

老师自传体成功学著作！中国亿万青少年的励志书！中国人的枕边书！

THE SECRET OF SUCCESS

我“疯狂”

我成功

李阳 编著



这是一部
揭示成功真谛，
激发成功潜能，
塑造英语和人生成功的“圣经”！
这是被誉为
中国“英语和人生的成功学”
第一人的英语教育专家
李阳的最新巅峰之作！

李阳疯狂英语
Li Yang Crazy English

让亿万中国人讲一口流利的英语

世界图书出版公司

李阳老师自传体成功学著作！中国亿万青少年的励志书！中国人的枕边书！

THE SECRET OF SUCCESS

我“疯狂”

我成功

李阳 编著

世界图书出版公司

广州 上海·西安 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

我“疯狂”我成功/李阳编著.-广州:广东世界图书出版社,2004.3

ISBN 7-5062-6289-4

I.我… II.李… 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(2004)第009099号

我“疯狂”我成功

出版发行:广东世界图书出版社

(广州市新港西路大江冲25号 邮编:510300)

电 话:020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:广州市快美印务有限公司

(广州市恒福路横枝岗64号 电话:020-61300400/83590999)

版 次:2008年3月第17版

印 次:2008年3月第1次印刷

开 本:880×1230 32开本

印 张:8.125

书 号:ISBN 7-5062-6289-4/H·0429

定 价:20.00元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换。

由于部分作者的工作单位和地址不详,编者一时未能与作者取得联系,在此敬请谅解!请作者速与广东李阳文化教育发展有限公司联系,领取稿酬。

Legend of Li Yang 李阳传奇

中国感恩教育终生推广者：彭成

他是知识改变命运时代里一位史诗般的英雄
他是用英语改变无数人命运的世纪巨人
激情澎湃的人生奋斗路，光芒四射的魅力中国行
他用他三十年如一日的坚持和信念
马不停蹄地走在“攻克英语、振兴中华”的道路上
无数人为他的梦想和激情而疯狂！

伴随他人生的号角声在岁月的深处吹响
他在为谁疯狂？他在为谁成功？
他在用他的语言证明一种力量
中国，伟大的中国
需要一位这样的大师喊出这样的声音：
让三亿中国人讲一口流利的英语！让中国之声响彻全世界！
需要这样的一位新锐青年
用他的经历和理想去鼓舞更多的中国人
需要这样一个士兵，站在时代的战车上，第一个冲在前面，
浴血奋战
需要这样一腔青春热血，为梦想挥洒！

“我疯狂，我成功！”曾经是他八年前的口号
今天，他虽然站在了成功的舞台上
却依然不改初衷
他虽然早已声名在外
但他从未忘记自己的誓言和使命

他当年那套《成功之路》不知影响了多少困惑的同龄人
他把公司建在殡仪馆旁边，他每天清晨站在窗户边眺望远方
“想想那些已经死去的人，我就是这个世界上最幸福的人”
多么伟大的感恩！

我常对我的弟子说

“我要终身感恩李阳老师，不管李阳疯狂英语最终发生什么样的变化”
因为我的生命已经与李阳老师紧紧联系在一起
公元2006年11月19日，我的新书《不要让爱你的人失望》正式出版
李阳老师在南京手拿这本书与我合影，临别赠语：“感恩之后，奇迹将会发生！”



人们只知道李阳的成功
却不知成功背后的李阳真正的付出
知道李阳为什么会成功吗？
是因为李阳懂得帮助别人
一个懂得帮助他人的人，想不成功都难
只要你肯努力，人人都能成功

就是因为这样的理由
我当年放弃电视台的工作，追随李阳老师
我这一生中一段最美好的时光与李阳这个名字紧紧地联系在一起
我知道，他深刻地改变了我的人生
我知道，难以计数的人与我同感

李阳疯狂英语传授的是一种人生精神
这种精神值得我们世代传承
李阳疯狂英语真正需要我们领悟的
不单是一种英语学习方法，更是一种对伟大的生命的感恩

李阳今天的成功，其实并不是他一个人的成功
而是他背后支撑他成长的系统的成功
他的家庭，他前后左右的战友
他脚下的这片厚重的土地，他生活的这一个伟大的时代
没有系统的支持，就没有今天的李阳
所以人性的光芒在他身上闪烁
他越来越懂得谦卑，越来越懂得感恩
不错，今天的李阳更疯狂，
但疯狂背后更多的却是和谐、平静与飞扬

一个人，竟然可以影响这么多人
一个人，竟然可以让这么多人如此沉醉地热爱成功
李阳的成功，是这个时代跳出的一个和谐的符号

今天我做感恩教育，很大一部分灵感来源于李阳老师
今天我感恩李阳，希望我推广的感恩能够有助于他的梦想
其实疯狂就是一种真正的感恩与超越！

李阳传奇！传奇李阳！

李阳老师热烈推荐

A successful person is one who can lay a firm
foundation with the bricks that others throw at him or her.
一个成功的人就是能用别人砸过来的砖头为自己打下坚实基础的人。

Definition of *Craziness* “疯狂”的定义

“Crazy” stands for the human spirit of transcending oneself.
stands for the single-minded pursuit of dreams.
stands for the total devotion to your work.
stands for the passion of commitment to reach the goal.
Once you have this craziness,
you can achieve anything you want,
let alone learning English!

“疯狂”代表着人类超越自我的精神；
代表着对理想的执着追求；
代表着对事业忘我的全情投入；
代表着不达目的绝不罢休的激情。
人一旦有了这种疯狂，做任何事都可以成功，何况攻克英语！

Kim's Note:



Over the past ten years, millions of Chinese English learners have recited this passage and tried to apply it to their lives. My sincerest wish is for you to use the spirit of craziness to reach all your dreams.

在过去的十年中，中国数以百万的英语学习者背诵了这段文字，并努力将它付诸实践，我真诚地希望，你们能用疯狂精神去实现自己的梦想。



李阳老师特别奉献

Always look for ways
to improve yourself and your country.

永不停息地寻找改进自我和国家的方法。

本书是我为大家准备的中国人自己的心灵鸡汤！
我本人就是这心灵鸡汤的受益者和坚定不移的实践者。

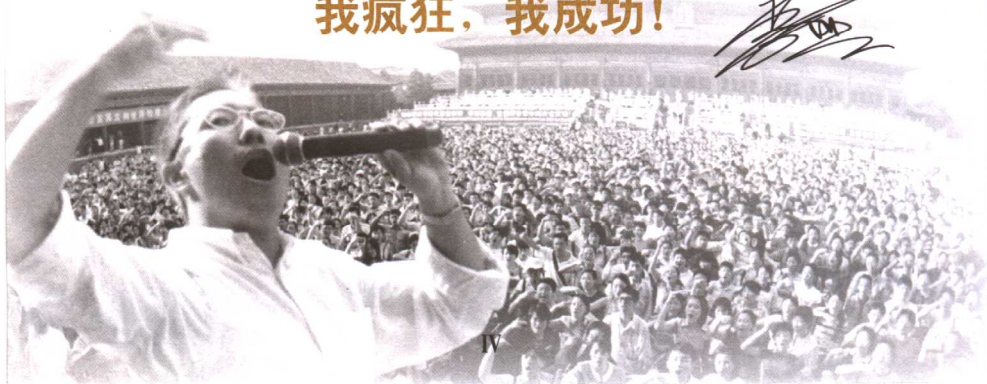
虽然在很多人眼中，我已经非常成功，
但我仍然离不开这心灵鸡汤的滋润，
我每天还在读她，还在实践她！
在她的激励和滋养下，我不断成长！
她是我终生的伴侣！

★ ★ ★ ★ ★ ★

请记住：无论你多么不幸，
这个世界上还有比你更不幸的人，
他们的不幸远远超出你对悲惨的所有想像！
无论你多么成功，
这个世界上还有大把比你更成功的人，
他们的成功远远超出你最狂野的想像！
亲爱的朋友，不要再自怜自贱，不要再狂妄自大，
请热爱生命！请善待他人！请不断学习！请疯狂超越！

这就是疯狂的幸福人生！

我疯狂，我成功！



Preface: *Delivering the Secret of Success.*

自序：成功秘诀大放送

Never let your country down.

永远不要让祖国失望。

我曾经是有多么地痛恨自己！曾经是有多么地自卑！多么地绝望！
我现在仍然在自我怀疑的漩涡中**挣扎 (struggle)**！
我怀疑自己的能力！我怀疑自己的品格！

从当年电话都不敢接、陌生人都不敢见的小男生，
成长为今天的李阳；
从英语不及格，
到今天在全世界教授英语，
我已经跨越了很多艰难险阻。
在很多人眼中，
我是成功的榜样，
我是被崇拜的对象，
虽然我每天都在激励着成千上万的人，
而事实上我还在苦苦挣扎、拼命超越！

但有一点，我感到非常兴奋，
在这十多年的奋斗之路上，我发现了一个真理：
人的潜能无限！
相信自己，就能创造奇迹；
怀疑自己，人生就会在可怜、悲惨中度过！
每个人其实都是一座宝藏！
“相信自己”是人生最重要的品格，



“I can”是家庭给孩子最宝贵的财富。

而可悲的是，我的父母并没有给我这把“最重要的钥匙”，
因为他们的父母和他们所处的时代也没有给他们这把钥匙。

我在黑暗中苦苦摸索，

当我发现这把钥匙的时候，已经年过30！

其实，成功根本不用等到30，

10岁、20岁，就可以很成功！

“相信自己”就是人生成功的第一步！

我非常急切地将我成功路上的感受与大家分享，

于是就诞生了这本《我“疯狂”我成功》。

I'm still suffering.

I'm still struggling.

I'm still learning.

I'm still growing.

Come along with me.

We can travel life's journey together.

My Belief 我的信念

**There is a giant asleep within every man.
When the giant awakens, miracles happen.**

每个人的心中都有一个沉睡的巨人。
当巨人醒来时，奇迹就会发生。

所有教育
工作者都
应该拥有的
疯狂信念

特别
推荐

My Profound Thoughts 我的深刻感悟

Make each day your masterpiece.

让每一天都成为人生的杰作。

当我写完这本书的时候，
我终于明白了我为什么不是很成功的原因。

比起那些真正成功的人，
比起那些真正伟大的人，
我的努力还远远不够，
我的付出还远远不够，
我所经历的挫折还远远不够，
我所经历的磨难还远远不够。
我还不够坚定，我还不够投入，
也就是说，我还不够疯狂。

大成功就需要大疯狂，
大成功就需要有置之死地而后生的勇气和魄力！

让暴风雨来得更猛烈些吧！
因为我一定要做一个真正成功的人！



I am not crazy enough!
That is why I am not successful enough.
I need to be crazier!

李阳老师的话： 在过去的20年中，这两篇自我励志小诗被广泛复印、印刷和传播，成为了千万人的精神支柱。在很多人的钱包里、书桌上都可以看到它们的身影。在08年奥运会即将到来的时候，我对这两首小诗进行了再次的修订，现特别奉献给大家。

打击我吧！

Attack Me!

热爱丢脸 欢迎挫折 享受痛苦
挑战潜能 追求成功 锻造辉煌

打击我吧！折磨我吧！
侮辱我吧！冤枉我吧！迫害我吧！
让暴风雨都来吧！让我付出代价！
你使我兴奋！
你使我斗志昂扬！
你使我咬牙切齿！
你使我百折不挠！
你使我变得更坚强！
你使我成为真正的人！
你是我最幸福的回忆！
你是我终生感激的恩人！
因为你，我超越并完善了我自己！



Smooth seas do not make skillful sailors.

风平浪静的大海锻造不出熟练的水手。

我最幸福

I Am the
Happiest Man

想想那些被疾病残酷折磨的人；
想想那些含冤而死的人；
想想那些在辉煌中突然死去的人；
想想那些痛失亲人的；
想想那些历经磨难的人；
想想那些无家可归的人；
想想那些多年努力和心血毁于一旦
或锒铛入狱甚至奔赴刑场的人，
我就是世界上最幸福的人！
我就是世界上最幸运的人！
想到这些，我不再抱怨和诅咒；
我不再无病呻吟和自暴自弃；
我不再患得患失和斤斤计较；
我的生命中不再有恐惧和自卑；
只有燃烧的信念和激情！
我最强！我最能干！我最能吃苦！
我一定要成功！
世界因我而不同！

I can make an amazing difference in this world!

无论我多么不幸，
还有比我更不幸的人！

——约翰·肯尼迪



All the so-called "secrets of success" will not work unless you do.

如果不实践，一切所谓的“成功的秘诀”都无法奏效。

- | | | |
|-------|-------------|---|
| 特别奉献一 | 李阳老师的贡献 | 1 |
| 特别奉献二 | 李阳老师的使命 | 3 |
| 特别奉献三 | 英语到底是什么? | 4 |
| 特别奉献四 | 全国中学生每日必背誓言 | 6 |

第1部分 疯狂释义篇

见到书名不要怕，因为疯狂是走向成功的必要前提。大凡成功的伟人，都是疯狂的人！本书的目的，就是颠覆普通人的价值观，彻底抛弃那些让人“普通”的错误信念，注入成功者的全新理念——那些被普通人认为是疯狂的优秀思想。

- | | |
|----------------|----|
| 什么是疯狂 | 8 |
| 疯狂真言一 我爱我自己 | 9 |
| 疯狂真言二 我接受我自己 | 10 |
| 疯狂真言三 我的成功无法阻挡 | 11 |
| 疯狂真言四 成功蓝图 | 12 |
| 成功的定义 | 13 |

第2部分 疯狂法则篇

用坚定的信念、非凡的意志，克服“重重困难”，坚持不懈、坚定不移地朝目标进军！我们都是与生俱来的胜利者！

- | | |
|-----------------------|-----|
| 引言 | 16 |
| 第1疯狂法则 成功就是苦练 成功就是苦干 | 19 |
| 第2疯狂法则 成功就是坚持 | 35 |
| 第3疯狂法则 成功必须如痴如醉 | 49 |
| 第4疯狂法则 信念——人类最伟大的财富 | 61 |
| 第5疯狂法则 一定要变态！超越常人地变态！ | 71 |
| 第6疯狂法则 短期疯狂突破 长期全面征服！ | 81 |
| 第7疯狂法则 伟大是熬出来的！ | 91 |
| 第8疯狂法则 我是最幸运的人 | 103 |
| 第9疯狂法则 行动 行动 再行动 | 115 |
| 第10疯狂法则 榜样的力量是无穷的 | 123 |

Don't lose sight of your dreams.

不要忘记自己的梦想！

目 录

第11疯狂法则	目标一定要远大	135
第12疯狂法则	没有健康就无法拥有世界	145
第13疯狂法则	好习惯是成功的关键	155

第3部分 疯狂赠送篇

169

我很坚定，毅力顽强，有时甚至固执己见。我内心有一种渴望，它促使我去做更多的事，并把这些事做对。我们每个人的内心都有一把火，我们生活的目标就是找到这把火并使它不停地燃烧。

每一个伟大的成就都是内心熊熊燃烧的结果。

疯狂赠送 1	李阳十大疯狂名言	170
疯狂赠送 2	李阳老师最喜欢朗读的自我激励名言	172
疯狂赠送 3	微笑	174
疯狂赠送 4	舍弃荣耀	176
疯狂赠送 5	成功并不像你想像的那么难	178
疯狂赠送 6	人生的最高境界	180
疯狂赠送 7	韩国总统卢武铉的故事	182
疯狂赠送 8	成功靠自己	184
疯狂赠送 9	每天都在改变，但方向从未改变	189
疯狂赠送 10	正面词汇和负面词汇	192
疯狂赠送 11	2008年奥运会必备100个关键句	197
附录1	李阳疯狂英语大事记	206
附录2	各大媒体对李阳疯狂英语的报道	209
附录3	名言索引	212
跋1	秦朔：孤独而幸福的勇士	222
跋2	欧阳维建：将疯狂进行到底	224
跋3	李木：一种疯狂，两个梦想	226
	李阳老师的真心话	228
	特别奉献：征服英语的十大真理	229
	李阳老师2008年特别奉献	230
	李阳老师精彩分享	231

Let your uniqueness shine through.

让你的独特闪耀世界!

特别奉献—

The Contribution of Teacher Li Yang

李阳老师的贡献



李阳疯狂英语在中国已经风靡了20年，深刻地影响了中国的外语教学，极大地推动了中国教育的改革。中国有三代英语学习者深深受益于李阳疯狂英语。

李阳疯狂英语旗帜鲜明地提出了“英语是说出来的”这个革命性的理念，并通过近20年的不懈努力，把这个理念推广到了中国的每一个角落，为中国外语人才的培养做出了巨大的贡献。

李阳疯狂英语将应试教育和素质教育完美结合！李阳老师独创性地将中考、高考真题编辑成口语教材，帮助同学们口语、考试双丰收，做到了真正的“高分高能”！

李阳疯狂英语将爱国主义教育和感恩教育融入了英语教学，鼓励同学们为了父母的期望、为了国家的振兴而努力学好英语。在强大的爱国主义和感恩教育引导下，同学们自觉学习、互相帮助、尊重师长，随时随地为使命而学习、为理想而奋斗！

李阳疯狂英语将成功励志教育和英语学习结合起来，通过坚持朗读英语培养非凡的意志！通过征服英语带来的成功体验和信心、培养出的良好学习习惯全面带动各个学科的学习，做一个永不言败的、具有国际素质的优秀学生！

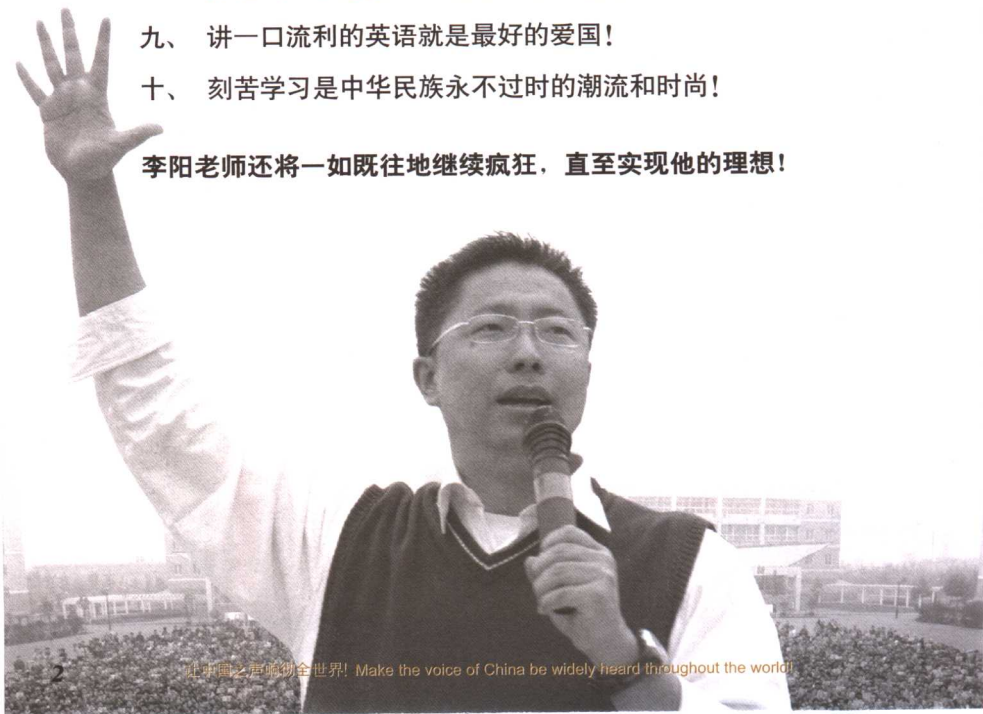


李阳疯狂英语

提出了很多激励中国青少年的口号：

- 一、人人都是语言天才，把英语踩在脚下！
- 二、听懂是骗人的，看懂是不够的，说出来才是自己的！
- 三、热爱丢脸，勇于犯错，大胆实践！
- 四、脸皮要厚，头皮要硬，嘴皮要勤！
- 五、学好英语是为了更好地向全世界传播汉语！
- 六、精通汉语，顺便学好英语，英语是汉语下的蛋！
- 七、我们说英语是“可怜”外国人不会说汉语，而不是崇洋媚外！
- 八、身边的同学是最好的战友，老师是最强大的后盾！
- 九、讲一口流利的英语就是最好的爱国！
- 十、刻苦学习是中华民族永不过时的潮流和时尚！

李阳老师还将一如既往地继续疯狂，直至实现他的理想！



特别奉献二

The Mission of Teacher Li Yang

李阳老师的使命

李阳老师现在是全国五百多所重点中学的名誉校长和英语教学顾问，同时也担任近百所大学的名誉教授。他不辞辛劳地在全国各地培训大中小学英语教师，并把“李阳疯狂英语实验班”开遍了整个中国。

李阳老师有很多使命要完成，但这些不仅是他个人的使命，也是成千上万中国有志青年的使命。在过去的20年中，李阳疯狂英语深刻地影响了三代中国人。那些曾经在小学、中学和大学听过他演讲的人，很多已经参加了工作，一口流利的英语以及疯狂英语带给他们的自信和毅力让他们获得了超越普通人的巨大成功。他们在生活工作之余，不遗余力地推广着疯狂英语的先进理念和方法。现在全国有成千上万的人在推广普及李阳疯狂英语，李阳老师不再是孤军奋战！

请反复朗读李阳老师的使命，把它们也变成你自己的使命！

我将穷尽我一生的精力全力以赴，克服一切困难去实现以下梦想：

1. 让三亿中国人讲一口流利的英语！帮助中国人自信、高效地与世界自由沟通！
2. 让中国之声响彻全世界！让中国人受人尊重，让汉语成为时尚！把中文和中国文化推广到世界的每个角落！让来自中国的先进文化和伟大智慧惠及全世界人民！



特别奉献三 英语到底是什么？

3. 彻底粉碎聋哑英语！在最短的时间内帮助最多的中国人不用出国就能讲一口流利的英语！
4. 把“精通汉语，顺便掌握英语，把英语踩在脚下！”的理念普及到中国的每一个角落！
5. 帮助千千万万中学生讲一口流利的英语，顺便考试拿高分！让应试教育和素质教育全面结合！让中学生成为我们伟大祖国对外开放的生力军！
6. 让千千万万的“英语差生”成为英语高手！把希望的阳光带给他们伟大的父母！
7. 在全国建立100座希望小学，帮助农村的孩子从小就能讲一口标准、流利的英语！
8. 培养一百万全世界最棒的“英汉双语教师”，一起完成“在亚洲普及英语，向世界传播汉语”的重任。
9. 让中国成为世界语言和文化的和谐交汇地，成为全世界旅游和移民的胜地！

特别奉献三

What *Is English?* 英语到底是什么？

到底什么是英语？其实，绝大多数英语学习者这一辈子都没有搞清楚！今天，请立刻大声朗读并死活背诵这篇短文，明确自己学习英语的目的，更加疯狂地向英语发起攻击！