

韩倩◎著

# Naxie tengtongde guowang jiaoqingchun



## 那些疼痛的过往叫青春

国内最青春的“治愈系”书籍，送给所有徘徊在理想路口的青年人

因为青春，我们勇敢；因为青春，我们无畏；

因为青春，我们自信；因为青春，我们坚强！

朋友，在人生的分界岭上，你真的跨过了幼稚走向了成熟吗？

就性格，性格决定命运。青少年时期，我们通过幽默风趣的文字，与青少年进行交流，通过生动的故事，帮助青少年突破“一般”的界限，出类拔萃，收获成功。性格，性格决定命运。青少年时期，我们可以在叛逆中虚度光阴，也可以在习惯养成中成就未来。作者以亲身经历为线索，通过幽默风趣的文字，与青少年进行交流，通过生动的故事，帮助青少年突破“一般”的界限，出类拔萃，收获成功。性格，性格决定命运。青少年时期，我们可以在叛逆中虚度光阴，也可以在习惯养成中成就未来。作者以亲身经历为线索，通过幽默风趣的文字，与青少年进行交流，通过生动的故事，帮助青少年突破“一般”的界限，出类拔萃，收获成功。

台海出版社



韩 倩◎著

Naxie tengtongde  
guowang  
jiaoqingchun

# 那些疼痛的过往叫青春

国内最青春的“治愈系”书籍，送给所有徘徊在理想路口的青年人

台海出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

那些疼痛的过往叫青春：让年轻的你不再迷途 / 韩倩著.

—北京：台海出版社，2012.9

ISBN 978-7-5168-0020-1

I. ①那… II. ①韩… III. ①成功心理-青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 211393号

---

**那些疼痛的过往叫青春：让年轻的你不再迷途**

---

著 者：韩 倩

责任编辑：戴 晨

装帧设计：天下书装

版式设计：通联图文

责任校对：唐 霁

责任印制：蔡 旭

---

出版发行：台海出版社

地 址：北京市景山东街 20 号，邮政编码：100009

电 话：010-64041652(发行，邮购)

传 真：010-84045799(总编室)

网 址：[www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail：[thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

---

开 本：710×1000 1/16

字 数：160 千字

印 张：16

版 次：2012 年 10 月第 1 版

印 次：2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0020-1

---

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究



## 前言

### 青春是一场必痛的伤

似乎每一个年代的青春,都注定是被关注和非议的喧嚣时光。

对于“80后”的种种非议似乎还在耳边回响,关于“90后”的指责却已开始甚嚣尘上。亦如当初“70后”到“80后”的过渡:迷惑、嚣张、虚荣、敏感……

我们无处挥洒的精力与无处告悔的窘迫,我们不可一世的傲气与不经世事的脆弱,还有无法抑制的虚荣与不够丰富的物质……种种经纬错落,交织成明亮与阴影并存的成长病例……

难过,是最终会过去的艰难时光。

但我们不用惊慌,因为所有的人,都是这样一步步长大。

提笔写这本书前,我坐在时间的彼岸上,慢慢地观望那些过往的青春,仿佛再一次走过了青春。

那时的山虽然遥远却也清晰可见,那时的天虽然很高但却近在眼前。我习惯性地望着天空云卷云舒,忘记了所有繁杂琐碎的事务……

当然,年少的时候,我也曾发奋努力,但很多时候,不知道自己为什么而努力,只知道学生的天职就是学习,只知道学习不好就对不起家人。岁月的车轮驶过青春的轨道,留在我脑海中的记忆已经不多了……

现在想想,青春的确需要努力拼搏,但方法比努力更重要,方向比位置更重要。

商场营业员说,小青年比百万富翁更敢于花钱。我们能面不改色地把薄薄的钞票花得精光,是因为,站在我们身后的,是无比强大的青春年华。

喜欢漂亮的衣服、偌大的洋房、美貌、财富、爱人艳羡的眼光和胜出者的喜悦……有什么不对?它们是生命的原动力,驱使我们向更美好、更灿烂的生活前进。

所以,我们要做的,从来都不是压抑和抹杀这种单纯的本能,而是认真倾听内心的声音,知道自己想要过什么样的生活。

知道了,然后努力去争取,靠自己的能力,而非假借别人之手——或傍牢父母或出卖青春——去得到自己愿意的生活。

我们都是这样长大,无论是我们还是我们的父母长辈,都有过这样的时光。

从他们的身上,我们相信存在着这样一种力量——心态的力量。

请努力地改变你的心态,调节你的心情。学会平静地接受现实,学会对自己说声顺其自然,学会坦然地面对厄运,学会积极地看待人生,学会凡事都往好处想——如果悲伤了,找一个无人的街角,把悲伤埋在那里,给它一个微笑,然后转身,离开。

因为,青春没有按键,所以它不会暂停,过了就后会无期。

青春年华是一场必痛的伤,一场注定的自我救赎。

完成了这个救赎,你就会有更强大的信念和更顽强的生命力去继续接下来的人生。

所以这样的病,让我们一起伤,一起复原。

多年之后你会发现,你的心,依然住在年华里。

# 目 录

## CONTENTS

Naxietengtongdeguowangjiaoqingchun



### 前 言

青春是一场必痛的伤 /1

### 第一章

青春,就只能这样吗——写给迷茫于青春中的你 /1

当你转过黑暗的街角,感觉前路黯淡的时候;当你感觉世界上所有的门都在你面前关闭的时候;当你感觉所有的人都拿着指定的门票,唯有你独自在旁边等待的时候;当你怀疑自己隐约看到的希望和信任可能是幻影的时候……

亲爱的,我要告诉你,无论你选择什么样的人生,总有人在为你加油。

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 突破自我限制:这辈子你能活得更好 .....          | 2  |
| 跨越心理高度,活出别样人生 .....             | 15 |
| 不做下一个谁,勇敢做自己 .....              | 21 |
| 感谢折磨你的人和事 .....                 | 32 |
| 钻石就在你家后院 .....                  | 42 |
| 因为年轻,我们一无所有;因为年轻,我们可以拥有一切 ..... | 52 |

## 第二章

### 原来我还可以这样活——创造机遇,把不可能都变成可能 /62

机遇,像舞台上一道瞬息闪过的追光,如果你借此挑开了内心的幕布,可凭借运气发现潜藏着的蛛网或宝藏。如果你只是莞尔一笑,觉得游戏就是游戏,并无深意,也很正常……

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 成熟起来:让自己对消极情绪产生免疫力 ..... | 63  |
| 重新认识快乐:让你时刻都有好心情 .....   | 75  |
| 每次只走一英里,梦想太大对成功无益 .....  | 85  |
| 如果你知道挣钱的方法,请现在就实施 .....  | 94  |
| 不找借口,是从根本上对自己的命运负责 ..... | 103 |
| 软弱的人等待机会,坚强的人制造机会 .....  | 113 |

## 第三章

### 最好的年华,遇见最好的你——趁年轻,我们伤得起 /125

青涩的校园、甜美的初恋、成长的阵痛,还有那花瓣飘落的午后,爱人的容颜……爱着爱着,我们就长大了,自由、爱情、个性、错误、责任、代价,你能掂量出它们的分量吗?成长是疼痛的过程,成熟是痛过的事情。

请你牢记:爱永远不是由你触及对方多少次来衡量的,而是由你走进对方心里多少次来衡量的。

请你牢记:不论你等待的是什么,如果你把它带给别人,你就得到了它。

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 如果我爱你,我必须是你近旁的一株木棉 ..... | 126 |
|--------------------------|-----|

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 爱情是糖果,但不是所有糖都适合你 .....       | 134 |
| 那门缺失的功课叫爱情 .....             | 145 |
| 爱是心灵的一种表现,而不是人际关系的一个层面 ..... | 156 |
| 从恋开始,学会你的恋爱之道 .....          | 162 |

#### 第四章

#### 光泽源于挫折的磨砺——把上一一次的失去当作下一次得到的起点 /173

青春,是人生道路上的一个分界岭,标志着一个人开始从稚嫩走向成熟。如果说昨天的你还是一个可以在父母怀里撒娇任性、犯了错误会被原谅的孩子,那么18岁之后,你就是一个必须对自己、对他人负责的“大人”了。

你要面对的将是一种全新的生活。如果你不想被社会的“狂风暴雨”所吞没,就要去积极地适应和学习社会生活中的“游戏规则”,即积极地揣摩并最终参透那些人情世故。

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 如果有个柠檬,就做柠檬水 .....          | 174 |
| 目标至上,成功是扇虚掩的门 .....         | 184 |
| 形象固然重要,但口才不可忽视 .....        | 197 |
| 不要给自己的幸福设限,谁都有享受幸福的权利 ..... | 208 |
| 保持足够的信心,你就能驾驭成功的马车 .....    | 218 |
| 将命运揉捏成你喜欢的样子 .....          | 230 |

#### 后 记

#### 青春,从来都是一场漫溢在光阴里的盛宴 /245



## 青春,就只能这样吗

——写给迷茫于青春中的你

---

当你转过黑暗的街角,感觉前路黯淡的时候;当你感觉世界上所有的门都在你面前关闭的时候;当你感觉所有的人都拿着指定的门票,唯有你独自在旁边等待的时候;当你怀疑自己隐约看到的希望和信任可能是幻影的时候……

亲爱的,我要告诉你,无论你选择什么样的人生,总有人在为你加油。



## 突破自我限制:这辈子你能活得更好



你有没有听过一只鹰自以为是鸡的寓言？

一天，一个喜欢冒险的男孩爬到父亲养鸡场附近的一座山上去，发现了一个鹰巢。他从巢里拿了一只鹰蛋，带回养鸡场，把鹰蛋和鸡蛋混在一起，让母鸡来孵。孵出来的小鸡群里有了一只小鹰。小鹰和小鸡一起长大，因而不知道自己除了是小鸡还会是什么。

起初小鹰很满足，过着和鸡一样的生活。但是当它逐渐长大，心里开始有一种奇特不安的感觉。小鹰不时地想：“我一定不只是一只鸡！”但一直没有采取什么行动。直到有一天，一只了不起的老鹰翱翔在养鸡场的上空时，小鹰感觉到自己的双翼有一股奇特的新力量，感觉到胸膛的心正猛烈地跳着。它抬头看着老鹰的时候，一个想法出现在心中：“养鸡场不是我待的地方。我要飞上青天，栖息在山岩之上。”

虽然小鹰从来没有飞过，但是它的心中有着力量和天性。它展开了双翅，飞到一座矮山顶上。极为兴奋之后，它飞到了更高的山顶上，最后冲上了青天。

看罢，可能会有人说：“那不过是个很好的寓言而已。我既非鸡，也非鹰。我只是一个人，而且是一个平凡的人。因此，我从来没有期望过自己能做出什么了不起的事来。”

或许这正是问题的所在——你从来没有期望过自己能做出什么了

## 第一章 青春,就只能这样吗 ——写给迷茫于青春中的你

不起的事来,只把自己钉在自我期望的范围以内。

如果你不希望这辈子就这样,就应该打破“习惯性自我”。其实,我们每个人,都蕴藏着“另一个自己”——那就是你的潜能。

美国心理学家弗鲁姆有一个著名的“期望理论”,即:激励力量=效价期望值。这一理论的基本观点是:人们有了某种需要,就会产生一定动机,进而引起行为去实现目标。当目标还没有实现的时候,这种需要会变成一种期望,而期望本身是一种强大的力量。

正如大文豪高尔基所说:“一个人追求的目标越高,他的才力就发展得越快。”在你的心目当中,你认为自己是什么,最终就会是什么。

过去怎么不幸,经历过什么样的失败,都不重要,重要的是你对未来必须充满期望。

多年前,有一位叫亨利的美国青年,从小在孤儿院长大,身材矮小,长相也不好,讲话带着浓重的乡土音,所以一直很自卑,连最普通的工作都不敢去应聘。30岁生日的那一天,他在河边徘徊,几乎没有活下去的勇气。这时,他的一位好友跑过来告诉他:“一份杂志里讲,拿破仑有一个私生子流落到美国,这个私生子有一个儿子,他的全部特点跟你一样:个子很矮,讲的是一口带法国口音的英语。”

亨利半信半疑,但在他拿起那本杂志琢磨半天后,他开始相信自己就是拿破仑的孙子。此后,亨利不再为贫穷、矮小、乡土口音等特征自卑,而是凭着“我是拿破仑孙子”的信念积极面对生活。三年后,他成了一家大公司的董事长。后经查证,亨利并非拿破仑的孙子,但这已不重要了。在“我是拿破仑孙子”这个积极的暗示中,亨利改变了自己的人生。

你,现在就是拿破仑的后代,你也能成功。

因为——

有什么样的期望,你就会选择什么样的信念;  
有什么样的信念,你就会选择什么样的态度;  
有什么样的态度,你就会采取什么样的行为;  
有什么样的行为,你就会得到什么样的结果。  
因此,要想结果变得更好,得先让行为变得更好;  
要想行为变得更好,得先让态度变得更好;  
要想态度变得更好,得先让信念变得更好;  
要想信念变得更好,得先让自己选择更高的自我期望。  
命运之神不在你的附近,而在你的体内——你必须成就自己。

## 你以为你是谁——寻找完美的自我

你以为你是谁?

千万不要以为这是一句骂人的话,这个“你”泛指所有的人类,包括正在写作、提出这个问题的我。

我想要你思考的,是人在这个世界上存在的状态。

这句话中的每一个字都非常的重要,“你以为”三个字说明生命的主动认知权利在我们自己身上,我们可以自己以为、自己决定、自己定位、自己判断、自己裁决如此等等。

无论后面跟上怎样的词汇,“自己以为”都是一个主动积极的认知方式。每个人所要做的最重要的事情之一就先对自己有一个认知:是谁?何在?何为?

那么“你是谁”呢?

我不问自己这个问题的时候似乎是清楚的,但是当问题被严肃地提出来的时候就糊涂了。

特别是今天,本来是一个很好的写作的日子,但是这个问题令我整

## 第一章 青春,就只能这样吗 ——写给迷茫于青春中的你

天神思恍惚。突然间我不再认识自己,本来想要完成的写作任务就此搁置。

因为,我突然感到自己身体里原来还有这样一个悲观的存在。我身体里似乎一下子冒出很多人,一个孩子,一个成长途中遭遇过无数心灵苦难的青年,一个规矩的学子,一个整天抱着书本的“书痴”,一个思想怪异、喜欢挑战自我、踏上艰难创业旅程的青年人,一个在讲台上口若悬河的培训师……

他们是谁,都是我吗?

我似乎拥有类似的特质,但那些人真的是我吗?

一直以来我都清醒地在工作、生活、抚养孩子、创作、阅读……但今天因为开始思考人生存在的种种状态,竟如同第一次面对自己一般。

到底是一个我,还是多个我?

到底有多少个我?

现在终于开始在键盘上打字写作的这个我,还是几天前构思这本书时的那个么?

每天都注定会有一些新的经历,新的遭遇。当这些新的东西与我相遇以后,我的思想在快速的发生着变化,这个不断变化中的我还是我吗?

也许你会说:“当然还是。”

还是一样的名字,一样的身体,一样的在某个城市某个小区的某所房子里,按时起床,吃饭,安排同样的工作,做同样的事情……这些好似非常充分的理由,让我相信自己还是那个自己,但这是真的吗?

请你如实回答下列问题:

我的姓名;

我的性别;

我的出生日期;

我出生的地点;

我是跟谁一起长大的；  
时至今日，对自己影响最大的人；  
我的性格特征；  
我对自己的评价。

现在，请确认你刚写下的内容，并大声读一遍。

有什么样的感觉？不好意思？羞怯？别扭？奇怪？难堪？

究竟什么感觉？

现在请你确认，你所写的都是真实的并大声说：“我写的每个字都是真实的，我对自己完全负责！”

现在我再问你，你怎么确定你的答案是事实呢？你为什么会确定你叫现在这个名字？

因为家人这样叫你，朋友这样叫你，身份证上也这样写，而且从你记事开始别人就这样叫了，是这样的吗？

万一所有人都弄错了呢？

即便他们没有错，那么，假如有一人名字与你相同，那么他会不会就是“你”？他与你有什么样的关系呢？

以上这些为的都是请你百分之百确定自己的身份。

你以前进行过这样的思考吗？这其实也是一种智慧。请你想一想，通过这样的思考自己得到了怎样的启示？不用写下来，在心里仔细想一想便可。

想好了吗？现在确认。请你充满信心地、大声地读一遍刚才的八个问题。

这就是我！

请翻开你的影集，找一张自己最满意、最喜欢、最能代表自己的照片出来。

现在，仔细观察自己，回答下列问题：

你确定照片上的人真的是你吗？

你喜欢照片上的人吗?

你能描述一下照片上的人的表情吗?

你可以猜出他(她)内心正在想什么吗?

如果你现在去照一张照片,还会采用同样的姿式吗?

假设,你现在是另一个人,而且是异性,你愿意与照片上的人一起生活吗?

你对照片上的人有哪些不满?

如果可以修正,你希望哪里变得更好?

照片中的你一定会有一些地方令自己不满意:服装、表情、笑容、手势、颜色、光线、形状、背景等等。这就是我们需要改变自己的地方。

如此之后,你可能不太能确定自己的形象。

现在我要给你布置一个作业:请你尽快安排一个时间去拍一张照片,这张照片一定要精心设计,力求完美。完美的标准是:当你拿着这张照片给天下所有人看的时候会感到非常自豪,你可以非常自信、非常满意地去结识任何人,只要看到这张照片你就会快乐起来,进入兴奋状态。

拿到照片的时候,你最好假设自己是一个异性,正在寻找白头偕老的伴侣。如果你只要一看照片,就有那种以身相许的冲动,那么你可以相信,世界上会有很多人会喜欢你。

你要尽快确认这样一个自己。

把你认为满意的照片张放在你最容易看到的地方。

因为这就是你心目中完美的自己!

## “诱、逼、探、学”——突破自我设限

突破自我设限的途径有许许多多,我简单地归结成四个方面,即

“诱、逼、探、学”。

### “诱”就是引导

寻求更大领域、更高层次的发展,是人生命意识里的根本需要。因此,具有主体自觉意识的自我、有理性的自我,是绝不愿意停留在任何狭小的、有限的状态之中,而会不断开拓以取得更多的发展,从而更好地生存。这种炽热的、旺盛的发展需要,是潜能蓄势待发的前兆。

只要对这种意识给予有益的暗示、引发、规划和培育,就能把自己的潜能很好地调节调动起来,释放出来——通过“自我设计”和“自我实现”。

自我设计,就是根据社会的客观条件,自我的实际特质等多因素设计出自我潜能的理想实现方式,以便使自我得到最充分、最理想、最自由、最大最好的发展。

自我实现就是根据自我设计的道路,经过努力奋斗,把潜能完全发挥出来,实现自己的理想设计,使自己成为最理想的人。

就自我本身而言,自我设计是十分必要的。没有自我设计,就缺乏主体自我意识的表现,如此整个实践活动将是盲目的,不可能有好的效果。自我设计是自我实现的基础,亦是成功的基础,是自我实现的指导方针;自我实现则是自我设计的结果,对自我设计的验证、修正和实现。

从整个人生看,成功就是自我实现,人生终极目标的实现,就是最大的自我实现,最大的创新;从人生阶层看,每达成一个目标,都是一次自我实现,一次创新,一次成功。人是在一次次的自我实现中实现自我的。

成功的渴望与生俱来,自我实现的意向人人都有,因而在各行各业中,都能见到因发挥出巨大潜能而自我实现的例子,但大多数人没有把潜能充分发挥出来,没有使自己得到更大的发展。

因为,自我实现的需要是最高层次的,常受文化环境的限制及童年环境的影响,最易受阻,阻碍最多;多数人惧怕自我实现所需要的对自

己本身的认识,易放弃天赋的潜质进入到不确定的状态。

所谓“惧怕自我实现所需要的对自己本身的认识”,即由于心态消极而封闭自己,不敢面对现实,认识自己,从而没有(或不懂得)作自我设计——这说明了“心态”和“目标”对成功的重要性。

我鼓励你自我设计和自我实现,并不是说你要与社会、与他人相隔离而修炼成仙。真正的自我设计,必须建立在社会环境的基础之上,真正的自我实现者,是在与社会和他人的和谐共处中实现自我的。

因此,自我实现的本身伴随着人格的健全和完善。

### “逼”就是逼迫

当我们邂逅一位曾经山重水复而后柳暗花明的友人时,一番唏嘘,一阵叹息之后,往往会问:“这些年,真不容易,你是怎么活出来的?”

“人都是逼出来的。”那位历尽沧桑的老友会平淡地回答。

当我们的同事在意想不到的时间内完成了意想不到的业绩时,我们会充满敬意又略带醋意地搭讪:“真想不到……怎么就给弄出来了?”

“还不都是逼的。”

“都是逼出来的”——这样的话我们在生活中听到的次数实在是太多太多,可是有谁想过,这平平淡淡的几个字里,包含了多少感人的故事和成功的真谛?

“逼出来的”究竟是什么东西?是人的潜能,是人的创造力,是创新,是发展。“猴子”变成了人,何等神奇,还不是大自然“逼”的吗?日常生活中,人在一“逼”之下发挥出超常智能和动能的事例不胜枚举。

“但使龙城飞将在,不教胡马度阴山”的汉代飞将军李广,以善射闻名。据史书记载,有一天李广出去打猎,惊见草丛中有一只“虎”,情急之下放了一箭后,其发现“虎”原来是块大石头,而自己所射的箭头竟然没入石中。之后李广又试射了几次,每次箭都是碰石而落。