

年轻， 就要对自己狠一点

让将来的你感谢现在努力奋斗的自己

李建 | 著 |

为年轻人
量身定制的
人生规划课

看得准 / 拿得稳 / 对自己狠
怯懦的人也会变成勇士，脆弱的人也会成为女神。

不要在最能吃苦的时候选择安逸。
只要你还在为你的梦想、你的人生努力，
期待的生活奋斗，你的人生就是闪闪发光的。

中华职业咨询网首席职业规划师用
43个成败全记录，1000次实战总结，
10000人咨询精华，为你减去5年的迷茫，

得到你所希望得到的人生！

古吴轩出版社
中国·苏州

年轻， 就要对自己狠一点

让将来的你感谢现在努力奋斗的自己

李建 | 著 |



古吴轩出版社
中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻,就要对自己狠一点/李建著. —苏州:古吴轩出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5546-0241-6

I. ①年… II. ①李… 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 (2014) 第 053597 号

责任编辑:王琦
见习编辑:陆九渊
策 划:杨程程
装帧设计:荆棘设计

书 名:年轻,就要对自己狠一点

著 者:李建

出版发行:古吴轩出版社

地址:苏州市十梓街458号

邮编:215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话:0512-65233679

传真:0512-65220750

出 版 人:钱经纬

经 销:新华书店

印 刷:三河市兴达印务有限公司

开 本:680×960 1/16

印 张:15

版 次:2014年6月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5546-0241-6

定 价:32.80元

致我们有 且只有一次的人生

一直存在一个谎言：未来更美好。其实我们的人生是有限的，青春只有十年，当我们发现自己不再年轻时，会发现一切都变了。我们能做的只是年轻时对自己狠一点，未来才会对我们好一点。

有这么群年轻人，刚毕业时他们充满激情和斗志，希望通过自己的双手改变命运。在见识过大城市的繁华，领略过最丰富的文化，经历过职场风雨的洗礼后，他们开始举步维艰，虽然也在努力寻找一种叫作安全感的东西，但那份深入骨髓的孤独与无助，一直挥之不去。

他们因为居高不下的房价一个个从“适婚青年”变成了“晚婚青年”，不甘平凡的他们，偶尔也开始动摇了。继续挣扎，还是回老家？这是一个虽然考虑过无数次却又无法最终下定决心下的问题。因为他们常常鼓励自己：我的人生还是有选择余地的。

从根本上来看，这些年轻人的职业迷茫与困惑，不是意识不到问题，而是意识到问题的存在，却找不到解决问题的办法。他们不知道如何去思考未来，不知道方向在哪里，也不知道怎样去寻找方向。

很有幸先于读者看到李建兄的这部作品。我经常给高校大学生做关于职场规划的培训，深知这些即将走出校门的学子和刚步入职场的新人最需要什么，那就是如何尽快融入职场并快速成长。李建兄这本写给年轻人的书无疑是一盏明灯，可以指引迷茫的你走向光明。

真羡慕你们，还年轻。

趁着年轻，对自己狠一点吧！

唯有如此，未来才能对我们好一点。

职业规划师 作家 成长分子

2014年2月26日于长沙

让将来的你 感谢现在努力奋斗的自己

当今这个社会很奇怪，很多年轻人都如饥似渴地追求成功，并为赚不到大钱而焦虑、抑郁、自卑和痛苦。虽然有很多人在追求成功，但只是一边抱怨着生活的无聊，一边羡慕着那些“先富起来的人”。他们可以在网络上花去大把时间，却整天浑浑噩噩，不知道该做什么好，一天中做出的最大努力就是思考中午该吃鱼香肉丝盖饭还是蛋炒饭，而当晚上发觉又荒废了宝贵的一天后，便恨不得抽自己几个耳光，并且咬牙发狠明天一定要努力。结果，又进入之前的那个循环……

我们还在很小的时候，总会被长辈问“长大了想做什么”，多年以后，当再被问及这样的问题，很多人会陷入沉思，因为儿时的梦想已经淡忘，或已经遥不可及。为什么有些胸怀大志的人会随着时间的

流逝，越来越平凡？是因为时间的无情，还是因为社会的残酷竞争……到底是谁慢慢扼杀了我们的梦想？是谁慢慢偷走我们的梦想？可能是时间无情，可能是造化弄人，还有可能是，我们把自己的梦想弄丢了。

由于自己是职业规划师的缘故，每天都会接触很多梦想成功思路却毫无头绪的年轻人，上至去国外留学的博士，下至中专学历的基层工人。他们为了自己的工作和个人发展而焦虑、自卑，甚至还导致失眠或想自杀。详细了解他们的情况之后，我发觉，太多拥有着高学历、好专业等优势条件的人，为了一时的利益选择了一个看似稳定的工作，几年下来却一事无成，在走与留之间不断徘徊；另外有学历不高或专业冷门一族，由于缺少学历或专业作为基础，在求职路上跌跌撞撞，只知道想要赚大钱，想从事一份收入高、社会地位高的工作，想要报答父母，却很少关注自己到底能做什么；还有的年轻人在遇到挫折的时候，不从自己身上找原因，反而抱怨社会上的各种不公，好像社会公平了，自己就能有不错的发展；甚至不少人毕业几年了，求职简历还是刚实习时的微调版，只对工作经历稍加修改，仍保留着大学里的“丰功伟绩”。对于上述这样不用心的年轻人，怎能奢望他们有更好的发展呢？

范冰冰曾经说过：“我的所有努力，都只是为了让自己掌握主动。”我非常赞同这句话，因为一个人的平庸，多数不是能力不够，而是因为安于现状、不思进取，渐渐在机械的生活中埋没了自己。例如爱情，这个世界上原本就不存在天造地设

的一对，只有付出努力成为越来越适合彼此的对方。谁也不比谁更聪明，但是确实有人比别人更努力。只要真正用心，分析判断能力就会不断增强，决策的有效性就会不断提高。成功总是属于孜孜不倦地坚持和永不言弃地选对方向的人。

有时候，我们需要一种危机，来激发自身的潜能，唤醒人生的激情，借此认识自己、找准方向，并持续努力，这样才能让将来的你感谢现在努力奋斗的自己。世界上最美丽的不是春花灿烂，不是夏雨飘逸，而是内心的强大。人各有志，人各有价，做到无愧于心，才能无愧于世。

自己写这本书，并不是教别人如何成功，只不过与大家一道分享我在长期的职业规划生涯中所认为的有价值的东西，同时，我也努力做到知行合一，期望能成为一个成功的实践者！

李建

2014年元月5号于长沙

Chapter 1

第一章

活出你自己的样子：年轻，就是用来折腾的

生命的根本动力就是成为自己 / 003

狠狠打造自己的核心竞争力 / 006

择业，用黑色的眼睛寻找光明 / 012

去大公司还是小公司 / 017

用心做事是一种成功的习惯 / 025

如何做出对得起自己的选择 / 028

从欲望的手中夺回理想的真谛 / 032

如果你知道去哪，全世界都会为你让路 / 036

Chapter 2

第二章

成功这件小事：把每一件简单的事做好就是不简单

当心！别陷入成功学的沼泽 / 045

成长的路上没有捷径，只有经营 / 052

不要轻易否定一个工作机会 / 057

你要知道，没有回得去的昨天 / 061

不能以“钱途”定前途 / 065

莫要被职业前景迷了眼睛 / 069

被领导的艺术与智慧 / 074

Chapter 3

第三章

断舍离：想成大材，就得剪掉不必要的枝丫

不要将迷茫作为逃避的借口 / 081

只想当主角的配角只能是丑角 / 084

退出“丐帮”，自立门户 / 091

从“我想”到“我能”的距离 / 096

警惕自己的“替罪羊”心理 / 102

工作不是讲浪漫的时候 / 107

不计较一时的得失，只关注长久的成败 / 111

Chapter 4

第四章

做，才能改变：生命自有精彩，你只负责努力

每一个现在都连接着未来 / 117

仅仅做好本职工作就够了吗 / 122

最大的“贵人”其实是自己 / 127

主动程度决定了你的发展潜力 / 133

用伟大的坚持来支撑梦想 / 136

可以甘于平淡，不能安于平庸 / 140

每个成功的人，都有一段奋斗的时光 / 147

Chapter 5

第五章

拼的是现在，比的是将来：不狠狠逼自己一把， 永远不会知道自己有多优秀

幸运只光顾持续努力的人 / 153

平衡好你和老板的关系 / 155

职场围城心理学 / 159

做好本职工作也是一种创业 / 166

成为剩者就是一种了不起的成功 / 172

既然选择了远方，便只能风雨兼程 / 176

有所为有所不为，才能大有作为 / 182

Chapter 6

第六章

好的人生离不开好的规划：不停下脚步， 最终都能抵达终点

只有愿意尝试，才有机会成长 / 189

不要让兴趣影响到你的目标 / 194

管理是一种成功方式 / 199

三分规划，七分执行 / 204

认识与接受人生的不完美 / 211

最深刻的理解就是认识自己 / 216

很多时候不妨对自己狠一点 / 221

跋：写给遗失了梦想的年轻人

年轻，就要对自己
狠一点

Chapter 1

第一章

**活出你自己的样子：年轻，
就是用来折腾的**

◆ 如果知道自己想要的是什麼，想做什么，那麼世界都會為你讓路！

◆ 社會在變，公司在變，人也要想讓自己變化。不能依賴於周圍環境，更不能在習以為常中走向了平庸。驅動力來自自身，只能靠自己不斷地摸索和前進。

◆ 面臨選擇的時候，如果過於患得患失，只會浪費掉原本可以用於努力的時間。

生命的根本动力就是成为自己

你是否有过这样的经历？在选择职业的时候，自己本来有着很好的职业规划和选择方向，结果被亲朋好友东说西说——这些打着“为你好”的旗号的人往往口若悬河，仿佛胸有成竹地为你出谋划策，甚至告诉你：按照我说的做就对了——最终却是你不知道该怎么选择了。

这些为你出主意的人的初衷是为你好，但他们所说的是不是你想要的人生？是否适合你？那就是另外一说了。毕竟你的人生是由你自己掌控，选择结果也是由你自己来承担。

▼ 王某毕业很久还没找到工作，因为有个问题困扰了她很长时间——不知道如何客观判断周围的信息。就拿她找工作这件事情来说，妈妈跟她说，你的性格单纯，很适合做公务员或者去事业单位；同学跟她说，你长相甜美，说话动听，适合做人力资源；很多朋友说她有亲和力和耐心，更适合当老师。这下子让王某彻底迷茫了，似乎这些人说得都很有道理，却又让人无所适从。于是，王某一脸迷惘地来问我，该如何选择。

面对身边丰富和复杂的信息，该如何甄别和判断？相信这是很多年轻人都曾有过的困惑。唯一能达成共识的是，每个人的说法都只是基于自己的阅历来判断。这就像三国时有很多谋士为刘备出谋划策，对于这些谋士来说，计策我是出了，用不用随你，对于刘备这类领导来讲，主意还得自己来拿，即使失败也是自己承担后果，这个时候考验的是一个人的分析和决策能力。

如果让我给大家提供分析思路，那就是：

如何进行选择，取决于两个关键因素：

一是你过去有什么样的经历，考取了什么学历，塑造了什么样的性格，培养出了什么能力。

二是你今后想成为什么样的人，能为此可做出哪些改变和努力。

每个人的经历都会不同，因此我无法做出详细解说，建议读者自己分析一下自身的优势和劣势，其中应该主要分析第二点，即你想要成为什么样的人，能为此做出哪些努力和改变，这是不能忽略的外在环境因素。我简单地举一个习惯性思维的例子：很多事业单位人员或公务员，他们习惯了体制内的生活方式，而身边的圈子里的人也都这么生活，这种生活的典型特点就是不一定大富大贵，但至少衣食无忧。这些人内心的深处自然希望下一代也能过上这种生活，于是用自己的想法去影响周围的人。所以，求职的时候用你身边圈子的生活来做参考，难免思维不被局限。

很多人受第一种因素的影响，习惯用分析自己的学历、专业及经历来对自己的就业进行判断和预测，这样做不仅失去对外在因素正确的判断，更容易忽略自己的内在因素，忽略了自己今后能做出哪些改变。

这个时候，我建议你要思考：能为自己喜欢的事情做出多少改变？付出多少努力？有的年轻人很认真地对我说：我觉得加班是可耻的，一份好的工作内容要强大，任务要少，要有很多假期。客观来讲，这位年轻人就比较适合做公务员或待在事业单位。可见，你在选择工作时，要多方面了解这份工作的性质、时间、强度等，思考自己是否能适应这些。比如说，咨询者王某对人力资源这个行业比较感兴趣，首先她得了解人力资源要做什么，有什么工作流程，然后再客观来分析自己，看哪些内容是自己感兴趣的，哪些缺点是能尝试改变的，哪些是自己接受不了的，这些都是综合分析的点。

此外，我想要告诉大家的是，一方面，一个成熟的人在做决策前，要多听他人的意见。毕竟父母或者长辈可以站在一定的高度上，或者会用不同的角度来看待问题，这些都可以转化成你决策时的参考，你可以用此改进和完善自己的想法，找到你的就职方向。而另一方面，一些外来的，没有经过自身消化的，强制性的，充满善意的指导、安排和建议，恰恰成为了扼杀人的学习力、创造力及自我驱动力的凶器。

很多人的成功都因勇于抉择，很多生命的精彩都因敢于折腾，那些没有自己的主见、犹豫不决的人，注定带不走天边的那片云彩。