



《意林》编辑部 编

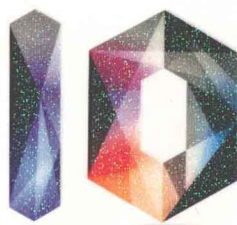


步步为赢

Inspiring Volume

[励志卷]

意林®



年
典
藏
版

《意林》最美的励志故事

一首催人向上的奋斗赞歌

为什么每个年轻人都要漂泊，都梦想做异乡人，都觉得孤危是一种酷，这是不是一种天生的冲力？是这冲力，使人类的祖先能由最早的非洲走出来，走到全世界，甚至登上月球，相信有一天会到达火星。也是这冲力，使一个个王子和公主走出父王的城堡，不理睬父母的呼喊，硬是跳上马，绝尘而去。

——《自己去成长，自己去成功》/[美]刘 墉



吉林出版集团 | 吉林摄影出版社



《意林》编辑部 编

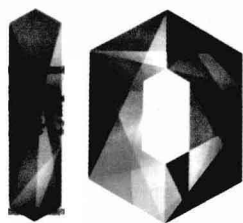


步步为赢

Inspiring Volume

[励志卷]

意林®



年
典
藏
版

《意林》最美的励志故事

一首催人向上的奋斗赞歌

吉林出版集团 | 吉林摄影出版社

· 长春 ·

图书在版编目(CIP)数据

步步为赢 / 《意林》编辑部编. — 长春: 吉林摄影出版社, 2012.5

(意林十年典藏版)

ISBN 978-7-5498-1067-3

I. ①步… II. ①意… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ①I247.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063899号

步步为赢 BU BU WEI YING

出 版 人 孙洪军
主 编 孙洪军 顾 平
责任编辑 张 弘 尹成佳 李双双
丛书统筹 王立莉
策划编辑 王征彬
执行编辑 杨 阳
封面设计 孙鸣远
美术编辑 岳红波
发行总监 李振红
开 本 700mm × 1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 16.75
印 数 1-20000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林摄影出版社
发 行 吉林摄影出版社
地 址 长春市泰来街1825号
邮编: 130062
电 话 总编办: 0431-86012616
发行科: 0431-86012602
网 址 www.jlsycbs.cn
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京兆成印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5498-1067-3

定 价: 22.90元

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系,在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话: 010-51908602

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)

目 录

跑步的哲学 / (日) 村上春树 译 / 施小炜	0
躺着想人生, 就等于失败了一半 / (美) 刘 墉	0
如果我不尝试, 我将永远生活在怀疑里	0
/ (美) 洛丽·施纳得 译 / 熊雪丽	0
成佛不自在 / 吕 麦	0
酿 心 / 句 芒	0
早上和晚上 / (美) 玛格丽·霍斯尔 译 / 荣素礼	0
从未得到机会的女人 / 李 威	0
斩断立脚的枝条 / (澳大利亚) 伊莎·贾德 编译 / 董晨晨	0
自 煎 / (新加坡) 尤 今	0
我是 21 岁的腹肌达人 / (瑞士) 查尔斯·尤格斯特 译 / 郡 主	0
没胳膊、没腿, 没烦恼 / 陆梓华	0
凯文的追求 / (美) 迈尔斯·罗斯顿 译 / 钟德沪	0
一万小时准则 / 陈 安	0
人生不能过于安分 / 俞敏洪	0
大声说话, 才能胜出 / 荣筱箐	0
勇者, 带着恐惧继续前行 / (法) 莫里斯·谢瓦利埃 译 / 欣 悦	0
点与点的关系 / (美) 史蒂夫·乔布斯	0
颠覆命中注定 / 林 格	0
自己去成长, 自己去成功 / (美) 刘 墉	0
命运不可选择 / 李红都	0
悲剧和苦难 / (美) 肯特·尼伯恩 译 / 于 倩 于 宇	0



先在领奖台站上一千次 / 寇士奇
失败的层次 / 陈鲁民

仅仅朝向高处的奋斗 / 袁浩

我被CZ解雇之后 / 「美」达琳·卡甘 编译 / 韦盖利

成功只需30秒 / 文畅

伟大是熬出来的 / 冯仑

守得云开见月明 / 徐小平

做好那份工 / 曾荫权

口号 / 张海迪

一条横线的激励 / 蒋光宇

你是人才，还是人力 / 张曼娟

你强势吗 / 谁谁谁

选择适合自己的鞋 / 崔鹤同

品位卖高价 / 包益民

成功者的黑夜 / 刘俊成

午夜飞越 / 「美」罗娜·韦斯特布鲁克 译 / 班超

只因她是个女人 / 张小伟

至少再活一天 / 郑桂初

青春是无敌的 / 艾小羊

捷径+苦干 / 「美」艾伦·格林斯潘 译 / 王悦

同情 / 蔡澜

做什么都要尽力而为 / 「美」帕特·奥布瑞恩 译 / 张青

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
4 2 0 8 6 4 2 0 7 5 3 9 8 5 4 2 0 9 7 5



月薪2000也要拿出1万的范儿 / 叶耘

做自己的『第一代』 / 蒋友柏

年轻时应该去远方漂泊 / 肖复兴

赛马手 / 星竹

20岁，我当了空姐 / 〔美〕蒂尼斯·巴特 译 / 郑衍文

遇到幸运的石墙 / 〔美〕拿破仑·希尔 译 / 董晨晨

虎影惊心 / 纪广洋

一认真你就赢了 / 庄雅婷

背负十字架轻松走人生 / 山水梅子

生命的韧性 / 方方

你能实现梦想 / 〔美〕维吉尼亚·萨迪尔 译 / 徐娜

挡的是不来的人 / 李碧华

失败者的尾巴 / 张小娴

勇敢伸出筷子夹菜吧 / 吴淡如

活在当下 / 清风慕竹

失败是可以玩的 / 侯文咏

永不消失的自信 / 乔伊

赢自己比赢别人重要 / 潘晓婷 王邵辉

20岁的生活刚刚开始 / 陶波

坚毅的独行者 / 徐彩云

做牛人的路径 / 袁岳

生命不转弯 / 莫小米

0
8 8 7 7 7 7 6 6 6 6 5 5 5 5 5 4 4 4 4 4
3 1 9 7 4 2 8 6 5 4 2 8 7 6 0 8 6 4 4 4



如果伊安会说话 / 包利民

208

210



酷勇赛马『海饼干』 / 北极雪

一个人的比赛 / (美) 休·辛普森 译 / 孙开元

『跑得快』不如『跑得久』 / 俞敏洪

彪悍的十八岁 / 曹春雷

你不会永远比别人差 / 杨海亮

小红虫 / 简 嬪

人生总得『爆发』一回 / 陈鲁民

十岁的成年礼 / 向 励

深圳的日子成就了我 / 闫丘露薇

十年一图 / 刘宇婷

何必饮恨 / 亦 舒

脚前那一块石阶 / 陈铭芳

一支桨也可以遨游沧海 / 泗 岸

生命因什么而不同 / 流 沙

不一样的拳击手 / 姜钦峰

命运的一课 / 杨 澜

因为忙人时间最多 / 黄 桐

魔鬼导师 / (美) 玛丽娅·施瑞弗 译 / 张霄峰

我的父亲母亲 / 王 石

一切困难都是为了让我们更强大 / 李连杰

坚韧造就的传奇 / 胡莉莉

蜘蛛 / (苏联) 普里什文 译 / 非 琴

1 6 5 1 6 3 1 6 1 1 5 9 1 5 7 1 5 6 1 5 4 1 5 2 1 5 0 1 4 8 1 4 6 1 4 5 1 4 4 1 1 3 9 1 3 7 1 3 5 1 3 3 1 3 1 1 2 9 1 2 7 1 2 5



伟业如何建立 / 沈岳明

珍贵东西慢成长 / 黄小平

当老男人焕发青春 / (韩) 申仁哲 译 / 崔冬梅

恐惧高三，你就输了 / 苏有朋

美丽的画面 / (美) 天宝·葛兰汀 译 / 羽游

一只山羊跳过田埂 / 马德

纸条上的命运 / 姜钦峰

走自己的路 / 易茗

半部书 / 徐全庆

走向珠穆朗玛 / 学群

三百六十五分之三坚持 / 吴波

『瘦鹅』启示 / 纳兰泽芸

胖亦能立 / 张越

谢谢22岁勇敢的我 / 夏达

心甘情愿才是王道 / 侯文咏

你只要再迈进一步 / 张春

德国的北上广 / 沈奇岚

怀疑自己的代价 / (美) 诺拉·卜罗费特 译 / 何卿

上班路上的『撑竿跳』 / 付体昌

每一只鸟都是我的情敌 / 张丽钧

靠敌人去成功 / 梁冬

跑步的哲学 /〔日〕村上春树 译/施小炜

“我不是人，是一架纯粹的机器，所以什么也无须感觉，唯有向前奔跑。”

我这样告诫自己，几乎一心一意地想着这几句话，坚持了下来。倘若我认为自己是一个有血有肉的活生生的人，也许就会在途中因为苦痛而崩溃。“自己”这一存在的确在这里，与之相伴，“自我”这一意识也在。然而我努力将它们看作“便宜的形式”。这是一种奇妙的思考方式、一种奇妙的感觉，因为这是拥有意识的人试图去否定意识。我不得不将自己驱赶进无机的场所里去，即便只是一小步。我本能地悟出，唯有如此，才是存活下去的唯一出路。

就这样，我坚持又坚持，总算跑了下来。当我跑到75公里处，感觉似乎有什么东西倏地脱落了。除了“脱落”一词，我想不出还有什么好的表达。简直就像穿透了石壁一般，身体一下子钻了过去，来到了另一面。究竟是几时穿过去的，我回想不出具体的时间。回过神来，我已经移到了对面，便稀里糊涂地接纳了这一现实：“啊哈，这就算钻过来了。”对其理论、经过、情理都莫名其妙，只知道自己“钻过来了”。

此后什么都不必考虑了。说得更准确一点儿，不必努力去“什么都不考虑”了，只需随波逐流即可。顺其自然，听之任之，便有某种力量推动我前行。

这样“脱落”之后，我超越了许多人。在通过75公里的关卡（如果不能在8小时45分之内通过这里，就丧失资格）前后，许多人与我相反，速度猛地下降，

或是放弃跑步改为步行了。从这里至终点，我大约超越了百多号人。而被别人从背后赶超上来，仅有一两次。我逐一计算超越的跑者人数，乃是因为无所事事。自己处于这深刻的疲劳中，将这疲劳全盘容纳，还能扎扎实实地继续奔跑——在这个世界上，没有比这更高的愿望了。

我陷入了类似自动驾驶的状态。这么继续跑下去，只怕过了100公里我还能跑。听上去颇有些怪异：跑到最后时，不仅是肉体的苦痛，甚至连自己到底是谁、此刻在干什么之类，都已从脑海中消失殆尽。这理当是十分可笑的心情，可是我连这份可笑都无法感受到了。在这里，跑步几乎达到了形而上学的领域。仿佛先有了行为，然后附带性地才有了我的存在。我跑，故我在。

跑全程马拉松时，到了最后关头，脑子里充溢的全是一个念头：赶快跑过终点，赶快结束！此外什么都无法考虑。此时此刻，我却不曾想过这一点。我觉得，所谓结束，不过是暂时告一段落，并无太大的意义。就同活着一样，并非因为有了结束，过程才具有意义。而是为了便宜地凸显过程这玩意儿的意义，抑或转弯抹角地比喻其局限性才在某一个地点姑且设置一个结束。相当地哲学。不过当时我一点儿也没觉得这很哲学。这不是通过语言，而是通过身体感受到的，不妨说是整体性地感受到的。跑进了最后的漫长的半岛状原生花园跑道，这种心情变得尤其强烈。跑法近似进入冥想状态。身处其中，我拥抱着异常静谧的幸福感。

我是我，又不是我。这是一种异常沉稳而寂静的心情。意识之类并非多么重要的东西。固然，我是一个小说家，在工作上，意识这东西自是十分重要。没有它，主体性的故事便无缘诞生。尽管如此，我还是禁不住感到：意识之类并非大不了的玩意儿。

尽管如此，当我跑过常吕町的终点线时，还是从心底感到了高兴。冲过长跑比赛的终点线时，每一次我都高兴，这一次还是觉得心头涌过一阵热浪。右手紧握成拳，举向空中。时刻是下午4时42分。起跑后已过去了11小时42分钟。

（2009年第11期）

躺着想人生，就等于失败了一半 / [美] 刘 墉

不要躺着想事情！

听我这么说，你可能吓了一跳，说你就爱躺着想事情，躺下来，让身体放松，安安静静思考，有什么不对？

那么我问你，你是不是可能想着想着就睡着了？

如果是，请问，你能想到睡着，是够清醒的吗？如果你说不是，说你一想事情就睡不着，我又要问，因为想事情，造成你失眠，值得吗？睡觉就是睡觉，你何不安心睡好觉，等睡醒精神好的时候再想？（何况你失眠到最后，八成还是睡着了。）

假使你再问，睡醒的时候，是不是能先不起来，躺在床上想事情。我也要说，不行！你怎知你已经完全清醒了？如果你还带点迷糊，想事情想得准确吗？

说到准确，你可以做个试验，比较一下刚睡醒的时候打开电脑，和你白天工作时打开电脑，感觉上哪个上网的速度快？说不定你自己早发现，白天工作的时候，觉得电脑奇慢，可是早上坐在床上开电脑，却好像快得多。

为什么？

因为你早上的反应慢，你慢，电脑没慢，感觉上电脑就快了。

你在迟钝的精神状况下想，如果想的又是要做决定的大事，安全吗？如果你的对手像电脑，他在完全清醒的状况下跟你决斗，他明明没进步，你却觉得他一

下子变快了，你能不输吗？

还有，你八成赖过床，甚至因为起不来，而想逃课逃班对不对？你在学生时代，早上刚醒的时候，是不是可能好痛苦？痛苦的不只是想睡，而是想到当天要面对考试或者考试的结果。

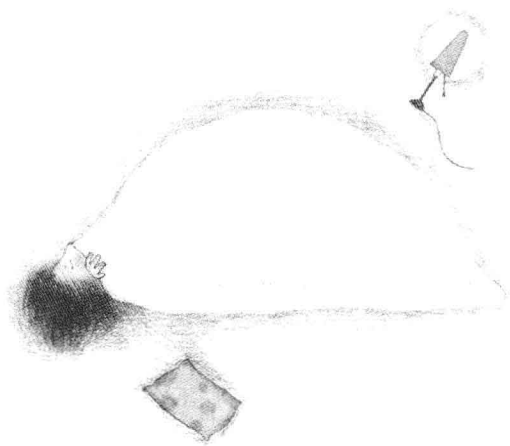
但是当你硬撑起来，或者被老爸老妈拖起来之后，是不是才走出门，就觉得当天要面对的没什么大不了？

为什么前后才几分钟，能有这么大的差异？

因为脑袋会受到身体机能的影响。你身体的强弱都会影响到你的思想。所以人一病，动力就弱了；病得重，就万念俱灰了；有忧郁症的人，睡觉的时候就更沮丧了。

总归一句话，你既然要做的事，需要站着或坐着完成，就别躺着想。躺下的脑袋，没有资格为站着的事情做主。老是赖床梦想的人，很难在真实世界有大的成就。

（2011年第16期）



如果我不尝试，我将永远生活在怀疑里 /〔美〕洛丽·施纳得 译/熊雪丽

世界最高峰珠穆朗玛峰，黑暗中，在距我914米高的地方若隐若现。这一时刻，是10年前我想都不敢想的。那时，我刚刚开始准备去征服全球七大洲每个洲的最高峰。1993年我和父亲尼尔一起完成了七分之一的任务：攀登非洲的最高峰乞力马扎罗峰。几年之后，我们开始着手准备攀登南美洲的阿空加瓜峰，把它作为对父亲61周岁的生日献礼和迎接千禧年到来的最佳方式。

然而，在1999年1月那个可怕的早晨，我从噩梦中醒来，突然发现半边身子麻木了，而且麻木的感觉还在扩散。经过多次检查之后，医生告诉我一个陌生的名词：多种硬化症。很可能我将失去正常行走的能力。

当秋天过去，冬天来临时，我终于可以攀登好几英里而没有不适的感觉。我一直没有放弃攀登阿空加瓜峰的希望。12月到来的时候，我们去了阿根廷，在南美洲的最高峰脚下安营扎寨3天。

在海拔4267米高的大本营，我们的帐篷坐落在崖石之海中，我突然感到一阵恐惧。如果这样的海拔高度使我旧病复发怎么办？就像那次我去滑雪的遭遇。可是这次，只要一步走错就会让我丧生。5天后，父亲到达了他的极限。“我呼吸困难，我得马上回大本营去。”他说。我想和他一起离开，但父亲摇了摇头。

“这是你的攀登，是你得为自己完成的一项任务。你现在不能就这样回去。”是的，我很清楚，我需要对自己有个交代。如果我不尝试一下冲顶，我将会永

远生活在怀疑里，怀疑自己的信念，怀疑自己的身体状况。我要证明自己比恐惧更强大。

休息一天之后，我们即将冲顶。那天是12月31日，我们站在千禧年的入口处。

站在海拔6964米的峰顶，山峰云雾缭绕，那景色是何等的壮观！在这茫茫的云雾中，我看到了另一幅画面，看到自己生活的前景：或许有一天我将真的不能再行走，所以我要继续攀登7座高峰的计划。

然而命运却不想那么轻易地放过我。病魔缠身，我的婚姻走到了尽头，我的工作也丢了。我只能回到父母家暂住。

但在接下来的6年里，我的任务完成了。我开始在博客上与大家分享我的故事。这使我结识了成千上万和我一样患有多种硬化症的人。

我们终于开始了在珠穆朗玛峰的冲顶。大约早上4点30分，我们已经在黑暗里攀爬了6个小时。这时，天开始发亮，极其壮美的日出在群峰之上展开。我觉得自己好像吸收着太阳的能量。

顶峰就在前面，但是，雪花弥漫。“还有多远？”我忍不住问向导。“你看到那边那些人了吗？”他说，指着上面几步远的一些人，“那就是顶峰了。”

我来了！地球上再没有任何一处比我站的地方还高了。我从背包里拉出小旗子，这是专门为第一个“世界多种硬化症日”而准备的，我把它展开。

我想到它代表的所有人——这是为你们而展开的，谢谢你们给我的力量。然后，我拿起了卫星电话。还有一个人是我必须要感谢的。

威斯康星州的一部电话响了。“父亲，”我喘息着说，“我做到了，现在我就站在峰顶上。”

“祝贺你，孩子。”他说，“我一直在为你祈祷，我早就知道你一定能做得到。现在让我们祈祷你平安归来吧。”

（2010年第09期）

成佛不自在 / 吕 麦

一座林木葱郁、险峻崎岖的深山里，每到半夜，便有一只灯笼，鬼火一般蜿蜒曲折地游移着。灯笼朦胧地映现。细如羊肠、弯若盘丝的山径上，一个和尚匆匆行走的单薄身影，如山妖，似鬼魅。

和尚翻山越岭，登险境，潜深谷，一往无前。不论是淫雨之夜，狂风之夜，还是雪霰之夜……他在做一种叫作“千日回峰”的修行。这是佛教中最为严酷的修行。

出家人在山间养性的十二年中，必须花七年时间做此修炼。每天深夜一点半，离寺往深山中，不停地行走，每次得走完三十公里。前三年，各为一百天。第四第五年，各为两百天。总计是七百天的时间。

第三年的时候，这个和尚就完全适应了山径行走。从山谷至山峰，又从山峰至山谷，他来来往往，如履平地，健步如飞。起初，和尚孤零零地在山中行走，感到孤寂难耐。渐渐地，他与山里的野狗成了朋友。一只黑狗和一只白狗，成了他的“陪练”。同时，他还感知到山径两侧的花草、树木的生命活力近在身旁。和尚不再孤单。

不过，山里的“居民”并非都是善类。野狼和毒蛇等可怕的生物，时而对他发起进攻。和尚不能杀生，唯有拼命奔逃。

在和尚所住的寺庙外，聚集着众多的信徒。因为，这天，是和尚结束“千日

回峰”修炼的日子。但也是更为可怕的修行开始之日。等待和尚的，是不知能否活着出来的“入堂”。聚集在此的信徒，都为和尚捏着一把汗。

“入堂”就是关在佛堂里，不停地诵经九天。九天内，要不饮不食不眠不休，连躺一下都不允许。而这个和尚已经五十二岁了。“千日回峰”的修行，虽然已有一千二百多年的历史，但参加修炼的和尚都很年轻。年过半百的和尚，做此项修行，还是前无古人。

“咣——咣——”钟声在深谷间回响。和尚在入堂的钟声里，顺着陡直的石阶，登向佛堂。他的身影瘦小得像一个孩子。因为，在前七百天的修行中，和尚每天只吃两顿饭。每顿的伙食是：一碗面条，半块豆腐，两只盐水土豆。而自入堂的前一周起，已减少到每天一顿，每顿一碗流食而已。

和尚沉静地步入小小的佛堂。笨重的堂门发出“咔咔”的闷响，关闭起来。和尚在一尊佛像前打坐，开始诵经。

第四天，和尚渐渐衰弱，四肢发凉。腕部和腿部出现紫斑。他自感身上有一股尸臭在游荡。为了消除尸臭味，和尚焚上气味更浓郁的线香。堂内强烈的气味使人眩晕。

第五天，和尚开始意识模糊，出现在山中行走的幻觉。他的脸色苍白得像蜡人。“就这样化成木乃伊，该多么幸福啊。”第八天，和尚产生了这样的心愿。他已孱弱到皮包骨的程度，但依然诵经不止。

第九天，喜悦之情使他振奋。和尚改变了主意，充满希望地对自己说：“我能活着出去。”

“咣——咣——”钟鸣声响彻深谷，这是和尚出堂的信号。信徒们高声欢呼。和尚顺着佛堂的台阶，安静缓慢地走下来……完成这一系列严酷修行的和尚，从此，将被信徒们尊为活佛，予以奉迎。他，就是日本著名的活佛酒井雄哉。

禅语云：“成佛不自在，自在不成佛。”成为石佛的千刀万剐，成为活佛的“千日回峰”“入堂”，都是一个漫长、痛苦的修炼过程。要想有所成就，必经历苦其心志、劳其筋骨的磨难。只有经受千磨万击的锻造，经受炼狱般的洗礼，才能获得处处放光明，步步生莲花的美妙。

（2009年第10期）