

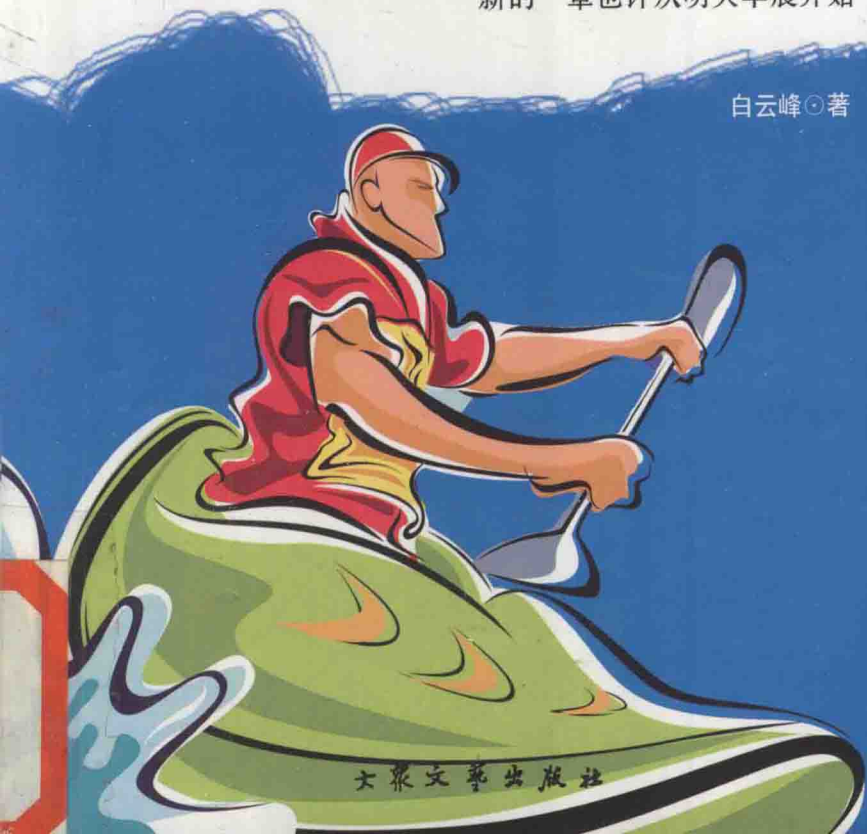
青春冲浪^上

改变青年人一生的49个瞬间

GAI PIAN QING NIAN REN YI SHENG DE 49 GE SHUN JIAN

命运是整个生命的故事，
新的一章也许从明天早晨开始

白云峰◎著



大众文艺出版社

青春冲浪

改变青年人生的10个瞬间

(上)

大众文艺出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

青春冲浪/白云峰著.

—北京:大众文艺出版社,1998,9(2009.3重印)

ISBN 978-7-80094-609-7

I. 青…

II. 白…

III. 青年修养—通俗读物

IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23538 号

青春冲浪

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 22.75 字数 307 千字

2009 年 3 月第 4 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80094-609-7

定 价:89.80 元(上中下册)

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009



前言：超越生命的障碍

生活、事业、爱情，构成了青春的三个支点，支起人生的画板，而命运是等待你的笔。

有一个粗野的家伙对我们说：“嗨，等着瞧吧，人这一辈子了，可不是那么好玩的！”

而伟大的哲人告诉我们：你就是你想像的那个样子。

俄罗斯作家普里什文写道：

“在我漫长的一生中，有多少小小的子弹和霰弹落到了我的身上，不知从哪儿飞来，击中我的心灵，于是给我留下许多弹伤，而当我的生命已近暮年，这些数不尽的伤口开始愈合了。在那曾经受伤的地方，就生长出思想来。”

人生需要转折，很多的转折是在瞬间完成的，但转折并不意味着成功，走向堕落和失败也是转折的结果。

这里，在50个小路的岔口，有一些朋友在等待着你和他谈心，他是寂寞的。因为他生活过，他希望你能带给他幸福



和欢乐。而你，也许能从他们那里，得到一些什么……

“我不说我是卓越的，但是我与众不同。上帝是用模型造人的，塑造了我以后他就把那个模型捣碎了。”——听，这位朋友是多么自信啊！你呢，我的朋友？

青春不是一段时间，而是一些重要的人生态度、人生经验的集合。你掌握了这些态度和经验，就可以永葆青春；反之，青春会随着时间的流逝而消散。



目 录

开心是一件最漂亮的衣裳	3
不做工作的奴隶	13
跟着天才们一起思想	25
命运是整个生命的故事， 新的一章也许从明天早上开始	35
英雄不是最棒的——成功学新视角	47
唤醒你的直觉力	55
我们没钱，是我们没能像有钱人那样思想	65
女孩子的梦幻跑车：白领丽人	77
七种时代宠儿的课程	95
最新探险——互联网络时代	105
你脚下的“地震”来临时	115
听从另一个“我”的指挥——自我暗示过难关	125
前进的桥，要边铺边走	137



戴上面具，还是保持本色	145
交五种不同类型的朋友	157
说服人不如去煽动人	167
防范你生活中的小人	179
穿上你最漂亮的衣服，给别人一个好心情	201
时刻提醒你自己——“我是最重要的人物”	211
起初并不在意的人，往往是你情感的归宿	221
朋友看你的缺点， 路人看你的美丽，寂寞是一种境界	229
一个人就是他想的那种样子	241
都市流行语：Sell Yourself	251
定力：不可思议的力量	259
下世纪最有前途的七种职业	267
赚钱的十个层次	277
把不相关的事连在一起想想	285
明知吃了亏，但最先笑出声的总是你	295
做一个好听众	309
沉默和演讲是同一种心情，要善于适度表现自己	321
百万富翁告诉我们：像“高老头”那样才能发财	331
凌晨4点的人生哲学	341
不论大小，按自己的想法先干成一件事	351
朋友是一双神奇的大手	361



选择职业像选择服装，

时髦的花哨一时，名贵的伴你终生	369
轻浮的乐观不如沉重的清醒	379
懂得选择，才能通向心中的罗马	389
你不想独占某件事物，就没有成功的可能	399
放弃现有的一切，到一个完全陌生的环境工作	409
体验疯狂，看自己能坚持多久	419
好奇心的禁忌	433
对这份爱只相信感觉	445
勇敢地到男孩子的身边去，看看能为他做点什么	455
约会在最愉快的时候结束	465
与一个年长你十岁的异性交流感情内隐	473
征服心中完美异性的十条法则	483
男人四味和女人的四种心情	499
学会真正的流泪——懂得直面人生痛苦	515
每年将收到的信重读一遍	525





开心是一件最漂亮的衣裳

在我们周围，是开心快乐的人多，还是忧愁痛苦的人多呢？由于经常听到别人抱怨生活中的苦恼，渐渐自己也学会了，便形成了一种认识上的误区，以为这个世界上痛苦更多些。

美国心理学家大卫·米勒和埃德·戴纳尔在长达 10 年的时间里对 100 多个国家和地区的不同种族、年龄、职业和社会阶层的 1 万多人，进行了包括跟踪调查在内的各种调查，结果发现：认为自己快乐的人的比例远远高出人们的想象。综合各种调查结果显示：约有 30% 的人说自己“非常快乐”；50% 的人说自己“比较快乐”；而认为自己“不快乐”的人仅占 8%。

这个调查结果告诉我们，快乐是人的天性！

根据调查，100 个天真无邪的儿童和 100 个年逾花甲的老人表示感到快乐的比例并没有明显的差别；白种人回答自



己快乐的比例并不比黑人和黄种人高；生活压力沉重的日本人和享受高福利待遇的北欧人同样感到快乐；生活在后工业化时代的美国人与太平洋小岛上的土著人在这方面也没有太大差别……

在两位学者进行的众多调查中，最耐人寻味的是有关物质财富多寡与快乐程度之间关系的调查。他们发现，1995 年美国人均收入比 1957 年增加了两倍多，但在按同样条件（人口男女比例，年龄，职业，种族构成等）抽取的样本中，回答自己非常快乐的人却从 1957 年的 35% 降到了 29%。而被《福布斯》杂志选中的全美 100 名富翁中，回答感到快乐的人的比例并不比纽约地铁站里被随机抽取的 100 名流浪汉高。

一般来说，稳定、宽松的社会生活环境是快乐的重要前提，但是，其作用与个人性格、生活经历以及生活的小环境（如家庭、工作环境）相比，则是相对次要的。两位学者曾在 80 年代后期前往种族隔离政策盛行的南非进行调查，结果发现，普通的南非黑人表示自己感到快乐的比例竟然与白人不相上下。

从个人性格角度讲，自爱、自信对于快乐是最为重要的；其次，快乐的人都有较好的自我控制能力；相反，缺乏自制力、有酗酒吸毒等不良嗜好的人经常感到痛苦、失落；再有，快乐的人多数是外向型性格，易与他人交往。



在生活小环境方面，两位学者特别强调了信仰与婚姻的重要性。他们通过调查发现，虔诚的教徒或有其他明确信仰的人比一般人更快乐。同时，理想美满的婚姻也是快乐的添加剂。据这两位学者及其他研究人员统计，70年代到80年代之间，美国已婚者有39%的人表示自己“非常快乐”，而未婚的成年人中作出同样回答的只有24%。

两位学者的调查研究，给了我们一个很明确的结论：快乐作为一种心理感受是非常主观的。1000个人心中有1000种快乐，你的快乐在别人看来可能是海市蜃楼，别人充其量只能看到你喜笑颜开的表情，你内心深处“仙人自得其乐”的情感又有谁知？

正是由于快乐的这种多义性，人生的任何一种举动都可以赋予快乐的含义。选择是一种快乐，坚守也是一种快乐；花钱是一种快乐，节省又是一种快乐；追求异性理一种快乐，孤芳自赏同样也是一种快乐……

台湾妇女心理学家印黎美女士走遍华人圈，也访问了很多欧美国家，她经常向人们提出这个问题：“如果能再活一辈子，你准备怎样生活？换句话说，你准备在哪些方面做出改变？”

一天，她听到了一个十分出色的答案，那是在风车与足球之国的荷兰：

如果我能从头再活一辈子，我会少说多听；



我会经常请朋友们来家吃饭，哪怕地毯有了污痕，沙发褪了色；

我会非常耐心地听爸爸回忆他年轻时的荒唐经历；

我绝不再夏天关闭汽车的窗子，只为了我的头发刚做好，刚喷过发胶；

我会陪着那支点燃的雕成玫瑰状的红蜡烛，不会让它自己慢慢融化；

我会像孩子们一样躺在草地上不怕草把衣服弄脏；

我会在看电视时少哭少笑些，而在观察人生时多哭多笑些；

我会多分担一些我丈夫的责任，不让他太辛苦；

我会有病就躺在床上，不认为事事非有我的参与不可；

我不会乱买任何东西，只求适用、结实；

怀胎九月，我不再恨不得早点分娩，好早一点恢复体形，相反，我会认为生育是女人创造的奇迹，与胎儿相处得越久，这种对生命的体验就越强烈；

孩子猛吻我的时候，我永远不会说：“慢点，先去洗手好吃饭”；

我会更多地说，“我爱你”，“我很抱歉”；

.....

总之，我会平静、自然地生活，保持快乐。

这位妇女的回答给我们提供了一个寻找快乐的宏观方



法，即站到自己人生的终点（无论是真的站在那里还是在想象中）审视自己的人生，人在死亡面前会获得一种净化，会在一瞬间明白苦苦思考了一生的道理，会找到金光灿灿的“人生价值”。那位妇女正是在这种审视中，为后半生的快乐铺垫了一个的坚实基础。

如果面对死亡时，我们都能体验到快乐的含义，那可以让我们快乐的事就太多了。

有一个问题，你可问问自己，也可以去问周围不开心的人，你为什么快乐呢？为什么生气，为什么痛苦？为什么烦恼？

“老板不赏识我；男朋友不再喜欢我了；不做事只会拍马屁的人居然升迁得比我快；街道交通太乱我害怕；孩子让人心烦；我笨，作业太多啦……”

当人们这样诉说的时候，实际上是把自己放到了一个傀儡的位置，身上拴了一条线，线的另一端交到某种事情的手里，由事件牵动你的心。事件完美，你就高兴；事件不合心愿，痛苦就层迭不穷——生活中哪有十分完美的事情？如此你岂不是要痛苦一辈子？

在生活中，不合理的信念与想法带给人的痛苦，往往超过了许多事件的影响力。

一种是人们不单喜欢命令别人也喜欢命令自己，“我应该，我必须，我一定要……”这种没有弹性、强迫要求的命



令，在生活中俯拾皆是。

另一种不合理的想法是对事情做莫名其妙的解释：你请同事或朋友到家里吃饭，不巧阴错阳差，几道菜做下来都不顺手，与预期的差一大截子，虽然朋友们并没说什么，但你在他们走后就一直忐忑不安，以为朋友们一定会讥笑你爱吹牛，或者根本没有诚意请客……

第三种不合理的想法是，给自己或他人不恰当的评价，例如：“我真是一个笨蛋，我是个无用的人，什么事都干不好……”照这样的评价，人必须能干，出众，美丽，聪明才有生存的价值。果真如此，那些不聪明，不美丽，不能干的人岂不是都该引咎自杀？

身体的病痛，生活环境的艰辛，当然会影响人的情绪，但是，如果脑子不清醒，不能正确判断事物或理解事物，那对自己造成的伤害才是致命的。这种伤害也许就会毁了幸福生活的信心。

我读过一篇文章，读了就忘不了，现在我想把它推荐给大家。

“为了这绝望的爱情，我已经过了很长时间沮丧、疲倦、行尸走肉的日子。昨晚从煤矿灾难现场采访回来，因痛惜生命的脆弱和无助，躺在床上不能入睡。清晨，当第一道阳光照入，我决心为那已经奄奄一息爱情做最后的努力。我想，



第一件该做的事是到花店买一束玫瑰花，要鹅黄色的，因为我的女友最喜欢黄色的玫瑰。

到了花店，一桶桶美艳的，生气昂扬的花正迎着朝阳，开放。

找了半天，才找到放黄玫瑰的桶子，只剩下9朵，每一朵都垂头丧气，“人在倒霉的时候，想买的花都垂头丧气的，”我在心里咒骂。

“老板，”我粗声地问，“还有没有黄玫瑰？”

老先生从屋里走出来，和气地说：“没有了，只剩下你看见的那几朵啦。”

“每一朵的头都垂下来了，我怎么买？”

“喔，这个容易，你去市场里逛逛，半个小时后回来，我包给你一束新鲜的，有精神的黄玫瑰。”老板陪着笑，很有信心的说。

好不容易在市场熬了半个小时，再转回花店时，老板已把一束元气淋漓的黄玫瑰用紫色的丝带包好了，放在玻璃柜上。

我不敢相信自己的眼睛，我说：“这就是刚刚那一些黄玫瑰吗？”——它们垂头丧气的样子还映在我的眼前。

“是呀，就是刚刚那黄玫瑰，”老板还是笑眯眯地说。

“你是怎么做到的，刚刚明明已经谢了，”我听到自己发出惊奇的声音。