

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。
——伟大成功学家拿破仑·希尔

你也能创造奇迹

Ni Ye Neng Chuang Zao Qi Ji

与励志专家面对面



汪传华 著

青春励志
珍藏版
成长伴侣

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。

湖北长江出版集团



湖北少年儿童出版社

你也能创造奇迹



Ni Ye Neng Chuang Zao Qi Ji

汪传华 著

湖北长江出版集团



湖北少年儿童出版社

图书在版编目(C I P)数据

你也能创造奇迹 / 汪传华著.

武汉: 湖北少年儿童出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5353-4072-6

I. 你...

II. 汪...

III. 成功心理学—青少年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 045510 号

你也能创造奇迹

*

汪传华 著

出版发行: 湖北少年儿童出版社

经销: 新华书店湖北发行所

业务电话: (027)87679199 (027)87679179

<http://www.hbcp.com.cn>

E-mail: hbcp@vip.sina.com

印刷: 湖北恒泰印务有限公司

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

开本: 680 毫米× 980 毫米 1/16 印张: 11.375

版次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000 册

定价: 17.00 元

与好榜样同行 你一定能成功

(代序)

李丽

人生的道路常常充满坎坷与艰辛，但只要心中有梦想，就不怕道路多曲折、多艰辛，只要与好榜样同行，就会坚定正确的方向，产生无穷的力量。

每个时代都有一些人怀着高远的梦想，站在风口浪尖上奋力拼搏，创造出一个个奇迹。他们被誉为时代的精英、人类的脊梁。

他们为人类做出了巨大的贡献，留下了宝贵的精神财富，历史必然要挑选他们做人类的代言者。解读这些杰出人士，就是在汲取全人类厚重智慧的结晶；毫无疑问，以他们为好榜样，与他们同行，你也能创造奇迹。

培根说：“用伟大人物的事迹激励青少年，远远胜过一切教育。”《你也能创造奇迹》这部书正是这样，用众多奥运冠军和各行各业的杰出代表的事迹引导和激励青少年奋发向上、努力拼搏，创造自己的奇迹，做最好的自己，做自己的奥运冠军。

世界上每一位奥运冠军、每一位杰出人士都是从零开始的，都是从平凡到卓越的。正如奥运冠军——世界上最伟大的超级篮球巨星乔丹——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。”

乔丹当初不仅来自于底层，而且曾经有过被中学篮球队淘汰掉的屈辱历史，学校的篮球教练甚至认为乔丹不是打篮球的材料，并当着他的面劝其放弃训练。如果乔丹真的就此放弃梦想和拼搏，甘于平庸，如果乔丹不激励自己奋斗，那么，他能创造出那么多奇迹吗？

世界上任何一位奥运冠军和杰出人士都不是一朝一夕成功的，在创造辉煌的崎岖道路上，他们忍受了别人不愿忍受的艰辛和痛苦，付出了比别人更多

的心血和汗水。我们提倡向奥运冠军学习，并不是鼓励人人都去争当奥运冠军。但是，他们自强不息、坚持不懈的意志品质，他们奋勇拼搏、永不言败的旺盛斗志，他们自信乐观、积极向上的精神风貌，他们超越自我、超越梦想的奋斗激情是我们每个人都可以学习的，也是完全可以学到手的。

毫无疑问，各行各业都不乏与乔丹有过同样经历的好榜样。本书也列举了各行各业杰出人物的事迹，其目的在于向广大读者揭示这样一个道理：弘扬奥运精神，学习奥运冠军不是一句空话，而是实实在在的行动。虽然只有极少数奥运健儿有机会在赛场上勇夺金牌，但我们每一个人都可以在平凡的岗位上创造属于自己的奇迹，都可以做自己的奥运冠军，做最好的自己。

青少年时期是人生的春天，充满阳光，充满希望，但是，如果不学会用好榜样自我激励，如果不像奥运冠军等名人和伟人那样努力奋斗，就会变得衰老，就会走向平庸，收获失望。

成功不取决于你的家庭，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自我激励、不停奋斗。你，而且只有你，才是自己命运的真正主人。只要敢于异想天开，又脚踏实地去拼搏，每一个平凡的青少年都有可能在今后的将来创造不平凡的事业。

梦想使人伟大，奋斗成就梦想。实现梦想的过程往往就是征服困难、战胜自己、创造奇迹的生命之旅。而一部好的励志读物则常常能够点燃人的心灵，激活人的梦想，改变人的命运。我由衷希望我国每一个成长中的青少年都有机会读到这部励志佳作，因为我坚信这部书能帮助广大的青少年朋友重新定位自己，坚定地相信自己，并不断地激励自己奋勇拼搏，创造奇迹，成就梦想。书中的每一个好榜样都值得你认真学习，每一个方法都值得你认真体验和实践。

在人生的漫漫长路上，你能走多远往往取决于你与什么人同行。读这部书就是与好榜样同行，而读这部书的最好方法就在于不断地体验和实践，在于像书中的那些好榜样那样全力以赴、坚持不懈地奋斗。如果你这样做了，你也能创造奇迹，也能做自己的奥运冠军。你一定能成功，今天就开始行动吧！

2008年2月29日于湖南衡阳市李丽家庭教育工作室

李丽，女，45岁，湖南衡阳人，1岁患小儿麻痹症，童年从未站起来过；40岁时再遭厄运，车祸让她下半身完全瘫痪，从此与轮椅为伴，在多舛的命运里，她非但没有怨天尤人，还选择了一条向社会传播爱心之路。

她创办了“李丽家庭教育工作室”和公益网站“丽爱天空”，长期从事公益事业和青少年心理教育工作，先后义务深入湖南省内外100多个学校、企业、社区、监狱开办家庭教育和心理健康教育系列讲座，听众达10万余人次；帮助近百名厌学孩子重返校园，帮助数十名中学生戒除网瘾，引导近万名学生树立自信。4年多时间里，她的善行使得20多万人获得心灵的洗礼。她还成了很多服刑人员的“偶像”，被人们誉为“感恩天使”、“湖南的张海迪”、“中国的海伦·凯勒”。2008年初，她光荣入选“感动中国”2007年度十大新闻人物。

“感动中国”组委会给予她这样的颁奖词：残疾打不垮，贫困磨不坏，灾难撞不倒，坚强和她的生命一起成长。身体被命运抛弃，心灵却唱出强者的歌。5年时间里，温暖8万个冰冷的心灵，接受、回报、延伸，她用轮椅为爱心画出最美的轨迹。

一次改变命运的选择

——我为什么写这本书

(自序)

汪传华

我从小在逆境中成长,小时候曾经放过牛,喂过猪,捡过破烂,离家读高中时,还挨过许多饿。小时候的我,身体也不咋的,经常被小伙伴们欺负,他们常纠合起来孤立我,都不和我玩。我的学业成绩很不好,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,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。这些小小的成绩在当今这个群星灿烂、英才辈出的时代简直算不了什么,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,打过农药,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,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,想考大学无异于白日做梦。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?就这样一辈子像父母那样挑粪,打农药,干又重又脏的农活吗?

那时,每天在烈日下打农药的我知道自己还有一个选择,那就是喝农药自杀。农村里那年头常出现这样的惨事。我不但曾经产生过这种极其愚蠢而又懦弱的念头,甚至还准备了一瓶农药,将它藏在一棵成长中的棉花苗子下面。

但我始终不愿真的做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。

其实,只要选择拼搏,即使在那样艰苦的岁月里,也是会有机会的。

机会终于来了。有一天,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,我不经意地翻开后,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救了我一命并改变了我的人生。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,我再也没有停止奋斗的脚步。我总在不断激励自己:无论前面的路有多长、多坎坷,我都鼓起勇气坚定地走下去,无论自己目前的学业成绩多么差,无论会遇到多少困难和挫折,我都没有选择放弃。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。

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便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。我高中时的班主任老师几乎不敢相信我在农村那样艰苦的环境下凭自学还能圆升学梦,说我创造了一个奇迹。但我收获的决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。

直到如今,我总是那样喜欢读励志文章、写励志读物,从未停下。其实,励志是一辈子的事情,自我教育也是一辈子的事情,而少年时代学会自我激励和自我教育当然就更加宝贵了。这也是我写这本书的重要原因。我认为自己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。

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。

令人无比心痛的是,如今不知有多少少年儿童因为选择黄色和暴力读物而走向违法犯罪的深渊。

10多年来,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、初中时期学业一直非常优异,但进入高中后却经常偷偷读一些充满黄色、暴力的低俗读物,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。

就在他出事的前三天的晚上,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,您说我咋办?”我说:“应尽快找回来,他这种情况很危险呀!”

令孩子的母亲万万没有想到的是,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,我在陪同中央电视台记者去监狱采访戈金,在这之前几天曾捐给他《困难是我们的恩人》(这是2005年初我在湖北教育出版社出版的一部书),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,施舍物有三种,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。

10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,行为学家做出了如下的解释:

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,也不论在什么时候落下,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,为此他惴惴不安。临行前,少年来看望爷爷,希望爷爷能给他一些忠告。

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:“你再帮我抬几桶水吧。”

从爷爷的家到河边有一两里路,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？”

听了爷爷的这番话，少年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，我特意推荐给我正上大学四年级的女儿读，没想到她读了第二个故事竟哈哈大笑。她看书从未大笑过。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，引导他们选择优秀的课外读物，选择正确的成长之路，引导他们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兴旺发达。

青少年朋友，你正处在人生的紧要关头，面临着种种选择，选择做哪样一只“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，或一部好励志读物。

10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选择有很大关系。我坚信，对于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，给青少年一些好榜样，他们能征服任何一座高山。

怎样找到好榜样？怎样像好榜样们那样去奋斗、去拼搏？2008北京奥运会无疑是全世界中华儿女的好机会。在当今时代，能在全世界范围内得到普遍关注和认同并产生强大激励作用的，莫过于像奥运冠军这样的好榜样了。他们的拼搏精神、他们的顽强意志、他们的坚定信念、他们的万丈豪情等等，总是极大地鼓舞着全世界无数不甘平庸的人们去奋斗。我编著这部书的最大心愿是希望每一个有志气的中华儿女都抓住北京奥运会这一千载难逢的历史性机遇，像以色列沙漠中的蒲公英那样，像奥运赛场的英雄那样，果断地抓住往往“极少极少的发展自己的机会”去拼搏，去奋斗。正如中央电视台原著名节目主持人、香港阳光媒体投资控股有限公司主席杨澜在厦门大学演讲时对大学生忠告的那样，“年轻的时候不选择去搏一搏，什么时候还会有机会？”

而在拼搏的过程中，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做出何种选择呢？选择用奥运冠军等名人、伟人做自己的好榜样，激励自己努力拼搏，做自己的奥运冠军，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，你今天对自己难道还有什么值得怀疑的吗？你难道不应果断做出选择吗？

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？

2008年2月18日

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

/ 2

在人生长路上，我们不可能总是一帆风顺，苦难常常会来考验我们的意志。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，沦为生活的弱者；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，把苦难当做自尊自强的机遇，并全力以赴地去实现自己心中的梦想。

2. 只有正视缺陷，才能超越自我

/ 8

大千世界，茫茫人海，每个人都与别人不一样。其实，不一样的地方并不一定是缺陷。有时候换个角度看，缺陷就是自身的特点。只要学会利用自身特点，就能够获得别人意想不到的成功。菲律宾前外长罗慕特的个子很矮小，穿上鞋子也只有 1.63 米。刚开始，罗慕特也为自己的个子而自惭形秽。他曾经试图用穿高跟鞋的方法来增加身高，但是，这样却使自己觉得特别别扭。

3. 决不服输，永远也不服输

/ 14

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。尤其不能缺乏奥运冠军们那种决不服输、永不放弃的精神。一旦你也像奥运冠军一样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

/ 20

海伦·凯勒丧失了视力、听力和说话能力，在如此残酷的三重地狱中，她却说：“希望敞开了永恒的大门，他人眼中的光是我的太阳，他人耳中的音乐是我的交响乐，他人嘴上的微笑是我的快乐。”

海伦·凯勒的事迹时刻提醒着我们：幸福的生活源于灵魂的内在力量；无论在哪个时代，爱和勇气都是我们生存的基础；其实我们每个人都拥有自己所不了解的能力和机会，都有可能做到未曾梦想的事情。

5. 战胜自卑，唤醒沉睡的巨人

/ 25

青少年要成才，很重要的就是要有志气，要自信，不能自卑。美国著名总统罗斯福曾说过：“不经你的同意，没有人能使你自觉低劣。”赵宇泽之所以能在艰苦的条件下通过自学干出惊人的成绩，最宝贵的一点就是，在大学生们的嘲笑面前，他不仅不自卑，反而更自尊，进而不断走向自强。后来，他不仅在大学生面前为自己争回了那口气，而且在日本人面前为中国人争了光。

6. 超越自我，超越梦想

/ 31

当你需要勇气的时候，应千方百计战胜自己的懦弱；
当你需要勤奋的时候，应千方百计战胜自己的懒惰；
当你需要谦虚的时候，应千方百计战胜自己的骄傲；
当你需要镇静的时候，应千方百计战胜自己的浮躁；
当你需要超越对手时，应千方百计超越自我，超越梦想。



二、心态决定成败

/ 37

1. 珍惜打击、挫折和失败

/ 38

哥伦比亚著名作家、1992年诺贝尔文学奖得主、《百年孤独》的作者加西亚·马尔克斯，被全球18位权威文学评论家推选为当今世界最伟大的10位作家之首，面对报界的采访，却说了一段出乎众人意料的话：“我非常感谢诸位尊敬的文学评论家对我的厚爱和鼓励。我非常珍惜随着我的声誉而来的各种荣耀；但是，我更珍惜从我童年起就经受的种种打击、挫折乃至失败。”

2. 困难其实是我们的恩人

/ 44

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。

3. 保持冷静的头脑和平常的心态

/ 49

沉着冷静是一种十分重要的心理素质。奥运冠军往往不仅练就了超人的技术，同时也训练了良好的心态和冷静的头脑。在奥运会的决赛中，冠亚军之间在技术实力上是很难分出高低的。沉着冷静才是取胜的重要法宝。

4. 从沮丧和低谷中找回希望

/ 52

石油大王约翰·D·洛克菲勒在写给儿子的信中这样写道：

“孩子，当你精神上感到沮丧、想要放弃的时候，你真的会输掉一切；当你藐视挫折、坚持向前的时候，你不久就会明白，暂时的失败其实算不了什么！一旦你精神饱满地去克服困难，光明便会呈现在眼前！失败是一种学习经历，你可以让它变成墓碑，也可以让它变成踏脚石。”

5. 自信是走向成功的第一步

/ 57

谢坤山16岁时被高压电夺去了一只眼睛和一条腿。所有的人都认为他完了，但是，十几年后，谢坤山成了台湾地区一位著名的画家，有一个美满的家庭，还有两个可爱的孩子，而且他们每天陶醉在欢乐与幸福之中。这么一个残缺不全的人，最终却获得了成功和幸福，靠的是什么呢？是自信。

6. 一定要坚强地活着，活着就有希望

/ 63

1990年，美国女子百米运动员盖·德弗斯被告知自己的生命将在12个月内终结，但是，她没有向死神屈服，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”。

盖·德弗斯用不屈的精神和伟大的业绩告诉我们，面对苦难，面对死神的威胁，我们不必惊惶失措，更不必绝望。只要不放弃生命，其实并没有所谓的战胜不了的困难。

7. 战胜恐惧，像神一样无所畏惧

/ 69

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,这是奥运冠军们成功的秘诀。

三、良好的性格是获胜的法宝

/ 75

1. 有“天赋”也需要努力

/ 76

英国埃克塞特大学心理学教授迈克·候威专门研究神童与天才。他在研究得出这样的结论:“一般人以为天才是自然而生、流畅而不受阻的闪亮才华,其实,天才也必须耗费至少10年光阴来学习他们的特殊技能,绝无例外。要成为专家,需要拥有顽强的个性和坚持的能力……每一行的专业人士,都需要投注大量心血,才能培养自己的专业才能。”这位心理学家也做过这样的统计:以学钢琴为例,如果希望成为不错的业余钢琴师,至少需要专注地进行3000个小时的训练;如果想成为一个有专业水准的钢琴家,至少需要专注地练习10000个小时。像各种棋类、运动和外语,想要成为专业人士,都需要投入大量的时间。从这一点看来,很多人之所以平凡,没有天分,主要是因为缺乏“持续努力”。

2. 坚持不懈,才能成功

/ 81

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所说:“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。

3. 用毅力柱石铸就成功的大厦

/ 86

美国有位心理学家曾对千余名天才儿童进行追踪研究。30年后再总结时发现,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做了比较,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。

4. 成功女神只会拥抱勤奋的人

/ 91

大多数人都渴望超越别人,取得成功。但只有少数人能做到数年如一日地勤奋刻苦。思想上的惰性是很多人不能最终成功的关键原因。思想上的懒惰比身体上的疾病和缺陷更可怕。懒惰可以腐蚀人的意志,吞噬人的志气,使他离成功越来越远。你若想成功,就必须战胜懒惰,始终让勤奋与你为伴。

5. 赢在宽广的胸怀

/ 96

当今时代是一个崇尚和谐共处,崇尚双赢与合作的时代。青少年朋友要想在双赢的模式下取得成功,豁达的心胸必不可少。轻视与嫉妒他人往往是一个人心胸狭窄、思想浅薄与狭隘的表现,这种人非但不能认识他人的长处,更不能发现自己的短处,与他人合作取得成功也就无从谈起。

6. 切莫忽视团结的力量

/ 100

无论是一个人还是一个国家,要想很好地发展,都应该既立足于自力更生,又重



视团结合作。歌德说：“团结合作永远是一切善良思想的人的最高需要。”韦伯斯特说：“人们在一起可以做出单独一个人所不能做出的事业；智慧+双手+力量结合在一起，几乎是万能的。”

四、有梦想才会执著地奋斗

/ 105

1. 挺直你信念的脊梁

/ 106

奥运冠军刘翔在2004年雅典奥运会上创造的神话正是对信念的力量最精彩的注解。

刘翔身披国旗纵身一跃跳上了领奖台，那时他想要展示的不仅是自己的蓬勃朝气，更要向全世界展示中华儿女敢于创造世界奇迹的坚定信念。

如果刘翔没有敢于创造世界田径奇迹的坚定信念，如果刘翔认为中国人、亚洲人在田径比赛上永远只能给欧美人当配角，那么他是不可能站上奥运冠军领奖台的。

2. 梦想渺小，人也将永远渺小

/ 111

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。”

3. 用坚定的目标鼓舞自己

/ 117

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。如果我们能像奥运冠军王旭那样不断地自我激励，能像马拉松世界冠军山田本一那样做一个有心人，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？

4. 培养兴趣，让拼搏成为快乐

/ 123

“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。

5. 树立坚定的决心

/ 128

美国著名的成功学专家拿破仑·希尔在分析了25000多个失败者的经历后，得出一个结论：这些人之所以失败，就在于缺乏决心，这点几乎在所有导致失败的因素中占了首位。没有迅速下决心的习惯，或者随意改变自己的决心，这些都导致了那25000多人的失败。

五、有使命感才会奋发向上

/ 133

1. 牢记责任是成功者的第一秘诀

/ 134

1999年获得山西省高考文科状元的陈胜被北京大学录取后，经常在各种场合遇到一些家长和学生向他追问成功的秘诀。他后来感慨地说：“看到求教者热切的眼光，我总是感觉到非常为难。我之所以能考入北京大学，绝不是因为得到了什么特别有用的秘诀，而是

因为当我在小学二三年级的时候,我就已经明白自己应该怎么做了,我已经很清楚自己肩上的责任了。我不能眼看着我的亲人们再为柴米油盐而发愁,我不能让我的亲人们再贫困地苦苦挣扎,一句话,我不想看着爱我和我爱的人继续承受他们正在承受的苦难!所以,我必须好好读书,只有这样,我才有可能改变亲人们的命运。”

2. 人最大的不幸在于没有志向 / 139

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。奥运冠军李宁等杰出人才都是凭借这种精神力量拼搏出来的。青少年朋友如果立志成才,并不断用好榜样激励自己,也一定能创造奇迹。

3. 用感恩之心敲开成功之门 / 144

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。

4. 强烈的自我激励是成功的先决条件 / 151

美国哈佛大学威廉·詹姆士发现,一个没有受过激励的人,仅能发挥其能力的20%到30%,而当他受到激励时,其能力可发挥至80%到90%,即一个人在通过充分激励后,所发挥的作用相当于激励前的3至4倍!

5. 自强不息,不以任何借口消沉 / 157

著名的美国西点军校200年来奉行的最重要的行为准则是“没有任何借口”。西点告诉它的学员:没有什么不可能——“没有办法”或“不可能”是庸人和懒人的托词。如今很多年轻人总是牢骚满腹,他们寻找种种借口放弃奋斗或为自己开脱。但是,西点的精英们会想尽办法进取和奋斗,而不是为平庸无能寻找借口,哪怕是合理的借口。

励志宝典 / 161

后记 / 164