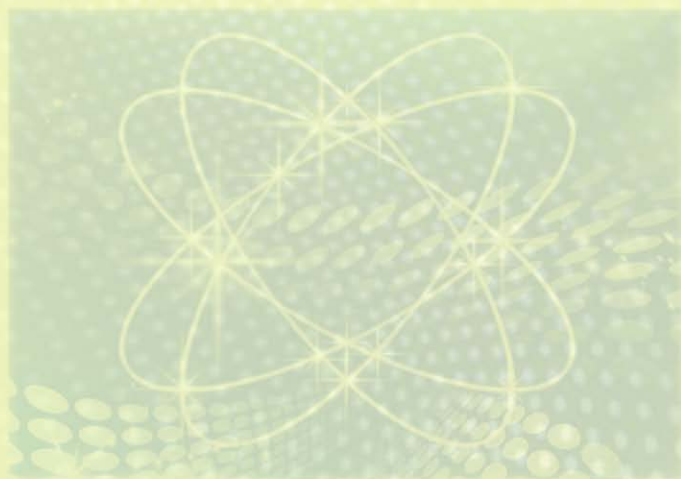


点亮生命正能量

张恩豪 著



中国言实出版社

点亮 生命 正能量

DIANLIANG
SHENGMING
ZHENGNEGLIANG

张恩豪 著

图书在版编目 (CIP) 数据

点亮生命正能量 / 张恩豪著. -- 北京 : 中国言实出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5171-1423-9

I. ①点… II. ①张… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 146295 号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 成都鑫成发印务有限公司

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

规 格 700 毫米×1000 毫米 1/16 16 印张

字 数 260 千字

定 价 50.00 元 ISBN 978-7-5171-1423-9

张恩豪生活剪影



张恩豪一边接受透析治疗一边看书学习



张恩豪每次血液透析穿刺两针，血液通过管路在体外循环排出毒素



2012 年张恩豪参加拍摄公益微电影《关门开窗》农田拍摄剧照



2012 年张恩豪参加拍摄的公益励志微电影《关门开窗》



微电影《关门开窗》播出后，2013 年 1 月 5 日《成都商报》专题报道张恩豪的故事



2013 年张恩豪参加巨海 22 期《演说智慧》
获得演讲冠军



2015 年 1 月张恩豪在上海《为爱成交》
课堂，成杰老师颁奖



2010 年张恩豪与保险公司客户在一起



张恩豪与环球美容美发用品公司董事长
陈爱春合影



张恩豪与佳禾集团董事长张海兵合影



张恩豪与原四川电视台主持人，演讲启蒙老师
谢惠民老师合影



张恩豪与成都双流比特造型养生会所
刘雄大哥合影



张恩豪与哇沃网创始人李治成先生合影



2014 年张恩豪在千人大会上和恩人们合影



2014 年 5 月 24 日张恩豪在《大爱行·张桥梦》
重生之路千人演讲会



千人演讲大会现场一隅



千人演讲大会现场一角



功夫影星、导演陈天星先生，公益助阵千人演讲大会



张恩豪受邀到四川科技职业学院千人励志演讲



张恩豪受邀到广播电视大学开学典礼上演讲



张恩豪受邀到中国人寿保险公司发表励志演讲



张恩豪受邀在百业联盟招商峰会上演讲



《点亮生命正能量》公益演讲走进四川信息工程学院演讲



评语

他们眼中的张恩豪

●张恩豪是我目前见过最勇敢、乐观的人，面对如此沉重的病痛折磨和经济压力，可以表现得那么阳光、正面、积极，这是目前很多年轻人所缺少的精神。

——功夫影星 陈天星

●听过太多的传奇，也听过太多英雄的传说，无疑张恩豪就是传奇的缔造者，真正的英雄！这个男人重症缠身，但他爱过、坚持过、勇敢过、精彩过！我觉得恩豪是男人勇气传说的典范！

——哇沃网创始人 李治成

●“好好活着”，这是我在认识张恩豪之后对幸福的全新诠释，他让我知道幸福其实真的很简单，无关于物质、财富，活着就是幸福。

——佳禾集团董事长 钟海兵



.....

●恩豪身患重疾而志更坚，阳光心态面对病魔，乐观心态笑对人生。这几年来，我尽微薄之力帮助恩豪实现着一个又一个梦想，而我在他身上，也吸收到了丰富的精神营养，思想境界得到了升华。恩豪，加油！相信你会在未来人生路上，创造更多令人不可思议的奇迹！

——四川德道文化传播有限公司总经理 王修民

.....

●恩豪的故事深深地打动了我，他是值得帮助的一个人，希望他早日康复，早日实现梦想。

——成都环球美容美发用品有限公司董事长 陈爱春

.....

●在病魔面前丝毫没有退缩和放弃，张恩豪身上这种精神及信念值得所有人学习！

——亚洲新动力教育训练机构董事长 谢 剑

.....

●张恩豪对待生活永远积极乐观，人生不设限，永不放弃的信念值得所有人学习。

——永不放弃教育训练机构董事长 王其干

.....

●张恩豪积极乐观、拒绝捐助的自救精神，深深地感动了我，也希望更多的朋友能够支持到他，帮助到他，圆他早日换肾的梦想，勇敢面对，永不放弃，生命斗士非你莫属！

——成都希萌西子形象设计艺术学校 张希萌

.....

●健康是实现一切伟大梦想的基石，从2013年认识张恩豪起，就更加懂得珍惜健康、珍惜生命，祝恩豪早日康复、梦想成真。

——成都双流县比特造型养生会所 刘 雄

.....

.....

●张桥（张恩豪）像一座坚实的桥梁，沟通了绝望和希望，让更多人从绝望中看到希望，走向成功的大门。

——成都改变自己文化传播公司董事长 “口吃励志演讲哥” 兰 巧

.....

●每个人都没法选择生命的长度，但可以创造生命的宽度，恩豪在病魔面前顽强抗争，无限地谱写励志感人的故事！

——中成教育集团董事长 李 刚

.....

●在他的生命里有着最深刻的感恩；在他的生活里有着最豪迈的态度。他就是生命斗士张恩豪，我们的骄傲！

——产融中国企业家联盟主席 陈宣兵

.....

●从我认识恩豪开始，就深深被这个小伙子打动。他的精神，他的意志，他的坚强震撼着我，数度为他的精神落泪。加油！相信上天会为你开一扇窗。为你祈福，早日康复！支持你！

——江山红餐饮管理有限公司 江健蓉

.....

●很高兴能认识张恩豪，因为他凡事积极正面，能量永不减，因为他把自己活得像光一样，照亮自己也照亮别人，带给别人温暖与希望！

——成都丞杰文化有限公司总经理 陈品言

.....

●《点亮生命正能量》是一本震撼、鼓舞人心的好书，相信恩豪的精神一定会点亮更多人的心灯。

——中国酒吧连锁大王阿伦故事创始人 阿 伦

.....

.....

●人生，不在于你收获了什么，而在于你经历了什么。你是最棒的！《大爱行·张桥梦》千人励志演讲，看到你的完美呈现，是我走向慈善之路的开端。此生与你结缘是我的荣幸！

——四川狮子会狮爱星光服务队队长 董晓辉

.....

●生命的拥有在于时时感恩，张恩豪正如他名字中有一个“恩”字一样，他是一个懂得感恩的人。我相信一个常怀感恩之心的人一定会得到上天的眷顾，他一定会好起来。

——成都状元堂教育咨询有限公司董事长 邬才蓉

.....

●作为一名志愿者，协助张恩豪老师完成千人励志演讲会，一路走来，看着他无论历经怎样的艰辛，都永远乐观、坚强，真的很让我感动，愿他早日康复实现梦想！

——千人演讲会志愿者代表 宋佳洁

.....

●生命不息、奋斗不止，张恩豪是生命斗士，期待励志人生精彩绝伦！

——中国人寿 蓝 英

.....

●病魔很可怕，但是比病魔更可怕的是失去信心和希望，只要有信心就可以战胜病魔，恩豪的精神，让我感动，让我愿意帮助他，愿他早日康复，实现梦想！

——四川茂县兴隆宾馆 赵晓萍

.....

.....

● 生命的圣斗士，积极乐观向上的心态。恩在社会，豪在心中，你的存在就是社会的一盏明灯，张恩豪就是我们身边正能量的传奇。

——成都冠和企业服务有限公司董事长 刘 毅

.....

● 我常常将恩豪的故事，分享给身边的孩子和他们的父母，无一例外的，每一个人都会被深深感动，并更加敬重和热爱生命。感恩遇到恩豪——一个真正“活着”的人！

——成都爱蒙亲子教育机构首席讲师 方 莉

.....

● 恩豪一直就像阳光和营养，用他的努力、行动和坚持影响着周围的人。告诉我们，活着就有希望，就是对生命的回答！

——成都典雅教育创始人 张 甜

.....

● “只要上天给我三年生命，我将活出精彩的人生”。张恩豪，你是真正的强者！你是真正的生命斗士！你是在用生命谱写人生乐章，好样的，加油！

——合纵联盟董事长 吴松林

.....

● 我们的认识源自于一个礼仪主持人培训课堂，我以老师的身份和他相识，初次遇见恩豪，他热情、勇敢、努力、好学、上进，可是当结业之后，听旁人介绍我才明白他的情况，那个时候泪水在眼眶里打转，为曾经的“无知”而感到心疼，被站在面前这个坚强勇敢的男人所感动。机会和未来总是会留给善良、坚强和有爱的人，恩豪的人生我相信会精彩灿烂！

——成都知名礼仪主持人 向菲儿

.....

.....

● “上天为你关上一扇门，也会为你打开一扇窗”。恩豪的故事为无数人打开了心中的那扇窗，他是我们 80 后的骄傲和榜样！

——020 财富联盟 赵润基

.....

● 感恩父母给予生命！感恩世界给予美好的环境！张恩豪，活出生命的精彩！活出豪迈的人生！

——四川特联酒业有限公司董事长 李 兵

.....

● 重病没能改变你与生俱来豁达的心胸，面对人生突如其来的暴风雨，高尚的人格魅力及乐观向上的生活态度让你完美地诠释了生命的意义与人生的价值。那不屈、自强的灵魂和拼搏向前的经历会永远感召着每一位听过你故事的人。

天行健，君子以自强不息！祝早日康复！

——成都蓓蕾文化传播有限公司 钟 靖

.....

● 与张恩豪仅一面之缘就被他感动，人生处处是痛苦，让我感动的不是他的痛苦，而是他对痛苦的态度。这种积极勇敢的态度值得推崇。在病魔面前，他是一个真爷们，真男人！值得我们学习。

——喜悦商道创始人 李勇宏

.....

● 张恩豪，以一部用血汗谱写的励志传奇，诠释着生命的意义，很庆幸有这样的兄弟，恩豪是我的榜样！

——成都乐境网络科技有限公司总经理 刘 杰

\点\亮\生\命\正\能\量\



推荐序

点亮正能量

生命就是一个能量体，在我们每个人的生命中都拥有无限的能量。如何引爆我们自身的无限能量，这是个值得每个人去深思的问题。

2013年，张恩豪因看了我一本名叫《谁是下一个演说家》的畅销书与我结缘，走进了我的课程《一语定乾坤》。与他接触后，我被他的简单、纯粹所吸引，深入了解后，更是钦佩他与病魔斗争的顽强精神，钦佩这个通过自己的言行举止活出生命精彩的年轻人。在参加学习《一语定乾坤》课程后，他随即又走进了我的课程——《演说智慧》，并一举成为那一期的演讲冠军。自此后，他持续不断地通过公众演说来传播正能量，用自己的精神与毅力去引爆、影响更多人。恩豪身上那种阳光、精进、自强不息的精神感动着每一个与他接触的人。





2014 年临近春节，我决定大力支持恩豪，让他的故事点亮更多人的生命，并希望有更多人支持到他。于是，我邀请他参加我们的课程《为爱成交》，并发表公众演说。他的故事、他的精彩演讲打动了在场的 100 多位企业家，现场举行了蜀绣拍卖和他的新书预订。在我们共同的支持下，相信恩豪一定会恢复健康，重获新生。

感恩的最好方式就是不辜负！恩豪非常懂得感恩惜福，他从未忘记每一位支持他的朋友。今天，恩豪用出书的方式来感谢感恩支持帮助过他的每一位朋友，用正能量来影响、改变更多人的生命。

期许恩豪身体健康，希望恩豪的新书能为每位读者点亮一盏心灯。

巨海教育集团董事局主席、2013 十大杰出青年川商

成杰

2015 年 3 月 19 日中国·上海



自序

等待的是命运，走出来的才是人生

一生健康是幸运的，身患重病是不幸。而我……一个从大山里走出来的打工 80 后，却偏偏遭遇不幸。2009 年的冬天，我的世界变成了灰暗色，看不到光亮，更没有色彩。我被诊断出患了尿毒症，也就是慢性肾功能衰竭晚期。残酷的病魔严重侵蚀着我的身心，我的精神垮了，信念坍塌了，我想过自杀。但是我最后没屈从命运的安排，我要掌握自己的未来，我要抗争。

直到今天回想起来都觉得一切就像做梦一样，5 年了，我居然奇迹般活着。从一开始觉得人生没有意义，选择放弃，到后来重新参加工作，走进正能量的课堂去听课学习，慢慢地我变得越来越勇敢，内心变得越来越强大。我下了一个决心，“就算是靠透析维持生命一辈子，我也要好好活着，活出精彩的人生。”我不辜负父母对我的养育之恩，不辜负所有关爱我的人。

2010 年，我的病情稍微稳定一点，我可以下床

