

不一样的优秀生

陈 涛 编著



# 高素质 男孩的

## 梦想成真课



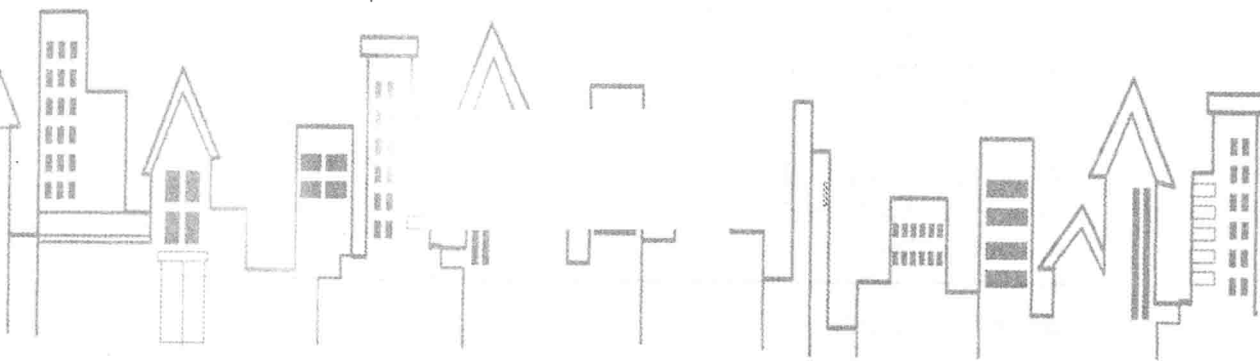
新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

高素质男孩的

# 梦想成真课

陈涛◎编著

新世界出版社



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

高素质男孩的梦想成真课 / 陈涛编著. -- 北京:  
新世界出版社, 2014.4

(不一样的优秀生系列)

ISBN 978-7-5104-4608-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第211579号

## 高素质男孩的梦想成真课

---

策 划: 北京华语世图图书中心

作 者: 陈 涛

责任编辑: 苏一沫 陈阳阳

责任印制: 李一鸣 刘学伟

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 12

版 次: 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4608-5

定 价: 20.00元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

# 前 言

雄鹰张开双翼，搏击长空，俯首骋望；飞蛾振翅起舞，扑向火焰，遍体鳞伤；依米小花沉寂五年，努力绽放；男孩子坚持勤奋，拼搏进取，奔向梦想。究竟什么才算是达到梦想？如何才能实现梦想？有没有一个课堂，可以让男孩子梦想成真？

英国伟大的浪漫主义诗人拜伦曾经说过：“青年人满身都是精力，正如春天的河水那样丰富。”诚如是，青年们有着煦色韶光，如果在青年时就树立起远大的理想，并一直为梦想而拼搏奋斗，这必将成为这个青年人生一笔宝贵的财富。

对于一个男孩，梦想犹如照在他心灵上的阳光，没有阳光，他就不能成长。怀揣着梦想的男孩能够拥有属于自己的目标，并不断去努力，这是一个成长的过程，这是一个破茧成蝶的蜕变。

诗坛圣手陈子昂，二十四岁考取进士。身怀“宁为百夫长，胜作一书生”的远大政治抱负；诗圣杜甫，青年时代登顶泰山，展现“会当凌绝顶，一览众山小”的宽广胸怀；边塞诗人王昌龄从军边塞，表达“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还”的爱国之情。他们都在为自己的梦想而奋进，千百年后，我们仍能从诗句中感受到他们那远大的志向，追逐梦想的坚定与青春的热忱。

然而实现梦想的道路未必是平坦顺利的。男孩会面对青春的迷茫，会面对无数的困惑，会面对人生的挑战。而男孩如何翻越这些阻碍，从而去让自己梦想成真呢？

坚定的目标犹如明灯，照亮黑暗的路途。他，在中学就树立起“为

中华崛起而读书”的信念，全身心投入共产主义事业上，以人民的疾苦为忧。新中国成立后，他夜以继日地辛勤工作，时刻为国着想，真正体现自己青年时“为中华崛起”的信念，他就是人民敬爱的周总理。

坚持的精神犹如强风，扬起前进的风帆。他十七岁进入牛津大学攻读自然科学，成绩优异，在二十一岁时被诊断出患有一种罕见的疾病。但他却没有消沉，而是始终保持一种坚持的精神，不断和病魔做斗争，完成《时间简史》这一科普巨作，在许多科研领域上有着卓越的贡献，他就是史蒂夫·霍金。一种笃定的意志鼓舞着他几十年来坚持科学研究。

生活的苦难犹如磨刀石，磨砺出坚强的意志。哈佛大学的一个老师在演讲中说，哈佛学生除了学术，一般都具备三个条件。第一多样的文艺；第二超强的体育；第三就是苦难经历。这种苦难不是命运的不公平，相反是一段珍贵的经历。哈佛大学的学生有着骄人的成果绝不仅仅是因为成绩优异，更有后天的磨炼。

本书为男孩精选许多励志的故事，如同一个充实的梦想课堂，它教育男孩应对成长中的苦恼，帮助男孩解决生活中棘手的问题，挖掘男孩发展中体现的潜力。这是一部男孩成长历程中不可多得的好书，是一堂男孩子不容错过的课程。

加油吧！男孩，勇攀人生的高峰，眺目远望；努力吧！男孩，扬起自信的风帆，乘风破浪；奋进吧！男孩，插上梦想的翅膀，自由飞翔！

前

言

# 目 录

## 第一章 健康的身体是一切的基本

坏习惯是你走向成功的障碍 / 2

健康的身体千金不换 / 4

小习惯，大危害 / 5

工作之余要休息 / 7

孔子教你如何养生 / 9

## 第二章 为梦想万里狂奔

不出卖梦想 / 12

“梦想”≠“梦”+“想” / 14

不要停下追梦的脚步 / 15

就没有成功的可能 / 17

荆棘遍地也要有梦 / 19

## 第三章 男孩要利用好你的创造潜能

公交巴士的创新 / 22

小小易拉罐改变你的命运 / 24

挣脱陈规的束缚 / 25

罗伯特的国旗创意 / 27

艾维·李的创意点子 / 29

## 第四章 成功需要多动脑子

- 抓住灵感的火花 / 32
- 感激那些批评 / 33
- 借大船去远洋 / 35
- 成功的捷径就是勤于思考 / 36
- 肯鲍尼的速递创业史 / 37

## 第五章 男儿要时刻维护自己的自尊

- 身处贫穷也要充满希望得活着 / 42
- 人活着就要有尊严 / 43
- 地位低下，人格也是高大的 / 45
- 捍卫尊严从行动出发 / 46
- 接受自尊的考验 / 48

## 第六章 坚持让你的未来繁花似锦

- 坚持是一个过程 / 52
- 遇到坎坷不妥协 / 53
- 恒心是巨大的力量 / 55
- 噩运是把双刃剑 / 56
- “没时间”不是理由 / 58
- 把信念坚持下去 / 59

## 第七章 男孩要学会抓住机遇

- 机遇可以被创造 / 62
- 学会利用机会 / 63
- 运气不好是疏懒的借口 / 65
- 停止抱怨寻找机会 / 66

目

录

慧眼识机 / 68  
抓住机遇，一蹴而就 / 70  
机会隐藏在生活中 / 71

## 第八章 优秀的男孩要提升自己的管理能力

脚踏实地做好每一件事 / 74  
领导者的细节掌握 / 76  
学会善用周围资源 / 78  
改革是“扬弃” / 81  
朱元璋的智慧 / 83

## 第九章 勤奋的男孩方能成大器

成功的捷径是踏实的努力 / 86  
有行动才会有成就 / 87  
接受残缺 / 88  
专心致志方能奔向成功彼岸 / 90  
彼得大帝的努力 / 92  
勤奋铸就辉煌 / 93  
勤奋努力终将功成名就 / 95

## 第十章 真诚的男孩注定会成功

职场上的真诚相对 / 98  
居于高位也不失真诚 / 99  
刘备的三顾茅庐 / 101  
严于律己的真诚最打动人 / 102  
坦诚相待 / 104  
真诚让关系延续 / 105  
真诚的温暖 / 107  
真诚赢得人心 / 109

## 第十一章 认真的男孩最可爱

成大事者看重细节 / 112

保持灵魂的热度 / 113

认真是取胜的法宝 / 115

需要细心的茶道 / 116

细节的重大影响 / 117

## 第十二章 适应改变的男孩

心有多大梦就有多大 / 120

勇敢走过艰难险阻 / 121

付诸行动去改变 / 123

德摩斯梯尼的磨砺 / 124

自信是一种精神力量 / 126

成功在于探索 / 127

你可以改变命运 / 129

## 第十三章 自制力让你离成功更近

有自制力才有成功 / 132

学会克制自己的欲望 / 133

控制情绪让你走向成功 / 135

自制让你积蓄成功的力量 / 137

用理智代替情感 / 139

控制自己的冲动 / 141

约束自己的情感 / 142

## 第十四章 男子汉要学会取舍

听从灵魂的召唤 / 148

目

录

|                |
|----------------|
| 放弃是一种大智慧 / 150 |
| 放弃也会收获 / 152   |
| 快乐比功名更重要 / 154 |
| 在拐角处抓住机遇 / 156 |
| 杨振宁的取舍 / 158   |
| 让昙花一现 / 160    |
| 学会变通 / 162     |

## 第十五章 勇敢去挑战，做自己的英雄

|                  |
|------------------|
| 斯巴达克斯的跨越 / 166   |
| 挑战铸就成功 / 167     |
| 走出“我不能” / 169    |
| 勇敢挑战 / 171       |
| 霍金的追逐 / 173      |
| 因为坚持而超越 / 175    |
| 勇敢迈出第一步 / 177    |
| 有“瑕疵”的芭比娃娃 / 178 |

目

录

高 素 质 男 孩 的 梦 想 成 真 课

## 第一章

健康的身体是一切的基本



## 坏习惯是你走向成功的障碍

约翰尼·卡特早就有一个梦想——当一名歌手。参军后，他买到了自己有生以来的第一把吉他。他开始自学弹吉他，并练习唱歌，甚至自己创作了一些歌曲。服役期满后，他开始努力工作以实现当一名歌手的夙愿，可他没能马上成功。没人请他唱歌，就连电台唱片音乐节目广播员的职位也没能得到。他只得靠挨家挨户推销各种生活用品维持生计，不过他还是坚持练唱。他组织了一个小型的歌唱小组在各个教堂、小镇上巡回演出，为歌迷们演唱。最后，他灌制的一张唱片奠定了他音乐生涯的基础。他吸引了两万名以上的歌迷，金钱、荣誉、在全国电视屏幕上露面——所有这一切都属于他了。他对自己坚信不疑，这使他获得了成功。

然而，卡特又接着经受了第二次考验。经过几年的巡回演出，他被那些狂热的歌迷拖垮了，晚上须服安眠药才能入睡，而且还要吃些“兴奋剂”来维持第二天的精神状态。他开始沾染上一些恶习——酗酒、服用催眠镇静药和刺激兴奋性药物。他的恶习日渐严重，以致对自己失去了控制力。从此，他不是出现在舞台上而是更多地出现在监狱里，到了1967年，他每天需吃一百多片药片。

一天早晨，当他从佐治亚州的一所监狱刑满出狱时，一位行政司法长官对他说：“约翰尼·卡特，我今天要把你的钱和麻醉药都还给你，因为你比别人更明白你能充分自由地选择自己想干的事。看，这就是你的钱和药片，你现在就把这些药片扔掉吧，否则，你就去麻醉自己，

毁灭自己，你选择吧！”

卡特选择了生活。他又一次对自己的能力做了肯定，深信自己能再次成功。他回到纳什维利，并找到他的私人医生。医生不太相信他，认为他很难改掉吃麻醉药的坏毛病，医生告诉他：“戒毒瘾比找上帝还难。”

卡特并没有被医生的话所吓倒，他知道“上帝”就在他心中，他决心“找到上帝”，尽管这在别人看来几乎不可能。他开始了他的第二次奋斗。他把自己锁在卧室闭门不出，一心一意就是要根绝毒瘾，为此他忍受了巨大的痛苦，经常做噩梦。后来在回忆这段往事时，他说，他总是昏昏沉沉，好像身体里有许多玻璃球在膨胀，突然一声爆响，只觉得全身布满了玻璃碎片。当时摆在他面前的，一边是麻醉药的引诱，另一边是他奋斗目标的召唤，结果他的信念占了上风。

九个星期以后，他又恢复到原来的样子了，睡觉不再做噩梦。他努力实现自己的计划。几个月后，他重返舞台，再次引吭高歌。他不停息地奋斗，终于又一次成为超级歌星。

习惯能成就一个伟大的人，同样也可以毁灭一个成功的人。拒绝坏习惯的纠缠，拒绝它无休止地拖累你，用坚强的意志战胜它，你会发现生活的天空格外晴朗。

### 智慧宝箱

拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”习惯有时会成为你成功的障碍，让你扔掉握在手里的机会——坏的习惯尤其如此。习惯是一种顽强的力量，它可以左右人的一生。如果你养成了良好的生活习惯，杜绝损害健康的坏习惯，就等于事业成功了一半；反之，就离失败不远了。

## 健康的身体千金不换

很久以前，一名妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。她不认识他们，就说：“虽然我不知道你们是什么人，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”

三位老者问道：“男主人在家吗？”她回答：“不在，他出去了。”

老者们答到：“那我们不能进去。”

傍晚时分，妻子在丈夫到家后向他讲述了所发生的事。丈夫说：“快去告诉他们我在家，请他们进来。”

妻子出去请三位老者进屋。但他们说：“我们不一起进屋。”其中一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”接着，他又说：“现在回去和你丈夫讨论一下，看你们愿意我们当中的哪一个进去。”

妻子回去将此话告诉了丈夫。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”

他们的女儿在一旁倾听。她建议：“请健康进来不好吗？这样一来我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！”

丈夫对妻子说：“听我们女儿的吧，去请健康进屋做客。”

妻子出去问三位老者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。

妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康。为什么两位也随

同而来？”两位老者道：“健康走到什么地方我们都会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他。如果你没请他进来，我们两个不论是谁进来，很快就会失去活力和生命，所以，我们在哪里都会和他在一起的！”

### 智慧宝箱

人生的幸福之一是保证你的健康。健康是一切财富与成功的基础。只有拥有健康，你才有取得财富和成功的资本。如果以丧失健康为代价来换取财富和成功，那么在生命面前这些功成名就也变得毫无意义了。你要永远的记住，不论考第一名的诱惑有多大，赚钱的动力有多强，都不要忘记自己的健康。要永远把保证身体健康放在首位。

## 小习惯，大危害

小利下班回家，将昨晚剩下的大半碗青菜，从冰箱里拿出来加了点水，煮了碗面条吃。谁知正在午睡时，被阵阵肚子痛给痛醒了。他从床上爬起来，觉得头发晕，浑身软瘫无力、恶心，接着又呕吐了两回，还拉肚子，有点发喘。

再看自己的手，指甲青紫，连皮肤也变色了。于是他急忙给妻子打电话，没说两句话，眼一黑，便倒在地上……等小利醒过来，睁开眼睛看看，才知道自己躺在医院的病床上，鼻孔插着吸氧的管子，正打着吊针。医生告诉他这是食物中毒，已经给他用上了亚甲蓝这种特效药，现在基本上没事了。

小利心中颇感蹊跷，剩菜是从冰箱里拿出来，放到锅里煮开了，然后又下了面条煮熟才吃的，菜也没变质，就是有细菌也给杀死了，

怎么引起食物中毒呢?

医生解释到,许多人都有吃剩饭的习惯。在人们的心目中,大都认为剩饭菜只要不变质发馊,吃时再加热就万事殊不知,加热不仅消除不了剩青菜中含有的毒素,还会使毒性增强,吃后极易发生中毒,不及时抢救可造成死亡。

原来,在各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐,尤其是如今大量使用化肥,致使菜中含的硝酸盐增多。买回的青菜放的时间长了,或烧熟的菜放置过久,菜中的硝酸盐在细菌的作用下,会被还原为亚硝酸盐。

对这种含有亚硝酸盐的剩菜,即使放入冰箱内的冷藏室也不管用。将剩菜拿出来进行加热,不仅不能除掉有毒的亚硝酸盐,而会使菜中剩余的硝酸盐在高温的作用下分解为更多的亚硝酸盐,加剧了毒性。

过多的亚硝酸盐进入人体被吸收到血液后,可使血中的低铁血红蛋白转化为高铁,血红蛋白,失去携带和运送氧的能力,各组织器官得不到充足的氧,机体就会出现缺氧症状,轻者口唇及指甲青紫、恶心呕吐、腹痛腹泻,若缺氧严重,大脑神经受损,全身皮肤变得青紫,陷入昏迷、抽搐,抢救不及时,可造成死亡。

知道自己中毒的原因以后,小利明白今后不能再随便吃剩菜了。

### 智慧宝箱

在生活中,我们有许许多多的不良的生活习惯,有些甚至自己都没察觉到。恰恰就是这些看似不起眼的坏习惯带来的危害成为了毁坏我们健康的元凶。我们要多多从小利身上汲取教训,加强健康常识的学习和积累,不要因为一点小的失误而葬送了自己的健康,甚至危及到生命。

## 工作之余要休息

理查德·拉特纳是英国伦敦金融城最著名的分析师之一，在全球的零售行业研究中也颇具声望。他的评论风格兼有尖刻、风趣和亲和，被誉为最有个性的分析师。英国著名的连锁百货商店玛莎的总经理说：“拉特纳把幽默带入了这个枯燥的行业。他总是那么见多识广，似乎知道所有的业内信息和传闻。”

然而这位正处于事业发展顶峰的成功人士却突发心脏病去世。去世时年仅 58 岁。身后留下他的妻子和三个孩子。

在一个医疗福利条件良好的欧美国家，男性平均寿命一般都在 75 岁以上，拉特纳 58 岁就去世，可谓英年早逝。但看看他的生活方式，似乎又在情理之中。

他在行业里一直被称为劳动模范，他的努力是常人所不能及的。拉特纳每天凌晨 4:30 起床，晚上 21:30 才到家。即便吃饭娱乐时间不算，他每天睡眠时间恐怕也只有五、六个小时。年近花甲的人，往往睡眠时间比年轻时少很多。但同样睡五个钟头，白天养鸟遛狗的退休老人，和长期处于高压力和亢奋状态下的中老年证券分析师，其健康状况显然是不可同日而语的。

此外，拉特纳平时嗜好口味很重的泰国菜和烤肉，而不怎么吃绿叶蔬菜，很少考虑健康饮食、合理配置营养结构的问题。另外，他进餐时的习惯也不太好。绰号“小猪爱好者”的拉特纳，每次在餐桌上大快朵颐时，另一大乐趣就是滔滔不绝地谈论他最热衷的话题，诸如