

有一种理想叫

最新珍藏

让心态成就完美人生书系

奋斗

为理想而奋斗的过程是艰辛的，
其中有眼泪，有悲伤，有孤独，为理
想而奋斗的过程是快乐的。

金实◎主编

有柳暗花明的惊喜，也有取得成功的兴奋与满足。其实，奋斗便是一种精神的享受，更是一种更高层次的心境。



XinTaiChengJiu
WanMeiRenSheng

大众文艺出版社

金实◎主编

有一种理想叫

最新珍藏

让心态成就完美人生书系

奋斗

XinTaiChengJiu
WanMeiRenSheng

大众文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

有一种理想叫奋斗/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2008. 11

(让心态成就完美人生书系)

ISBN 978 - 7 - 80171 - 783 - 2

I. 有... II. 金... III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 185653 号

书 名 让心态成就完美人生书系

主 编 金实

责任编辑 冰宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编 100009

印 刷 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 170

字 数 1500 千字

版 次 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

定 价 298.00 元 (全 10 册)

Rangxintaichengjiu

wanmeirenshengshux

前言

人自从诞生的那一刻起，便开始了漫漫的人生之旅。那么，在我们的人生路程中左右命运的到底是什么东西呢？其实，这种东西便是心态。

美国哲学家爱默生说：“人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就拥有怎样的人生。”古人还讲：“哀莫大于心死”、“兵强于心而不强于力”。这就是说心态控制人们的情绪和意志，同样，心态也决定了人们行为的方向与质量。始终抱着失败的心态不放，是失败者的最大败因。正所谓人生成败，在乎一心！

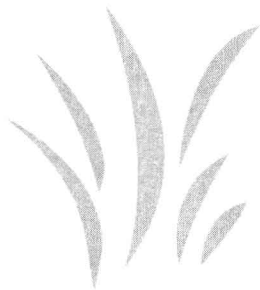
当悲伤时，我们会回想起曾经的美好，这是积极的心态；当失败时，我们会跌倒了再爬起来，这是积极的心态；当落寞时，我们会想起曾经的繁华，这是积极的心态……当面对不公时，我们握着手腕向上苍呼吁，这是消极的心态；当面对挫折时，我们自暴自弃、怨天尤人，这是消极的心态……

积极的心态，会让我们的人生充满了欢乐与阳光，而消极的心态，则会使得我们的人生充满阴暗与不幸。为了更加美好的生活，为了更加灿烂的梦想，那么，请让自己拥有一个积极的心态吧。

到底应该如何对这个无限神奇的积极心态做一番阐述呢？来这里看看吧，“让心态成就完美人生书系”会向你揭开一个又一个的谜底的。“让心态成就完美人生书系”共有十本，分别为《有一种心态叫放下》、《有一种境界叫舍得》、《有一种智慧叫包容》、《有一

YOUYIZHONG

LIXIANGJIAOFENDOU



1

FOREWORD

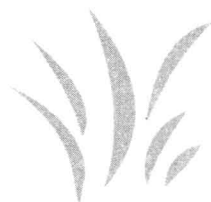
种理想叫奋斗》、《有一种幸福叫简单》、《有一种选择叫放弃》、《有一种成功叫坚持》、《有一种生活叫快乐》、《有一种追求叫完美》、《有一种心灵叫抚慰》。这套丛书以优美的语言向你讲述如何才能够“放下”，“舍得”亦是一种人生的高境界，包容也是一种智慧的处世方式，奋斗又是怎样成就理想的，简单到底是怎样一种单纯而美好的东西，放弃又是怎样一种明智的选择，坚持不懈的努力是如何送我们到达成功的彼岸的，追求快乐亦是一种生活方式，疲倦、受伤的心灵更需要善意的抚慰……

我们本着热爱生命、关注心灵的目的，郑重地推出这套书。当你看了这套书而有了些许对人生的感悟时，我会欣慰的；当你看了这套书而拥有了一种积极的人生态度时，我会非常高兴的；当你看了这套书而能够从中学到一些为人处事的道理时，我会开心的；当你看到这套书而成就了自己的事业时，我会非常地感谢你的。总之，在此感谢所有看过这套书的人，感谢所有对这套书有贡献的人，感谢所有心灵善良的人。

理想是推动人类社会前进的动力。正是因为有了理想，人类文明才得以延续与发展到今天。在追寻理想的过程中，有成功，更有失败，这便出现了“奋斗”这个词语。毕竟，罗马不是一日建成的，成功更不可能一蹴而就。在通往理想的大道上更多的是磨难与无止无尽的考验，这便需要渴望成功的人们用聪明的智慧，顽强的意志，还有百折不挠的精神去为心中的梦想做不懈的努力，而这一艰难的过程就是所谓的奋斗历程。亲爱的，你想成功吗？你渴望梦想成为现实吗？你知道如何克服人生疾呼上的种种障碍吗？你知道如何才能到达理想的彼岸呢？请看看《有一种理想叫奋斗》这本书吧，也许你会从中得到你想要的答案。

2

有一种理想
叫奋斗



目 录



第一章 理想的高度,就是人生的高度

我的人生目标	(2)
别只看你的脚下	(5)
为自己制定一个长期计划	(8)
为梦想而改变自己	(12)
不能没有人生规划	(16)
用心经营你的人生	(20)
不要在小事上浪费精力	(24)
证明自己	(28)

第二章 志存高远,前途无量

心中的梦想	(32)
执著地追求你的目标	(33)
运动会上的小黑人	(34)
逐步完成“次目标”	(35)
马拉松冠军	(37)
垒台子的启示	(38)
赶路实验	(39)
仰头面对挫折	(40)
艾迪太太创造了奇迹	(41)

苦难造就的小提琴家	(42)
有了梦想便有了未来	(43)
只要努力,梦想终会成真	(45)
让孩子自己去尝试	(48)
成大事需立大志	(50)
想成功就得先立志	(53)
一步一步地靠近目标	(56)
人穷志不短	(58)
梦想的清单	(60)
25 年前的梦想	(61)
为奋斗找个理由	(63)
因为梦想,所以奋斗	(65)
向大明星挑战	(66)
当一块石头有了愿望	(67)
用自我的奋斗改变命运	(69)
奋斗不息,挑战自我	(70)
让自己变得更乐观	(71)
身处逆境,更需要奋斗	(72)
被辞退 18 次的主持人	(74)
做好迎接苦难的准备	(75)
坚持就是胜利	(76)
走自己的路	(77)

第三章 每一个目标都是一个新的起点

目标是成功的雏形	(80)
为人生树立一个远大的目标	(83)
你的“北斗星”在哪里呢?	(87)
想当将军的士兵	(91)

做个勇敢的攀登者	(95)
盲从就意味着失败	(99)
不达目的绝不罢休	(100)
人要勇于超越自我	(105)
为了理想,请立即行动	(106)
树立目标,立即行动	(109)
行动会给你带来灵感	(113)
比别人先行一步	(115)
用坚强的毅力实现你的梦	(118)
做一个自我实现预言的高手	(121)

第四章 为梦想拼搏

为自己的梦想打工	(124)
守住梦想	(125)
被击倒后,再站起来	(126)
始终怀着梦想和野心	(127)
让你的目标更具体一点	(129)
置之死地而后生	(130)
不要找借口	(131)
心态决定命运	(132)
一个人的 F1	(133)
找到适合自己的颜色	(135)
纪昌学射箭	(137)
上帝钟爱勤奋的人	(138)
自己打磨自己	(139)
将你的劣势变成优势	(140)
鉴真大师的顿悟	(141)



第五章 失败,没有任何借口

成功不属于寻找借口的人	(144)
获取胜利才是硬道理	(146)
不要满足于 99% 的成功	(149)
千万别说“我不知道”	(152)
小错也是一种错	(153)
以成败论英雄	(155)
记住,这就是你的工作	(157)
莫让借口找上你	(160)
成功是不需要借口的	(163)
向借口大声说“不”	(165)
踏实做事,不找任何借口	(168)

第六章 天道酬勤

勤奋是成功的筹码	(172)
“勤能补拙”有道理	(174)
最好的“比萨饼”	(176)
勤劳会给你带来“幸福”	(181)
勤奋可以点石成金	(184)
做事要有“全力以赴”的精神	(187)
拖拉和逃避是一种恶习	(190)

第七章 万丈高楼平地起

成事在勤,谋事忌情	(194)
敬业是事业成功的密码	(196)
成功是在“苦”中诞生的	(199)
勤奋会让你变得不平凡	(201)

第八章 苦难是成功的垫脚石

苦难是人生的财富	(204)
苦难是一门必修课	(206)
每个苦难都是机遇	(209)
让自己沐浴在阳光里	(211)
挫折也是另一种成功	(214)
在黑夜里拯救自我	(216)

第九章 不要轻言放弃

微笑着面对挫折	(220)
人生没有失败	(221)
从哪里跌倒,就从哪里爬起来	(224)
重生的力量	(226)
绝望时,寻找希望	(228)
希望是人生的明灯	(230)
面对挫折,要学会及时转化	(231)
改变心境,享受生活	(233)
鼓起勇气去冒险	(234)
勇气引领人生	(236)
相信自己的潜能	(239)
不入虎穴。焉得虎子	(243)
勇于冒险,才能快意人生	(245)

第十章 做自己想做的事

成功的梯子	(250)
行行都有才人出	(251)
森曼的人生之路	(253)
坚持一下,就会成功	(255)
爱因斯坦的镜子	(257)
一个赤裸的病人	(258)
耕种自己的田	(260)
做出自己的选择	(261)

有一种

理想
叫
奋斗

第一章

理想的高度，就是人生的高度

我的人生目标

你要是认为约翰很神奇，他的确是个很神奇的人，你要是认为他很平凡，他也是个很平凡的人。他的特别之处不是他的智商有多高，而是他的目标，一个几乎走遍天涯海角的目标，他所涉足的领域，足以让我们汗颜。他 15 岁时候的目标改变了他的一生。

在一个雨天的下午，15 岁的约翰·哥达坐在洛杉矶家中的饭桌前，满怀雄心壮志地在黄色便条的顶端写下了三个字“My LjfeList”（我的人生目标）。在这个标题下他写下了人生的 127 个目标。从此以后他完成了其中的 109 个。让我们来看看以下约翰所列的目标吧！这些目标可不简单！它们包括了攀越世界上的主要山峰，探险巨大的水路，在 5 分钟内跑完 1 英里（1600 米），阅读完《莎士比亚全集》以及《不列颠百科全书》等。

探险：（注：“*”表示已经完成的目标）1 * 尼罗河 2 * 亚马逊河 3 * 刚果河 4 * 科罗拉多河 5 长江 6 尼日尔河 7 奥里诺科河（委内瑞拉）8 * 可可河（尼加拉瓜）

在以下地点学习原始文化：9 * 刚果 10 * 新凡内亚 11 * 巴西 12 * 婆罗洲 13 * 苏丹（约翰差点被一场沙暴活埋）14 * 澳大利亚 15 * 肯尼亚 16 * 菲律宾 17 * 坦噶尼喀 18 * 埃塞俄比亚 19 * 尼日利亚 20 * 阿拉斯加：21 珠穆朗玛峰 22 阿空加瓜峰（阿根廷）23 麦金利山 24 * 瓦斯卡兰山（秘鲁）25 * 乞力马扎罗火山 26 * 亚拉拉特峰（土耳其）27 * 肯尼亚山 28 科克山（新西兰）29 * 波波卡特佩特火山（墨西哥）30 * 马特峰（法国）31 * 雷尼尔山 32 * 富士山 33 * 维苏威火山 34 * 婆罗摩（爪哇岛）35 * GrandTetons（美国）36 * 鲍尔迪山（加拿大）37 * 完成医药与探险事业（在原始

部落中学习了治病方法和预防) 38 去遍世界上的每一个国家和地区 (目前还剩 30 个) 39 * 学习印地安语和霍皮语 40 * 学开飞机 41 * 在玫瑰花车大游行中骑马

拍摄照片于: 42 * 伊瓜苏瀑布 (巴西) 43 * 维多利亚瀑布 (津巴布韦, 在拍摄过程中被一只疣猪追赶) 44 * 萨瑟兰瀑布 (新西兰) 45 * 优诗美地瀑布 (美国加州) 46 * 尼加拉大瀑布 47 * 重走马可·波罗与亚历山大大帝曾走过的路

水下探险于: 48 * 佛罗里达的珊瑚礁 49 * 大堡礁 (澳大利亚, 拍到了一个 300 磅重的蛤) 50 * 红海 51 * 斐济群岛 52 * 巴哈马群岛 53 * 探险奥克弗诺基沼泽和佛罗里达大沼泽地 (美国)

造访: 54 * 南极和北极 55 * 中国长城 56 * 巴拿马运河和苏伊士运河 57 * 复活节岛 (智利) 58 * 加拉巴哥群岛 (厄瓜多尔) 59 * 梵帝冈 (约翰在那里见到了天主教教主) 60 * 泰姬陵 61 * 艾菲尔铁塔 62 * 蓝洞 (马耳他) 63 * 伦敦塔 64 * 比萨斜塔 65 * 圣井 (墨西哥奇琴伊察) 66 * 攀登位于澳大利亚的艾耳巨岩 67 顺着约旦河沿着加利海到死海

在以下地方游泳: 68 * 维多利亚湖 69 * 苏必略湖 70 * 坦葛尼喀湖 71 * 的的喀喀湖 (南美) 72 * 尼加拉瓜湖

完成以下目标: 73 * 成为一名鹰级童子军 74 * 乘坐潜水艇潜入海底 75 * 自己开飞机在航空母舰上起飞降落 76 * 驾驶滑翔机、热气球和小型飞艇 77 * 骑大象、骆驼、鸵鸟和野马 78 * 赤身潜水至水底 40 英尺并憋气 2 分 30 秒 79 * 抓一个 10 磅重的龙虾和 10 英尺长的鲍鱼 80 * 学吹笛子和拉小提琴 81 * 1 分钟内打字 50 个 82 * 跳伞 83 * 学会水上和冰上滑行 84 * 为教堂传道 85 * 穿越 John Muir Trail (世界十大徒步路线之一) 86 * 学习地方医术并带回使用的医疗技术 87 * 拍摄大象、狮子、犀牛、猎豹、非洲野牛和鲸 88 * 学会围栅栏 89 * 学柔道 90 * 教授一个大学课程 91 在巴厘岛参观火葬仪式 92 * 探测海洋深度 93 参演《人猿泰山》(他认为这只是个少年白日梦) 94 * 养马、黑猩猩、猎豹、小豹猫和郊狼 95 成为一名无线电报务员 96 * 自己制造一台望远镜 97 * 写一本书 (已出版《尼罗河之旅》) 98 * 在《国家地理杂志》上发表文章 99 * 跳高达 5 英尺 100 * 跳远达 15 英尺 101

* 在 5 分钟内跑完 1600 米 102 * 出去衣物体重为 175 磅 103 * 连续做 200 个仰卧起坐和 20 个引体向上 104 * 学习法语、西班牙语和阿拉伯语 105 在科莫多岛上研究 106 * 拜访外公 Sorenson 在丹麦的出生地 107 * 拜访爷爷 Coddard 在英国的出生地 108 * 在船上当一回水手 109 读完《大不列颠百科全书》（目前他已读完了每一卷的大部分内容）110 * 从头到尾读完圣经 111 * 读莎士比亚、柏拉图、亚里士多德、狄更斯、梭罗、爱伦坡、卢梭、培根、海明威、马克吐温、巴勃斯、康拉德、Talmage、托尔斯泰、朗费罗、济慈、惠蒂埃和爱默生的作品 112 * 熟悉巴赫、贝多芬、德布西、易白尔、门德尔松、Lalo、李姆斯基·高沙可夫、雷斯皮吉、李斯特、拉赫玛尼诺夫、史塔温斯基、Toch、柴可夫斯基、威尔第的音乐作品 113 * 熟练地掌握飞机、摩托车、拖拉机、冲浪板、来复枪、手枪、独木舟、显微镜、足球、篮球、弓箭、套索和回飞镖的操作技术 114 * 作曲 115 * 用钢琴演奏 Clair 116 * 观看渡火仪式（巴厘岛和苏里南）117 * 取一只毒蛇的毒液（曾被一只蛇咬到）118 * 用一只 22 型来复枪点燃火柴 119 * 参观电影棚 120 * 攀越胡夫金字塔 121 * 成为“探索俱乐部”和“冒险俱乐部”的成员 122 * 学打水球 123 * 步行或走水路穿越大峡谷 124 * 环球航行（4 次）125 访问月球（如果有一天上帝愿意的话）126 * 结婚并拥有自己的孩子（现已有 5 个子女）127 * 活到 21 世纪（他正好 75 岁）

约翰创造了一个奇迹，他是当今著名的探险家。让我们向约翰一样，为自己的梦想而努力拼搏！

这是一份多么严谨周密的目标计划，它必须用一生的时间去完成，然而即使是这样，也是不可能轻易达到的。约翰他不敢浪费分秒的时间，因为一个人费完成这些目标，即使他能活到 100 岁，如果他不努力去做的的话，那他也不可能完成他的任务，因为他的每一个目标都需要花上他大量的心血和汗水，经过不懈的努力才能达成。

为了这些目标，约翰许多次都与死亡之神擦肩而过。差点被沙暴活埋，曾被野生动物追赶，被蛇咬伤，这一切他早已经做好了充分准备。不可能是一帆风顺的，如果都能轻易地就完成这些目标，那它也就失去了它原本的意义。约翰的一生是充实的一生，他活得很忙但是从来就不缺少追

求目标的快乐。他所经历的丰富多彩的内容是许多人想都不敢想象的，但是他却做到了，而且在很多方面都做到了。他并不是个很有钱的人，也不是个很有势力的人，他凭借的就是积极追求自己的人生目标的精神，要知道，那张目标清单写下来的时候他才只有 15 岁。

别只看你的脚下

圣经中说：你定意要做何事，必然给你成就，亮光也必照耀你追逐的路。“高瞻远瞩”是个成语，在目标学里面这个成语也是一个很深的道理，看得远了，自然你头脑中的东西就多了，收获也多了，见多就能识广。

有一位瘦子和一位大胖子在一段废弃的铁轨上比赛走枕木，看谁能走得更远。

瘦子心想：我的耐力比胖子好得多，这场比赛我一定会赢。开始也确实如此，瘦子走得很快，渐渐将胖子落下了一大截。但走着走着，瘦子渐渐走不动了，眼睁睁地看着胖子稳健地向前，逐渐从后面追了上来，并超过了他，瘦子想继续加力，但终因精疲力竭而跌倒了。

在极大好奇心的驱使下，瘦子想知道其中的秘诀。胖子说：“你走枕木时只看着自己的脚，所以走不多远就跌倒了。而我太胖了，以至于看不到自己的脚，只能选择铁轨上稍远处的一个目标，朝着目标走。当接近目标时，我又会选择另一个目标，然后就走向新目标。”

随后胖子颇有点哲学意味地指出：“如果你向下看自己的脚，你所能见到的只是铁锈和发出异味的植物而已；而当你看到铁轨上某一段距离的目标时，你就能在心中看到目标的完成，就会有更大的动力。”

据美国劳工部统计，每一百个美国人当中只有三个人能在 65 岁时，可

以获得经济上某种程度的无忧。每一百个 65 岁（或以上）的美国人当中，97 个人一定要依赖他们每个月的社会保险支票才能生存。这是不是表示美国的梦想已经破裂了？这是不是表示通货膨胀已失去了控制？是表示石油输出国家组织控制了美国的能源供应，因而引起世界性的经济不景气？世界经济情况对美国的生活确实存在影响，在不景气时期以及人工刺激经济复苏的阶段内，美国人民的生活是很艰苦的。不过另有一些主观因素，拿破仑·希尔认为它们与环境因素同等重要。

每一百个从事高薪职业，如律师、医生的美国人当中，只有 5 个人活到 65 岁时，不必依赖社会保险金。你听到这项统计数字之后，是否大吃一惊呢？不管人们在他们最具生命力的年龄中获得怎样的收入，但是只有如此少数的个人能达到可观的经济成就。大多数人都幻想他们的生命是永恒不朽的，他们没有想到过他们也有老去的一天。他们浪费金钱时间以及心力，从事所谓的“消除紧张情绪”的活动，而不是去从事“达成目标”的活动。大多数人每周辛勤工作，赚够了钱，到周末了把它们全部花掉。

也有很多的一部分人希望命运之风把他们吹进某个富裕而又神秘的港口。他们盼望在遥远未来的“某一天”退休，在“某地”一个美丽的小岛上过着无忧无虑的生活。倘若问他们将如何达到这个目标，他们回答说一定会有“某种”方法的。这个“某种”方法却是他们自己都不知道的方法，他们没去真正考虑过，也没有任何的行动，于是这些他们所谓的方法也就只能是一种空想了。

三星中国公司经常组织员工去做公益活动。有一次，他们到北京香山公园爬山兼收集垃圾。香山公园的环卫工人是比较尽职的，路上包括树林里的垃圾很少，许多三星公司的员工空手而归，只有两位韩国籍高管，每人都收集到满满两大口袋的垃圾。员工们都很惊讶地问他们哪里弄来了这么多的垃圾，他们讲：你们为什么只盯着脚下呢？原来，他们发现公园里有个不大的水潭，水面上漂浮着一些不容易打扫的垃圾。这两位高管二话不说，脱掉鞋，卷起裤腿就下到水里，把水面上漂浮的垃圾都收集了起来。

其实，其他员工未必没有看到水潭里面的垃圾，只是他们没有想到要