

最有力的青春，来自最悦读
青春期刊《**可爱女生**》鼎力推荐

领街主编
领街主编

Enjoy
Reading
最悦读

5000000000

可爱时光纪
青春最悦读

话志励意



YZLI0890130001

· 总有一扇门为你而打开
· 父亲为我点亮人生的灯
· 十八岁这个世界属于你
· 人生不是一盘在下的棋

文心出版社

可 爱 时 光 纪 青 春 最 悦 读

本册主编 艾米莉

意林励志话

Growth
Reading
最悦读

最有力的青春，来自最悦读

青春期刊《**可爱女生**》鼎力推荐

知名作家 丁立梅 领衔主编
明星编辑 齐 心



YZLI0890130001

文心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

意林励志话/艾米莉主编. —郑州: 文心出版社, 2010. 4
(最悦读 最阳光·男生读本/丁立梅, 齐心主编)
ISBN 978-7-80683-896-9

I. ①意… II. ①艾… III. ①短篇小说—作品集—中国—当代 IV. ①I247. 7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第047425号

编委人员名单: (排名不分先后)

黄少嫣	王 勤	陈若楠	张玉洁	杜 栎
吴欣虹	白 云	韩秋爽	刘绮敏	曾小姑
岑秀杨	李雪飞	林少琪	滕 蕊	吴昊虹
周 敏	周妍琪	曾梦媚	谢文蕾	李小萍
黄文金				

出版社: 文心出版社

(地址: 郑州市经五路66号

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 河南省瑞光印务股份有限公司

开本: 890毫米×1240毫米 1/32

印张: 8

字数: 300千字

印数: 1-8000册

版次: 2010年4月第1版

印次: 2010年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80683-896-9

定价: 16.00元

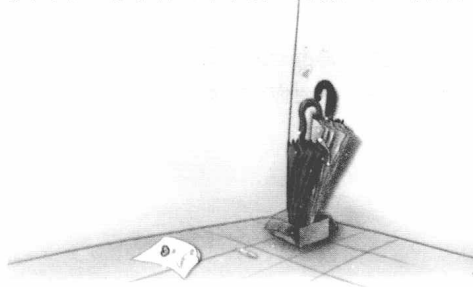
谢谢你，
在我虚弱的时候
让我看见过光亮

这样一本书，会不会被你看到呢？朋友有一家书店，我常去帮忙。我向来对生意疏远，但唯独这次不，只因为与书有关。

在书店，常看到少年，三两个，也有的独自一人，倚靠在动漫类或武侠类或游戏类书架前，痴迷着不肯走。我喜欢多看这样的少年几眼，阅读的姿势，总是令人过目不忘。我想，若我有了弟弟，定会买给他想要的，包括书。也包括，你手中的这本。

这样一本书，不够华丽，不够张扬，但我想对你说，它真的足够温暖，像一个哥哥或者姐姐那样，用他（她）走过的路、历过的事，向你讲述一个个震撼心灵的故事及道理。

也许，你的妈妈或爸爸讲给你，你根本不屑一顾，我知道你，并理解你，谁不曾青春叛逆过？但这次，我真的希望你拿着这本书用心阅读，细心倾听，





最好找一个本子，摘抄，理解。摘抄有助于你考试，很多时候它们正是考试时的宝贵素材。理解有助于你赶路，赶青春的路、成长的路，还有人生的长路。

相信好书，相信好的文字，就像相信，在这个世界上，总有一扇门为你而开。

还要相信一些话，比如：给身处暗夜的人一座星空；面对挫折，心要懂得转弯；路，不是“看”出来的，而是“走”出来的；放下身架，脚踏实地；让心“沉潜”，让心之根向下生长，是为了让生命和灵魂更好地向上拔节……

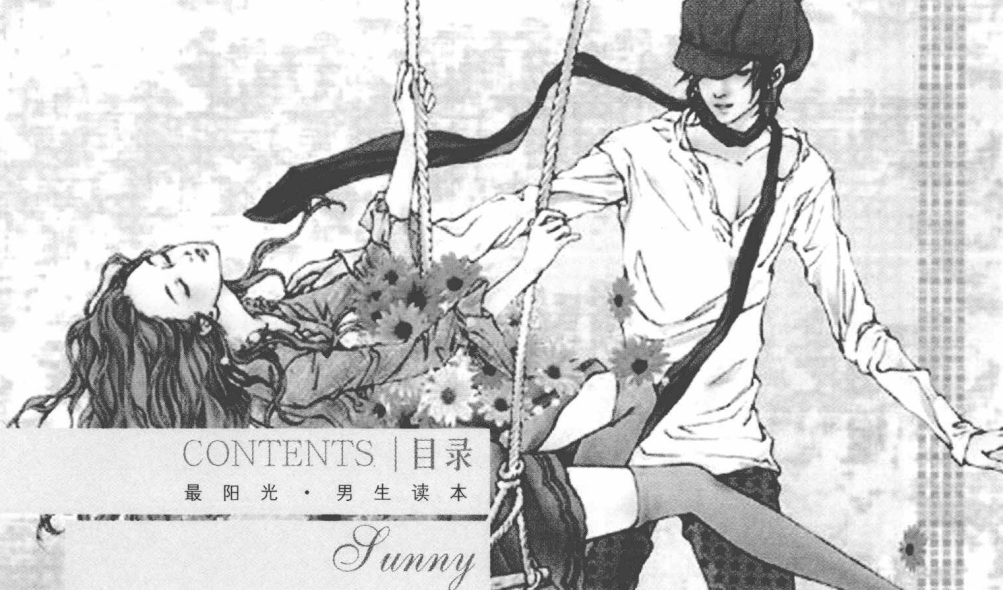
比如：十八岁，怀疑过整个世界包括迷失后又找回的自己；十八岁，抹杀过一段故事还有很少再有的孩子气；十八岁，虚构过一段温暖纯白的时光记忆。十八岁，世界是你的，但你还要牢牢记住：流逝得最快的是时光，检阅不起的是忧伤……

比如：原来人生，并不是一盘在下的棋，走错了，可以向对方耍赖，重新退回再选。很多时候，我们常常连擦掉过去痕迹的橡皮擦，也不能够找到……

还有很多，都在这本书里面，有这么多好的故事和有益的人生道理作参考，人生怎会走错呢，对不对？

我想，总有一天，那个不仅仅是在游戏类书架前流连的你，会在心里对这本书说：谢谢你，在我虚弱的时候让我看见过光亮。只此，已经足够。**温**

文朱莉



CONTENTS | 目录

最 阳 光 · 男 生 读 本

Sunny

■ 总有一扇门为你而开

- | | | | |
|----------|-------------------------|----------|----------------------|
| 002..... | 诺言 / 新美南吉 | 028..... | 学会给自己发红利 / 屠菊红 |
| 003..... | 读书与竹篮打水 / 曾一名 | 029..... | 伤害，也是爱的一部分 / 洛李 |
| 004..... | 有梦想的石头 / 孙君飞 | 030..... | 让感恩成为一种习惯 / 程万里 |
| 006..... | 半颗心和两颗心 / 仲达明 | 031..... | 自己给自己时间 / 王苏星 |
| 008..... | 生命清单 / 佚名 | 032..... | 每天做好一件事 / 史磊 |
| 010..... | 青春期的恨与爱 / 韩铭 | 033..... | 赢自己一把 / 孙兰 |
| 012..... | 偷来的爱 / 布里奇斯 | 034..... | 带好你的地图和指南针 / 英子 |
| 014..... | 做一只不顺从的蝴蝶
/ 罗伯特·唐尼 | 035..... | 幸福三要素 / 毕淑敏 |
| 016..... | 语言，要像阳光、花朵、净水
/ 星云大师 | 036..... | 人生最重要的三件事 / 林夕 |
| 018..... | 这个时代，读书有什么用
/ 于丹 | 038..... | 三千六百的秘密 / 郭敦怜 |
| 020..... | 哪里是天堂 / 朱泽军 | 040..... | 人生如水 / 一苇 |
| 021..... | 冠军身后有只“狼” / 然也 | 041..... | 三种人生 / 唐汶 |
| 022..... | 需要什么人生 / 极地阳光 | 042..... | 总有一扇门为你而开 / 马德 |
| 023..... | 距离 / 江树 | 043..... | 运气在自己手中 / 小李无刀 |
| 024..... | 幸福积分 / 朱成玉 | 044..... | 生命的任务 / 简媾 |
| 025..... | 苏格拉底关于人生的教诲
/ 流沙白 | 047..... | 脚走累了，就拜托肩膀
/ 酒井雄哉 |
| 026..... | 谁让你变得坚强勇敢 / 许锋 | 048..... | 像男人一样战斗下去 / 子润 |
| | | 049..... | 人生的五只球 / 布莱恩·戴森 |
| | | 050..... | 阅读、回忆和思考 / 赵丽宏 |
| | | 057..... | 蝴蝶的勇气 / 新慧 |
| | | 058..... | 人生的四盏灯 / 佚名 |
| | | 060..... | 为退路作准备 / 胡洗铅 |

CONTENTS | 目录

最 阳 光 · 男 生 读 本

Sunny

■ 父亲为我点亮人生的灯

- 062·····致儿子的成年礼 / 肖鹰
064·····如果桂树暂时不开花 / 张小平
066·····我要成为你的另一棵树 / 王志文
068·····林肯教子家书 / 亚伯拉罕·林肯
070·····父亲为我点亮人生的灯盏 / 黄小平
072·····给儿子 / 陈村
078·····给儿子的临别赠言 / 舒婷
080·····一朵花要怎样才算开过 / 宛若
083·····给儿子的赠言（外一则） / 佚名
084·····为爱而走（外三则） / 莫颜
086·····背着石头去上学 / 谢鳕
087·····父亲写给儿子的信 / 佚名
088·····朋友应该做的事情 / 苏珊·艾尔
090·····破裂的花瓶 / 佚名
091·····两道选择题 / 朱国勇
092·····学会和父母相处 / 周芳
094·····不是输，只是没有赢 / 刘塘
095·····忙里偷闲 / 爱尔斯金

- 096·····每朵花都有结果的心 / 若东篱
097·····春天需要等待 / 查尔斯·贝多
098·····花不是玫瑰的全部 / 茉莉
099·····鱼未上钩之前
 / 约翰·格利夫·韦蒂尼
100·····泰迪的三封信 / 佚名
103·····山上与山下 / 阿明
104·····穿过风雪的音乐盒 / 骆非翔
106·····生活的门 / 高安义郎
108·····向儿子下跪的父亲 / 刀口
109·····打翻的鱼缸 / 佚名
110·····说明书 / 罗文海
112·····走过去 / 朱子
113·····舍得 / 清心
114·····金字塔拆开后 / 俞敏洪
116·····我不是最弱小的 / 苏霍姆林斯基



Sunny

■十八岁这个世界属于你

- 118.....十八是个木 / 白岩松
120.....树上的少年 / 李浅予
123.....青春不能错过什么 / 周国平
124.....天才也需要一万小时 / 佚名
125.....长得慢的树更能成材 / 仲明
126.....开学致辞 / 凯斯特纳
129.....让心先过去 / 陈文杰
130.....拍卖你的生涯 / 毕淑敏
135.....生存是最重要的事 / 列印
136.....失败的收益 / J · K · 罗琳
138.....向梦想鞠躬 / 张世普
140.....花 90% 的时间考虑失败 / 蒋光宇
141.....中国公学十八年级毕业赠言
/ 胡适
142.....名嘴小时候 / 窦文涛

- 144.....最后一课 / 兰迪 · 鲍什
146.....为人生多备一只电筒 / 张小平
148.....成功的四个动作 / 雅琴阁
149.....十八岁，这个世界属于你
/ 陈文茜
150.....俞敏洪的四瓶水 / 孙道荣
152.....你尽全力了吗 / 江夏
154.....快乐是生命的支点 / 李莹
156.....为人打伞的胡雪岩 / 王者归来
158.....不要害怕成为你自己
/ 劳伦斯 · 萨默兹

CONTENTS | 目录

最 阳 光 · 男 生 读 本

Sunny

■人生不是一盘在下的棋

- 162·····每朵阴云都是阳光的心
/ 一路开花
- 164·····这一生要结交的朋友 / 苏丹
- 166·····每个人都有自己的骄傲 / 澜涛
- 168·····借我一次离家出走 / 李泓业
- 173·····你对这个世界的价值 / 木木
- 174·····两棵小草的选择 / 陈荣生
- 175·····你至少领导着你自己
/ 格里·黑斯汀
- 176·····如何建立良好的人际关系 / 水淼
- 179·····有一把“备用伞” / 蒋光宇
- 180·····青春也有难以启齿的秘密
/ 李兴海
- 183·····烧开一壶水的秘诀 / 纯静
- 184·····第一支圆舞曲 / 王文献
- 186·····机会不愿放弃的人 / 代清林
- 188·····青春的花期那么长 / 鱼饮
- 190·····寂寞 / 白韵琴
- 191·····石头下面的一颗心 / 雨果
- 192·····年少怎能不多情 / 朱国勇
- 194·····初恋 / 佚名
- 197·····即使所有的青藤树都倒了 / 弓长
- 198·····人生的五座桥 / 林夕
- 199·····青春底片 / 小扣柴扉
- 200·····一封没写爱字的情书 / 程前
- 203·····青春的标本 / 张唱
- 204·····谁的年少无谎言 / 一路开花

- 206·····浪漫少年 / 德利亚·埃夫罗恩
- 208·····倾听心灵深处的鼓声
/ 阿内斯·安
- 210·····人生不是一盘在下的棋 / 安宁
- 212·····自卑和自信 / 周国平
- 214·····年轻时的爱 / J.K. 哲罗姆
- 216·····那不是初恋 / 约翰·加西纳
- 218·····九月的阳光 / 陈志宏
- 220·····无论你的生活如何卑微
/ 亨利·梭罗
- 221·····站出最美的风景 / 佚名
- 222·····我要笑遍世界 / 奥格·曼狄诺
- 224·····每一只小狗，都有一个目标
/ 毕淑敏
- 226·····不要正儿八经地忧伤
/ 微笑的鱼
- 228·····没见过这么美的牛奶海洋
/ 农先安
- 229·····改变这样形成 / 高越
- 230·····十八岁，你准备好了吗 / 佚名
- 233·····勇气是优雅地面对压力 / 优游
- 236·····做人的秘密 / 佚名
- 245·····你是别人的一棵树 / 徐放
- 246·····你错过的仅仅是机会吗 / 沈苏



Sunny

意林 励志话

总有一扇门为你而开

你要相信，在这个世界上，总有一扇门为你而开。

当学业一团糟糕的时候，当生活举步维艰的时候，当失败接踵而至的时候，当烦恼挥之不去的时候，当痛苦无法排遣的时候，你要相信，在这个世界上，总有一扇门为你而开。只要你打开这扇门，学业就会峰回路转，生活就会柳暗花明，成功就会悄然光顾，烦恼就会一扫而光，痛苦就会烟消云散。

一豆灯火：鸟都能守住诺言，人呢？

诺言

文 新美南吉

一只鸟儿和一棵树是好朋友。鸟儿坐在树枝上，天天给树唱歌，树呢，天天听着鸟儿唱。

日子一天天过去，寒冷的冬天就要来到了。鸟儿必须离开树，飞到很远很远的地方去。

树对鸟儿说：“再见了，小鸟！明年请你再回来，还唱歌给我听。”

鸟儿说：“好的，我明年一定回来，给你唱歌，请等着我吧！”鸟儿说完，就向南方飞去了。

春天又来了。原野上、森林里的雪都融化了。鸟儿又回到这里，来找她的好朋友——树。

可是，发生了什么事情呢？树，不见了，只剩下树根留在那里。

“立在这儿的那棵树，到什么地方去了呢？”鸟儿问树根说。

树根回答：“伐木人用斧子把他砍倒，拉到山谷里去了。”

鸟儿向山谷里飞去。

山谷里有个很大的工厂，锯木头的声音“沙——沙——”地响着。

鸟儿落在工厂的大门上。她问大门说：“门先生，我的好朋友——树在哪儿，您知道吗？”

门回答说：“树嘛，在厂子里被切成细条条儿，做成火柴，运到那边村子里卖掉了。”

鸟儿向村子里飞去。

在一盏煤油灯旁，坐着个小女孩儿。鸟儿问女孩儿：“小姑娘，请告诉我：你知道火柴在哪儿吗？”

小女孩儿回答说：“火柴已用光了。可是，火柴点燃的火，还在灯里亮着。”

鸟儿睁大眼睛，盯着灯火看了一会儿。

接着，她就唱起去年唱过的歌儿，给灯火听。

唱完了歌儿，鸟儿又对着灯火看了一会儿，就飞走了。❧

一豆灯火：只要你用心阅读它，它就会在不知不觉间净化了你的心灵。

读书与竹篮打水

文 曾一名

一位老人和他的孙子生活在一个山区庄园里。

每天清晨，爷爷都坐在厨房的桌子边阅读书籍。孙子受爷爷的影响，也尽自己最大的能力，阅读那些书籍。

一天，孙子问：“爷爷，我一直试图像你一样阅读这些好书，但我不能真正理解它们。花费这么多时间读这些书，有什么用呢？”

爷爷平静地拿出一个用竹子编成的放有煤的竹篮，对孙子说：“拿着这个竹篮，取一篮子水来。”

孙子提着篮子走了。等他回到家中，竹篮里的水一滴不剩。爷爷笑着对孙子说：“下次打水的时候，你必须跑得更快点。”孙子再次来打水，这次他跑得比上次快了许多。但是，结果依然不变。孙子告诉爷爷：“用竹篮打是不可能完成的任务。”说着孙子换了一个桶过来。爷爷说：“我不需要一桶水，我要一篮子水。你能够做到，只是你尝试得还不够充分。”

爷爷走出来，亲眼看孙子去打水。

孙子清楚地知道，竹篮打水是根本不可能的，但他希望给爷爷演示一遍，让爷爷知道，即使他尽了自己最大的努力，篮子里的水也会漏光。孙子盛满一篮水，飞快地向爷爷跑来，篮子中空空如也。孙子气喘吁吁地对爷爷说：“爷爷，你看，根本没有一点儿用。”

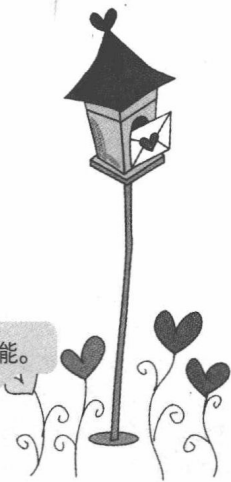
“你真的认为这样做没有一点儿用处吗？”爷爷说，“好好看看这个竹篮。”孙子仔细地打量了一下竹篮，竹篮确实和以前不同了，那个脏兮兮、黑糊糊的篮子不见了，取而代之的是一个洁净如新的竹篮。

“孩子，看到发生的事情了吧，阅读好书也是如此。你可能无法完全理解它，也记不住多少内容，但只要你用心阅读它，它就会在不知不觉间净化了你的心灵。”

一豆灯火：梦想吧，一切皆有可能。

有梦想的石头

文 孙君飞



一个平凡的邮差，日复一日地穿梭在乡村。生活没有波澜，也没有奇迹，就像脚下的小路，蜿蜒却没有意外的景致。

他寂寞地行走，尽职尽责地传递他人的悲欢故事、离别思念、财富渴望……其实，他也是有梦想和悲欢的人，只是没有人多去猜想。邮差每天在心中独自唱着美丽的歌，寂寞、安静地行走在阳光风雨中。

他仰望天空、出神遐想的时候，短暂地失去了对方向的感知和行走的平衡，一次又一次地被一块石头绊倒。他认真地观察这块让他难堪的石头，发现它十分异样，异样的美丽，仿佛被谁遗失的宝石，蒙着岁月的风尘，一旦拂去风尘，就在瞬间勃发出辉煌的光华。

邮差爱不释手，为了赶路还是将它放回自己的邮包。因为一块美丽石头的到来，他的心情无比美好，思绪纷飞，如同五彩斑斓的蝴蝶，急于找寻栖息的枝头花顶。他抚摩着石头，一个念头停留上面：如果用这样美丽的石头建造一座城堡，不管谁看，都将会十分动人。

幸运的是，在这里，这样美丽的石头俯拾即是。仿佛是第一次发现这样的丰饶无穷，因为以往依稀的梦想如今像石头一样坚定确切，庸常的东西突然具有奇迹般的意味。

太阳东，太阳西。尔后，送信是他每天的工作，捡回石头也是他每天的工作，一个人的工作，沉重而又轻盈的工作。梦想在不停鼓胀，小小的邮包已经狭窄，需

要用独轮车来装载。

人们看到邮差用独轮车来送信，同时装载满满一车奇形怪状但也司空见惯的石头，不明白发生了什么变故。邮差说，要给自己和大家建造一座从来没有过的城堡，这些石头会带来奇迹，带来一种崭新的存在。

就这样，他白天传递别人的梦想，晚上建造自己的梦想。一个人的工程艰辛漫长，但也可以异想天开、天马行空。没有人愿意加入进来，他们觉得这是痴人说梦、海市蜃楼。邮差不为所动，兀自快乐、幸福地建造自己的城堡，如果别人不宽容和相信他的梦想，不愿分享和承担，这座城堡只能是属于他个人的。

经过二十多年的白天和黑夜，二十多年的聚沙成丘和集腋成裘，邮差的梦中城堡终于在乡村落成，辉煌壮观，惊心动魄，童话在尘埃里落定，奇迹在平凡中惊现。那些石头如果跌落在地，就仅仅是让人熟视无睹的石头，然而现在，它们矗立成为每个人的城堡，只要前来观瞻，它就属于你，因为你相信。

法国一家报纸的记者无意间发现了这座空前绝后的城堡——准确一点儿说，不单单是一座，而是许多座错落有致的城堡，好像是上帝遗落在尘世的一枚枚巨大瑰丽的戒指，或者是来自神秘太空的梦想礼物，跟这里的风景相得益彰。

当记者得知是二十多年的人力所为，他被邮差的创意和毅力所折服，触摸着一块块不同凡响的石头，他被深深震撼，邮差的梦想感动得他热泪盈眶。

风景是美的，但更美的是人的梦想。时间是有力的，但更有力的是人的梦想。许多人通过记者的文章感悟到人生和生活的一些真谛，而且神往这个给他们以启示的地方。他们纷纷慕名前往，那条小路渐渐拓展，更多人看到在邮差偏僻寂寞的住所果真矗立着一座座以往只有在童话中才能想象的城堡。邮差一个人的城堡、一个人的梦想，成为了公众的城堡、社会的事件，成为了一种精神象征，它告慰人们：梦想吧，一切皆有可能。

连高傲寂寞、才华诡谲的毕加索也专程前来参观这个梦想之地，一切都息息相通，原来梦想者们的灵感来自同一个天堂，同一片土地，同一块石头。

是的，我说到了毕加索，这意味着我所讲的并非一个虚幻的故事，一个杜撰。这位乡村邮差名叫薛瓦勒，那些城堡已经成为法国著名的旅游景点，成为浪漫法国的一个深入人心的标志事件，它的名字叫做“邮差薛瓦勒之理想宫”——在后人心目中，邮差的“梦想”被称为“理想”，真的耐人寻味。

在城堡入口处的石头上镌刻着一行更加耐人寻味的文字：“我想知道一块有了梦想的石头能走多远。”——平凡而伟大的乡村邮差薛瓦勒给了我们最动人最有力的回答。



一豆灯火：我总会不由自主地记起那个当年为我指点迷津的老人，他让我收回那丢在窗外的半颗心，找着人生的方向。

半颗心和两颗心

文 仲达明

那年春天来临的时候，我正坐在教室的窗户边，于是就能最先感受春天的气息。每天上课时，尤其是上午第一二节课，我总能闻到清风送来木槿花淡淡的香味。

大约是在第一次月考之后，考试的失利导致我上课时总是心不在焉。在我闻到木槿花的香味时，总是情不自禁地把头转向窗外。

八九点钟的春光是那么迷人。远处有一层薄薄的雾气笼罩在那些带着水汽的花花草草上，还有几只白头翁在安静的校园里时高时低地跳跃着。沿着那条种着垂柳的小石径我向前望去，正好能看到不远处的小河。就在教室的窗沿要挡住我视线的地方，在一棵开着红花的树边，我意外地看到一个在河边垂钓的老人。他坐在一只矮凳上，手里握着一根黑色的钓竿，钓竿中间挺起的那一节，在晨光中反射着刺眼的光芒。他戴着一顶发黄的圆边帽子，穿着一件朴素的深蓝色外套，看起来像一位退休的老教师。他很安详，像特意安置在河边的雕塑……

后来，我注意到他总是在我们第一节课上完之后悄悄出现，在第三节快下课的时候默默离去。我记不清自己看了他多少天，也记不清自己开了多少节课的小差，

但是我清楚地记得他钓了多少条鱼。因为每钓到一条鱼，他就要起身拉起岸边的网兜。在那些日子里，我在看他钓鱼的过程中找到了安慰，我甚至害怕哪一天他没有出现，我也会从这个学校消失。幸好他一直按时出现，一直准时消失，而我也能一直看着他钓鱼。看他钓鱼，成了我那些天必修的功课。

有一天第三节是体育课，自由活动时我独自走到他身边。直到我支腿坐下来他也没有抬头看我一眼，仿佛我们是神交已久的朋友。我看着那水中白色的鱼浮，而他一动不动地端坐着。“成绩还行吧？”半天他用沉重的语调问我一句，那声音里藏着威严。

“不行！”我诚实而淡然地说。

“年轻人，年轻时只要想做什么事，尽力去做，很少有不成功的。”

“是的。这段时间我一直分心，”我收回目光有些歉意地说，“因为上次没考好。我每天都看你钓鱼。”

“看我钓鱼？”他说话的时候我感觉到他手中的黑色鱼竿抖动了一下，他顺手把鱼竿下的鱼浮换了一个方向。

“是的，我在教室里看你钓鱼，每天。你已经钓到32条鱼了，在这些天里。”

他吃惊地转过脸来，这时我才看到那张瘦削的脸，在身边开着红花的樱桃树下显得十分苍老，他凝重的目光表明他在思考。“你一直看我钓鱼？”他有些意外地问。

“是的。”我看着深绿色的水面，似乎在找着什么。

这时他转过脸去，平稳地把钓竿提起来，熟练地抓住鱼钩，然后捏着那根白丝线，并递到我的面前。

那是一截系着两个鱼钩的丝线，但吸引我的是那两只装着不同饵料的鱼钩。只见上面那只小一点的鱼钩上穿着一截蚯蚓，下面那只大一点的鱼钩上裹着一个有花生米大小的白色面团，因为沾着水，着了些淡淡的绿色。“年轻人！”他有些沉重地对我说，“做事不能分心，你在教室里却看着窗外，是把一颗心分成两半，一半在里面一半在外面。这样成绩怎么能好呢？我不知道是不是这个原因导致你上次没考好。而我之所以能钓到这么多鱼，每天都有点收获，是因为我用两颗心来做一件事。你看，一颗是蚯蚓心，一颗是面团心。”

第二天，老人没有来河边钓鱼。以后我也没有再看到那个老人，但是上课的时候我总会记起老人的话。

多少年过去了，我总会不由自主地记起那个当年为我指点迷津的老人，他让我收回那丢在窗外的半颗心，找着人生的方向。❧

一豆灯火：从现在开始考虑，新的一天，以及此后的一生，你最想做的事是什么吧！

生命清单

文 佚名

约翰·格达德，这位现实版的印第安纳·琼斯（电影《夺宝奇兵》里的主角）是最著名的人类学家和探险家之一。

15岁的时候，约翰便写下了一个127条的探险清单，决定在有生之年完成。从那时起到现在，他已经完成了其中的111个目标。以下是他清单中完成的几条：

他攀登过世界上大多数的主要山峰，包括非洲最高的乞力马扎罗山；

他循着意大利人马可·波罗的足迹游历了中东、亚洲，并到了中国；

他在5分钟内跑完了1英里（约1600米），跳远跳了15英尺（5米），能连续做200个仰卧起坐和20次引体向上；

他是历史上首位漂完世界第一长河尼罗河全程的人，《洛杉矶时报》曾称他为“当代最著名的探险家”，他也是第一个全程漂完非洲刚果河的人。

以约翰·格达德作为榜样，写下你的生命清单吧！标记出要在新的一年里完成的几条，至于如何做，以下是你可以从格达德身上学到的东西。

1. 你必须知道自己想要什么。格达德博士说过：“如果你真正了解你的生活中需要什么，你就会惊讶于机会是如何让你获得力量去实现它们。”

2. 敢于梦想。格达德博士攀登过世界上最高的12座山峰，他也是少有的以平民身份驾驶飞机，创下了驾驶F-111飞机每小时飞行1500英里的纪录和驾驶F-106在海拔6.3万英尺高空的飞行纪录的人。

3. 写下目标。许多成功者强调过在纸上写下目标的重要性，比如，当今世界顶尖的成功学家、美国人布莱恩·崔西就指出，写下目标能增加一倍的成功率。

4. 把目标放在每天都能看到的地方。通过每天看到你的目标，你将让这些目标总是处于你意识里最优先的地位，而不是被每天的烦琐小事所淹没。

5. 设定期限。格达德博士告诫我们：“看着你的生命清单，并问，‘如果我