

青春是整个人生旅途中最绮丽、最奇妙、最灿烂的一站。青春它孕育着无穷无尽的能量等着我们去开采、去挖掘、去释放。勇于在黑暗中发现那道认清自我的航道，释放青春正能量，相信我们都是温暖世界的正能量！

我行，因为我相信我行！

世界的模样，取决于你凝视它的目光。

用青春点燃激情，让青春见证使命，用行动传递正能量！

青春

带着正能量上路

杨东红 良石◎编著



海潮出版社
Haichao Press

我行，因为我相信我行！

青春

带着正能量上路

杨东红 良 石◎编著

世界的模样，取决于你凝视它的目光。

用青春点燃激情，让青春见证使命，用行动传递正能量！



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

青春,带着正能量上路 / 杨东红,良石编著. -- 北京 : 海潮出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5157-0535-4

I. ①青… II. ①杨… ②良… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238455号

书 名: 青春,带着正能量上路

作 者: 杨东红 良 石

责任编辑: 张 莉 杨文武

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969751(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 180千字

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0535-4

定 价: 28.00元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

青春应该怎样度过？有的如同烈火，永远照耀别人。有的却像
荧光，甚至也照不亮自己！不同的生活理想，不同的生活态度，决定
一个人在战斗中站的位置。

——（现代）吴运锋

青春，是个美好的字眼，是我们人生中一个极为美好的时期。然而青春，
也充满了痛苦、迷茫等诸多问题。因为年轻，缺乏经验，很多时候都处在十字
路口，不知该如何去走。

此时，正能量就像是一盏明亮的心灯，引导我们该怎么走。畅销书作家、
职业策划师林少波说得好：“一个拥有正能量的人，头上都会有光环。因为他
的内心阳光，所以头上自然有光圈环绕。”

青春意味着勇敢战胜怯懦，青春意味着进取战胜安逸，本书共8章，从8个
不同的方面，分小节阐述各种青春路上所遇到的迷茫与问题，并精心列举相关
事例，以期读者从中寻找到正能量的源泉，消除迷茫，消除负能量，改变原来
错误的认识，勇于张开青春的翅膀，翱翔远方。

正能量是一团热情的火，照亮了属于你的生命；正能量是一个路牌，在迷
路时为你指明正确的方向；正能量是一方罗盘，为你引导人生的航向；正能量
是一支火把，它能燃烧每个人的潜能，牵引着你飞向梦想的天空。正能量是你

青春，带着正能量上路

追求的梦想，正能量是成功的希望。失去了正能量，你便失去了方向，失去了一切。

因此，带着正能量上路，我们的青春，就能快乐地活在当下，轻松地走向美好的明天。

《青春，带着正能量上路》是送给所有年轻人的心灵指南，是送给所有年轻人的成长礼物。

如果说韩寒的《青春》一书提出了这一代年轻人的希望在哪里这个问题，那么这本《青春，带着正能量上路》就给出了年轻人该如何寻找希望的答案。

本书给在校学生，即将离开校园、进入职场的毕业生，正在为理想打拼的年轻人，遭遇职场“天花板”的职场新人，一个重新认识自己的机会，让他们从本书中充分汲取养分，整装之后，带着正能量再次上路，踏过前人的足迹，寻找属于自己的一条光明大道！

第一章 正能量， 让迷茫的青春不再可怕

你觉得黑暗就对了，那是你发现光芒的机会 / 002

你觉得孤独就对了，那是让你认识自己的机会 / 005

你觉得不被理解就对了，那是让你认清朋友的机会 / 008

你觉得无助就对了，那样你才能知道谁是你的贵人 / 013

人生的必修课是接受，人生的选修课是放下 / 016

你必须跌到谷底，才能站上高峰 / 020

用微笑的阳光，拉开你每天的生活大幕 / 025

第二章 负能量， 让人生的路越走越窄

“我爸是……”不如“我自己是……” / 030

爱攀比，总想让工资跑赢GDP / 033

走不出暗恋，你爱情的分辨率很低 / 035

你捧在手心的自尊，在别人眼里一文不值 / 040

躁会让你离目标越来越远 / 043

欲望太多，只会让自己更失落 / 046

| 第三章

改变认识，
才有正能量

没有谁能为我规划职业路 / 052

没有谁能带我走好人生路 / 056

没有谁的成功路可以让你复制 / 059

可以不懂青春，但必须看见你的奋斗 / 063

冬天对不起你，你得对得起春天 / 066

总把自己当树的人，可能就是一棵草 / 069

放下不是放弃，而是坦然地接受改变 / 072

天塌下来当被盖，不必要太紧张 / 075

| 第四章

青春，
别让自己迷失太久

在学校除了证，还能带走什么 / 082

上好老师的课就够吗 / 085

别把自己输给简历 / 089

摒弃最佳新人奖的目标 / 093

扔掉漂的线，扎下生的根 / 096

懂得珍惜，把人生拉长看 / 100

看开，想开，烦恼就会走开 / 104

第五章

这样去走路，
就不会迷在十字中央

捷径未必就是最快的 / 110

用心，总会有出路 / 114

人生规划是件大事 / 118

不同的定位，决定不同的出路 / 121

认清职业航道 / 125

你的船，你的海：成功从认知自己开始 / 129

昨天无法挽回，今天可以抓住 / 133

生命不是相加的数学题，而是递减的方程式 / 137

重视细节，让你的工作更加出色 / 142

第六章

给力自己，
让青春的梦飞得更高

想有为，还得先守规矩 / 148

苦干可以，但要抬起头 / 151

推托只是挡箭牌，绝不是人生的金牌 / 153

引力法则：做好自己，贵人会被你吸引 / 159

爱到不为名利，反而赢得一切 / 163

不说做不到，多努力一次 / 167

再大的浪，也有打不翻的船 / 171

每天你都可以刷新自己，放下了就不必后悔 / 175

第七章 | 青春，
有些痛可以避免或减轻

毕业五年不能决定一生 / 180

换个思路，对烦恼说拜拜 / 183

诚实的心未必就是正能量 / 189

谦虚地表示未必就是正能量 / 192

思想境界超越了物质水平，便是痛苦 / 197

拒之“唇”外，修炼说“不”的本领 / 203

困境中，给自己戴上一朵花 / 207

走自己的路，为自己而活 / 210

显眼的花草易招摧折 / 214

第八章 | 年轻时有权不懂爱，
但要成长

天平不平，左边爱情，右边面包 / 220

被男生盯得太早的女生都难于保护自己 / 223

放下错爱，幸福花开 / 226

完美可“欲”，不可求 / 230

爱情里，对彼此要有个清醒的认识 / 234

你喜欢的，我不喜欢 / 238

爱，不是他人眼中的完美匹配 / 240

已经很好，不需要改变你所爱的人 / 245

初恋是个冻结的账户 / 248

| 第一章

正能量， 让迷茫的青春不再可怕

你觉得黑暗就对了， 那是你发现光芒的机会

迷茫是很多刚毕业的大学生的一种生活常态。他们的正能量不够强大，还不能正确地认识自己，积极地面对人生的问题。

歌德有句名言：“每个人都有与生俱来的天分。当这些天分得到充分发挥时，自然能够为他带来极致的快乐。”

问题是：不是每个人都能发现自己的天分，了解自己的长处，站对自己的位置，知道前进的方向。

不少人往往是走了误区，经过了一些挫折，从而发现了自己，知道了明确的方向。这些误区和挫折，就像是人生的黑暗，让人不适，但就是在黑暗的笼罩下，才让自己体验到那些微弱的明亮。这里的“明亮”就是我们迷茫之中那颗心的方向。

几年前毕业的小明和很多同龄人一同进了一家国企。两年过去了，他却没得到升职，这让名牌大学毕业的他颇为因此而懊恼。

那天晚上，轮到小明值班，经理让他到地下室的库房取点东西。让他没想到的是，刚进入库房，突然停电了。他摸摸身上的打火机，可惜没有找到。如果返回17层的办公室取应急灯或者蜡烛，又要好长时间，而经理又催着要！

就在他束手无策的时候，他身上的手机响了起来，伴随着悦耳的铃声，一片光亮在偌大的库房里散发开来。这让小明灵机一动，有了主意。平时自己置身很亮的地方，没怎么觉得手机的屏幕光有多亮，但在这黑暗的地下室里，手

机屏幕上的光非常耀眼。借助它的光亮，小明在货物堆里找到了他要的东西，及时地交给了经理。

毕业伊始，我们都很平凡，渴望被肯定，被提拔。但竞争社会，不是谁都有机会。这时我们会悲观，甚至沮丧地认为自己“前途无亮”。其实，当我们觉得周围黑暗的时候，那可能就是你发现光芒的机会。试想，一颗微弱的星辰，悬挂于太阳旁边，当然无法让人看到其光芒。但在夜里，就能感受到它的晶莹。

还没过一个星期，小明就递交了辞职报告，加盟到一个只有二十几个人的民营小公司，并从市场部的一个小职员开始做起。因为他在原先那个大公司里积累了丰富的工作经验，自己又有不俗的实力，不久就被提升为项目部主任。后来，他又从主任的位置上升任项目部经理。然而，他没有在这个位置上久留，又从这家公司跳槽到了另一家更适合他的公司，并逐渐做到了经理的位置。现在，小明成了一家大公司的董事长，这一年，他才30多岁。

“人生不如意事十之八九。”不论你是否愿意，总有一些乌云笼罩在我们头顶的上空。面对黑暗，有人自怨自艾，丧失信心；有人茫然失措，一筹莫展。许多时候，经历过黑暗的体验，人们才能更珍惜生活的惬意，当遭遇悲伤的时候，不妨试一试换个角度看待人生，就能发现“柳暗花明又一村”。拥有强大正能量的人就懂得此理。

在非洲加纳一所中学里发生过这样一个真实的故事。

一位老师走进教室，拿出一张画有一个黑点的白纸，问学生：“同学们，现在你们眼前看到的是什么。”

学生们的眼睛首先盯住了黑点，齐声回答：“一个黑点。”

老师面露遗憾地说：“不是这样。孩子们，不是这样。这首先是一张白纸。”

青春，带着正能量上路

教室里鸦雀无声。

随后，老师又拿出一张黑纸，中间有一个不大的白点。他又问学生：“同学们，现在你们又看到了什么？”

这时，学生们齐声回答：“一个白点。”

“太好了！”老师这回笑了，“生活中我们要学会发现亮点，学会看到光明！”

沉寂片刻，教室里响起了热烈的掌声。

老师别开生面的这堂课，一直深深印在一个学生的心里。很多年以后，他成了联合国第七任秘书长，他就是科菲·安南。

正是这堂课，教会了青春年少的安南看到生活中的阳光，哪怕是眼前一片昏暗，也能看到希望的曙光。这个故事就是告诉我们，随时随地都要拥有正能量。安南就是因为懂得用正能量去面对生活的一切，不但赢得了人生的成功，而且给世界和平不断带来希望的阳光。

我们总是被错觉迷失了双眼，看不到黑点后面的大块白板。

诚然，这个世界不是我们想象中那么干净，有的角落隐藏着肮脏；这个社会不是我们想象中那么简单，有的地方暗涌着迷香。但我们不能因为这个黑点，就看不到生活的光明！

我们没有必要为别人的过错埋葬，我们没有必要为生活的不幸而神伤！其实，生命把一个又一个的悲惨遭遇摆到我们面前，不是为了故意为难我们，和我们过不去，而是想通过这样的方式来启发我们、唤醒我们。原来，我们外在在世界中所经历一切不过是我们内心世界的投影而已，是我们自己创造了我们外在的境遇。

叔本华说：“我们对自己拥有的很难去想它。但对所缺乏的东西却总是念念不忘。”如果我们的目光总是集中在困难、挫折、烦恼和痛苦上，那么我们的心灵就会被一种渗透性的消极因素——即负能量所左右，就会把黑点看成大

片阴影，甚至是天昏地暗。

旁观者一看就明白，这种倒霉透顶的感觉并不真实，而是一种含有严重歪曲的消极意识和心理错觉。这种习以为常却又十分荒谬的心理倾向，会让年轻的心灵在地狱中煎熬，令人痛苦异常，甚至无法自拔，而不能走向成功。与此相反，生活中有些人似乎已经山穷水尽，却能让自己走向柳暗花明。这是因为，这些人善于看到生活中的白点，善于在黑暗中看到光明，在哪怕似乎无望的生活中，也总能看到希望的阳光。心怀希望的阳光，就会给我们的人生注入强大而神奇的正能量，就会让我们积极地面对生活的困境，引导我们发现对己对人有利的方向，从而走出困境，走向成功。

你觉得孤独就对了， 那是让你认识自己的机会

如果说迷茫是刚毕业的大学生生活的常态的话，那么孤独就可以说是刚毕业大学生的精神常态，但往往这种孤独是对自己有利的，这样的孤独会使人更关注自己的内心，是认识自己的一个机会。

不要抱怨生活总是令我们孤独，很多人孤独久了，就会心生悲凉，连生活也觉得无味。要知道，真正的智者是不会这样抱怨的，他们从孤独中学会悟，让自己的精神升华，会收获更多的成功。

挪威探险家、科学家和外交家弗里乔夫·南森曾说过：“人生的第一件大事是发现自己，因此人们需要不时孤独和沉思。”但人又需要不断地接受新知，和环境经历去碰撞才会往前走。

纳

尔逊·罗利赫拉赫拉·曼德拉1918年7月18日出生于南非特兰斯凯一个大酋长家庭，先后获南非大学文学士和威特沃特斯兰德大学律师资格，当过律师。曾任非国大青年联盟全国书记、主席，非国大执委、德兰士瓦省主席、全国副主席。他成功地组织并领导了“蔑视不公正法令运动”，赢得了全体黑人的尊敬。于1994年至1999年间任南非总统，被尊称为南非国父。在其40年的政治生涯中获得了超过一百项奖项，其中最显著的便是1993年的诺贝尔和平奖。

很多人都知道，曼德拉曾在牢中服刑了27年，这27年的孤独不但没有击垮他，反而正是这段孤独时期的自我认识，使他更加强大起来，得以在出狱后出任南非的总统。

曼德拉后来跟朋友们说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是在狱中的孤独时期，自己学会了控制情绪才活了下来。他的牢狱岁月给了他时间与激励，使他学会了如何处理自己遭遇苦难的痛苦。他说，感恩与宽容经常是源自痛苦与磨难的，必须以极大的毅力来训练。曼德拉说起获释出狱当天的心情：

“当我走出囚室、迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

曼德拉的孤独状态使他不断反省自己，他可以更加细致、全面地分析自己，经过思考懂得了宽恕，就像他自己所说的：“自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

人生其实就是一场孤单的旅程，每个人都是一列不断奔驰前行的列车，孤独无法躲开。面对孤独并不是坏事，赫胥黎就说过：越伟大，越有独创精神的人越喜欢孤独。孤独是青春的财富，在喧嚣的环境下，人不可能深入思考，只有耐住寂寞、忍受孤独，才有奇迹的诞生。孤独是给我们一个认识自己的机会，很多取得伟大成就的成功者都在长久煎熬后，在孤独中体会人生，然后有所为，才得到人们的尊重和理解。这个过程会很累很辛苦，甚至常常让人失

望。常常会面对接踵而来的现实和困难觉得无力，但是这无须害怕，人都是在困境中孤独地长大。

在孤独中的人才会有闲暇了解自己，卡耐基说过：一般人的心智能力使用率不超过10%，大部分人不太了解自己还有什么才能，孤独的最大好处是让人发现自己，了解自己。

座古寺里新来了一个小和尚，他去见方丈，诚恳地说：“我初来乍到，请师父指教，我应该做什么呢？”

方丈说：“你先认识一下寺里的众僧吧。”

第二天，小和尚来见方丈，说：“寺里的所有僧人我都认识了。”

方丈微微一笑，说：“再去仔细问问吧！肯定还有不认识的，”

又过了几天，小和尚很有把握地说：“师父，这回寺里的所有僧人我都认识了。”

方丈还是微微一笑，说：“还有一个人，你不认识，而且，这个人对你特别重要。”

小和尚满腹狐疑地走出方丈室，再一次一个人一个人地询问，一间屋一间屋地寻找。但是他越找越是找不到，所有的人他都已经认一遍了，实在找不出还有哪个不认识的。小和尚没办法，不好再去见方丈，只好带着疑问每天诵经、干杂活，日子在枯燥与孤独中过着。

日子一天天过去了，有一天，小和尚去河边，在河里看到自己的倒影，突然他豁然开朗：师父说的那个不认识的人就是自己啊！

老子曾经说过“知人者智，自知者明”，知人与自知都是不可缺少的智慧。但是自己是最容易忽略的，也是最不容易了解的。而了解自己，思考与自省是必需的。当人思考一个问题的时候，他就是孤独的，就像那个小和尚，对自己的认识只有在每天默默地诵经与劳作中才能领悟。孤独是了解自己的一个

必需条件，只有了解自己，行动起来才有保证，了解自己是行走在通向成功路上保持正确目标的指南针。如果一个人自己都不了解自己，那就只是为别人所利用的机器，没有思考能力的人，不会拥有自己的成就。

现代社会，人们的时间往往被繁华的生活和丰富的娱乐充满，孤独的时间被挤压得很可怜，如果你感觉孤独，那么应该恭喜你，有了让内心休息，充实的时间。因为摆脱虚浮繁华的困扰之后，人的心灵得以净化，思想就能自由翱翔。只有耐得住寂寞，才能保持一颗平常之心；才能在变幻多姿的社会找到属于自己的坐标和实现自我价值的着力点；才能一展自己的才华；才能蓄势待发，最终跃出平凡，成就不朽的功业。孤独并不是凄凉，更不是悲哀。农夫在孤独中耕耘才有好的收成；十年寒窗的儒生，也一定是孤独的。把生命的精力花在哗众取宠的闲聊和茶楼酒馆的应酬中，那才是真正的悲哀。

《最伟大的力量》一书作者J·马丁·科尔说：“孤独是将最后的生命，生命最后的力量留给自己，留给创造。一个人应该在孤独中寻找自己价值，然后抓住机会体现自我价值。”

你觉得不被理解就对了， 那是让你认清朋友的机会

每个人都渴望被理解，人们都在感慨“相识满天下，知心能几人”，觉得一个知心的朋友多么难得，尤其走向社会，在激烈的竞争下，不得不藏一个心眼儿，尤其是当遇到难题，陷入困境的时候。其实对友谊的渴望自古以来就是人们向往的一个主题，拥有一个理解自己、支持自己的朋友似乎可遇不可求。