



鞠向玲 编著

所谓无畏，所谓坚强；所谓勇气，所谓毅力；所谓责任，所谓担当。一切美好且带着冷静和坚定的词语，在20岁的投影下也只是希冀。20岁真正的意义，还在自己的把握。我们在成长中学习成长，每每会心一笑无不藏着付出的过去。



这20年，是纯真的20年，匆匆逝去，来不及回味。人生中恐怕再也没有这样的时光了。后面的人生，面对的，将是奋斗、搏击。偷偷问自己，是否为这一切已经准备充分？心里依然是惴惴不敢下定论。

还没长大

——与20岁有关的青春纪念

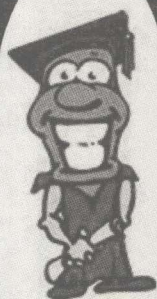
ershi
haimeizhangda

20岁的生命给予了我一份经验、一种尝试和一个新的起点。从此我会变得更加坚强，不会因失意而潸然泪下，也不会因冬天的寒冷而停止前进的步伐。于是我抹干眼泪，期待着下一次季风的到来。20岁，我的20岁。我只想留下一个属于婴儿的微笑，然后甜甜地沉睡。

人民日报出版社



20



还没长大

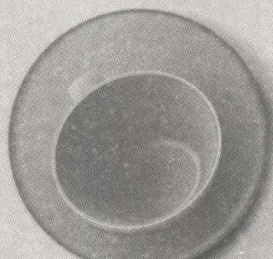
——与20岁人的青春纪念

鞠向玲 编著



ershi
haimeizhangda

人民日报出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

20·还没长大: 与20岁有关的青春纪念/鞠向玲编著. —北京: 人民日报出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80208-821-4

I. 2… II. 鞠… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 055083 号

书 名: 20·还没长大——与20岁有关的青春纪念

出 版 人: 董 伟

编 著: 鞠向玲

责任编辑: 曹 腾 程文静

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369523

网 址: www.peopledailypress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京朝阳印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 13.25

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-821-4

定 价: 29.80元

前 言

20 岁的第一天，心情很平常。没有迎接新开始的激动，也没有寥落的无奈，一切自然的就像什么都没有发生过。

这 20 年，是纯真的 20 年，匆匆逝去，来不及回味。人生中恐怕再也没有这样的时光了。后面的人生，面对的，将是奋斗、搏击。偷偷问自己，是否为这一切已经准备充分？心里依然是惴惴不敢下定论。

古人说二十弱冠，这是古时候孩子们的成人礼。他们把头发盘起来，意味着以后自己就是独立门户的大人。《滕王阁序》中有云：“勃，三尺微命，一介书生。无路请缨，等终军之弱冠；有怀投笔，慕宗悫之长风。”在这个充满着流行符号的年代，我虽然无法想象这句话背后是怎样一种慷慨与豪情，但通过文中所体现出的作者的胸襟和气度，可以看到弱冠之年对于当时人们的意义。子曰：“吾十有五而志于学，二十弱冠，三十而立，四十不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”

虽然因为时代的变化，人们已很少提到“弱冠”这个词语，但 20 岁作为成长的一个里程碑，依然是我们认识世界的开始。这个年纪意味着从今以后我们应该肩负起更重的担子。

比十几岁的少年多了些稳重，比三十几岁的人又少了几分成熟。20 岁还有不少锋芒，也还有些不计后果的热情。

20 岁的第一天，无论多么平淡无奇，但对我们来说，它毕竟都是有意义的。虽然现在一无所有，但我们有梦。

把握未来，就是对未来永存希望。不奢望来世有天堂，在今生或许布满荆棘泥泞的旅途中，以愉悦的心情向着幸福前进，就足够。

本书力求贴近当下 20 岁人群的生活，走进他们的内心，并引领他

们寻找并有效提升真正的自我。每一个人都渴望拥有灿烂的人生，但真正能够活得精彩无限、有滋有味儿的，只能是那些始终以积极的方式回应生活的人。

20岁让我们放下稚嫩，选择成熟。

目 录

第一章

定义自己从认识自己开始 /1

有目标很重要 3

从未有退路 7

找回真正的自我 11

知道我是谁 15

生命无价 19

赢在起点 23

我的生活我做主 27

第二章

能够自我强大的人最了不起 /31

将自己垫高，让挫折变为成功助力 33

学会放弃内心的挫折感 37

拥有积极人生观 40

知道尺有所短、寸有所长 45

相信你自己 51

把自己亮在暗处 55

纵情起舞，哪怕无人观看 58

第三章

美不在别处，只在你心中 /61

我幸福，也要让你幸福 63

积极面对人生的每个瞬间 66

多走一步就是天堂 70

让世界因你而改变 74

相信自己 77

把握机遇，改变人生 80

第四章

思想的进步是最伟大的进步 /85

为理想插上翅膀 87

寻找快乐学习的密码 90

成功其实并不遥远 93

情商比智商更重要 96

忘我是一种崇高的境界 99

从失败中学习 102

习惯不是造就你，就是毁掉你 106

第五章

谁来触动我内心的柔软 /111

那些生命中令人期待的美好事情 113

婚姻很远，暧昧很近 117

爱情可以期待，但不可以制造 123

越是寂寞，越要警惕爱情 126

聪明的人在爱情中进步 129

没有爱情的天空依旧灿烂 133

错误的婚姻是生活的坟墓 139

第六章

命运这场戏，我来做主角 /145

做自己情绪的主人 147

心态决定成败 151

事事都积极去面对 154

心之所想，行之所依 157

像成功人士那样去思考 161

出名要趁早 165

命运靠自己掌握 168

第七章

怎样看世界，你就得到怎样的世界 /175

切断自己的逃避路线 177

外面没有别人，只有自己 181

只有勇气是才能 184

要流进大海就先流进杯子 187

快乐必须自己去寻找 191

人不是生来要被打败的 194

只有做不做，没有能不能 198

第一章 定义自己从认识自己开始

20岁是一个传奇，是一段童话，是你从幼小走向强大的纪念碑。那些匆匆流走的青涩故事，那些来来往往的人，还有那些一去不复返的时光……

20岁以前的岁月无忧无虑，棉花糖般蓬松出云里雾里般的甜蜜。到了20岁，开始接触社会了，从当初那个背着双肩书包的青涩小孩变成青年，仿佛一夜之间，破茧成蝶。

20岁的路遥还是个农民，他没有想过自己会在多年之后写出著名的《平凡的世界》；20岁的余华还在做着牙医，他同样没有想过自己日后会成为中国最优秀的作家之一。你所生活的年代不同，或许20岁的你仍然在享受校园的时光，也或许20岁的你刚刚步入社会，但你的心中同样藏着梦想，那就让你的20岁厚积薄发，让你勇敢地走向自己的人生！



◎ 有目标很重要

20岁的小信提起自己的现状，一脸的茫然：从小到大，自己都没有什么目标。他羡慕身边的人：姑姑说奋斗10年要有自己的车和房子，她真的做到了；哥哥想法一直都简单，要有自己心爱的老婆和儿子，他也成功了；可是自己好像什么都没有。

“当别人在打工的时候我想我也要打工去，只是为了体验下。当别人在上大学的时候我想我也要上，只是为了体验下。当别人在当老板的时候我也想要当，只是为了体验下。当别人在追星的时候我也想要追，只是为了体验下。当别人在恋爱的时候我也想要谈，只是为了体验下。当别人在结婚的时候我也想要结，只是为了体验下。我觉得别人做的事情我都想去做。跟着别人走，但是永远没有自己的想法。也许是小时候爸爸很霸道，所有的事情都要按照他的目标计划去做，我只是个傀儡用来实现他的梦想而已。

从来没有自己想想这个该怎么做、想怎么做、合适我做嘛。我脑袋里只有两个字——简单。我有时觉得自己的人生一团糟，有时觉得还过得去。但是人生没有目标真的很可怕。

对于现在的生活有点莫名的恐惧。那是被别人逼的，因为人家都觉得现在该做这些、不能做那些。本来觉得现在的生活很安心，可是别人说你该拥有这些和那些了，但是我还真的没有拥有，所以我害怕。”

这也许是很多二十几岁年轻人内心世界的真实写照。谁都年轻过，谁

都有过这种感觉。每天早晨面对冉冉升起的朝阳，我们在心里一遍一遍地问：我的路在何方？在一个个人生的十字路口，我们不止一次地彷徨失措。

因为年轻，我们没有钱、没有经验、没有阅历、没有社会关系，但这些都不可怕。没有钱，我们可以通过自己的辛勤劳动去赚；没有经验，我们可以通过实践去总结；没有阅历、没有社会关系，我们可以一步步去积累。

可是若没有方向感，我们就不知道自己走向哪里。没有方向感，我们所有的努力就缺乏一个标准，我们每时每刻所有的努力都处在一种混沌与盲目的状态之中：没有对错、没有进退、没有成败得失。我们很难判断哪些对未来而言是有意义的事情，更别说掌控自己的命运。这样的人生，对我们只能是一场噩梦！

二十几岁的迷惘，就等于30岁的恐慌、40岁的无能。如果不能在二十几岁时尽快地走出迷惘，我们将很难在30岁以后给自己一个很好的交代。

只有我们给自己的人生设定了目标，我们内心深处那个勇敢、坚定、执着、不畏艰险的我才会走出来，我们才能最大程度地激发自己的潜能，更好地迎接人生路上的各种挑战。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个年轻的女子涉水进入太平洋中，开始向加州海岸游去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。

那天早晨，海水冻得她身体发麻，雾很大，她连护送她的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头过去，千千万万人在电视上注视着她。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑了。她仍然在游。

15个钟头之后，她被冰冷的海水冻得浑身发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。几十分钟之后——从她出发算起15个钟头零55分钟之后——人们把她拉上

了船。她不假思索地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口。如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。”人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！

后来她说，真正令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是在浓雾中看不到目标。查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。两个月之后，她成功地游过了同一个海峡。她不但是第一位游过卡特林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个钟头。

查德威克虽然是个游泳好手，但也需要看见目标，才能鼓足干劲完成她有能力完成的任务。因此，当我们规划某件事情时，千万别低估了制定可测目标的重要性。

目标，像分水岭一样，轻而易举地把资质相似的人们分成少数的精英和多数的平庸之辈。前者主宰了自己的命运，后者随波逐流、枉度时光。当一个人下定决心之后，往往没什么能阻止他达到目标。一旦有了成功的渴求，就会产生强烈的使命感与责任感并为之拼搏。西方有句谚语：你想要的尽管拿去，只要付出相应的代价就行。

有位哲人说：“决心攀登高峰的人，总能找到道路。”强烈的动机可以驱使人超越诸多困境，无需扬鞭自奋蹄。如果你至今仍不清楚自己希望达到怎样的人生高度，那么请把你的目标写下来，矢志不渝地向着心中的目标拼搏进取，如此，你就会敏锐地捕捉到成功的契机，顺利抵达理想的境地。

人一生的目标，包括方方面面，或远或近、或是物质的或是精神的，概莫能外，甚至可以说人的一生就是由无数个目标所组成的。

在追求目标的过程中，难免有不如意、不成功。但是你一定不能忘记你的追求。只有这样，遇到挫折才不气馁，跌倒了才能爬起来。调整好了自己的心态，毫不理会那些对自己不利的东西，而是把它当作一种动力去勇敢地面对，才能获得今日的成功。

记住，自己把握人生，成功不是唯一的标准。在人生的道路上，只要

你有目标、自信、勤奋、主动，那就证明你把握住了人生。



贴心小贴士

帮你有序安排生活

不把时间浪费在发呆上

你要明确想着今天要做什么，明天应该做什么，然后努力去完成。就像你桌上那只闹钟一样，每秒“滴嗒”摆一下，就做完了这一秒要做的事情。这个闹钟要是用一秒钟发呆，那它就慢了一秒，多发几次，那估计该被主人扔掉了。同样的道理，像闹钟一样发呆，你也会同样被社会抛弃。

给生活一点热情

积极的生活理念是战胜茫然的最有力武器。毫无疑问，你的茫然是消极的态度带来的。因为消极，所以失去人生目标，变得无所适从。由于茫然，会令你的人生没有方向，最终一事无成。你想一直在这样的恶性循环中过活？

分清楚“想做的”与“应该做的”

做每件事之前，你必须分清楚哪些是应该做的、能做的、想做的。实际的情况是，你想做的不一定是应该做的，而那些必须要做的却又是你不想做的。生活就是这样，不能让你放任而为。

很多时候，你之所以失败，并不是不努力，只是力气花在错误的地方。成天只顾着“想做的”事情，至于“应该做的”却是一件也没做。你必须问自己：“现在这份工作，我应该做的是什？”然后再循序渐进地去做“能做的”以及“想做的”部分。

◎ 从未有退路

我决定送自己的 20 岁一场盛大的葬礼

我要埋葬之前 20 年的我

现在，我只想做自己

就让我任性一回吧，我已经没有退路

初三的时候，新加坡的中学到学校招生。植子自己权衡之后，没有去报名，也就是放弃了这个机会。让她没有想到的是，之后父母非常生气，认为植子不尊重他们的意见。更没想到的事，直到一年之后，妈妈还在重提此事，并且一而再再而三地重复她的意见：若植子当初去了那个岛国，将拥有一个更为光辉灿烂的前程。

面对絮叨的妈妈，植子无语：人们应当尊重别人的选择，因为对于自己的事情每个人都应当拥有选择的权利。即使是父母对于子女，也应当尊重。

然而，大部分的学子心甘情愿或者是在一种茫然的状态下选择了顺从。也就是说，他们放弃了选择的权利。

我们的社会，大部分的长辈们，已经太习惯于这种放弃、这种顺从了。因此，当我们中的少数人意识到自己应当重拾这种权利的时候，便得不到应有的尊重了。我们的醒悟反倒成了背叛，正常的选择无法被理解。

其实很多时候，在面对选择时，前方的任何一条路都是未知的。或许荆棘之中早已有一条容身的小路，或许金光笼罩之下是刀光剑影。只有当我们走上去的时候，真实才会被一点一点的揭开。更多的时候，选择是唯一的，是没有退路的，于是我们便在自己选择的路上渐行渐远——或许不

是自己的选择，而是长辈为晚辈做出的选择。常常，我们会为之后悔。然而，只有真正是自己选择的道路，才能义无反顾走下去，否则，不满会日益滋生，我们会在无奈中吞下苦果。

不要埋怨先天的不足，不要悔恨后天的缺陷，因为这一切都不能改变。走过的历程已是历史，走进的将会是明天，走出曾经的欢乐与伤悲，才能回到繁杂的现实。尊重现实，改变自己，今天我们将重新上路。不管未来如何，抓紧现在是我们唯一的选择，抓住明天是我们能补救的唯一措施，这样我们的生活才不会太失光泽。

难道你愿意自己的一生有一些缺憾吗？我们希望自己的人生是接近完美的。虽然出身让我们过早地领略了现实的残忍，但同时也让我们很早就认清现实，因而懂得抓住眼前的机会。是毛毛虫就老老实实卧在叶子上，拼命吸取养分等待飞翔；是蝴蝶就展开美丽的翅膀，在阳光下舞出一片绚烂。

美国西雅图的一所著名教堂里，有一位德高望重的牧师戴尔·泰勒。有一天，他向教会学校一个班的学生们讲了下面这个故事。那年冬天，猎人帶著猎狗去打猎。猎人击中了一只兔子的后腿，受伤的兔子拼命地逃生，猎狗在其后穷追不舍。可是追了一阵子，兔子跑得越来越远了。猎狗知道实在是追不上了，只好悻悻地回到猎人身边。猎人气急败坏地说：“你真没用，连一只受伤的兔子都追不到！”猎狗听了不服气地辩解道：“我已经尽力而为了呀！”兔子带着枪伤成功地逃生回家了，兄弟们都围过来惊讶地问它：“那只猎狗很凶呀，你又带了伤，是怎么甩掉它的呢？”兔子说：“它是尽力而为，我是竭尽全力呀。它没追上我，最多挨一顿骂，我若不竭尽全力地跑，可就没命了！”

泰勒牧师讲完故事之后，向全班郑重其事地承诺：谁要是能背出《圣经·马太福音》第五到七章的内容，他就邀请谁去西雅图的“太空针”高塔餐厅参加免费聚餐会。《圣经·马太福音》中第五章到第七章的全部内容

有几万字，而且不押韵，要背诵其全文无疑有相当大的难度。尽管参加免费聚餐会是许多学生梦寐以求的事情，但是几乎所有的人都浅尝辄止，望而却步了。

几天后，班上一个 11 岁的男孩，胸有成竹地站在泰勒牧师的面前，将几万字从头到尾地背诵下来，竟然一字不漏，没出一点差错，而且到了最后，简直成了声情并茂的朗诵。泰勒牧师比别人更清楚，就是在成年的信徒中，能背诵这些篇幅的人也是罕见的，何况是一个孩子。泰勒牧师在赞叹男孩那惊人记忆力的同时，不禁好奇地问：“你为什么能背下这么长的文字呢？”这个男孩不假思索地回答道：“我竭尽全力。”

16 年后，这个男孩成了世界著名软件公司的老板。他就是比尔·盖茨。泰勒牧师讲的故事和比尔·盖茨的成功背诵对我们很有启示：每个人都有极大的潜能。正如心理学家所指出的，一般人的潜能只开发了 2~8% 左右，像爱因斯坦那样伟大的大科学家，也只开发了 12% 左右。一个人如果开发了 50% 的潜能，就可以背诵 400 本教科书，可以学完十几所大学的课程，还可以掌握二十来种不同国家的语言。这就是说，我们还有 90% 的潜能处于沉睡状态。谁要想出类拔萃、创造奇迹，仅仅做到尽力而为还远远不够，必须竭尽全力才行。

人的一生始终充满着机会，关键就在于自己是否能够及时抓住它。抓住了，你就握有了人生的主动权，你的人生轨迹就可以向着有利于你的价值潜能开掘的方向转化，你的人生价值就可能得到最大限度的实现，你的人生旅程就会因此而充满生机和活力，你的人生就会得到一种境界的升华。

生活态度积极的人，内心必定充满活力，即使是突然下起的暴雨，他也认为是上天赐予的甘霖；再大的困难他都不以为意，因为事情再麻烦，他也会笑着说“没关系，小事一件”。

看一看窗外的天空吧！如果今天过得很窝囊，想想，还有明天。把一切的不如意化为向上的动力，并积极面对往后的每一天，那么，我们便能