运动是生命和健康的源泉/79

珍惜健康——现在就行动/80

九、心理健康是实现梦想的根本保证 >> > /81

把心理健康视为重中之重/81

每天给自己积极的心理暗示/82

时常提醒自己给心灵松绑/84

及时丢掉心理垃圾/85

学会控制情绪/86

学习金庸“八风吹不动”的心理素质/87

努力战胜自己/88

学会坦然面对挫折/90

保护心理健康——现在就行动/91

十、绝不能忽视情商的重要作用 >> > 93

情商比智商更重要/93

不要被分数和名次迷住了眼/95

正确看待自己，及时调整好情绪/96

坚信自己就是第一/97

战胜自己比战胜对手更重要/98

修炼情商从小事做起/99

细节决定成败，改变命运/101

不要心急，每天进步一点点/103

培养好情商——现在就行动/103

十一、学会珍惜时间 >> > 105

做一个惜时如金的人/105

把握今天，不花时间忧虑明天/107

学会合理配置时间/109

立即行动，有梦想绝不拖延/112

珍惜时间——现在就行动/113

十二、广泛阅读，为实现梦想储藏能量 >> > 115

养成读好书的习惯/115

多读好书能增添信心和方法/117

广泛阅读——现在就行动/119

十三、必须树立终身学习的观念 >> > 121

坚定终身学习，奋斗终生的信念/121

以读书为乐，永不满足/122

让学习成为一种生活方式/124

最重要的学习是向社会学习/125

克服一切困难随时随地学习/127

方法比知识更重要/128

终身学习——现在就行动/129

十四、习惯决定成败 >> > 131

养成挤时间读书的好习惯/131

小心别被自己的坏习惯打败了/132

有良好习惯的少年必有好前途/134

趁早下决心改掉坏习惯/135

趁早培养各种良好习惯/137

培养好习惯——现在就行动/138

十五、成就梦想离不开顽强的毅力 >> > 139

顽强的毅力是实现梦想的必要条件/139

坚持不懈的人才能实现梦想/140

顽强的意志是实现梦想最关键的素质/142

没有失败，只有暂时未成功/143

再苦再难也绝不放弃梦想/144

培养毅力——现在就行动/146

结束语 >> > 147

一、有梦想才有未来

点燃梦想是成功的第一步

实现梦想的第1个秘诀是：你必须首先点燃梦想。

没有梦想的人是不会努力奋斗的。曾经有很多少年向日本的超级亿万富豪孙正义讨教成功秘诀，问他靠什么在10年时间里从一无所有的年轻人走上亚洲首富的宝座。孙正义总是这样回答：“我年轻时什么都没有，有的只是不切实际的梦想而已，但我的一切都是从梦想开始的。”

梦想有多高，你就能飞多高。一个人若梦想渺小，那么这个人将永远渺小。任何成功人士的成功都是从梦想开始的。

如今很多中小學生之所以上进心不强，其关键原因就在于没有点燃梦想。

还是用事实说话吧——

有一天，芝加哥市一位名叫塞尼·史密斯的中年男子，向当地法院递交了一份诉状，要求赎回自己去埃及旅行的权利。因为它涉及的内容非同寻常，立刻引起了人们极大的关注。

事情发生在40年前，当时塞尼·史密斯才6岁，在威灵顿小学读一年级。有一天，品行课老师玛丽·安小姐给学生们布置作业，让大家各自说出一个未来的梦想。全班24名同学都非常踊跃，尤其是塞尼，他

一口气说出两个梦想：一个是拥有一头自己的小母牛；另一个是去埃及旅行一次。

当玛丽·安小姐问到一个名叫杰米的男孩时，不知为什么，他竟一下子没想出梦想，因为他所想到的，别人都说了。为了让杰米也拥有一个自己的梦想，玛丽·安小姐建议杰米向同学购买一个。于是，在老师的见证下，杰米就用3美分向拥有两个梦想的塞尼买了一个。由于塞尼当时太想拥有一头自己的小母牛了，于是就让出第二个梦想——去埃及旅行一次。

40年过去了，塞尼·史密斯已人到中年，并且在商界小有成就。40年来，他去过很多地方——瑞典、丹麦、希腊、沙特阿拉伯、中国、日本，但他从来没有去过埃及。难道他没想过去埃及吗？想过。据他说，从他卖掉去埃及的梦想之后，他就从来没有忘记过这个梦想。然而，作为一个虔诚的基督徒和一个诚实的商人，他不能去埃及，因为他已经把这个梦想卖掉了。

现在，他和妻子打算到非洲旅行，在设计旅行线路时，妻子把埃及的金字塔作为其中的一个重要观光项目。塞尼·史密斯再也忍不住了，他决定赎回那个梦想，因为他觉得只有那样，他才能坦然地踏上那片土地。

可惜的是，塞尼·史密斯未能如愿。经联邦法院认定，那个梦想已经价值3000万美元，塞尼·史密斯要想赎回去，就必须倾家荡产。其中缘由，从杰米的答辩状中可以略知一二。

杰米是这样说的——

在我接到史密斯先生的律师送达的副本时，我正在打点行装，准备全家一起去埃及，这好像是我一口回绝史密斯先生要求赎回那个梦想的理由。其实，真正的理由不是我们正准备去埃及，而是这个梦想本身的价值。

小时候我是个穷孩子，穷到不敢拥有自己的梦想。然而，自从我在玛丽·安小姐的鼓励下，用3美分从史密斯先生那里购买了这个梦想之后，我彻底改变了，我的心灵变得富有了。我不再淘气，不再散漫，不再浪费自己的光阴，我的学习有了很大的进步。我之所以能考上华盛顿大学，我想完全得益于这个梦想，因为我想去埃及。我之所以能认识我美丽贤惠的妻子，我想也是得益于这个梦想，她是一个对埃及文明着迷的人。如果我不是购买了那个梦想，我们绝不会在图书馆里相遇，更不会有一段浪漫迷人的恋爱时光，也不会有现在的幸福生活。

我的儿子现在在斯坦福大学读书，我想也是得益于这个梦想，因为从小我就告诉他我有一个梦想，那就是去埃及，如果你能获得好成绩，我就

带你去。我想他就是在埃及金字塔的召唤下，走入斯坦福大学的。现在我在芝加哥拥有6家超市，总价值超过2500万美元。我想，如果没有那个去埃及旅行的梦想，我是绝对不会拥有这些财富的。

尊敬的法官和陪审团的各位女士、先生们，我想，假如这个梦想属于你们，你们也一定会认为它已经融入了你们的生命之中，已经和你们的生活、命运紧密相连。

赎回一个被3美分卖掉梦想，要花三千万美元。在我们看来也许没有必要，或者说根本就不值得。然而，据《芝加哥电讯报》报道，前不久，史密斯已经上诉到联邦法院，说是哪怕花三亿美元，把官司打到自己的曾孙那一代，也要赎回自己儿时的那个梦想。

亲爱的读者朋友，让梦想融入到你的生命之中吧，只有这样，生命才有活力。只有这样，你才会拥有强烈的上进心和奋斗精神。

小杰米和小塞尼的成长经历值得全世界的少年深思。一个人的成长始于梦想。没有梦想的人不可能勤奋学习，不可能挑战困难。没有梦想的人，即使再年轻，也只不过是在人生的沙漠上一圈圈无聊地重复而已。而有崇高而坚定梦想的人则会永葆青春活力，永远朝气蓬勃。

励志格言——

没有梦想的人不可能勤奋学习。

思考题：

你的梦想是什么？你还在等什么？

将梦想写出来并马上行动

实现梦想的第2个秘诀是：将自己的梦想写出来，放在每天都能看见的地方。

在美国西部的一个乡村，有一位清贫的农家少年。每当有了闲暇时间，他总要拿出祖父在他8岁那年送给他的生日礼物——那幅已被翻得卷了边的世界地图，他年轻的目光一遍遍地扫过那上面标注的一个个文明的城市、一处处美丽的山水风景，飘逸的思绪亦随之上下纵横驰骋，渴望抵达的翅

膀，在那上面一次次自由地翱翔……

15岁那年，这位少年写下了他气势不凡的《一生的志愿》——要到尼罗河、亚马孙河和刚果河探险——驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；拥有一项发明专利；给非洲的孩子筹集100万美元捐款……

他洋洋洒洒地一口气列举了127项人生的宏伟志愿。不要说实现它们，就是看一看，就足够让人望而生畏了。难怪许多人看过他设定的这些远大目标后，都一笑了之，所有人都认为——那不过是一个孩子天真的梦想而已，随着时光的流逝，很快就会烟消云散的。

然而，少年的心却被他那庞大的《一生的志愿》鼓动得风帆劲起，他的全部心思都被那《一生的志愿》紧紧地牵引着，并让他从此开始了将梦想转为现实的漫漫征程。毫无疑问，那是一场壮丽的人生跋涉，也是一场异常艰难、简直无法想象的生命之旅。他一路豪情壮志，一路风霜雨雪，把一个个近乎空想的夙愿，变成了一个个活生生的现实，他也因此一次次地品味到了搏击与成功的喜悦。44年后，他终于实现了《一生的志愿》中的106个愿望。

他就是20世纪著名的探险家约翰·戈达德。

著名文学大师雨果说：“没有什么比梦想更能创造未来。”约翰·戈达德的成功再一次证明了这一人生格言。梦想使人伟大，拼搏成就梦想。每一名超级巨星和伟人都曾经是平凡人，都是从梦想起步的。正如奥运冠军——世界上最伟大的篮球超级巨星乔丹所说的那样：“我们来自底层，我们白手起家，我们从来没有放弃过梦想。总有一天我们会梦想成真。”

快写下自己的人生梦想并开始行动吧！你一定能成就梦想！

励志格言——

每一名超级巨星和伟人都曾经是平凡人，都是从梦想起步的。

思考题：

你过去为什么上进心不够强？与你的梦想不清晰有关吗？

敢想敢干，梦想就一定能实现

实现梦想的第3个秘诀是：敢于梦想，立即行动，使梦想变得神圣而无价。

没有梦想的少年，他的明天是黑暗的；没有梦想的少女，她的眼睛是无神的。梦想是一个人最美丽、最长久的微笑，它能使你永远斗志昂扬，奋发向上。任何一个少年的梦想一旦被付诸行动，就会变得神圣而无价。

一个落魄的青年出身贫寒，家境贫困潦倒。几经努力，他在一家酒店谋得一份服务生的职业，干的就是替客人搬行李、擦车的活儿。

有一天，一辆豪华的劳斯莱斯轿车停在酒店门口，车主人吩咐：“把车洗洗。”青年那时刚刚中学毕业，还没有见过世面，从未见过这么漂亮的车子，不免有几分惊喜。他边洗边欣赏这辆车，擦完后，忍不住拉开车门，想上去享受一番。这时，正巧领班走了出来，“你在干什么？穷光蛋！”领班训斥道，“你不知道自己的身份和地位吗？你这种人一辈子也不配坐劳斯莱斯！”

受辱的青年从此发誓：“这一辈子我不但要坐上劳斯莱斯，还要拥有自己的劳斯莱斯！”他的决心是如此强烈，以至于这成了他人生的奋斗目标。许多年以后，当他事业有成时，果然买了一辆劳斯莱斯轿车！这个青年就是著名企业家迈克尔。

没有梦想的人不可能有奋斗精神。一个少年一旦有了梦想、有了追求，什么困难都能战胜，什么环境都能适应，什么艰苦都能忍受。

励志格言——

梦想是一个人最美丽最长久的微笑，它能使你永远斗志昂扬，奋发向上。

思考题：

你的梦想是什么？你每天都运用积极思想和正面宣言了吗？

坚信自己能实现梦想

实现梦想的第4个秘诀是：坚信自己能实现梦想，不因任何人的怀疑改变梦想。

蒙地·罗伯茨在圣伊斯德罗有一个牧场。他曾经允许杰克使用他的房子来举行活动筹集资金来发展青少年风险项目。

有一次，在牧场的时候，他向众人介绍说：“我想告诉你们，我为什么让杰克使用我的房子。不过首先，我要讲一个故事，故事的主人公是一个年轻人。年轻人的父亲，是一位巡回驯马师。驯马师终年奔波，从一个马厩到另一个马厩，从一条赛道到另一条赛道，从一个农庄到另一个农庄，从一个牧场到另一个牧场，训练马匹。其结果是，儿子的中学学业不断地被扰乱。当他读到高中，老师要他写一篇作文，说说他长大后想当一个什么样的人，做什么样的事。

那天晚上，他写了一篇7页长的作文，描绘了他的目标——有一天他要拥有自己的牧场。在文中他极尽详细地描述自己的梦想，他甚至画出了一张200英亩的牧场平面图，在上面标注了所有的房屋，还有马厩和跑道。然后他为他的4000平方英尺的房子画出细致的楼面布置图，那房子就立在那个200英亩的梦想牧场上。

他将全部的心血倾注到他的计划中。第二天，他将作文交给了老师。两天后，老师将批改后的作文发还给他。在第一页上，他看到老师用红笔批了一个大大的“F”（作文的等级最高的是“A”，“F”显然是最低），并附了一句评语：“放学后留下来。”

心中有梦的男孩放学后去见老师，问：“为什么我只得了‘F’？”

老师说：“对你这样的孩子来说，这是一个不切实际的梦想。你没有钱。你来自一个四处漂泊居无定所的家庭。你没有经济来源，而拥有一个牧场是需要很多钱的。你得买地，你得花钱买最初用以繁殖的马匹，然后，你还要为了育种而大量花钱。你没有办法做到这一切。”然后老师加了一句，“如果你把作文重写一遍，将目标定得更现实一些，我会考虑重新给你评分。”

男孩回到家，痛苦地思考了很久。他问他的父亲他应该怎么办，父亲说：“孩子，这件事你得自己做决定。不过，我认为这对你来说是个非常重要的决定。”

最后，在面对作文苦坐了整整一周之后，男孩将原来那篇作文交了上

去，没有改动一个字。他向老师宣布：“你可以保留那个‘F’，而我将继续我的梦想。”

讲到这里，蒙地说：“我告诉你们这个故事，因为你们此刻正坐在我的 200 英亩的牧场中心的 4 000 平方英尺的大房子里。我至今保存着那篇学生时代的作文，我将它用画笔框装起来，挂在壁炉上面。”他补充道：“这个故事最精彩的部分是，两年前的夏天，我当年的那个老师带着 30 个孩子来到我的牧场，搞了为期一周的露营活动。”当老师离开的时候，他说：“看，蒙地，现在我可以对你讲了。当我还是你的老师的时候，我差不多可以说是一个‘偷梦的人’。在那些年里，我偷走了许许多多孩子的梦。幸运的是，你有足够的勇气和进取心，不肯放弃，以致让你的梦想得以实现。”

不要让任何人偷走你的梦。听从你心灵的指引，不管它指向的是什么方向。

很多不快乐的人，他们的痛苦源于放弃了对梦想的追求。他们不像快乐的人非常清楚如何安排生活，如何追求梦想，每天睁开眼睛总是怀疑地自问：“我究竟要什么？”于是也就快乐不起来。

罗曼·罗兰说：“梦想失去了，青春之花也便凋零了，因为梦想是青春的光和热。”心理学家认为，快乐的来源包括“新的刺激”与“不断超越”。

一个少年没有梦想肯定是不行的。没有梦想的人就像汽车没有发动机和方向盘一样糟糕。让我们共同牢记卡莱尔的忠告：“没有追求的人很快就会消沉。哪怕只有不足挂齿的追求也总比没有要好。”

朋友，你有梦想吗？如果有，一定要坚守梦想，不管别人怎么说，也决不放弃。请为自己骄傲，为梦想自豪，为梦想奋斗。如果没有，那么，快点燃梦想吧，别再耽误自己了。

励志格言——

很多不快乐的人，他们的痛苦源于放弃了对梦想的追求。

思考题：

你成长得很快乐吗？为什么？