

TUICHI NI DE
MANZUGAN

推迟你的满足感

——写给年轻人的人生成长课

刘 杰◎编著

改变人生的
成长指南



NLIC2970876816

献给所有努力中的年轻人

因为年轻，拥有的很少，所以需要去奋斗，去拼搏，去争取。
自我满足只会让你离成功越来越远，推迟你的满足感，可以获取更大的成功。

北京工业大学出版社

推迟你的满足感

——写给年轻人的人生成长课

刘 杰◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

推迟你的满足感：写给年轻人的人生成长课 / 刘杰
编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.4

ISBN 978-7-5639-3432-4

I. ①推… II. ①刘… 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 (2013) 第 030472 号

推迟你的满足感——写给年轻人的人生成长课

编 著：刘 杰

责任编辑：丁 娜

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：16

字 数：231 千字

版 次：2013 年 4 月第 1 版

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3432-4

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

生活就像一杯茶，它不会苦一辈子，但总会苦一阵子。年轻的时候吃点苦不要紧，总比年老的时候吃尽苦头要好得多。很多年轻人遇到点挫折就开始意志消沉，其实挫折只不过是成功路上的毛毛雨，它不但能滋润你成长，更能磨砺你的意志。因此，不要害怕吃苦，不要躲避挫折，暴风雨只有来得更猛烈些，我们才能得到最透彻的人生洗礼。

年轻人要知道，社会永远不会等待你成长；年轻人要知道，一旦你走出家门，你就已经是个独立的“社会人”，你只有做好社会的“学徒”，才能快速地成长起来；年轻人要知道，就算你的父母积累了再多财富，也不要妄想坐在父辈的肩膀上啃苹果。只有靠自己的真本事，打拼出属于自己的一片天地；年轻人要知道，犯了错不要紧，但一定要知道悔改……

因为年轻，所以拥有得很少，所以需要我们去奋斗，去拼搏，去争取，自我满足只会让你离成功越来越远。

年轻人就要从现在开始行动，不要等青春不再，年华即逝时，才开始反省：如果我们年轻时就懂得如何成长，今后的人生一定会有所收获。记住：你的人生不会因为你年轻时的无知而让你重新再来一次，让你活得更加精彩！

人生无法重复，只希望你在年轻时上好每一堂成长课，以免像那些已经不再年轻的前辈一样悔恨当初。



推迟你的满足感

——写给年轻人的人生成长课

本书是根据无数前人成功的经验和失败的教训所总结出来的规律，是他们人生道路上的智慧结晶，是一盏盏指引我们绕开阻碍、奔向理想的明灯，希望年轻人在品读本书的同时感受生命赋予自己的意义，让人生更加闪耀。

目 录

第一课 不断否定自己，才能走向成熟

- 成长就是不断地改变自己 / 003
- 成长需要学会突破自己的弱点 / 005
- 唯有不断学习，才能紧跟时代 / 007
- 只有真正认识自己，才能更快地成长 / 010
- 成长就是在不断地超越中完善自我 / 012
- 褪去稚嫩，用成熟的心态拥抱明天 / 015
- 让自己变成合格的“社会人” / 018
- 要学会自己快速成长起来 / 021
- 不断积累经验，提高自己的实力 / 023
- 每天淘汰自己，不断自我更新 / 026
- 永远有新的目标，才能攀登新的高峰 / 028

第二课 按照理想创造自己的生活

- 有新的希望，就有新的天空 / 033



推迟你的满足感

——写给年轻人的人生成长课

- 心有多大，舞台就有多大 / 036
- 根据自身优势设定人生目标 / 039
- 活着，就要活出自己的个性 / 041
- 执着地坚信自己是最美的 / 043
- 纠结于过去，就无法全力追逐未来 / 045
- 放下过去，前方的风景更美丽 / 047
- 带着新的希望把握好每一个今天 / 050

第三课 在风雨洗礼中锻炼自己的翅膀

- 只有品尝过苦涩，才能体会到甜蜜 / 055
- 风雨兼程之后，定能看到阳光 / 057
- 苦味之余，自制甘甜与清香 / 060
- 百次挫折炼就成功 / 062
- 坦然面对困境，才能奏出铿锵的凯歌 / 064
- 通过“不幸”的考验，获得更大的成就 / 067
- 磨难不过是上天考验我们的方法 / 070
- 没有经历磨难就难成大器 / 072
- 不经历痛苦，人生的价值就无法体现 / 073

第四课 迈开双腿，就有希望到达终点

- 停下，可能是毁灭的开始 / 079
- 勇敢前行，一定能改变命运 / 081
- 人的成长，离不开“走弯路”的经历 / 083



- 主动进步是成功的秘诀 / 086
- 成功就是不断地失败，不断地收获 / 089
- 只有不断前行，才能拥有璀璨的未来 / 092
- 每天多做一点点，就会比别人优秀很多 / 094

第五课 勤奋能将天分变为天才

- 脚踏实地地付出，才能实现远大抱负 / 099
- 在有限的时间获得更大的价值 / 100
- 在懒惰毁掉你之前先毁掉懒惰 / 103
- 上天总会给勤奋者最高的荣誉和奖赏 / 104
- 敬业才能使人成功 / 107
- 不怕“吃亏”的人，才是真正的智者 / 109

第六课 输掉什么都不能输掉自己的心

- 遇到问题，不要让它顺其自然 / 115
- 越是想逃避就越逃不开 / 116
- 面对生活的不公，要勇敢地走下去 / 119
- 勇敢地面对缺陷，才能活得从容 / 120
- 困难并不可怕，都是自己吓自己 / 122
- 没有好心情，你会输得很惨 / 123
- 勤于清扫自己的心灵 / 125
- 不但要适应环境，更要改变环境 / 127
- 不要让不快乐的因素影响我们的情绪 / 129



推迟你的满足感

——写给年轻人的人生成长课

- 与其抱怨，不如改变 / 130
- 靠谁不如靠自己 / 132
- 真正能帮助你的人只有自己 / 134

第七课 别把自己当成舞台上的明星

- 不要把自己看得太了不起 / 141
- 取得成就更要把姿态放低 / 142
- 妄自尊大只会让人感到不快 / 143
- 太过自负，将自己推向毁灭的深渊 / 145
- 优势不是靠嘴说出来的 / 147
- 画地自限，等于把自己关在牢笼里 / 149
- 别把自己当回事 / 151
- 学会弯腰让你在人生旅途中少遇挫折 / 153
- 懂得适时低头，方能迎来成功 / 154
- 低调是种智慧 / 156

第八课 通往成功的路上没有终点，只有行程

- 跌倒并不可怕，可怕的是偃旗息鼓 / 161
- 失败只不过是人生中一块小小的绊脚石 / 164
- 挫折是人生行程的一部分 / 166
- 失败是人生的馈赠，而不是障碍 / 167
- 以积极的心态面对磨难 / 169
- 不要因为一时的失败而否定自己 / 172



失意只是人生路上的一道风景 / 174
 年轻时最大的资本就是经得起失败 / 175
 只要不绝望，就可以走出绝境 / 177

第九课 很多事不能只靠自己的力量

不与人合作就不可能成大气候 / 183
 团结协作就是壮大自己 / 185
 站在巨人的肩膀上才容易成为巨人 / 187
 帮助别人也是在帮助自己 / 190
 奉献可以帮助你收获友谊和财富 / 192

第十课 忍耐是人生的另一种境界

被别人否定不是一件坏事 / 197
 忍耐是人生道路上的一种磨炼 / 198
 控制自己的情绪，忍受暂时的委屈 / 200
 忍耐是一种积极的等待 / 201
 当离目标遥远时，忍耐是最佳选择 / 202
 耐住寂寞，才能成大事 / 204
 孤独时才有机会整理不平凡的思想 / 206



第十一课 把握时间，丰富自己的生命

掌握好工作节奏，让工作更有效率 / 211

走得过快，会错过美丽的风景 / 213

成功的字典里有轻松和快乐 / 215

有健康才能保证成功 / 217

你对时间越吝啬，时间对你越慷慨 / 220

让时间消耗降到最低限度 / 222

琐碎时间成就大事 / 224

趁年轻给自己留下坚实的足迹 / 226

第十二课 遇事心不慌，行才不会乱

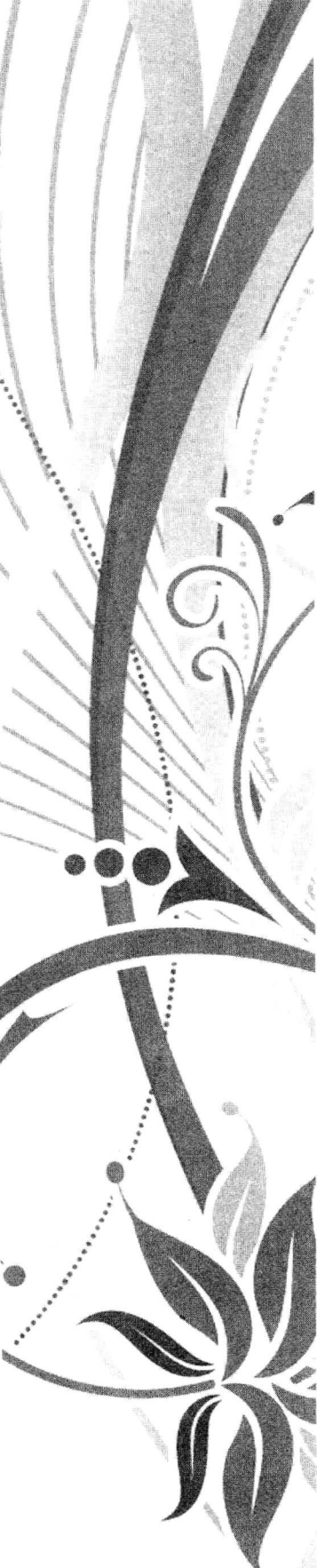
临危镇定，才能做出有效反击 / 233

内心发慌，行动则乱 / 235

灵活运用思维，扭转不利局面 / 237

把重要的事情放在急需解决的位置上 / 239

不要让自己成为“穷忙族” / 241



第一课

不断否定自己，才能走向成熟

社会是宽容的，不论智力高低、贫穷富贵，它统统都接纳；社会又是苛刻的，一个人如果不能不断进步，就会逐渐被淘汰。社会不会等待你成长，它一刻不停地奉行优胜劣汰、适者生存的竞争法则，所以，年轻人要想出人头地，必须不断地纠正自己甚至否定自己，进而超越自己，迅速地成长起来。





成长就是不断地改变自己

生命中总有一些不如意的事发生，这些事情往往会导致我们无法顺利地实现目标。但千万别忘记了，我们可以不断地改变自己，让自己更顺利地接近目标。

现在的世界日新月异，现实千变万化，唯一不变的东西就是变化。要想永远活得幸福，成为胜利者，就必须不断地改变自己。

A 公司今年的目标是赢利 2 个亿，但是一天晚上，跟 A 公司有商业关联的帕斯凯瑞芯片厂遭遇了一场火灾，幸好被人及时发现，火很快地就被扑灭了。

这场火灾后的十个小时，A 公司就得到了消息。为了让自己的目标顺利地完成，A 公司派遣了管理层去帕斯凯瑞芯片厂进行相关事宜的协定和监督，并且还安排位于别市的工厂开始着手生产芯片。同时，A 公司也挖掘了其他的供应商，以满足产品生产所需的芯片数量。所以，A 公司在之后的工作计划中并没有受到多大的影响和阻碍。

同样是帕斯凯瑞芯片供应对象的 B 公司，在一个星期后才收到了火灾的消息，只是随便派了一个人去处理，之后 B 公司的产品生产计划因为芯片厂的无法正常运作而被迫延迟。

之后的结果，自然是 A 公司的产品照样畅销市场，而 B 公司因为芯片的短缺而无法推出一款新的产品，造成了巨大的经济损失。

A 公司在帕斯凯瑞火灾后及时解决出现的问题，使帕斯凯瑞优先保证了 A 公司的芯片供应，而且因为有其他供应商提供芯片，A 公司受帕斯凯瑞火灾的影响明显要比 B 公司小得多，所以它在后来的市场竞争中夺得了先机。对于 B 公司来说，没有及时地改变自己，最终造成了巨大的经济损失。



推迟你的满足感

——写给年轻人的人生成长课

生命中总有一些不如意的事发生，这些事情往往会导致我们无法顺利地实现目标。但千万别忘记了，我们可以不断地改变自己，让自己更顺利地接近目标。改变是种进步，如水的流动，不断地向前，不论其阻碍是什么，只要坚持前进，则会不断地进步。接受改变，就是让自己成长，成长之后的我们，自然会发挥更大的力量，有更大的空间做更多的事。改变自己，其实最主要就是改掉我们不好的习惯，让我们从平凡走向优秀。

约翰尼·卡特小时候有一个梦想——当一名歌手。参军后，他买到了自己有生以来的第一把吉他。他开始自学弹吉他，并练习唱歌，自己还创作了一些歌曲。

服役期满后，他努力地工作以实现自己的梦想，可他没有成功，没人请他唱歌，就连去酒吧卖唱也没有人要他，他只能靠挨家挨户推销各种生活用品维持生计，不过他还是坚持练唱。他组织了一个小型乐队，在一些小镇上来回演出。

后来，他有了自己的歌迷，于是就灌制了一张唱片，没想到这张唱片受到很多人的欢迎，他一下子拥有了两万以上的歌迷。

可是，接踵而来的又是一次巨大的考验。经过几年的巡回演出，卡特被那些热情的歌迷拖垮了，晚上需要服安眠药才能入睡，并且还染上了毒瘾。他的恶习越来越严重，以致他对自己失去了控制能力。从此，他不是出现在舞台上，而是更多地出现在监狱里。

一天早晨，他从一所监狱出来的时候，一位行政司长官对他说：“约翰尼·卡特，你最好把你的毒给戒了，否则你就是自我毁灭！”

卡特选择了新生。他深信自己能再次获得成功。为了戒毒，他把自己锁在卧室里闭门不出，为此他忍受了巨大的痛苦，经常做噩梦。后来在回忆这段往事时，他说，那是我一生当中最痛苦的日子，感觉自己的全身布满了玻璃碎片。当时摆在他面前的，一边是麻醉药的引诱，另一边是他奋斗目标召唤，结果他的信念占了上风。

10个星期以后，他戒毒取得了一定的效果。一年后，他重返舞台，再次引吭高歌。他不停息地奋斗，终于又一次成为超级歌星。

人的一生是一个不断变化的过程，身处其中的我们要学会在成长中不



断地改变自己以适应变化的环境，因为只有这样才能更好地生存下来，才会迎来美好的生活。不要惧怕改变，抬头看一看天空，你会发现生活的天空格外绚烂。

成长需要学会突破自己的弱点

诚然，扬长避短是找到适合自己成功之路的捷径，但若一味地逃避和掩饰自己的弱点，就无法更好地改进自我，获得更大限度的突破，反倒可能会让弱点成为败笔。

一只木桶盛水的多少，并不取决于桶壁上最长的那块木板，而恰恰取决于最短的那块木板。要想增加木桶的容量，就应该设法加高最短的那块木板，这是最有效也是唯一的途径。同理，一个人能否超越自己，取得更大的成就，往往取决于他的弱点而不是优点。

为什么这样说呢？人们不是常说要扬长避短吗？诚然，扬长避短是找到适合自己成功之路的捷径，但若一味地逃避和掩饰自己的弱点，就无法更好地改进自我，获得更大限度的突破，反倒可能会让弱点成为败笔。类似于“败给弱点”的情形在现实中比比皆是。力拔山兮气盖世的西楚霸王项羽，因为刚愎自用，最终在楚汉战争中败给刘邦；北宋皇帝徽宗赵佶，因贪图享乐，浮华侈靡，疏于治国，最终遭遇靖康之难；一代奸相严嵩，因为贪鄙而致奸横，成为万人斥骂的罪人……这些人性的弱点，摧毁了他们的意志力。

作为一个心智成熟的人，不仅要知道自己的长处和短处，更重要的是敢于去战胜和克服自身的弱点。

美国有一位叫作凯斯·黛莉的女孩，她从小就有一个梦想，想成为像芭芭拉·史翠珊那样有名的歌手。

黛莉从没告诉过任何人关于她的这个梦想，她只是在没有人的时候放



开嗓子歌唱。之所以这样，是因为她长着一张难看的阔嘴和一口龅牙。

黛莉一直对自己的龅牙耿耿于怀。在高中毕业聚会上，老师要求每一个学生都要表演一个节目，她选择了唱歌。她穿着姐姐的白色小礼裙，紧张地站在舞台中央。

音乐响起，她开始演唱。她一直很在意自己的牙齿，为了使它不影响自己的魅力，她努力地用自己的上嘴唇掩盖自己的龅牙。像这样唱歌当然十分别扭，她的注意力全集中在怎样遮住自己的牙齿，几乎连歌词都忘记了。

同学们看她那奇怪的样子，忍不住哈哈大笑起来。这是黛莉第一次公开演唱，却得到这种结果，她伤心地掉下了眼泪。

唱完后，音乐老师史密斯夫人来到她身旁，很诚恳地说：“凯斯，你拥有一副很好的嗓子，所以你完全可以把歌唱得很好。但你唱歌时，好像在试图掩饰着什么，你不太喜欢自己的那口牙齿吧？”

黛莉被说中了心事，羞得满脸通红。

史密斯夫人直率地说：“这又有什么关系呢？龅牙并不是什么罪过，你没有必要那么拼命地掩饰，张开你的嘴巴，只要你自己不引以为耻，观众也一定会喜欢你的。说不定，这口牙齿还能给你带来好运气呢！”

黛莉接受了老师的建议。不再为自己的龅齿而烦恼，她开始大胆地在各种公共场合演唱。她不再想自己的龅牙，只是张开嘴，尽情地放声歌唱。几年后，她成为当地娱乐界的大明星。

如果凯斯·黛莉一直纠结自己的那口龅牙，她是不可能取得成功的。在追求成功的道路上，我们需要战胜那些挡住我们前进道路的磨难，但我们更需要战胜自己的弱点。一个人对自己的弱点的蔑视，其实就等于在自己贬低自己。

人们常说“你要了解自己”，意思就是：我们要知道自己的缺点在哪里，“你只要晓得你的消极面”。的确是这样，我们必须了解自己做不到的事，并不是光指不好的事情，因为能够这样，我们才可以明白自己应该要改善的地方。弱点并不可怕，不能够改变弱点才可怕。弱点不是根深蒂固的，只要积极地去战胜并克服它，我们就能改变自己的命运。因