

千篇一律与枯燥乏味只存一线之隔，
一成不变也只能创造出平庸无为的人生。
志存高远，抛弃安稳温床，
砥砺奋进，创造美好人生！

吴小芳◎著

你还年轻， 还可以重新出发



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

你还年轻， 还可以重新出发

吴小芳◎著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内容提要

现代社会生存压力越来越大，每个人都渴望获得理想中的生活，然而人生最大的冒险可能就是绝不冒险，时代总是在不断发展和进步，我们必须坚持学习和进步，一味维持所谓的稳定生活也许是一种退步。

本书从心理学角度出发，为读者朋友们分析怎样的生活才是真正应该追求的，才是有价值和有意义的。与其逃避生存的压力，自欺欺人，不如深度剖析自己，从而更好地把握人生，掌控生活。本书旨在帮助读者朋友们更加深刻地认知和了解自己，从而实现完美人生。

图书在版编目（CIP）数据

你还年轻，还可以重新出发 / 吴小芳著. --北京：中国纺织出版社，2018.9

ISBN 978-7-5180-5260-8

I. ①你… II. ①吴… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第171876号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司 各地新华书店经销

2018年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：176千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

在人生的路上前行，风雨兼程，我们更在乎的是沿途的风景以及人生的目的地。相反，我们不会更多地在意脚下的泥土，不管这泥土是否芳香，它都不是我们最关注的。旅行者即便行色匆匆，也会时而低下头看一看风中摇曳的百合。归根结底，虽然它们从不像泥土一样稳稳当当的，但是它们却摇曳出自己最美丽的姿态，给这个世界增添了光彩。人生就是如此。很多人追求生活的稳定，恨不得数十年如一日度过人生。然而，所谓的稳定只是相对的。当整个世界都处于千变万化之中，每个人的人生都如同逆水行舟，不进则退。

有人说，最大的冒险就是绝不冒险。的确，世界分分秒秒地在改变，我们如果静止不动，就必然被时代的洪流远远抛下。有的时候，我们还必须竭尽全力地奔跑，才能跟上时代的脚步，与时俱进。尤其是作为年轻人，正值人生的鼎盛时期，不管是精力还是时间，都是最佳的。因而，年轻人要想在这个不同一般的时代做出成就，创造属于自己的与众不同的人生，就必须拒绝安稳，成为整个时代最活跃的分子。

年轻人不但有年轻作为资本，而且可以保持持续的激情，做好自己生命中最在乎的事情。这个时代要求每个人都终身学习，实现可持续发展，年轻人恰恰如此。年轻人是很擅长学习的，而且在实践经验的指导下，他们的学习一定能够事半功倍。也许很多年轻人觉得自己应该学习那些成功者，实际上，这未必完全正确。除了学习成功者的成功经验之外，很多学术知识更新换代也非常快。我们还要学会不断给自己充电，才能在人才济



济的现代职场站稳脚跟。

也许如今这个飞速发展的世界给我们带来了太多的困惑。我们一方面羡慕成功者的荣耀和风光；另一方面又恨不得自己有一个成功的老爸，可以让我们成为富二代、官二代。的确，起点很高的人生会更加轻松容易，但是失去苦难的磨炼，这样的人生也必然显得轻飘浮躁。与其在该吃苦的年纪选择安逸，羡慕安逸，我们不如把宝贵的时间用来思考自己应该如何度过奋斗的一生。

现代社会，很多朋友都想要不劳而获，轻而易举得到成功的人生。然而，我们只看到成功者光鲜亮丽的一面，却没有发现大多数成功者在真正获得成功之前都是历尽苦难的。而且，很多成功者即使已经非常成功，也绝不停滞不前，因为他们知道真正的安稳绝不存在，人生中小小的停滞就会导致大大的落后。所以朋友们，不要再抱怨命运不公，也不要再抱怨自己没有含着金汤匙出生。我们唯有在人生的道路上坚定不移地向前，向前，再向前，才能最大限度地发挥自身的潜力，从而成就自己，获得辉煌的人生。

人的青春时光非常短暂，虽然奋斗什么时候开始都不算晚，但是我们既然意识到时间就是生命，时间就是机遇，为何不从现在就开始放手一搏，让自己的人生与众不同呢！朋友们，加油吧！

编著者

2017年11月

第 01 章 想想未来，你是不是只是看起来很安逸

朝九晚五的日子，帮助你实现梦想了吗	002
稳定与停滞不前，你能分清楚吗	004
使你激情燃烧的工作，才能点燃你	006
对于人生，要常想常规划	008
勤于思考，才能善于思考	010

第 02 章 在残酷的世界里，你该活得骄傲一些

坚持努力，才能得到命运的善待	016
拼尽全力地活，让世界为你喝彩	018
这个世界上没有后悔药	021
努力，才是面对人生应有的态度	023
在磨难之中，我们不断成长	025
世界越是残酷，你越要昂首挺胸	027

第 03 章 不要因为生活有压力，就选择“凑合”

勇敢面对人生，才能主宰命运	032
人生是一盘棋，我们要成为好棋手	035
成功者的青春无不是在奋斗中走过的	037



人生总是有高潮有低谷·····	039
道路艰难，我们却要斗志昂扬·····	041
耐得住寂寞，才能守得云开见月明·····	043

第 04 章 你荒废掉的时间，正有无数人拼命在努力

时间都去哪儿了·····	048
当你的生命只剩下最后一天·····	050
做人一定要守时·····	052
在时间的长河中，不进则退·····	055
要把今天当成生命中的唯一一天·····	057
超越平凡，你只需要付出1万小时的努力·····	059

第 05 章 只要你想改变，那么永远都不会太晚

不管多晚，我们都来得及掌控人生·····	062
选对方向，才能让努力事半功倍·····	064
认清自己，才能最大限度发掘自身潜力·····	066
人生有很多缺憾，我们必须正确对待·····	068
会分享的人，才能拥有更多的朋友·····	070
为自己圆梦，让人生更加圆满·····	072

第 06 章 全力奔跑，你才能和生命中最美的机遇相逢

痛苦时分，你正在全力成长·····	076
还有余力的人，没有权利说放弃·····	078
不要借口能力不足，就放弃与人生的博弈·····	081
命运，掌握在我们自己手中·····	083



有梦想的人，总要熬过人生中最晦暗的时刻	086
---------------------------	-----

第 07 章 无论选择怎样的路，你都是自己的唯一

每个人都有属于自己的道路	090
拥挤的景色，注定是局促的	092
笑对生活还是愁对生活，你做主	095
天道酬勤，命运也会眷顾努力的人	097
人生注定不平凡，我们要拒绝平庸	099
你是这个世界上独一无二的自己	101

第 08 章 成为自己想要成为的人，而不是别人希望你成为的人

不要过于在乎别人的想法	106
不断尝试，我们才能找到最佳的出路	108
扬长避短的人生，必然绽放异彩	111
对于自己的人生之路，要做到心中有数	112
唤醒机会，让它们接踵而至	115
10年后的你将会如何	117

第 09 章 人的一切痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒

机会不是等来的，而需要自己寻找和创造	120
不要把机会拒之门外	122
让自己变成机会磁场，吸引机会到来	125
不想失去工作，就不要总是怨声载道	127
积少成多，聚沙成塔，每天坚持付出	129



第10章 所谓的安全感，从来只有自己才给得了

每个人的心中，都有一个小小的精灵	134
自己靠自己，才能创造和把握命运	136
感情既是武器，也是死穴	138
生活需要慢节拍	140
金钱并不是万能的	142

第11章 挫折是成功的种子，正视成长之路上的挫折

挫折是人生的养料，帮助人生充实	146
战胜挫折，就是成长的过程	148
别让梦想因为挫折戛然而止	150
苦难是人生的大学	152
你必须坚强，才能在逆境中成长	154

第12章 不肯用心思考生活的人，没有未来可言

有雄心的人，才能迈向成功之路	160
你的思想，决定了你人生前行的路程	162
经验虽然重要，也要适时打破经验	165
改变思路，才有可能找到出路	167
不要杞人忧天，想到就要去做	169

第13章 你混过了你的青春，就等于放弃了美好的未来

人生的每个阶段都肩负着使命	174
梦想需要我们用尽一生去坚持	176
如愿以偿，是需要付出代价的	178



不管你是谁，你都要看到自己所拥有的一切	180
看似一夜成名背后，你可知道别人的艰辛	182

第 14 章 坚持努力，在一个宽松的环境严格要求自己

成功，即逼到绝境后的绝地反击	186
只有大胆出击，才能赢得精彩人生	188
拒绝拖延，人生才能更加事半功倍	190
躲避冒险，就是人生中最大的冒险	193
今日不吃苦，明日也许就要吃足苦头	195
 参考文献	 198

第 01 章

想想未来，你是 不是只是看起来 很安逸

这个世界上没有人不愿意享福，过悠闲安适的生活。哪怕是小孩子，也知道趋利避害，让自己怎么舒服怎么来。然而，人并不是生而为了享福。一个人之所以来到这个世界上，首先是为了看这个世界的美好，其次还要努力奋斗，才能让自己拥有幸福快乐的生活。也许我们会因为懒惰暂时过着悠闲安适的生活，这时不如想想古人说的话，“少壮不努力，老大徒伤悲”。这句话不仅适用于学习，同样也适用于生活。归根结底，只有今日的辛苦，才能换来明日的幸福。如果今日过于悠闲安适，我们最终会失去生命最美好的未来。你是真的很安逸，还是只是暂时安逸，抑或你是在自欺欺人自以为安逸呢？



朝九晚五的日子，帮助你实现梦想了吗

对于在大城市中生存和打拼的职场人士而言，生活的模式和在家乡小县城，甚至和在农村的生活是完全不同的。哪怕是与二三线城市对比，上海、北京等大都市的生活节奏也明显不同。一个北漂族，为了节省租房的开支，住在五环外的城中村里。每天早晨5点多钟，他们就要起床，用最快的速度洗漱，然后搭乘公交车赶到地铁站。到了地铁站，从五号线天通苑北站的限流闸进入地铁，随着如长蛇般蜿蜒曲折的人流朝里走就要十几分钟。可想而知，人流多么密集，只怕患有密集恐惧症的人是无法在早高峰时期坐地铁的。好不容易挤上地铁，如果不用换乘就能到单位，当然很好，但是大多数人或者需要换乘其他的地铁路线，或者还需要换乘公交车。就这样，看似让人幸福的朝九晚五，实际上5点多起床，至少要8点钟才能到单位。可以说，在北京，一个多小时到单位是很正常的事情，稍微远些，就要两个小时，甚至更长的时间。下午五点半下班，看似太阳老高呢，回到家里却已经夜幕降临了。生活和工作在大城市，每个工作日要在路上至少耗费3个小时的时间，这是莫大的悲哀。

尽管现实很残酷，但是人们对此却无计可施。或者继续坚强地生存，或者回到家乡，回到那已经不适应了的闭塞地方。记得前些年曾经兴起一



股回乡潮，很多年轻人难以忍受大城市的紧张生活和节奏，也不愿意再背负那么沉重的压力，因而选择回到家乡发展。但是，一两年之后，他们之中很多人又选择回到城市，因为故乡对于已经习惯了城市生活节奏的他们而言，已然变成了异乡。所以朋友们，朝九晚五的日子，帮助你们实现梦想了吗？你们在日复一日的奔波和忙碌中，是否忘记了自己的初衷呢？无论怎样，生活总要继续下去，我们只能面对，不能逃避。

现代职场上，很多职场人士因为巨大的压力和紧张忙碌的节奏，很容易就会对现状感到厌倦。因而，如今的职场跳槽等情况非常普遍，尤其是那些刚刚大学毕业走上工作岗位的大学生，更是因为心态浮躁，导致根本无法静下心来面对生活。这也难怪，当我们不断努力，挣扎着，坚持着，却没有距离梦想越来越近，难免会感到失望沮丧，甚至对自己的现状产生怀疑。其实，就像日本马拉松选手山田本一夺冠一样，我们可以把人生的远期目标进行规划和合理分割，从而使其变成很多个经过努力有望实现的小目标。这样一来，我们努力之后实现目标，自然会受到鼓舞，也会具有更强的信心。此外，为了避免对工作失去兴致，我们还可以尽量为自己找到一份兴趣所在的工作。众所周知，兴趣是最好的老师，如果我们从事自己喜欢的工作，除了维持生计、养活自己之外，就又多了一个更好的目标，那就是做自己喜欢做的事情。如此，我们自然更容易燃起激情和热情，也会对工作更多了一分动力。

当然，仅仅努力工作、朝九晚五还是不够的。如今的时代信息大爆炸，知识大爆炸，知识更新的速度非常快，很多大学生一毕业就发现自己在学校里辛辛苦苦学习和掌握的知识已经落伍了。如此一来，他们如果不保持持续学习的精神，只是依靠在大学校园里学到的知识工作，最终必然会落后。生在这个日新月异的时代，我们就要与这个时代并驾齐驱，与时俱进。

此外，一味地苦干也是没有用的。现代社会人际关系被提升到前所未



有的高度，成为如今非常重要的资源之一。因而，要想追逐梦想，获得成功，我们还要扩大自己的人脉，经营好人际关系，这样才能让我们的人生长出翅膀，尽情翱翔。

毋庸置疑，每个人的人生都不会是一帆风顺的。我们唯有处处用心，刻苦钻研，多动脑筋，开阔自己的眼界，提高自己思想的高度，才能成就人生。

稳定与停滞不前，你能分清楚吗

再也不能这样了。在人生之中，你是否也经常会产生这样的想法，甚至在转瞬之间就对自己的人生失望透顶，恨不得马上打破旧的人生，创造新的人生？的确，前文说过生活是琐碎的，我们也知道生活必然要面临很多艰难困苦，这样一来，我们对于人生会有怎样的设想和期待呢？很多人都分不清楚人生的稳定与停滞不前，我们也很难分清楚，因为这两者的表现实在太像了。但是，它们也仅仅是表面上看起来很像而已，从本质上说，它们一点儿都不同。

很多人都喜欢岁月静好的生活，追求人生的安稳。这样的安稳，即努力保持生活的平稳，不希望生活掀起大风大浪。从根本上而言，追求安稳的生活并非停滞不前，而是保持稳定向前，也许进步的幅度不会很大，但是向前的姿态不会改变。相比之下，停滞不前则完全不同。停滞不前，导致人生缺乏积极性和主动性，也导致人生退步。一个停滞不前的人，生活绝不会保持不变，相反，因为生活始终是向前的，所以当某个人的人生停滞了，实际上就是退步了。所以朋友们，我们必须对自己的生活现状进行准确区分，认清楚自己到底是稳定前进，还是停滞不前。



要想打破人生停滞不前的窘境，我们必须做到以下两点。首先，要对现状有准确清楚的分析，而且要追根溯源，分析造成现在局面的原因。所谓解铃还须系铃人，要想从根本上解决问题，我们就必须找到深层次的原因，进行深度剖析。在探寻到原因之后，我们还要问自己如今的生活是否是自己想要的。归根结底，我们必须明确人生的目标，找到对现状不满足的原因以及如今生活需要改进的地方，才能有的放矢，帮助人生获得进步的机会。此外，在分清楚稳定和停滞不前及找到目标和进步的方向之后，我们一定要不遗余力地奔向成功，马上开展切实有效的行动接近自己的理想。唯有如此，我们才能加快人生的步伐，让人生事半功倍，马到成功。

大学毕业后，晓雪和李楠这对亲密爱人，因为道不同不相为谋，最终分道扬镳。原来，晓雪虽然是女孩，但是对于人生很有抱负，目标远大。相比之下，李楠则愿意听从父母的意见，回到他和晓雪共同的老家——一个偏僻的小县城里，选择稳定的教师生涯。

就这样，晓雪背起行囊去了遥远的南方城市，李楠则按部就班地工作、恋爱、结婚、生子。几年之后，晓雪只身回到家乡探亲，李楠的儿子都两岁了。看着这个昔日的恋人，如今整日过着死气沉沉的生活，晓雪不由得感到很心痛。她问李楠：“家里的生活还好吗？”李楠点点头，说：“很稳定。教师的工作旱涝保收，没有那么大的压力。”“旱涝保收？”晓雪不由得反问，“那么，你这几年有没有学习？毕竟只有提升自我，才有更多的机会，也才有可能创造更好的人生。”李楠不以为然地说：“老师嘛，备课有教参，就那么点儿简单的东西，随便就能教会学生，费那么多工夫干吗！”晓雪暗暗慨叹：“这就是生活，把一个原本有前途的年轻人变成了现在这样。但是归根结底，这是他自己选择的生活，他终将为此付出代价。”想到这里，晓雪还是想最后奉劝这位昔日恋人：“虽然老家的竞争没有那么大，但是你最好未雨绸缪。毕竟，如今整个时代发展都很



快，如果不进步，就相当于退步了。”

毫无疑问，李楠正处于停滞不前的状态，他追求的不仅仅是稳定的生活，还是毫无动力和目标的人生。然而，如今还年纪轻轻的他，根本不可能像那些还有一两年就退休的老教师一样混日子。他最终必然被时代甩下，只怕如果现在不努力，到时候就会后悔莫及。

生活如逆水行舟，不管我们是否愿意，生活的洪流总是奔腾向前。假如我们始终保持停滞不前的状态，对待人生不思进取，那么终究有一天，我们会发现自己已经非常落后了。这时，再想追赶上去，必然难上加难。

使你激情燃烧的工作，才能点燃你

现代社会，就业形势非常严峻，很多大学生在毕业之后找工作时，都面临很大的困惑。首先，他们在大学校园里学习了某个专业，毕业后却发现很少有机会从事自己本专业的工作，这导致他们的长处被掩藏起来，他们不得不硬着头皮从事自己并不擅长的工作。其次，每个人都有自己的兴趣和爱好，但是早在考取大学时，我们就面临一个尴尬的情况，即我们必须理性地选择专业，而不能完全根据自己的兴趣。这双重尴尬堆叠到一起，导致很多大学毕业生既不能从事自己喜欢的工作，也无法从事自己感兴趣的工作，最终只能勉为其难地做自己不喜欢的工作，当一天和尚撞一天钟，根本没有热情和激情。可想而知，这些大学生的前途和命运将会如何。

工作将会伴随我们度过人生青壮年时期，所以找工作要像找爱人一样，需要慎重。现代社会人才济济，每年都有很多大学生毕业拥入就业市场，在这种情况下，有些大学生因为一时之间找不到合适的工作，又迫于压力，只能先找到一份差不多的工作做着，挣钱养活自己，然后再骑驴找



马，随时找机会调换工作。殊不知，这样的勉强，非但使我们无法做好手上的工作，也会使我们渐渐失去对工作的热情，最终被现实消磨斗志。

我们必须记住，不管是对于学习而言，还是对于工作而言，兴趣都是最好的老师。我们唯有全身心投入工作，对工作满怀激情和热情，才能全力以赴，把工作当成我们的事业去发展，去拼搏奋斗。要记住，生命不是用来奄奄一息的。唯有让生命变成烈焰干柴，我们才能在生命最初找寻到成长的动力，也才能坚持不懈地奔向人生终极目标。

此外，还有很多朋友特别喜欢偷懒，不愿意付出自己的全部精力。举例而言，有些朋友虽然有更好的机会去努力拼搏，但是他们却偏偏选择了安逸，还美其名曰愿岁月静好。殊不知，岁月静好从经历过大风浪的口中说出来，那是韵味和境界。从从未吃过任何苦也没有进行过拼搏的口中说出来，那就是逃避和推卸对于人生的责任。谁的青春不曾燃烧过，谁就没有资格说自己的人生是充实的，是无怨无悔的。

也许还有些朋友会狡辩，三百六十行，行行出状元。的确，这个社会是有三百六十行，但是未必行行都能出状元。假如我们对待工作缺乏激情和热情，总是混日子，那么我们如何能够点燃激情，把工作发展成实现自己人生价值的伟大事业呢？细心的朋友会发现，大凡在工作上有所成就的人，无一不是对工作满怀激情，积极进取的。可以说，激情不但是点燃我们工作热情的火种，更是我们人生中不可获缺的动力。

对于工作来说，快乐就是最高境界。曾经有专家经过调查发现，在美国，至少90%以上的成功人士，都在从事自己最喜欢的工作，而且都对工作满怀激情和热情。对此，爱因斯坦很久以前就做出了合情合理的解释。爱因斯坦说，假如一个小伙子独自坐在火炉旁昏昏欲睡，那么他会觉得时间很难熬，每一分钟都是煎熬。但是，假如这个小伙子正处于热恋时期，正和自己深爱的女孩一起坐在火炉旁，那么他就会恨时间飞逝，悄无声息