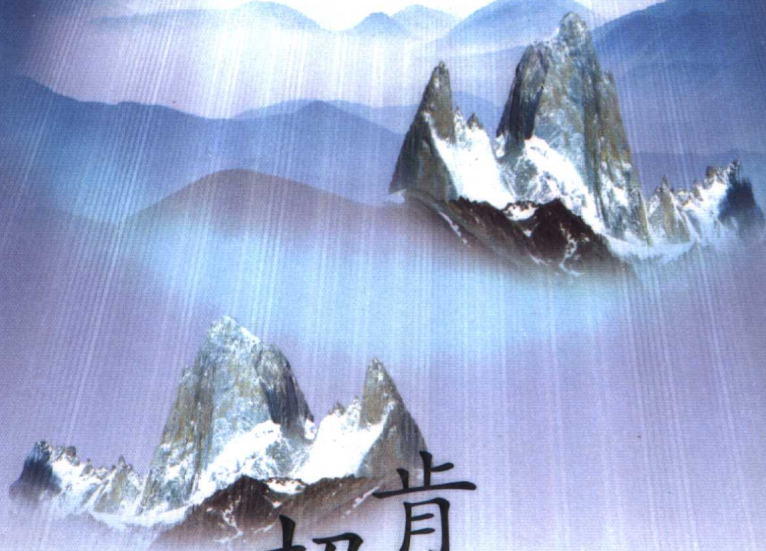


刘墉◎著



肯定自己 超越自己 创造自己

这是华文世界最畅销的一套
励志书，也是著名作家刘墉先生

全部作品中最受欢迎、最有影响的经典作品。十五年来，以千万

本打动了千万人的心，对千万个年轻人呼喊：从跌倒的地方站起来！你必须成功，因为你不能失败！

请皇子成龙的父母，把这套书送给你们的子女。请胸怀大志
的孩子把这套书送给你们的父母。

含在血液中的最原始、最真挚、最纯粹的爱。这是华文世界最畅销的一套励志书，也是著名作家刘墉先生

全部作品中最受欢迎、最有影响的经典作品。十五年来，以千万

本打动了千万人的心，对千万个年轻人呼喊：从跌倒的地方站

这是华文世界最畅销的一套励志书，也是著名作家刘墉先生！你必须成功，因为你不能失败！

全部作品中最受欢迎、最有影响的经典作品。十五年来，以千万
的孩子把这套书送给你们的父母。


动了千万人的心，对千万个年轻人呼喊：从跌倒的地方站起

含在血液中的最原始、最真挚、最纯粹的爱。这是华文世界最畅销的一套

重庆出版社

超越自己 创造自己 肯定自己

[美] 刘墉 著

重庆出版社 

图书在版编目(CIP)数据

超越自己 创造自己 肯定自己/(美)刘墉著. - 重庆:重庆出版社,2004

ISBN 7-5366-6667-5

I. 超… II. 刘… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033442 号
著作权合同登记号:版贸核渝字 2004 第 14 号

超越自己 创造自己 肯定自己

CHAOYUEZUJI CHUANGZAOZUJI KENDINGZUJI

刘墉 著

责任编辑:周显军

封面设计:虚谷堂设计工作室

策 划:汉霖文化

重庆出版社出版、发行

重庆长江二路 205 号

新华书店经销

北京新魏印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 15.25

字数 240 千字

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5366-6667-5/G·2177

定价:29.80 元

总目录

超越自己 ······ 001

创造自己 ······ 167

肯定自己 ······ 325

超越自己

我们最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己！在超越别人之前，先得超越自己！

前言	3	非礼勿听，非礼勿言	84
自序	6	进路与退路	88
上课第一天	11	真假世界	91
幽默感	15	真实的生活	93
防人之心	19	现在成功	97
用时间与用金钱	22	尊敬大地	99
面对抢匪	27	寻找灵感	103
事半功倍的方法	31	把握时间	107
你不能失败	33	早熟	109
独特的风格	36	师生之间	113
保护根本	39	最高指导原则	117
恒星的殒落	42	腻了就甩	120
读书的方法	45	忧患意识	124
活的历史	49	重新来过	127
贵人哪里来	52	最后的堡垒	132
无心的错误	55	快乐是什么	134
据理力争	59	体能与技巧	137
当头棒喝	64	在风雨中成长	141
极端的印象	67	只问收获	144
空手道	70	打工	148
做砚与做人	73	退路	151
聆听的学问	76	天才是什么	154
远行的朋友	79	现代青年	157
冤枉	82	美好的星图	163

前 言

人生在世，最大的敌人不一定是外来的，而可能是我们自己！

我们难以把握机会，因为犹疑、拖延的毛病；我们容易满足现状，因为没有更高的理想；我们不敢面对未来，因为缺乏信心；我们未能突破，因为不想去突破；我们无法发挥潜能，因为不能超越自己！

其实每个人都有超越自己的经验，在幼儿期，没有人逼我们学走路，我们却试着自己站立，不断跌倒、不断站起、不断试步，终于能从爬的阶段，进入走的时期。然后，我们对走也不满足，又要学习跑。问题是为什么在我们能跑、能跳、能说、能写之后，那原先所具有的、不断超越自己的冲力，竟渐渐消失了呢？

因为这是上天设计的，让我们有了谋生的能力之后，就有那继续超越的想法。也就这样，我们才会安安静静地做为一个“凡人”。

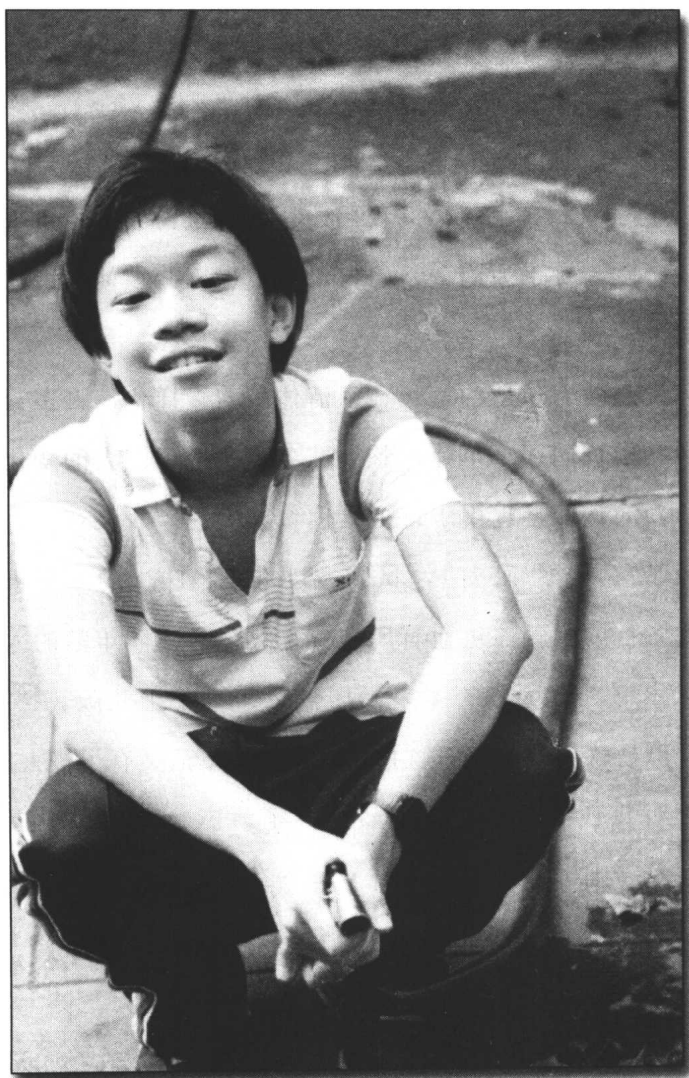
只有那少数的人会说：“我不要做一个普通人，我要超越！超越我那看来有限的自己。”于是在这种不信自己办不到的愤懑

和努力下，他们将自己提升了。且随着不断的提升、不断的超越，为人类的历史，创造出更辉煌的成就！

这本书里没有什么了不得的经世伟略，却充满一个父亲殷切的叮咛，透过书信的方式，教导他那走向成年的孩子，如何战胜自己的惰性和童年时期的依赖心。在龙蛇杂处的纽约市和充满竞争的明星学校里，找到生存自保之道，并寻求进一步的突破。

文中年轻人所遭遇的问题，岂止是那纽约史岱文森高中的学生所专有？其实也可能包括了你自己！

请以这本书，做为激励的火种，在熊熊的火焰中，使你超越铁，成为钢！



作者的儿子。

自序

一九七三年，我写成了第一本《萤窗小语》，由于当时不过二十四岁，自己才离开校门，所以《萤窗小语》虽说是写给学生，实际等于为同一辈的人说话，也因此很能获得年轻读者的共鸣。

但是随着年龄的增长、生活体验的多样化，许多观点都不再像初出校园那么单纯，整个社会也产生了巨大的变化，为了表达新的认知，也由于许多老读者的催促，我又在一九八六年出版了《点一盏心灯》，试图透过许多趣味性的小故事，引起读者各自的感触，进而有所启发，算是为不同年龄的人，所写的一本书。出版两年多来，居然也印到了十几版。

可是就在这两年间，我发现自己的生活又有了极大的变化。过去听我使唤的儿子，突然长大了，声音似乎在一夜之间变粗，身高则一下子比我多出了半个拳头。过去我对他是低头训斥，而今不得不变成仰面教诲；以前常“叫”他陪我打球，现在则难得有“聚首”的机会。

我发觉家中惟我独尊的时代过去了，尤其是在孩子进入纽约史岱文森高中(Stuyvesant High School)之后，由我一人发

言的时代也过去了，孩子开始有了他的价值观、人生观。不再是父母的财产，而是这社会的财产；更不是父母的影子，而是他自己！

当然，在孩子的转型期，也就是父母的头痛期，像是接力赛，上一代将棒子交下去，交不好，就可能掉在地上。也因此，我不定时地，配合身边有关的事情，写些信给他，其中的内容可能是我已经耳提面命的，也可能是不便在语言中表达的，写下的目的，是希望他能有多看两遍的机会，并加强他阅读中文的能力。

《超越自己》就是在这种情况下累积而成。由于写作时，我尚未超过四十岁，不但在大学任教，常与青年朋友相处，又兼任电视新闻工作，所以许多观念都是较新的，但也因为我从事中国绘画理论和文史的研究，且有强烈的中国文化自尊心，所以其间必然也有较传统的一面。

史岱文森是美国最著名的高中，今年西屋科学奖的一二名都是那里的学生，在全美入围决赛的三百人中，该校就占了四十七名。我在此介绍史岱文森，不是为了突显自己孩子的优秀，正如我在书中不曾提到他的名字一般。而是因为我记得台湾升学的压力、社会的变迁，可能远非美国一般城镇能比，却正与这纽约曼哈顿的顶尖学校类似。

史岱文森的学生，功课常要做到深夜一两点钟，他们有一个接一个的考试，一个赛一个狠的老师，更需要穿梭在犯罪如麻、五方杂处的纽约市，如果说台湾的年轻人必须削尖了头钻，史岱文森的学生只怕犹有过之。

所以，在这本书中，许多言词是激烈的，许多观点是现实的，许多故事是残酷的。正如我在“你不能失败”这篇文字中所说：“马断了腿，当然还能活！但是身为一匹马，不能跑了，就算活着，又有什么意义？”“你必须成功，因为你不能失败！”

面对这个竞争而纷乱的时代，我强调的是积极的人生观。发挥最大的潜能，将自己带上高峰。虽死无悔、虽败犹荣。

而在整个奋斗的历程中，我认为最大的敌人不是外面的，而是自己，尤其是对那些过去受尽呵护，而必须独立面对未来的年轻人，他们必须战胜自己的惰性和依赖心。这种毛病若不革除，无论在父母的逼迫下，功课有多好，将来都难以成功。

也就因此，我在“现代青年”一文中，从一个小留学生的身上谈到了新的教育观念。我认为未来社会的成功者，必是那种以消费刺激生产，以速度争取时间，以时间争取知识，以知识争取财富，又以财富改善生活，以高级生活设备增加速度的人，而

2 in Manhattan School Are Top Science Winners

WASHINGTON, Feb. 29 — Two seniors at Stuyvesant High School in Manhattan took the two highest honors today in the Westinghouse Science Talent Search, the prestigious nationwide competition for 16th-year students of science.

Four of the top 10 prizes awarded at a banquet here went to students from New York schools, who have traditionally made a strong showing in the competition.

First place in the 47th annual contest went to Chetan Nayak, a 18-year-old student from Manhattan, who was awarded a \$20,000 scholarship for his mathematical analysis of the interaction between gravitational and electromagnetic fields.

Study Linked to AIDS

His associates at Stuyvesant, James Tseng, 17, of Forest Hills, Queens, captured second place and a \$15,000 scholarship for her study of a gastrointestinal infection in AIDS patients.

Mr. Nayak said Miss Tseng were judged the best of 40 finalists and 1,329 entrants who conducted independent, university-level research. Five past winners in the Westinghouse competition have gone on to win Nobel Prizes.

The hosts of this year's winners have been filled with long after-school hours in laboratories in summer science programs on college campuses and with sponsors and mentors from New York City's finest hospitals and universities.

Many nights last summer, Miss Tseng, a serious, soft-spoken young woman who was born in Formosa, died in the laboratory at St. Vincent's Hospital and Medical Center, where she was doing her research.

Miss Tseng hopes her study can be used to cure cryptosporidiosis, a parasitic infection of the gastrointestinal tract that can cause chronic diarrhea in AIDS patients. She found that a particular type of antibody, immunoglobulin A, is present in 79 percent of cryptosporidiosis sufferers who do not have AIDS and may be why they tend to suffer only temporary illness.

"This can often cause death in AIDS patients because it causes mass lesions of liquid and viral nutrients like cells," Miss Tseng said, "so knowing what can cure it might cure the disease."

Mr. Nayak, a lanky young man with a bright smile, decided on his project while he was taking an differential geometry course at Columbia University last fall. Mr. Nayak said he has been enthralled by science from the time he visited the American Museum of Natural History and the Hayden Planetarium when he was 3 years old. He had become increasingly interested in mathematics since he entered Stuyvesant, he said, because the school patterned a lot of emphasis on the subject. Science officials encouraged him to enter his work in the Westinghouse competition. "At Stuyvesant it is highly



MARCH 1988 TO ALL STUDENTS & TEACHERS

Nayak And Tseng Top The Nation In Westinghouse Talent Search Seniors Win 1/6th Of U.S. Semifinalist Spots

By Amy Prince

Seniors Chetan Nayak and James Tseng captured the top two places in the Westinghouse Science Talent Search, capping off what was the best year any school has ever had in the 47-year history of the contest.

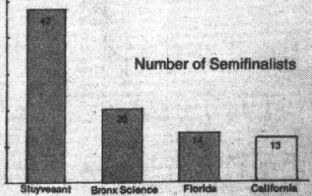
Stuyvesant led the nation with 47 of the 300 semifinalists, nine more than the previous record held by the Bronx High School of Science and 27 more than the closest competitor this year, also Bronx Science. Thirty-five percent of the 134 Stuyvesant applicants achieved semifinalist status, representing about 7 percent of the senior class.

"This is, by far, the best research team I've ever been associated with," said Arnold Bellush, coordinator of student science research.

Five of the country's 40 finalists were from Stuyvesant: Mohamad Ali, Anirak Chocinska, Myville Chen, Mr. Nayak and Ms. Tseng. Sixteen-year-old Mr. Nayak, who was accepted by Harvard University under its early action program, will receive a \$20,000 college scholarship for his first-place showing. Mr. Tseng, 17, was awarded a \$15,000 scholarship for placing second. The other three students, who did not place within the top ten, each will receive \$1,000 toward their undergraduate education.

The top ten finalists were announced Monday evening in Washington, D.C., following a week in which the seniors were interviewed by eminent scientists and professors who served as judges. During the awards banquet a videotaped message of congratulations from President Reagan was

Without knowing the force of winds, it is impossible to invent.



which, due to their absence in AIDS patients, cause a chronic form of diarrhea. She conducted research for a year and a half at St. Vincent's Medical Research Center for her project, "Demonstration of Human Antibodies against Cryptosporidium Sporozoites in Immunocompetent and Immunocompromised Hosts."

"It's a violent, and I've always loved math and physics, so I incorporated all three in my research," explained Ms. Chocinska, who graduated from Stuyvesant in January. The contest finalist worked for one year at the Cooper Union School of Engineering on her paper, "Three-Dimensional Comparison of the Sound Fields Generated by a Violin Using Various Bows and Various Bow Strokes."

Mr. Ali researched his project at Columbia University for a year and a half. His paper, "Experimental

Ms. Tseng studied the antibodies. Continued on page 15

纽约时报及史岱文森校刊，对该校学生参加西屋科学奖的报道。

不再是农业时代，抱书慢慢啃，再以考试晋身的寒窗学子。

所以虽然这些信是写给我的孩子，实际每个年轻人的发展，在其间生理的转变，和未来面对的世界，都差不了许多，对于那些父亲甚至母亲难得回家吃晚饭的青少年，我希望这本书能够引导出一些东西。对于为人父母的，我则希望能提出一些个人的想法，供作教育子女的参考。

如我在前面所说，随着孩子逐渐步入成年，我觉得他不再是自己的财产，而属于了社会、国家。同样的，我觉得别人的孩子，步入社会之后，不也是属于大家的吗？

对于孩子的观念，做父母的应该超越自己！

让年轻人发挥最大的潜能，超越他们自己！

则我们的社会也必能超越自己，开创出崭新的局面！

一个娇生惯养，从未出过远门的孩子，从今早开始，每天要坐三个多小时的车子，穿过肮脏黑暗而且强盗出没的地区，到曼哈顿的高中上学……

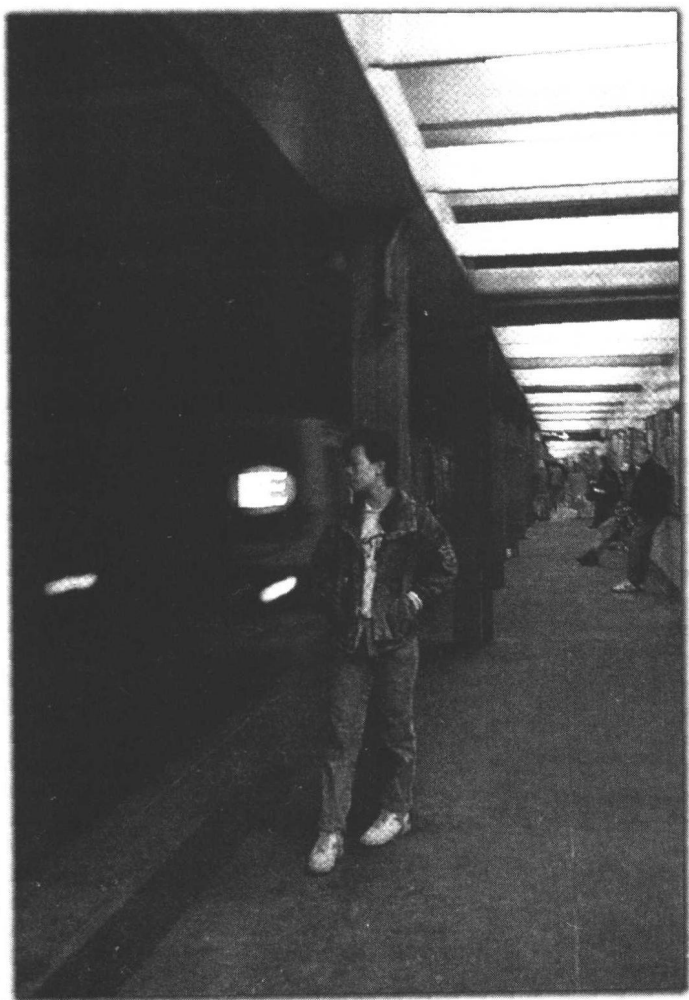
上课第一天

今天是你上高中的第一天，虽然早晨我没有起来送你，却很清醒地听见你匆忙的脚步声，也知道你似乎有些胃不舒服，想必是因为紧张所引起的。

我知道，你必须先走到巷口去搭 Q 十七 A，再转 Q 四十四 A 公共汽车，而后坐 F 号的地下铁，穿过半个皇后区、曼哈顿中城的河底隧道，经过五十三街向南行，到十四街转 L 号车到学校。从前两天我带你试坐的经验，这单程就需要一个小时又四十分钟，无怪你的祖母整天坐立不安了。

我也知道纽约的地下铁，是世界上最乱而不安全的地方之一，每天报上总有抢劫甚至杀人的新闻，前两日一个中国人被精神病患者推下铁轨碾死，上星期又有一个女人被车子拖了几十英尺而死。至于你所经过的地方，虽然有世界最繁华的第五街，却也有最肮脏下流的四十二街，如果说你每天穿过毒蛇猛兽出没的森林去上学，是绝不为过的。

问题是，对于你这个过去从未一人离开家门超过三英里的孩



地下火车站是暗藏危机的所在。

子，我为什么放着门前的高中不上，却让你冒那么大的危险，每天奔波于曼哈顿呢？

这一方面固然因为你考上了世界名校、有小哈佛之称的史岱文森高中，一方面更由于我认为这已是教你出去历练的时候。在人生的旅途上，我们都要走这样的路，穿过这样的危险，去追求自己的理想。甚至应该说，人生的道路是更危险的，因为它只有去，没有回，走的是过去都不曾经历，且只可能经历一次的路。如此说来，你未来四年的通学，又有什么可怕呢？

大概还是为了不放心吧！怕你在回程找不到公共汽车站的位置。我特别算准了时间，到地下铁的出口等你。知道吗？当我看到你惶惶恐恐地走出站时，心中百感交集，兴奋得有如多年不见的父子重逢。而你那惊喜的眼神中，竟也含着泪光。

回程的公车上，你向我抱怨地铁最后两站之间的距离好长，还以为是坐错了车；而上次我带你试走时没能记下的站名，你居然今晚全能如数家珍地背出来。

是的，年轻人！你渐渐会发现，当你一人独行的时候，会变得更聪明；当你离开父母的时候，才知道父母多么重要，成为你的倚靠、你的盼望。

是的，年轻人！崎岖而黑暗的道路，将使你真正地成熟！