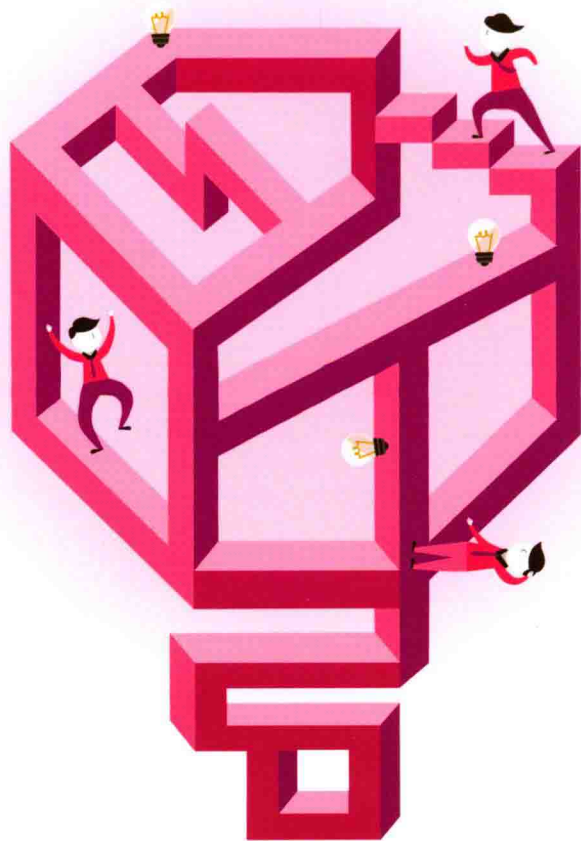


# 走好人生步 走好人生步

张笑恒 ● 编著

写给年轻人的一生规划

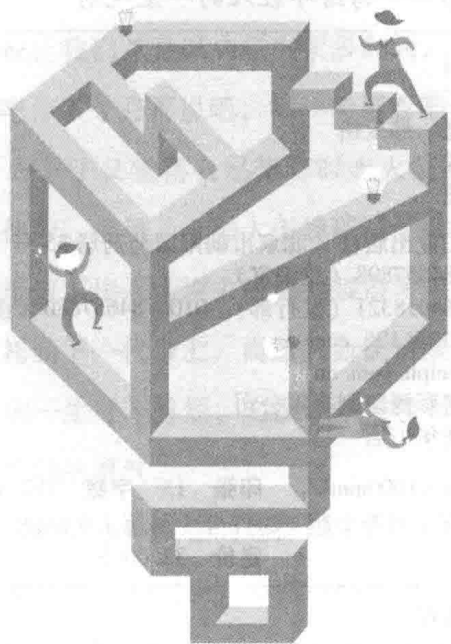


- “升职加薪、当上总经理、出任CEO、走上人生巅峰……”  
你有没有这样的人生梦想？你有没有想过怎样付诸行动？
- 放眼于天下，不如若着眼于脚下 / 人生有规划，成功才有路可循
- 走好人生每一步 / 让年轻成为资本 / 让梦想触手可及 / 让人生变得精彩

# 走好人生 每一步

写给年轻人的一生规划

张笑恒 ● 编著



煤炭工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

走好人生每一步：写给年轻人的一生规划 / 张笑恒  
编著；-- 北京：煤炭工业出版社，2016  
ISBN 978 - 7 - 5020 - 5586 - 8

I. ①走… II. ①张… III. ①人生哲学—青年读物  
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 294219 号

走好人生每一步——写给年轻人的一生规划

---

编 著 张笑恒  
责任编辑 马明仁  
特约编辑 郭浩亮 邢玉格  
特约监制 徐均成  
封面设计 柏拉图

出版发行 煤炭工业出版社（北京市朝阳区芍药居 35 号 100029）  
电 话 010 - 84657898（总编室）  
010 - 64018321（发行部） 010 - 84657880（读者服务部）

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京盛彩捷印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub> 印张 15 字数 187 千字

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

社内编号 8449 定价 32.00 元

---

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，本社负责调换，电话：010 - 84657880

# 前 言

假设我们已经垂垂老矣，躺在病床上奄奄一息，甚至将看不到第二天的太阳升起。你会后悔吗？你的内心会有遗憾吗？

相信每个人或多或少都会有那么点无法弥补的遗憾。比如，没有向喜欢的人表白，没有坚持和自己喜欢的人在一起，没有去远方走一走，没有去主动消除和某个朋友的误会，没有陪伴孩子的童年……甚至没有在年轻的时候去尝试一次蹦极、一次跳伞。

青春年少的时候，我们总是以为还有很多时间，时光充裕，以至有了懈怠的心理。明天再做吧，下个月再说吧，等一年再看吧，结果一等就是几年！

等过了三十，一下子又觉得自己坐在时光火箭上，感觉很多事情已经定型，再去改变也是徒劳。于是，一些人干脆破罐子破摔，想：人生就这样吧。但三十岁去开始，难道不比八十岁去后悔要强得多吗？更可气的是，还有一些人将自己的愿望寄托到下一代身上，而这只会让他跌进失落、失望的深渊。

事实上，我们的一生并不算短。之所以常常会有梦想未能实现的遗憾，实在是因为我们缺少开始的勇气。

未来的生活怎么样，由你现在的选择而定。

下一次当你为某事纠结的时候，不妨问问自己：“当我年老时，我是否会为\_\_\_\_\_而后悔？”

如果答案是“不”，那么你就可随心意去行事？如果答案为“是”，就赶紧将之付诸实践。谁都没有完美的人生，而人生也只是一张单程车票。如果你



不想错过，不妨遵循本心，尽己所能活得更精彩一些！

如果你正值青春年少，不要认为时光会贪恋你的意气风发而多做停留。王尔德说：“如果你浪费了自己的年龄，那是挺可悲的。因为你的青春只能持续一点儿时间——很短的一会儿时间。”青春年少时，你要尽情享受青春的芳香，而不要吝啬付出努力的汗水。因为青春是最富有激情和斗志的年纪，也是最能吃苦、最无所畏惧的年纪。如果你在最能吃苦的时候选择安逸，那么你只能在未来的很多年里仰望别人的幸福。

如果你已经参加工作，即便端的是金饭碗，也不要认为人生的大局已定。你是否想要在专业领域内进一步发展？你是否还想要在工作之外掌握一门技能？你不想再去尝试一个未知的领域？如果你的内心依然有不安，有动荡，那么，释放你的激情，在职场上勇敢一把。因为到老了，你会发现，充实而有意义的职业生活经历，对一生有多么重要。

如果你尚未结婚，那么在爱情的烈焰里无怨无悔燃耗自己的同时，不要忘记给自己留一点理性。你选择的伴侣，不只是你现在品味的体现，更会在很大程度上决定你未来将会变成一个什么样的人。温和的、快乐的、童心未泯的，抑或是暴躁的、沮丧的、未老先衰的。你不能选择自己的出身，但至少有权力选择会让自己变得更加美好的爱情。

如果你整日郁郁寡欢，在自己不喜欢的的生活里心不在焉地描摹别人的人生，请不要再任由自己悲观下去！很多事情的扭转不需要你有上帝的力量，它只需要你转换一下思维的角度。纵然你不想违背父母的意愿，也不想无视别人的好心，但你终究需对得起自己。也许你选择的生活方式并不符合他们的生活理念和价值观，但却可以让自己一生无憾。但如果你遵从他们的意愿而违背自己的本心，你在某种程度上是讨好了他人，而你的人生却会因此一塌糊涂。生活最终还是自己的，不要轻易拱手让给别人去支配。

生命苦短，得失参半。在你选择某样东西的时候，同时也会失去另外一些东西。没有什么是值得不值得、划算不划算的，甚至没有对和错这种非此即彼

的答案。相对于这些，去行动更重要，体验过才是人生。

如果你怕说错，从不敢发表自己的意见；如果你担心失败，而放弃创业的机会；如果你害怕被对方拒绝，而不敢去表白；如果你担心旅途出意外，而宁愿在家里宅着；如果你怕自己担不起养育孩子的责任，而选择丁克。你觉得你的人生就会因此而没有风险，从此一路坦途、阳光灿烂吗？这种苍白到只剩下后悔的人生，恐怕不是任何人想要的。

什么都不去尝试，什么都不做，才是人生最大的冒险。

审视一下自己的生活，维持现在的状态，不思改变，你会不会后悔？

列下你想做的事情，如果现在不去做，等老了你是否还有机会去做？

写下值得你珍惜的人的名字，如果你现在不去陪伴和联系，他们会不会一直在原地等你？

日子一天天逝去，从没有歇息的时候，我们不能因为这种单一枯燥的频率，而忽略时光奔跑的速度。凡事不要等，趁你现在还跑得动，还有能力支配自己的行为，去做你想做的事吧，不要等老了空留遗憾，徒伤悲！

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 别在最能吃苦的年纪选择安逸

CHAPTER  
one

- 最怕你懒于奋斗，还安慰自己平凡可贵 / 2
- 你只羡慕别人的成功，却无视了别人的血汗 / 5
- 为梦想坚守过，奋斗过，人生就没有遗憾 / 8
- 投机心态最害人，500万的彩票，会砸到你头上吗？ / 11
- 像阿甘那样坚持下去，成功是熬出来的 / 14
- 坚持不懈地努力，你才会遇见更好的自己 / 17
- 现实有多残酷，你就该有多努力 / 20
- 你要配得上你所受的苦 / 23

### 第二章 方向不对努力白费，正确选择自己的职业

CHAPTER  
two

- 年轻不要怕，多去尝试将来才不会后悔 / 28
- 要有勇气去尝试自己不擅长的领域 / 31
- 年轻多换换工作没什么不好 / 34
- 学一门一直想学但始终没学的技能，挖掘自己新的潜能 / 37
- 未知的工作领域中存在着更多机遇 / 40
- 为了内心的追求，放弃一份不喜欢的工作 / 43



价值观是职业选择的原点 / 46

适合自己的工作就是最好的工作 / 49

不要让所谓“稳定”的工作害了你 / 52

### 第三章 选择一个伴侣，就等于选择一种生活方式

CHAPTER  
three

异地恋，你准备好了吗？ / 56

无须苛求，适合你的才是最好的 / 59

要选择有相同价值观的伴侣 / 62

一见钟情也不要闪婚 / 65

婚姻需要“门当户对” / 68

放弃一个错的恋人，是为了更好的开始 / 71

绝不因为赌气而草率结婚 / 74

### 第四章 任性一次，再不疯狂我们就老了

CHAPTER  
four

再不疯狂我们就老了 / 78

至少要有一次奋不顾身的爱情 / 81

一个人来一场说走就走的旅行 / 84

这辈子，最起码要创一回业 / 87

做一次极限挑战 / 90

参加一次狂欢派对 / 93

### 第五章 活出自己，而不是别人期待的样子

CHAPTER  
five

人生苦短，不要把别人希望你过的生活当作是你想要的生活 / 98



没有人能告诉我们应该怎样去生活，生活是自己的 / 101

人生最大的挑战在于发现你是谁 / 105

无论什么时候，都敢说出你真实的想法 / 108

别人都不看好你，你才有机会证明自己是正确的 / 112

丢掉那些人生建议，你可以确定自己的路线 / 116

如果你向往远方，漂泊又有什么关系 / 119

成功没有标准答案，和别人不一样又如何 / 122

## 第六章 世界那么大，你要去看看

CHAPTER  
six

身体和灵魂总有一个在路上 / 126

不必等到有钱了，再去环游世界 / 129

总宅在家里，你能见到的大概只有送快递的 / 132

旅行，是为了遇见另一个自己 / 135

独自行走，听得到内心最真实的声音 / 138

独自行走，是一场唯美的修炼 / 141

最美的风景要和最爱的人分享 / 144

你有一万个背起行囊的理由，只要一个决心就能实现 / 147

## 第七章 生活是用来热爱的，而不是用来抱怨的

CHAPTER  
seven

人对物都怀有一颗感恩之心 / 152

参加一次葬礼，体味生命的可贵 / 155

在平常生活里活出滋味 / 158

体验贫穷的滋味 / 161

- 享受过程，人生不是为了等待一个结果 / 164
- 对见到的每一个人微笑，把快乐传递出去 / 167
- 哪怕只剩一天，都用来过最好的生活 / 170
- 尝试写一份遗嘱，你会豁达很多 / 173

## 第八章 你不理财，财不理你

### CHAPTER eight

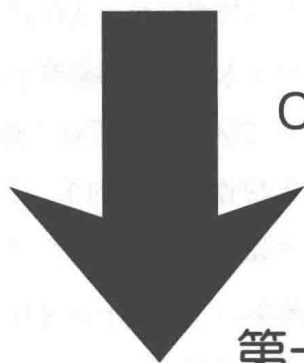
- 养老规划越早开始越好 / 178
- 年轻最好的理财方式是“投资自己” / 181
- 还不懂互联网理财那就out了 / 184
- 理财，贵在持之以恒 / 188
- 债券，长期投资的好工具 / 191
- 基金定投有窍门 / 193
- 长期持有股票不等于永不出手 / 196
- 理财达人的存单，不只是存取那么简单 / 200
- 买对保险，老了才有依靠 / 203
- 工薪族如何投资黄金，实现财富增值 / 206

## 第九章 健康是“1”，其余都是“0”

### CHAPTER nine

- 健康是“1”其余都是“0” / 212
- 心理健康比身体健康更重要 / 215
- 跳出“年轻时拿身体换钱，年老时拿钱换身体”的怪圈 / 218
- 强健的体魄是干事业的本钱 / 221
- 保持规律的作息和运动，让生命充满活力 / 224
- 失去金钱的人损失甚少，失去健康的人损失极多 / 228

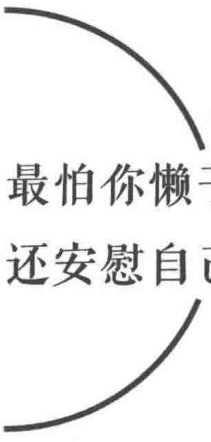
# CHAPTER



one

第一章

别在最能吃苦的年纪选择安逸



## 最怕你懒于奋斗， 还安慰自己平凡可贵

网上流传着这样一个故事：一个放羊娃在山坡上悠闲地挥舞着羊鞭赶着几只羊，一个人走过来和他聊天，并对他建议说：“你应该多放几只羊。”“为什么？”“这样你就可以多赚一些钱。”“多赚些钱做什么？”“这样你就可以雇人帮你放更多的羊。”“雇人放更多的羊做什么？”“那样你就成功了。”“成功了做什么？”“成功了你就可以过自己想要的生活，比如晒晒太阳，放放羊。”“那不就是我现在的生活吗？”

如今越来越多的成功人士开始回归乡村去体验平凡简单的田园生活，就如海子描述的那样：“从明天起，做一个幸福的人/喂马、劈柴，周游世界/从明天起，关心粮食和蔬菜……”于是，一些人想既然成功之后依然是回归田园，自己现在就在田园，那努力还有什么意义？既然出发之后还要回来，干脆就不必出发了。

平凡的确可贵，但不争取不奋斗不曾辉煌过，又怎能理解平凡的可贵？如果没有年轻时奋不顾身的努力，平凡之路也就只能是“平庸之路”。

1999年12月的一天，吴宗宪将周杰伦叫到办公室，十分郑重地说：“阿伦，给你10天的时间，如果你能写出50首歌，而我可以从中挑出10首，那么我就帮你出唱片。”

周杰伦一听老板要帮自己出唱片，激动地说不出话来，只是“嗯”了一声，便低着头走了出去。

回到阿尔发音乐室，周杰伦兴奋不已，但他并没有急于动手写歌，而是跑到大街上买回一大箱方便面。他想，就是拼了命，也要做最后的挣扎。因为他知道，老板给他的机会也许就这一次了。接下来，周杰伦就待在音乐室里开始创作。那段时间，他几乎是一首接一首地创作，每写完一首，就像生下一个孩子一样，高兴得不得了。而每当他疲惫的时候，就在房间的某个角落里打个盹儿，醒来之后继续下一首歌曲的创作。

就这样，仅仅10天的时间，周杰伦真的写出了50首歌曲，而且每一首都写得漂漂亮亮，谱得工工整整。面对这样惊人的创作速度，吴宗宪无话可说了。接着，他从周杰伦创作的歌曲中挑选出了10首，准备制成唱片发行。

经过大半年时间的精心制作，周杰伦的第一张专辑——《Jay》制作出来了。尽管他还不知道他的唱片在市场上是否卖得动，但他还是为之兴奋不已，这毕竟是他的第一张专辑，也是他用血汗换来的。

2001年初，令人意想不到的，这个一天说不上两句话的小伙子居然一鸣惊人。仿佛一夜之间，华语流行歌坛几乎被周杰伦一个人的声音统治了。他纯正的音乐曲风、桀骜不逊的外表使他成为年轻一代歌迷热烈追捧的对象。他的每次演唱会结束后，就连十几岁的小女孩都会怀着朝圣一般的心情，触摸他刚刚坐过的钢琴椅……这位出道不到一年的年轻人，俨然成了整个华语歌坛超重量级的小天王。

从一名餐厅服务员成长为家喻户晓的当红小天王，周杰伦在接受美国《时代》杂志专访时说：“明星梦并不是遥不可及的，其实，任何人都可以做，只



要你肯努力。我之所以能有今天，就是我不服输的结果。”是呀，一个人不想做退却的懦夫，就应该像蜗牛一样一步一步地往上爬。如果你一直追求下去，那么，天下还有什么事是搞不定的呢？

很多人会说，“我努力挣钱有什么用呢？再怎么努力也比不上含着金钥匙出生的富二代！”“我为什么要努力读书呢？那些高智商的人随随便便就能把题目都解开啊！”怀着这些想法的人，他们往往对自己的生活不满意，却又不愿意直面人生的惨淡光景。

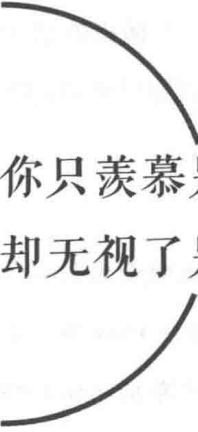
见别人奔波受苦熬夜苦读，却心满意足于自己的贪图享乐；见别人情商高朋友多，却觉得别人这个不好那个不好；别人辛苦工作获得晋升，却觉得对方肯定送了礼拍了马屁，浑然忘了自个儿每天迟到早退，工作起来推三阻四。

什么都没干，就什么都想放弃。张嘴一来就是安享平淡，其实都是懒惰者的托辞。你想要的平淡里有花不完的钱、舒服的好房子、漂亮的衣服、美味的食物和爱的人。你以为轻而易举，可是你看，这些东西哪一样不得要你费尽心思拼了命去奋斗？

《老情书》里面的老太太有段话说得好：“老和尚说终归要见山是山，但你们经历见山不是山了吗？不趁着年轻拔腿就走，去刀山火海，不入世就自以为出世，以为自己是活佛涅槃来的？我的平平淡淡是苦出来的，你们的平平淡淡是懒惰、是害怕、是贪图安逸，是一条不敢见世面的土狗。”

费拉尔·凯普说过一句话：“保持一颗积极、绝不轻易放弃的心，尽量发掘你周遭人或事物最美好的一面，从中寻找正面的看法，让自己能有向前走的力量。即使终究还是失败了，也能汲取教训，把这次的失败视为朝向目标前进的踏脚石，而不要让借口成为你成功路上的绊脚石！”何况，你根本没有自己想象的那么努力。

当你走得太远时，别忘了当初为什么出发。如果你从不曾出发，从不曾感受山之颠的旖旎风光，就高谈阔论太阳东升西落的平凡可贵，不是矫情就是假装。因为不经繁华，何谈安于平淡？不去努力，何谈安于现状？



## 你只羡慕别人的成功， 却无视了别人的血汗

当你看了《杜拉拉升职记》，你觉得外企真好，可以出入高档写字楼，说着让人听不懂的英语，拿着让人眼红的薪水；当你看到一条精妙的广告赞不绝口，你觉得做营销好潮，可以把握市场脉搏，纵情挥洒自己的创意；当你看到一位做房地产的朋友每天和有钱人出入各种高档场所，发着各种挥霍的微博，你觉得做房地产好赚钱；当你看到一位快消人员满世界出差，在各种地方住五星级酒店，你又觉得做快消好风光。你疯狂地爱上了那种看着无限夺目的风光，却不曾想到你日思夜想称之为“梦想”的状态，其实并不如你看到的那样简单。

他们所吃的苦，是每天只睡6个小时，从10年前的数据查到昨天，一点点地做着细致无比的分析；他们所吃的苦，是为了一套更合理更系统的管理方案，而不断地和各个领导去磨合，去询问，去思考；他们所吃的苦，是为了签下一个大订单，自己一个人在他乡奔波，看着别人的团圆，做着自己的相思梦；他们所吃的苦，是为了一个上市项目，在三天之内自学几十万字的材料，

让自己从一个门外汉变成一个行家。他们也曾许多次摔倒在泥泞里，甚至被别人从自己的身体上踩过去。

他们成功地取得了让人望尘莫及的荣耀，只因为他们是一个懂得吃苦的人，能够承担得起那种厚重的魅力。他们辛勤工作的身影，他们随时洋溢的才华，他们的一切禁得起岁月的推敲。

作为中国第一代程序员和金山软件的创始人，求伯君这位成功开发国内第一套文字处理软件WPS的软件业“教父”一路走来，颇为艰辛。1986年，求伯君辞去河北省徐水县国企的工作，加盟北京四通公司，并于次年调往深圳四通公司。在四通，求伯君结识了他成长过程中对他影响最大的人——香港金山老板张旋龙。当时张旋龙正在和四通合作推SUPER机，一批机器的BIOS有问题，启动不起来，求伯君花了一个晚上就把它改好了。当时这个问题香港都解决不了。从此，张旋龙开始极力推荐求伯君。

深圳四通成立，北京四通不同意放求伯君，而求伯君建议在PC上做和MS2401类似的文字处理软件的计划又被否决了。于是，求伯君就给当时的四通总裁万润南写了一封辞职信，万润南很快批示：“公司初创，人才难得，建议沈国钧与王玉铃协商调深圳。”

求伯君终于来到了向往已久的深圳，刚到深圳时，四通让他负责公司的一个经营部。让求伯君经商，犹如缘木求鱼，而给他一个环境，让他潜心开发软件，则是如鱼得水。正在这时，香港金山公司答应提供条件让他专心致志地开发WPS。

面对这个机会，求伯君决定大干一场。他目标很明确，做一张汉卡装字库，写一个文字处理系统，能够取代WordStar，这个目标就是后来的WPS。为了实现这个目标，从1988年5月到1989年9月，求伯君把自己关在张旋龙为他在深圳包的一个房间里，只要是醒着，就不停地写。什么时候困了，就睡一会儿，饿了就吃方便面。在这样的一年零四个月中，求伯君生了三次病，第一次



肝炎，第二次肝炎复发，第三次又复发，每次住院一个月到两个月。第二次肝炎复发正是软件开发最紧要的关头，求伯君把电脑搬到病房里继续写。

开发之苦不是病魔缠身，不是身心憔悴，而是孤独。求伯君曾回忆那段日子说：“当时很苦，有了难题，不知道问谁，解决了难题，也没人分享喜悦。”求伯君在这种孤独的环境中，写下了十几万行的WPS，在写完最后一程序的时候，求伯君没有任何感觉，“任何一个产品，做成功以后，不会有什么感想，所谓感想都是后来总结出来的。”作为作者的求伯君麻木了，而当时还在上大学的雷军一看到WPS就感到震惊，“我不相信中国还会有这么好的软件，当时觉得这个软件一定是在香港做的。”WPS没有做广告，也没有去评什么奖，仅仅凭着口碑，就火了起来。

对所有人而言，成功是点点滴滴的积累，是集腋成裘、聚沙成塔的过程。甘于寂寞，耐心学习，辛勤地积累经验，把握工作中的每一次机会，这是提升能力的不二法门。这个社会不会缺少聪明人，缺少的是踏实能干、勤奋进取的人。那些能力稍逊但能勤奋学习的人，往往更有机会成功。