

你现在所受的苦，终将照亮未来的路

NIANQING, JIUYAO
SHUDE
RANG ZUI SHOUKU

夏乔
著

青春的十二堂成长课

年轻， 就要舍得让 自己受苦

别在最能吃苦的时候选择安逸！

否则，
当生活中的磨难来临时，
你就会成为无力逃脱的失败者。

豆瓣励志美文，
无数成功者和失败者给你的千叮万嘱。

中国华侨出版社

年轻， 就要舍得让 自己受苦



夏乔
著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

年轻,就要舍得让自己受苦:青春的十二堂成长课 / 夏乔著.

—北京:中国华侨出版社,2014.12

ISBN 978-7-5113-5032-9

I. ①年… II. ①夏… 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280168号

年轻,就要舍得让自己受苦:青春的十二堂成长课

著 者 / 夏 乔

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/250 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5032-9

定 价 / 32.00 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

序

青春，是人生最重要的一个黄金时期，也是人生中最靓丽的一道风景。正是这几年，奠定了我们今后的人生方向和生活质量。

理想很丰满，现实很骨感。现实生活中充满压力和竞争，一进入社会，你需要凭自己的实力吃饭，你需要的所有资源都要依靠竞争赢得。一句话，要成功就得有真本事。你若指望别人拉着你成长，那你永远长不大。可以这么说，每个不曾努力的日子，都是对美好青春的残忍辜负。

什么是成长？成长是走向成熟、摆脱稚嫩的一个过程。换句话说，就是你自身不断变得更好、更强、更成熟的一个过程。因为成长，今天的玫瑰是含苞的，明天就会娇艳绽放；因为成长，冬天的树是光秃秃的，

春天就会长出新芽……成长是一件幸福美好的事，但肯定也会遇到各种各样的问题，遭遇苦涩、不知所措乃至阵痛。

因为痛，所以叫青春。你若不想辜负这美好年华，就要趁年轻舍得让自己受苦。

无论你是谁，无论你正在经历什么，都要坚定、执着地一路向前，只要你咬牙撑过去，一切就会变得不一样。就算你有时会摇摆，有时会徘徊，但只要回望时能发现自己又比昨天成熟了一些，进步了一些，那么每一个脚印，都是你成长的足迹，你最终会站得更高，看得更远。

站在青春的门槛上，此刻你准备好了吗？

本书以温暖的慰藉和极富共鸣的故事，展示了成长过程中的酸甜苦辣，教你从容直面其中的迷茫、苦痛，用智慧与力量不断前进，活出精彩、丰盈的人生。

本书献给所有为梦想打拼的年轻人，它会带给你可贵的向上正能量，这种力量会温暖一路辛苦打拼着的你。

目录
CONTENTS

第一章

有一天你会明白，善良比聪明更难得

- 001. 做一个言而有信的人 \ 003
- 002. 赠人玫瑰，手有余香 \ 005
- 003. 为别人喝彩，甘当“绿叶” \ 008
- 004. 一颗心流血，一颗心宽容 \ 010
- 005. 以爱的名义去理解 \ 013
- 006. 口吐莲花，不如细细聆听 \ 015
- 007. 拥有一颗感恩的心 \ 018

第二章

所谓成长，就是越来越能接纳自己

- 001. 如果没人欣赏你，那就自己欣赏自己 \ 025
- 002. 从自卑中走出来，活出精彩 \ 028
- 003. 每个人都是上帝咬了一口的苹果 \ 032
- 004. 谁也不模仿，做真实的自己 \ 034

- 005. 只看所拥有的，不看所没有的 \ 037
- 006. 找到适合你的位置 \ 041
- 007. 不必羡慕玫瑰，你是一朵百合 \ 044
- 008. 穿自己的衣，让别人去说吧 \ 046
- 009. 取悦别人不如取悦自己 \ 049

第三章

或喜或悲，境由心生

- 001. 没有不快乐的事，只有不快乐的心 \ 053
- 002. 事情永远不算太糟 \ 055
- 003. 自信：化腐朽为神奇的能力 \ 057
- 004. 给自己一个必胜的信念 \ 059
- 005. 盛开在废墟上的玫瑰 \ 062
- 006. 生命不在于奢华，而在于简单的快乐 \ 064
- 007. 人生短暂，不必为小事烦恼 \ 066
- 008. 永远有颗热忱之心 \ 068
- 009. 有些事，没你想的那么严重 \ 070
- 010. 心若美丽，粗茶淡饭也幸福 \ 072
- 011. 在心间种一棵“忘忧草” \ 074

第四章

你要接受世界带给你的所有伤害

- 001. 生活并非处处公平，你要去适应它 \ 079
 - 002. 把你强大的一面展示出来 \ 083
 - 003. 爱自己，不为别人的伤害“埋单” \ 087
 - 004. 野百合也有春天 \ 089
- 005. 纵使百般沧桑，做自己的天使爱自己 \ 091
 - 006. 再不如意，也要自我安慰 \ 093
- 007. 痛苦有解脱的可能，就看你愿不愿意 \ 095

第五章

有所期待的人生，不会黯淡无光

- 001. 你的梦想就是你的主人 \ 101
- 002. 有所期待的人生，不会黯淡无光 \ 104
 - 003. 有梦就去追，哪怕披荆斩棘 \ 106
 - 004. 心若在，梦就在 \ 108
 - 005. 别让你的梦想只是梦想 \ 110
- 006. 给生活以时间，去把梦想实现 \ 112
- 007. 自强不息，为了生命而奔跑 \ 114

第六章

所谓奇迹，就是“越努力，越幸运”

- 001. 等待百年，只为花开的瞬间 \ 119
- 002. 坚持不懈，总有水滴石穿的一天 \ 121
- 003. 每天进步一点点 \ 123
- 004. 十年磨一剑，厚积薄发时 \ 125
- 005. 说服自己再来一次 \ 127

第七章

年轻时受的苦，终将照亮未来的路

- 001. 痛苦无须回避，只需领会 \ 133
- 002. 输什么也不能输了心情 \ 135
- 003. 彩虹闪耀在风雨之后 \ 137
- 004. 跌倒了，别急着站起来 \ 139
- 005. 只要你还在微笑，一切苦难都会绕行 \ 142
- 006. 即使长着最苦的叶子，也要开出最香的花 \ 145
- 007. 在煎熬中等待蜕变 \ 147
- 008. 没有过不去的坎儿，只有过不去的心 \ 149

第八章

没有下一次，珍惜每一次

- 001. 无法改变的，请你坦然接受 \ 155
- 002. 只要选择了，就不要后悔 \ 157
- 003. 没有下一次，珍惜每一次 \ 159
- 004. 现在，是不能遗失的美好 \ 162
- 005. 专注于眼前的事情 \ 165
- 006. 随手关上身后的那扇门 \ 168
- 007. 拿得起，也要放得下 \ 170
- 008. 错过，有时不是遗憾 \ 172
- 009. 明天一定会更好 \ 174

第九章

珍惜当下，坚信幸福就在前面

- 001. 弦断了，也要把曲子演奏完 \ 179
- 002. 冬天过去了，春天还会远吗 \ 181
- 003. 得志时不忘乎所以，失意时要淡然以对 \ 183
- 004. “知足者”才能够“常乐” \ 185
- 005. 打好手中的坏牌 \ 187
- 006. 那些想不开，不妨交给时间 \ 189

第十章

在爱中保持两个世界的完整

- 001. 爱不复杂，单纯地去爱吧 \ 195
- 002. 真正的爱情值得去等待 \ 196
- 003. 情要有寸，爱需有度 \ 198
- 004. 爱情，经得起平淡的流年 \ 200
- 005. 将爱情进行到底 \ 203
- 006. 先做好自己，别苛求对方 \ 205
- 007. 爱情是相互的，有些人你永远不必等 \ 207
- 008. 爱走了，何必还去挽留 \ 209
- 009. 在落泪之前，请转身离去 \ 211
- 010. 享受一个人的浮世清欢 \ 212

第十一章

生命的厚度源自于阅历的沉淀

- 001. 心灵，需要不断地去唤醒 \ 217
- 002. 独处的时间，和心灵对对话 \ 221
- 003. 在心中种一株淡泊之花 \ 224
- 004. 宁静致远，对名利看淡些 \ 226
- 005. 定期“除草”，保持心灵纯净 \ 228

- 006. 登顶固然好，沿途也美丽 \ 230
- 007. 别走得太快，等等你的灵魂 \ 232
- 008. 独守一份清静，安享一份寂寞 \ 234
- 009. 平凡生活中的小感动 \ 236

第十二章

成长从来没有太晚的开始

- 001. 多去尝试，人生会大不相同 \ 241
- 002. 放弃固执，果断去发现你的新奶酪 \ 243
- 003. 当机会来临时，立刻抓住它 \ 245
- 004. 花开堪折直须折 \ 247
- 005. 穿透青春的迷雾，你总会成熟 \ 249
- 006. 有勇更有谋，才能笑傲群雄 \ 251

第一章



有一天你会明白，
善良比聪明更难得



在成长的过程中，
你取得了多大成就、获得多少知识，
不是第一重要的，最重要的是培养好的品格，
品格决定了你的道德和品质。
保持善良的天性，善于辨别是非，喜欢助人为乐，
这个时候实际上就是你在成长，
你将在举手投足间显现出卓尔不群的风范。



做一个言而有信的人

曾经有人在企业经理人员中做过一个调查，调查问卷的题目有两个：一是“你最愿意结交什么样的人”；二是“你最不愿意结交什么样的人”。调查结果是：在“最愿意结交”的人中，“正直、诚信的人”排在了第一位；在“最不愿结交”的人中，“不正直、不守信的人”排在了第一位。

可见，一个人的成长包括方方面面的内容，但很重要的一点就是，做一个言而有信的人，即守承诺、讲信用。这是因为，诚实守信是做人的道德底线，是一个人的立身之本。有一句话叫“诚信走遍天下”，就是说，有了诚信，你走到哪里都会受欢迎，有人帮助，你的成就也会越来越大。

一个商人渡河时，很不幸船翻了，他掉进了河水中，大声呼喊救命，并许诺谁救了自己，就给对方 50 两银子。一个渔夫闻声过来，可当他把商人救上岸后，商人却翻脸不认账了，只给了他五两子。渔夫责怪商人说话不算数，商人却不以为然，还埋怨渔夫不知足，说完便走了。

结果又有一天，商人很不巧又翻船了，他在水里哀号求救，许诺谁救了自己，就给对方 100 两银子。上次救他的渔夫冷漠地将船摇了过去，停在一边。有人欲救，渔夫摇摇头说：“这就是那个答应给 50 两银子却给了我五两银子的人。一个人如果言而无信，救了也是白救。”就这样，商人被淹死了。

看完这个故事，你是不是会笑话或者鄙视这个商人，因为他说话不算数，太不诚信了。无论什么原因，一个人如果总是说话不算数，失去了诚信，那么他就失去了人们最基本的信任，最后害的其实是自己。当你在笑话和鄙视这个人的时候，有没有想过自己与人交往过程中是否讲诚信？

诚信是真，诚信是美，诚信是德，诚信促进了一个人的成长，提升了人格的高度，也提升了人生的高度。从古到今，我国有好多讲诚信的成语典故，如“言而有信”、“一诺千金”等，都是在告诫我们：要言出必行，遵守自己对别人的诺言。我们只有对别人诚信，别人才会以诚相待，从而帮助我们实现人生的价值。

摩根家族是美国巨富之一，这个家族的崛起称得上是诚信的绝佳榜样。

摩根·约瑟夫是一个穷困潦倒的年轻人，他一直想做番大事业，经过一段时间的观察，他成为一家名叫“伊特纳火灾保险公司”的股东，因为这家公司不用马上拿出现金，只需在股东名册上签上名字就可成为股东。然而，就在约瑟夫成为股东后不久，一家在伊特纳投保的客户发生了自然灾害。按照保险条例的规定，伊特纳需要向该客户赔偿一定的损失，但这样伊特纳就几近破产了。

股东们一个个惊慌失措，纷纷要求退股，来回避赔偿费。约瑟夫斟酌再三，认为诚信比金钱更重要，这个时候退股是对客户的不负责任。于是，他卖掉了自己的住房，并四处筹款，低价收购了所有要求退股的股东们的股票，将赔偿金如数付给了那位已投保的客户，然后独自继续经营“伊特纳”。虽然成了“伊特纳”的所有者，但这时约瑟夫已经身无分文，公司也濒临破产了。无奈之中，约瑟夫打出了一条广告，凡是再到“伊特纳”投保的客户，保险金一律加倍收取。

很多人，包括约瑟夫自己，以为开发客户是一个非常艰难的过程。不料，客户们一个接一个地来了。原来通过偿付赔款这一事件，很多人看到，约瑟夫是一个讲信誉的人，这一点使“伊特纳”比许多有名的大保险公司更受欢迎。就这样，“伊特纳”崛起了。

“伊特纳”公司之所以能够崛起，是因为摩根·约瑟夫言出必行，说到做到，这是比金钱更有价值的诚信。这种诚信，使他赢得了众人的信任。还有什么比别人信任你更宝贵的呢？有多少人信任你，你就拥有多大的影响力和吸引力，也就拥有多少次成功的机会。

当然，诚信并不在于惊天动地的业绩，也不依赖于与生俱来的天赋，而在于对言行的坚守。谨慎于自己的言语，明白每句话语之后都有一份责任的守候；严格要求自己的行为，对自己的言语负责。当你如此呈现自己的时候，你就是成长的，相信大家也会对你有更多喜爱与支持。

002

赠人玫瑰，手有余香

当别人给予了我们感动的时候，很多人只知道去享受这个过程，其实我们更需要给别人一种感动。享受感动的人要懂得去珍惜感动，珍惜感动就需要努力留住感动。在我们的生活中，我们能够发现身边感动我们的事情，同时我们还要能够去营造感动，这是对珍惜感动的升华。

松下幸之助曾经说过：“为他人设想就是能够感动他人的做法。”的确如