

I Dare You!

美国青年基金会大力推荐

我敢， 所以我青春

【美】威廉·丹福斯◎著

金树◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS



I Dare You!

我敢， 所以我青春

【美】威廉·丹福斯◎著

金树◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我敢, 所以我青春 / (美) 丹福斯 (Danforth, W.H.) 著;
金树译. —北京: 金城出版社, 2014.1

书名原文: I dare you!

ISBN 978-7-5155-0865-8

I . ①我… II . ①丹… ②金… 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 (2013) 第 259579 号

本作品一切权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法授权, 严禁任何
方式使用。

我敢, 所以我青春

作 者	(美) 丹福斯
译 者	金 树
责任编辑	丁洪涛
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张	6.5
字 数	150 千字
版 次	2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
印 刷	北京中达兴雅印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-0865-8
定 价	26.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

作者序

本书写给那些不向命运低头、勇于挑战自我极限的人们。

如果你没有勇气，那么我奉劝你还是放弃这本书吧。懒惰的人会对本书望而却步，因为它要求你立即行动；精于世故的人会觉得本书无聊透顶，因为它充满爱心；怀疑论者会觉得书中的观点不可思议，因为书中记载了很多感人肺腑的传奇故事。

如果你与本书擦肩而过，我只能遗憾地告诉你：你失去了一次改变命运的机会。

这是一本在全世界范围内影响巨大的书籍，它呼吁勇气、果敢和挑战。对于想要成为芸芸众生中的佼佼者的你来说，本书将是你的不二之选。

读了本书，你会发现原来自己比想象得更加强大，而我将证明你的选择和判断是明智的。

威廉·H. 丹福斯

Contents 目录

1

寻找对手，我敢！敢于挑战自我

- 002 挑战自我，让改变发生
- 009 未来你要做精英，还是做普通人？
- 016 无限的成功就是无限的挑战

2

面对挑战，我敢！青春不畏行动

- 022 挑战自我是一场冒险游戏，你敢吗？
- 027 不再为退缩找理由
- 030 你的信念足够坚定吗？

3

打碎旧我，我敢！青春不囿习惯

- 036 所有的失败都源自于不良习惯的累积
- 041 挑战自我，从小处着手
- 044 重塑习惯不是一蹴而就的事情
- 047 附：如何养成新习惯

4

面对逆境，我敢！青春不畏艰险

- 051 失败往往是成功的开始
- 054 逆境是上天造就人的手段
- 059 感谢折磨你的人

5

异想天开，我敢！青春不要留白

- 062 你的将来取决于你现在的想法
- 068 只要你有好想法，立刻就会有人追捧
- 075 不要只是“略知一二”
- 080 做足工夫，精通你的理想

6

作秀争红，我敢！青春不惧个性

- 086 最大的成就，就是使个性得到张扬
- 094 美化个性，什么时候都不晚

7

分享富有，我敢！青春不吝财富

- 106 最宝贵的财富会因分享而增加
- 111 懂得给予，让自己的故事也能流芳百世

8

坦诚心声，我敢！让全世界都听我的

- 124 让别人明白你知道什么更重要
- 127 你说什么样的话，你就能成为什么样的人
- 129 把对方看在眼里，放在心里
- 131 自私的灵魂永远不会说出动听的话语

9

提高要求，我敢！期望越高，自己越有价值

- 135 从自设的牢笼中释放出来
- 137 跟你想要的东西交朋友
- 140 “我想什么就会来什么”
- 141 附：设定期望的小窍门

10

对话信仰，我敢！让境界为青春导航

- 144 丰满富饶的精神世界
- 150 精神追求决定人生境界
- 152 信仰不是说说就可以的

11

强化身体，我敢！趁年轻，成就一生的资本

- 158 财富不能购买健康，但健康却可以换来财富
- 161 认知改变行为，行为决定习惯
- 166 保持健康并不需要什么秘诀

- 168 制订你的健康升级计划
- 170 附：如何纠正不正确的身体姿势

12 时刻学习，我敢！靠学习能力打天下

- 174 停止学习就等于拥抱失败
- 176 拥有善于发现知识的眼睛
- 179 业余时间决定一个人的命运
- 181 后记
- 184 读者热评

寻找对手，我敢！
敢于挑战自我

1



挑战自我，让改变发生

《成功心理学》的作者沃尔特·B. 彼特金在他的书中这样写道：“只要大胆地去挑战自己，成千上万的年轻人便能轻易地将自身的才能提高两倍、三倍，甚至更多倍。但可悲的是，很多人缺乏这种大胆去挑战的勇气。从更深一层来说，这是因为他们缺乏挑战自我所需要的意识。”

小时候，我居住的郊区还没有安装排水系统，到处都是泥泞不堪的沼泽地，阴冷而潮湿。那些日子伤寒和疟疾肆虐，我因此变得脸色发黄、身材枯瘦。

后来转到城里上学后，乔治·沃伦·克拉尔成了我

的老师。他被大家称为“健康怪人”，因为他总是鼓吹他的健康观念。我们对此嗤之以鼻，左耳朵进右耳朵出，但他却从未放松过对我们的说教。

一天放学后，他把我单独留下。他用明亮闪烁的眼睛逼视着我，并用一种坚定的语气对我说（种种这些，都给我留下了终生难忘的印象）：

“孩子！我对你有个要求：从现在开始，请你对自己发起挑战，去做一个全班最强壮的男孩！”

他的话着实吓了我一跳。要知道，周围的男孩子都比我强壮、结实，而我骨瘦如柴，面带菜色，还患有伤寒等疾病。他竟然认为我能成为班里最强壮的男孩——虽然他教育我要勇于接受挑战，但我还是认为他疯了！

他看着我继续说道：“你要敢于挑战自己，将那些疾病和伤寒从你身体里清除出去，用新鲜的空气、纯净的清水，并辅之以持之以恒的锻炼来强壮你的身体，直到你的脸颊变得红润、胸膛变得坚实、四肢变得强健。”

他的话似乎在我的身体里起了反应。像是回应挑战似的，我的血液开始沸腾，力量灌注全身，指尖发痒，做好了战斗的准备。

在接下来的日子里，我开始了锻炼。很快，我体内的毒素就被驱逐掉了，我最终成了全班最强壮最健康的男孩。从那时起，疾病就离我远去了。不用说，我非常感激并常常想念那位老师——那个敢于坚信一个面黄肌瘦的男孩能成为班里最强壮的孩子的人。

赫伯特·乔治·威尔斯在谈到一个人应该如何确定自己在生活中是否真的获得了成功时，说：

“财富、名声、地位和能力不是衡量成功的标准。衡量成功的唯一标准是一个比率：分母是我们能够达到的高度，分子是我们已经达到的高度；成功与否取决于我们已经做的事情和能够做到的事情。”

我完全同意威尔斯的观点。在我看来，世界上到处都是未能充分开发自己天赋和潜能的失败者。或许你也是其中之一，不是吗？

一天清晨，亨利·伍兹，公司里一个颇有前途的男

孩推开了我办公室的门走了进来。他站在我面前，大胆地盯着我。

“我不干了！”他说。

“怎么了，亨利？”

“很简单，我并不适合做什么推销员。我没有那种勇气，也没有那种能力。我不配得到你为我付的每一分工钱！”

对于一个职员来说，如此坦率地在他的老板面前承认失败，这种勇气十分难得。突然间，我的脑海中又浮现出孩提时代的情景：那时，一位老师向一个瘦弱的男孩保证他会强壮起来，而那个男孩后来真的变强壮了。我会心地笑了。

出乎亨利的预料，我没有接受他的辞职，而是直视着他的眼睛说道：

“我相信自己看人的眼光，我相信你具有推销的天赋。亨利·伍兹，拿出你的勇气，向自己发起挑战！现在走出这间办公室，去工作，到晚上再回来的时候，你一定能够得到比以往任何一天都要多的订单。”

他目瞪口呆地看着我。刹那间，一丝光芒从他的

眼睛里闪过。我肯定，那是战斗的光芒——同样的光芒也曾在我的眼中出现过。随后，亨利转身走出了我的办公室。

晚上，亨利回来时，早上那种沮丧的表情已经被胜利的愉悦所取代。他创造了自己人生中最好的业绩。他已经打破了自己的纪录，并自此以后不断超越自己。

后来，亨利被指定为年轻推销员的培训师。在这个岗位上，他做得同样出色。他把自己的经验传授给了很多人，这些人再依此进行各自的创造和实践，都取得了较大的成功。

这个世界上有无数人像故事中的主角一样——他们天赋、有潜能，但是缺少挑战自己的勇气。他们总是在等待来自外在环境的刺激，或者说，他们总是在等待别人对自己说：

“拿出勇气，向自己发起挑战！”

每年夏天，在美国青年基金会举办的野营活动中，我都会接触到成百上千的年轻人，他们都是各个领域的佼佼者。我至今还记得在几年前的一次野营活动中，一个年轻的小伙子找到了我，他当时在一家电气公司当机修工。由于参加工作比较早，他的学历仅仅是高中毕业。但近年来，公司招聘了很多高等技修学院的毕业生，他们的能力和教育背景都很出色，这使小伙子感到了非常大的压力。

我们的谈话持续了很长时间。在交谈过程中我发现，这个小伙子虽然学历较低，但他天资聪颖，很有发展潜力。于是，我鼓励他放弃工作，重返校园。

那时，我再一次看到了那种可贵的战斗火焰在这位战士的眼中跳跃。虽然这个小伙子没有什么钱，但他还是想办法念了大学，并以优异的成绩毕业。现在，那个也许一辈子只会是一个机修工的人已经成了一名优秀的电机工程师。

对于一个对什么都不感兴趣、安于现状的人来说，迎接挑战是唯一可以解救他的东西；对于一个小有成

就的人来说，迎接挑战会使他的投资更加赢利（挑战本身就是一种投资）。

诚然，我们不能认为挑战就一定会成功（因为成功还涉及许多其他因素），但我可以肯定，一个不能迎接挑战的人是注定没有前途的。