

给力
80/90



THE
YOUNG
LET THE
WIND
BLOW

王贵水 编著

年轻， 别让生命留下遗憾

愿更多的年轻人别浪费了人生最宝贵的青春，
不为别人也为自己。



把握机会，相信自己是绝对的了不起
趁年轻，把自己推向人生最耀眼的高度

畅销书

与“贫穷”的80后90后唠个知心嗑



Wuhan University Press
武汉大学出版社

THE YOUNG
LET NOTHING LEAVE

王贵水 编著

年轻，
别让生命留下遗憾



Wuhan University Press

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻, 别让生命留下遗憾 / 王贵水编著. —武汉:

武汉大学出版社, 2012.8

ISBN 978-7-307-09088-0

I . 年…

II . 王…

III . 人生哲理 — 青年读物

IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 161076 号

选题策划: 人天书苑

责任编辑: 武 彪

审 读: 代君明

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社

发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

网 址: www.wdpbook.com

电 话: 010-63978987

传 真: 010-67397417-608

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15.5

字 数: 170 千字

版 数: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)



目 录

Chapter 1 趁年轻，为梦想去努力

时间，梦想的试金石 / 2

换个方式实现梦想 / 4

有梦想，没什么不可以 / 6

苏珊奇迹 / 8

成功只比失败多一次 / 11

带着梦想，奋进 / 13

自己就是奇迹 / 16

“第一配角”的成功梦 / 18

让梦想绕个弯 / 20

不要把梦想丢了 / 22

写进生命的梦 / 24

Chapter 2 趁年轻，让我们相爱

金钱打不败的爱情 / 29

不只是爱 / 31

找到那个真爱的人 / 33

爱的第二次 / 39

跨越时空的爱 / 41

爱是一种语言 / 43

爱的修行 / 45

Chapter 3 趁年轻，不要让幸福擦肩而过

厄运身后是女神 / 49

下一站，幸福 / 51

一块石头的价值 / 53

把疑心扔到大海里 / 55

别让自己太闲 / 57

后花园里的苦恼 / 59

虚名，廉价的玩具 / 61

拒绝社交恐惧症 / 64

自嘲一下又何妨 / 66

得失一瞬间 / 68

别让欲望成为心魔 / 70

Chapter 4 趁年轻，珍惜绵绵的亲情

卖鞋的父亲 / 75

大哥，回家 / 77

拉着母亲过马路 / 78

奶奶的泪水 / 80

妹妹的信 / 82

孪生姐妹 / 84

Chapter 5 趁年轻，用珍惜生命的行动做事

不要轻易地放弃 / 88

目标，一个就好 / 89

坚韧，成功的不二法则 / 91

面对困难，吹响冲锋号 / 93

“跳蚤”人生 / 95

Chapter 6 趁年轻，埋头苦干此生无悔

苦难背后显彩虹 / 99

永不止步 / 101

保持良好的状态 / 103

比别人更刻苦 / 105

敢为他人先 / 108

巧用压力 / 110

有耕耘，才有收获 / 112

一生只挖一口井 / 114

Chapter 7 趁年轻，多一点宽容之心

原谅上帝的不公 / 119

宽容如火融冰 / 122

适时地告诉自己：“不要紧” / 124

缺陷也是美 / 125

贪婪与吝啬，皆是幸福杀手 / 127

用爱平等对待爱的人 / 129

勇敢地说“对不起” / 131

宽容让你心胸开阔 / 132

秉持海纳百川的气度 / 136

留住人性的善 / 138

Chapter 8 趁年轻，关爱他人幸福自己

多多温暖别人 / 141

懂得欣赏别人 / 142

无价的友谊 / 144

给艰涩的路途点一盏心灯 / 147

助人即助己 / 150

给别人多少幸福，也会给自己多少幸福 / 157

Chapter 9 趁年轻，让感恩走进心灵

怀揣感恩之心 / 162

对逆境也须感恩 / 163

把握今天 / 165

别辜负他们的期望 / 168

生命价最高 / 170

倾听大自然 感恩大自然 / 172

每一个生命都值得我们尊重 / 174

感恩创造奇迹 / 175

即便苦难，也有幸福 / 177

Chapter 10 趁年轻，不容错过的生命精彩

“伟大”需与时间死磕 / 182

你就是自己最大的财富 / 184

让你的生命发光 / 186

别那么悲观 / 188

靠自己征服命运 / 190

再阴郁的生命也会遇到春天 / 192

永远保持积极的态度 / 193

阳光总在风雨后 / 195

Chapter 11 趁年轻，不要错过这辈子

别错过人生路上的风景 / 199

别错过机遇 / 199

立即去做，果断出击 / 201

坚守最难 / 203

换个地方开花 / 204

相约春暖花开日 / 206

错过了太阳，别错过群星 / 208

全心专注于自己的事业 / 210

关键选择决定一生 / 212

Chapter 12 趁年轻，珍惜快乐生活每一天

简单的生活，简单的享受 / 216

不要做时刻紧张的笨蛋 / 217

幽默的力量 / 219

学会让单调的生活富有滋味 / 221

我快乐吗？我很快乐 / 222

懂得放下，懂得舍弃 / 224

知足最快乐 / 226

趁年轻，多多关爱自己 / 229

将快乐植根在心 / 229

适度休息，别让自己太忙碌 / 231

学会享受生活 / 232

适度闲适的价值 / 234

体验人生的幸福与乐趣 / 235

Chapter 1

趁年轻，为梦想去努力

一个人活在世界上，不可能没有梦想。

小毛虫为了实现自己变成蝴蝶的梦想，历经千辛万苦，最后破茧而出，飞向了天空；幼小的苍鹰为了自己的梦想，鼓足了勇气从母亲搭建的安乐窝，跃向万丈深渊，最后才能搏击天空……在我们还年轻的时候，我们也总是有着很多美好的梦想。

要实现梦想，就要付出足够的努力。不要因为别人的成就而妄自菲薄，也不要因为自己的不足而信心不足。我们只需要像破茧前的毛虫一样，一点点地让自己积累，一点点地让自己积蓄力量，总有一天，梦想的翅膀会在我们的身上张开。到那个时候，你将获得的是一个完整的生命。

文学大师林语堂说：“梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的境界永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实为止。”趁着我们还年轻的时候，为了梦想而努力吧。不要总是将梦想挂在嘴边，认真地规划，然后积极、努力地展开行动，让自己成为一个优秀追梦人。

时间，梦想的试金石

在我们年幼的时候，我们总是有很多梦想，为了找到这些梦想，在成长的过程中，我们一直都在寻觅，却不知道梦想就在我们身边，不经意间随着岁月流走，而时间也成为梦想的试金石。

好莱坞影星杰夫·布里奇斯在他 22 岁的时候获得了第一次奥斯卡提名，在随后几十年的演艺生涯中，他又多次获得奥斯卡的提名，但是，每一次都与那个小金人擦肩而过。在纵横影坛四十年后，61 岁的杰夫·布里奇斯终于在第 82 届奥斯卡颁奖典礼上，摘得桂冠，获得了最佳男主角奖。一个梦想，也在坚持了四十年之后，成为了现实，那一刻，相信杰夫·布里奇斯是幸福的。

布里奇斯诞生于一个演艺之家，1949 年，在刚刚出生四个月的时候，他就被妈妈抱着参演了影视剧《危险关系》。在家庭环境的熏陶下，布里奇斯成年后顺利地进入了赫伯特伯格霍夫学院学习表演。像那里的所有的同学和朋友一样，布里奇斯也把得到的奥斯卡奖项作为自己毕生追求的目标。

布里奇斯的演艺生涯开始得极为顺利，1972 年，他毕业后没多久，就出演了自己真正意义上的处女作：《最后一场电影》。当时的美国，正被越战的阴影所笼罩。所以在出演《最后一场电影》时，布里奇斯将自己的人物形象与传统银幕上的英雄人物相背离，因此引起了极大的轰动，而《最后一场电影》也为他赢得了第一个奥斯卡最佳男配角提名。虽然最终他输给了自己的搭档本·约翰逊，但布里奇斯还是借此增加了信心，他知道只要自己肯付出努力，总有一天会实现自己的理想。

在获得最佳男配角提名后，布里奇斯的表演得到了很多人的关注，这让布里奇斯更加刻苦努力地演好每一部电影，不允许自己出任何一点差错。也正是这种认真的态度，大导演马丁·斯科塞斯开始对这位新人表露出兴趣，1976 年，在拍摄《霹雳与光脚》期间，邀请布里奇斯参加演出。

电影拍摄期间，尽管所有的人都认为布里奇斯的表演没有任何问题，但布里奇斯却不断地代替导演喊“停”。以至于马丁对他喊道：“我没有喊停，就说明没有问题，可以一直继续。”布里奇斯却反驳道：“我自己觉得我的表演还不到位！”

布里奇斯严谨的态度，为他赢得了奥斯卡最佳男配角的第二次提名，

但是遗憾的是，这次他的竞争对手更加强大，在《教父2》中有出色表演的罗伯特·德尼罗被认为是那届奥斯卡最当之无愧的男配角——没有之一。就这样，布里奇斯再次与奥斯卡擦肩而过。

面对着两次接踵而来的失败，布里奇斯的心情并没有受到太多影响，他一如既往地努力拍好每一部片子。几年之后，凭借在电影《政坛风云》里饰演的一位脾气暴躁的美国总统，布里奇斯得到了他电影生涯的第三次奥斯卡提名。但是，这次幸运女神一样没有垂青他，因为他的竞争对手是被称为“伟大的演员”的弗·默里·亚布拉罕，他主演的《莫扎特传》几乎没有瑕疵，就这样布里奇斯又一次失败了。

在随后的演艺生涯里，布里奇斯开始广拓戏路，他开始接触不同风格的人物形象，并把他们扮演得惟妙惟肖。在科恩兄弟的《谋杀绿脚趾》中，布里奇斯一反往日的高大形象，扮演了一位爱抽大麻和打保龄球，但是却每天不讲究衣着打扮的老家伙。这让那些熟悉他的观众们眼前一亮。

在那段时间里，布里奇斯尝试着各种角色，演技越发精湛，凭借着在《星空访客》中的出色表现，他第四次获得了奥斯卡提名。但是天公不作美，这次的手是一位在电影世界里堪称神级的人物——阿尔伯特·芬尼，可以说这样的竞争是毫无悬念的，布里奇斯再次空手而归。

岁月催人老，52岁的布里奇斯在2001年靠着《暗潮汹涌》的演出，再次成为奥斯卡候选人。这一次，无数的媒体和影迷都认为布里奇斯会修成正果，可惜的是本尼西奥·德尔·托罗带着自己的影片《贩毒网络》横空出世，成为了布里奇斯问鼎奥斯卡的拦路虎。

布里奇斯并没有太多的抱怨，但是影评家们已经看不过去了。2001年奥斯卡评奖结束后，《纽约时报》的专栏影评作家在自己的文章中写到：“杰夫·布里奇斯是那一代演员里最具天分，但是他得到的奖励确实是最少的，他的价值完全被评委们忽视了，这是不公平的。”

除了影评家和影迷，还有一些人也为布里奇斯感到不值，那就是布里奇斯的妻子和女儿。他们经常私下里劝说布里奇斯，让他早点退休，开始享受晚年的家庭生活，但是布里奇斯却很执著地坚持了下来，他说：“我有着非常好的演艺状态，为什么要退休呢？要知道，当我出现在镜头前面的时候，我真的觉得自己只有25岁。”

布里奇斯没有放弃，他更加努力地工作，接二连三地接拍了几部反响非常好的影片。在2009年，布里奇斯在影片《疯狂的心》中出演一名乡村歌手。在这部影片中，布里奇斯通过歌手的登台演出，将自己几十年来的失意和悲伤表现了出来，虽然是在演歌手，但是更像是在向人们展示自己的人生。

2010年，当奥斯卡评委会再次邀请布里奇斯去参加奥斯卡颁奖典礼的时候，布里奇斯有点儿难以抑制的紧张，61岁高龄的他知道，如果自己这次依然不能站在领奖台上，那儿时的梦想就真的再难实现了。

当布里奇斯名字被场上的嘉宾念响的时候，布里奇斯激动异常，他战胜了一群实力派演员拿到了那个他梦寐以求的小金人。当别人问他有什么感想时候，布里奇斯回答说：“把理想交给时间，我相信时间会说明一切！”

把梦想交个时间吧，像布里奇斯一样，将自己的梦想坚持下去，若干年后，时间会给我们一个正确的答案，而它是不会骗人的。

换个方式实现梦想

条条大路通罗马，梦想就如同罗马城邦一般，在城外总是有着各种各样的路径，当这条路行走不通的时候，不妨尝试着换一条路径前进。当你尝试一种方式无法实现梦想的时候，不妨换个方式，说不定也会到达梦想的彼岸。

1938年，在匈牙利的部队中，发生了一起爆炸事故，一位正在服役的军人在训练时，被一颗有毛病的手榴弹炸伤了右手。这让部队的上上下下都大为震惊，因为这个军人并不是一个普通的军人，他还肩负着匈牙利在奥运会上争金夺银的重任。这个军人就是匈牙利当时非常著名的射击运动员卡罗伊·陶卡奇。

匈牙利的法律规定，成年男子在到达一定年龄之后，必须服兵役，就是在这样的规定下，陶卡奇这位在匈牙利声名鹊起的射击运动员告别了自己心爱的训练场，来到了军营。这次事故发生后，很多人都为此而感到伤心，最难过的还是陶卡奇本人，他的世界一度陷入到了黑暗之中，他悲观地认为一个失去右手的射击运动员，如同在战场上失去了枪支的士兵一样，已经没有生存的必要了，他的射击生涯就要结束了，如同他的生命终结一般。

作为一名仍在服役的军人，陶卡奇在伤愈之后被允许留在部队，在这里他仍然可以触摸到他心爱的枪支，也正是因为这样，陷入绝望的陶卡奇开始重新振作了起来。一天，陶卡奇看着自己完好无损的左臂，一个强烈的念头在他的脑海中诞生了，他迫不及待地来到营地的训练场——他要开始重新射击了，用左手。

陶卡奇并不是先天性的左撇子，所以当他作出这个决定的时候，很多

人都为此感到震惊，连一些部队的领导都为他对射击的热爱震撼了。在刚开始练习的时候，陶卡奇遇到了他先前所无法想象的困难，他的左手在此之前从来没有打出过一发子弹，所以射击时候他几乎连枪都拿不稳，用这样一只手重新回到巅峰，对于任何人来说都不是一件容易的事。

世上无难事，就怕有心人，经过一系列刻苦地训练之后，陶卡奇终于学会了用左手射击。有了好的开头，接下来的一切也就格外顺利了。事故发生后的第8个月，陶卡奇再次出现在射击场上，这个时候，他的命中率已经可以和自己的战友同场较量了。在随后的一年时间里，陶卡奇不可思议地赢得了匈牙利手枪射击锦标赛冠军，更让人感到震撼的是，作为国家队的一员，这个失去右手的射击运动员在世界锦标赛中赢得了自动手枪的冠军，整个匈牙利为之疯狂。

就在陶卡奇梦想着在奥运会上为匈牙利夺取一枚金牌的时候，第二次世界大战爆发了，奥运会被迫暂停，这使得陶卡奇不得不放慢自己追求梦想的脚步。1948年，第二次世界大战结束后的第一次奥运会在伦敦召开，那一年陶卡奇已经38岁了。

正式比赛开始前，当时最著名的世界射击运动员、奥运会冠军、世界纪录保持者阿根廷人卡洛斯·瓦利恩问陶卡奇为什么会在身体遭受严重事故后仍选择来到伦敦。陶卡奇听了之后，十分从容地回答道：“我是来学习的。”

显然，经过刻苦训练的陶卡奇已经找回了自己的最佳状态，他并没有受到断臂的影响。规定的时间内，陶卡奇有条不紊地打完了手枪中的60发子弹，总成绩580环，一举夺得了25米手枪速射的冠军。

在颁奖典礼上，瓦利恩再次来到陶卡奇面前，他说：“你已经不需要再学习什么了，你学成了。”是的，陶卡奇学成了，不仅是瓦利恩这样认为，整个赛场上的观众也是这么想的。他们给这位新的世界冠军献上了最热烈的掌声。虽然他没有右臂，但是他那种不为伤痛所困的毅力和永不言败的精神打动了每一个人。

故事并没有就此结束，在伦敦奥运会之后，陶卡奇并没有功成身退，他回到训练馆中继续开始了日复一日的训练生活。1952年，在赫尔辛基奥运会上，陶卡奇成功地打破了他的个人最好射击纪录，成为第一个蝉联奥运会速射比赛冠军的运动员。

在追寻梦想的道路上，总是会有着这样或者那样的困难横在我们面前，我们所要做的就是坚持着走下去，直到梦想实现的那一天。在付出努力之后，仍然不能使梦想变为现实的时候，不妨换一种方式。陶卡奇在右手不能实现梦想的时候，果断地用自己的左手来将自己的梦想延续下去，

并终于等到了梦想成真的那一天。

无独有偶，在中国也有这样一位体育运动员，在经历过一系列的成功之后，当他再次准备为梦想扬帆启程的时候，却因为伤病，不得不停止自己前进的步伐，他就是羽毛球运动员张军。

张军8岁开始练习羽毛球，14岁进江苏体工队，19岁入国家队，在他的运动生涯里可谓“功勋卓著”，不仅拿到过2000年悉尼奥运会混双冠军，而且还在2004年雅典奥运会上卫冕了冠军。2005年，当他准备向2008年的北京奥运会上的“三连冠”发起冲击的时候，一个无情的现实却摆在了他的面前，随着年龄的增长，伤病不断的他开始状态下滑，最后甚至连自己的“搭档”都被别人抢走，这预示着他职业生涯即将终结。

2008年，在奥运会即将到来的前半个月，张军在接受媒体采访的时候，一再表示自己要为自己的梦想进行最后一搏。可是让人没想到的是，半个月之后，张军便宣布退出奥运会。当众人对此表示惋惜的时候，张军却说：“我不会在奥运会的赛场上丢这个人。”

张军放弃了自己的职业生涯，却开始了他的另一个角色——国家队女双教练。打了二十多年的球，当他离自己三连冠的梦想越行越远的时候，他选择了另外一种方式去实现自己的梦想。他相信在新的岗位上，能培养出更多的奥运会冠军。

梦想就在我们的脚下，有些人在拼搏过之后，却总也看不到希望，于是他们放弃了，可是却忘记了，换一个方式，换一条途径能更快、更好地将梦想实现。当眼前的路行走不通的时候，尝试着换一种思路，继续前行，梦想的终点终会出现在我们面前。

有梦想，没什么不可以

“有梦想谁都了不起”。当《北京欢迎您》这首歌响彻大街小巷的时候，人们似乎并没有太多地在自己身上联想。事实上，对于所有有梦想的人来说，这首歌，都在向我们阐释着梦想的力量——有梦想，没有什么不可以。

孟凡勇小时候被小儿麻痹症夺取了一条腿，从那以后走起路来都一瘸一拐的，而且走不了多远就得休息一下。也正因为此，孟凡勇从小时候就比别人更懂得健康的重要性。他热爱生命，为了让自己的身体更强壮一些，选择了自行车。

高中毕业那年，孟凡勇为自己买了第一辆自行车。最初，他只是为了

给自己找一个代步的工具，可是当他坐在自行车座上后，却发现自己一发不可收拾了，他喜欢上了这种自由的感觉。那年夏天，孟凡勇骑着自行车，把北京周边的区县游了一个遍。也就是在这个时候，他拥有了自己的梦想——骑着自行车，游遍全国。

年轻人总是会有很多的梦想，但是现实生活却依然残酷，孟凡勇不得不为了生活而骑着自行车奔波在工厂和宿舍之间。直到28岁的那一年，孟凡勇决定踏出追寻梦想的第一步，他要疯狂一把。于是，骑着一辆当时还不算很常见的“二八”自行车，与同事一起从北京一路骑到了青岛。

这次经历给孟凡勇留下的印象极其深刻，他在很长一段时期里都对“青岛之行”念念不忘，甚至在梦里都会想到自己骑着自行车游遍了祖国的大江南北，但是迫于生活的压力，孟凡勇游遍全国的想法，迟迟没有实现。

20年后的一天，孟凡勇清早醒来，突然做了一个令很多人有些震惊的决定，他要请假，请两年假，他要用两年的时间，去实现自己埋藏在心中的梦想。领导见孟凡勇心意已决，也不劝阻，再三叮嘱一番后，批准了孟凡勇的请假要求。

在随后的日子里，孟凡勇将全部的精力都投入到旅行计划中。他想看看只在课本里见过的祖国风光。先去江南吧，那里是一个自己今生都没有涉足过的地方，然后再去黄海看看大海，接着去感受一下塞北的寒风……就这样，一个又一个目标在孟凡勇的脑海中铺陈开来。而它们也都在随后的日子，被孟凡勇用它的自行车轮碾过。

2009年，孟凡勇又为自己制定了一个在外人看来难以实现的目标，他要从北京骑着自行车出发，完成一次拉萨游。2009年5月3日，孟凡勇在天安门与相约而至的骑友开始这次艰苦的旅行。

他们一路南下，沿着109国道，向着拉萨的方向前进。可是没几天，其中一位骑友就因为身体不适，退出了这次旅行。孟凡勇和另外两位骑友继续前行，一路上风风雨雨，但是这并没有阻挡住他们前行的步伐。

当他们骑到兰州，向青海乐都县进发时，由于路况较好，老孟打破了之前制定的每日控制100公里左右的骑行计划，耗时9小时45分，骑行了174.4公里，这也是孟凡勇开始自行车旅行以来，单日最长的骑行纪录。在历时一个多月后，孟凡勇三人终于在6月11日到达拉萨。

对于普通人来说，骑自行车走几千公里尚且不是容易的事，对孟凡勇而言更是比想象中的要艰难得多。整个旅行的过程中，孟凡勇付出了比别人多几倍的汗水，但是他从来没有放弃过。他的左腿严重萎缩，只有婴儿腿般粗细，骑车时根本使不上劲儿，完全靠右腿发力，只能用左手按一下