

青春就是一个坑

QINGCHUN JIUSHI
YI GE KENG

武庆新◎编著

——年轻人最需要的青春能量书



经典
励志读本

一本足以改变你人生轨迹的智慧能量书！

最亲切的新生态成长指南，献给所有为理想拼搏的人们！

北京工业大学出版社

武庆新◎编著

QINGCHUN JIUSHI
YI GE KENG

青春就是一个坑

——年轻人最需要的青春能量书

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春就是一个“坑”：年轻人最需要的青春能量书 / 武庆新
编著. —北京：北京工业大学出版社，2012.9

ISBN 978-7-5639-3181-1

I. ①青… II. ①武… 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 (2012) 第 173145 号

青春就是一个“坑”——年轻人最需要的青春能量书

编 著：武庆新

责任编辑：王 充 孙 澍

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：17.5

字 数：264 千字

版 次：2012 年 9 月第 1 版

印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3181-1

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

有人说，青春是一首歌，高唱拼搏与进取；也有人说，青春是一面旗，高扬理想与追求。青春时期，是一个追梦的时期，一个敢想敢干的时期；青春时期，怀揣再多的期待也不过分，可以天天奔忙，四处游荡；青春时期，可以自豪地冲锋陷阵，指点江山；青春时期，可以大声将爱说出口……

青春是美丽的，是浪漫的，是动人的，有如新绿的原野、初绽的花朵、喷薄而出的朝阳。她是万里征途的第一步，是人生舞台的开场锣鼓，是生命主旋律的第一节音符。

不懂得珍惜青春的人，只能虚度人生，到头来只能倚门望夕阳，临镜悲白发，空发一通“枉入红尘若许年”的感喟。

韶华易逝，青春易老，不要让“我要是有钱……”“早知道这样，我就……”成为我们日后的锥心之痛。要用成熟的思想认识和正确的态度来对人生进行一个合理的规划，那样才能在通往成功的道路上走得更坚定。

“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。世人苦被明日累，春去秋来老将至。朝看水东流，暮看日西坠……”

不管是年轻还是衰老，流逝的时光都不会重来，你可以把握的，是稍纵即逝的每个当下。重新审视自己的青春，找到最真实的自己、最宝贵的精神和最应该坚持的信念，以反观现实的生活，获得沉淀的潜能。

本书真诚地告诉处于青春时期的人哪些是该珍惜的，哪些是该放弃



青春就是一个“坑”

——年轻人最需要的青春能量书

的，哪些是值得去为之挥洒热情和汗水的……

你可以像野草般任意生长，然后在岁月的洗礼中枯萎，也可以像一棵迎风招展的小树，最终成为栋梁之材，希望本书可以为你这棵小树施肥、浇水，让你最终成为栋梁。



目 录

第一章

学习：青春是学习的黄金季，要抓住机会储备

知识改变命运，勤奋成就未来	003
将来想从事什么行业，从现在开始就要关注它的发展	005
学习不求样样精通，但求一技在手	008
先学习知识，再考虑学习技艺	011
学习无须跟风，要从自己感兴趣的入手	014
再多的证书也没有多掌握一种本领更实在	016

第二章

进取：美好的明天是等不来的，要用行动去争取

青春经不起一再蹉跎，要抓住时间积极行动	023
坐在那里空想，永远没有成功的希望	025
要想改变现状，最快的办法就是付诸行动	028
选择合适的方法，可以获得更好的结果	030
制订了计划就要一步步向计划迈进	032
要努力选对方向，方向错了越努力离梦想越远	035
每天多做一点点，终会造就成功大厦	037



青春就是一个“坑”

——年轻人最需要的青春能量书

第三章

抉择：机遇不会青睐任何人，要比别人往前站一步

年轻莫图虚华，要知进取	043
你总会不再年轻，要好好把握机会	046
前途光明了，“钱途”自然就来了	049
成功的路千万条，但你只能选择一条	052
别人的建议可以参考，但不能作为自己选择的决定指标	055
选择自己最适合的位置，才会发出耀眼的光芒	057
环境不会因人而变，要努力去适应	059

第四章

责任：找借口实质是推卸责任，遇到问题要多找方法

对工作认真负责的人，才是最大的赢家	065
想要实现自我价值，就必须承担起应负的责任	068
一个勇于担当的人，能让自己的个人魅力征服所有人	070
与其找借口，不如琢磨下一步该如何做	072
把承担责任视为证明自己的最好方式	075
在其位就要谋其政，不要找任何借口推托	077
一切工作都能够带来机遇，只要你对它负责	079
具有强烈责任感的人，才能够造就完美的细节	082
不仅要做好别人要求你做的，还要主动做好需要你做的	084
逃避责任，会让自己丧失机会和前程	087



第五章

挫折：人生之路荆棘密布，要勇敢地走下去

遭遇失败时改正错误继续前行，才能赢得下一次的胜利	093
只要勇敢地接受痛苦，就算身临绝境也会感到幸福	095
将失败与困难踩在脚下，定能赢得最终的胜利	098
挫折的终点是成功，要迎接挫折、战胜挫折	100
抱怨只能延误时间，关键时刻要在危机中找到转机	102
只要有信心，一切“不可能”都将变成“可能”	105
有时转换下思维，也许会重现“柳暗花明”	107
换一种思路解决问题，劣势也能变优势	110
在迷茫中给自己一份希望，目标就会变得清晰	112

第六章

退让：青春不能太气盛，该弯腰的时候要懂得弯腰

能急流勇退者，才是真正的强者	117
现实充满坎坷和荆棘，要懂得收敛锋芒	119
学会弹性处世，该弯腰时一定要弯腰	122
控制自己的情绪，没有人喜欢乱发脾气的人	125
盲目冲动损伤元气，适时妥协才能强大	128
眼里能容得下沙子，接受身边的不公平	129

第七章

心态：人生不如意十之八九，要学会微笑面对

有了好心态，好事自然来	135
放低姿态，为自己积蓄起跳的能量	137





青春就是一个“坑”

——年轻人最需要的青春能量书

人生都有缺陷，但你可以在缺陷中寻找完美	139
时刻保持乐观情绪，是克服抱怨的最好办法	142
堵死我们的并不是路，而是自己	144
把工作视为游戏，就能享受到它的乐趣和精彩	146
我们的能力是有限的，有很多东西不必太在意	148
从从容容地迎接一切挑战	150

第八章

情绪：他人手中的牌未必好，别再怨天尤人自寻烦恼

抱怨的最大受害者是你自己	157
闭上抱怨的嘴，坚定地告诉自己：“这没什么”	159
人生的轨迹不能用他人的标尺来衡量	161
怨天尤人只会徒增烦恼，做好自己才能演绎精彩人生	163
如果无法改变别人，最好的办法就是改变自己	166
用积极的思想代替抱怨，一定会有好命运	168
放弃抱怨，在内心坚定一个“赢”的信念	171
不要抱怨自己没有的，要看到自己拥有的	173
遇到问题不要抱怨，机会往往隐藏在问题当中	174
抱怨的习惯，注定了失败的命运	176
自暴自弃只会彻底输掉，为自己鼓掌才能创造奇迹	178

第九章

健康：年轻虽然是资本，但也不能透支

好好爱自己，别让身体承载太多	183
病从口入，要管好自己的嘴	186
年轻时的运动锻炼是对未来健康的储蓄	189
钱换不来健康，不要为赚钱而玩命工作	191



紧张抑郁有损健康，要学会放松自己	194
工作固然重要，但要懂得劳逸结合	197

第十章

情感：幸福婚姻不仅需要爱情，更需要责任

婚姻不仅仅是两个人的事，而且是两个家庭的结合	205
开启婚姻大门时，就要做好承担责任的准备	208
彻头彻尾地爱一回，让回忆不再空白	210
如果爱一个人，就别要求他（她）完美	213
结婚意味着克制自己，包容别人	215
婚礼仪式量力而行，婚后的日子却要实实在在地过	218
双方差距过于悬殊，爱情可能就会成为空中楼阁	220
不要为了面子而失去了真爱	223
在感情婚姻上，意气用事带来的永远是悔恨和伤心	225
给对方一个解释的机会，让彼此间误会少一些	228

第十一章

社交：想要有朋友，自己要先够朋友

人生需要有几个知心朋友保驾护航	233
好好珍惜身边的每一个人	235
友情需要呵护，别让朋友一味地宽容你	238
善于用慧心慧眼看别人，就会发现他人身上的优点	241
尽自己最大心力去原谅别人	243
尽自己最大能力去帮助别人	246
背后说别人坏话不但会失去朋友，还有损自己形象	249
妒火中烧，会影响自己的人际关系	251





青春就是一个“坑”

——年轻人最需要的青春能量书

第十二章

理财：钱不是越多越好，要学会理智支配

量入而出，适度地消费	257
人情不得疏远，善用心思巧妙应酬	260
能存钱的时候要存些钱，以解燃眉之急	262
尽量不要和同事有金钱往来	265





第一章

学习：青春是学习的黄金季，要抓住机会储备

人生就是一个积累的过程，有人用时间积累财富，有人用生命换取荣誉。而青春正是积累储备的黄金阶段，如果此时不懂得储备，那就等于挥霍自己有限的青春，等到时光流逝，满头白发，留下的只是无尽的悔恨和遗憾。

青春时期不一定就要有所作为，但要抓住每一个学习机会努力进取，只有这样，才能积蓄厚积薄发的能量。





知识改变命运，勤奋成就未来

在充满诱惑和处处浮躁的时代，如果真想有所收获和成就，就应当静下心来，珍惜学习的机会，用勤奋和知识为自己敲开成功的大门。

有人说，知识就是力量，知识可以改变命运。这句话不知道激励了多少人从无知走向伟大，从贫穷走向富有。在知识经济时代，通过教育提高了个人素质，并以此改变命运的例子为数不少。

有一个叫丁晓的川妹子，1976年出生于成都金堂县的一个普通农民家庭。因为家里贫困，初中毕业后，她便辍学打工供弟弟读书。

在亲戚的安排下，她进入一所高中学校食堂打杂。出于对知识的渴望，她买了高中课本，一有空便跑到高中教室去听课，她对英语课特别感兴趣。就这样，在漫长的偷偷听课的近十年内，她以别人想象不到的刻苦和毅力，坚实地提高了自己的英语水平。

2001年，为了提高厨艺，拓展自己的就业空间，她报名参加了一个厨师培训班，经过半年的学习，她以第一名的成绩拿到了厨师等级证书。此时，她发现了一个千载难逢的机会：美国一家公司正在成都招聘服务人员，应聘条件是高中以上文化，懂简单的英语。虽然她没有高中文凭，但她自信通过多年的自学，已经具备了高中文化水平。结果，在面试时，她凭着流利的英语口语，在众多的报名者中脱颖而出，被破格录取。

能够去美国工作，这是很多人的梦想。当然，到了美国也不等于就到了天堂，幸运的是，英语和厨艺就是丁晓的护身符。她以后在工作中虽然





青春就是一个“坑”

——年轻人最需要的青春能量书

也经历了一些波折，但她最终进入白宫，成为行政办公室正式的接待人员。

当年在食堂打杂的丁晓与现今在白宫工作的丁晓，已经有了脱胎换骨式的变化，这一切全赖于她当初明智的选择。对于有心人，“知识”的门槛并不高，在它身上投资了时间精力的人一般都可以得到丰厚的回报。

爱默生说：“只要有所事事，有所追求，人就把握住了机运的车轮。”如果丁晓当时轻易放弃了学习的机会，或许一辈子都不太可能走出落后的乡村。正是她的积极努力和刻苦学习，终于让生活出现了转机，不但实现了自己的愿望，也可以用更为坚实的臂膀为家乡服务，回报乡里。

罗兰有句名言：“苦难是成功途中的考验。懦弱的人必然在苦难之下被淘汰，只有坚强的人才会走完自己认真想的路程。”

誉满九州的大画家齐白石幼年就热爱学习，但是因为家里需要劳动力，他才读了一年书就不得不辍学在家，帮助父亲放牛、砍柴。他在劳动之余，对画画和写字都有着浓厚的兴趣。因为家境贫寒，他只能把旧簿上的纸裁下来作为画画和写字用的纸。他放牛的时候，总是把书本挂在牛角上，一边放牛，一边读书。当他12岁的时候，他的父亲送他到木匠那里去当学徒。15岁以后，转学雕花木工，雕刻家具上的精细花纹。这期间，他白天做工，晚间则用松火照明学画。齐白石学了12年木工，也练了12年画，为了找花样，他临摹《芥子园画谱》，并学习对实物写生。直到27岁的时候，他才认识了当地有名的文人和画师胡沁园、陈之蕃两位先生，并经常向他们请教。从此，他走上了绘画的艺术道路，成为颇有造诣的著名画家。

正是这种不放弃任何学习机会的精神，使齐白石从木匠到画家，完成了向更高成就的飞跃。

在我们周围其实有很多的寒门学子，他们用自己的坚强和毅力，不屈不挠地打造着属于自己的一片天。

或许你此刻正处于困顿和不幸之中，或许你的家庭正面临着严峻的困



难，但不要放弃对生活的憧憬，要坚信一切都会好起来。用你的努力去获取知识，你将汲取到无尽的力量，促使你获得人生的成功。

学习不仅限于在学校里接受教育，获取知识的途径是多种多样的。如果条件不允许，靠自己的努力自学，也能在某一领域做出成绩，取得成就。能学习的时候，一定要努力学习，不能学习的时候，创造条件也要学。“勤能补拙是良训，一分辛苦一分财。”柴可夫斯基说：“即使一个人天分很高，如果他不艰苦操劳，他不仅不会做出伟大的事业，就是平凡的成绩也不可能得到。”

综观古今中外，无论是有建树的学者，还是普通的百姓，在其成功的扉页上，无不记载着“知识改变命运，勤奋成就未来”的事实。在充满诱惑和处处浮躁的时代，如果真的想有所收获和成就，就应当静下心来，珍惜学习的机会，用勤奋和知识为自己敲开成功的大门。

将来想从事什么行业， 从现在开始就要关注它的发展

每个年轻人在走向社会之前，要尽量做好准备工作，这样才能少走些弯路，就算之前没来得及做这些铺垫，那么现在开始也不算晚，只要你足够努力。

俗话说：“女怕嫁错郎，男怕入错行。”其实，不管男女，选择职业都会关系到自己一生的职业规划和人生价值的实现。每个人在走向社会的时候，都怀抱着理想，决心为自己打造一个美丽的前程，但是，如果不慎入错了行，那么就无异于在浪费自己有限的时间和精力。

在实现理想的路上，是没有捷径的，就像是刚出生的婴儿，不可能一下子就会走路，不经历一番摸爬滚打，很难迈出坚实的步伐。其实，每个年轻人走向社会也一样，要在走向社会之前就尽量做好准备工作，这样才能少走些弯路，就算是之前没来得及做这些铺垫，那么现在开始也不



青春就是一个“坑”

——年轻人最需要的青春能量书

算晚，只要你足够努力。

如果你的心中已经对未来有了个大致的构图和规划，或者清楚地知道自己将来想要从事什么行业，那么就要多关注它的发展。只有你对于这个社会的发展趋势有个基本的了解之后，才能更好地校正自己的位置，弥补成长路上的种种不足和缺陷。根据有关专家对于未来行业的发展趋势的预测，下面总结了以下几个行业的知识，当然，这个社会瞬息万变，永远不存在一成不变的事物，这些标准也只能做些参考，每个人一定要结合自身的实际情况来及时调整自己的发展方向。

1. 网络信息咨询与服务

当今的时代是一个信息时代，信息网络技术的发展使人们对网络信息服务的依赖也越来越大，网络信息服务也成为社会上的一个重要的行业。这个行业包含了网上购物、商业信息服务、广告媒体服务、技术信息咨询与服务等。

2. 房地产开发业

随着住房政策改革和住房的商品化，房地产开发业成为一个繁荣兴起的行业，购房也成为每个家庭的一件头等大事，房地产开发业也因此面临无限的商机，并因此带动了与之相关的房地产开发、咨询、销售业务、物业管理、租借、二手房转让行业的迅速发展。房地产开发具有巨大的市场，也具有较高的利润回报，因此，受到众多房地产投资者的青睐。

3. 社会保险业

随着国家经济的发展和社会保障体系的不断完善，人们的安全防护意识也不断提高，保险意识越来越强。对于一般的家庭来说，都意识到了花少量投入，保证家庭财务和成员的生命财产安全的重要性。因此，保险业也日益受到人们的重视。

4. 家用汽车制造业

国家经济的飞速发展和人们物质生活的不断提高，促使家庭对汽车的需求量也呈不断上升趋势，个人对家用汽车的需求将在今后相当长的时间内持续上升，给家用汽车制造业带来前所未有的机会，商家也将从中获得丰厚的利润。同时，家用汽车市场的发展还将带动汽车配件、维修以及相

