

· 一生三求心灵鸡汤系列图书 ·

20
几岁要



品尝百般的
人生滋味

20JISUIYAO CHIDEXIA
PINCHANGBAIBANDE
RENSHENGZIWEI

乔飞◎编著

20几岁要学会一种不惧风雨的从容，有了从容，寂寞可以铺成一片蓝天，孤单可以演绎成一群鸿雁。

吃得下

当代世界出版社

· 一生三求心灵鸡汤系列图书 ·

20

几岁要



品尝百般的 人生滋味

20JISUIYAO CHIDEXIA
PINCHANGBAIBANDE
RENSHENGZIWEI

乔飞◎编著

20几岁要学会一种不惧风雨的从容，有了从容，寂寞可以铺成一片蓝天，孤单可以演绎成一排鸿雁。



163548

广西工学院鹿山学院图书馆



d163548

图书在版编目 (CIP) 数据

20 几岁要吃得下：品尝百般的人生滋味 / 乔飞编著. —北京：当代世界出版社，2010.9

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0669 - 6

I. ①2... II. ①乔... 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 (2010) 第 172842 号

书 名：20 几岁要吃得下：品尝百般的人生滋味

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83908404

发行电话：(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京嘉业印刷厂

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：18

字 数：300 千字

版 次：2011 年 1 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次

印 数：5000 册

书 号：ISBN 978 - 7 - 5090 - 0669 - 6

定 价：34.80 元



如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

前言

20岁

30岁

40岁

二十几岁是人生的黄金岁月,是人生的一个新的开始。对于二十几岁的年轻人而言,已经逐渐开始了人生角色的转换,开始从稚嫩走向成熟。蜕变总要经历痛苦,成长就要付出代价,在从懵懂少年走向成熟岁月的道路上,要面临诸多磨砺、品尝百般的人生滋味。但只要找对路,二十几岁年轻人迅速成长也不是不可能的。

二十几岁不是玩乐的季节,而是奋斗的季节;二十几岁不是做梦的季节,而是明确方向的季节。假如二十几岁不去尝试成功,那么今生你就很可能与成功无缘;假如二十几岁时不懂得追求财富、创造财富,那么三十几岁时,你就可能贫困潦倒,无以“而立”;假如二十几岁时学会主宰自己的命运,今后的人生将会惊喜不断。二十几岁,应把握奋斗的黄金时代,珍惜属于你的最美好时代!

二十几岁,有着起航时的憧憬与渴望,也有着出发后的焦躁与迷茫,更有着风雨中的孤独与无助。勤奋的汗水和艰辛的泪水,一同落入身后的脚印。面对青春的丰富多彩和重重陷阱,你需要选择正确的人生方向,掌握必备的人生经验,这样才不会迷失前进的航程,也不会被成功拒之门外。

每一个年轻人都希望自己拥有好的发展前途,没有哪一个人甘愿平庸地度过一生。因此每一个人都应该在二十几岁的时候加快脚步,为自己的未来打造一个广阔的平台,活出人生的气概,干出理想的伟业,闯出一片属于自己的天地,赢得一个精彩的人生。



本书旨在帮助二十几岁的年轻人塑造优良的个性,培养坚毅的品质,明确人生方向,不断充实和完善自己,以踏上成功的殿堂。有些事,年轻的时候不懂得,当懂得的时候,已不再年轻;有些事,有机会的时候没去做,而当想做的时候,已没有机会。

其实,一个人的一生,没有所谓“最正确”、“最便捷”的道路,也不可能出现一个能带着你走一辈子的贵人。每一条道路都有通往成功的可能,关键是你自己是否有信心、有勇气、有智慧地走下去。

《二十几岁要吃得下》致力于为二十几岁的年轻人指引方向,帮助你学会足够多的社会经验,为迎接以后的成功人生作最充足的准备。

希望二十几岁的年轻人在阅读此书的时候能够体悟到哲理经验的奥妙之处,并充分运用它们去化解人生的每一处冰冷。将不断成熟的人生理念和日益丰富的人生经验,写进你的人生履历。让每一个年轻人都能走向成功的人生,让每一个二十几岁的人都能享受美好的人生。



第一章 20 几岁，吃得苦中苦，方为人上人

20 几岁要以吃苦为乐 / 3

吃得苦根，百事可做 / 6

勤能补拙是良训，一分辛苦一分财 / 9

经受世事艰辛，等到苦尽甘来 / 12

必须争分夺秒地去利用时间 / 15

双脚踏到实地，才能跳得高远 / 17

机会之神只钟情于埋头苦干的人 / 21

即便是小事，你也要全力以赴 / 23

付出一分汗水，就能得到一分收获 / 25

第二章 20 几岁，厚道本分，不怕吃亏

吃亏是一种高明的做人策略 / 31

吃亏事小，信誉事大 / 33

越想占便宜，往往越占不到便宜 / 37

把吃亏当作你付出的本钱 / 39

能透视“亏”后的“福” / 42

安心吃亏，积累你的福气 / 45

主动吃亏化被动为主动 / 47

吃得起眼前亏的才算好汉 / 49

自己吃亏是调动他人的妙招 / 51

善于从“吃亏”中明哲保身 / 53

吃亏忍怒，得来幸福 / 55

讲究吃亏的方式与技巧 / 58



目录

CONTENTS

第三章 20 几岁，要懂得保护自己，谨言慎行是妙方

做一个有心人，多看多听少开口 / 63

不可不露，也不可太露 / 66

良药苦口利于病，忠言逆耳利于行 / 69

学会变通是一种自保策略 / 71

一听二思三张口 / 74

世俗一点，适应社会 / 77

择友要慎，学会清除人脉中的“杂草” / 80

最糟糕的受骗莫过错识人 / 83

保持距离，亲密有度 / 86

第四章 20 几岁，经得起风雨的历练，做战胜挫折的勇士

饱受风浪考验的海鸥能搏击海空 / 91

即使失败，也不能让人生平庸 / 94

一个人最大的破产是绝望，最大的资产是希望 / 96

不畏挫折，直至成功 / 98

最曲折的路有时最简捷 / 101

从挫折中汲取教训 / 104

在失败中让自己强大起来 / 106

失败了更要昂首挺胸 / 108

逆境之中更要挺起 / 111

失败是到达较佳境地的第一步 / 114

像恭候成功那样恭候失败 / 117

对于不屈不挠的人来说，没有失败这回事 / 120

第五章 20 几岁，培养忍耐力，百事皆圆融

忍耐生活的考验，历练成功的色泽 / 125

忍得小事，息事宜人 / 128

忍者以宽容笑对人生 / 131

培养忍耐力，不轻易发怒 / 133

智忍成就人生，愚忍削足适履 / 135

咽下这口气，就没有解决不了的问题 / 138

“屈”是“伸”的准备和积蓄的阶段 / 140

忍耐是审时度势的策略 / 143

从让步开始，以胜利告终 / 145

主角配角都要能扮演 / 148

理性的妥协，隐性的忍耐 / 150

第六章 20 几岁，学会为自己铺路，领悟人际的奥妙

交际能力是一生都要历练的本事 / 155

多个朋友多条路，多赢得真心朋友 / 158

学会利用人脉价值，在关系中寻找机遇 / 160

人际交往搭建成熟舞台 / 164

目录

CONTENTS

关系之路无限广，万条大路通罗马 / 165

积累你的人脉存折 / 168

播下种子就有收获 / 171

与优势互补的人建立友谊 / 174

人脉是强大竞争力 / 177

掌握与人沟通的本领 / 179

第七章 20 几岁，储备知识，经营出有声有色的人生

积累经验，把自身能力的“蛋糕”做大 / 185

知识储备就是石头变成金子的“生产力” / 188

千招会，不如一招熟 / 191

全方位地发展自己 / 193

必须要让自己具备核心竞争力 / 195

掌握高人一等的专业技能 / 198

激发大脑潜在的能力 / 201

具备自我学习的能力 / 205

贵在“与众不同” / 207

第八章 20 几岁，当闯则闯，善于抓住机遇

趁年轻多闯一闯 / 213

人生在于创新，创新必然包含冒险 / 215

机遇总是光临有毅力的人 / 218



目录

CONTENTS

40岁

- 抓住万分之一可能的机遇 / 221
- 培养自己灵敏的触觉 / 224
- 创造机遇，需要过人的洞察力和预见力 / 227
- 要独具慧眼，适时抓住机遇 / 231
- 主动开启机遇的大门 / 234
- 为了机会必须充实自己 / 237
- 机遇相当，就看你如何把握 / 239
- 面对机会时要果断出手 / 242

第九章 20 几岁，注重定位，找准人生的发展方向

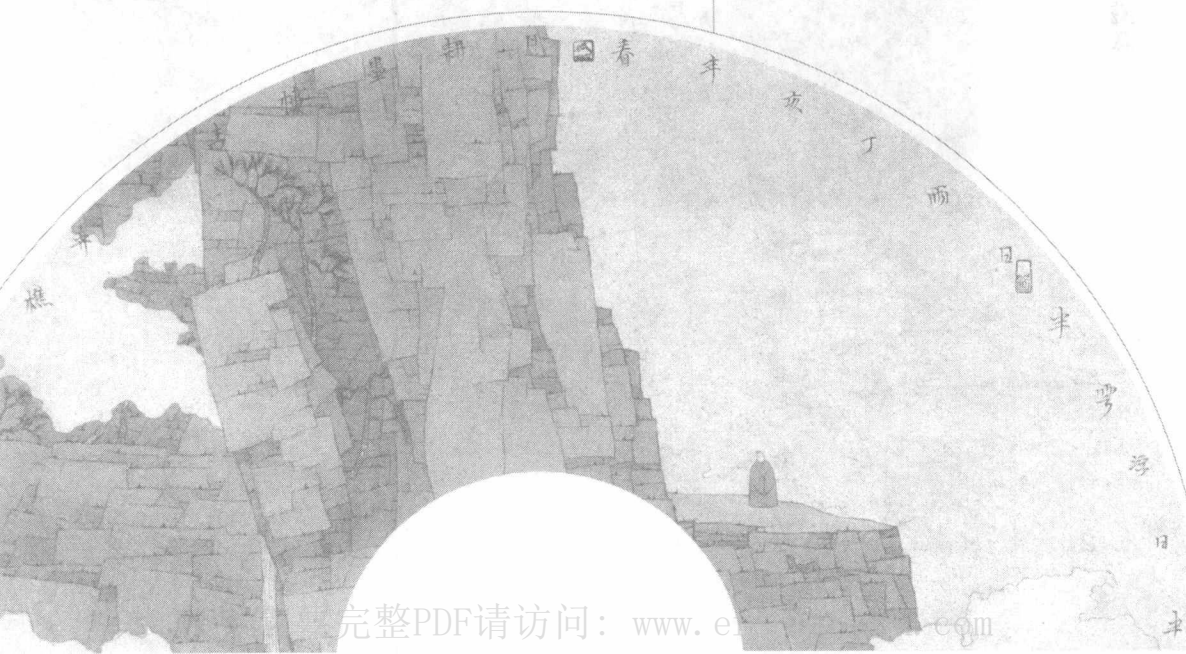
- 成功就在你胜任愉快的地方 / 249
- 必须有人生规划 / 252
- 找到人生坐标，获得成功的优先权 / 255
- 咬定青山不放松 / 258
- 想超越自己，就得有点“疯劲” / 261
- 有追求人生才会更优秀 / 265
- 勇于向未知的事物挑战 / 268
- 细分目标，让梦想越走越近 / 272
- 确立目标要遵循的原则 / 275



第一章

20 几岁，吃得苦中苦，方为人上人

20 几岁要吃得苦，假如说人生有“必修课”，那么吃苦就是此课程。这门课，有时你可以主动选择它，有时环境也会逼迫你选择它。如果你逃避了这门课，成功可能离你远去；如果你主动选择这门课，并认真刻苦地“学”，那么成功就会越来越向你靠近。吃苦不在此时，即在彼时，那么还是在年轻时吃些苦为好，积累生活的经验，积淀人生的智慧，促使自己尽快地成熟，可以从容应对未来路途上的风雨阴霾。



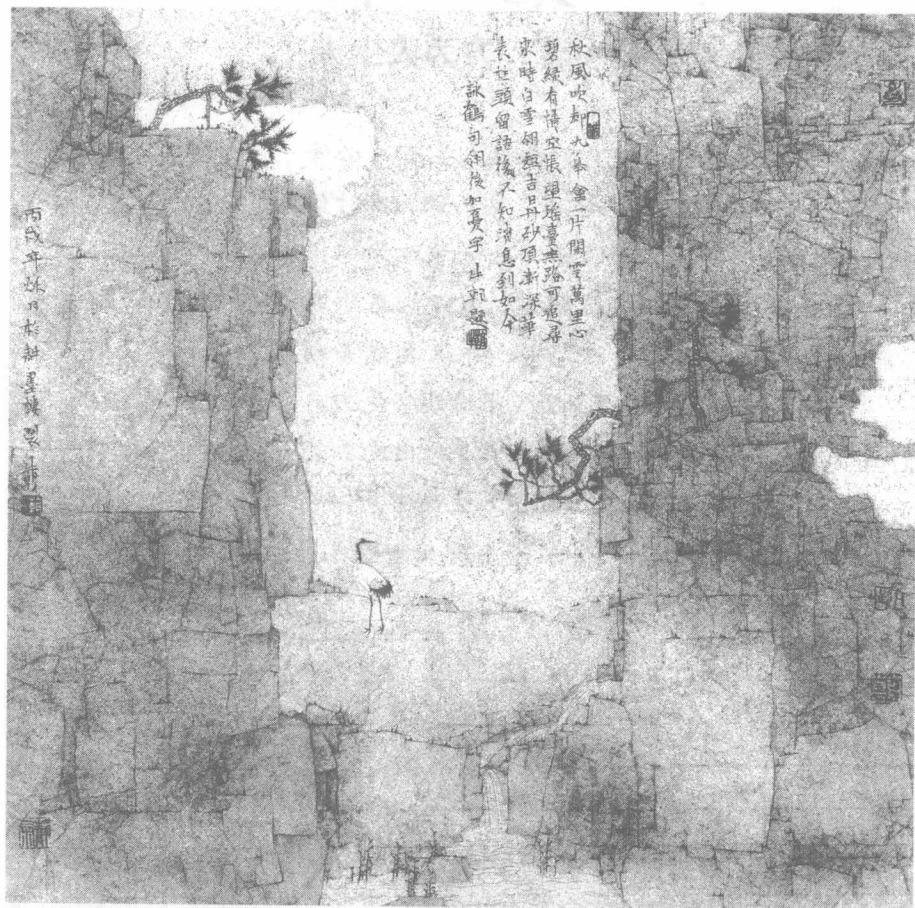


20 几岁要吃得下

品尝百般的人生滋味



第一章



20 几岁要以吃苦为乐

俗语说：能吃苦，吃半辈子苦；不能吃苦，吃一辈子苦。20 几岁，在人生最关键的几年，要敢于应对人生挑战，能品苦中滋味，趁黄金时期为自己打下坚实的基础，这对一个 20 几岁的年轻人而言永远是颠扑不破的硬道理。

俗语说：能吃苦，吃半辈子苦；不能吃苦，吃一辈子苦。20 几岁，在人生最关键的几年，要敢于应对人生挑战，能品苦中滋味，趁黄金时期为自己打下坚实的基础，这对一个 20 几岁的年轻人而言永远是颠扑不破的硬道理。

20 几岁是人生的黄金岁月，是从稚嫩走向成熟的重要过渡时期，既充满着扬帆起航的渴望与憧憬，也容易产生纷乱与迷茫。为此，以吃苦的精神塑造自己就显得十分重要。

小老板靠勤奋吃苦赚钱，中老板靠经营管理赚钱，大老板靠投资决策赚钱。因此，20 几岁在创业阶段，尤其需要吃苦精神。“白天当老板，晚上睡地板”，这句话是很多民营企业家在早期创业时的真实写照。也正是这种精神，才让他们在缺乏资源、没有政策支持的情况下迅速将企业的规模做强、做大。

有很大一部分年轻人，刚走进社会，不是没有就业岗位，也不是没有赚钱的机会，而是没有勇气脱离家庭的羽翼，不敢面对压力与竞争，只好依赖他人生活。甚至动不动还一味地怨天怨地，叹息命运“不济”，这种害怕吃苦，缺乏坚强的心理是要不得的。

世界景泰蓝大王陈玉书总结自己成功经验时说：“我是从做工人起家





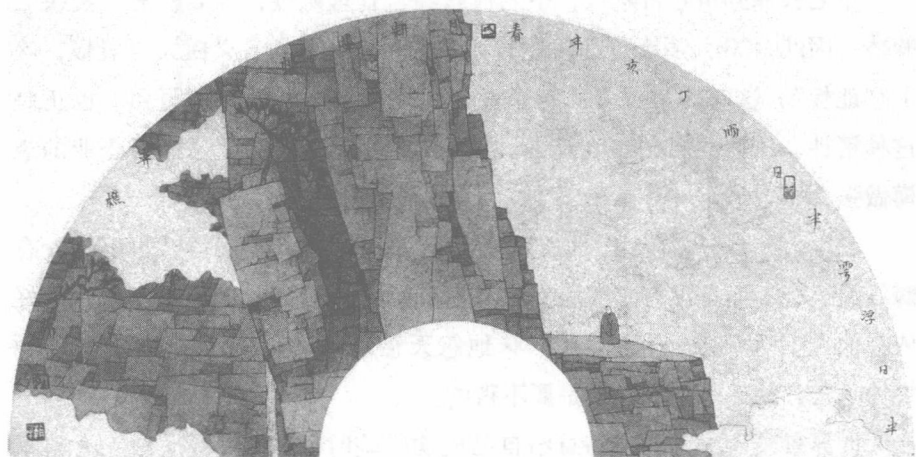
的，吃过苦、受过罪、失过业、遭过窘。回顾十几年来走过的道路，虽非步步血汗，也是崎岖艰难，甚至险象环生，不过终生不弃不馁，不断求索而已。

“今天，我能够被尊为‘景泰蓝大王’，决非我有什么超人之处，只是天时、地利、人和三者的结合，不畏艰难、不舍成功，机遇加勤奋罢了。

“当年到香港时，我的口袋里仅有50元港币，因此对于每1角钱都非常重视，现实生活告诉我，你若没有5角钱，又怎能买到1磅面包充饥？我自认还有点天不怕、地不怕的气概。可不得不承认，一文钱往往困死英雄汉，不管你本事多么了不起，怕就怕口袋里没钱花，我明白：‘小富由俭’、‘勤乃无价宝’的道理。

“记得每天一大早，我从北角乘轮渡过海到观塘去上班。为了节省1角钱，我总是坐楼下三等舱。我节省的每一分钱，都是为明天的幸福生活开路。由此，我连看报纸也舍不得花钱去买，而是身在船中，眼观六路，看看谁手中有报，等到船靠码头，自己押后，就利用这一刹那时光，几个起落，把乘客遗下的报纸拿走。如若椅上遗留一两本杂志，对于我真是如获至宝，我也经常为了节省两角钱车资，不惜徒步从中环走到西环。”

“每天收工之后回到家里，我虽然浑身疲惫不堪，但仍坚持把从船上捡来的报刊如饥似渴地仔细阅完。从中既学到不少知识，又学会一些广东话。



“我找到运输工作后，就以敬业乐业的精神认真地工作。我虽然不是货车的主人，但我很爱惜车辆，一有空便把车子洗刷得干干净净，而且买来油漆，将车子四周脱落不全的字填写清晰。就这样，唤起了主管的好感。他们见我是大学生，为人又和蔼，从此便让我跟他们一起吃小灶。

“在平时，我是很少像其他工友那样，三五成群去饮茶，而总是独自在工地里喝开水啃面包，简单地吃点午饭。如今能吃上有菜有汤的热饭，心里自然喜不自胜。从这件小事上我悟到一条道理，凡是勤劳和有爱心的人，一定会有好的回报。回想起我在机场干填海工程的那段日子，尽管每晚一脸尘、全身臭汗回家，我还是满怀喜悦，因为我能够独立地闯天下。

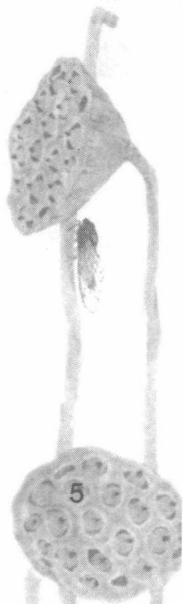
“然而，正当生活刚刚步入正轨之际，不如意的警钟又敲响了，我失业了。偏偏在这个时候，太太又怀孕了。在这种恶劣的环境下，我们是无论如何不能再增加包袱了，于是被迫求助于医生。医生开价 500 港元，而我口袋里只有 400 港元。当时是多么困窘啊。就为了张罗这 100 港元，还找了好几位朋友，几番周折，才凑足钱数。人生何其酸辛而苦涩。

“这个最困难的时期，我有机会到一家公司去当仓库管理员，当时找到工作那种快慰，真是毕生难忘。

“第一天上班，我早早来到仓库，头一件事就是把仓库打扫干净，把地板擦得光可照人，把工具、台椅放得整整齐齐。在那里，我不仅尽职尽责地去干，而且由衷热情、兢兢业业，以防再一次在失业路上徘徊。

“那时我白天穿着背心短裤。跟车或者推着小车过马路，横过大街到各铺各店送货。双脚飞快如燕，心里甜丝如蜜，丝毫没有耻辱羞惭。虚名误人，什么大学生、世家子弟、名门之后，都是假的，自下而上最现实。”

关于年轻人要不怕吃苦，以吃苦为乐，陈玉书最后感触至深，并在人生哲理的思考中运用，梁启超的一句名言说道“患难困苦，是磨炼人格之最高学校”。





吃得苦根，百事可做

20 几岁，不管吃多少苦也不能懈怠地停下脚步，须知，为了达到自己的理想之地，吃点苦是应该的，也是理所应当的事情。

20 几岁要明白，舒服的日子是用辛苦换来的。

20 几岁，不管吃多少苦也不能懈怠地停下脚步，须知，为了达到自己的理想之地，吃点苦是应该的，也是理所应当的事情。20 几岁要明白，舒服的日子是用辛苦换来的。

人在清苦的环境中容易奋发上进，人在优裕环境中容易堕落腐败。20 几岁如果能知道这一道理，就能注重修炼自我，防患于未然。“吃得苦根，百事可做”这句话道出了意志的宝贵，也道出了经历风雨、可见彩虹的哲理所在。从一定程度上可以说，一个人如果在艰苦贫困的环境中，周围的一切都好像是针对自己过失的良方妙药，砥砺节操，锻炼德行而不觉得；而在顺境面前堆满了前进的障碍，腐蚀自己的意志却不知道。

战国中后期，尤其是秦孝公任用商鞅变法后，秦国越来越强大。面对着这种趋势，其他六国不免恐慌起来。有的主张六国联合起来，共同抗秦，这种主张被叫做合纵；有的主张六国中的任何一国联合秦国，来攻击其他国家，这种主张被叫做连横。在这场“合纵连横”活动中出现了许多能言善辩、靠游说获功名利禄的游士、食客。苏秦就是一个突出的代表。

苏秦出身于农民家庭，家里很穷，他读书时，生活非常艰苦，饿极了就把自己的长发剪下去卖点钱，还常常帮人抄写书简，这样既可以换饭吃，又在抄书简的同时学到很多知识。这时，苏秦以为自己的学识已差不多了，就外出游说。他想见周天子，当面陈述，对时势的看法和自己的政

见，但没有人帮他引荐。他来到西方的秦国，求见秦惠文王，向他献计怎样兼并六国，实现统一。秦惠文王客气地拒绝了他的意见，说：“你的意见很好，只是我现在还不能做到啊！”苏秦想，建议不被采纳，能给个一官半职也好嘛，可是他什么也没有得到。他在秦国耐着性子等了一年多，家里带来的盘缠都花光了。皮袄穿破了，生活非常困难，无可奈何，只好长途跋涉回家去。

苏秦回到家里，一副狼狈的样子，一家人很不高兴，都不理他，父母不与他说话，妻子坐在织机上只顾织布，看也不看他。他放下行李，又累

