

千万别在最能吃苦的年龄选择了安逸！
不要找借口，对自己狠一点，离梦想近一点！

敢于拼 才配叫青春

慧闻◎著

一部激励千万心灵的暖心之作，
帮助都市中焦躁不安困惑迷茫的年轻人，给人力量促人奋斗使人成长

毕淑敏、李开复、马云、白岩松、张德芬、王宝强、
黄渤、杨幂等成功人士的心灵启示

13 堂课 13 个步骤 75 种方法让你内心强大无所畏惧

微信微博热议话题，300+ 公众号疯狂转载，
阅读量 30000+，点赞 5000+

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

敢于拼， 才配叫青春

慧闻◎著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

敢于拼, 才配叫青春/慧闻著. —南昌: 江西人

民出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-210-08176-0

I. ①敢… II. ①慧… III. ①成功心理—青年读物

IV. ①B848. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第313201号

敢于拼, 才配叫青春

慧闻 / 著

责任编辑 / 胡滨 刘荆路

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版次 / 2016年3月第1版

2016年3月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 8.25印张

字数 / 220千字

ISBN 978-7-210-08176-0

定价 / 32.00元

赣版权登字—01—2015—1029

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64926437

前言

“青春”似乎总与“放纵”联系在一起。嬉皮文化，摇滚、嘻哈音乐，狂欢派对，泡酒吧、飙车……年轻人也似乎有多种“醉生梦死”的生活方式。

然而，多年以后，这些人才会发现，当初任性地放纵让自己的健康亮起了红灯，宝贵的时间在醉生梦死中流逝导致自己一事无成。而迷茫、颓废、悔恨时时萦绕在心头……“百川东到海，何时复西归。少壮不努力，老大徒伤悲。”“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”“三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲、白了少年头，空悲切。”几千年前的古人早就发出了警告，今人还不知醒悟？

年轻人就不应该在最能吃苦的年龄选择安逸！

当你看了新潮的都市影视剧，你觉得外企真好，可以出入高档写字楼，说着贼溜的英语，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。

当你看到一位销售人员满世界出差，在各种地方住五星级酒店，你觉得做销售好风光。

……

你疯狂地爱上了那种洋洋得意的状态，却不曾想到你日思夜想称之为梦想的状态，其实并不等于看到的那样简单。

他们所吃的苦，是早就开始每天只睡三个小时，从几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，是为了去争取一个客户，和农民工挤在一辆卧铺大巴上，冒着被偷被抢被撞车的风险，一边发邮件，一边环顾周围诧异的眼神。

他们所吃的苦，是为了一套更合理更系统的管理方法，而不断地和各个领导去磨合，去询问，去思考；他所吃的苦，是为了签下一个大订单，自己一个人在他乡，看着别人世界中的团圆，装饰着自己的相思梦。

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，让自己在三天之内从一个门外汉变成一个行家。

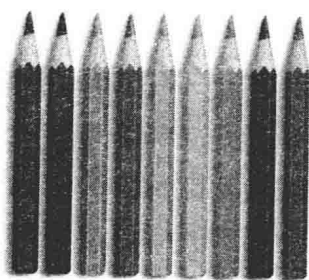
他们获得了让人望尘莫及的荣耀，只因为他们是一些懂得吃苦的人，能够承担得起那种厚重的魅力。他们辛勤工作的身影，他们随时洋溢的才华，他们的一切禁得起岁月的推敲。

“当你不去拼一份奖学金，不去努力工作，不去旅行，不去冒险，不过没试过的生活，整天挂着 QQ，刷着微博，逛着淘宝，玩着网游。干着 80 岁都能做的事，你要青春干吗？”你是否也曾被这句网传的流行语唤醒了心底那一丝早已沉寂的上进心？

如果老天善待你，给了你优越的生活，请不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，更不要磨灭了对自己的信心和向前奋斗的勇气。

当你想要放弃了，一定要想想那些睡得比你晚、起得比你早、跑得比你卖力、天赋还比你高的牛人，他们早已在晨光中跑向那个你永远只能眺望的远方。

从现在开始，告别毫无意义的安逸，向更高、更美好的目标发起冲击。多年以后你会发现，你已经成了做梦都无法实现的自己！



敢于拼，才配叫青春

目 录

Part 1

二三十岁，是最不应该安逸的年龄

二三十岁，是最有潜能的时候 / 002

二三十岁，是最不该辜负的年龄 / 005

不要辜负头脑最活跃的时候 / 009

不要辜负最积极热情的时候 / 014

警惕，年轻人最容易放纵自己 / 017

经不起诱惑，就得不到快乐 / 020

业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随 / 022

Part 2

苦才是人生，没有谁会一帆风顺

苦是生命轮回的本质 / 026

苦才是人生，要学会正视痛苦 / 029

吃苦是福是生活的真谛 / 031

苦难让我们成熟和强大 / 034

离苦得乐，苦尽甘来的幸福经 / 037

战胜苦难，它就是你的财富 / 040

Part 3

这个年龄，你要认识到的一些问题

认清那个真正的自己 / 044

要知道自己能干什么 / 048

为什么人与人是不一样的 / 051

选择什么样的命运 / 054

找到适合自己的生存之路 / 057

知道自己坚持的是什么 / 060

Part 4

这个年龄，你绝对不能浪费的东西

在有限的生命里把时间拉长 / 064

在时间的大钟上，只有两个字 / 068

机遇就蕴含在点滴的时间当中 / 072

把握今天，珍惜眼前的时光 / 075

合理规划时间就等于创造时间 / 078

Part 5

要让自己成为一个高素质的人

高尚的品德是做人的基本 / 082

诚信是人生天平上凝重的砝码 / 086

谦逊是自信与高尚的融合 / 088

正直的人可以畅行于天地之间 / 092

遇事冷静，能操控自己的情绪 / 096

强者时运不济也依然锁定希望 / 099

不为金钱所惑，不为名利所累 / 101

Part 6

漫漫人生路，要找准自己前进的方向

给自己定位，明确人生的方向 / 104

确定一个目标，避免“羚羊思维” / 107

好的目标创造前途改写命运 / 109

好目标激发动力达成愿望 / 111

制定目标需要参考的4个因素 / 114

制定目标需要遵守的5个原则 / 117

Part 7

磨刀不误砍柴工，随时充电提升自我

专注于学习，虚心求教 / 122

把好的方法汇总就是经验 / 126

随时充电，不忘自我投资 / 131

人生就是不断学习提高的过程 / 135

要成功就要善于向成功者学习 / 137

学习并应用于实践，最能获得真知 / 140

Part 8

沉下心来，培养几种生存的能力

思维能力，打破定式开创新格局 / 144

适应能力，新的环境总能产生新的动力 / 146

创造能力，让“玩兴”引发创造力 / 149

想象能力，迈出创造行动的第一步 / 152

领导能力，团结所有人实现共同目标 / 156

Part 9

结交重要的朋友，拓宽生活的路子

交的朋友多了，路子就宽了 / 160

对朋友的过错不要耿耿于怀 / 163

朋友不是拐杖，过度依赖也会折 / 167

友情是不能拿来利用的 / 170

贵在相知，交友不要害怕吃亏 / 174

Part 10

换个方向角度，苦也可能会变成甜

变通，是一种弹性的生存方式 / 178

只有改变看法，才能改变想法 / 181

以灵活机动的方式应对生存 / 184

此路不通，就寻找另外的出口 / 188

Part 11

有量变才有质变，争取每天进步一点点

一点点放大，一点点进步 / 192

从底层锻炼，从高处起飞 / 195

在基础中打磨，在目标上提升 / 198

成就就像滚雪球，越滚越大 / 202

Part 12

打造强健的体魄，迎接生活的重压

即使年轻，也不要透支体力 / 208

不要倚仗年轻就经常熬夜 / 212

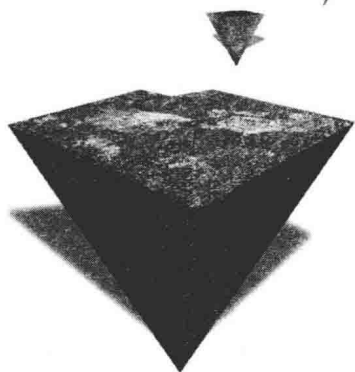
- 吃饭不能随便，注意营养 / 216
- 即使身体好，也不要任性而为 / 220
- 旅行，一路行来一路歌 / 223
- 坚持游泳，健康又长寿 / 225
- 每天跑跑步，减压又强身 / 227
- 做做其他运动，打造强健体魄 / 230

Part 13

要勇于尝试，无限风光在险峰

- 用什么眼光看世界，世界就是什么样 / 236
- 敢闯敢拼能给自己带来正面的力量 / 238
- 抛开顾虑，让自己变得勇气可嘉 / 241
- 敢于尝试，不冒险才是最大的风险 / 244
- 遭遇绝境也要为自己努力挖掘希望 / 247
- 必胜的信念让艰难险阻将为你让路 / 249

二三十岁，是最
不应该安逸的年
龄



Part 1

二三十岁的时候，是一个人一生中的黄金时代。这个时候，身体最好、头脑最灵活、不怕失败最有冲劲，也是人格、观念、习惯等最容易成型的时候。如果在这个年龄不珍惜、不努力，那么，我们的一生也就毫无光彩了。

>>> 二三十岁，是最有潜能的时候

二三十岁，是人生中精力最旺盛、思想最活跃的时期，也是最有潜能的时候。

世界潜能大师安东尼·罗宾曾说过这样一个真实的故事：美国人梅尔龙，19岁到越南打仗，被流弹打伤了背部的下半部分，经治疗后丧失了行走能力，从此靠轮椅生活。这样过了整整12年，那些日子实在难熬，他经常借酒消愁。有一次，他从酒馆回家，半路中碰上三个劫匪抢他的钱。他拼命挣扎的时候，劫匪放火烧着他的轮椅，大火烧得他情不自禁地跳了起来，拼命地向前奔跑，跑的时候竟全然忘了自己是一个残疾人。事后，他说：“当时如果不起来逃跑，就会被烧伤或者烧死。一着急我就忘了一切，并不记得自己已经整整12年没有下过地了。我拼命逃跑，及至停下脚步，才发觉自己的身体原来早已恢复。”从此，他丢掉了轮椅，正常地生活、工作。

实践证明，二三十岁时的年轻人的潜能是无穷大的。如果将人类的整个意识比喻成一座冰山的话，那么浮出水面的部分就是属于显意识的范围，约占意识的5%，换句话说，95%隐藏在冰山底下的意识就是属于潜意识的力量。

潜意识会依照我们心中所想的画面，构成真实事物。潜意识无法分辨事情是真还是假，一旦被接受，它终究要变成事实。只要有明确画面

进入潜意识，潜意识立即想尽办法把这个画面转为事实。只要我们给予潜意识一个画面，它就会努力将它实质化。

如果我们的潜意识里充满悲观和绝望，它就会影响到我们自身的行动，带给我们消极失败的结果。

有一个名叫杰瑞的年轻人，一天下班后，他不小心被关在一个待修的冰柜车里。杰瑞在冰柜里拼命敲打着、喊着，全公司的人都走了，根本没有人听得到。杰瑞的手掌拍得红肿，喉咙叫得沙哑，也没人理睬，最后只能颓然地坐在地上喘息。

第二天早上，公司的职员陆续来上班。他们打开冰柜，赫然发现杰瑞倒在地上，他们将杰瑞送去医院，已经没有生命迹象了。但是大家都很惊讶，因为冰柜的冷冻开关并没有启动，这巨大的冰柜也有足够的氧气，更令人纳闷的是，冰柜的温度一直是华氏61度，但杰瑞竟然给“冻”死了！

我们当然可以肯定杰瑞并不是死于冰柜的寒冷，而是死于他内心的冰点，他在潜意识里给自己判了死刑。所以，我们可以看出影响一个人成败的因素，不在于外界的环境，而在于自己的潜意识。如果能够积极地运用潜意识，则会达到意想不到的效果，甚至创造出奇迹来。

潜意识会依照我们心中所想的画面，构成真实事物。潜意识无法分辨事情是真还是假，一旦被接受，它终究要变成事实。只要有明确画面进入潜意识，潜意识立即想尽办法把这个画面转为事实。只要我们给予潜意识一个画面，它就会努力将它实质化。

但现在我们对于潜意识的开发也仅仅是冰山一角，就算是像爱因斯坦、达·芬奇、爱迪生这样卓越的天才人物，一生中也不过运用了他们潜意识力量的少部分。

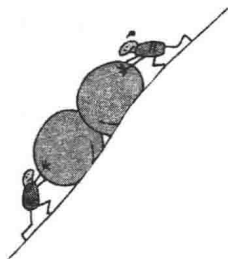
潜意识大师摩菲博士说过：“我们要不断地用充满希望与期待的话，来与潜意识交谈。于是，潜意识就会让你的生活状况变得更明朗，让你的希望和期待实现。”

所以，不论聪明才智的高低、成功背景的好坏，也不论理想多么高

不可攀，只要懂得善用这股潜在的能力，年轻的朋友们一定可以将自己的愿望在现实的生活中实现。

越努力越幸运

我们现在生活的一切，都是潜意识的真实反映。是潜意识中各种思想和观念，造就了现在的你。如果想要摆脱平凡，走向卓越，就要改变自己的潜意识，最大限度地发挥自己这股潜在的巨大能量。



>>> 二三十岁，是最不该辜负的年龄

托尔斯泰说，幸福的人都是幸福的，不幸的人各有各的不幸。人生的幸与不幸，全在我们自己手中。我们30岁以后过得好与坏，往往在于我们今天做些什么、这10年里做些什么。

20~30岁这10年，对每一个人来说，无疑都是最关键的，来不得半点儿闪失。这10年将决定我们人生事业的雏形，为后半生的幸福与成败奠定一个基调。

画坛巨匠齐白石从一个小木匠成长为画坛巨匠的人生之路，给人颇多启迪。世界画坛泰斗毕加索曾经说过：“我不敢去你们中国，因为中国有个齐白石。”此言足见齐白石在世界画坛的不凡地位。

齐白石这个大画家，并不是从学院式的象牙塔中走出来的，而是从一个雕花木匠成长起来的。

齐白石小名阿芝，少年时体弱多病，由于家里贫穷，他只读了半年书就不得不辍学帮家里干农活和放牛。他父亲见齐白石体弱力小，难学田里农活，决定让他学木匠手艺。据说，他15岁时拜粗木作齐仙佑为师，齐仙佑嫌他力气小扛不动大檩条，3个月后把他辞退回家。他接着再拜另一个粗木作齐长龄为师。后经齐长龄推荐，他16岁时转拜雕花木匠周之美为师，学小器作。身怀绝技的周之美对这位徒弟倾注了全部的心血，把全部雕花技艺都教给了他，齐白石从此开始了雕花木匠的生涯。由于

他干活勤快、刀法娴熟、善于创新，他的手艺渐渐超过了师傅周之美，成为当地有名的“芝木匠”。

然而，齐白石并没有感觉到多大的喜悦，他不甘心只是做一个木匠，他有更高的追求。二十多岁的时候，他在一个姓蔡的书香人家做雕花木活时，借到一部乾隆年间刻印的彩色《芥子园画谱》。他非常兴奋，决定把这本画册变成自己的宝贝。于是他白天干活，晚上在油灯下用薄竹纸勾影，染上色，用了半年时间，临摹了上千张手稿，钉成16本。从此，他做雕花木活，便以画谱为据，为雕花做各种各样的新样式，他的雕花技艺实现飞跃。

26岁时，齐白石经好友齐公甫介绍见到了纸扎匠出身的湘潭画像第一名手萧芑荪，在吴道子的画像前举行了齐白石的拜师仪式。萧芑荪又介绍他认识了当地著名画家文少可。在萧芑荪和文少可两位老师的精心教育下，他开始正式学习画笔的选择、墨与颜料的调制和性能等绘画的基础知识，学习“以形写神”的技法。

27岁时，被称为“寿三爷”的湘潭著名画家胡沁园看到他的画，起了爱才之心，正式收他为学生，让他到竹冲韶塘自己家里住下专心学习。拜胡沁园为师是齐白石一生中的最大转折点。胡沁园又介绍他跟续聘在胡家的湘潭名士陈少蕃学读书、写诗。两位老师为齐白石取名“璜”，取号“濒生”，取别号“白石山人”。又介绍他向谭溥（号荔生）学习山水画，并鼓励他“一面读书学画，一面卖画养家”。在胡沁园的极力推荐和提携下，找他来画像的人越来越多，他逐渐扔掉了作木匠的斧锯，改行专作画匠。

读万卷书不如行万里路。齐白石还应朋友之约远游，六出六归，历时8年，历经湖南、湖北、河南、河北、北京、陕西、江西、安徽、江苏、广东、广西等省市，走过很多江河湖海，探访过许多名山大川、寺庙古迹，饱览名山大川，广结当世名人。这次六出六归，对他之后的创作奠定了丰厚的生活素材。