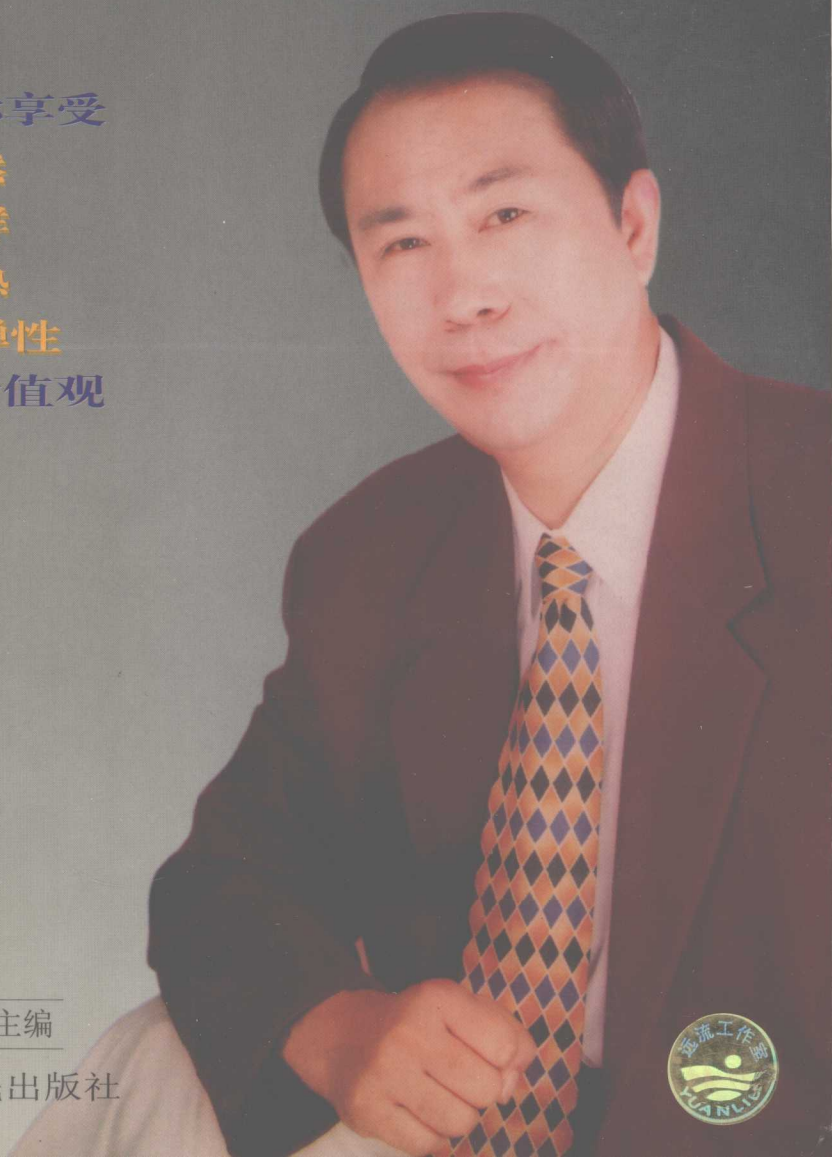


如何在20岁走进自己的独立时代

我们的主张

让你享受
自然
新鲜
成熟
有弹性
的价值观



王柏良◎ 主编

吉林人民出版社



吉林人民出版社

我们的主张

如何在二十岁走向自己的独立时代

任柏良/主编

余白/编著



吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

我们的主张

主 编	任柏良	编 著	余 白
责任编辑	吴兰萍	封面设计	李树葳
责任校对	李 丽	版式设计	杨利伟

出 版 者 吉林人民出版社
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话:024-22931003)

印 刷 者 沈阳市北陵印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 10.5

字 数 200 千字

版 次 1999 年 12 月第 1 版

印 次 1999 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1-10 000 册

标准书号 ISBN 7-206-03157-9/B·97

定 价 18.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

◇ 序言 ◇

在你二十岁时……

二十岁时，或许你还在学校读书，或许已经在社会上拼搏，或许还正在寻找自己的位置；或许你春风得意、前程似锦；或许正陷于前所未有的烦恼；但无论怎样，你都要明白：你此时所做的一切，正在为你的一生定下基调。

二十岁时，你拥有了真正的自由，不再有人为你安排一切，指点一切，也没有人能够这样做。你成了做决定的人，面临着关乎一生的选择：你要成为一个什么样的人，你想要怎样的生活，追求怎样的目标。做出决定是不容易的，但你必须这样做，因为任何逃避或推延其实都是在选择失败。

这是一个关键的时期，不用说，每个人为此所做的准备是不同的。如果说生活是一场战斗，那么二十岁时，有人已经成了全副武装、训练有素、意志坚定的战士；而有人却是两手空空，茫然无措，不知该去向何方的难民。你想成为哪一

个？

二十岁时，你应该为自己准备一个好的开始。这是真正意义的长大成人。你应该变得独立和成熟，不再指望什么人或什么事会对你格外垂青，因为你知道受到关照的阶段已经结束了。

二十岁时，你开始懂得“现实”的意义，但仍然保持着热情、梦想和真诚，也许在有些人看来这有一点傻，但是如果你现在就失去了这些，你拿什么来保证自己在未来不会变成一具行尸走肉？

二十岁时，你至少应该有一个目标，起码是一个方向；一项专长，一些知识；一个真正的朋友；一段可能并不成功的感情经历（须知青苹果总是生涩的）；一些多多少少的经验，一点或深或浅的思想，以及一种对生活的渴望和必要的心理准备。

二十岁时，你可能身无分文，你的原始资本就是你的时间，它们有时多得让你不知如何打发，有时少得干什么都不及。它们可能让你在将来获益无穷，也可能让你血本无归，这都取决于你如何使用它。

二十岁时，你有很多东西要学，有很多错误要犯。这是犯错误的最佳时机，你可以用最小的代价换取最大的教训。你可能会败得很惨，很丢脸（这对年轻气盛的你来说一定很不好受），但是你要明白：前面的输和后面的赢几乎同样重要。

二十岁时，你面前是广阔的世界，身后却无任何余地供你犹豫、退缩或躺倒。二十岁的你前途无量，二十岁的你义无反顾。

目 录

第一部 二十岁时你应该知道的

关于生活

你的青春为什么并不美好? ... 002

迷失社会里的迷失一群... 003

金钱与自卑感... 004

竞争与恐惧感... 005

人群中的孤独感... 006

你的麻烦还没有完... 006

这些麻烦对你是否过于残酷了? ... 007

积极正面看人生... 009

生活不是肥皂剧… 011

你能活 500 年吗? … 015

如实接受世界… 016✓

快乐在充实的今天里… 020✓

把生活看得神圣些… 023

关于你自己

你认识自己吗? … 026✓

不要失落了自己… 027

做你自己… 028✓

一张自我问卷… 031

“我”的烦恼… 032

每人都有三个“我” … 034

三个“我”是否在打架? … 037

我是我，我与我合作… 038

我非我，我与我冲突… 040

自卑自贬… 043

自谴自责… 045

自怨自艾… 047

自暴自弃… 048

让“我”来主宰自己… 050

活在自尊的世界中… 051

不惧怕你自己的伟大… 055

关于你的未来

二十岁是播种的时期，把收获留待将来… 058

准备最好的证件… 059

有多少资本，就有多少机会… 060

假如你拥有它，就充分利用它… 063

三分天注定，七分靠打拼… 064

没有谁注定是平庸之辈… 069

你能走多远？… 074

无友不如己者… 077

别做埋在矿石中的银子… 078

家庭不只是一个牢笼… 080

你不断增值的“资本”… 082

漂亮是一件好事吗？… 084

你的“资本”：总结… 086

关于工作

别以为世界会供给你一份生活… 087

希望与信念是两回事… 088

没有永远的明星产业… 090

把机会变成报酬… 091

不怕换工作… 092

做自己喜欢的工作… 093

- 六种基本职业类型… 094
- 好的开始是成功的一半… 098
- 用行动去创造… 099
- 证明你是值得获得机会的… 100
- 不但要做，而且要微笑着做… 102
- 做有意义的工作… 104

关于他人

- 青少年“友爱四部曲”… 107
- 自尊、尊重和被尊重… 109
- 重视他人会使你获益更多… 111
- 信任他人… 113
- 完美的人是不存在的… 115
- 不断扩大自己的社交圈… 116
- 主动去结交新朋友… 118
- 与乐观肯定的人交往… 119
- 做美好的发现者… 120

第二部 二十岁时你应该尝试的

- 专注于你的目标… 124
- 现在就开始！… 125
- 这不是理由… 126
- “现在”等于成功，“以后”等于失败… 127

- 把自己行动起来… 129
- 每天做点困难的事情… 131
- 每天抽出一小时去做你想做的事… 132
- 每天阅读 15 分钟… 134
- 管理你的时间… 135
- 充分利用时间的技巧… 137
- 把手表拨快一点… 138
- 做个正直的人… 139
- 学习做一个主动的人… 142
- 不做软弱可欺的人… 144
- 抵制思想的病毒… 147
- 像伟人那样思考… 148
- 学会如何面对批评… 150
- 不要成为“偏执狂”… 152
- 不要怕做一个初学者… 154
- 向自己投资… 157
- 不愿自我投资者，没有资格抱怨… 158
- 接受你应接受的，改变你能改变的… 159
- 发现你的良师益友… 161
- 不靠聪明，要靠努力… 162
- 不为分数，要为求知… 163
- 做猎手，不做困兽… 165
- 不要被埋在教科书里… 166

- 多读一些书… 168
- 不要害怕提问题… 170
- 不要害怕说“我不知道”… 171
- 你的第一份工作… 173
- 养成实干的习惯… 174
- 宁可做过，不要错过… 176
- 做别人不愿意做的事情… 177
- 善于表现自己… 179
- 与失败做朋友… 181
- 不断反思，不断修正… 183
- 是学费，不是羞耻… 184
- 学会“绕路而行”… 186
- 建立良好的名誉… 187
- 不断累积你的信用… 188
- 与陌生人交谈… 189
- 学习接受和尊敬他人… 191
- 学会宽容他人… 192
- 主动去帮助他人… 194
- 多说点好消息… 195
- 与信任你的人培养友谊… 197
- 小心思想消极的人… 198
- 交一个大朋友… 200
- 交几个真诚的异性朋友… 202

- 尝试去爱… 204
- 培养一种真正的爱好… 204
- 准备几招“拿手戏”… 209
- 注意广告!… 211
- 趁着年轻去旅行… 212
- 花钱买快乐… 214
- 大胆表现你的个性… 216

第三部 二十岁时你应该拥有和掌握的

- 开放的心… 220
- 成熟的个性… 221
- 健康的心理… 222
- 保持心理健康… 228
- 战胜孤独… 231
- 摆脱忧郁… 233
- 建立自信心… 237
- 自信是什么? … 238
- 做个自信的人… 240
- 战胜自卑感… 242
- 建立信心的方法… 243
- 假如你很羞怯, 你可以这样想… 247
- 假如你很羞怯, 你可以这样做… 248
- 拥有一颗好奇心… 249

- 拥有一颗专注心… 253
- 阻碍专注的因素… 254
- 如何专心? … 255
- 即使很乏味,你也可以专心… 256
- 发展思考能力的十条建议… 258
- 发展你的创造性… 259
- 如何使你富有创意?… 261
- 时时拥有微笑… 263
- 锻炼你的忍耐力… 264
- 宽恕自己… 266
- 建立乐观态度的方法… 267
- 培养幽默感… 271
- 不要沉溺于琐事… 273
- 礼貌和教养… 274
- 相处的艺术… 275
- 处友之道… 277
- 优化你的生存环境… 278
- 人际交往的十条准则… 280
- 赢得爱戴的三个要点… 281
- 批评的艺术… 283
- 必须学会的一个字:“不”… 286
- 迎接生活方式的变化… 287
- 不要年纪轻轻就成为“套中人” … 289

- 生存和工作的技能… 292
- 在工作中验证自我… 293
- 支配时间的秘诀… 294
- 适时娱乐与休息… 297
- 你的人生计划… 298
- 真正的人生目标… 301
- 把你的目标写下来… 302
- 自我管理、自我完善、自我发展… 306
- 远大的梦想与合理的目标… 307
- 生涯规划六要素… 308
- 你需要什么样的计划? … 311
- 计划你的未来… 317
- 每件事情都要有期限… 319
- 当目标未能实现时… 320
- 最后,你还应该学会的三个字:“不要紧”… 321

第一部

二十岁时你应该知道的

你是否看过柏油马路上长出一棵小小的树苗？成功者就像马路上长出来的小树。在艰难困苦的奋斗过程中，他们学会了培养“冲破阻碍”的能力。他们是靠勤奋工作和不断尝试才一分一分地取得成功的。

关于生活

生活是复杂的——这才令人感到兴味无穷——我们需要一种能把握它的复杂性的思维方式，以便我们根据生活的复杂性相应地确定我们的目标。

你的青春为什么并不美好？

青春是一个美丽的名词，它代表着朝气和希望，因而有人称之为人生的锦绣年华，也有人称之为人生的黄金时代。不过，这只能是客观的看法；若从青年人自己主观的感受而言，或是从青年期过来人亲身的经历看，青年期并非是一个愉快的阶段。

构成这种现象的原因很多，但青年期现实与理想发生冲突，可能是最大的原因。现实常与理想对立，而且两者之间永远相隔一段距离。青年人富有理想，但因其不能与现实结合，甚至两者彼此冲撞，最终使现实成为理想的障碍，使个人生活陷入挫折情境。如从心理卫生观点看，把个人能否有效适应现实生活视为心理健康的标准，青年人

对其现实生活的适应，无疑有较多的困难。这也是青年人特别需要生活辅导的主要原因。

在现实环境中，满怀理想但缺乏生活经验的青年人，在心理上有很多不愉快的感受。说它不愉快并非全是坏事，因为不愉快的感受对人生有砥砺和磨炼作用。只是在个人逃避现实或以不适宜的方式应付现实时，才会成为较严重的问题。因此，我们不必讳疾忌医。提出几种较普遍的心理感受来讨论，是有必要的。

迷失社会里的迷失一群

有人说这是一个迷失的时代。使人迷失的原因之一是现代社会变迁太快。现代社会不但变迁太快，而且前后不连续，使人应接不暇，难于适应；个人像急流中的小鱼一样，方向不能把持，进退无法自主。又像是行进中被一种无形的力量拖进一条狭窄的巷道里，迷迷糊糊地跟在人群中前进。尤其是青年学生最常有这种感觉，他们在求学的窄路上，像坐在火车里穿过隧道一样，看不到道路两边的景物，也不晓得前方将发生些什么事情。初中的学生不知道自己将来是升学还是就业，高中的学生不知道自己将来去哪里上学和学什么。甚至于大学的学生仍有不少对自己的前途感到迷惘与彷徨。因此，有人说青年人是这个迷失时代里最迷失的一群。