

# 《决定勇敢》

## 图书基本信息

书名：《决定勇敢》

13位ISBN编号：9787540464318

10位ISBN编号：7540464313

出版时间：2013-11-1

出版社：湖南文艺出版社

作者：[文莱] 吴尊

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《决定勇敢》

## 内容概要

超人气偶像明星同时也是创业家的吴尊与你分享如何创业、如何生活、如何寻找人生方向。吴尊出道以来最诚实的作品，他写下自己的创业历程——从学生时期微创业，到被合伙人骗；从开改装车店，到成为文莱最大健身中心的CEO，吴尊记录自己的创业心得，让每个想创业的人都可以更勇敢追求梦想，做自己喜欢的事，成为自己喜欢的人。

“没人走过的路，就是创业最好的路。”“一个人的梦想，可以成为群众的梦想。”“让自己变得更好，这个世界就会变得更棒。”吴尊从生活中提炼出自己的人生格言，同时也从个人习惯与人生历练中找出属于自己的成功法则，从时间管理的方法、调整面对压力时的心态到时时选择正面思考的方式，吴尊一点一滴地教读者如何树立目标与志向，从现在开始做出人生的改变。

历经母亲辞世的人生低潮、踏入演艺圈的压力、参与飞轮海的始末……这些成长历程都成为吴尊创业与生活的一部分，让他不只把自己打造成华人娱乐圈里最闪亮的明星，还是一位成功的创业家。

100张珍贵的成长照片，34年梦想之路，吴尊不再只是耀眼的明星，还是最帅的励志作家。

# 《决定勇敢》

## 作者简介

吴尊，出生于文莱，甫出道演出《东方茱丽叶》旋即成为最受瞩目的偶像明星，又参与男孩团体“飞轮海”，红遍华人世界；近年来专心参与电影演出，作品包括：《锦衣卫》《忠烈杨家将》等。除了成功的演艺事业，更创立文莱最大的健身中心Fitness Zone，旗下拥有三家健身房，是文莱成功的企业家之一。

## 书籍目录

推荐序

王明台

炎亚纶

大东（汪东城）

黄万伯（阿Ken）

文莱青年运动文化部长

Yang Mulia Datin Paduka Dayang Hajah Adina binti Othman

序曲 简单就是一种幸福

第一部

那些成长教我的事

一 从喜欢做的事情中开始建立自信

二 找到Role Model，成为自己希望的样子

三 创业从自己擅长的事开始

四 吸收不同面向的文化能让视野开阔

五 做好计划是实现梦想的第一步

六 一定要把握住眼前有的

七 不要被自己的设限击倒

八 让争执变为赢得信任与沟通

第二部

那些创业教我的事

创业心得之一：让一个人的梦想成为众人的梦想

创业心得之二：挑选对的路而不是容易的路走

创业心得之三：身体健康才是创业的本钱

创业心得之四：作为领导者，更要身体力行

创业心得之五：寻找被遗漏的人

创业心得之六：做对的事，创造正面力量

创业心得之七：共同成长

第三部

那些习惯教我的事

一 寻找好典范

二 阅读是最好的学习与投资

三 你对世界好奇，世界才会对你好奇

四 沿途风景胜过目的地

五 用创意寻找机会

六 管理时间，你才真正拥有时间

七 和压力做朋友，保持简单的心与乐观的态度

八 有意识地选择正面思考

# 《决定勇敢》

精彩短评

1、吴尊决定勇敢当初知道这本书是因为明星吴尊，买下这本书是因为标签定位为励志书籍，阅读之初有点盲目，不知道自己要以怎样的心态去看待这本书，是了解明星吴尊还是，去看看他的人生经验，得到一些营养。当真正被这本书吸引，到最后不知不觉读完的时候脑子里有点乱乱的，心里有点激情澎湃的感觉，下面分享一点我从这本书的到的一些启发 1通过这本书，我对吴尊的定位是：健康、活力、爱心，智慧，是一个值得崇拜追寻的优质偶像 2引用杨绛老先生的一句话：“我一直以为要通过读书去了解生活，可是到后来我发现自己错了，不经历生活有些书你是读不懂的”我看成功人士的传记有一段时间了，最初读书的状态是鸡血满满，赶到读这本书的时候我才发现有些励志书籍和话语开始时只是一知半解，经过我过去的平凡但不平淡的一年的经历有些道理我可以做到心领神会的，我想这个道理高度概括一下就是理论和实践相结合的重要性吧 3问渠那得清如许，唯有源头活水来。这是对我来讲收获的比较重要的道理，只有与外界不断交流，让自己学习才能不断成长 4由于吴尊是文莱人，而且他的经历又使他对其他国家有很多了解，通过他的创业，他的经营企业的模式，我也似乎看到了中国企业未来的发展发向。中国目前处的阶段特殊，经过百年动荡，所以现在主要是积累财富，到了一定程度的时候，一些问题也就冒出来了（大家心照不宣，在此不赘述）可是这种局面也不会长久的，必然也会涉及到转型，通过吴尊事业的发展轨迹，就可以看到企业盈利和公益事业以及社会责任是可以兼顾的，而且可以做的很好。（对于这一点大家如有不同观点欢迎提出） 5书中有写到吴尊的创业经验以及方法，这对想创业的盆友来说应该有借鉴意义最后一点是对这本书的一点不满，就是图片太多，影响了正常阅读，图片的大量存在导致阅读的不连贯，思绪也会因此被打断。这本书上架建议是励志，书中提到的道理也很明了，在此不赘述，除了以上整理的感想，在阅读的时候还有其他很多，只不过在阅读时没有及时捕捉，嘻嘻，偷懒造成的遗憾，整体来说，这本书还不错，值得一读

2、吴尊，前飞轮海成员，凭借干净、俊朗的外形颇受内地人们的喜爱。看过他拍的电影，听过他唱的歌，没想到这次还能看到他写的书。吴尊写书，说来会让很多人惊讶，毕竟明星的种种事情都算是隐私，随便的曝光一个都会上娱乐小报了。而大多数的时候名人都不屑会做让自己暴露在大众眼中这样的事情，低调是他们的信仰，仿佛只有这样才会更好一样。而吴尊的这种尝试，打破人们对明星的笼统话的看法，让读者知道，原来明星的也不是一直都很神秘朦胧。成为明星前，吴尊只是一个普通的男孩子，上学、运动是每天的必修课，而他对于篮球的喜爱帮他赢得了人生的第一桶金——1000美元，而那个时候，他才未成年，只有17岁。之后上大学了，买了人生的第一辆车，而他用了相当于买车的钱将车子改装了一下，而这样第一次的改装却登上了澳大利亚汽车杂志的封面，这是对吴尊能力的一次肯定，也让他的变得更为自信。以后的日子他积极成长，不断奋斗，不断让自己变得强大。开车店，创立健身中心，投身演艺事业，甚至如这次的出书，他的故事都一一呈现在读者面前。他希望人们能够以某种方式点燃内心的勇气，激励自己勇攀生命的高峰。他的创业他的生活他的生命中的成功和挫折都告诉我们要懂得乐观进取，珍惜当下。人生的方向是由自己把握，看明星们的成长道路也和大多数人一样，成长、创业、习惯，都是激发自己走的更远，让未来依旧勇敢的走下去。决定勇敢一书中，让读者看到了出去明星光环下吴尊的另一面。可能他的出生经历都不算惊心动魄，但是他的爱情决对的是让人们羡慕并为之高兴的。和初恋女友结婚，一起相守的走过了18个春秋。爱总是有着超自然的力量，他的娶妻生子更让人觉得他的平易近人、打动人心。他的细心和努力让读者看到他的梦想和一步步实现的过程，也让人们通过分享收获更多。书中最为可贵的是吴尊小时候的照片，走被妈妈抱着的婴儿到小学、中学、大学的一点点蜕变。从那个胖乎乎的小娃娃长一个帅气逼人的小伙。照片见证了成长也见证了过去的那些美好时光，但时光依旧向前，会带领人们越走越好。

3、决定勇敢了，就别离开封面设计很吸引眼球，标题醒目有力，别在离开了才懂得勇敢，决定勇敢。创业、成长都是那么不容易，习惯了就难以改变。提供的不是文字，而是一种生活方式，一种别样的世界，不害怕，前行的正能量。书中的照片很是精美，值得收藏。还是来听歌吧，故事总是别人的，但是《决定勇敢》是自己做出的！会有多难过 明天再说东 请在我后悔之前离开我去某个幸福快乐的星球纶 不确定我的笑容 还能够撑多久如果你慈悲 千万别回头纶 请在我后悔之前离开我在我还 没有崩溃合 的时候不愿意再用深情勒索你的温柔会有多难过纶 等明天再说

4、传递正能量的偶像之书 提起吴尊，总会想起遥远的高中时代，在那个追看偶像剧的年龄里，我也是个普通得不能再普通的小女生。当年的吴尊还是个阳光大男孩，如今摇身一变已经成长为超级



## 《决定勇敢》

奶爸和畅销书作家。手捧这本新书《决定勇敢》，感慨万分。不禁想起上个月去看S.H.E演唱会，喜欢了12年的歌手除了孙燕姿，也只有她们了，人生中能坚持12年的能有多少事呢？尤其是ELLA感慨又得意地说：“当年你们眼中的假小子，现在已经成功变身美丽人妻啦！”听了这句话立刻泪奔，青春岁月就这么无情地过去了。犹记得当年女扮男装的ELLA在《花样少年少女》中吃尽苦头，最感动的是吴尊表面装作不知情，却早已对她暗生情愫。一切恍然如昨。相比之下，记得吴尊的出道之作《东方茱莉叶》就没有那么红，几年后才在内地播出。但我也很早就看过，尤其喜欢其中林依晨演唱的片尾曲《非你莫属》，这也成了我在KTV的保留曲目，每次唱到这首歌，大家看到MV中的偶像剧画面都没有认出是吴尊。确实，当年的形象和现在差别还是很大的。其实，那几年我最喜欢的偶像剧男演员并不是吴尊，而是郑元畅，一部《恶作剧之吻》令我着迷不已。可是那时看偶像剧已然成了习惯，包括后来剧情略俗套的《公主小妹》也勉强看了。与此同时，飞轮海的每张专辑也都认真听过，毕竟是华研公司的艺人，S.H.E的师弟，很多歌曲还是很好听。因此，吴尊在我的青春岁月中也是个符号性的人物，读这本书或许也是我致青春的一种方式。只是没想到，在吴尊心中，成为偶像明星的这一切只是偶然，并不是他人生的重心，也因此，他在30岁生日那天决定离开飞轮海，转而以拍电影为主，更多的时间和精力都放在经营健身房和陪伴照顾家人上。偶像艺人中很少有人会如此吧，凭借帅气面孔走红，健硕身材也惹人注目，却急流勇退，尤其是前一阵吴尊已婚并育有一女的消息传出，让人感到颠覆的同时，也对这个有点神秘的文莱男人有了更多的好奇。读罢这本内容丰富的书，不由得感叹吴尊的非同一般。除去前面几篇简短的序言，后面十八万字的内容皆是吴尊自己所写，能够看出他的诚恳和认真，尽管其中并无华丽辞藻，也没有什么八卦爆料与揭秘，而是用朴实无华的语言，亲切地向我们娓娓道来，真诚地与大家分享自己成功与失败的经验，生活与创业的感受。这从文中不是出现的口语“哈哈”就能看出。他展现的不是才华，是能力。虽然书中提到的很多道理大家都懂，但吴尊用他自己切身体会来告诉我们，更显生动，他的很多想法都颇具亮点。他也相信偶像的力量，相信很多人会受他的正面影响，正如他一直以来从偶像乔丹身上获取正能量一样。读了吴尊的故事，很突出的一个感受是他的生活质量太高了。也或许生活在文莱这样的小国，幸福指数会相对高一些吧。他不仅是我们的演员、歌手、健身房老板，篮球、设计、阅读、汽车、摄影、旅行……他所涉足的领域不是一般的宽广，很难想象艺人的工作已经那么忙碌，他还能拥有如此丰富的人生经历，连并非是他粉丝的我都暗暗钦佩。书中关于他的艺人生涯着墨不多，因为褪去偶像光环，他更加成功而卓越，太阳般耀眼，传递出无限积极向上的正能量。相信此书不仅会被吴尊的众多粉丝奉为圭臬，亦会将自信、乐观、奋斗、梦想、爱及珍惜等励志精神赋予更多读者。

5、没有奋斗就没有成长——读吴尊《决定勇敢》文/杨燕明最近看了吴尊的自传——《决定勇敢》，对他有了更加深入的了解。譬如，他家祖籍安徽、后移居台湾、最后移民文莱；他曾游学于澳大利亚；疯狂地喜欢乔丹，为了看乔丹比赛可以飞来飞去；曾是文莱篮球国家队成员，与姚明在国际比赛上打过比赛；17岁便开始创业，创业成功后才进入娱乐圈；他和初恋女友相恋了18年……从这些碎片中，可以勾勒出一个真实的吴尊，亦是一种丰富多彩的人生。书名为《决定勇敢》，其实就是吴尊追梦的现实写照，他曾五音不全，但他却成了一名歌手，因为他够努力，也够勤奋；他曾被质疑为“花瓶”，但他不断地修炼自己的演技，不断地向他人学习，连导演都为他的勤奋所感动，如今看到电影《杨家将》里的杨六郎（吴尊饰），完全可以说，他是实力派与偶像派兼得的；他也曾输不起，篮球比赛输了会发火，但渐渐地变得成熟……的确，在人生的各种选择中，在种种不顺下，吴尊最终选择了勇敢，并为之坚持与奋斗，才有了如今星光璀璨的他。本书几乎可以说是吴尊的人生旅程，从学生时期微创业，到被合伙人骗；从开改装车店，到成为文莱最大健身中心的CEO；从一名演员到一名全能艺人；从一名乔丹的粉丝到大众瞩目的偶像，吴尊用这本书进行了叙说，而其中关于创业的心得，更可以为大众提供参考价值，从来避免一些本来可以少走的弯路。不可否认，决定勇敢需要很大的勇气，譬如，吴尊为了努力付出，每天几乎只休息6个小时；为了保持健康，他从未停止过健身；为了创业，他疯狂地看书、学习；为了不浪费时间、虚度光阴，他旅游或出去时，都会随身携带书籍……就是因为吴尊舍不得浪费时间，不愿意虚度光阴，才能集歌手、演员、创业者等众多角色于一身。每一个社会角色背后，其实都有我们看不到的汗水，都有一份他的付出与耕耘。事实上，于吴尊这样的明星而言，我们看到的，只是他光鲜的一面、亮丽的一面，却很难见到这背后的努力与付出。通过这本《决定勇敢》的自传，你会发现，成功从来都不是从天而降的，也不是长得漂亮就可以的，而是需要付出很大的努力与汗水，需要比常人加倍的耕耘，才会得到比常人收获更多一点。正如吴尊自己在书中所言：“生命没有奋斗就没有成长。”对于我们每一个来说，无论我们是毛头小孩，还是耄耋之

## 《决定勇敢》

年，其实都有追求梦想的权利，毕竟活到老学到老。更何况，生命不止，追梦不息，这才能让每一个人的人生都充满价值，而不是让人生到最后还充满了遗憾。刊于2014年1月21日《贵阳日报》

: [http://epaper.gywb.cn/gyrb/html/2014-01/21/content\\_373375.htm](http://epaper.gywb.cn/gyrb/html/2014-01/21/content_373375.htm)

6、这是我给女儿选的一本书。选择送女儿一本吴尊的自传，一方面是因为曾经飞轮海里那个神秘的文莱男孩吴尊是女儿非常崇拜的一位歌手，另一方面也是我因为一次偶然我了解了一些关于吴尊成长和成名的经历并不像我们以前以为的那样，他不是官二代，而且他的成长经历还颇有点励志的色彩...于是我就想用吴尊的经历来影响一下我的女儿，希望她能够通过阅读吴尊的《决定勇敢》能获得某些启迪。我是抱着给女儿找寻教义的想法读《决定勇敢》的，不过一路读来，我发现它对我的启迪更多。说实话我读到吴尊说“人生是一场没有输赢的昌平，不仅起点不一样，终点也各有不同，既然如此我们又何必在过程中不停地给自己定输赢”；我没有花时间去焦虑自己是否达成自己或他人的期待，而是做自己喜欢的事，把经历都投注在提升自己，到了最后，我获得的成果反而更好，有时候甚至超出了所有人的期待”.....的时候，我的触动很大，我总是看重女儿任何一次考试或彼时的成绩以及输赢，却忽视了她的努力和她在整个努力过程中的收获。这些警醒让我这个自以为是的母亲非常惭愧。吴尊是华人，祖父从台湾金门移民文莱，祖籍在中国安徽。这是他的自传。书中有关于他成长、求学、创业和走上演艺生涯的经历，其中不乏很多我们从来不知道的有趣故事，吴尊诚挚地分享了许多他彼时作为学生、作为孩子、作为创业者、作为领导者、作为演员歌手等不同身份时候的切身感受和思考，也总结了自己关于创业的心得体验，当然还有他关于人生经验的总结，读来实在受益。这就是我们熟悉的飞轮海里的可爱男孩吴尊，也是我们完全不知道不了解却和我们任何人一样，怀揣着各种各样的梦想，不断地努力的普通人。他是一个很有自己想法的人，在几个毫不相干领域都能找到合适自己的位置，非常难得；他又是一个非常善于总结并藉此来指导自己未来的工作和生活的人我发现通过总结他能够很快地调整自己的方向，并为之付诸努力。另外他还始终遵循着自己的兴趣去努力，那些他的工作都是他的兴趣所在，可能这也是他能够坚持不懈即使失败也从不懊恼的原因吧，《决定勇敢》让我看到了不一样的吴尊，也学到了“做自己喜欢的事”的人生经验。PS:《决定勇敢》中有很多很多精致而华丽的照片，每翻一页都眼前一亮。



# 《决定勇敢》

## 章节试读

### 1、《决定勇敢》的笔记-第1页

有一天，我看了电影《唐山大地震》，其中有一句话让我印象深刻，没了才知道什么叫没了。这句话提醒了我。

许多事情当初勉强自己做了，才创造出此刻珍贵的回忆。

迈克尔 乔丹

Maybe its my fault that you didn't see that failure gave me strength.

没有然你看见过去的失败给我的力量，也许是我的错。

李小龙

I am not in this world to live up to your expectations.

And you are not in this world to live up to mine.

我活着不是为了满足你的期望，就像你活着不是为了满足我的期望一样。

如果我用自己的标准去衡量别人，其实一点也不公平。

如果以后能从事自己热爱的事业，还能赚钱养活自己，就是最棒的事为目标的开始。

遗憾就是人生的一部分，也是让人成长的必要过程。

珍惜当下，感谢自己拥有的一切。

不停检讨，思考，学习，并努力修正自己的方向。

拳王ali Muhammad Ali

suffer now and live the rest of your life as a champion !

现在忍受痛苦，才能像个冠军一样度过接下来的人生。

迈克尔 乔丹

Talent wins games, but teamwork and intelligence wins championships.

天赋可以赢得比赛，但是团队合作与智慧才能赢得冠军。

迈克尔 乔丹

I have failed over and over again in my life. and that is why I succeed.

我成功的原因，是因我曾经一而再，再而三的失败。

Good health is the greatest wealth of all.

健康是我最大的财富

Richard M.Devos

Few things in the world are more powerful than a positive push. A smile. A world of optimism and hope. A "you can do it " when things are touch.

世界少有比正面能量更有力的事情了，微笑、乐观与希望，就是遭遇困顿时你所能做的。

# 《决定勇敢》

Anthony Robbins

Lead a life of your own design , on your own terms  
not one that others,  
or the environment have scripted for you.

我觉得每个人在人生中的角色会试试变换，所以需要拥有的适应不同角色的弹性。

人必须一直处在学习的状态，才能增加面对生活的能力。

1. how to lead a winning team

steve morris

2. life without limits

nick vujicic 人生不设限

3.for the love of the game

Michael jordan

4.super food-the healthiest food on the planet

tonia reinhard

5.top 100 holiday paradises

national geography

6. consumer behaviour

hawkins,neal and quester

7.acting in film

michael caine

8.how to develop self-confidence and influence people

dale carnegie

9.100 ways to motivate others

steve chandler

10. dont sweat the small stuffs

richard carlson

你对世界好奇，世界才会对你好奇。

日记不只是记录过去，也为我准备未来。因为有日记，所以我的生活变得更有组织，也能弥补我健忘的问题。

所有值得拥有的食物都不可能来的太容易。

如果这件事很有挑战性，那就代表经历过后的你，一定会有所成长。

和别人比较只会让你压力更大呀。

## 2、《决定勇敢》的笔记-第8页

1.30岁生日那天，我起得特别早，一个人坐在书桌前，拿出一张纸，写下未来的所有计划——我接下来的演艺工作计划是什么？我的人生大计？打算生几个小孩？小孩的教育费用要用多少钱？每年家族旅游费用是多少？家庭开销是多少？如果我可以活到70岁，我必须用多少钱维持理想生活的状态？

## 《决定勇敢》

我在那张纸上记录了很多数字，加总成我这一生所需要负担的花费；那不只是我一个人，还包括整个家族，以及我未来的家庭。我还写下以下这些计划：

回到学校去念书，让自己有系统地学习更多，更好的知识

写本书影响更多人，让他们愿意以更健康，更积极正面的方式生活与成长

开一家连锁面包店，让贫穷的孩子也能就学

我还写下许多远大的目标 如……跟家人一起搭游轮环游世界，成立基金帮助更多人……

选一个对你来说重要的日子，或者是每年生日，一五一十地整理自己的人生；你可以用大事记或是梦想清单这样的方式，把未来目标有计划地列出来，你会发现，我们平常看到的人生其实都不够长远，当所有花费，大事，梦想加起来，会逼得你检视：过去的路正不正确？未来该往哪里走？

2.许多事情当初勉强自己做了，才创造出此刻珍贵的回忆

3.无论我去哪个国家，一定会去搜寻当地10家最好的餐厅。

4.计划精细

5.聊天 如何变成一个有上进心的人？如何当一个更好的男朋友？如何让家人不为自己担心？

！6.如果没办法靠自己的力量经营下去，就不如不要当艺人了，所以我没有接受家人的帮助。走在这条路上，我想的是：希望10年后的自己是什么样子？现在付出的努力可以让我达到那个目标吗？不停检讨，思考，学习，并努力修正自己的方向。每当我迟疑时，只要想到曾经历的丧母之痛，就让我觉得天下再无难事。

！7.健康是最大的财富。15岁成健身狂。在大学，每天至少吃一颗奇异果和其他三种不同颜色的水果。

8.它让你疼痛，让你花时间，需要你专心奉献，需要你的意志力，需要你牺牲。你要挑战自己身体的极限。沿途一定会有诱惑。但是，请你相信，当你终于到达目标时，一切都是值得的。

9.你对世界好奇，世界才会对你好奇

我每天的睡眠时间大概都在6个小时左右我发现睡眠太长不会让我的体力变好或是注意力集中，反而六个小时的睡眠，是我能够感受到身体和精神最舒适的状态。

而早起也象征着我的另一个人格特质，好奇心。我每天总是很早起床，想早点知道，今天会发生什么事。探索世界的时间如此宝贵，如此快乐，怎么可以浪费时间赖在床上呢？过去10年，每天24小时对我来说是不够的，我每天都努力学习和吸收。当别人在睡觉，我在工作；当别人在八卦，我在工作；当别人在玩在线游戏或社群网站，我在工作……最重要的是，我喜欢我在做的事，并且相信双倍的努力可以为我赢得两倍以上知识。

我每天的固定习惯是一早起床，就先看CNN新闻，知道这个世界各地发生的事情；然后检查手机，看有没有需要处理的工作；再一边听新闻，一边刷牙洗脸，吃一顿有水果和优格的健康早餐，有时还可以看一点书。我很享受这种家人还在睡，我一个人提早起床认识世界的时光。

### 10.另一个记录世界的方式是写日记

人生有太多美好时刻，过去了就不会再回来，如果不用某种形式留下来，之后就很难完整想起那些难得的片刻。16岁之后就持续着写日记的习惯。

年龄不是问题，因为只要对世界抱有好奇心，生命就永远这么刺激，这么有意义！

### 3、《决定勇敢》的笔记-12

I am not in this world to live up to your expectations. And you are not in this world to live up to mine.  
(我活着不是为了满足你的期望，就像你活着不是为了满足我的期望一样。)  
—李小龙

# 《决定勇敢》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)