

没有人会一直正确，我们只会越来越正确
没有人会一直优秀，我们只会越来越优秀

让你的青春 不迷茫



——写给青少年的心灵成长导航

Don't Be Confused About Your Youth

墨 非 编著

一个人只要有纯洁的心灵，
无愁无恨，他的青春时期定可因此而延长。

一个人成熟的标志，在于其心灵的成熟。

青春之所以美好，是因为它有前途，

它有可塑性，

它能让心灵开出花来。



中国华侨出版社

让你的青春 不迷茫



——写给青少年的心灵成长导航

Don't Be Confused About Your Youth

墨 非 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让你的青春不迷茫：写给青少年的心灵成长导航 /
墨非编著. — 北京：中国华侨出版社，2014.1
ISBN 978-7-5113-4416-8

I. ①让… II. ①墨… 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 (2014) 第 024626 号

● 让你的青春不迷茫：写给青少年的心灵成长导航

编 著 / 墨 非
责任编辑 / 文 蕾
责任校对 / 李向荣
装帧设计 / 昇昇设计
经 销 / 新华书店
开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 19.5 字数 / 299 千字
印 刷 / 北京联兴华印刷厂
版 次 / 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5113-4416-8
定 价 / 36.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所 编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com

一位作家说过：人生的道路虽然漫长，但紧要处往往只有几步，特别是在人年轻的时候。

为什么年轻时候的作为，在漫长的人生道路中却如此紧要呢？因为就像盖高楼中的打地基一样，既要讲究真材实料，又要讲究坚实牢固，同时还要确保精确的方向和尺寸。哪个方面出现差错，其后果都可能不堪设想，敢不谨慎对待吗？

但是，青少年正处于贪玩、困惑、苦恼，甚至叛逆的时期，当然也是铺垫、积累、成长，准备一展身手的时期。一方面接触到社会、人生，一方面又涉世不深；一方面直面各种欲望的诱惑，一方面又难以把控自己；一方面自然就有了很多权力和利益，一方面也要承担很多责任和义务。怎么样搞好这些方方面面的平衡，对青少年来说实在是一个个严峻的挑战。挑战成功，要风得风，要雨得雨；挑战失败，灰头土脸，狼狈不堪。

求学、入职、步入社会，娶妻、生子、家庭生活……站在人生中一个个重要的关口前，青少年往往因为内心的脆弱，而一次次感到无奈、彷徨与摇摆。那么，我们究竟怎样才能走出青春的迷茫呢？那就应该给青少年的心灵成长，做一个正确的导航。

青少年确实需要一位经历过人生的朋友，在遇到人生的难题时给他一把解题的钥匙，在遭遇命运的坎坷时给他一个贴心的搀扶，在幸运扑面的得意时给他一份及时的提醒，在各种人生际遇的关键时给他一席恰当的忠告……为的是让他的心灵在社会和人生的实践中，不断充实，不

断成熟，不断上升。

本书正是针对青少年成长过程中遇到的问题，从学习、工作、社交、心态等方方面面，给青少年的心理成长以指导，为他们的青春之旅悉心导航。全书分为十一章，从十一个不同的角度给青少年提出了成长的建议。书中通过诸多生动有趣的小故事，既结合实际阐发其独到的哲理，又给出可操作的思路、方式和方法，不知不觉间就可以获得启发，收获智慧。

或许有些人觉得青春的时间过得太苦，不得不用自己半成熟的心智去面对残酷的人生。相比之下，懵懂的少年时代反而更加幸福。但是，少年时代的幸福也只能被称为是“水族馆里的幸福”。虽然生活在水族馆里一切都不需要担心，生活惬意而安慰，但是水族馆毕竟有一层厚厚的玻璃，比较是一个难以承受大海风浪洗礼的地方。

刚刚从水族馆进入大海的青少年难免会觉得迷茫，会感受到海水的冰冷刺骨，会发现找不到食物的饥饿难耐。但是，只有在大海里，我们才能不断成长，不但成熟。在本书的指引下，我相信每一个青少年都会迅速适应自己未来的生活，为自己人生的成功，找到新的航向。

第一章 成功源于勤奋，用别人做梦的时间圆梦

1. 珍惜生命的礼物	2
2. 机会青睐于勤奋的人	5
3. 低起步才能高发展	9
4. 成就的多少与付出成正比	12
5. 业余时间决定了年轻人的前程	16
6. 学习是一辈子的事	20
7. 改变越快，成功越早	23
8. 人生是一顿自助餐	28

第二章 重新认识自己，释放生命中的潜在能量

1. 弄清自己是顽石还是宝石	34
2. 每个生命都是独一无二的	37
3. 把人生掌握在自己的手中	41
4. 不要把自己看得太低或者太高	45
5. 今天相信的，就是明天得到的	49
6. 开对自己人生的窗子	52
7. 敢于面对全世界的质疑	56
8. 把柠檬榨成柠檬汁	59

第三章 对人生微笑，用好心态去拼搏好未来

1. 放弃希望才是真正的失败	64
----------------------	----

2. 让自己拥有坚定的信念	68
3. 不要给自己的人生设限	71
4. 转身遇到自己的积极心态	75
5. 打好手上的每一张牌	78
6. 不要被人偷走自己的梦想	82
7. 找个地方安顿自己的心灵	85
8. 心态决定了我们的状态	89

第四章 自强不息，优秀的成就属于优秀的品质

1. 真诚地关心别人	94
2. 细品生活的滋味	98
3. 思路决定了出路	101
4. 机会就藏在眼前	104
5. 看见人生更大的价值	107
6. 用品格为自己代言	110
7. 心有多宽路就有多宽	115
8. 谦虚是成功之前的第一课	118

第五章 让心中充满爱，仁爱的力量可以战胜一切

1. 播种仁爱，收获幸福	124
2. 爱就在我们身边	127
3. 战胜自己性格中的魔鬼	131
4. 生活是心灵的影子	134
5. 爱，没有道理可讲	137
6. 点一盏心灯，照亮别人也照亮自己	141
7. 心中有爱，人生处处有幸福	145

第六章 时刻记得感恩，谢谢命运安排了这一切

1. 感恩让我们看见生命的真相	150
-----------------------	-----

2. 让感恩成为一种习惯	153
3. 感谢命运为我们安排的困难	156
4. 早一点懂得天下父母心	159
5. 珍惜眼前的一切	162
6. 我们的对手更值得感谢	165
7. 多感恩，少奢求	168
8. 学会感恩，让自己过得更好	171

第七章 学会与人交往，一个人的成功离不开其他人的帮助

1. 学会微笑与倾听	176
2. 让阳光照进心里	180
3. 在进门的时候学会低头	183
4. 攻击别人不如战胜自己	187
5. 努力争取双赢的结果	190
6. 包容永远比仇恨更有力量	194
7. 交朋友的秘诀	199

第八章 不要被忧虑困扰，阳光就躲在每朵乌云背后

1. 忧虑比事情本身更可怕	204
2. “活”好今天	207
3. 放下“包袱”，轻松前行	210
4. 这一切都将成为过去	213
5. 拥有积极的人生态度	217
6. 别用过去的错误惩罚现在的自己	220
7. 一次只想一件事情	222
8. 路走不通时，学会逆向思维	226

第九章 学会包容，生命的宽度来自于心胸的容量

1. 比天空更广阔的是人的心灵	230
-----------------------	-----

2. 增加自己内心的容量	234
3. 包容别人的错误，自己会走得更远	238
4. 包容比争论更能征服别人	242
5. 包容成就了年轻人的风度	245
6. 退一步，海阔天空	249
7. 别为小事而生气	252

第十章 正确认识幸福，珍惜生命存在的每一天

1. 奢求越少，幸福越多	256
2. 付出的人最幸福	258
3. 幸福需要让生活回归简约	260
4. 困难是通向幸福的台阶	263
5. 梦想通向幸福，欲望通向深渊	266
6. 幸福的人不锯木屑	269
7. 幸福无法一个人独享	273

第十一章 每个青少年应该牢记的八句箴言

1. 真理：以先贤为友，更要以真理为友	278
2. 经历：人生的苦难是一种财富	280
3. 自省：睡前五分钟向自己提出问题	283
4. 创新：创造他人需要却表达不出来的需求	286
5. 执行：勿将今日之事拖到明日	290
6. 选择：比汗水更重要的是选择的智慧	293
7. 学习：学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是 终生的	296
8. 幸福：虽然成功一定要排名次，但幸福不排名次	298

青春成长导航

让你的青春不迷茫

第一章 成功源于勤奋， 用别人做梦的时 间圆梦

生命对于每个人来说都是公平的，每个人的时间和精力都是一定的。而成就的不同完全取决于你是否足够勤奋。勤奋的人应该懂得：在我们的人生路上没有尽头，路的旁边还是路。只有做一个自强不息的人，勇于探索和实践生命中的一切，我们才能有机会去获得成功。

——写给青少年的心灵成长导航——



1. 珍惜生命的礼物

心理测试 >>>

哪里有尴尬和不舒服，哪里就潜伏着拖延的可能性。此测试提供了多个常见的生活场景或情况，请根据自己的实际情况评估并选择。战胜拖延的第一步就是了解自己的拖延现状。

选择你认为符合你情况的描述。(本次测试共 10 题)

1. 当我遇到我不能立即弄懂的问题，我会焦虑不安。
A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合
2. 如果有困难的工作要做，我希望不要分配给我。
A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合
3. 对于困难的任务，即使没有什么意义，我也很容易参与进去。
A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合
4. 我经常连急需的物品都是在最后时刻才去买。
A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合
5. 我不按时完成任务。
A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合
6. 我从来不拒绝别人分配给我点任务，及时这件事不应该由我负责。
A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合
7. 面对能测量我能力的机会，我感到是一种鞭策和挑战。
A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合
8. 我会被有困难的任务所吸引。
A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合
9. 我能尽快作出决定。
A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

10. 尽管有些事我坐下来做就很快能够完成，但我还是需要几天才能完成。

A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

测试结果：其中 A 代表 10 分，B 代表 8 分，C 代表 6 分，D 代表 4 分，E 代表 2 分。

如果你的得分在 100—80 之间，那么说明你是一个雷厉风行且珍惜时间的人，只要好好保持，成功一定属于你。

如果你的得分在 80—60 之间，那么说明你是一个对生活和工作都比较积极的人，与卓越只有一步之遥。

如果你的得分在 60—40 之间，那么说明你已经游走在了拖延症的边缘，很多时候都是在浪费自己的生命，转变态度才能走向成功。

如果你的得分在 40—20 之间，那么说明你是一个严重的拖延分子，赶快行动起来，让自己学会珍惜生命的礼物吧。

人生就像一个场旅行，仔细观察进入名校的年轻人，我们会发现有些人大包小裹，负重前行；有些人无牵无挂，轻装前进。有些人昼夜兼程，直达自己梦想的彼岸；有些人虚度光阴，在娱乐中蹉跎了自己的青春。在走入哈佛校园的那一刻，每个学生的差异并不是很大。在走出哈佛的那一刻，学生之间的人生开始在赛道上拉开了悬殊的差距。

同样的学习环境、同样的授课老师，是什么决定了学生们不同的前程呢？除了命运的安排之外，我们不得不说，正是因为懂得珍惜今天，才让许多哈佛学子牢牢把握住了自己的明天。

从前，有四个青年到银行贷款，他们都是刚满 20 岁。银行最终答应借给他们每人一笔钱，同时要求他们必须在 50 年内还本付息。四个年轻人拿到了自己的贷款，开始了各自的人生。

第一个青年首先用了 25 年来娱乐，45 岁的时候感到还款的压力，又用了 25 年努力工作。结果他在自己 70 岁时仍一事无成，负债累累。而他的名字叫做“懒惰”。

第二个青年刚好相反，他拿到贷款之后就开始拼命工作，45 岁时就还清



了所有的欠款，结果因为过于努力，他病倒之后就再也没有起来享受自己剩下的25年人生。他的名字叫“狂热”。

第三个青年并没有偷懒，也没有拼命，而是每天忙于自己手上的工作，用了50年还清了银行的贷款，在70岁时离开了这个世界。人们回忆他的一生，除了还款之外，似乎也并没有做什么别的事情。他的名字叫做“执着”。

第四个青年也踏实工作，但思路开阔，用了40年时间还完了所有的债务。在60岁时，他成了一个旅行家。用生命的最后10年，游历了地球上的所有国家。在70岁结束生命的时候，他微笑着结束了自己最后的旅行。他的名字叫做“勤奋”。

而当年贷款给四个年轻人的那家银行叫做“生命银行”，它所放出的那笔贷款就叫做“生命”。

如果我们用懒惰的态度面对人生，终将一事无成；如果我们用狂热的态度面对人生，只会半途而废；如果我们用执着的态度面对人生，很可能碌碌无为；唯有学会用勤奋的态度面对人生，我们才能真正地享受生命。

生命给每个人的一天都是24小时，1440分钟，86400秒。这就是生命赐给我们的礼物，它每天早晨在我们的时间银行中存下86400元存款，到了晚上时，所有的余额都将被清零。我们所要做的，就是珍惜自己能够得到的每一分钟，用自己的生命去完成自己的梦想。

考古学家在古罗马的废墟里发现了一尊双面神像，考古学家觉得十分好奇，因为从来没见过这样的神像。考古学家终于忍不住问神像：“你是一位什么样的神啊，为什么会有两张面孔呢？”

谁知神像竟然口吐人言，回答说：“我的名字叫双面神。我可以一面回顾过去，吸取教训；一面展望未来，充满希望。”

考古学家又惊讶又兴奋，随口问道：“那么现在呢？你用哪一面来关照现在呢？”

“现在！”神像一愣，“我的双面都只顾着过去和将来，哪还有时间管现在？”

考古学家感慨说：“过去和将来固然重要，可是我们唯一能把握的就是现在！如果不能抓紧现在，那么即使你对过去了如指掌，对将来清清楚楚，

又有什么意义呢？”

神像听后竟然失声痛哭起来，说道：“你说得没错，就是因为我只顾着过去和将来，抓不住最重要的现在，所以古罗马城才成为了一片废墟，我自己也被人丢在了这里。”

说罢，神像自己竟然裂成了碎片。

双面神像的故事告诉每一个年轻人：我们可以从过去中吸取教训，但是不必为了昨天的伤心往事而懊悔烦恼。我们可以从未来获得希望，但是不要为了明天的美好憧憬而兴奋浮躁。我们主要的精力还是要放在现在，因为只有今天的努力才能够让失败变成教训，憧憬变成现实。

不论是名校学子，还是其他希望自己人生远航的年轻人，只要你已经确定了自己的航向，那么就不要再辜负了今天，让它白白死去。当你觉得无所事事，身心都处于一种松懈状态的时候，不妨想想这句训言：“我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。”然后把“昨天”和“明天”都暂且放在一边，好好珍惜生命送给自己的宝贵“今天”，让自己全身心地投入到眼前的学习和工作中去，就像明天自己的生命将要结束那样。这样的年轻人，才能把握住自己的人生，靠勤奋的精神获得人生的成功。

2. 机会青睐于勤奋的人

心理测试

机会更青睐于勤奋的人，所以勤奋的人更容易走向成功。此测试提供了多个常见的生活场景或情况，请根据自己的实际情况评估并选择。抓住机会的第一步就是让自己做好成功的准备，而成功往往是用汗水浇灌出来的。

选择你认为符合你情况的描述。（本次测试共10题）

1. 我喜欢尽了最大努力能完成的工作。

A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

2. 我对那些没有把握能胜任的工作感到忧虑。



A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

3. 我不喜欢那些测量我能力的场面。

A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

4. 我会被那些能了解自己有多大才智的工作所吸引。

A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

5. 我能尽快作出决定。

A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

6. 我延迟作出决定。

A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

7. 对需要有特定机会才能解决的事，我会害怕失败。

A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

8. 做完重要的事，我还有多余时间。

A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

9. 尽管我已作出决定，但我仍推迟实施。

A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

10. 我会被有困难的任务所吸引。

A. 不符合 B. 较不符 C. 不确定 D. 较符合 E. 很符合

测试结果：其中 A 代表 10 分，B 代表 8 分，C 代表 6 分，D 代表 4 分，E 代表 2 分。

如果你的得分在 100—80 之间，那么说明你是一个雷厉风行且珍惜时间的人，只要好好保持，成功一定属于你。

如果你的得分在 80—60 之间，那么说明你是一个对生活和工作都比较积极的人，与卓越只有一步之遥的你，总能为成功抓住重要的机会。

如果你的得分在 60—40 之间，那么说明你已经游走在了与机会擦肩而过的边缘，很多时候都是在浪费自己的生命，转变态度才能走向成功。

如果你的得分在 40—20 之间，那么说明你还没有为成功做好充分的准备。赶快行动起来，用自己的勤奋换来机会的青睐吧。

对于很多人来说，哈佛是一所大学，在那里可以学到知识，走出校门后

可以获得成功。但是，对于真正的哈佛人来说，哈佛是一种象征，在这里你可以看到自己到底蕴藏了怎样的潜力，你的理想可以通过你的勤奋来得到兑现。

凌晨4点的哈佛图书馆里，灯火通明，座无虚席；哈佛的学生餐厅，很难听到说话的声音，每个学生端着比萨可乐坐下后，往往边吃边看书或是边做笔记。在哈佛，餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，是名校正宗100个图书馆之外的另类图书馆。哈佛的医院，同样的宁静，同样的不管有多少在候诊的人也无一人说话，无一人不在阅读或记录。医院仍是图书馆的延伸。于是，哈佛产生了数十位的诺贝尔奖得主；产生了8位美国总统。

获得哈佛荣誉学位的发明家、科学家本杰明·富兰克林有一次接到一个年轻人的求教电话，并与他约好了见面的时间和地点。当年轻人如约而至时，本杰明的房门大敞着，而眼前的房子里却乱七八糟、一片狼藉，年轻人很是意外。

没等他开口，本杰明就招呼道：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等候一分钟，我收拾一下，你再进来吧。”然后本杰明就轻轻地关上了房门。

不到一分钟的时间，本杰明就又打开了房门，热情地把年轻人让进客厅。这时，年轻人的眼前展现出另一番景象——房间内的一切已变得井然有序，而且有两杯倒好的红酒，在淡淡的香气里荡着微波。

年轻人在诧异中，还没有把满腹的有关人生和事业的疑难问题向本杰明讲出来，本杰明就非常客气地说道：“干杯！你可以走了。”

手持酒杯的年轻人一下子愣住了，带着一丝尴尬和遗憾说：“我还没向您请教呢……”

“这些……难道还不够吗？”本杰明一边微笑一边扫视着自己的房间说，“你进来又有一分钟了。”

“一分钟……”年轻人若有所思地说，“我懂了，您让我明白用一分钟的时间可以做许多事情，可以改变许多事情的深刻道理。”

正如哈佛图书馆里的另一句名言：“珍惜眼前的每一分每一秒，也就珍惜了所拥有的今天。”这句话实际上揭示了一种人生哲学，那就是人生要以



珍惜的态度把握时间，从今天开始，从现在做起。

因为，在通往成功的道路中，如果说有什么捷径的话，那么勤奋是唯一也是最有效的捷径。也许有些年轻人喜欢通过各种书籍寻找成功的技巧，也许有些年轻人喜欢向成功者请教成功的秘诀。但是，当他们读完所有成功的秘籍，拜访过所有的成功人士之后，他们会发现，其实成功最简单的办法就在眼前，那就是勤奋。做任何事都是需要付出勤奋的劳动和孜孜不倦的执着，脚踏实地地努力工作或学习，从中激发出智慧的灵感，成功的契机才会逐渐向你靠拢。

麦克斯是一位名不见经传的作家，自从上一部小说出版后，已经有八年的时间她没发表任何新的作品。亲戚朋友都替她着急，担心她从此一蹶不振，再也写不出来小说。可麦克斯却有自己的诀窍，她每天不慌不忙地，坚持写一篇两千字的文章，即使没有任何值得写的东西。她对朋友说，我从来不为没有灵感而感到恐慌。

虽然看起来她很悠闲，可生活是现实的，她已经潦倒到连电话费都交不起了。对此麦克斯的亲戚朋友都在暗暗为她捏一把汗，当然，他们也不忘帮麦克斯一把。终于，又一年过去，经过多年的酝酿，麦克斯发表了一部精彩的小说，在当地引起了巨大的轰动。麦克斯从此一举成名，整天约稿不断，常常是一部小说还只有一个雏形的时候，出版社高额的订金就已经支付给她了。

虽然这解决了麦克斯的生活问题，并且让她成为一名富裕的女性，可她却并没有松懈下来，依然坚持每天写作，像以前一样，即使没有灵感，也要把心中的想法写下来。勤奋地创作和良好的写作习惯，让麦克斯取得了人生的成功，完成了自己的梦想。当有记者采访麦克斯成功的秘诀是什么时，麦克斯笑了，“勤奋，我想这是我唯一的秘诀。”

在人生的跑道上，只有为自己的理想奋斗不息的年轻人最终才会实现梦想。“电报机之父”莫尔斯在41岁的时候才开始研制电报机，在他勤奋地努力了10年后，才成功研制出电报机，这不仅改变了他的命运，也改变了人类的通信史，而他的成功无非是来自勤奋和勤奋赋予他的灵感。

在名校校园里，我们看不见身着华服、浓妆艳抹的俊男美女，更不见步