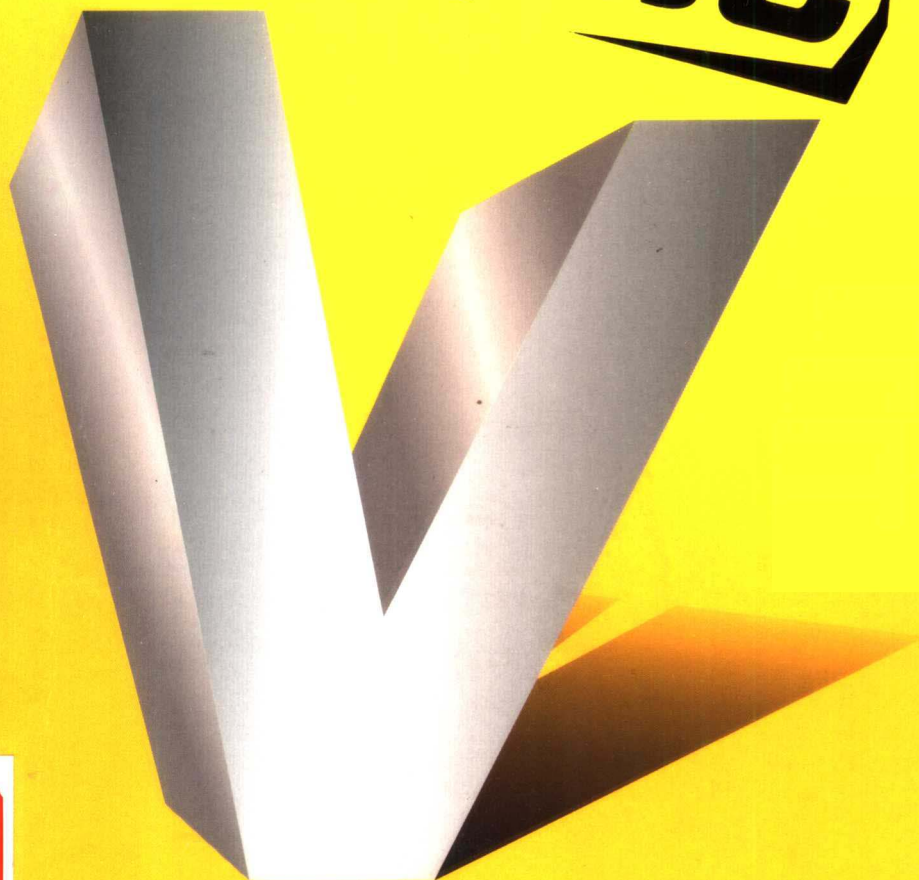


人生犹如一本书，愚蠢者草草翻过，聪明人细细阅读。为何如此？因为他们只能读它一次。  
谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，将永远是一个奴隶。

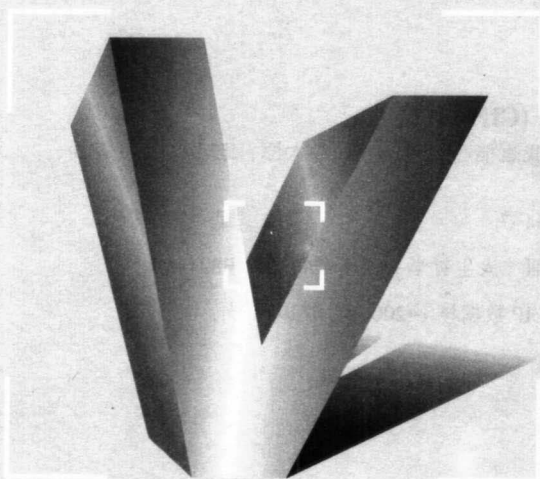
读本好书，终身受益

# 做最好的自己 我也能

果建红◎编著



北岳文艺出版社



# 做最好的自己 我也能

果建红 编著

北岳文艺出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

做最好的自己：我也能/果建红编著. —太原：北岳文艺出版社，  
2006.3

ISBN 7-5378-2854-7

I. 做… II. 果… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第 022978 号

**做最好的自己——我也能**

果建红 编著

\*

北岳文艺出版社出版发行 (太原市并州南路 53 号)

www.bywy.com

北京诚顺达印刷有限公司印刷

\*

开本：700×1000 1/16 印张：21 字数：330 千字

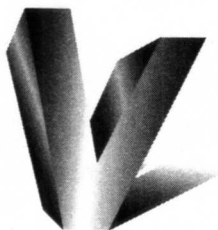
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月北京第 1 次印刷

印数：1-5000 册

\*

ISBN 7-5378-2854-7

1·2781 定价：24.00 元



## 引 言

一个生活平庸面带菜色的人、拖着疲惫的身躯，带着对命运的疑问去拜访禅师，他望着禅师：“您说真的有命运吗？”

“有的”，禅师静静地回答。

“是不是我命中注定要穷困一生呢？”他满脸困惑。

禅师就让他伸出左手，指着对他说：“你看清楚了吗，这条横线叫做爱情线，这条斜线叫做事业线，另外一条竖线就是生命线。”

禅师对他说：“来，跟着我一起做。”禅师把手慢慢地握起来，握得紧紧的。

禅师问：“你的这几根线在哪里？”

那人迷惑地眨着眼睛说：“在我的手里啊！”

“命运呢？”

那人大彻大悟，原来命运是在自己的手里！

对于命运的认识，不仅禅师看得清，很多普通人都有很深刻的认识。就因为他们明白命运的真谛在于自己的把握，所以他们活得很有意义。下面是世界首富比尔·盖茨对年轻人的几项人生建议，我们不妨借鉴一下：

一、人生是不公平的，习惯接受吧。

二、这个世界并不在乎你的自尊，只在乎你做出来的成绩，然后再





去强调你的感受。

三、你不会一离开学校就有百万年薪，你不会马上就是拥有公司配属手机的副总裁，二者你都必须靠努力赚来。

四、如果你觉得你的老板很凶，等你做了老板就知道，老板是没有工作任期保障的。

五、在快餐店打工并不可耻，你的祖父母对煎汉堡有不同的看法：机会。

六、如果你一事无成，不是你父母的错，所以不要对自己犯的错发牢骚，从错误中去学习。

七、在你出生前，你的父母并不像现在这般无趣，他们变成这样是因为忙着付你的开销、洗你的衣服、听你吹嘘你有多了不起。所以在你拯救被父母这代人破坏的热带雨林前，先整理一下自己的房间吧。

八、在学校里可能有赢家输家，在人生中却还言之过早。学校会不断给你机会找到正确答案，真实人生中却完全不是这么回事。

九、人生不是学期制，人生没有寒暑假，没有哪个雇主有兴趣帮你寻找自我。请用自己的时间来做这件事吧。

十、电视上演的并非真实人生。真实人生中每人都要离开咖啡馆去上班。

十一、对书呆子好一点，你未来很可能就为其中一个工作。

这是一部有关人生感悟的读物，全书精选了三百个经典事例，用故事的形式，对如何鼓起勇气，如何确立目标，怎样迎接挑战，怎样把握心态，养成哪些好习惯对成功更有益等等诸方面，进行了全面解读。

当你休闲的时候，读上一两则故事，总会从短小精悍的故事中获得不同的感受；当你睡觉之前，读上一两则故事，就能赶走消沉，带着梦想、怀着坚毅入睡；当你遇到挫折、困惑时，读上一两则故事，那些故事会给你答案，会感染、激励着你，让你重拾自信，勇敢地面对挑战。这是一本适合于放在身边，细细品读的书。她会成为你的良师益友，伴你走过生命最精彩的历程。

本书优于其他同类书的地方在于实用性：不仅故事后面的感悟重点告诉你应该怎样想、怎样做，而且每一章节后面附有一个精彩的结束语，介绍了大量实用方法和实用社交技巧。这样安排的目的是让读者能够真正应用到自己的生活上，使未来的生活发生一些改变。

读完这本书你会感到内容丰富，值得拥有，并且物有所值。



# 总 目 录

|     |     |                        |
|-----|-----|------------------------|
| 1   | 第一章 | 没有什么“不可能”              |
| 1   | ——  | 开篇语：你身上蕴藏着无限的潜能        |
| 2   | ——  | 本章目录                   |
| 25  | ——  | 结束语：潜能释放练习方法           |
| 27  | 第二章 | 孩子，牌是上帝发的              |
| 27  | ——  | 开篇语：接受现实，迎接挑战          |
| 28  | ——  | 本章目录                   |
| 49  | ——  | 结束语：狼的十大哲学——你应当遵从的人生哲理 |
| 51  | 第三章 | 生活中的灯塔和风帆              |
| 51  | ——  | 开篇语：翻过那座山，你就看到了海       |
| 52  | ——  | 本章目录                   |
| 75  | ——  | 结束语：改变一生的八句话           |
| 79  | 第四章 | 大声说：“让我试试”             |
| 79  | ——  | 开篇语：机会和风险是孪生兄弟         |
| 80  | ——  | 本章目录                   |
| 100 | ——  | 结束语：社会生活中的N个著名法则       |
| 103 | 第五章 | 遇到挫折对自己说：重新再来          |
| 103 | ——  | 开篇语：心若在，梦就在，只不过是从头再来   |
| 104 | ——  | 本章目录                   |
| 127 | ——  | 结束语：有助于提升你自信心的方法       |
| 129 | 第六章 | 不说消极的话，避免落入消极情绪中       |
| 129 | ——  | 开篇语：一个有趣的实验            |
| 130 | ——  | 本章目录                   |
| 152 | ——  | 结束语：改善人的情绪之方法          |

- 153——第七章 改变命运从真诚开始
- 153——开篇语：缺角的地方不去看它，整个杯子就是圆的
- 154——本章目录
- 172——结束语：七种巧妙谈话沟通技巧
- 175——第八章 像贝克汉姆一样微笑，搭一座沟通的桥梁
- 175——开篇语：经营自我，从沟通开始
- 176——本章目录
- 195——结束语：人际沟通黄金四原则
- 197——第九章 永远都要保持一颗谦卑的心
- 197——开篇语：谦虚，是一种美德
- 198——本章目录
- 211——结束语：抓住交际的最初四分钟
- 213——第十章 恪守诚信，说到做到
- 213——开篇语：哈佛大学的校训
- 214——本章目录
- 235——结束语：现实社会中生存的技巧——拒绝的艺术
- 237——第十一章 养成好习惯，收获美好人生
- 237——开篇语：古印度谚语
- 238——本章目录
- 257——结束语：习惯培养七大对策
- 259——第十二章 成功的潜质——勤奋、坚韧、负责
- 259——开篇语：阎王爷的评判：活该
- 260——本章目录
- 282——结束语：克服性格中懒散和无所事事的方法
- 283——第十三章 用人格魅力赢得尊重
- 283——开篇语：高尚人格像一泓清泉
- 284——本章目录
- 304——结束语：人生致命的八个经典问题
- 307——第十四章 赠人玫瑰，手有余香
- 307——开篇语：爱德拉和他的《人生真谛》
- 308——本章目录
- 328——结束语：拓展人际关系的游戏规则

# 第1章 没有什么是不可能的

## 开篇语

你  
身  
上

蕴  
藏  
着  
无

限  
的

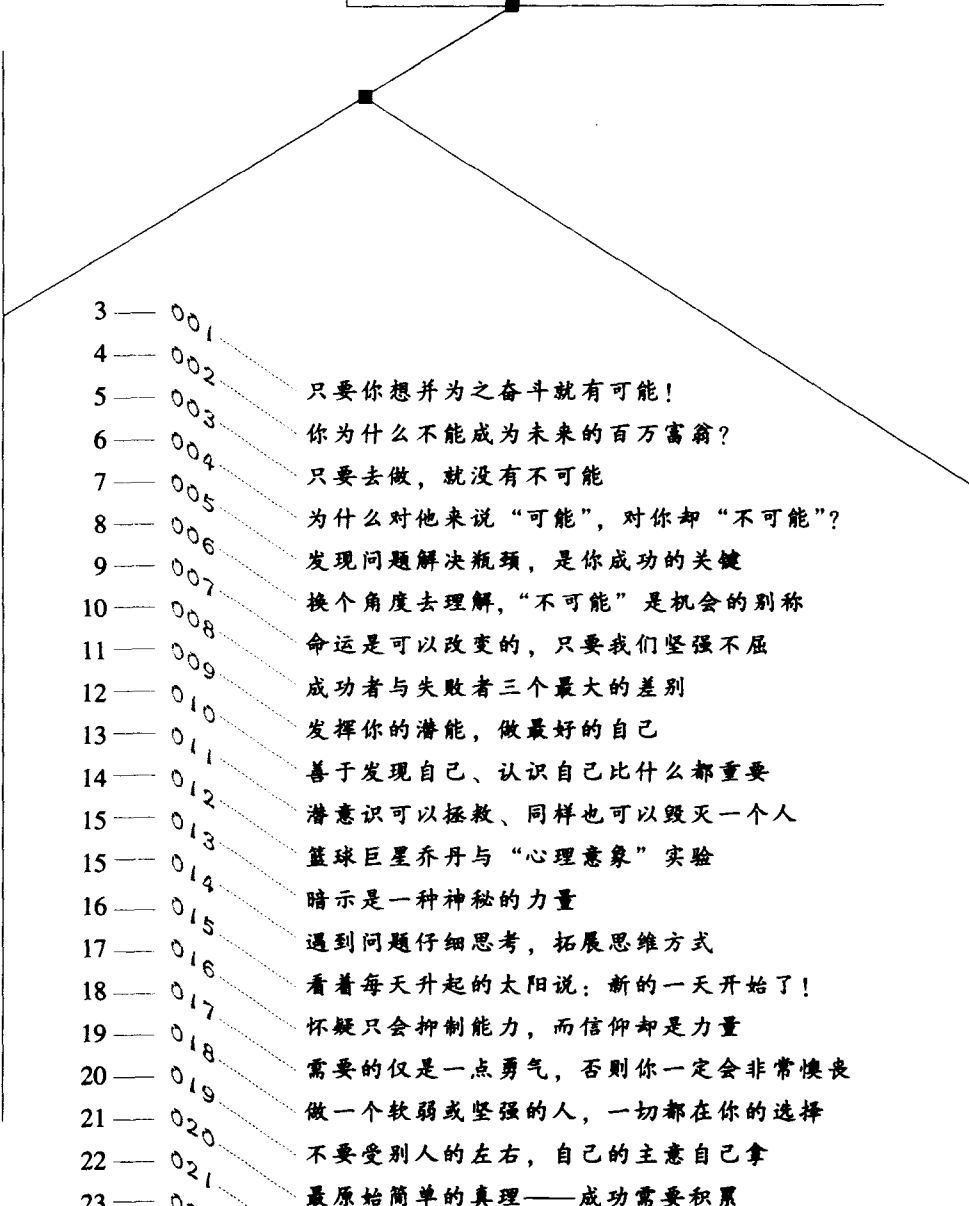
潜  
能

Qian neng

人类  
学、心理学、生理学  
和逻辑学的最新发现证实，  
人平常只发挥了十分之一的潜  
能，甚至还不到十分之一。// 如果  
人类能发挥大脑一半的潜能，将能  
轻易地学会四十种语言，背诵整本  
百科全书，拿十二个博士学位。//  
我们每一个人的潜能都犹如一座  
待开发的金矿，蕴藏多少、价  
值几何都很难估算。只要发  
挥出来，哪怕是一个平凡  
的人，也能成就一番  
伟业，都可以  
让自己的一  
生无怨无  
悔。// 在还  
没有做之  
前，不要对  
自己说不可  
能；相信我  
们自己，只  
要去做，就  
有可能。



# 本章目录

- 
- 3— 001 只要你想并为之奋斗就有可能！
- 4— 002 你为什么不能成为未来的百万富翁？
- 5— 003 只要去做，就没有不可能
- 6— 004 为什么对他来说“可能”，对你却“不可能”？
- 7— 005 发现问题解决瓶颈，是你成功的关键
- 8— 006 换个角度去理解，“不可能”是机会的别称
- 9— 007 命运是可以改变的，只要我们坚强不屈
- 10— 008 成功者与失败者三个最大的差别
- 11— 009 发挥你的潜能，做最好的自己
- 12— 010 善于发现自己、认识自己比什么都重要
- 13— 011 潜意识可以拯救、同样也可以毁灭一个人
- 14— 012 篮球巨星乔丹与“心理意象”实验
- 15— 013 暗示是一种神秘的力量
- 15— 014 遇到问题仔细思考，拓展思维方式
- 16— 015 看着每天升起的太阳说：新的一天开始了！
- 17— 016 怀疑只会抑制能力，而信仰却是力量
- 18— 017 需要的仅是一点勇气，否则你一定会非常懊丧
- 19— 018 做一个软弱或坚强的人，一切都在你的选择
- 20— 019 不要受别人的左右，自己的主意自己拿
- 21— 020 最原始简单的真理——成功需要积累
- 22— 021 克服自身弱点，发现对方弱点
- 23— 022 改变世界著名成功人士的一句话

## 001 只要你想并为之奋斗就有可能!

一位黑人母亲带女儿到伯明翰买衣服。一白人店员挡住女儿，不让她进试衣间试穿，傲慢地说：“此试衣间只有白人才能用，你们只能去储藏室里一间专供黑人用的试衣间。”可母亲根本不理睬，她冷冰冰地对店员说：“我女儿今天如果不能进这间试衣间，我就换一家店购衣！”女店员为留住生意，只好让她们进了这间试衣间，自己则站在门口望风，生怕有人看到。那情那景，让女儿感触良深。

又一次，女儿在一家店里摸了摸帽子而受到白人店员的训斥，这位母亲再次挺身而出：“请不要这样对我的女儿说话。”然后，她对女儿说：“康蒂，你现在把这店里的每一顶帽子都摸一下吧。”女儿快乐地按母亲的吩咐，真把每顶自己喜爱的帽子都摸了一遍，那个女店员只能站在一旁干瞪眼。

对这些歧视和不公，母亲对女儿说：“记住，孩子，这一切都会改变的。这种不公正不是你的错，你的肤色和你的家庭是你不可分割的一部分，这无法改变也没有什么不对。要改变自己低下的社会地位，只有做得比别人好、更好，你才会有机会。”

从那一刻起，不卑不屈成了女儿受用一生的财富。她坚信只有教育才能让自己获得知识，做得比别人更好；教育不仅是她自身完善的手段，还是她捍卫自尊和超越平凡的武器！

后来，这位出生在亚拉巴马伯明翰种族隔离区的黑丫头，荣登“福布斯”杂志“2004年全世界最有权势女人”宝座，她就是美国国务卿赖斯。

赖斯回忆说：“母亲对我说，康蒂，你的人生目标不是从‘白人专用’的店里买到汉堡包，而是，只要你想，并且为之奋斗，你就有可能做成任何大事。”

### 人生感悟

现实有时确实很无奈，有很多事情我们无法选择、无法改变，有人会怨天尤人，不停叹息、不断追悔；有人会一笑置之，以宽广的胸怀来接受。你无法改变的事情，鼓起勇气去为你可以改变的事情奋斗，要记住，除了你自己之外，没有人能打败你。



## 002 你为什么不能成为未来的百万富翁？

德国一家电视台有一档智力游戏节目，栏目名称叫《谁是未来的百万富翁》。节目类似央视的“幸运52”，因为奖金丰厚，悬念迭出，吸引许多德国观众。但这档节目有一个特点，就是每答对一道题目，就可以获得相应的奖励，而如果继续答题时没有答对，那么就退出比赛，并且剥夺已经取得的奖励。

前十几期没有一位参与者能够获得一百万的奖励，能够在节目中有所收获的只是一些见好就收的人。

节目开播几年来，虽然参赛者强手如林，可真正一路过关斩将到最后的人，从来没有出现过。因此，几乎所有的参与者都学乖了，最多到十万左右，便放弃答题，退出比赛。直到一位叫克拉玛的青年人的参与，才第一次产生了百万巨奖。

令人奇怪的是，克拉玛取得的百万巨款并不是因为他知识渊博，据当地媒体评论说，成就克拉玛的不是他的学问，而是他的心理素质和野心。因为在五十万之后，每一道题都相当简单，只需略加思考，便能轻松答出。那么多人与巨奖失之交臂，都是因为自己“见好就收”，没有成就百万富翁的野心。

香港亚视智力竞赛节目《百万富翁》曾产生过一位百万奖金的获得者，主持人陈启泰评价他“不可思议”。但那位年轻的只有高中学历的打工者却平静地回答说：“意料之中，势在必得。”

这是一个十分“狂傲”的年轻人，但他却战败了许多拥有高学历的精英。

我们为什么不能成为未来的百万富翁？法国媒体大亨巴拉昂于1998年去世。他在遗嘱中把一百万法郎作为奖金，奖给揭开贫穷之谜的人。在四万五千八百六十一封来信中，只有一位名叫蒂勒的小姑娘猜中谜底。那个小姑娘说：穷人最缺的是野心！这个谜底震动了欧美，几乎所有的富人都承认：没有野心就没有今天的财富。

### 人生感悟

那个小姑娘给出了真谛：穷人最缺的是野心！非常精辟，你最缺的是什么，朋友？成功属于那些敢于冒险的人，属于那些不承认“不可能”的人；而如果你连冒险的勇气都没有，成功对你来说，就真的没有可能了。



### 003 只要去做，就没有不可能

当阿里第一次走上拳击台，瘦弱的他令观众认为不出五个回合就会被打趴下。然而，就是这个不起眼的年轻人，在一生六十一场比赛中，创造了五十六胜五负的拳坛神话，成为拳击史上第一位三度夺得世界重量级冠军、获得“20世纪最伟大运动员”荣誉的拳王。他说过一句话：“‘不可能’只是别人的观点，是挑战，绝非永远。”

最近，莱拉·阿里出现在了阿迪达斯最新的广告片中，她就是拳王阿里的女儿。原来拳王阿里的女儿也打拳！她甚至与父亲老拳王在拳击台上同场竞技，演绎了又一个“挑战不可能”的故事。

“我是莱拉·阿里，我是一个职业拳击手。我身上背负着三条世界重量级拳王金腰带，职业生涯的战绩是十六胜零负，曾十三次击倒对手。当我第一次在电视里看到女子拳击，就像一根导火线在我脑中点燃，我对自己说：我也要那样！”莱拉·阿里如是说。

“我想我面对的最大挑战就是：成为莱拉·阿里，而不是永远被人称为穆罕穆德·阿里的女儿。告诉你们，我的父亲是个大男子主义，他甚至不喜欢我穿短裤和运动衣。但是，我从不认为女人和拳击是一对矛盾。我想成为一名战士，同时也是一个让人激动不已的漂亮女人。”莱拉·阿里这样解释自己的选择。

至于她的父亲老阿里，现在每次看完女儿的比赛，都会对她说：“你是最优秀的！”现在，莱拉·阿里已经赢得了三项世界冠军。面对荣誉，她这样回答：“有人说女人不该打拳击时，你认为我会怎么做？是的，没错，上！我现在是世界上最知名的也是最优秀的女战士。当人们走向我，告诉我他们受到了鼓舞，我使他们相信‘没有不可能’时，我的心情棒极了！那让我感觉到自己的意义，我必须继续做得更好。”

### 人生感悟

对不可能的超越，才是生命中最华彩的乐章。一个男人如此，一个女人也如此，人人如此。一个成功者的一生，必定是与风险和艰难拼搏的一生。许多事情看似不可能，其实是工夫未到。记住这句话吧：只要去做，就没有不可能（Impossible is Nothing）。



## 004 为什么对他来说“可能”，对你却“不可能”？

世人对于美国“刀片巨人”吉列公司也许并不陌生，然而却鲜有人知道这样一个让男人的日常生活变得轻松、惬意的发明是源于吉列公司的创始人吉列的一个梦想。

童年时的吉列由于家境贫穷，读书不多，十几岁便开始学做生意，后来当了推销员，过着衣食无忧的生活。然而吉列并不满足过这样的生活，总想轰轰烈烈地干一番大事业，周围的人们都嘲笑他想过上等人的生活想疯了。

1891年，吉列遇到锯齿瓶塞的发明人彭特尔。彭特尔向他建议，集中精力去开发顾客必须反复购买、用完就扔的产品，是一条成功的捷径。这一观点激起了吉列强烈的兴趣和好奇心，从那时起，每到晚上，吉列总要煮上一壶咖啡，一个人坐在沙发上，一边品尝着咖啡的美味一边不断思索着：“开发顾客必须反复购买、用完就扔的产品……”

1895年夏天的一个早晨，吉列正在一家旅馆的房间内剃胡子，当他拿起刮刀时，却发现刀口已不锋利，外出推销是不可能带着笨重的磨刀石的，无奈，他只得忍着痛一点点地刮着胡子。好不容易刮完了，脸上却留下了几道伤疤：难道世界上就没有比这更好的剃须刀吗？想着想着，吉列突然眼前一亮：啊！这不正是“用完就扔掉的”东西吗！

回到家，吉列立即辞去了推销员的工作，专心研究、设计一种安全、锋利的剃须刀。没有了收入，吉列原本就不富裕的生活更是捉襟见肘，有时在街上遇到熟人或朋友，大家都纷纷躲着他走，生怕这个穷光蛋会给自己带来麻烦，好在吉列的妻子很理解他，用自己做零工的钱支撑着他们那个风雨飘摇的家。

一天，正在做实验的吉列突然眼前发黑，倒在了地上，妻子赶紧把他扶到了屋外的长椅上休息。当吉列从昏迷中醒来时，突然被眼前的一幕情景深深地吸引了：离他不远处的田野里，一个农民操着一把耙子，把地整修得又细又平，这是什么道理，是不是与那很密的耙齿有关？刹那间，吉列思维的心里豁然开朗：我为什么不能把安全剃须刀设计成耙子一样呢？

一时间，吉列忘记了自己虚弱的身体，马上信心十足地跑回实验室，着

手研究制造薄钢刀片，并用一个像耙子那样的“T”型架子把刀片夹起来。

然而当他兴致勃勃地把自己的新产品摆在朋友们面前时，却得到了一通嘲笑。可他并没有放弃，1901年，吉列的好友将吉列刮胡刀的设想告诉了麻省理工学院毕业的机械工程师尼克逊，尼克逊同意研究吉列的设想，数周后，尼克逊成为吉列的合伙人。尼克逊在吉列原有设想的基础上加以改造，于是安全、方便的吉列剃须刀终于诞生了。

在吉列刀片问世翌年，竟然创造了一千二百四十万美元的惊人业绩。接下来，吉列着手在世界各地投资兴建了许多座吉列刀片分厂，使吉列刀片的生产与销售节节攀升，吉列因此成功实现了他的梦想，并轰轰烈烈地开始了他的创业生涯。

### 人生感悟

有梦想就能成功？农民使用的耙子，谁都见过，为什么别人没有想到？成功更青睐勤于思考的人。要养成勤于思考的习惯，做个生活中的有心人，也许在你身边，最平常无奇的事情中，就蕴含着无穷的商机与财富。

## 005 发现问题解决瓶颈，是你成功的关键

过去有个齐国人非常喜欢打猎，尽管他比别人付出了更大的心血和耐心，但收获却总不大。

在经过全面的分析后，他发现失败的最大原因不是自己的技术差，而是他缺少一只优秀的猎犬。而购买一只优秀的猎犬需要很大一笔资金，这对于家境贫困的他暂时是没有办法得到的。

于是，他转而努力耕作农田，家境渐渐富裕起来，同时，他也时常注意练习，使狩猎的本领也得到提高。

几年以后，有了钱的他花了很多钱买来了一只非常优秀的猎犬，开始了自己喜欢的猎狩生活。由于猎犬的帮助，这个猎人收获特别大，成为当地最负盛名的猎手。

### 人生感悟

要想做出成绩，要想成功，仅仅靠坚持不懈这一点还不够，还要开动脑筋、积极思考，在决定成功的关键点上寻找突破口。



## 006 换个角度去理解，“不可能”是机会的别称

世上的事情非常奇怪，越是人们认为不可能的事情，做起来越顺畅。第一位发现这个道理的，据说是哥伦布。

1485年5月，哥伦布到西班牙去游说：“我从这儿向西也能到达东方，只要你们拿出钱来资助我。”当时，没有一个人阻止他，也没有人刺杀他，因为当时的人认为，从西班牙向西航行，不出五百海里，就会掉进无尽的深渊；到达富庶的东方，是绝对不可能的。

可是，在他第一次航行成功，第二次又要去的时候，不仅遇到了空前的阻力，而且还有人在大西洋上拦截，并企图暗杀他。至于原因，非常明确，因为沿这条航线绝对能够到达富庶的东方，他再去一回，那儿的黄金、玛瑙、翡翠、玉石、皮毛、香料，就会使他富比王侯，不可一世。

1973年，全世界没有一个人认为，曼图阿农场的股票能够复苏；有的甚至认为，曼图阿不出三个月就会宣告破产。然而，美国人巴菲特不这样看，他认为，越是在人们对某一股票失去信心的时候，这只股票越可能是一处大金矿。果然，在他以十五美分的价格买入一万手之后，不到五年，他就赚了四千七百万美元。众所周知，现在他已是排在比尔·盖茨之后的大富翁了。

法国的一位小男孩创办了一个专门提供玩具信息的网站。当时，没有一个人把他放在眼里，没有一家同类的公司与之为敌，也没有哪家行业会来找他签订行业约束条款。他们认为，那个网站只是一个孩子的游戏，成不了什么气候。谁知结果却出人意料，这个小男孩不仅把网站做大了，而且在他十几岁时，就通过广告收入，成了法国最年轻的百万富翁。

### 人生感悟

“越是一般人认为不可能的事，越有可能做到。”确实很有道理。大家都认为不可能，关注的人就会很少；大家都认为不可能，一定是件十分困难、甚至是难以想像的事；所以，一般就没有了竞争对手，第一个去做的人正好可以乘虚而入，抢占先机。





## 007 命运是可以改变的，只要我们坚强不屈

在演讲台上，约翰·库缇斯用粗壮的手臂支撑着身体，用幽默的语言讲述着自己的经历，让听众一起分享自己的人生体验；那些从他心底涌出来的充满价值富有哲理的话语，带给听众深深的思索与启迪；而他那双炯炯有神的眼睛，几乎能够看到听众心底……

小约翰刚出生只有可口可乐罐子那么大，躺在观察室里奄奄一息。医生断言，孩子几乎不可能活过二十四小时！然而，小约翰挣扎着，活过了一周，又是一周……，约翰顽强地活了下来。

他实在太小了，周围的一切对他来说都像庞然大物。胆怯的他对比他大的东西都充满恐惧，甚至家里的狗也经常欺负他。父亲经常对他说：“孩子，你必须自己面对一切恐惧，勇敢起来！”

当小约翰背着比他个头还大的书包、坐在轮椅上开始憧憬新的生活时，他压根也没有想到迎接自己的却是噩梦。个头矮小的约翰成了学校调皮学生的玩偶：他们掀翻他的轮椅，弄坏他轮椅上的刹车让他从走廊直接“飞”进老师办公室，最恶劣的一次是几个同学用绳子绑住他的手，用胶纸封住他的嘴，把他扔进垃圾箱里，接着在垃圾箱外点起了火，滚滚浓烟令约翰窒息，他恐惧极了，直到一位老师将他解救出来……

约翰终于无法忍受了，回到家，想着自己一次次被折磨、被侮辱的遭遇，他放声大哭。他想到了自杀，但，他还是舍不得疼爱他的双亲……

高中毕业后，约翰决定给自己找个工作。每天早上，他爬在滑板上，敲开一家又一家的店门，问店主是否愿意雇用他。可等人家打开门时，根本就没有发现几乎趴在地上的约翰，就又把门关上了。

经过千百次应聘失败后，约翰终于找到自己的第一份工作。他每天凌晨四点半起床，赶火车到镇上，然后爬上他的滑板，从车站赶到几公里外的工厂。尽管生活艰辛，但是能够自食其力，约翰勇敢而快乐地活着。

约翰十二岁起，他就开始打室内板球，后来还喜欢上了举重与轮椅橄榄球。他对运动的执著热爱，使他取得了一系列好成绩，相继获得了1994年澳大利亚残疾人网球赛的冠军以及2000年全国健康举重比赛第二名。

约翰的经历吸引了越来越多的人，常有人追问他的种种故事；终于，在一次午餐会上，约翰应邀作了简短的演讲。他的经历与现状让在场的



观众热泪盈眶，赢得了热烈的掌声。那次经历让约翰猛然发现了一个最适合自己的职业——在讲台上，讲出自己的挣扎与拼搏，讲出自己的恐惧与忧伤，讲出自己的渴望与梦想！

到现在为止，约翰已在一百九十多个国家作了八百多场演讲，他用自己的亲身经历，激励和影响了无数听众……

回首往事，约翰说道：“这个世界，充满了伤痛和苦难。有的人在烦恼，有的人在哭泣。面对命运，人应当拥抱痛苦笑对人生，而不只是与之苦斗。任何苦难都必须勇敢面对，如果赢了，则赢了；如果输了，就是输了。一切都有可能，永远都不要说不可能。”

### 人生感悟

成功需要坚持，不是光有勇气就行。试想如果他在其中一个挫折面前放弃了生命，他也不可能站在今天的讲台上。命运是残酷的，也是我们无法选择的，但我们可以改变。只要我们坚强不屈，坚持不懈，永不放弃，胜利最终就属于你。

## 008 成功者与失败者三个最大的差别

她从小就“与众不同”，因为小儿麻痹症，随着年龄的增长，她的忧郁和自卑感越来越重，甚至，她拒绝着所有人的靠近。但也有个例外，邻居家那个只有一只胳膊的老人却成为她的好伙伴。老人是在一场战争中失去一只胳膊的，老人非常乐观，她非常喜欢听老人讲的故事。

这天，她被老人用轮椅推着去附近的一所幼儿园，操场上孩子们动听的歌声吸引了他们。当一首歌唱完，老人说着：“我们为他们鼓掌吧！”她吃惊地看着老人，问道：“我的胳膊动不了，你只有一只胳膊，怎么鼓掌啊！”老人对她笑了笑，解开衬衣扣子，露出胸膛，用手掌拍起了胸膛……那是一个初春，风中还有着几分寒意，但她却突然感觉自己的身体里涌动起一股暖流。老人对她笑了笑，说着：“只要努力，一只巴掌一样可以拍响。你一样能站起来的！”

那天晚上，她让父亲写了一个纸条，贴到了墙上，上面是这样的一行字：一只巴掌也能拍响。那之后，她开始配合医生做运动。甚至在父母不在时，她自己扔开支架，试着走路，蜕变的痛苦是牵扯到筋骨的。她坚持着，她相信自己能够像其他孩子一样行走，奔跑……

十一岁时，她终于扔掉支架。她又向另一个更高的目标努力着，她

