

用脑去思考，用心去琢磨，用行动去证实，你便能创造你的奇迹。

你也能

青春
励志

汪传华

编著

创造

有好榜样的引领和激励 你也能创造奇迹
把好榜样送给孩子 远远胜过送亿万家产

奇迹



清华大学出版社

你也能 创造奇迹

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

你也能创造奇迹/汪传华编著. —北京:清华大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-302-29724-6

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 188206 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:宋 林

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:9.75 字 数:163 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:048143-01

一本改变命运的书

我从小在逆境中成长，小时候放过牛，喂过猪，捡过破烂，离家读高中时，还挨过饿。小时候的我，身体不好，经常被小伙伴们欺负，他们常纠合起来孤立我，都不和我玩。我的学习成绩很不好，上高中时，数学还吃过大鸭蛋。高中毕业那年，我才意识到读书学习的重要性，但那时已经太晚了，高考总分只得了166分，复读后再考也只得了可怜兮兮的200分。

那时的我绝对没想到此生会写出十几部书，也根本没想到会出版十余张励志教育和家庭教育演讲光盘，没想到会成为一名受全国青少年和家长喜爱的励志演讲专家和家庭教育专家，更没有梦想过自己会走进中央电视台“当代教育”栏目做青少年教育专题节目，更令我不敢想象的是，我竟然真的创造了奇迹，我编著的《你也能创造奇迹》一书被国家新闻出版总署评为2009年度最受青少年喜爱的优秀图书，并在中央电视台“新闻联播”中推介。这些成绩在当今这个群星灿烂、英雄辈出的时代也许算不了什么，但对于当年的我来说，简直是痴人说梦般的奇迹。因为我上高中时连日记都写不出来。高中毕业以后，我入团那天，在村团支部召开的一个小会上发言时，只讲了一句就卡壳了，当时羞愧得差点钻洞了。

17岁时，我回到了生我养我的小村庄，整天与大人们一起在烈日下劳动，挑过粪，喷过农药，日子艰苦得令我对人生几乎绝望。我一千次一万次地问自己怎么办呀？我无时无刻不在思考是选择拼搏还是选择放弃。我当然太想拼搏了，每天劳动后回家，都在念书，但怎么也念不进去，因为身体太累了，信心也特别不足，因为心里最清楚

自己的学业基础有多差，想考大学无疑是白日做梦。那时我想，如果能通过关系到村小学里当个民办老师也很好呀，但这在当时也是我难圆的梦想。

怎么办？就这样一辈子挑粪，喷农药，干又重又脏的农活吗？

那时，每天在烈日下喷农药的我知道自己还有一个选择，那就是喝农药自杀。所幸的是，我始终不愿真的作出这样极其愚蠢而又懦弱的选择，不愿选择真的结束自己正处在花季的生命。我一千次地激励自己要选择拼搏。每当自己觉得实在熬不住的时候，就用名人名言来自我激励。那时最温暖我最激励我的，是毛主席的老师、著名教育家徐特立的一段朴实的名言：“环境越艰难越出聪明人，因为他要改变环境。”还有著名作家柳青的一段名言：“人生的道路虽然漫长，但要紧处却常常只有几步，特别是当人年轻的时候。”

每当我想选择放弃时，这两位老前辈的格言就会在我的脑海中出现。但我发现很多同龄人都早早地开始谈恋爱，选择了随波逐流。不过，我虽然没有选择随波逐流，没有放弃拼搏，但心中成才的底气还是不足，还是不相信自己在这样艰难的环境中能创造奇迹。那时的我每天都想学习，想拼搏，但总是劲头不足，信念不坚定，整天过得忧心忡忡。

其实，只要选择拼搏，即使在那样艰苦的岁月，也是会有机会的。我那时的艰难程度是现在的青少年无法想象的：没有书，没有读书的时间和空间，我只有在星期天等老师们回家后才能有机会躲在初中班主任老师的单身寝室里安静地读书。

一日，我在一个中学老师极其简陋的寝室里发现了一本很不起眼的小册子，我无意地翻开后，其中两篇文章吸引了我，是我国著名作家徐迟和姚雪垠分别写给青少年的两封公开信。与其说是奋斗改变了我的命运，还不如说是这两篇文章直接改写了我的命运。因为自从读到那两篇饱含哲理、极富鼓舞力和教育力的文章后，我信心不足的问题彻底地解决了。我再也没有停止过奋斗的脚步。我总是不断地激励自己：无论前面的路有多长、多坎坷，我都必须鼓起勇气坚定地走下去，无论自己目前的成绩多么差，无论会遇到多少困难和挫折，我都不应该选择放弃。从此，我不再怀疑人生，不再对前途忧心忡忡。我坚信，只要全力以赴，坚持不懈地拼搏，我也能创造自己的奇迹。

从此，我十分坚定地选择了拼搏，持久地拼搏。这不是一般的选择，这是决定我的人生前途的生死抉择。那天，我毫不犹豫地老师书桌上的那本小册子“偷”走了。后来，每当遇到困难时我总是一遍遍地品味那两

篇文章，过去认为不能战胜的困难被我一个个踩在脚下。通过三年的刻苦学习，我终于出乎所有人的意料，奇迹般地实现了自己升学的梦想。但我收获的绝不只是一张我梦寐以求的改变自己命运的录取通知书。我在拼搏过程中学到了一辈子受益不尽的东西。其实最宝贵的莫过于在成长的过程中学到自我激励、自我教育的方法和精神。

如今，我总是那样喜欢读励志文章、写励志读物，从未停下。其实，读好书是一辈子的事情，励志是一辈子的事情，自我教育是一辈子的事情，而少年时代通过读好书学好榜样，学会自我激励和自我教育当然就更加宝贵至极了。我认为自己所写的书哪怕在全国只点燃一个孩子的心灵，只改变一个孩子的命运，也值得认真地写下去。

回首自己十分艰难曲折的成长经历，我悟出一个人生真谛：一个少年在成长的关键时期选择什么样的课外读物，就选择了什么样的人生道路。如果选择读一些催人奋进的励志读物，就会坚定奋斗的信念。如果选择了黄色和暴力的低俗读物，则会一步步走向邪路。

十多年来，无数青少年和家长读过我的书，听过我的励志演讲报告，我曾耐心地帮助和引导过全国各地 100 多个问题少年走出泥潭，走上光明的人生道路，我也因此于 2005 年 2 月接受中央电视台“当代教育”栏目记者的专访。但令我非常遗憾的是，我的家乡一个学业成绩非常好的高中男孩戈金（化名）却错过了接受我引导的机会。他小学和初中时期学业成绩一直非常好，但进入高中后却经常偷偷读一些充满黄色暴力色彩的低俗读物，后来发展到在网吧交坏朋友，并很快走上抢劫杀人的犯罪之路。就在他出事前三天的一个晚上，他的母亲还曾通过电话向我焦急地咨询：“孩子现在没在学校，整天与几个辍学的问题少年不知泡在哪家黑网吧里，您说我该咋办？”我说：“应该尽快找回来，他这种状态很危险呀！”

令孩子的母亲万万没想到的是，三天后自己的儿子竟真的出事了，甚至成了杀人犯。她万分后悔没有及时听我的忠告。

2005 年 3 月初，我陪同中央电视台记者去监狱采访戈金，在这之前曾捐给他《困难是我们的恩人》（2005 年，湖北教育出版社出版），意在鼓励他不要就此消沉下去。我陪记者采访时特意问戈金读那部书没有。他说：“读了，三天就读完了。”我忙问有何感受，少年万分遗憾地说：“如果三个月前读到这部书，自己不仅决不会走上犯罪之路，而且完全能考上大学。”他的话令我和他一样痛苦和遗憾。

令人更加不安的是，戈金的悲剧还在许多青少年中不断地上演。

戈金的堕落让我想到了法国著名文学家小仲马曾经说过的一段话——“在人生的进口处，天真地树立着两根柱子，一根上写着这样的文字：善良之路；另一根则是这样的警告：罪恶之路。再对走到路口的人说：选择吧！”青少年正处于人生的“进口处”，选择什么样的课外读物，选择什么样的朋友，选择什么样的榜样，就等于选择了什么样的人生命运。

谈到这里，我想到了令我感受极深的两个小故事。

在以色列，一位行为学家在年轻的乞丐中搞了一次施舍活动，施舍物有3种，但每人只允许选择要其中一样东西：400新谢克尔（约合100美元）、一套西装和一盆以色列蒲公英。发人深思的是，近90%的乞丐选择了新谢克尔，近10%的乞丐选择了西装，只有百分之零点几的乞丐选择了蒲公英。

十年后，这位行为学家对当初参加施舍活动的乞丐进行了跟踪调查，调查结果为：选择要新谢克尔的乞丐，至今基本仍为乞丐；选择要西装的乞丐，大部分成了蓝领或白领；选择要蒲公英的乞丐，全部都成了富翁。针对令众人迷惑的结果，行为学家作出了如下的解释：

选择要新谢克尔的乞丐，在拿钱时心里想到的是收获，这种只想收获，不想付出的人，永远只能是乞丐。

选择要西装的乞丐，在拿西装时，心中想到的是改变。他们认为，只要改变一下自己，哪怕是稍微改变一下自己的形象，就有可能改变自己的人生。他们正是通过这种不断改变，使自己变成了蓝领或白领。

选择要蒲公英的乞丐，在拿蒲公英时，心中想到的是机遇。他们知道，选择的这种蒲公英不是一般的蒲公英，它原产于地中海东部的沙漠中。它不是按季节舒展自己的生命，如果没有雨，它们一生一世都不会开花，但是，只要有一场小雨，不论这场雨多么小，也不论在什么时候下，它们都会抓住这难得的机会，迅速推出自己的花朵，并在雨水蒸发干之前做完受孕、结籽、传播等所有的事情。以色列人常把它送给拥有智慧的穷人，他们认为，在这个世界上，穷人和沙漠里的蒲公英一样，发展自己的机会极少，但只要拥有蒲公英一样的品格，在机会来临之际，果断地抓住，同样会成为一个富裕和了不起的人。

另一个故事讲的是发生在咱们中国家庭的事儿，带着醇厚的中国泥土味——

有一个不求上进的少年，中学没念完就想到社会上去闯荡，为此他喘

喘不安。临行前，少年来看望他的爷爷，希望爷爷能给他一些忠告。

爷爷眼看，自己的孙儿在人生最关键时刻要放弃学业，心里很难过，却没有批评他。

爷爷说：“我的菜地很久没有施肥了，你今天来得正好，帮我抬一桶大粪到菜地吧。”

太臭了，少年简直受不了这股气味。难怪，爷爷把它放在茅坑边上。

干完活，爷爷找出一只水桶，对少年人说：“你再给我抬几桶水吧。”

从爷爷的家到河边有一二里路，抬一桶水还真不容易。少年将水倒进灶头的水缸时，却发现缸里的水满满的。爷爷并不是缺水，而是想留他吃了饭再走。

吃饭时，爷爷叫少年把床边上的酒桶拿来。揭了桶盖，掀开满桶的棉絮，从中取出那把酒壶，给爷爷斟了一碗，少年自己也斟了一碗。黄酒温温的，入口好香啊！

午饭后，送少年到路口时，爷爷说：“这三只桶，我是用同一棵树上的木头做成的，新的时候一模一样，后来，装酒的就成了酒桶，装水的就成了水桶，装粪的就成了粪桶。你还那么年轻就不想认真念书了，一个人到外边去闯，我的确很放心不下，其实每个少年都像是一只桶，但我不知道你会选择做哪只桶？你是否应三思后再选择呢？这可是决定你一生命运的选择呀！”

听了爷爷的这番话，少年内心感到了强烈的震撼。经过几天的思想斗争，最终选择了回学校去认真念书。

这两个故事是我在同一个晚上看到的，的确令我感受颇多，因此，我特意推荐给我的女儿读，没想到她读了第二个故事时竟哈哈大笑。她看书时从未大笑过。看来她是被深深打动了。而我却没有笑，但我想到了许多。我很自然地想到了自己的成长经历，想到了自己17岁那年改变自己命运的一次选择，想到了自己少年时代那段挑粪担水的痛苦而又宝贵的经历，想到了一定要把这两个故事写进我的这本书里，想到了我国成千上万正处在人生关键时期的青少年朋友。教育好他们，激励他们奋发向上，努力拼搏，引导他们读好书，学好榜样，选择正确的成长之路，引导他们通过读好书，学好榜样学会自我教育和自我激励，这不仅关系到千千万万孩子的命运，关系到千千万万家庭的幸福，同时也关系到祖国的前途和命运。

青少年朋友，你正处在人生的紧要关头，面临着种种人生抉择，选择

做哪一只“桶”，选择哪一种人生前途，既取决于自己，有时候也取决于长辈的引导，取决于某一篇好文章或一个好榜样，或一部好书。

十多年来，我最爱做的工作莫过于研究青少年励志教育。这当然与我少年时代的人生抉择有很大关系。我坚信，对成长中的青少年来说，最重要的教育莫过于学会用好榜样激励自己。列宁说：“榜样的力量是无穷的。”培根说：“用伟大人物的事迹激励青少年，远远胜过一切教育。”托尔斯泰说：“全部教育，或者说千分之九百九十九的教育都归结到榜样上。”我始终坚信，给青少年一部好书、一些好榜样，他们能征服任何一座高山。家长如果能将好榜样送给孩子，远远胜过送亿万家产。

怎样找到好榜样？怎样像好榜样们那样去奋斗、去拼搏？这正是这本书始终都在着力解决的问题。

青少年在拼搏的过程中，选择读什么样的书，学什么样的好榜样是至关重要的。因此，我不能不认真地问一下：为了不虚度青春年华，你愿意在青少年时代作出何种选择呢？选择自己可学可比的好榜样，激励自己努力拼搏，做最好的自己，创造自己的奇迹，难道不是一个少年最好的选择吗？想当年，我在希望极其渺茫，条件又极其艰难的情况下尚且能创造一个属于自己的奇迹，你今天对自己的巨大潜能难道还有什么值得怀疑的呢？你难道不应果断作出抉择吗？

为了改变自己的命运，为了创造美好的人生，现在就选择吧，朋友！现在不搏，更待何时？

该书2009年在湖北少儿出版社出版后社会反响甚好，被央视及相关媒体争相报道。因与湖北少儿出版社的合同到期，今在前版基础上修改弥补不足，再与清华大学出版社合作，为青少年朋友提供指路明灯。

汪传华

2012年4月



一、只有战胜自己，才能改变命运 >> >1

1. 只有战胜自己，才能战胜苦难/1

在人生漫长路上，我们不可能总是一帆风顺，苦难常常会来考验我们的意志和磨炼我们的筋骨。面对苦难，从来只有两种选择，要么在苦难面前唉声叹气、怨天尤人成为生活的弱者；要么在苦难面前顽强地抗争，战胜苦难，成为命运的主人。

2. 只有正视缺陷，才能超越自我/6

邓亚萍身高 1.50 米，却一次次自豪地站在世界冠军的领奖台上。古往今来，谁以身高论英雄？又有谁以身高成英雄？其实，每个人的面前都是“条条道路通罗马”，需要的只是能清醒地认准目标的眼睛，能踏平坎坷的脚板和自强不息的心灵。

3. 决不服输，永远也不服输/11

我多年来总是坚定地认为，人，什么都可以缺，但千万不能缺乏进取精神。尤其不能缺乏决不服输、永不放弃的精神。一旦你也具备了不甘落后的精神，无论何时何地，你都能在阳光下堂堂正正地做人。

4. 挑战残疾，扼住命运的咽喉/15

奥运冠军瑞·尤里原来并不是一个正常的体魄健康的人，他曾经是一个不被任何人看好的残疾儿童。他从一个残疾人磨炼成为一名运动员，已经是非常了不起了，而尤里真正伟大和值得我们所有残疾人和健康人学习之处，是他那战胜病魔的顽强意志、不向厄运屈服的坚强性格和自强不息的奋斗精神。

5. 战胜自卑，唤醒沉睡的巨人/20

中国女子飞碟队的神枪手张山，在参加 1992 年巴塞罗那奥运会男女混合双向飞碟比赛中，战胜众多男选手，夺得金牌，爆出了当届奥运会女子战胜男子的特大新闻。张山为什么能取得成功？根本原因不仅在于她平时刻苦努力的训练，还有她那份不可多得的自信、坚毅和乐观。

6. 超越自我，耐心等待自己花开的季节/25

科恩如果没有顽强地超越自我、超越梦想的激情，是不可能在华年已过的 30 岁时，还能一举摘得 4 块奥运金牌的。

有志者不会因为他人的不理解而放弃自己的追求。他们往往不断挑战自我，超越自我，超越梦想，并从中获得巨大的成就感和胜利的喜悦。

二、心态决定成败 >> > 31

7. 珍惜打击、挫折和失败/31

当我们面对人生路上的压力、挫折和痛苦时，我们一定要学习世界羽毛球冠军韩健的那种不屈的精神。正如韩健所说的那样：“人生中的失败与成功如同球体一样，它的一半是成功，一半是失败，甚至失败多于成功。人生之球就是在失败与成功的不断滚动中向前的。人不能因成功就欣喜若狂，也不能因失败就沉沦万丈，要赢得起，也要输得起。”

8. 困难其实是我们的恩人/36

年少的时候千万不能习惯于向困难低头，你必须学会坚强地面对困难，必须学会藐视困难。当你战胜一个个艰难困苦走向成功的彼岸时，你会感慨地发现：困难并不是我们的敌人，困难其实是我们的恩人。是困难使我们学会了坚强，是困难使我们跑到了对手的前面，困难原来是幸运女神包装后送给我们的珍贵礼品。

9. 保持冷静的头脑和平常的心态/39

人人都渴望成功，但为什么成功者往往总是少数？一个很重要的原因在于很多人在奋斗的过程中心浮气躁，静不下心来，缺乏冷静的头脑。沉着冷静是一种十分重要的心理素质。

10. 从沮丧和低谷中找回希望/42

任何人都难免遭遇挫折和低谷。但是，智者往往将挫折和低谷变成机遇。只有愚者才会从此在沮丧中放弃拼搏，使悲剧成为结局。

11. 自信是走向成功的第一步/47

在通向成功的崎岖道路上，我们无论遇到什么困难和挫折，都不能丧失信心，要充分地相信自己通过努力，一定会实现自己成才的目标。对自己有信心，是所有其他优良品质中最重要的部分，缺少了它，整个生命都会瘫痪。一个不自信的人不可能充分地挖掘自己的巨大潜能。

12. 一定要坚强地活着，活着就有希望/53

当你觉得自己实在无法生存下去而想结束生命的时候，你不妨学一学美国奥运冠军盖·德弗斯不向命运屈服的拼搏精神。1990年，美国女子运动员盖·德弗斯被告知自己的生命将在12个月内终结，但是，她没有向命运屈服，她不断努力，战胜了“身处坟墓一样可怕的病”，于1992年获得了奥运会女子百米赛跑的冠军，被誉为“从坟墓中爬出来的冠军”。

13. 战胜恐惧，像神一样无所畏惧/58

恐惧是人类最原始的认识之一，它是人类生存本能的反应。恐惧会让你停滞不前，使你的目标永远无法实现；恐惧会使你囿于现状，不敢进取，安于平庸的生活。但是，经过适当调整，恐惧可以转化为一种新奇刺激的情绪，帮助你突破个人的

极限。勇于战胜恐惧心理，勇于挑战任何困难，勇于挑战任何强手，这是成功的重要秘诀。

三、良好的性格是获胜的法宝 >> > 65

14. 有“天赋”也需要努力/65

当一些名人和伟人取得令世人瞩目的成绩时，我们总是看到他们上升到了一个我们需要仰视的高度，但却忘记了他们曾经付出的努力也同样达到了我们所不能企及的程度。汗水总是流在无人看到时，辛劳总是隐藏在光环的背后，一切成功都离不开长期默默无闻地艰苦奋斗。

15. 坚持不懈，成功一定会在前方等你/70

一个人在确定了奋斗目标以后，如果能够持之以恒，坚持不懈地为实现目标而奋斗，那么成功必将属于他。正如作家波里比阿斯说：“有些人在将达目的之际，放弃了他们的计划；而另一些人则相反，他们在最后一分一秒愈加勤奋努力，因而获得胜利。”可见，为了获得最终的胜利，坚持是必不可少的。

16. 用毅力铸就成功的大厦/74

美国有位心理学家曾对千余名天才儿童进行追踪研究。30年后在总结时发现，智力与成才之间不完全相关，智力高的不一定成就高。他把一部分成就最大的与一部分没有成就的人作了比较，发现他们之间最明显的差异不在智力方面，而在个性和意志品质方面。成就大的人，都对自己所从事的工作充满信心，并表现出顽强的毅力。而无成就的人正是缺乏这些品质。

17. 成功女神只会拥抱勤奋的人/78

要想获得超人的成绩，就必须付出超人的艰辛，必须比一般人更勤奋，更刻苦。自古以来，没有人能随随便便成功。正如俄国著名化学家门捷列夫所说的那样：“没有加倍的勤奋，就既没有才能，也没有天才。”

18. 赢在博大的胸怀/83

国家体育总局棋类处的张坦在谢军夺得国际象棋世界冠军时曾深有感慨地说过这样一段话：“谢军之所以棋下出来了，与她宽阔的胸怀密不可分。心胸狭窄，将个人得失看得过重的人，是决不会成为谢军的！”

19. 切莫忽视团结的力量/86

在雅典冠军争夺战中，中国女排之所以能够取得惊心动魄的胜利，恰恰证明了团结的力量。正如中国女排的一名队员所说：“我觉得女排精神还是一种团队精神。我们的实力不一定是拿冠军的实力，但是在最困难的时候，场上场下，从上到下大家都齐心协力，团队精神在我们这支队伍里起了很关键的作用。”

四、有梦想才会执著地奋斗 >> > 91

20. 挺直你信念的脊梁/91

信念是人的脊梁，要想成就人生梦想，要想取得超人的业绩，没有坚定的信念是不可思议的，也是不可能达到目的的。只有给自己一面信念的旗帜，只有挺直信念的脊梁，你在漫漫人生长路上才会有奋斗的动力和生命的活力！

21. 梦想渺小，人也将永远渺小/95

梦想使人伟大，拼搏成就梦想。每一个奥运冠军都是从梦想起步的。他们并非天生就是奥运冠军的料，更不是出身于奥运冠军世家。正如世界篮球超级巨星、奥运冠军迈克尔·乔丹所说的那样：“我们来自于底层，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。”

22. 用坚定的目标鼓舞自己/98

为了充分实现人生的价值，我们既要敢于异想天开地定下自己的远大目标，又要脚踏实地地一步步去实现自己的目标。如果我们能不断地自我激励，能像徐依协那样，无论遇到多少艰难困苦都不找借口放弃人生的目标，那么，我们还有什么必要担心自己的目标不能实现呢？

23. 培养强烈的兴趣，让拼搏成为快乐/104

“关键在于你能从每天的工作中得到乐趣。对我来说，这种乐趣是与非常有魅力的人一起共事，致力于解决新问题。特别是软件开发，是最令人感兴趣的工作，我想我拥有最称心如意的的工作，每次我们获得了一点成功，我就感受到了快乐，感受到了成功。”比尔·盖茨认为这就是自己成功的秘诀。

24. 树立坚定的决心/109

人人都向往成功，人人都渴望创造人生的辉煌。但是，在通往成功与辉煌的道路上，从来没有人是一帆风顺的，无数难以想象的艰辛和挫折会考验我们的意志和决心。

五、有责任感才会奋发向上 >> > 115

25. 牢记责任是成功者的第一秘诀/115

没有强烈的责任感，就没有压力，而没有压力，就没有动力。每个青少年都必须记住：要想取得成功，就必须沉下心来，脚踏实地地去做。一个没有强烈责任感的人是不可能奋发向上的，也是不可能创造出卓越成绩的。

26. 人最大的不幸在于没有志向/120

志气是一个人的灵魂。志气是由两个部分组成的，即“志”与“气”。志，是志向，指一种追求远大目标的理想。“气”就是气魄。志气是一种远大的志向和宏大气魄的结合，那是一种积极的精神力量。

27. 用感恩之心敲开成功之门/125

一个没有强烈的感恩之心的少年是不可能像当年的贝利那样百倍珍惜成长的机会

的。这样的少年总是认为他拥有的一切都是理所应当的。当今我国很多孩子不能健康成长的一个很大的原因在于不知感恩。正因如此他们才不愿刻苦学习，才会厌学、逃学，才会整天迷恋网吧。

28. 强烈地自我激励是成功的先决条件/131

人人都梦想获得成功，但为什么只有少数人梦想成真呢？其中一个关键的原因在于，多数人虽然也曾奋斗过，但是，一旦遇到重重困难时，一旦遭遇失败和挫折的打击时，他们往往会放弃梦想，半途而废。他们忽略了成功者的一个重要秘诀，那就是不断地自我激励。

29. 自强不息，不以任何借口消沉/137

人总是要有一点精神的。很多人在重重困难面前选择了放弃，这样的人当然只能收获失败。只有那些不怕任何困难，积极进取，自强不息的人，才能走向人生的辉煌。

一、只有战胜自己，才能改变命运

1. 只有战胜自己，才能战胜苦难

在人生漫漫长路上，我们不可能总是一帆风顺，苦难常常会来考验我们的意志和磨炼我们的筋骨。面对苦难，从来只有两种选择，要么在苦难面前唉声叹气、怨天尤人成为生活的弱者；要么在苦难面前顽强地抗争，战胜苦难，成为命运的主人。有道是，种豆得豆，种瓜得瓜。智者总是在苦难面前选择抗争，把苦难当作自尊自强的机遇，并全力以赴地去实现自己心中的梦想。

从1928年阿姆斯特丹奥运会开始，女选手才被允许参加奥运会田径比赛。在这一届奥运会上，美国选手伊丽莎白·鲁宾孙以12秒2的成绩获得女子100米比赛金牌，并成为奥运会历史上首个女子田径冠军。

1931年，伊丽莎白·鲁宾孙在一次飞机事故中严重受伤，第一个发现她的人还以为她已经死了，将她装在后备箱里直接送到了殡仪馆。整整7个星期，伊丽莎白·鲁宾孙处于昏迷状态；随后的两年，她不能正常走路……虽然她大难不死，但也受到严重的伤害：脑震荡、断了1条腿、手骨折、前额被划开一道伤口。伊丽莎白·鲁宾孙没有向巨大的苦难低头，她仍然重返短跑赛场，但是她的膝盖再也不能弯曲了，所以她无法再采取蹲踞式起跑的姿势。不过，她还能跑接力。

于是，她克服了常人难以想象的困难，奇迹般地参加了1936年在德国柏林举行的奥运会，这次她又与队友一起夺得4×100米接力金牌。

奥运冠军伊丽莎白·鲁宾孙在苦难面前表现出来的超人气魄印证世界著名文豪巴尔扎克的一段名言——世界上任何事物永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。

既然苦难已经降临，害怕、抱怨、消沉都是很错误的选择。伊丽莎白·鲁宾孙对待苦难的态度却令人震撼和敬佩至极。

什么是人们心目中的青少年楷模，这个问题的答案千奇百怪，然而在当今美国，却有一种传统性的形象，得到大多数人的认可。

18岁的约翰·汤姆森是一位美国高中生。他住在北达科他州的一个农场，1992年1月11日，他独自在父亲的农场里干活，当他在操作机器时，不慎在冰上滑倒了，他的衣袖绞在机器里，两只手臂被切断。

汤姆森忍着剧痛跑了400米来到一座屋子里，他用牙齿打开门栓，他爬到了电话机旁边，但是无法拨通号码。于是，他用嘴咬一支铅笔，一下一下地拨动，终于拨通了表兄的电话，他表兄马上通知了附近有关部门。

明尼阿波利斯的一所医院为汤姆森进行了断肢再植手术，他住了一个半月医院，便回到北达科他州自己的家里。他的家人和朋友都为他感到自豪。

人们除了佩服汤姆森的的勇气和忍耐力以外，还有一种独立精神，他一个人在农场操作机器，出了事故顽强自救。

汤姆森的故事里还有这样一个细节：他把断臂伸在浴盆里，为了不让血白白地流走。当救护人员赶到时，他被抬上担架，临走前，他冷静地告诉医生：“不要忘了把我的手臂带上。”

最能感动人的故事，莫过于那些在苦难面前自立自强者的故事；最能体现一个人的尊严和骨气的，也是在苦难面前自立自强的精神。

生活是公平的，它在让我们遭受苦难的时候，往往同时准备了一些丰厚的礼物。

世界著名小提琴家帕格尼尼就是一位同时接受两项馈赠又善于用苦难的琴弦把天才演奏到极致的人。

他首先是一位苦难者。4岁时一场麻疹和强直性昏厥症，已使他快入棺材。他7岁患上严重肺炎，不得不大量放血治疗。46岁时，他的牙床突

然长满脓疮，只好拔掉几乎所有牙齿。牙病刚愈，又染上可怕的眼疾，幼小的儿子成了他手中的拐杖。50岁后，关节炎、肠道炎、喉结核等多种疾病吞噬着他的肌体。后来声带也坏了，靠儿子按口型翻译他的思想。他仅活到57岁，就口吐鲜血而亡。死后尸体也备受磨难，先后搬迁了8次。上帝搭配给他的苦难实在太残酷无情了。但他似乎觉得这还不够深重，又给生活设置了各种障碍和旋涡。他长期把自己囚禁起来，每天练琴10至12小时，忘记饥饿和死亡。13岁起，他就周游各地，过着流浪生活，他一生和3个女人发生过感情纠葛。在他眼中这也不是爱情，而只是他练琴的教场。除了儿子和小提琴，他几乎没有一个其他的亲人。苦难才是他的情人，他把她拥抱得那么热烈而悲壮。

他其次才是一位天才。3岁学琴，12岁就举办首场音乐会，并一举成功，轰动音乐界，之后他的琴声遍及法、意、奥、德、英、捷等国。

他在意大利巡回演出产生神奇效果，人们到处传说他是魔鬼暗授妖术，所以他的琴声才魔力无穷。维也纳一位盲人听他的琴声，以为是乐队演奏，当得知台上只有他一人时，大叫“他是个魔鬼”，随之匆忙逃走了。巴黎人为他的琴声陶醉，早忘记正在流行的严重霍乱，演奏会依然场场爆满……

他不但用独特的指法弓法和充满魔力的旋律征服了整个欧洲和世界，而且发展了指挥艺术，创作出《随想曲》、《无穷动》、《女妖舞》和6部小提琴协奏曲及许多吉他演奏曲。几乎欧洲所有文学艺术大师如大仲马、巴尔扎克、肖邦、司汤达等都听过他的演奏并为之感动。音乐评论家勃拉兹称他是“操琴弓的魔术师”。

歌德评价他“在琴弦上展现了火一样的灵魂”。李斯特大喊：“天啊，在这四根琴弦上包含着多少苦难、痛苦和受到残害的生灵啊！”

上帝创造天才的方式便是这般独特和不可思议。

人们不禁问，是苦难成就了天才，还是天才特别热爱苦难？但人们分明知道，弥尔顿、贝多芬和帕格尼尼被称为世界文艺史上三大怪杰，居然一个成了瞎子，一个成了聋子，一个成了哑巴！

苦难是最好的大学，当然，你必须首先不被其击倒，必须把苦难当做自尊自强的机遇，然后才能成就自己。

曾两次获得诺贝尔奖的法国科学家居里夫人说：“我从来不曾有过幸运，将来也永远不指望幸运，我的最高原则是：无论对任何困难都决不屈服！”

当今中国，也不乏在苦难面前决不屈服的青年楷模。洪战辉就是其中最优秀的代表之一。