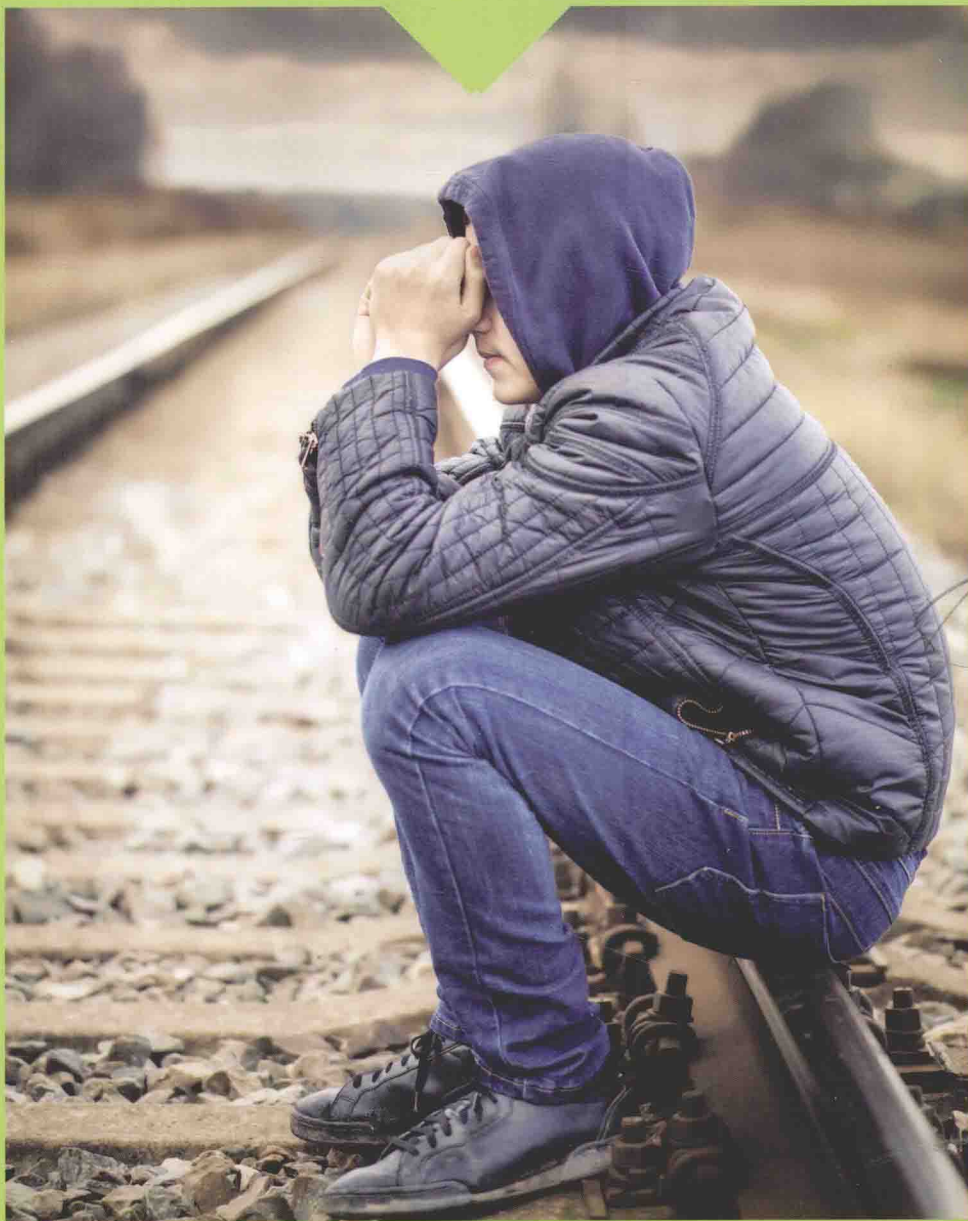


谁的青春 不迷茫

青年人成长必读手册

杨建峰◎主编



写给独自迈向成人行列的你

写给对未来感到迷茫、但又坚持为理想奋斗的年轻人

南海出版公司

谁的青春不迷茫

青年人成长必读手册

杨建峰·主编



南海出版公司

2015·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

谁的青春不迷茫：青年人成长必读手册 / 杨建峰主编. —海口：
南海出版公司，2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7256 - 8

I. ①谁… II. ①杨… III. ①人生哲学 - 青年读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 152598 号

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，和部分作品的作者（或译者）未能取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010 - 84853028，松雪。

SHUI DE QINGCHUN BU MIMANG: QINGNIANREN CHENGZHANG BIDU SHOUCHE
谁的青春不迷茫：青年人成长必读手册

主 编 杨建峰

总 策 划 杨建峰

责任编辑 张 媛 曹冬育

美术设计 松雪图文

出版发行 南海出版公司 电话：(0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编：570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 27.5

字 数 650 千

版 次 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7256 - 8

定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言 Preface

《钢铁是怎样炼成的》作者奥斯特洛夫斯基说：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待、志愿，充满求知和斗争的志向，充满着希望、信心的青春。”

是啊，青春是昂扬的，是向上的，它充满着无尽的力量。它像彩霞一样灿烂，像花儿一样芬芳；它像蓝天一样明净，像大海一样澎湃。它充满激情，充满希望，充满力量。它是人生之书不可或缺的华彩篇章，是生活赐予我们的极其高贵的礼品。

然而，青春又是迷茫的。一代文豪莎士比亚说：“青春时代是一个短暂的美梦，当你醒来时，它早已消失得无影无踪了。”于是，青春就像手中的一捧水，还没来得及握住，就从指缝间流光了……

青春就是这样，它朝气蓬勃，但却又转瞬即逝。它比时间还要昂贵，我们常常在考虑青春是什么，却不知道青春在我们考虑的时候就偷偷溜走了。我们常常在顾虑梦想是什么，却不知道现在不去追梦这辈子就再也没有机会了。

曾经少年不识愁滋味，总是认为世界那么美好，像阳光那样温暖，像小桥流水般诗意。在那个懵懂无知的年纪，我们的快乐是最真的，我们的笑是最甜的。我们充满激情和斗志，希望通过自己的双手改变命运。但在见识过大城市的繁华，领略过最丰富的文化，经历过职场风雨的洗礼后，我们开始举步维艰，扑面而来的惨不忍睹的经历更是将我们攻击得体无完肤。

理想与现实的距离，与上司之间的分歧，对公司的不满，与恋人之间的恋爱问题，对未来的迷茫不安等等，诸如此类，铺天盖地，压得人喘不过气来。怎么办？继续挣扎，还是回老家？曾经的豪情壮志是继续坚持，还是无奈地将它就此舍弃？我们迷茫，我们彷徨，甚至开始害怕……

但是，谁的青春不迷茫？从校园到社会，哪个人不是摔了无数跟头才成为精英。要始终坚信，一无所有并不可怕，因为每走一步都是进步；怨天尤人并不可取，因为社会不会为谁而柔软，我们只能选择做生活的强者，而做到这一点并不难，最重要的是你要找准青春的中心，成为生活的强者。

站在青春的门槛上，我们一无所有，但我们又拥有一切。让我们释放活力，展现魅力，朝着梦想指引的方向，现在就出发！

目录 Contents



第一篇 理想篇

第一章 未来迷茫,用脚步去丈量梦想的旅程

人生没有等出来的辉煌	2
人生只有走出来的美丽	3
实干的人才能获得成功的硕果	3
理想很丰满,现实很骨感	4
接受梦想之外的真实	5
未来的蓝图,要与自己相符	6
正确认识自己,改写人生轨迹	7
别总说自己“怀才不遇”	8
把自己变成一颗珍珠	8

第二章 走出山重水复疑无路的困惑

内心强大才能永不迷失	11
把窗户打开,阳光就会进来	12
我就是我,颜色不一样的烟火	13
发现自己的优点	14
浮躁,让我们在人生路口更迷惘	15
心在旅途,遇见不一样的自己	17
道路越多,越不容易走到终点	20

第三章 从兴趣入手,让理想扬帆起航

重视自己的志趣	23
兴趣是最好的老师	23

热爱是前行的动力	25
遵循个性,因势利导	26
做事的热情要持久专注	29
不放弃梦想	30
胸怀壮志,不懈追求	31

第四章 用目标打开路,放飞青春的梦想

做个有志向的人,让目标为你开路	33
做事之前,先定目标	34
想到,才有可能做到	35
坚持不懈才能成功	36
不要轻易说“放弃”	37
目标感不强最容易失败	38
目标的优点	38
没有目标的人生是没有意义的人生	41
规划自己的将来	44
如何激发目标	46
学着树立长远目标	48
相信自己追求目标的正确性	50
培养做计划的好习惯	51

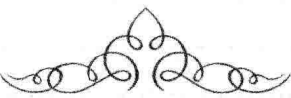
第五章 喊出属于自己的声音

任何一个人都可以具备特殊的才能	54
从高起点展示自己	55
努力让自己更突出	56
魅力是很好的竞争资本	58
健全的个性是成功的基石	61
学会善于表现自我	62
打造自己的品牌	63
与众不同让你脱颖而出	64
认真做自己	65
相信自己独一无二	67
保持自我本色,你就是你	68
关键时刻抓住机遇	70

第六章 用行动为理想保驾护航

行动可以给你带来好运气	73
-------------------	----

行动是解决问题的关键	73
要做到“今日事,今日毕”	74
只有行动了,才会有结果	74
迈向成功需要采取行动	75
人生要脚踏实地	76
坚持每天进步一点点	77
采取行动是成功的前提	77



第二篇 职场篇

第一章 告别象牙塔的迷茫与期待

拼爹的时代,无爹可拼怎么办	80
不要抱怨自己的出身	81
大学毕业,终点和起点交汇	82
逼着自己去飞翔	83
毕业还是失业	84
积极争取自己留下来的机会	86
如何选择自己的工作	87
学历真的就那么重要吗	92
专业不对口,走还是留	95

第二章 求职面试,你准备好了吗

自我介绍的技巧	97
在面试中表达缺点的艺术	98
新奇的表达让你更出色	100
提前作好准备	101
谈薪水的窍门	102
如何在面试中脱颖而出	103
如何克服面试紧张	104
如何克服面试的羞怯心理	105
如何处理面试中的尴尬	106
轻松应对刁难	108
女性如何回答敏感问题	109
面试易犯的错误	110

面试常见的回答方式	112
-----------------	-----

第三章 工作那些事儿,总是让你愁

工作真的是这样吗	116
职位久无变化的背后	118
工作环境确实很重要	121
似乎没有什么发展机会,怎么办	122
职业倦怠需要换工作吗	124
累,我可以换工作吗	126
你会因为工作压力大而抱怨吗	128

第四章 立即行动,效率至上

工作时间长并不等于努力工作	131
一分钟也不拖延	132
提前作好计划	133
把“绝不可能”变成“绝对可能”	133
自律是提高工作效率的基础	134
有想法就立即行动	136
学会合理安排时间	137
下定克服惰性的决心	138
学会适时地放弃	140

第五章 理解包容领导

老板与员工不是对立,而是合作	141
老板是能够让员工赢利的顾客	142
老板也在为我们工作	143
给老板多一些理解和支持	144
把问题留给自己,把业绩留给老板	145
学会与老板“换位思考”	145

第六章 处理好与同事之间的关系

他人的蜡烛灭了,你的也未必亮	147
与同事相互扶持	148
尊重单位里的“老前辈”	149
别过多地表现自己,给他人更多的重视	150

与人为善,不随意批评抱怨	151
摘下有色眼镜看是非	152
做办公室里的“老好人”	153



第三篇 爱情篇

第一章 那些生命中甜蜜酸涩的事

别因为空虚寻找爱情	156
金钱难以买到真爱	157
被爱是等不来的	160
不要挑花了眼而错过了爱	161
门当户对是现实爱情的选择	162
不被祝福的爱情举步维艰	163
分手的玩笑不好笑	164
令人羡慕的豪门,不见得就是“好门”	166
你非嫁不可的类型,往往是最伤害你的类型	167
毕业,我们一起失恋	169
幸福不是等你有钱了才会来	171
爱有度,过界便是伤害	171

第二章 我们还应该相信爱情吗

我们还应该相信爱情吗	173
痛过哭过才是爱情	174
爱是一棵开花的树	175
爱不是一句话,爱是一辈子	176
最好的爱,是经得起平淡的流年	177
越淡的香气越使人依恋,也越能持久	178
爱情,从来都不是一个人的事	180

第三章 爱情固然重要,但也不要迷失了自己

有了爱情,别丢了自己	182
爱情的底线到底需不需要坚守	184
爱走了,生活是否要继续	185

绝不爱爱情的影子	186
爱情是相互的,有些人你永远不必等	187
等待千年,不如拥有现在	188
在落泪之前转身离去	189
爱是彼此的城堡,每个人都需要呼吸的空间	190
爱情,本就是一件宁缺毋滥的事	191
既然要走,就不要挽留	192
一个人的浮世清欢	193
一切总会过去的,让时间流走你的烦恼	194

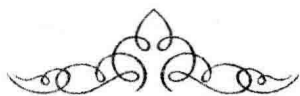
第四章 结婚,你准备好了吗

婚姻是什么	196
人为什么要结婚	198
恋爱多久后适宜结婚	199
择偶无定则	199
婚姻的许诺和期望	200
婚前课堂	201
结婚前的心理测试	202
婚姻是投机,还是投资	203
婚姻,到底需要多大的成本	205
你真的准备好了吗	208
允许婚姻中拥有遗憾	209
恋爱与婚姻的不同	210
绚烂之至是平淡	212
幸福婚姻五要素	214
请避开错误的结婚理由	217

第五章 别让这些扼杀你的爱情和婚姻

闭上喋喋不休的嘴	219
远离嫉妒	220
不要忘记浪漫的点缀	221
夫妻和好,白头到老	222
想要对方改变,先改变自己	223
爱一个能带给你正能量的人	223
正能量让婚姻永久保鲜	224
婚姻需要甜言蜜语的滋养	226
鱼和熊掌兼得——处理好事业和家庭的关系	227

爱要大胆说出来	230
培养良好的爱情习惯	230
相互忍让,互敬互爱	231
爱情是理解和体贴的别名	233



第四篇 交际篇

第一章 打造良好形象

表现出你的教养与风度	236
重视拜访礼仪	238
穿戴得体形象好	240
了解道歉的礼仪与技巧	242
学会交往中的握手礼仪	243
举止得体,风度翩翩	245
体现出你的绅士风度	246
肢体语言的妙用	247
谈话要注意礼貌	252
说话要照顾别人的心情	254
不要把话说得太满	256

第二章 倾听,交际的基本要求

善于倾听别人说话	259
学会倾听	261
对话时注重听的重要性	262
认真倾听,积极提问	263
“听”的技巧	264
做个好听众,适时发表个人意见	264
倾听是突破交际障碍的第一步	265
倾听的艺术与技巧	266

第三章 赞美人是一门学问

赞美人是一门学问	269
赞美要因人而异	271

赞美也要适可而止	273
拣对方爱听的说	274
投其所好式的赞美有利于成功说服	275
说话不要踩上“雷区”	276
把握好赞美他人的“度”	277
赞美他人要留意赞词	278

第四章 善于委婉地拒绝,不做老好人

拒要求,留脸面	280
暂时搁置“上谕”	281
说话过于直白会适得其反	283
婉转表达胜过直言直语	285
合理拒绝有技巧	286
拒绝时要会欲抑先扬	287
巧借类比拒绝	288
如何轻轻松松地说“不”	288
说“不”的策略	290
说“不”的禁忌	291

第五章 与老板、上司交际的高招

处理好与上司关系的武器是说话有分寸	292
准确明白上司的指示	293
善于拒绝上司的难题	294
注意向上司汇报的方式	295
学会和上司谈绩效	295
恰当处理上司的责骂	296
善于给上司提意见	297
学会指出老板过错的方式	298
如何谈加薪	299
在正确的时机说话可事半功倍	301
怎样让上级接受你的反对意见	301
对不同类型上级的应对技巧	302
与上级交流时,语言要得体	304
如何面对上司的批评	305

第六章 说服别人有技巧

学会以情动人	306
--------------	-----

先满足对方的需求	308
说服的秘诀在于真诚	309
一见如故,迅速征服陌生人	310
祝愿式推测的妙用	313
让对方体验别人的心理	314
先诱导,再说服	316
让事实帮忙做说客	317
先抬高对方再说服	318
穷追不舍说服法	319
用打比方来说服	320
利用同步心理来说服	321
说服需要双管齐下	322
巧妙利用逆反心理	323

第七章 懂得说话的原则与方法,走出交际的误区

学会抓住听者的心	326
恰当的说话方式能增光添彩	327
注意他人的风俗习惯、言语忌讳	329
学会治疗羞怯心理的社交处方	330
学会真诚待人,不可口是心非	331
审时度势思考,反驳不同意见	333
避开他人“雷区”	333
学会用暗示提出意见	334
学会委婉温和地表达意见	335
学会实话巧说	336
尊重他人的意见	337
给他人说话的机会	338
别将自己的意见强加于人	340
清楚表达你的意图	341
站在对方的角度考虑问题	342
用坦诚的话语打动对方	343
与对方产生共鸣	344

第八章 交际不只是说话,还要广交朋友

把对手变成朋友	346
广结善缘,多个朋友多条路	347
结交社交专家	348

避免结交不良小人	348
多交朋友,少树敌	350
交友不讲究数量,一定要重质量	353
结交各式各样的朋友	354
与同事培养良好的人际关系	355
到处树敌,容易使自己受伤	356
要把握住交朋友的弹性	358



第五篇 身心修养篇

第一章 相信自己,燃起希望

自信会使你获得更多	360
给自己编一本“心理辞典”	362
为你的行动播下自信的“种子”	363
不断激励自己	365
把自信当成一切行动的前提	366
信念的力量	367
做一个成功的“有心人”	368
用自信撑起一片天空	370

第二章 虚怀若谷,低调做人

低调处世,低调做人	372
树大招风,明哲保身	373
谦虚行事,尊重他人	374
虚心地学习别人的长处	375
做人一定要谦虚随和	376
切勿失去做人的本色——谦逊	377
谦虚者能赢取更多	378
谦虚守礼地尊重上司	379
放下身段,永不自满	380
低调可以有效地保护自己	381

第三章 勇做强者,无畏不屈

像阿甘一样不停地“奔跑”	383
--------------------	-----

追求内心的强大	384
掌握战胜懦弱的方法	386
强者的“狼道精神”	387
像“雄鹰”一样展翅高飞	388
真正的强者敢于绝处逢生	389
经历苦难方为强者	391
不做懦夫做强者	392

第四章 敢于冒险,不惧失败

敢于挑战禁区才能获得更多机会	394
冒险需要智慧	394
冒险和收获常常结伴而行	396
大胆而心细才能使你真正走运	397
敢于冒险尝试哪怕一闪即逝的机会	398
黑蜘蛛和灰蜘蛛	399
做一个敢想敢干的人	400

第五章 自强不息,勇斗挫折

不为失败找借口	401
苦难铸就辉煌	402
把失败当作激发潜能的推进器	404
感谢挫折带给我们的磨炼	407
顽强地走出人生低谷	410
认清成功和失败	411

第六章 持之以恒,笑到最后

坚持就意味着胜利	415
从不轻率地放弃自己的目标	416
在挫折中永不放弃	417
坚持不懈才能成功	418
靠坚持的毅力创造奇迹	420
勇敢地坚持下去,直到好运降临	422



■ 第一篇 理想篇

第一章

未来迷茫，用脚步去丈量梦想的旅程

人生没有等出来的辉煌

有一种力量，让很多人无所畏惧，勇敢接受悲伤的过往，坦然面对异样的眼光，迈过沉沦的低谷，彰显惊人的毅力。这种力量，叫作梦想。

每个人都应该有自己的理想，尤其是刚刚走出校园的我们。但有了理想后，却总是让理想停留在口头上，不去行动，那无异于思想上的巨人，行动上的矮子。许多人到了不惑之年，依然碌碌无为，不是因为他们年轻时候没理想，只是他们对理想，要么处于长期犹豫之中，迟迟不能为实现理想做出具体行动；要么碰到一点困难就退缩，想放弃。

每个梦想都是美好的，但是，如果只热衷于谈论梦想，把梦想挂在嘴边。甚至，只是背着自己的梦想活了一辈子，却从来没有去认真地尝试实现梦想。那么，梦想自始至终都只是一个梦想而已，是最虚无缥缈的梦。所以，有梦想就要行动，要有全力以赴、不实现梦想决不罢休的毅力。

俄国寓言作家克雷洛夫曾经说过：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在河上的桥梁。”其实，现实与理想之间那湍急的河流就是各种各样的借口，它总是发出各种嘈杂之音，干扰人的行动，阻碍人们前进的脚步，最终让理想坠入深渊。

每个人都应该懂得，要成功，光有梦想是不够的，行动的力量才是实现梦想的关键所在。要想在之后的人生岁月里实现梦想，就至少要在青春年少的时候开始行动起来。只有下定决心，历经学习、奋斗、成长这些过程，才有资格摘下成功的甜美果实。

然而，在这个浮躁的社会，在功名利禄的驱使之下，造就了一大批的空想家。他们幻想着自己能够干出一番惊天动地的大事，幻想什么时候自己能够一夜暴富……他们总是这样凭空幻想，却从不动手朝着目标奋斗。

有一则古老的意大利笑话：

一名穷人每天去教堂，在圣像前祈祷，请求：“亲爱的圣人——拜托、拜托、拜托……请赐予我赢得乐透彩的恩宠。”他的哀求持续了数个月。最后，被惹恼的圣像活了起来，低头看着乞怜的人，轻蔑地说：“孩子啊——拜托、拜托、拜托……去买彩票吧！”

这个故事实在令人发笑，但也值得深思。这个穷人是现实中许多人的缩影，我们很多人都像这个穷人一样，整天想着中得彩票头奖，却连起身去买都做不到。这样的人，又怎么能获得成功呢？