

FENQI YUANLI YOUSHA NGWOJIN MEI LI

奋起

远离忧伤，
握紧美丽

青春是人生的鲜花，是年轻生命的闪耀。
青春充满了魅力，充满了光辉，包含着无限的未来。



NLIC2970825625

陈志宏◎编著

青春励志系列

温暖一生的故事，
寄托一生的梦想，
感动一生的情怀，
执著一生的信念。

延边大学出版社

青春励志系列

陈志宏◎编著

延边大学出版社

奋起

远离忧伤，
握紧美丽



NLIC2970826626

图书在版编目 (C I P) 数据

奋起: 远离忧伤, 握紧美丽 / 陈志宏编著. — 延吉:
延边大学出版社, 2012.6
(青春励志)
ISBN 978-7-5634-4872-2

I . ①奋… II . ①陈… III . ①成功心理—青年读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115138 号

奋起: 远离忧伤, 握紧美丽

主 编: 陈志宏
责 编: 林景浩
封面设计: 映像视觉
出版发行: 延边大学出版社
社 址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002
电 话: 0433-2732435 传真: 0433-2732434
网 址: <http://www.ydcbs.com>
印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司
开 本: 16K 165 × 230 毫米
印 张: 14.5 印张
字 数: 200 千字
版 次: 2012 年 06 月第一版
印 次: 2012 年 06 月第一次印刷
印 数: 1 ~ 5000 册
书 号: ISBN 978-7-5634-4872-2
定 价: 29.00 元

版权所有 侵权必究 印装有误 随时调换



前言

在生活中，总有一些人每天为忧伤烦恼所困扰，愁眉不展，萎靡不振，甚至于失去生活的目标和奋斗的方向。事实上，没有任何忧伤可以左右我们的人生，那些捆绑我们心灵的烦恼其实多为作茧自缚。

有一只章鱼，本来是可以在大海里自由游动、享受快乐的，可它却偏偏找了一个珊瑚礁，结果一头扎了进去动弹不得。面对进退两难的窘境，它痛苦地大声嚷着说自己陷入了绝境。其实，生活中的很多人都像这只章鱼一样，自己捆住了自己，也捆住了自己本来快乐、充满激情的心。

在这个世界，为什么事烦恼的都有：为权，为钱，为名，为利，人人行色匆匆，背上背着沉重的布囊，装得越多，牵累的也越多。如果认真琢磨一下，很多烦恼忧伤往往都是自找的。不是这些忧愁离不开你，而是你撇不下它们；也不是快乐和美丽不肯光顾你，而是你总是不知如何去抓紧它们。实际上，如果我们学会放开心头的这些忧伤烦恼之事，你会发现：生活也并非继续不下去，成功也并非遥不可及。你同样可以再一次奋起，为追逐理想和目标努力。

《奋起：远离忧伤，握紧美丽》一书，通过一系列的小故事告诉我们：心灵的信仰是生命，生命的信仰是成功，成功的信仰则是随时奋起。生命



对某些人来说是没有忧伤、绚丽多彩的，因为这些人的一生都在为了某个目标而奋斗，打下“奋斗”的基石，踏着“智慧”的阶梯，成功和美丽往往也会触手可及……

目录



第一篇 追求是灯，照亮的是未来的路

爱迪生的追求	2
跳过前面那根杆	3
就是看门，也可以把人生放大	4
先敲门，再想怎么说	6
不要同情自己	8
决心的力量	9
感谢两棵树	10
一根树枝改变命运	12
做大自己的心劲	14
尽力而为还不够	15
多努力一次	17
总有适合你的种子	18
侍弄生命	18
完美，也是被冷落的理由	19
你的人生由自己决定	21
决定自己的人生	22
从设定目标开始	23
目标的力量	24

你需要的也许只是一块面包	27
挫折的礼物	28
要有一把备用伞	29



第二篇 不要被欲望驱使

修剪欲望	32
大象和苍蝇	33
欲望是个金托盘	34
悲从何来	36
空转的石磨	37
四个人和一只箱子	38
缘来缘去皆是福	40
顺其自然	42
钻石就在我们的身边	43
天下没有不劳而获的东西	44
太想赢，就会输	45
真实是一种优势	46
懂得知足	48
放弃的快乐	49
老铁匠与紫茶壶	50
成败5元钱	51
自己的芳香	52
跟随自己，让自己的灵魂做主	54
没吃到香蕉的猴子	55
人生三大陷阱	56
困境即是赐予	57
世间最珍贵的是什么	59
捡了草帽，丢了名表	61
当煤炭遇上了钻石	62

百花丛里过，片叶不沾身	63
成功者头上巨大的光环不是你想戴就戴得了	65



第三篇 调整心态，面对生活

忽略的智慧	68
发现希望	69
每个人都有两扇窗	70
潮水一定会回来	72
沃尔曼试金石	73
莫在心里种草	74
黑色波浪中的歌声	76
上帝的刻刀	77
最差的冠军	78
等待失明的比尔	80
人生低谷时的锅底法则	82
火把的启示	83
生活的压力	84
杯子，还是湖泊	86
危险的森林里	87
忘记过去	88
把嘲讽当作激励	90
看淡得失	91
想象疗法的威力	92
快乐工作才能快乐生活	94
你有两个选择	95
把苦日子过甜	97
心窗	98
人生贵在磨炼和成长	99
没有过不去的坎儿	101

英雄之“死”	102
你这辈子翻不了身的根本原因：你的心态	103
电单车竞赛	104
铜锣声声	105
苦恼的小和尚	107
断了手指的国王	108



第四篇 学会改变，感受行动的快乐

曾经自卑	112
抢劫自己	113
人生如水	114
枯木里面有龙吟	116
从根部吃起	117
500封书信的神奇力量	118
改变	120
胡萝卜、鸡蛋和咖啡	122
果断放弃你人生的7%	123
改变生命的三个字	125
杀掉这头奶牛	126
成功始于转念之间	128
钻在狼怀里取暖的猴子	129
长街短梦	130
机会只有一次	131
得与失	132
放大你的价值	133
不要成为心灵的囚徒	135
被习惯锁定的行动轨道	136
不能把香蕉皮骂进垃圾桶	138
用小步稳妥地向成功靠近更容易	139

给自己一片悬崖

140



第五篇 有一种快乐需要强大的坚持

罗斯福的故事	142
两个人的天堂	143
面对飓风	145
命运并不能阻止我们前进	148
大师的学生	149
英雄不问出处	150
断箭	152
把失败写在背面	153
请尊重你的价值	154
人生成功，上帝只掌握了一半	156
成功就是简单的事情重复做、重复做	157
还有一个苹果	159
你不放弃希望，上帝就不会放弃你	160
给自己一双隐形的翅膀	162
不要放弃希望	164
最后的彩虹蝶为生命而舞	165
做事有时需要再忍耐一下	168
你努力了吗？	170
能耐，就是能够忍耐	171
时间和爱	174
成功就在下一个十字路口等你	175
挖藏得金	176
一步之遥，十分努力，百倍坚持	178
给忍耐一个目标	178
独木桥的走法	180

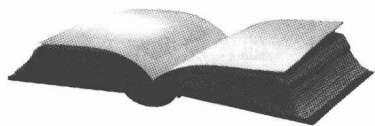


第六篇 用爱的阳光驱散阴霾

仁爱待人	182
让别人愿意托举你	183
人情胜似涨工资	184
快乐秘方	185
生死搏斗	187
滴水之恩	189
一只水桶的真诚道歉	191
激励：生命的反射	192
感谢生命中的那次失败	192
一生的恨有多坚强	194
给灵魂一对向上的翅膀	198
宽大	199
信念·希望·爱	200
给予比接受更快乐	204
瞎眼小猫	206
善有善报	207
温情罚款	208
平生第一次感到快乐	209
大度也是一种美德	211
善待别人就是善待自己	212
爱人之心人皆应有	214
用善去唤醒善	214
不要忽略身边的快乐	215
阿婆的店	216
最好的风景	219
不能折掉翅膀	220

第一篇

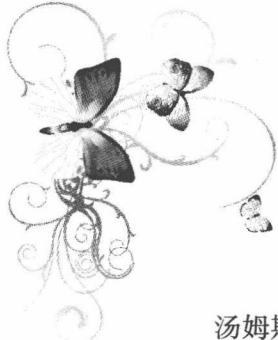
追求是灯，照亮的是未来的路



大洋是无边无际的！若船舶没有引航的灯塔，船长也就看不到航行的目标，最终不能到达目的港！

人生需要目标，并且它应该是明确的！如果没有目标，人生就会没有方向。人活着也就不知道为了什么而活！目标有大有小，有长有短，有了目标，生活就有迹可循！有了目标就要付出实实在在的行动。无论目标如何美好，如果你不做出行动，永远是纸上谈兵的空话！

目标就是人生之舟的引航灯塔，它照亮的是起点到彼岸的路。



爱迪生的追求

青春励志

QingChunLiZhi

奋起

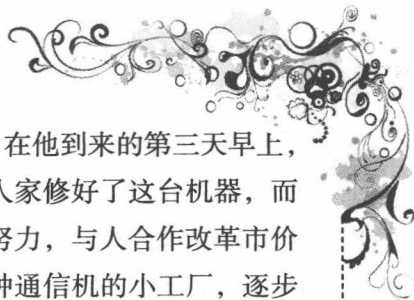
远离忧伤，握紧美丽

托马斯·爱迪生，1847年生于美国的俄亥俄州。他只念过三个月的小学。学校老师说他“愚呆”，亲友们也都这样称呼他。而他的母亲并不相信这一点，亲自做他的教师，引导他去读一些书。不到12岁，他就读完了不少难读的书，他的父亲还引导他攻读过牛顿原理。家庭的教育和影响，使他从小就养成了勤奋的精神和惊人的毅力。

爱迪生很喜欢科学。他很小就在自己家的地窖里，储存了几百个各种试验用的瓶子，建起了一个小实验室。他把平时省吃俭用的钱，全部花在购买化学用品和化学仪器上。但光靠这个钱是不能满足试验需要的，于是，他就到火车上当卖报童。他每天清晨登车，晚上九时后回家，搞完试验常常到深夜才能休息。后来，他发现火车上行李车厢中有一间吸烟室未用，他就把家中地窖里的试验品搬到这儿来，坚持做化学试验。在这里，他还学会使用陈设在这儿的一台印字机，并能用电报号码记录当地新闻，办了一份报纸。这份报纸大受欢迎，销路可观，此时他才12岁。有一天，火车摇晃，行李滑下来，把他试验用的一支磷杆摔到地下，车厢立即着火。火被赶到现场的人扑灭了，可是车长却打聋了他的耳朵，造成终身残废。车长还把他的“四轮实验室”和“旅行印刷房”里的东西统统踢到车下。

困难和挫折没有影响爱迪生搞科学实验的决心，他又在家中建起了试验室。遭电打、烧毁衣服，在试验中是常有的事。有一次，他的脸部都被硝酸烧得不成模样了。即使这样他也从不灰心。爱迪生最早所作的努力，大大有助于他以后的发明创造。但是，和其他伟大的发明家一样，爱迪生所走过的道路也是不平坦的。他当过夜班电报生。在书摊和图书馆消磨很多精力。但由于几次失业，最后不得不到纽约投奔朋友。

爱迪生不辞千辛万苦来到了纽约。这个时候，他口袋里连一个小钱也没有。他饿急了，只好向人讨了点茶水喝，这是 he 到纽约后的第一顿饭。在这里，他好久才找到朋友，但他的朋友也处在失业之中。饥困交加的爱迪生，容仪拙陋，衣着褴褛，被人看不起。后来，他被允许夜宿在一家电



池室里。刚好室内设置一台发布市价的通信机器，在他到来的第三天早上，这部机器出了故障，由于他留心钻研，很快帮助人家修好了这台机器，而被留下来，这才找到了工作。从这以后，他奋发努力，与人合作改革市价通信机而崭露头角。不久，他开设了一个生产这种通信机的小工厂，逐步走上了科学研究的道路。



心灵感悟

在奔向追求的路上，必然会遭遇各种艰难险阻，这也是理想显得珍贵的原因之一。这也是实现理想毕竟的阶段，所以千万不要气馁、放弃，只有挺过了这些难关，才能离理想越来越近。

跳过前面那根杆

巴拉斯出生于一个贫困的家庭，母亲患有精神分裂症，不但无法正常工作，一旦病情发作还常常冲巴拉斯大声地吼叫甚至动手打她。父亲因患小儿麻痹症，瘸了一条腿，对生活早已失去了希望的他，不但好赌还酗酒。无人管束的巴拉斯整天像个男孩子一样四处疯跑，跟人打架，还染上了偷盗的恶习。

巴拉斯12岁那年，邻居的一个名叫威尔逊的跳高运动员，把她带到运动场上教她练习跳高。巴拉斯站在运动场上不敢动弹，胆怯地问：“威尔逊先生，我真的能像你一样成为一名跳高运动员吗？”威尔逊反问她：“为什么不能呢？”巴拉斯说：“您难道不知道，我的母亲是一个患有精神分裂症的人，我的父亲是残疾人，并且还是一个酒鬼，我的家境很糟糕……”

威尔逊再次反问她：“这些对你跳高又有什么关系呢？”巴拉斯回答不上来了。是啊，这和她跳高又有什么关系呢？巴拉斯嗫嚅了半天说：“因为我不是个好孩子，而你却是那么优秀。”威尔逊摇了摇头说：“除非你自己不愿意成为一个好孩子，没有人天生就很优秀。另外，我要告诉你的是，别将不好的家境当成你变成好孩子的阻力，而要让它成为你的动力。”

威尔逊给她加了一个1米高的栏杆，结果被巴拉斯跳过了。威尔逊又





将那根栏杆撤下来，结果巴拉斯仅能跳过0.6米。威尔逊说，现在这根栏杆就是你苦难的家境，而没有这根栏杆，你跳高的时候就没有足够的动力。如果你不相信的话，我现在就将栏杆加到1.2米，你一定能够跳过去的。巴拉斯咬了咬牙，真的跳过了1.2米。巴拉斯深深地相信了威尔逊的话，决定要出人头地，以自己的实力来改变家里的现状。

之后，经过威尔逊介绍，她加入了体育俱乐部，并认识了罗马尼亚的全国男子跳高冠军约·索特尔。在索特尔的精心培育下，14岁的巴拉斯跳过了1.51米。1956年夏天，19岁的巴拉斯终于跳过1.75米。第一次打破了世界纪录。

1958年，她又以1.78米的成绩创造了新的世界纪录。她在1956~1961年的5年中，共14次刷新世界纪录。1960年罗马奥运会上，以1.85米的成绩获得她一生中第一枚奥运金牌，比第二名的成绩高出14厘米。1961年她再创世界纪录，越过了被誉为“世界屋脊”的1.91米的高度。此纪录一直保持了10年之久。她从1959~1967年，在140次比赛中获胜，是世界上跳高比赛获胜最多的女运动员，被人们誉为喀尔巴阡山的“女飞鹰”。



心灵感悟

每个人的面前都有一根栏杆，那根栏杆的名字叫贫穷、饥饿、失业、灾难，或者是生活中其他的种种不如意，我们每个人都可以将它当成一根栏杆来跳，只要跳过了那根横亘在自己面前的栏杆，你就成功了。

就是看门，也可以把人生放大

有一天，荷兰代尔夫特市的市政厅来了一个二十多岁的看门人。他的工作很简单，就是每天开门、关门，来客登记，有时兼任打扫卫生的工作，在每天的大部分时光中，只是坐在接待室的椅子上，看着进进出出的人们。

一个偶然的機會，他从一位朋友那里得知，在首都阿姆斯特丹有许多眼镜店可以磨制放大镜。朋友告诉他，放大镜是一种很奇妙的新玩意儿，可以将很微小的东西放大，使观察者可以清清楚楚地观看。年轻的看门人



也想拥有这种放大镜，可是价格比较贵。他看了眼镜店师傅磨镜片的过程，自己便默记在心，回去后找来玻璃材料，利用自己充裕的时间，耐心地磨起了镜片。

心灵手巧的看门人，天生就是做手工艺的材料。他将镜片磨得十分精巧光滑，一改当时镜片做工粗糙、成像模糊的缺点。而且，他还给自己的放大镜制作了一个架子，并在放大镜的下面放置了一块铜板，在铜板上钻一个小孔，让光线从底下向上透过来，照亮被观察的物体。经过磨制改装的放大镜，可以看到蜜蜂腿上如缝衣针一样竖立着的短毛。随后，看门人将能够想到的小东西，蜜蜂的螫针、蚊子的长嘴和一种甲虫的腿，一个接一个地放在镜下，观看它们的庐山真面目。好奇心得到满足后，看门人又开始制造更大倍数的放大镜，他想看清楚更小的物体。

后来，看门人的朋友拉格夫发现了他身边的这位民间科学家，他知道这位年轻人的发明是了不起的。在拉格夫的鼓励和帮助下，看门人将整理出来的观察记录和最得意的放大镜寄给了英国皇家学会。

“一个粗糙沙粒中有100万个‘狄尔肯’（拉丁文，指细小活泼的物体）；而在一滴水中，‘狄尔肯’不仅能够生长良好，而且能活跃地繁殖——可以寄生大约270多万个‘狄尔肯’”——当皇家学会的会员看到这样的记录后，觉得这太令人难以置信了。经过严格地检验，皇家学会的会员们惊奇地发现，这些看似荒诞不经的“狄尔肯”故事，在微观世界里竟然都是真实的……不久，这篇观察报告就被译成英文发表在皇家学会的刊物上，这位年轻人也被接纳为英国皇家学会的正式会员。

这位把人生放大到令人敬仰的看门人，叫列文虎克。

列文虎克并没有陶醉在巨大的荣誉之中，他还是一如既往地把自己关在屋子里，用显微镜记录微观世界里发生的故事。列文虎克一生中制造了491架放大镜，有的可以将物体放大二三百倍。1723年，91岁的列文虎克在弥留之际，将自己制作的部分放大镜以及精良仪器的制作秘诀，赠送给了英国皇家学会。



心灵感悟

事实上，生活本身就是平凡的，只是很多人面对平凡把自己变得平





庸了。而那些取得成功的人，就是在平凡中崛起的人。他们有着一种执著的精神，才没有像大多数人那样，在平凡的岗位上默默无闻地以平庸了此一生。

先敲门，再想怎么说

他在兄弟姐妹中排行第五，生性害羞，绰号“大妹”。因为害羞，其他小朋友玩儿，他只能在旁边看着。更要命的是，他似乎有种学习障碍症，始终无法把自己的精力用到读书上，上课5分钟后就完全失去了注意力，而对教室外面发生的一切都一清二楚。结果他换了两所高中，还是没能考上大学。为了圆大学梦，他从早到晚甚至夜里都死啃书本，终于考上了台湾东海大学。

可是进了大学后，他的学习障碍症再次发作，成绩一塌糊涂。他学的是物理专业，可物理成绩居然是17分，数学0分。于是他又缠着老师要求换到社会学专业，其实他并不是真的对心理或者社会学感兴趣，只是想换个好混一点的专业，可惜他最终未能混到毕业。

没有文凭，他只能选择当业务员。但卖东西这件事情对他来说，仍具有非常大的挑战和压力，因为他太害羞了，甚至不大敢和女生说话，一上讲台，手就会发抖，根本不会社交。好在他知道他的问题在哪里，所以第一次上班的时候，他就强迫自己见了人一定要大声地打招呼，让人觉得很开朗；受训的时候，提问时抢先举手的一定是他，不是因为他知道答案，而是受训前他就决定了，不管问题会不会都要第一个举手，发言时再想答案。他还会说答案有3个，其实他一个都不知道，是想完一个再想第二个。

一个星期后，他感到脸皮厚到了一定程度，就提着包上了路。培训时，他们的经理说，来我们这个行业，3个月还没有卖出一台机器是很正常的，第4个月才会有可能卖出机器。但一个半月后，他卖了4台机器，其他的人一台机器都没有卖出去。

推销员的经历使他发现了自己的经商潜力。1987年年底，他来到美国洛杉矶，创立 Keypoint 科技公司，开始销售台湾生产的电脑组件。1990年，