



青少年健康成长丛书



挑战

心有多大
舞台就有多大

本书编写组 编著

江苏教育出版社



态度决定一切，积极结缘成功。
敢于挑战是人生梦想成功的一半。
青少年要学会挑战人生，挑战社会，挑战未来！



青少

心有多大
舞台就有多大

挑战

本书编写组 编著

态度决定一切，积极结缘成功。
敢于挑战是人生梦想成功的一半。
青少年要学会挑战人生，挑战社会，挑战未来！



图书在版编目(CIP)数据

挑战：心有多大，舞台就有多大 / 《青少年健康成长读本》编写组编写. -- 南京：江苏教育出版社，
2011.5

(青少年健康成长读本)

ISBN 978-7-5499-0551-5

I. ①挑… II. ①青… III. ①成功心理—青年读物②
成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 067648 号

《青少年健康成长丛书》

编委会

总策划

朱永贞

策 划

会 钟

编 委

会 钟 若 木 张 亮

张 平 赵 明 孙兴春

前言

Preface

曾几何时，电视里曾经有过这样一句广告语：心有多大，舞台就有多大。在我们生命的长河里机遇与挑战并存。在这众多的挑战过程中，也许你失败过，气馁过，颓废过，但只要你有梦想，只要你勇于挑战，没有什么事做不到。也许天空中的乌云总是透不出阳光，也许辛勤播下的种子总是不萌发充满绿意的希望，也许梦中的嫣然一笑终究成不了千古绝唱，但是，一定不可以掩埋我们的梦想，一定要去挑战那些所谓不可能的事情，让坚韧越过铸铁打的高墙，给迷途和怅惘一个永恒的方向，去创造新的奇迹，去挑战生命中的低潮，让梦想在现实中流淌，给预言一所宽敞的房，当你攀过了一座心灵的高峰，也就铸造了一个生命的辉煌。

机遇无处不在。我们挑战自己，就要放飞我们的生命，也许高处不胜寒，也许前方很渺茫，即使是黄昏，也必然布满歌唱的流霞。所以，只要战胜自己，就会取得胜利。就像在赛车场上，有的人因为害怕，放弃比赛；有的人即使遇到困难，遭遇事故，也仍然继续坚持比赛……那些比赛的车手们正是在挑战自己，挑战极限！几乎人人都说，青春不该留白。我想，他们是对的。每个人都应该在自己有能力的时候去挑战自己，就算失败，也为你的生活增添绚烂的一笔。

当我还能够飞翔的时候，我就不会放弃飞翔，当我还有梦想的时候，我就不会放弃梦想！当我还能够挑战那些所谓不可能的事情的时

候，我就不会放弃挑战！失去月亮，不能再失去星星，再努力一点，就可以实现梦想。可追梦的脚步是艰难的，前路茫茫，有些心怯，有些迷茫，只有先挑战自己，才能够成功地挑战人生，相信风雨洗礼后，天空才能出现彩虹！

有人说放飞一片理想，便会迎来一分成绩，种下一束希望，便会收获一片成功。的确，狂风阵阵，吹不熄我们心中燃烧的火焰；暴雨连连，浇不灭我们心中希望的火苗。在通往成功的大道上我们不会迷失，也不会停滞，我们将永远向前，因为我们心中都拥有那份属于自己的理想与希望。

人人都拥有一份真挚的理想，人人都有一份执着的追求。我们为了自己的理想而奋斗，为了自己的追求而努力。或许会遭遇失败的阻碍，或许会面对挫折的挑战。但我相信，只要付出，便会收获累累硕果，只要努力，便会迎来成功。



目 录 *Contents*

第一章 挑战成就梦想舞台

人生和登山探险运动员攀登世界最高峰一样，挑战的是生命极限。你要想获得成功，必须自我挑战，人的追求是没有止境的。人生没有永恒的成功，只有成功的永恒。只有向时代挑战，向自我挑战，才能造就伟大的自我。

向梦想挑战·····	3
打开另一扇门·····	5
放飞梦想·····	7
让梦想为人生导航·····	8
梦想无价·····	11
大胆同梦想握手·····	12
坚定的信念·····	15
让梦想行动起来·····	16
好运不是盼来的·····	17
坚持挑战·····	19

全力以赴向着所憧憬的	21
坚持你的梦想	22
从零开始成就梦想	23
风中的木桶	25
请把梦想交给自己	26
让我们创造奇迹	27
主宰我们的是自己	28
坚持走自己的路	29
自愿抛弃“身份荣誉感”	31
迈出你梦想的步伐	32
展开梦想的翅膀	34
积累飞翔的梦想	35
别空想，请行动	37
胸怀彩色的理想	39
付出与梦想并行	40
追逐梦想，创造奇迹	43
让梦想飞舞	44
让梦想牵引人生	46

第二章 主演自己的人生

人活着不能当人生看客。在现代社会这个绚丽繁华的舞台上，我们尽力演出好自己的角色，尽力主演好自己的人生。展现自己，就要展示给大家最美的一面，每天变化一点点，成长就会量变到质变，这样的你就会与众不同。



种子在希望中开花	51
不做人生的“隐形人”	52
没有人能放弃你	54
拿出你的勇气	56
只许成功，不许失败	58
认准自己的目标	60
用行动改变命运	61
只管向前奔跑	63
发现自己的优势	64
抓住自己的优势去发挥	66
放大你的优势	68
行动实现梦想	70
等待时机	73
命运握在你手中	74
你只需抓住自己的风筝	76
别输给自己	77
发掘自身的宝藏	79
成功偏爱“有心人”	81
为独一无二而奋斗	83
对自己的人生负责	86
亮出你自己	87
生活是我们最好的老师	89



第三章 用压力成就人生

在压力面前，懦弱的人会缩着脖子乖乖让到一边；勇敢的人不但敢于挑战，还会主动迎接这场“战争”。我们必须正确看待压力：“压力化动力”，在压力下能够培养出我们百折不挠的精神和顽强的意志，历经失败与磨难，方能造就一段不平凡的人生。

在竞争中进步	95
挑战自己，战胜压力	97
可以被打倒，但不可以被打败	99
学会生活中的减法	102
我们要学会休息	105
经常给自己排排压	107
压力化动力	110
急中生智	112
学会适当的取舍	115
让压力与逆境成为淬火的熔炉	117
化愤怒为动力	120
以苦为药	121

第四章 挑战性格的弱点

怯懦是成功的大敌。每个人成长都不是一帆风顺的，总会遇到那样的困难，碰到这样那样的艰难险阻。在困难面前，是怯懦害怕还是勇敢向前？成功者总是向怯懦挑战，变怯懦为无畏，迎难而上，走出一



一条通往光明的道路。

为信念放手去干·····	125
鼓足勇气，迎接挑战·····	127
不畏天上的闪电·····	129
勇气为成功制造机会·····	130
乐观是一轮太阳·····	132
锤炼自己·····	133
把脚底垫高·····	135
在黑暗中进步·····	137
信念的价值·····	138
宽以待人·····	140
把怨恨丢在身后·····	141
宽容会得到回报·····	142
为自己站起来·····	143
要有一颗责任心·····	145
保持一颗谦卑的心·····	147
言行见人品·····	148
敢于承认错误·····	149
品德上的“破绽”·····	150
相信自己·····	151
再让我想想·····	153
冲到前面去·····	155

第五章 敢于向命运说“不”

自己的命运自己掌握，不能任其控制自己的人生！向命运说不，就是要让命运在自己设置的道路上发展，不要让其脱离轨道而越走越远；向命运说不，就是要在命运的冬天，仍然有春天的笑容，春天的活力。只有向命运说不，你在命运跟前就是主人，而不是奴隶！

- 别给自己“画地为牢” 159
- 不要让他人左右 160
- 求人不如求自己 162
- 坚持自我 164
- 让不幸插上梦想的翅膀 166
- 请多看一眼 168
- 信心创造奇迹 170
- 点燃热情之火 172
- 心态是最佳医生 175
- 抓住信念牢牢不放 177
- 向生活借“手” 179
- 用心去感受 181
- 朝着心中的光亮走 182
- 不要小看自己 184
- 努力赢得掌声 185
- 摔坏的乐器 187
- 侏儒影星的总统梦 189
- 因为脚步从未停止 190



第六章 别让习惯害了你

习惯决定着我们的行为，也决定着我们的思想，更决定着我们的未来。因此。想要改变，就必须打破固有的习惯，突破思维的局限，养成创新的习惯。在成功的路上，不仅需要灯塔和航标，更需要一个正确的起点并注入源源不断的技巧和力量。

做习惯的主人·····	195
脚下是你成功的地方·····	196
别让错误成为习惯·····	197
唤醒沉睡的潜能·····	199
做最醒目的那一棵树·····	201
不要给自己设限·····	203
梦想是个神奇的暖炉·····	204
计划让执行更有力量·····	206
不要忽视小错误·····	209
勿以恶小而为·····	211
危机与希望并存·····	212

第七章 踏着失败，走向成功

你要想获得成功，必须敢于向失败挑战。失败并不可怕，关键是在失败面前泄气，心存永不熄灭的热忱，在多次的失败中总结经验，用失败去坚定信心，相信总有一天，你会登上成功的宝座。

贫穷让信念坚定·····	217
--------------	-----

挑战

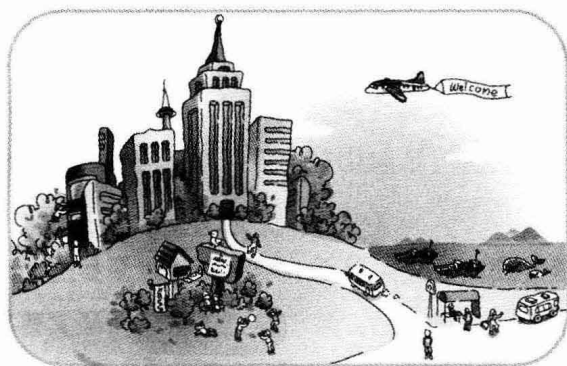
心有
多大

舞台
就有
多大

不被困难俘虏·····	219
利用失败·····	221
永不言败·····	224
让失败成为发展的阶梯·····	226
让屈辱成为尊严的脚踏石·····	228
永远不要轻言放弃·····	231
痛苦和盐·····	232
剑与磨锥·····	233
今天的失败，明天的辉煌·····	235

第一章

挑战成就梦想舞台



人生和登山探险运动员攀登世界最高峰一样，挑战的是生命极限。你要想获得成功，必须自我挑战，人的追求是没有止境的。人生没有永恒的成功，只有成功的永恒。只有向时代挑战，向自我挑战，才能造就伟大的自我。



向梦想挑战

他出生在法国巴黎一个移民家庭，父亲是匈牙利移民，母亲是法国人。他的名字带有明显的外国人的特征，这使他从小就遭受到歧视和嘲笑。

10岁那年的一天，他骑着自己心爱的山地车在郊外潇洒地穿梭，正在他得意的兴头上，几个和他年龄相仿的孩子拦着他，强硬地命令他下车。一个孩子一把把他的山地车夺过去，猛地摔在地上，其他几个孩子纷纷用脚踹着车轮。他的眼里满是屈辱的泪水，满脸的愤怒，真想过去拼命。可是，他又没有足够的勇气，只能眼睁睁地看着自己心爱的山地车被践踏被毁坏，足足有10分钟。那个领头夺车的孩子指着他的鼻子说：“你这个外来的小崽子，不配骑山地车！”丢下这句恶狠狠的话，便扬长而去。

他看着自己伤痕累累的山地车，不停地哭，直到傍晚时分，父亲才找到他。他拽着父亲的衣襟，哭喊着问：“为什么总是我受欺负？！为什么我不配有山地车？！”父亲帮他擦去脸上的泪水，问他：“你反抗没有？”他摇摇头。“为什么不反抗？对于那些带给你屈辱的人你应该勇敢地去还击！”父亲一边说一边扶起地上的山地车。

“他们总是一起来欺负我，而我从来都是一个人，他们说我是外来的小崽子！”他委屈地说。

“外来的小崽子？！这又怎样，没权利骑山地车吗？不！别说骑山地车，就是总统也一样可以当！”父亲大声地说着，然后把被毁坏的山地车扛在肩上，显得那么有力和威武。

年仅10岁的他并不太理解父亲的话，但是他知道总统是一个国家