

黄金十年决定一生

成熟的心态比成功的事业更重要，从当下开启幸福之旅！

20—30岁 从青涩到而立

张雪松◎编著

20—30岁，从青涩到而立的阶段。20岁时，你还是懵懂少年，30岁时你将成长为社会的栋梁和家庭的顶梁柱。为了把握人生的方向，20—30岁这黄金十年，你该怎么做，做什么？答案就在

这本书里。本书为你聚集了强大的力量

向生活挑战。相信，在追寻梦想的过程中，你能收获到属于自己的成功和幸福！



天津科学技术出版社

黄金十年决定一生

成熟的心态比成功的事业更重要，从当下开启幸福之旅！

20—30岁 从青涩到而立

张雪松◎编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

20—30岁 从青涩到而立/张雪松编著. —天津:天津科学技术出版社,2011.7

ISBN 978-7-5308-6426-5

I. ①2… II. ①张… 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(2011)第 130152 号

责任编辑:张 萍 刘丽燕

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京燕旭开拓印务有限公司印制

开本 880×1230 1/32 印张 8.75 字数 209 000

2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.00 元

前言

20—30岁这十年,是人一生中最熠熠生辉的十年。因为这时的你,正值青春年少,朝气蓬勃,活力无限,身体和精力都处在人生的最高峰,正是获取知识和工作锻炼的最佳时期。在很大程度上决定你30岁之后能否获得成功的事业、显著成绩、美满家庭等,因此,这十年是最关键的十年。

然而,20—30岁这十年又是容易出现闪失的十年,因为你毕竟年纪轻、涉世浅、阅历少,这个阶段年轻人常会有懵懂、年轻自傲、初生牛犊不怕虎的一些心理特征。如果没有一个正确的心灵引导,这黄金十年就很可能被荒废,甚至铸成大错,成为一生无法挽回的损失。而本书则可以帮助你避免不必要的遗憾的发生。

我们常听说人生必须有目标,必须有方向,可为什么有人没有目标和方向,或者有了之后依旧迷惘,这是因为他们没有抓住“根”。其实,获得幸福才是每个人最终的目标和大方向。那么,什么才是真正的幸福?什么才是你想要的幸福?为了达到这个幸福你需要再设定什么目标和方向?设定之后又该如何一步一步去实现?这些你都可以在第一章找到答案。

有了层次清晰的目标和方向,并不代表一切都万事大吉了,要

实现目标必须有一个健康的身心基础,其中心理健康至关重要。我们都知道意识决定行为,心里怎么想就会怎么去做。有一个健康的心理状态能让你身体更健康,才能保证你顺利实现目标。第二章会告诉你心理健康的标准以及维持心理健康的原则及方法等,也为之后的章节奠定了理论基础。

20—30岁的你由于学习、工作、生活等方面的压力,也许会变得烦闷、消极、悲观甚至痛苦,虽然这个年纪的你早已不是无忧无虑的儿童,但你依旧有办法乐观起来,在你追求梦想的道路上携手阳光,快乐前行。只有这样,你才能顺利走向幸福。第三章会帮助你做到这一点。

20—30岁是容易冲动的年纪,是容易放纵的年纪,也是面对诱惑容易不知所措的年纪。如果你不会控制自己,就会心理失衡,滋生一系列不健康心理,从而犯下不必要的错误,形成你成功道路上的阻碍。第四章会让你始终做自己的主人,不在人生的航程中误入歧途。

年轻的你自信吗?有没有不自信甚至自卑的时候?或者你就是一个自卑的人?没关系,第五章会深入挖掘自信和自卑的根源,告诉你各种获得自信远离自卑的妙招,相信你一定会受益匪浅。

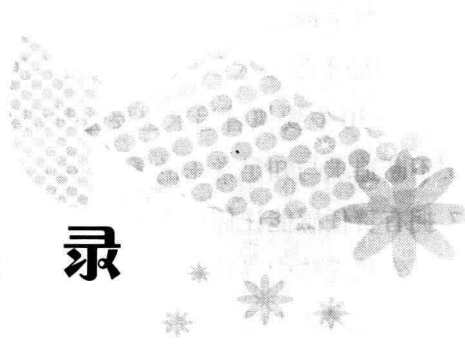
第六章给那些整日只顾忙着追求,忙着索取的年轻朋友们敲响了警钟,他们中很多人认为自己拥有的都是理所应得的,别人给予自己也是理所应当的。有些人一旦得不到、失去或受到伤害,总是将罪过推到别人头上,过于自我,不懂得感恩、付出、回报,不懂得关爱别人。殊不知,这是目光短浅的表现,是获得成功与幸福的大敌。

20—30岁的你热血沸腾、激情澎湃,这固然是好事,但也必须修炼出心如止水的心灵境界,才能理智清醒地分析自己所遇到的种种难题,才能真正看清自己,才能处变不惊、临危不乱,承载30岁之后的大风大浪,被社会委以重任。第七章有助于你成为理智成熟的人。

大部分年轻朋友都在20—30岁时成家立业,而婚姻又以爱情

为基础,爱情这个永恒又高深的课题让很多人深陷其中,苦思冥想不得其解,从古至今没有绝对定论,也没有系统的理论及模式供你参照。本书更不敢声称用篇幅有限的第八章就能将爱情解析透彻,但我们会以前人为鉴,给你提供诚挚中肯的建议。

总之,本书不一味讲众所周知的大道理,不让读者感觉内容空泛且没有实际指导意义。我们结合当下 20—30 岁的青年朋友们时常遇到的问题进行分析总结,内容深入浅出,力争让大家看过之后,更好地把握自己的黄金十年,在人生的道路上少走弯路,获得年轻人期望的成功。



目 录

第一章 青春的路口不再彷徨 ——规划幸福人生 (1)

20—30 岁的年轻朋友们,你们明白幸福的真正含义吗?清楚自己想要的幸福是什么吗?现在你正处在人生的关键时期,你正需要许多的经验让刚成年的你变得成熟起来。如果对这个问题依旧一头雾水,那么你就无法为自己设定明确的人生目标,朝着它大胆前进,就会在青春的十字路口徘徊、彷徨。或者你随意地选择了一个方向,结果耗费了大好的青春时光之后才发觉这个方向是错误的,这种生活不是自己想要的,因而追悔莫及。因此,让我们从头开始梳理,一步一步规划你想要的幸福人生吧。

1. 年轻的我们向幸福出发 (2)

2. 20 岁想要哪种幸福 30 岁就能收获哪种幸福 (6)

3. 成功与幸福的距离有多远	(11)
4. 20岁还不挖掘天赋就等于浪费人生	(15)
5. 20—30岁要执著追求也要适时调整	(20)
6. 不断追求与知足常乐的矛盾	(24)
7. 拥有责任感能让你更幸福	(28)
8. 从索然无味中寻找新的乐趣	(32)
9. 30岁的幸福地平线就在20岁的脚下	(36)
第二章 为你的青春保驾护航——维护心理健康	(41)

年轻的你即使有了清晰的方向和目标,也不代表就万事大吉,为实现目标必须有一个健康的身心。一个人身体和心理都健康才称得上真正的健康,其中心理健康更重要。我们都知道心理意识决定行为,心里怎么想才会怎么做,而且心理健康和身体健康相互影响。因此,年轻的我们一定要尽力维护自身的心理健康,才能为自己的十年青春保驾护航。

1. 年轻的你心理健康吗	(42)
2. 认识自己的先天心理素质	(45)
3. 跨越你青春的心理极限	(48)
4. 面对心理疾病,年轻的你无须恐惧	(51)
5. 别让“心病”变“身病”	(57)
6. 别让心理障碍妨碍年轻的你	(61)
7. 不良习惯令年轻的心灵沉沦	(65)

8. 面对择业,年轻的你无须焦虑	(68)
------------------------	--------

第三章 年轻的路上撒满阳光——塑造乐观心态	(73)
-----------------------------	--------

20—30 岁的青年朋友由于学习、工作、生活等各方面的压力,也许会变得烦闷、消极、悲观甚至痛苦。虽然这个年纪的你已不再是无忧无虑的少年儿童,虽然现实有时的确很无奈,但年轻的你依旧有办法乐观起来,在追求梦想的道路上携手阳光,快乐前行。只有这样,你才能顺利到达幸福终点站。

1. 乐观让年轻的你更强大	(74)
---------------------	--------

2. 为什么非盯着消极的一面呢	(77)
-----------------------	--------

3. 生活永远不会欺骗你	(81)
--------------------	--------

4. 逐步化解你的悲伤	(85)
-------------------	--------

5. 弥合残破心灵,拥有隐形翅膀	(89)
------------------------	--------

6. 悔恨对年轻的你毫无用处	(93)
----------------------	--------

7. 20 多岁不要提前预支烦恼	(97)
------------------------	--------

第四章 冲动的年纪张弛有度——学会自我控制	(101)
-----------------------------	---------

20—30 岁是容易冲动的年纪,是容易放纵的年纪,也是面对诱惑容易不知所措的年纪。如果我们不会控制自己,就会心理失衡,滋生不健康心理,从而犯下不必要的错误,成为成功道路上的阻碍。本章会让你始终做自己的主人,既不在人生的航程中偏离航向,也不会误入歧途,跌进旋涡。

- 1.戴上了魔戒,谁是谁的主人 (102)
 - 2.20岁学会节制 30岁幸福长流 (105)
 - 3.冷却年轻心中愤怒的火山 (108)
 - 4.懒惰是青年朋友的大敌 (112)
 - 5.年轻的你要荣誉不要虚荣 (116)
 - 6.十年磨一剑,打造你的坚定意志 (120)
 - 7.年轻的我们容易忌妒 (124)
 - 8.让跳动的青春远离浮躁 (128)
- 第五章 无畏的心灵无所不能——牢牢把握自信 (133)

年轻的你自信吗?有没有不自信甚至自卑的时候?或者你就是一个自卑的人?没关系,在这一章里我们会深入挖掘自信和自卑都源自哪里,告诉你各种获得自信远离自卑的妙招,相信你一定会受益匪浅。

- 1.拥有年轻自信 开创青春奇迹 (134)
- 2.自信源自你自己 (137)
- 3.自信不等于自我安慰 (141)
- 4.过于自信是年轻人的大敌 (145)
- 5.敢于创新让年轻的你更自信 (148)
- 6.变自卑为自强 (152)
- 7.年轻时不果敢,更待何时 (157)
- 8.给你的青春多一些暗示与激励 (160)

第六章 匆忙的脚步不忘感恩——懂得报答	(165)
---------------------------	-------

年轻的你是否整日只顾忙着追求、忙着索取？是否认为自己所拥有的一切都是理所应得的，而别人给予自己也是理所应当的？有些人一旦得不到、失去或受到伤害，总是将罪过推到别人头上，过于自我，不懂得感恩、付出、回报，不懂得关爱别人。殊不知，这是目光短浅的表现，是获得成功与幸福的大敌。

1. 博大精深的爱	(166)
2. 爱是最伟大的力量	(170)
3. 20岁先要懂得自尊和自爱	(174)
4. 血浓于水，亲情之爱无可替代	(178)
5. 年轻时学会感恩	(183)
6. 天堂与地狱就在一念之间	(188)
7. 感恩老师，让心灵飘香	(192)
8. 感谢青春路上有朋友相伴	(195)
第七章 澎湃的血液心如止水——拥有理智成熟	(199)

20—30岁的人热血沸腾、激情澎湃，与此同时也有着种种忧虑与迷茫，要解决这个问题，就必须修炼出一种心如止水的心灵境界。因为只有这样才能理智清醒地对待你所遇到的种种难题，才能真正看清自己，才能处变不惊、临危不乱，承载30岁之后的大风大浪，被社会委以重任。

1. 平静地接受世界的本来面目 (200)
2. 年轻人容易被“完美主义”误导 (204)
3. 我们的生活不是表演 (209)
4. 在宁静中感受青春的美 (213)
5. 在年轻时练就从容不迫的本领 (218)
6. 20—30岁,耐心等待的十年 (222)
7. 抱怨让年轻的你显得幼稚 (227)
8. 正确对待骄傲 (231)

第八章 追逐的倦鸟终将归巢——收获真挚爱情 (235)

大部分青年朋友都在20—30岁时成家立业。婚姻又以爱情为基础。爱情这个永恒又高深的课题经久不衰,从古至今没有绝对定论,也没有系统理论及模式供我们参照。我们不敢保证利用本章有限的篇幅就能将爱情解析透彻。但我们会以前人为鉴,给广大青年朋友提供诚挚中肯的建议。

1. 爱情,永恒的话题 (236)
2. 面对爱情,年轻的你是否清醒 (241)
3. 为爱情放弃一切是否值得 (245)
4. 别让爱情透不过气 (250)
5. 值得男士一辈子珍惜的女人 (255)
6. 成熟好男人,年轻女士一生的归宿 (262)

第一章

青春的路口不再彷徨 ——规划幸福人生

20—30岁的年轻朋友们，你们明白幸福的真正含义吗？清楚自己想要的幸福是什么吗？现在你正处在人生的关键时期，你正需要许多的经验让刚成年的你变得成熟起来。如果对这个问题依旧一头雾水，那么你就无法为自己设定明确的人生目标，朝着它大胆前进，就会在青春的十字路口徘徊、彷徨。或者你随意地选择了一个方向，结果耗费了大好的青春时光之后才发觉这个方向是错误的，这种生活不是自己想要的，因而追悔莫及。因此，让我们从头开始梳理，一步一步规划你想要的幸福人生吧。

1 年轻的我们向幸福出发

年轻的我们要向幸福出发，先要搞清楚“幸福”到底是什么？

幸福，这个时常被我们挂在嘴边，仿佛每个人都明白的词，真正挖掘起来其实并不简单。

■ 年轻的你觉得幸福吗

中央电视台曾做过一个纪实节目，记者对不同地区、不同年龄、不同性别、不同生活背景的一群人做现场突击采访，第一个问题就是：“你觉得自己幸福吗？”

被采访者中有年长的农民、青年白领、高中生、大学生、捡废品的少年儿童等。他们的回答有肯定的、否定的、有不确定的，也有彻底不知道的。记者再问他们原因，也各不相同。

年长的农民说：“我觉得幸福。因为现在生活比以前好多了，儿女们也都长大工作了。”

青年白领说：“嗯……怎么说呢？还行吧，就是工作压力有点大。”

高中生说：“可能在别人眼里我很幸福，实际上我并不幸福。我父母非常关心我，我生活中的一切他们都安排好了。我感觉自己被关在一个舒适的笼子里，有点儿透不过气。我想自己决定，自己选

择”

大学生说：“我刚刚失恋，你说我幸福不幸福？”

捡废品的小女孩有点害羞地笑着说：“我不知道。”“你觉得以后生活会比现在好吗？”记者问。“嗯。”小女孩回答的声音不大，但还算肯定。“那你长大以后打算做什么？”记者又问。“上大学，工作，还有，让我弟弟也上大学。”“如果这些都实现了，你觉得自己幸福不幸福？”“幸福。”她不假思索地答道，脸上露出了渴望的笑容。

年长农民的幸福来自他对几十年生活的对比总结：青年白领对幸福的不确定是由于他的工作生活状况；高中生是在她的高中阶段感觉不幸福；大学生正处在失恋的不幸福期；捡废品的小女孩不确定现在是否幸福，但相信经历了现在到将来的一段时间之后，自己会幸福。

可以看出他们对幸福的理解各不相同，先不管哪种最确切，但至少都有一个共同点，那就是他们关于幸福的感觉都是对某一个较长时间段的总体感受，而不是一个短暂、片面、静止的点。

20—30岁的年轻朋友，看了上面这个例子，你有何感想？如果被采访的人是你，你会如何回答？

■幸福是一种生活，一种感受

《现代汉语词典》上对幸福有两种解释：①使人心情舒畅的境遇和生活。例如，我们今天的幸福来之不易；②（生活、境遇）称心如意，例如，我感到幸福。

很显然，第一种解释把幸福作为一个名词，指的是一种境遇和生活；第二种解释把幸福作为一个形容词，指的是一种情绪，一种感受。虽然词性不同，但二者有一个共同点，就是不论“心情舒畅”还是“称心如意”，都和生活分不开，都是一种快乐的情绪。

我们先来看《现代汉语词典》上关于幸福的第一种解释：“使人

心情舒畅的境遇和生活”。

心情舒畅好理解。境遇,是指境况和遭遇,就是指你所处的环境状况及你遇到的人和事等。比如前面例子中的青年白领、高中生和大学生等就有他们各自的境遇。生活,是一个高深的话题,但基本的意思是人们为了生存和发展而进行的各种活动。

那么,要得到幸福,就是要得到“使人心情舒畅的境遇和生活”,也就是要处在使人心情舒畅的各类环境中,比如自然环境、家庭环境、工作环境、社会环境等,那位高中生觉得不幸福主要和她的家庭环境有关;你遇到的各类人和事也要使你心情舒畅,那位失恋大学生就是个反面典型例子;你在进行生存和发展的各类活动中也要心情舒畅,这点我们可以向那位捡废品的小女孩学习。

再来看第二种解释:“(生活、境遇)称心如意”,不用多说,和上面道理一样。但“称心如意”从心理学上分析就又大有学问了。

■ 幸福是满足、乐趣与希望

“称心如意”主要包含“满足”和“愉快”两层意思,而心理学对幸福的解释正是:“一种持续时间较长的对生活的满足,感到生活有巨大乐趣,并自然而然地希望持续久远的愉快心情。”

这个解释直接全面,但细分析起来也同样有些高深。

生活的两个关键词是生存与发展,是一个漫长的过程,要在这个过程中获得短暂的、偶尔的快乐和满足比较容易,但要长时间地感到满足就比较难了。前面例子中的人们都在以不同的方式维持生存和谋求发展:年长农民主要靠种地,青年白领主要靠脑力劳动,高中生、大学生暂时靠家里资助,小女孩一方面靠家里,一方面靠自己捡废品。他们有各自的满足与不满足,于是也就有了各自的幸福与不幸福。

生存是人类最基本的要求,在如今的社会条件下这个相对容

易满足,但发展就较难了。发展关系到你的生活质量到底如何,每个人对它的要求也不一样,而且发展是一直持续着的、无止境的。因此,每个人对生活的满足感也就不同,各自的幸福感也就有所差异了。

“感到生活有巨大乐趣”更是要因人而异,具体问题具体分析。前面例子中的那个高中生,记者采访时她正满脸愁容、忧心忡忡地走在热闹的大街上,仿佛对什么都不感兴趣;而捡废品的小女孩对采访本身就充满好奇,之后和弟弟一起边干活边玩,同时有说有笑。

“自然而然地希望持续久远的愉快心情”中需要特别强调其中的“希望”,希望是指心中最真切的幻想、盼望、期望、愿望。捡废品的那个小女孩同样是很好的例子。她当时的物质生活状况并不理想,但她并没有悲观和抱怨,而是对生活满怀憧憬。

希望是美好的,只有心中时常怀有“希望”,才能拥有“愉快的心情”,才能有动力去不断追求,才能感受到生活的乐趣,才能较长时间地对生活感到满足。

总结提示

幸福是快乐满足的情绪与感受,它发自内心,也来源于生活。

幸福是对生活某个阶段的感受,相比快乐而言更加持久。

一个幸福的人生由生活中无数个短暂的快乐组成,这其中难免有些许的不快乐,但只要整体上快乐,你的人生就是幸福的。

20—30岁的年轻朋友,已经能够独立思考,如果你已经明白了幸福的基本含义,你就有了总体的方向,就不会将眼光局限在短暂的小快乐或小痛苦上,你就可以开始认真规划自己向往的幸福人生,制定自己要达到的目标,然后朝着幸福勇敢前行。