

再等， 青春就老了

夏沫
编著

不做青春的主人
就要做青春的奴隶

不好好利用青春
青春就会把你耗尽



时间无法倒退
生命也无法重来
与其牺牲现在宝贵的时间
来换取毫不可知的未来

不如把握好现在的时光
让自己拥有一个不后悔的人生

中国商业出版社

再等。青春就老了

夏沫
编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再等，青春就老了 / 夏沫编著. —北京：中国商业出版社，2015. 12
ISBN 978-7-5044-9215-9

I. ①再… II. ①夏… III. ①成功心理—通俗读物 IV.

① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 296385 号

责任编辑：朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c-cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 14 印张 200 千字

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定价：32. 00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

PREFACE

奋斗的青春，不悔的人生

“等过完这个周末我就努力学习。”

“从明天我就开始运动。”

“等下星期我们就找时间出去走走。”

“等我有钱了我就带爸妈出国旅游。”

“等我买房了我就向她求婚。”

……

等、等、等，似乎我们所有的时间，都用在了等待上。人人都愿意牺牲现在宝贵的时间，来换取毫不可知的未来。因为正活在美好青春时光里的我们总是觉得日月长在，何用人忙；总是认为错过了还有其他的机会，晚一点有什么关系。于是，我们把该承担的责任留到了以后，把该面对的困难留给了以后，把该尽的责任也留给了以后……

可结果呢？

自然是——“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至。”

是的，明天，正是等待者们给自己的心理安慰。他们习惯性地把今天要解决的事拖到明天，希望明天一切都会好转。如果说一件事不存在截止期限的话，那么等待自然是再美好不过的事情，因为总会有明天。有位哲人就曾经说过这样一句精辟的名言：“毁灭人类的方法非常简单，那就是告诉他们

还有明天。因为告诉他们还有明天，他们就不会在今天努力了。”

可实际上，跟牛奶、咖啡有保质期一样，我们的青春也有期限。你不做青春的主人，就要做青春的奴隶；你若不利用青春，青春就会把你耗尽。因为青春不会等着你的下一步行动，你一旦停下来，踏上的就只能是毁灭的开端。试问，春天交了白卷的人，到了秋天，还有资格唱丰收之歌吗？

比利时《老人》杂志就曾在全国范围内，对60岁以上的老人开展了一次题为“你最后悔什么”的专项调查活动，调查的结果如下：72%的老人后悔年轻时努力不够，以致事业无成；67%的老人后悔年轻时选择了错误的职业；63%的老人后悔对子女教育不够或方法不当；58%的老人后悔锻炼身体不足；56%的老人后悔对伴侣不够忠诚；47%的老人后悔对双亲尽孝不够；41%的老人后悔选错了终身伴侣；36%的老人后悔自己未能周游世界；32%的老人后悔自己一生过于平淡，缺乏刺激；11%的老人后悔没有赚到更多的金钱。老人们回首青春的这种种遗憾，对于年轻人来说，无一不是警示。

如果把我们的生命比作一辆永不停歇的列车，那么，青春一定是最美的一段旅程。不过，再美的旅程，也终会轰隆隆地驶过，永不回头。与其在生命的尽头才遗憾自己的生命并未“燃烧”，不如把握好现在的时光，让自己拥有一个不后悔的人生。

目录

CONTENTS

一、不拖——明天的太阳，照不到今天的树叶

多少青春在拖延中浪费 / 03

不给自己任何借口 / 07

放手去做 / 10

完美情结作祟 / 13

与你的惰性战争 / 16

再聪明的人也玩不过时间 / 20

马上行动，一分钟也不耽搁 / 23

二、别怕——青春最大的优势就是经得起失败

“败叶”正是成才的营养 / 29

做不惧逆境的乐天派 / 32

看日出必须守到拂晓 / 36

不要输在心态上 / 39

没有“不可能”的事 / 42

相信自己 / 46

青春至美是担当 / 49

三、毋懒——别让未来的你，讨厌现在的自己

安于现状就会死于现状 / 55

好运气不是坐等来的 / 58

真正努力的人，没时间抱怨 / 62

清闲是另一种地狱 / 65

速度与激情 / 69

荣耀，不是用来享受的 / 72

把每一天当做生命的最后一天 / 75

四、勿纵——穿过青春的迷雾，才能真正成长

青春是经不起挥霍的 / 81

自律得自由 / 85

交什么友，做什么人 / 89

年少不轻狂 / 92

给青春插上情商的翅膀 / 96

车道山前未必有路 / 99

真正将健康放在心上 / 103

五、非苦——最能吃苦的年纪，就别选择安逸

做“飞翔”的蜘蛛 / 109

无奋斗，不青春 / 112

自己才是最好的依赖 / 116

每天比别人多做一点点 / 119

有破茧之痛才有羽化之美 / 123

坚持做自己认为正确的事情 / 126

羡慕别人，不如自己努力 / 129

六、莫冷——别等到失去了才后悔没好好珍惜

完美的爱情，只在远方 / 135

爱，是个动词 / 138

有些人你永远不必等 / 142

爱是需要表达的 / 145

相爱，不等于就此依赖 / 149

为爱成长 / 152

谢谢——这很重要 / 155

七、不悔——凡能假如的，必是充满了遗憾的

不犹豫，不后悔 / 161

让过去过去 / 164

梦想的脚步须落地 / 167

你的生命不要被别人保证 / 171

换个地方打井 / 174

青春值得去冒险 / 178

不是总有下一次 / 181

八、未晚——别让青春空老，趁一切还来得及

现在，就是不能遗失的美好 / 187

成功赶早不赶晚 / 192

人生成败，规划定局 / 195

学理财永远不嫌早 / 199

建立你的人脉存折 / 202

早点稳定大后方 / 206

子欲养而亲不在 / 209

附录：致青春 / 213

一、不拖

——明天的太阳，照不到今天的树叶

明天的确很美好，但是，对于不珍惜今天的人来说，其实根本就没有明天。



多少青春在拖延中浪费

明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。

也许你觉得自己抱负远大、理想崇高，也许你同样渴望成功，不甘居于人后！可是，你有没有想过：为什么直到现在你还一直在错过？错过了太阳，又错过了繁星，错过了春华，又错过了寒冬……

真相其实很简单——因为你正赖在拖延的温床上不起。

下面这个场景你是否似曾相识：清晨，闹钟把你从睡梦中叫醒，想着自己所制定的计划，却又贪恋被窝里的温暖，一边对自己说“该起床了”，一边又不断地给自己寻找借口“再等一会儿”。于是，在忐忑不安之中，又躺了五分钟、十分钟，甚至更久。

这就是拖延！如果你正打算用你的白日梦和你从没按时履行过的计划表来实现梦想，那么，等待你的只有生命的损耗和机会的擦肩而过而已。

美国女孩卡洛琳，从念中学的时候起，就一直梦寐以求地想当电视节目主持人。

她觉得自己具有这方面的才干，因为每当她和别人相处时，即使是生人都都愿意亲近她并和她长谈。她知道怎样从人家嘴里“掏出心里话”。她的朋友们称她是他们的“亲密的随身精神医生”。她的家庭条件很好，对她有很大的帮助和支持——她的父亲是波士顿有名的整形外科医生，母亲在一家声誉很高的大学里担任教授。可以说，她完全有机会实现自己的理想。

但是，她为达到这个理想而做了些什么呢？

其实什么也没有做！她常说：“只要有人给我一次上电视的机会，我相信一定能成功。”她只是在等待奇迹出现，希望一下子就当上电视节目主持人。

结果呢？自然是什么奇迹也没有出现。谁也不会请一个毫无经验的人去担任电视节目主持人，而且节目的主管也没有兴趣跑到外面去搜寻天才。

另一个美国女孩茉莉亚，也希望自己能成为著名的电视节目主持人。

她不像卡洛琳那样有可靠的经济来源和良好的家庭背景，她知道一切成功都要靠自己的努力去争取。她白天去做工，晚上在大学的舞台艺术系上夜校。毕业之后，她开始谋职，跑遍了洛杉矶每一个广播电台和电视台。但是，得到的答复都差不多：“不是已经有几年经验的人，我们不会雇用的。”

但她还是不愿意退缩，也没有等待机会，而是走出去寻找机会。她一连几个月仔细阅读广播电视方面的杂志，最后终于看到一则招聘广告：北达科他州有一家很小的电视台招聘一名预报天气的女孩子。茉莉亚是加州人，不喜欢北方。但是，有没有阳光，是不是下雨都没有关系，她希望找到一份和电视有关的职业，干什么都行！她抓住这个工作机会，动身到北达科他州。她在那里工作了两年，最后在洛杉矶的电视台找到了一份工作。又过了五年，她终于得到提升，成为她梦想已久的节目主持人。

为什么卡洛琳没有实现自己的理想，而茉莉亚却如愿以偿呢？就是因为卡洛琳一直停留在幻想上，将最美好的时光浪费在了坐等机会上；而茉莉亚则是采取行动，最后，终于实现了理想。

其实，现在不少的孩子都多多少少有类似卡洛琳这样的问题：有根基，有条件，有才华，但就是缺乏行动的力量，缺乏拼搏的动力。要知道，很多时候，无谓地拖延，就是成功的最大杀手。消极地等待，正是对生命的一种浪费！如果每当遇到糟糕的情况，你总是说“我应该做它，但应付它现在已经太晚”，那么，你的不成功就不能归咎于外在力量的影响，它完全是由你自己一手造成的。

如果哪天你把自己一天的活动记录下来，你会惊讶地发现：拖延，耗掉了你太多的时间！美国哈佛大学人才学家哈里克也曾说：“世上有93%的人都因拖延的陋习而一事无成，这是因为拖延能杀伤人的积极性。”事实上，我们自己也常常会有这种体会：有热情的时候去做一件事，与在热情消失以后去做一件事，其中的难易苦乐无法相比。趁着热情最高的时候，做一件事情往往是一种乐趣，也是比较容易的；但在热情消灭后，再去做那件事，往往是一种痛苦，也不易办成。

如此看来，还有什么比拖延更为有害，更能使人懈怠的呢？拖延绝对是最可怕的敌人，它是时间的窃贼，它还会损坏人的品格，贻误好的机会，劫夺人的自由，使人成为它的奴隶。所以，在它还没有耗掉你的青春，限制你一生的机会之前，就要即刻把这一敌人置于死地。

一般情况下，是人的惰性在作怪。每当自己要付出劳动时，或要做出抉择时，我们总会为自己找出一些借口、理由，总想让自己轻松些、舒服些，当我们被主动性和惰性拉来拉去，不知所措、无法定夺时，时间就这样被一分一秒地浪费了。当然，有时拖延是因为考虑过多、犹豫不决造成的。适当的谨慎是必要的，但是谨慎过头就是优柔寡断，更何况很多像早上起床这样的事是没有必要做任何考虑的。所以，我们要想尽一切办法瞬间果断地行动，而不是想尽一切借口去拖延，绝不要让“我是不是可以等一等”这样的念头控制自己。也就是说，在知道自己要做一件事的同时，立即动手绝不给自己留一秒钟的思考余地，那么拖延就没有乘虚而入的可能了。

正如爱默生所说：“紧驱他的四轮车到别的星球上去的人，倒比在泥泞的道上追踪蜗牛行迹的人，更容易达到他的目标！”当你准备把今天的事情放到明天去做时，你应该想到到底有多少明天在等着你，到底有多少机会在等着你。青春，正是人生中最美好的时光，万万不能因为拖延而浪费生命。

延伸阅读：你的拖延症几级了？

回答下面的9道题，用笔记录下分数，并相加得出总分。

计分方式：

我不会或极少这样，计1分；我很少这样，计2分；我有时这样，计3分；我时常这样，计4分；我就是或总是这样，计5分。其中，第2、5、8题为反式计分，即由“我就是或总是这样”至“我不会或极少这样”的分数为1-5分。将以下9道题的分数相加，即为拖延测试的总分数。

测试题目：

1. 我将任务推迟到了不合理的程度。
2. 不管什么事情，只要我觉得需要做，就会立即去做。
3. 我经常为没有早些着手而后悔。
4. 我在生活中的某些方面经常拖延，尽管明知道不应该这么做。
5. 如果有我应该做的事情，我就会先做完它，再去做那些次要的。
6. 我拖得太久，这令我的健康和效率都受到了不必要的影响。
7. 总是到了最后，我才发现我其实可以把时间用在更好的地方。
8. 我很妥善地安排我的时间。
9. 在本该做某件事的时候，我却去做别的事情。

测试结果：

19分及以下：轻微拖延，约占人群的10%，“要紧的事先做”是你的座右铭。

20~23分：稍微拖延，约占人群的10%~25%，一般不会影响工作和生活。

24~31分：平均水平的拖延，约占人群的50%，这样的人总是认为“一会儿再做也可以”。

32~36分：严重拖延，约占人群的10%~25%，这样的人总是不能在相应的工作时间里完成任务。

37分及以上：非常严重的拖延，约占人群的10%，“明天吧”是他们的口头禅。

不给自己任何借口

如果你一开始就不找任何借口，尽力完成自己的事，那么总有一天，你就能随心所欲地从事自己想要做的事。

牛顿第一定律说，任何物体在不受任何外力的作用下，总保持匀速直线运动状态或静止状态，直到有外力迫使它改变这种状态为止。人，也不例外。生活中，这个“外力”至关重要，好的想法或者完美的执行，都源自这个改变状态的“外力”。可是，借口却让这个至关重要的动作成为停留在脑海中的想象。

例如，不管是在学习、生活还是工作中，我们总能听见“借口”在耳畔窃窃私语：上学、上班迟到了，会有“闹钟没响”“手表停了”“路上堵车”等诸多的借口；考试挂科、工作无业绩，会有“我没有他幸运”“我没有他有背景”“我已经尽力了”等很多借口……只要有心去找，就会有成千上万条借口在那儿声援你、响应你、支持你，它们好像是“理智的声音”“合情合理的解释”，冠冕而堂皇。于是，我们的理想、任务，就连一次小小的约会都会被所谓的借口拖延、打折扣、甚至永远没有完成，成为人生中的遗憾。

实际上，借口就是一个掩饰弱点、推卸责任的“万能器”，就是一个敷衍别人、原谅自己的“挡箭牌”。不管那些借口有多合理，它们都是阻

一、不拖——明天的太阳，照不到今天的树叶

挡我们成功的绊脚石。要想成功，就不要给自己找任何借口。

对一个芭蕾舞演员来说，十九岁，既是人生的花季，又是舞台生涯的巅峰之际。然而，女孩却在这时被确诊为视网膜脱落。更加不幸的是，手术之后，她仍然无法恢复正常视力。并且，医生建议她卧床一年，叮嘱她不能练习抬腿绷脚尖，不能扭头，同时需要控制脸部表情，才能达到调养效果。

但是，芭蕾舞却是每天都需要练习：一天不练自己知道，两天不练同行知晓，三天不练观众明白。一年不练，就意味着在芭蕾艺术里等待女孩的是一条死亡之路，她心急如焚。在女孩的苦苦哀求下，爱人只得辞去工作，陪伴在她身边。每天，她让爱人的手指替代脚尖，在自己的胳膊上表演古典芭蕾剧目。一天又一天，一月又一月，虽然她不曾登台表演，但内心的那份感觉却真实地存在。

一年过去了，女孩重新登上舞台，一下子就找到了久违的自己。她手持纱巾，翩翩起舞，尽情出演了《吉赛尔》《天鹅湖》《胡桃夹子》《海盗》《卡门》等经典芭蕾舞剧。她凭着精湛的舞技，获得了鲜花和掌声，受到人们的好评。

可是，就在女孩表演事业蒸蒸日上之时，不幸再一次降临：她的视力一再下降，连仅有的一只眼睛视力也模糊了。爱人劝她放弃芭蕾舞，可倔强的她又选择了双人舞。因为在双人舞舞段中，一般规则是由男演员来引导女演员。在舞台上，她的舞伴都是精确定位，引导着她婀娜多姿的舞步，而台下的观众根本不会觉察到舞台上的她视力有问题。功夫不负有心人，女孩用自己的坚持和激情燃烧了半个世纪。2010年7月9日，她摘取了西班牙巴勃罗艺术大奖。而她呕心沥血打造出的古巴国家芭蕾舞团，也成为世界十大顶尖芭蕾舞团之一。

她，就是赫赫有名的阿隆索！当她双目失明的事实被媒体曝光时，阿隆索再度成了人们心目中的奇人，每当记者好奇地追问“为什么双目失明还能取得如此佳绩”时，阿隆索总会淡淡一笑说：“不给自己任何借口，将借口踩在脚下，翩翩起舞，也就一路走到了今天……”