

危机犹如一枚硬币，正面是危难，反面是机遇

——你遇到的危机越多，你征服的困难越大，那么你将来会达到的高度就越高。

如何应对 青年危机

拥有积极乐观的心态去
面对美好的明天

Ruhe Yingdui
Qingnian Weiji

王晓阳◎编著

从现在开始，选择你的未来！

不论你是否已经准备好，生活的大幕已经在眼前拉开。

及早树立危机意识，学会用一种正常的心态去面对它，

把危机当做人生的一次次考验

18岁，很多人的职业道路也刚刚开始……

做出最有益于自己的选择。

年轻人
励志人生
经典读物

江苏美术出版社

如何应对 青年危机

Ruhe Yingdui
Qingnian Weiji

王晓阳◎编著

观的心态去
美好的明天

年轻人
励志人生
经典读物

江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何应对青年危机/王晓阳编著. —南京:江苏美术出版社,2012.2

ISBN 978-7-5344-4354-1

I. ①如… II. ①王… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 024006 号

出品人 周海歌

责任编辑 赵华夏
施 铮

封面设计 李顺辉

责任监印 贲 炜

书 名 如何应对青年危机

编 著 王晓阳

出版发行 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼 邮编:210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华丰印刷厂

开 本 710×1000 1/16

印 张 14

版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-4354-1

定 价 29.00 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010-64216532

前言

曾经有一个词叫“中年危机”，是指人到中年，面临的压力更大，而青春易逝，体力和精力都大不如从前，机会减少，又没有退路。没想到，等到80后这一代危机提前了，年轻人开始有了“青年危机”。

80后的年轻人，如今已逐渐褪去青春的光芒，走进社会的大染缸。25岁，很多人的职业道路也刚刚开始、开始享受独立、开始寻觅爱人……不论你是否已经准备好，生活的大幕已经在眼前拉开。然而，紧随新鲜生活而来的，往往不是成就感、自由抑或爱情，而是强烈的危机感——职场压力，高房价的威逼，抑或还有爱情的危机，它让涉世未深、经验尚浅的你，措手不及毫无对策。

很多二三十岁的年轻人尚处于人生的黄金时期，但因为遭遇“青年危机”，他们正在恐慌和自我怀疑中挣扎。

有关专家称，二三十岁的年轻人的危机感和他们想要得到一切的苛求心态有关。他们无法满足于平庸、枯燥的平凡生活。出现这种情况是消费型社会的通病，人们惯于以过高的标准规划自己的生活，以至于梦想常被现实击碎，因此心情低落，甚至一蹶不振。

其实，“危机”有时候只是暂时性的困难，我们既不要放大它，也不要不

敢去面对它。虽然我们尚且年轻,并没有储备的经验去应对突如其来的打击。但是,危机却是让人生不平庸的一种方式。经历这些之后,你就会发现,危机犹如一枚硬币,正面是危难,反面是机遇——你遇到的危机越多,你征服的困难越大,那么你将来会达到的高度就越高。反之,你绕开它,不去面对它,消耗的只是你的未来。

既然“危机”已经存在,我们不妨学会用一种正常的心态去面对它。及早树立危机意识,把危机当做人生的一次次考验,没准在你清醒和坚韧的姿态下,坏事情也会给你带来好的转机。

编著者

2012年4月



第一章

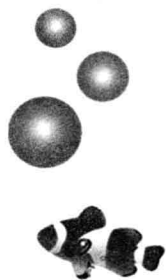
危机无处不在,你准备好了吗

- 1 / 毕业是人生的一道分水岭
- 4 / 逃离青春期的大被窝
- 5 / 你可以成熟一点点
- 7 / 晒出来的危机感
- 9 / “看不到未来”的危机
- 11 / 及早树立危机意识
- 12 / 没有危机意识是最大的危机

第二章

梦想是丰满的,现实却是骨感的

- 15 / 年轻人一定要有梦想
- 18 / 文艺与世俗的和解
- 21 / 当梦想照进现实
- 23 / 梦想与现实的距离
- 24 / 穿梦想的衣,走现实的路
- 26 / 梦想与现实的折中
- 28 / 好高骛远只会害了自己
- 31 / 追求梦想不必太用力



第三章

人生是一道选择题

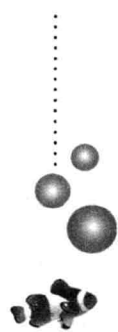
- 33 / 是什么造成了差距
- 35 / 从现在开始,选择你的未来
- 38 / 向左走,向右走
- 40 / 北上广,是进还是退
- 42 / 考研到底值不值
- 44 / 永不放弃选择的权力
- 46 / 学会选择,也要懂得放弃
- 48 / 没有什么值得患得患失

第四章

不可不重视的职场危机

- 51 / 应对职场危机,首要的是及时充电
- 53 / 不要做薪水的奴隶
- 55 / 与上司保持适当距离
- 59 / 在领导面前“秀”一把
- 60 / 同事是你进步的标签
- 62 / 适当隐藏自己的锋芒
- 64 / 遭人暗算时,如何应付
- 66 / 直面职场“倦怠症”
- 69 / 跳槽,你看准了吗
- 71 / 如何打发你的就业空窗期





第五章

不稳定的感情,我们伤不起

- 73 / 珍惜眼前的幸福
- 76 / 选择爱情还是面包
- 78 / 桃花朵朵不如一朵
- 81 / 三个人的爱情没有喜剧
- 83 / 避免陷入暧昧的漩涡
- 85 / 爱上大叔很纠结
- 87 / “鸡肋爱情”的背后
- 89 / 相亲时代的悲与喜
- 91 / 裸婚,你敢不敢

第六章

惆怅多么奢侈,不如埋头做事

- 93 / 我们为什么会浮躁
- 95 / 少一些抱怨,多一些行动
- 97 / 成长比成功更重要
- 99 / 养成踏实认真的习惯
- 101 / 一步一步迈出好成绩
- 103 / 永远比别人多做一点点
- 104 / 稳步走向“尽善尽美”
- 106 / 坚持助你走向成功



第七章

是危机,也是机遇

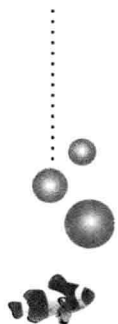
- 109 / 学会在危机中成长
- 111 / 危机就是转机
- 113 / 在危机中看到机遇
- 115 / 将坏牌打成好牌
- 117 / 机遇属于敢于冒险者
- 119 / 在漩涡中看到机会
- 120 / 等待逆转的时机
- 123 / 要有把握机遇的能力
- 124 / 抓住万分之一的可能

第八章

学会理财,缓解你的经济危机

- 127 / “80后”理财差距为何如此大
- 129 / 告别“月光族”
- 132 / 理财要趁早
- 135 / 理财是一门学问
- 137 / 培养良好的理财习惯
- 139 / 家庭经营更需要理财
- 140 / 选择适合的投资方式
- 143 / 一定要学会记账
- 146 / 让信用卡成为“可持续幸福”的来源





第九章

及时清理心理垃圾

- 149 / 为什么我们没有安全感
- 152 / 玫瑰从来不慌张
- 155 / 放下欲望的包袱
- 158 / 学会释放自己的压力
- 160 / 让孤独变得饱满丰盈
- 162 / 不要陷入空虚的泥沼
- 164 / 别让虚荣毁了你
- 166 / 嫉妒是一颗毒瘤
- 168 / 克服忧虑消除忧虑
- 171 / 适度发泄你的愤怒

第十章

用磨难助跑人生

- 173 / 超越磨难,就是蜕变
- 176 / 在逆境中体现自身价值
- 178 / 成功属于不认输的人
- 181 / 在逆境中成长
- 183 / 拥有屡败屡战的勇气
- 186 / 苦尽之后是甘甜
- 189 / 输得起的人才赢得起
- 191 / 跌倒了立刻爬起来



第十一章

放慢生活节奏,重拾人生乐趣

- 195 / 慢生活,做回你自己
- 197 / 过一种简单的生活
- 199 / 留一点时间给自己
- 200 / 幸福源于减法生活
- 202 / 享受身边的美好事物
- 205 / 旅行是一种生活的姿态
- 207 / 用兴趣增加生活的亮色
- 208 / 青春其实也可以很美好
- 210 / 在大自然中体悟生命
- 212 / 生活里不能缺少诗意





第一章

危机无处不在，你准备好了吗

毕业真的是人生的一道分水岭。离开了学校，才会知道学生时代的挂科、失恋根本就算不了什么。只有走进社会之后，才会发现，真正危机四伏的人生才刚刚开始——生活的艰辛、职业的困惑、感情的波折，一桩桩接踵而至，令涉世未深的我们措手不及。那么，在你背起行囊离开校门的那一刻，你是否已经有足够的准备迎接这即将到来的一切。



毕业是人生的一道分水岭

毕业，就像一个大大的句号，从此，我们告别了一段纯真的青春，一段年少轻狂的岁月，一个充满幻想的时代……从此，大家各奔东西，走上了新的征程。

“曾经憧憬毕业，因为工作后可以挣钱，可以独立了。但临到毕业，对工作又很恐惧了。”“外面的世界很精彩，可外面的世界也很复杂。想想人际间的尔虞我诈、明争暗斗，就觉得可怕……”

当大学生活正在倒计时的时候，你是否感觉到了一种迷茫和焦虑。这



时,每个毕业生都在心里想着,是找工作、考研,还是出国……毕业不仅仅代表着结束,也代表着成熟。我们不得不抛去从前的无知和青春的肆无忌惮,重新审视自己的人生,选择自己要走的路。

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言:“没有比漫无目的的徘徊更令人无法忍受得了。”

人生必须有一个正确的方向,无论你多么意气风发,无论你多么足智多谋,无论你花费了多大的心血,如果没有一个明确的方向,就会过得很茫然,渐渐就丧失了斗志,忘却了最初的梦想,就会走上弯路甚至不归路,枉费了自己的聪明才智,耽误了自己的青春年华。如果不能在毕业后的几年里尽快冲出困惑、走出迷雾,那么等待你的可能是一辈子的平庸。

有的人会抱怨自己刚毕业什么都没有,一切都是茫然的。其实,无论你的起点多么的低,都要给自己一个起点,这样你才有可能一步步地向前。而有些人一毕业就躲在家里,不敢去面对一切,这样的话,他连一个起点也没有,慢慢地就会与社会脱节,葬送掉自己的前程。

很多年轻人抱怨自己一无所有,其实,没有钱、没有经验、没有阅历、没有社会关系,这些都不可怕。没有钱,可以通过辛勤劳动去赚;没有经验,可以通过实践操作去总结;没有阅历,可以一步一步去积累;没有社会关系,可以一点一点去编织。只要你肯努力,一切都有可能。

小马本科的专业是信息与计算科学,数学与计算机都有涉及但不深入。班上的同学陆续去找工作又陆续回学校忙毕业论文,他却仍没什么头绪,该找什么样的工作?没任何方向。他试着去过招聘会,只有一两家公司是面对他所学的专业招聘,拿着简历马斌却犹豫:“自己没有什么实践经验。”于是连投简历的勇气也没有,就离开了。

后来,小马来到了繁华的上海,他希望这个国际化的大都市可以给他机





会。但是，永远不要指望现实会赐予你太多的人情味，它不会随着你伤感，尤其在上海这片充满竞争的土地。初到上海，小马立刻就加入到求职的队伍中。在上海的一个多月的时间中，市场上每期的求职报刊是必买的，求职网站基本上也是每天必上的。

刚开始投简历的时候，小马还希望能找到专业、个人爱好、工资待遇都能满足的单位，慢慢地他发现那对一个应届毕业生不亚于天方夜谭。渐渐地，销售、助理、文员之类要求比较低的职位他也开始投了，虽然能获得较多的回复，但是真正到自己去做的时候还是心有不甘，到最后往往选择的还是放弃。

就这样，在经历了一两个月的等待和挣扎之后，小马终于找到一份工作，不是很好，但是能满足他“解决个人温饱问题，有一定前途”的要求。于是小马好像又回到了学生时代，住处和公司两点一线，只是熟悉的同学换成了陌生的同事。每天下班回家都很晚，在这个陌生的城市静下来的时候总有点孤独和心酸。

其实，刚毕业时，迷茫与困惑谁都会经历，恐惧与逃避谁都曾经有过，但不要把迷茫与困惑当做可以自我放弃、甘于平庸的借口，更不要成为自怨自艾、祭奠失意的苦酒。生命需要自己去承担，命运更需要自己去把握。

年轻人从校园到社会，从一个环境进入一个新环境，就要勇于将原来环境里熟悉、习惯、喜欢的东西放下，然后从零开始。毕业就是人生的一道分水岭，从此你要告别稚嫩，走向成熟；告别胆怯，走向勇敢；告别一些熟悉的人和环境，走进一个陌生的环境中。而这一切带给你的可能是暂时的不安，焦虑和困惑，但也会给你带来未来人生的无限可能。





逃离青春期的大被窝

电影《老男孩》播出后,引发了 80 后的集体伤感和对青春记忆的怀念。青春是那么的美好,可是不知不觉我们已经走到了青春的尾巴上,不免有一丝落寞。青春是花和雨的季节,年少的我们轻轻地触摸到了世界的美好,却也为这单纯的欣喜和易逝的美好而备感伤怀。

忧郁,那是青春期少年特有的气质。其实,你无需打扰他的悲伤,他的迷惘,随着时光的流逝,随着年龄的渐长,他学会了将那份“为赋新词强说愁”的伤感沉淀在心里,渐渐长大,眉宇之间的忧郁逐渐散开,取而代之的是一份淡定和从容。

可是如果你已经过了二十岁,如果你已经逐步踏进这个社会,就不要再被忧郁的心结所缠绕。也许这个世界并没有你想象的那般美好,当我们必须独自一人上路时,却发现步步受阻,当所有的不如意郁结在心底,你开始哭泣,开始无助,多想有个人帮你一起来承担这些痛苦和压力。可是,你忘了,在这个世界上有谁可以陪你一辈子呢,谁也不可能像孙悟空一样帮你化解一切难题。已经长大的你,必须学会承担生活中的一切,包括快乐的以及不快乐的。脱离了青春期的忧郁,你才可能做一个更加精彩的自己。

成熟似乎是一件很残酷的事情,它代表了青春的流逝和梦想的褪色。可是,人生走向成熟是人生的方向,走向成熟才能获得一份平和的幸福。可是,刚刚走进社会的年轻人或许仍然是一脸的天真,情愿躲在梦织的象牙塔里,也不愿意面对即将到来的一切纷扰和复杂。

或许,在二十几岁之前,你生活在有着保护膜的世界里,有父母的呵护和照顾,你可以不理世事,你可以放肆纵容,你可以毫无顾忌地耍性子,用撒娇来摆平世界。可是,在你二十几岁之后,你就必须剥离这层保护膜了,你必须



学会走向成熟。因为，这是每个人的人生中所必须经历的阶段，虽然会有疼痛会有苦恼，可是你必须独自去面对。

正如有人所说，“青春期的忧郁是略带一丝性感的，而成年人的忧郁简直是无聊透顶。”一个朋友曾经在咖啡店彻夜看书时，遇见一个五十多岁的中年男人，这个男人一边对他诉苦一边感慨激昂地诉说自己的理想。他气急败坏地抱怨自己写了一本著作却没有人愿意出版。于是他整天自怨自艾，不屑于出去工作，靠着老婆微薄的收入度日。他说世人都太愚蠢了，没有福气看到这本救世之书，也不懂他的伟大思想。蒋方舟在她20岁生日时曾写下，“青春就像这么一个大被窝，暖和、安全、唯我独尊、躺久了有点藏污纳垢，但那点小齷齪也是自己的。年轻的时候，颓废很性感，懒惰是勇气。青春期这个大庇护，拖得越久，就越是迟迟下不了逃离的决心，情愿一辈子窝在里面撇嘴抱怨，最后，只剩下自己听自己唧唧歪歪。”人家小姑娘20岁就明白了这个道理，可是那位大叔活了大半辈子却还不明白。

青春期很短暂，当我们还在兀自忧伤时，就已经不知不觉走进了社会的大门。这个真实的世界，不像小说那般精彩，也不像电视剧那么煽情。我们必须学会在跌倒时迅速爬起来，哪怕面对欺骗、伤害也要抗得住。生活的磨难不是要打垮我们，而是要我们学会更加坚强地面对人生。既然已经走出了青春期，就让你眉宇之间的忧郁逐渐散开吧，用一份淡定和从容去取而代之。这样的成长，令人欣喜，令人感动。



你可以成熟一点点

人是一种非常奇怪的动物。当我们很小的时候，我们渴望快点长大，因为觉得长大后可以做很多小孩子不能做的事情。然而，忽然有一天，你发现



自己不可阻止地成年了,于是,不由得在心里开始呼喊:“我不要长大!”因为成长总要付出代价,长大以后再没有人能为我们遮风挡雨了。

我们告别了无邪的青春,要勇敢地去迎接狂风暴雨,慢慢长成了一棵粗壮的大树。虽无盛放时的风情,但应有守候的坚韧,没有蝴蝶的宠爱,但有泥土的滋润。如果你已经过了那个天真无邪的年纪,就不要再那么幼稚。你可以成熟一点点,因为这真的对你很有用。

几岁的小孩子,伤心就哭,开心就笑,愤怒时甚至将水杯摔在地上。他们的情绪都写在脸上,体现在动作中,他们是可爱的。而作为成年人,若还是孩子气十足,则不仅不可爱,而且让人生厌。

然而,一个人走向成熟是困难的。如泰戈尔所说,除了通过黑夜的道路,无以到达光明。通往成熟的道路,没有终点,只有行程。但是,无论在你通向成熟的道路多么艰难、坎坷,也要用一个正确的心态去面对。社会并不是一个任性的地方,我们的小脾气要慢慢收敛了,因为在家里有父母为你遮风挡雨,而在社会上没有人能做你的大树。生活里还会遇到很多不公平的事情,也会遇到很多让你无法接受的人,而这个时候,就是培养你慢慢走向成熟的时候。

读大学的时候,悠悠是一个很散漫的女生,爱好广泛,但却不知道自己每天该做什么。因为家境比较优越,也从来不为毕业之后的工作做打算。和悠悠相比,蓝蓝则成熟多了,每天大部分时间都在学习和看杂志,忙着考各种各样的证,只希望将来可以找个踏实的工作。

可是,眼看就要毕业了,悠悠还不知道自己该找什么样的工作。家里帮她找了一份幼儿园教师的工作,可没干两天她就厌烦了,觉得自己大材小用,于是干脆辞职不干了。而蓝蓝则凭着自己在学校里的踏实努力和自己考的各种资格证书,被一家外资企业录取。

