

青春正能量

给奋斗着的80后、90后的成功能量书

袁 宜◎编著



释放青春正能量 消除负面情绪

带领你成长的心灵书

每个年轻人身上都具有巨大的正能量场，学会开启正能量
你将打开通往成功的神奇之门

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

青春正能量

袁 宜◎编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春正能量 / 袁宜编著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5047-4746-4

I. ①青… II. ①袁… III. ①成功心理—青年读物 ②成功心理—少年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 153248 号

策划编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任编辑 康书民 宋 宇

责任校对 梁 凡

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4746-4/B · 0364

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 张 19.25 印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷

字 数 314 千字 定 价 32.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢宏的想象、炽热的感情；青春是生命的深泉涌流。

青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。如此锐气，二十后生有之，六旬男子则更多见。年岁有加，并非垂老；理想丢弃，方堕暮年。

岁月悠悠，衰微只及肌肤；热忱抛却，颓唐必至灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信，定使心灵扭曲，意气如灰。

无论年届花甲，抑或二八芳龄，心中皆有生命之欢乐，奇迹之诱惑，孩童般天真久盛不衰。

人的心灵应如浩淼瀚海，只有不断接纳美好、希望、欢乐、勇气和力量的百川，才能青春永驻、风华长存。

一旦心海枯竭，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自弃油然而生，即便年方二十，实已垂垂老矣；然则只要虚怀若谷，让喜悦、达观、仁爱充盈其间，你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。

《青春》的作者翁缪尔·厄尔曼。

1840年生于德国，儿时随家人移居美国，参加过南北战争，之后定居伯明翰，经营五金杂货，年逾70开始写作。

《青春》一文，仅寥寥几百字，此文一出，不胫而走，以至代代相传。第二次世界大战期间，麦克阿瑟与日军角逐于太平洋时，将此文镶于镜框，摆在写字台上，以资自勉。



趁年轻，去拼！去爱！去成功！

许多人喜欢匈牙利著名诗人裴多菲的诗篇《我愿是激流》：

我愿是一条激流，是山间的小河，穿过崎岖的道路，从山岩中间流过。只要我的爱人，是一条小鱼，在我的浪花里，愉快地游来游去；

我愿是一片荒林，坐落在河流两岸，我高声呼叫着，同暴风雨作战。只要我的爱人，是一只小鸟，停在枝头上鸣叫，在我的怀里作巢；

我愿是城堡的废墟，耸立在高山之巅，即使被轻易毁灭，我也毫不懊丧。只要我的爱人，是一根常青藤，绿色枝条恰似臂膀，沿着我的前额，攀援而上；

我愿是一所小草棚，在幽谷中隐藏，饱经风雨的打击，屋顶留下了创伤。只要我的爱人，是熊熊的烈火，在我的炉膛里，缓慢而欢快地闪烁；

我愿是一块云朵，是一面破碎的大旗，在旷野的上空，疲倦地傲然挺立。只要我的爱人，是黄昏的太阳，照耀着我苍白的脸，映出红色的光艳。

喜欢它，不单单因为它描述了美好的爱情，更是因为字里行间表现出的包容、牺牲精神以及青春的热忱，对爱人、对亲人、对朋友的热爱。诗句把人性中的美丽、青春的情愫、生命的悸动、岁月的美妙演绎得淋漓尽致。

对大多数人而言，青春是过往、是逝去、是一种百转千回的怀念，他们在怀念中，让青春变成了一种伤感。没有经历过的孩子们渴望着，他们将青春视为最美丽的幻想；正处于青春中的年轻人却不曾感受到青春的存在与踪影，无望地消磨着转瞬即逝的时光；只有那些真正经历过青春，并且再也回不去的人，才会真正意识到那些曾经握在手中此时又姗姗而去的日子。

青春是人生的重要组成，那些或甜蜜、或辛酸，或美好、或苦涩的故事，都在泪与笑之中慢慢沉淀下来，雕琢出我们各自不同的命运。在成长的岁月中体会那稍纵即逝的光阴，只有保持着追逐的脚步，一路向前，才会到达绚烂的高度。

有一部日本电影《娜娜》，描述的就是这样一群肆意绽放青春的年轻人。他们有斑斓的梦想，有美好的心愿，在青春的路途上努力追寻着自己的梦与未来。为了梦，有人放弃了爱情，在痛苦挣扎中仍坚定地前行；也有人为了爱情，放弃了理想，因为他们将爱情看做是青春岁月的全部意义。放弃也好，坚持也罢，他们在看似混沌的日子里挥霍着青春，但无一不是认定了心中的那片未来。他们旁若无人地从各自单薄的青春中走过，于磕磕绊绊中成长，但绝不回头，因为每一个人都还年轻。

“你好，我是NANA。”简练的语言，黑色的短发，烟熏般的眼线，鲜红的唇彩，所有张扬的词语组成了故事的主角：大崎娜娜。她就像是一朵在绚丽时刻独自绽放的莲花，那么纯洁与高贵。所有的人都在她飘落前离去，因为不忍看到她在东京雪地上像一朵艳丽的花瓣般凋零。

她倔强而又霸道，但内心深处却无比的脆弱。她永不服输，为了自己的梦想而舍弃了心心念念的爱情。在一个下着雪的冬天，她看着心爱的人离去而倒在雪地里哭泣，天地间只留下她那嫣红的衣角，在纯白的雪地上尤为刺眼。她像是一个固执的追逐者，在青春激昂的岁月中经历友情、爱情的无奈与辛酸，获得了无数年轻人的共鸣。

青春的路，充斥着甜蜜的笑与苦涩的泪，一路向前，永不停歇，我们都是打马扬鞭飞驰而过的追逐者。无论这条路前面通往哪里，沿途都刻画着我们年轻的身影与心路的历程。正因为青春的短暂，才在整个生命中凸显出来；正因为青春的无比珍贵，才让我们不想浪费一分一秒。

青春对于每个追逐者来说都该如此，不需要考虑太多，不需要迷茫不前，更不需要在有限的时间内望穿秋水。青春也许会迷失方向，但终究会找到通往繁华的蹊径。无论哪一种寻觅都强过停下来观望，无论哪一条路都会到达幸福的终点。尽管在旅途中有坎坷，有选择，有挂念，也有不舍，但最重要的还是有一颗为了寻梦而拼搏的心灵。

普希金在《大海》中豪迈地抒发了这样的胸臆——

大海的勇敢的水手，我多么羡慕你，生活在帆影下，在风涛里，直到年老。

已经花白了头，你是否早已寻到平静的港湾，享受一刻安恬的慰藉？

然而诱人的风浪，又把你喊叫。

伸过手来吧，我们心里有同样的渴望，让我们离开这过去的海岸，去漫游于遥远的天空，遥远的地方。

我在地面住厌了，渴求另一种自然，让我跨进你的领域吧，自由的大海……

激情飞扬、热血沸腾、勇于去闯去拼永远都是年轻人证明自己存在过的词语。在这条遍布足迹的青春旅程上，不需要太多驻足与停留，也不需要频频地回首。生活永远有下一个目标，也永远有意料不到的惊喜，不管经历了多少挫折，不管前方的路是否坎坷，都不该丢弃那颗寻梦的心灵。当呼啸的风从耳边划过时，我们才了解了时光飞逝的全部意义；当青春的厚茧一层层被剥离时，我们才能看到最后那颗坚定的心灵以及心灵中蕴藏着的巨大能量。生命中再没有什么能阻挡前进的脚步，因为我们还很年轻。

青春是易逝的，年轻的时光对每个人只能历经一次。如果把青春华年比作



一个时钟，我们年轻时所经历的每一件事，所走过的每一段人生旅程就是时钟上的指针，一分一秒地倒数，慢慢地流逝。

然而那些青葱岁月的流逝，抹不掉的是曾经扣动心弦的过往，有一天繁华落尽，凸显出来的是属于青春越来越深刻的印痕。我们应该学会让每一个毫无波澜的日子重新获得生机，让我们好好把握住一生中最动人的节奏，认真地对待青春中的每一天，珍惜每一次去奋斗的机会，去拼、去爱、去成功！青春这样走过，人生可以无悔。

年轻人，让我们用行动证明自己存在的意义，用坚定的足迹刻下每一段辉煌的历史，让生命迸发出最强大的正能量吧！

编 者

2013年6月



谁的青春不迷茫

青春第①季

- “我的青春，全部都是沈佳仪” / 002
- 致我们终将逝去的青春 / 005
- 别迷失在城市森林 / 013
- 这真的是我们想要的生活吗 / 015
- 不妥协是青春特有的底色 / 018
- 穿过青春的迷雾，我们终会成熟 / 020
- 为什么不关掉电脑去做想做的事 / 023
- 倾听那些扣动心弦的岁月声响 / 025
- 感谢那些和你一起哭过的人 / 029
- 在怀旧中柔软了时光 / 031

青春需要正能量：人生要活得出彩

青春第②季

- 年轻谁曾没有梦 / 036
- 勇于追梦，人生才有出彩的机会 / 038
- 在取悦世界之前，先取悦自己 / 040
- 用正面的能量战胜负面情绪 / 043



- 所有的绝路都暗藏生机 / 045
心有万千丘壑，事业才会一马平川 / 047
为光明的未来及时投资自我 / 049
被需要是最好的价值 / 052
活在完全独立的今天 / 054
错过花朵，你将收获雨滴 / 056

成长比成功更重要

青春第③季

- 不要因为走得太远忘记因何而出发 / 060
圆熟的尽头是衰朽，纯真的背后是勇气 / 062
真正的圣人常常成熟而又单纯 / 065
完美的青春，在于不求完美 / 067
与生活完全讲和 / 069
男人可以没才没钱，但不能没责任感 / 072
长得漂亮不如活得漂亮 / 074
成熟从不抱怨开始 / 075
知人者智，自知者明 / 077

苦才是人生，痛才叫青春

青春第④季

- 下一番苦心，才能灭苦灭惑 / 080
刘伟：要么赶紧去死，要么精彩地活着 / 081
木瓜哲学：锥心的痛=累累的果 / 084
竭尽所能化解青春的不圆满 / 086
逆境当前，一切陷阱都是路径 / 089
世界以痛吻我，我会回报以歌 / 091
在最深的绝望中看见最美的风景 / 094
当人生进入黑夜 / 096
你虽脆弱，但必坚强 / 098
把目光集中在9000件事上 / 101

干才是得到：年轻就要拼一把

- 心有多大，舞台就有多大 / 104
- 先迈出你的脚，我才给你我的手 / 106
- 宇宙间的一切生命都相依相存 / 108
- 年轻人缺的是获得财富的境界 / 110
- 是什么料，充什么用 / 112
- 踏实地跨出第一步 / 114
- 心动更要行动 / 116
- 坦然面对沉浮，才能让生命散发香甜 / 118
- 曾经的成败只是一场经历 / 120
- 智慧隐藏在取舍之间 / 122

伟大是熬出来的：年轻就是资本

- 让心态归零 / 126
- 放下身段，赢得身份 / 128
- 静界决定境界 / 130
- 心兵不动，无招胜有招 / 133
- 生活即道场：品味生活中的“禅境” / 136
- 沉潜是为了更好的腾飞 / 138
- 伟大是熬出来的 / 140
- 成功要坚持一万个小时 / 143
- 敏于心，钝于外，职场需要钝感力 / 145
- 投资如下棋，要登高看远 / 148

孤独要趁好时光

- 孤独是朵静静开放的莲花 / 152
- 忍受痛苦和孤独是人生的必修课 / 155
- 孤单是一个人的狂欢，狂欢是一群人的孤单 / 157
- 只有独处的时候，一个人才会了解自己 / 159

- 孤独、安静到了极致，就将遇见生命的深刻 / 162
- 灵性瑜伽：放弃思考，感受呼吸 / 164
- 人生“漫漫自由路” / 166
- 越娇艳的花，越开得静谧 / 169
- 听不到掌声，却依然美丽 / 172
- 享受寂寞，守得云开见月明 / 174
- 生命是一首承载寂寞的乐章 / 176

慢慢来，一切都来得及

青春第⑧季

- 给心灵放个假，让流浪的心彻底回家 / 180
- 人生慢路，做加法不如做减法 / 182
- 蜗牛角上笑名利，随贫随富且随喜 / 184
- 求财就像吸毒，瘾会越来越大 / 185
- 没有过不去的事儿，只有过不去的心 / 187
- 慢慢来，着急不能成功 / 189
- 如何寻回自己散佚的心 / 192
- 一杯茶中的莲塘 / 194
- 做一只沿途贪看风景的爬虫 / 197

趁年轻，下班就去谈恋爱

青春第⑨季

- 嫁给一个人，而不是一种生活 / 202
- 不要试图遇见百分百女孩 / 204
- 世间所有相遇都是久别重逢 / 206
- 每个人心中都有个撒哈拉的梦 / 209
- 为爱付出，青春无悔 / 211
- 如果爱，请深爱 / 214
- 爱经不起时间的摧残 / 217
- 在最美的时刻遇见你 / 219
- 曾经的伤痛其实是种财富 / 221
- 如果你爱上了一个人，请温柔地对待他 / 223

幸福就是找个温暖的人过一辈子 / 226

爱是一捧沙，攥得越紧失去越多 / 228

在路上，为与最好的自己相遇

青春第10季

人生没有草稿，青春无法彩排 / 232

智者不惑，勇者不惧，行者无疆 / 234

身体和灵魂，必须有一个在路上 / 237

要的不是答案，而是探寻的勇气 / 239

穿行天地之间，与大千世界共鸣 / 242

花甲背包客：爱是有故事的旅行 / 244

珍惜当下，人生少留一些遗憾 / 247

让奇迹般的惊喜充溢每一天 / 249

生命的真正乐趣在于旅行的过程 / 252

有一种幸福叫微幸福

青春第11季

幸福需要回答 / 256

学会细品微小的幸福 / 257

几乎错过的奇妙时光 / 260

幸福需要被提醒 / 262

有一种深刻就藏在简单之中 / 264

幸福是一种刚刚好的感觉 / 266

享受生命的共时性 / 267

生命给我们什么，我们就享受什么 / 269

“人生了病，会变得更有人情味一些的” / 272

温暖有时只需一次柔软的触摸 / 275



慈悲是最高贵的生活方式

慈悲是最高贵的生活方式 / 278

好人是这个世界的灵魂 / 279

感恩是青春最好的存在方式 / 280

只要你简单，世界就会对你简单 / 282

保留属于青春的生命本色 / 285

天地辽阔而人生短暂 / 287

参透为何，定能接受任何 / 289



谁的青春不迷茫

九把刀曾对年轻人说：“成功之所以可贵在于失败概率实在是太高，我想鼓励大家好好地珍惜你手中那个关于梦想的礼物盒子。也许一开始你会觉得非常非常的不顺利，但是只要你真心真意对待手中的礼物，努力把它打开，不管看见的东西是什么，它一定会成为你拆到下一个礼物的动力。”

每一枚青涩的果子，都有一条漫长的成熟之路。青春路上有迷茫，有困厄，有欢笑也有泪水。面对青春的重重迷雾，只有勇敢、无悔地将它们一一穿过，才能在最后回首时，发现一切都是值得而动人的。唯此，我们终会在阳光洒落时，悄然成熟。

“我的青春，全部都是沈佳仪”

如果要评出一部从2011年一直火到2012年，引发空前的青春怀旧风的华语电影，那就非《那些年，我们一起追的女孩》莫属了。作为这部电影的编剧兼导演，九把刀被越来越多的年轻人所熟知。其实，在此之前，他已经是雄踞台湾畅销书排行榜榜首多年的著名作家，网络上还一度流传过这样一段话：“最惬意的生活就是：养最蠢的狗，交最贱的朋友，看周星驰的电影，听周杰伦的歌，看九把刀的小说。”

九把刀原名柯景腾，也就是《那些年，我们一起追的女孩》里男主角的人物原型，九把刀曾说过：“喜欢一个对的人，自己身上会放光！”也许，这就是他的小说和电影能如此打动我们的原因，也是他能凭着一腔热血战斗到今天的原因。

接下来，我们不妨一起去看看，九把刀究竟是怎样炼成的。那里面，也有我们自己的影子。

九把刀小时候十分喜欢画画，以至于每次上绘画课时，他的同班同学都会把画纸拿到他面前，让他帮忙构图、描边，这让学习成绩和运动都不行的九把刀找到了一种强烈的“存在感”。后来，九把刀不满足于帮同学画画，他开始以铁臂阿童木的形象为蓝本，自己创作漫画故事，久而久之，他的画成了班上的“班报”，在同学间广泛传阅，乐在其中的九把刀甚至从此立志当一个漫画家。

不出所料，后来九把刀顺利考上了精诚中学第一届美术资优班，这让从小学习成绩就不好的九把刀得意不已，他觉得：嗯，我就是要成为一个漫画家的！所以，之后不管是数学、化学还是历史、地理课，九把刀都在下面一个劲地画漫画。但是，直到有一天，他偶然看到隔壁班的一个同学画的漫画时，他

才发现，原来有些东西是讲天分的，自己虽然很努力，但真的差太多了。这就像上帝给了你一个礼物，你开心地打开一看，原来里面什么都没有。

和其他人一样，九把刀也感到了失望、沮丧，甚至是愤怒，但他却并不遗憾，因为，那些画画的日子里，他收获的是满满的快乐。这就像最美的风景不在终点，而在旅途当中一样。

没过多久，上帝为九把刀送来了第二份礼物——沈佳仪。那时，老师为管住上课调皮的九把刀，便把沈佳仪调到了九把刀的后面“监督”他。结果，九把刀很快就被漂亮可爱的沈佳仪俘虏了，也就有了我们在电影里看到的一幕幕。

九把刀为了让沈佳仪看得上自己，便铁了心地埋头苦读，同时，他还有自己的小聪明，有时他会先把几道很难的数学题的解题过程背下来，然后再假装请教沈佳仪，等沈佳仪简单讲解了两句后，他再很随意地说：“哦，就是……就好了对吧？”然后看着沈佳仪惊讶的目光，九把刀就开心不已。后来他回忆这段过往时说道：“我们喜欢的女孩子真的容易让我们男生觉得自卑，自惭形秽。我们在喜欢的女孩子面前装腔作势，装得好像很聪明自在，其实只是在希望我们的自卑不要被发现。”

后来，成绩突飞猛进的九把刀终于如愿和沈佳仪一起直升精诚中学的高中部。然而，高中的生活还是和之前一样，九把刀每天就是学习、学习、学习，连下午放学后，他都要留下来陪沈佳仪自习到九点多。九把刀后来也说：“我的青春啊，就全部在努力用功读书，我的青春，全部都是沈佳仪。”

后来，高三毕业，沈佳仪在联考中意外失利，于是两人便上了不同的大学。再后来，两人本来进展不错的关系却因为九把刀的一次热血爆发戛然而止。那时，九把刀为了在沈佳仪面前显示自己的能力，便举办了一次“九刀杯”自由格斗比赛，当他满心欢喜地告诉沈佳仪自己在比赛中是如何英勇如何顽强时，换来的却是沈佳仪的一句：“柯景腾，你真的非常幼稚！”结果大吵一架之后，两人就再无联系了。

这是上帝给九把刀的第二件礼物，打开之后，好像还是什么都没有。

伤心难过之余，也发现自己因此空出了很多时间可以做自己喜欢做的事