



目 錄

駱序 / 極力推薦《信心極限運動》 5

周序 / 翻轉你的眼光 7

各地誠摯的推薦 8

原序 17

第一部 重思青少年時期

1 大多數人不以為然

不一樣的青少年書 21

2 偉大理念的誕生

人聲鼎沸的抗革 27

3 青春期的迷思

揭露剝奪我們這一代的低期待 43

4 更好的方式

重新讓青少年時期成為人生的跳板 61

第二部 五項困難事

5 嚇人的第一步

如何做困難事把你帶出安全舒適區 77

6 升高門檻

DO HARD THINGS

目 錄

- 如何做超出期待或要求的困難事 97
- 7 合作的力量**
- 如何做無法獨力完成的困難事 115
- 8 困難的小事**
- 如何做不會立即得到回報的困難事 137
- 9 表達立場**
- 如何做不附和群眾的困難事 151

第三部 加入抗革

- 10 世代興起**
- 創造反主流文化，從零開始 [並發揮一撮鹽的功效] ... 171
- 11 一千位小英雄**
- 全新的開始、不可能的任務——青少年的故事 185
- 12 世界，見過你們的抗革者**
- 將你的使命從決定化為命定 209
- 註 釋 221