

关于「后青春时代」的
人生故事 写给无数个他 我

还有你

青春 是一场无法回放的 绝版电影，过往的每一次迷
茫 都让你错过了 梦和远方。
其实，你也可以光芒万丈，只要永远 向着光亮那方！

因为青春

我和六个自己相遇

一个 勇锐

一个 热忱

一个 内心柔软

一个 个性倔强

一个 追逐爱情

一个 放飞梦想

人生 不迷茫， 青春不落幕

宋歌
祈莫昕 著



人生
不迷茫，
青春不落幕

青春
不散

图书在版编目 (CIP) 数据

人生不迷茫, 青春不落幕/祈莫昕, 宋歌著. — 南京: 南京出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5533-1437-2

I. ①人… II. ①祈… ②宋… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第169330号

书 名: 人生不迷茫, 青春不落幕

作 者: 祈莫昕 宋歌

出版发行: 南京出版传媒集团 南京出版社

社 址: 南京市太平门街53号 邮 编: 210016

网 址: <http://www.njpbs.cn> 电子信箱: njpbs1988@163.com

淘宝网: <http://njpress.taobao.com> 天猫网店: <http://njbcmjts.tmall.com>

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 朱同芳

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 许小彦

责任印制: 杨福彬

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

开 本: 880毫米×1280毫米 1/32

印 张: 7.5

字 数: 160千字

版 次: 2016年8月第1版

印 次: 2016年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-1437-2

定 价: 29.80元

营销分类: 励志



前言

Foreword

人生才刚刚开始，青春不短暂 01

青春是我们人生中最美好的时光。

我们勾画梦想的最初模样是在青春时，品尝最初的爱恋是在青春时，对职业产生最初的认知是在青春时，而汲取学识、拥有勇气、积蓄日后展翅高飞的力量，也是在青春时。

甚至可以说，有什么样的青春，就有什么样的人生。我们的整个青春时期就是在为今后的成功和幸福打下基石，抑或为将来的失败与平庸埋下伏笔。

曾经，老狼与叶蓓合唱的《青春无悔》回荡在校园的每一个角落：

“……都说是青春无悔包括所有的爱恋，都还在纷纷说着相许终生的誓言……”

只是青春真的无悔吗？你，我，以及每一个在青春的河流里溯流而上的人，是否曾真正用心思索青春和人生，并完全把握了青春的每一天、每一分钟？

事实上，也许每一段青春都是有悔的，每一个人在青春里都很难做到完完全全无悔。因为拥有青春的我们还不够了解大千世界，不够成熟，因为跳动在青春时光里的那颗心还没有经历人世风雨的磨砺，仍显得稚嫩而脆弱。

这正是青春与人生之间的矛盾所在。我们必须用青春奠定几乎一生的基础，却又只能凭着一双懵懂的眼、一颗茫然的心去探寻生命的脉搏，在跌跌撞撞中前行。

青春是如此珍贵，不容虚待，同时又如同一部有时限的电影，稍纵即逝，不可回转。

有的人将青春演绎成了纠结缠绵的爱情影片，唱着情歌，念着情诗，数着情伤度过晨昏。也许有一日回过头来看，我们会发现那青涩的爱恋和当时坚定的誓言是那么的虚妄、苍白，但又不可否认，它真真切切地在我们心里、在人生的轨迹上留下了不可抹去的印记。

有的人将青春演绎成了拼搏奋斗的梦想励志片，努力向上，抓紧一切时间与机会，为未来的人生蓝图画下基线与底墨，却也因为对自己的兴趣和能力认识不清等原因而感到迷茫，感到力不从心……

所有的青春都不容易，都是一场艰难的修行。

然而我们要相信，所有的青春都可以是绚烂多彩的，只要我们穿越重重迷雾，找到那简单而坚定的初心，回归梦开始的地方。

开始的开始，是我们唱歌，唱每一份爱在心间流淌。

最后的最后，是我们在走，走向那阳光明媚的远方。



目录

人生不迷茫，青春不遗憾 [M]

Contents

Part 01 青春不是一段肆意挥霍的时光 / 1

- 青春是一场无法回放的绝版电影 / 2
- 别浪费了最能拼的年龄，而让自己无所事事 / 7
- 原来自己从未认识自己 / 12
- 因为年轻，所以不惧一无所有 / 17
- 找到自己的价值，让你的青春与众不同 / 22
- 不要等到秋天过了，再感叹春天的绿色 / 26
- 青春不是为了得过且过，而是为了追求卓越 / 30
- 想做的事趁早去做，别让青春留遗憾 / 35
- 接纳不完美的自己 / 40

Part 02 面对未来，给自己一个梦想 / 45

- 生活不只当下，还有梦和远方 / 46
- 没有不经历动摇的爱情，人生也一样 / 51
- 发现你的优势 / 55
- 丰富人生的美好记忆 / 59
- 走遍世界，不过是为了找到一条回归内心的路 / 64
- 青春路上，你究竟错过了多少 / 68
- 每个梦想都是在坚持不懈中实现的 / 73
- 起点不能决定终点 / 77
- 有好心情才会有好风景，有好思考才会有好主意 / 82
- 人生很长，不要丢了自己 / 87
- 用学习为未来投资 / 92
- 谁是你的偶像 / 97

Part 03 有爱的青春，终究长成最美的模样 / 101

就算是一坨臭狗屎，也会遇到一个心地善良的屎壳郎 / 102

在爱情面前勇敢一些，也许你离幸福就差一点点 / 107

以为可以为爱情死，其实爱情死不了人 / 112

不要用任性把爱情逼进死胡同 / 116

相爱的人不要轻易宣战 / 121

友情是一件温暖的外套 / 125

拥有一颗无私的爱心，便拥有了一切 / 130

人总是对陌生人很客气，而对亲密的人太苛刻 / 135

常牵父母出去走一走，就像小时候他们牵着你一样 / 140

Part 04 身在职场，你是最佳状态吗 / 145

把心放低，从小事做起 / 146

问题出在心理上，而不是能力 / 151

掌控人生，首先要掌控情绪 / 155

懂得行动的重要性 / 159

万事不过认真和专注 / 163

感激那些伤害和折磨你的人 / 168

Part 05 懂得珍惜，学会放弃 / 173

放下不等于放弃，执着不等于坚持 / 174

把人生不如意的时光当作是上天给的长假 / 179

如果方向错了，停下就是前进 / 183

别人的优秀不妨碍你成功 / 188

果断放弃你人生的那7% / 191

你不能左右天气，但你能改变心情 / 195

嫉妒看上去是对别人不满，其实是对自己不满 / 200

碰上梅雨季，你也得潮湿一阵子 / 205

让自己与这个世界好好相处 / 209

总说生活多烦恼，其实是不懂得品味 / 213

追两只兔子，难免会一无所获 / 218

岁月是公平的，从不多给人一秒，也不少给人一秒 / 223

年轻时不折腾，你要青春干吗呢 / 226

你不是最好的，但你能变得更好 / 230



Part 01

青春不是一段肆意挥霍的时光

青春有多老？时光有多长？
一段无法测量的距离往往掌控着命运的先机。

若消磨，它将黯然无光，

令你的未来平淡无奇；

若珍惜，它将蓄势待发，

令你的未来光芒万丈。

青春是一场无法回放的绝版电影

上帝是不公平的，用金钱勾勒出贫穷与财富的种种差距；上帝又是公平的，赐给所有年轻人一段等距离的青春年华。在美好的青春年华里迎风飞舞，是年轻人一生中最惬意的姿态。倘若遇见狂风暴雨，你会成为一只折翼的天使，还是逆风飞翔的雄鹰？

林豪勋不是这个问题的唯一注解，却给出了一个漂亮的回答。小伙子是中国台湾台东卑南人。25岁那年，他去帮姐姐改建房子，不料一脚踩空，从楼上摔下，导致颈椎以下部位全部瘫痪，四肢僵硬，严重变形，只有头部能动。

在卧床的前两年，林豪勋每天都沉浸在绝望里。“我的青春才刚刚开始，却成为一个连自杀都无法做到的废人，人生还有什么意义？”

1990年年底，好心的朋友给林豪勋送来一台已经淘汰的286电脑。起初，在林豪勋眼里，似乎连这台电脑都在嘲笑自

己，手脚不能动，还能用什么来敲键盘？后来终于有一天，他从自怨自艾中转变过来。“青春只有一次，如果就这样屈服于命运，躺在床上无所事事地浪费青春，还算是男子汉吗？”

从那以后，这个躺在床上的小伙子开始咬着一根加长筷子反复练习敲击键盘。“嗒，嗒，嗒”，久而久之，他的门牙因为时常咬着筷子敲击键盘而缺了半截，嘴唇和舌头也经常被磨破，但他仍然顽强地在电脑上敲击着自己的青春和未来。

利用破旧的 286 电脑，林豪勋先后为 260 多位亲友整理了家谱。接着，他又编写了《卑南字典》，完成了 5000 个族语的记录。

1993 年，林豪勋接触到电脑音乐，开始以全身心的热情创作卑南交响乐。他先将祖上流传的卑南遗音一点点输入电脑，再将其融入曹族的旋律、布农族的杵音和泰雅族的口簧琴，最终通过电脑合成一曲美妙的交响乐。

林豪勋虽然还是一天一天过着躺在床上的日子，但心态已经与当初截然不同。青春不能重来，人生不能重来，只要活着，他就要认真地过好每一天。

不同的心态完全能创造出两种不同的人生，倘若林豪勋仍然是一个在病患中日日消沉的残疾青年，那么他的青春将黯然失色，他的未来也将一目了然。可是当思想转念，心境改变，即便终生躺在床上，谁又知道他将来会创造出什么奇迹呢？用汗水浇灌的青春必然绽放满园春色。

与林豪勋相比，比他早两个多世纪的乔治·华盛顿既幸运又不幸。幸运的是，他有个健全的身体；不幸的是，他比林豪勋更早地经受青春的考验。

1747年春天，美洲，15岁的乔治·华盛顿得到一份测量工作，前往弗吉尼亚的蛮荒之地去测量土壤，搜集当地土壤的质量和成份等数据。在以马为主要交通工具的时代，这是一个连成年人都难以完成的艰巨任务。伙伴们都认为华盛顿在做一件蠢事，根本不可能完成。

那么那个少年华盛顿做了什么？他将别人的嘲笑远远抛在脑后，自己骑着一匹马义无反顾地踏上了行程。在接下来的两年里，他常常一天走出60多千米的荒路，挖出不同土层，通过一些简单的仪器观测，并记录下土壤的数据资料。方圆几百千米的山野荒漠里，除了华盛顿，往往连个人影都看不见。每天，他渴了就喝点冷水，饿了采些野菜，为了补充体力，还不得不抓些昆虫烤着吃。更艰苦的是，到了晚上，这个少年只能睡在山洞里或山坡上，而且必须时刻保持警惕，以防遭到野兽的攻击。

两年的野外工作并没有累垮华盛顿，反而使他变得更机警，更强壮。雇主对他采集来的土壤信息非常满意，于是推荐他去担任政府的测量员。在之后三年的测量工作中，华盛顿学会与各色人等打交道，学会看地图，学会随机应变，为以后成为一名卓越的军事家打下了坚实的基础。

青春时期踩出的每一个足迹都在预示着将来能走出多远，华盛顿付出的所有艰辛最终助他成为美国第一任总统。另一个年轻人比他更顽强，更努力，同样在人生道路上取得了非凡成就。

1946年，在美国纽约贫民窟的一所慈善医院里，一个男孩出生了。然而由于医生的失误，男孩长大以后左脸部分肌肉

瘫痪，左眼睑与左边嘴唇下垂，说话也比较困难。

多年以后，男孩长大成人。他的梦想是当演员、拍电影，可是摸遍口袋，所有的钱加起来却买不起一件像样的西服。为了生活，他干过许多辛苦的工作，比如清洗狮笼、送外卖、帮别人钓鱼、照看书摊、当影院的领座员……闲暇之余，当演员、拍电影的愿望变得越来越强烈，年轻人开始尝试着自己写剧本。

剧本完成后，他将好莱坞的 500 家电影公司依次排列出来，然后带着剧本一家家前去自荐。第一轮下来，没有一家电影公司愿意聘用他。年轻人没有灰心，又从第一家电影公司开始，继续第二轮自我推荐，结果与第一轮相同，得到的还是拒绝。第三轮，仍然没有一家电影公司愿意接纳他。年轻人鼓足勇气，又开始了第四轮自荐。这一次，当他拜访到第 350 家电影公司时，老板竟然意外地留下了剧本。几天后，年轻人得到通知，这家公司决定投资拍摄，并请他担任男一号。

就这样，年轻人出任电影《洛奇》的男主角。这部电影上映后，竟然成为当年的票房黑马，并且获得了奥斯卡金像奖最佳影片与最佳导演奖，男一号获得奥斯卡金像奖最佳男主角提名与最佳编剧提名。这个年轻人的名字就是西尔维斯特·史泰龙。

对于一个初出茅庐的编剧和演员来说，还有什么比这更让人觉得兴奋的？史泰龙在青春岁月里越过种种坎坷，在荧屏上缔造了拳手洛奇这一经典英雄形象。在其后的 40 年里，他又在《第一滴血》《敢死队》《龙出生天》等系列影片中有了不俗表现，最终成为“荧屏铁血猛男”的代表人物，并在 2009 年

获得威尼斯电影节授予的“电影人荣誉最高奖”。

没有青春岁月里的艰苦付出，没有第一次的坚持与奋起，也许林豪勋、华盛顿、史泰龙会从此一蹶不振，陷入低谷里，再难雄起。错过人生最美的年华，虚度人生最值得拼搏的时期，未来又怎能给予丰厚的回报？于演员，青春是舞台上一次光芒四射的表演；于观众，青春是一场无法回放的绝版电影。



别浪费了最能拼的年龄，而让自己无所事事



一生中最好的年龄就是青春了，她让你有足够的理由可以恣意飞扬，可以倾其所有，可以四处闯荡，纵使遍体鳞伤，大不了舔舔伤口从头再来。一生中最能拼的年龄也是青春，她是人生旅途上的第一个加油站，能够给你强劲的动力，助你腾飞。

1871年5月6日，维克多·格林尼亚出生在法国瑟儿堡一个很有名望的富裕家庭。维克多集万千宠爱于一身，从小想要什么就有什么，自然而然就养成了盛气凌人、目空一切的脾性。长大以后，娇生惯养的维克多根本无心学习，整天放纵自己游手好闲，跟一些年轻貌美的姑娘们打得火热。

瑟儿堡的上流社会经常举行宴会，维克多是宴会上的常客，总把宴会上的美女列为追逐的目标。有一天，他打扮光鲜去参加一场午宴，刚到宴会现场，就发现了一名光彩照人的女子。维克多兴致勃勃地走过去，傲气十足地邀请女子共舞。没

想到对方毫不客气地说：“请你站得离我远一些，我最讨厌被一些不学无术的人挡住视线！”

这是维克多有生以来第一次遭到拒绝，他顿时感到又羞又怒，恨不得找个地缝钻进去。当他打听到女子是巴黎著名的波多丽女伯爵时，不禁吃了一惊，开始意识到自己的行为既可笑又鲁莽。女伯爵的话像一记重锤狠狠地敲在维克多的心上，他不由得反思起自己平日的所作所为：过去那种自以为是的生活多么令人瞧不起呀！

羞愧万分的维克多决心追回过去虚度的光阴。他离开衣食无忧的家庭，来到里昂，想进入大学学习，但由于功课一塌糊涂，根本没有进入大学的资格。后来，在老教授路易·波韦尔的帮助下，维克多废寝忘食地猛补功课，只用了两年的时间就将以前落下的课程全部补了回来，开始进入里昂大学插班学习。

在大学学习期间，维克多努力认真的学习态度为他赢得了有机化学的权威人士菲利普·巴尔的关注。在巴尔教授的指导下，这个勤奋的学生如鱼得水，仅在1901～1905年就发表了大约200篇论文，科研成果连连获奖。8年以后，维克多经过大量试验，终于发明了以他本人名字命名的“格氏试剂”。

鉴于维克多在化学方面做出的杰出贡献，里昂大学破格授予其科学博士学位。1912年，瑞典皇家科学院又授予他诺贝尔化学奖。这个消息轰动了整个法国，维克多的故乡瑟儿堡更是自豪不已，为了不起的化学家举行一场了盛大的庆祝会。有一天，维克多收到一封波多丽女伯爵寄来的贺信，上面只有一句话：“我永远敬爱您！”

维克多的心里将掀起多少波澜？当年，女伯爵的一句话犹如当头一棒，敲醒了一个浪荡公子，也成就了一位化学家。如今，女伯爵的一句话又如沾着雨露的花儿，带着清冽的香气扑面而来。对维克多本人来说，也许它比至高无上的奖项更具有非凡的意义。

其实许多年轻人都曾像维克多一样，总以为自己有时间，有活力，有挥霍青春的资本，也总是在彷徨中虚度光阴，迷失自我。有的人虽然知道自己浪费了大好时光而心怀愧疚，却不知道接下来应该如何去做，再加上惰性占据了主导地位，渐渐变得意志消沉，最终一事无成。难道非要到了那时候才会幡然悔悟？悔悟又有什么用呢？维克多没有给自己寻找任何借口，而是在最能拼的年龄选择了全力以赴去拼搏奋斗。

如今功成名就的小罗伯特·唐尼也曾在青春时期经历过一段残酷的人生考验。

18岁那年，父亲对唐尼说：“你已经长大成人，别再打电话找我要钱，1元钱我都不会给你！”唐尼当时有点懵，呆了好几秒才意识到该为未来的人生独自奔波了，父母再也不会给自己衣食无忧的生活。

唐尼离开家，搬进一个小小的房间，开始在一家餐馆里打工。辛苦工作之余，为了实现当演员的梦想，唐尼还设法申请到一些类似跑龙套的小角色。

因为担心自己演砸了，唐尼每次都会提前一个半小时到达片场，事先在脑海里将场景、动作、台词整个儿过一遍。演戏间隙，唐尼会帮着剧组人员一块儿拆布景，每周算下来能赚50美元，负担自己的日常开销丝毫没有问题。

为了快速提升自己，唐尼不放过任何一个学习的机会。他的身边随时带着学习资料，一有空就在安静的角落里读书。这个年轻小伙子拼命地学习和演戏，誓要改变此前碌碌无为的生活状态。

1992年，唐尼凭借影片《卓别林》获得英国电影学院奖最佳男主角奖和奥斯卡金像奖最佳男主角的提名，他真的成功了！奖杯、鲜花和掌声如潮而来，唐尼陷入了巨大的喜悦之中。紧接着，毒品的诱惑又悄悄袭来，他开始沾染各种迷幻剂。1997年，唐尼因吸毒被逮捕并强制戒毒，两年后方才出狱。

重新奋起的唐尼一路拼搏，迅速攀至巅峰，由他主演的《钢铁侠》《大侦探福尔摩斯》《复仇者联盟》等多部优秀电影连获多项大奖，唐尼成为家喻户晓的大明星，他俨然已被视为票房的保证。2015年，唐尼不仅获得人民选择奖的最受欢迎男演员奖，同年还荣膺福布斯全球演员富豪榜第一名！

不管是影视明星还是学界达人，但凡能够取得杰出的成就，必要付出巨大的努力，而这努力的起点通常始于青春时期。另一位在世界政坛声名赫赫的实力派人物也在年轻时遭遇过不小的波折。

1874年11月30日，温斯顿·丘吉尔降生在英国牛津郡伍德斯托克的一个贵族家庭。他从小缺少父母的关爱，父亲忙于政治活动，母亲将大部分时间都花在社交上。丘吉尔从小生性好动，调皮捣蛋。7岁时进入贵族子弟学校读书，是学校里最调皮、成绩最差的学生之一。1888年，丘吉尔进入著名的哈罗公学就读，但是学业依然不佳，父母决定让丘吉尔到桑德斯