

人生的十字路口，没有红绿灯

# 心若没有栖息地 青春只有迷茫

赵铭磊/编著

泪水的斑驳，咖啡的泡沫。  
很多梦都在寻找结果，  
但心还在寻找寄托。

青春苦涩，太过脆弱，  
没有反复，没有重播。  
再好的剧本，终究是戏，  
别让青春错过太多太多。

【助你找回  
真实的自己】

未曾走过 也要懂得

让未来的你  
感激现在的自己

 中国纺织出版社

人生的十字路口，没有红绿灯

# 心若没有栖息地 青春只有迷茫

赵铭磊/编著

泪水的斑驳，咖啡的泡沫。  
很多梦都在寻找结果，  
但心还在寻找寄托。

青春苦涩，太过脆弱，  
没有反复，没有重播。  
再好的剧本，终究是戏，  
别让青春错过太多太多。



【助你找回  
真实的自己】

未曾走过 也要懂得  
让未来的你  
感激现在的自己

## 内 容 提 要

给心找个归宿,做内心强大且成熟的人,会让自己的青春不再迷茫。阅读本书后,你会领悟到生活越接近平淡,内心就越接近绚烂,不张扬、不过分、不形式主义。因为太过用力、太过张扬的东西,一定是虚张声势的。而内心安宁才是真正的归宿,它更干净、更纯粹、更饱满,更接近那个叫灵魂的地方。

### 图书在版编目(CIP)数据

心若没有栖息地,青春只有迷茫/赵铭磊编著. —

北京:中国纺织出版社,2015. 1

ISBN 978-7-5180-1150-6

I. ①心… II. ①赵… III. ①成功心理—青少年读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 242335 号

---

责任编辑:闫 星

责任印制:储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:226 千字 定价:35.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

## 序言



谁的青春不迷茫,因为年轻,我们拥有无限可能;因为迷茫,也可能让我们一事无成。人生的十字路口,没有红绿灯。在诸多人生的重要时候,谁能以更加成熟的心态做出明智的选择,谁就有可能尽早地实现目标。

有人说“变老是人生的必修课,变成熟是人生的选修课”,我要说成功也是人生的选修课,成功需要很多条件的支撑,最重要的就是不要迷茫,心智要成熟。

成熟是什么呢?余秋雨在他的著作《山居笔记》中写道:“成熟是一种明亮而不刺目的光辉,一种圆润而不腻耳的音乐,一种不再需要对别人察言观色的从容,一种终于停止向四周申诉求告的大气,一种不理睬喧闹的微笑,一种洗刷了偏激的淡泊,一种无需声张的厚实,一种并不陡峭的高度。”大概归结为两个字就是“自然”,自然地付出,不求回报;自然地努力,就会有进步;客观地看待世态人情,不诉炎凉;自然地追求就会有成长。真正的成熟可谓理性、智慧、纯真与道德的统一。

这样成熟的性情,成熟的心境,会使你的精神更加丰厚,自然会把你的事业和家庭带向一个新的高度。对于自己清醒明确地把握,对于世事人情客观、理性地认知,会得到更多的称赞和肯定。一个人心智成熟,不任性而为,处理事务圆通周到,坚持原则而又宽于待人,谦恭有礼而又不媚俗,自然表现出一种高雅的气质,一种迷人的人格魅力,人们自然更愿意亲近你、帮助你,这本身就是一种成功。

年轻人要怎样达到这样一种成熟的境界呢?古人有几句话说得非常

好：“骨宜刚，气宜柔；志宜大，胆宜小；心宜虚，言宜实；慧宜境，福宜惜；虑不远，忧亦近。”就是要我们从一个人的意志、骨气等方面开始修炼，不断地对这个世界进行客观地考量，对自己的意志进行磨炼，不断独立思考，不断反省自身的德行，增长自己的实力，做一个成熟的人。

一个心智成熟的人，不仅自己是人性魅力的化身，还会把爱、信念、美好和热情等积极的力量传递给他人，让他所处的社会环境因为他的存在而更加健康、洁净、温馨、自由。这就是成熟的力量。

年轻的我们，也许不能够真正理解成熟的精髓，因为成熟毕竟是一种过程，但是我们能够让自己不断地认识到真正的成熟是什么，让自己不断从精神上和观念上接近成熟的境界。有了成熟的境界，才可能有成功的人生；对于财富、人生、信念、正义都有成熟、客观的观点，我们才能在追求成功的过程中不丢失自己，不轻视心灵的需求，最终才能达到成功与心灵平静的平衡。才能在追求成功后，不仅仅收获财富，同时收获灵魂的丰满。

成熟是一种明亮的色彩，可以让我们的人生中充满乐观的光辉。年轻人喜欢追求成熟，却难免会掉进庸俗与市侩的泥淖。因为很多披着成熟外衣的精神风貌，他们的核心却是妥协、顺服、苟且偷生、趋炎附势、唯利是从，这种庸俗而奴性的成熟是不值得我们模仿和追求的。

本书就一个人应该怎样追求心智成熟，追求怎样的成熟，进行了深刻地分析和阐述。希望广大的年轻人能够尽快摆脱幼稚、浅薄和轻狂，领悟成熟的真谛，让自己的青春不迷茫。

编著者  
2014年8月

# 目 录 //contents

## 上篇 未曾走过,怎会懂得

### 第1章◇年轻时总有一些东西让你迷茫,关键是要做怎样的自己 / 3

---

世事浮华,你要有自己的主见 / 4

还没找到出路,因为缺少明确的思路 / 6

处在事业的起点,要寻找命运的拐点 / 8

要有职业定位,但别让工作把你定型 / 10

你或许还不是金子,但要成为发光的种子 / 12

即使屡遭打击,也要不断鼓励自己 / 14

或许你现在有求于人,但要相信掌握命运的还是自己 / 16

别担心被人利用,更害怕自己没用 / 18

### 第2章◇还没有成功别心急,关键是要有自己的想法 / 21

---

别担心自己会失败,成功需要积极力量 / 22

别担心自己没本事,最优秀的人就是你 / 24

别担心自己经验少,要学会经营你的优势 / 26



- 别担心自己没机遇,创造财富需要慧眼 / 27
- 别担心自己没人脉,贵人要靠自己寻找 / 29
- 别担心自己没创意,勇于尝试就有机会 / 31
- 别担心自己没帮手,共赢才会有发展 / 34
- 别担心自己不够专业,有想法就有成功的可能 / 36

### 第3章◇比他人学历低别心慌,关键是要有某方面的突出能力 / 39

---

- 判断力:理性地选择你的人生 / 40
- 竞争力:让自己无所畏惧地直面挑战 / 42
- 沟通力:慧心去听、诚心去讲,与人愉悦交往 / 43
- 专注力:平和心境,排除烦扰效率高 / 46
- 模仿力:永远向成功者吸取成败经验 / 48
- 执行力:坐而言不如起而行 / 50
- 演讲力:会演讲让你更容易胜出 / 51
- 推销力:会展示自己并得到他人认可 / 53

### 第4章◇别以为随波追流就稳妥,成功者在大多数人之外 / 57

---

- 敢于走在人先,才能赢在人前 / 58
- 宁可败给别人,也不能输给自己 / 59
- 走自己的路,才能走别人没走过的路 / 61
- 命运就在自己的手里,而不在别人的嘴里 / 63
- 依靠他人,永远不能成就杰出的自己 / 65
- 自我特色是赢得竞争的砝码 / 67
- 不要淹没在潮流中,要让自己与众不同 / 69



## 第5章◇不是会播种就有收获,重要的是找到用力的方向 / 73

---

忙不乏味:让自己的职业与兴趣结合 / 74

忙会思考:认清自己想要的是什么 / 76

忙有道理:忙要忙在点子上 / 78

忙有章法:有理可依、有据可查 / 80

忙而有序:把重要的事放在第一位 / 82

忙而有效:做事果断决策、善始善终 / 84

忙而不盲:做自己熟悉而擅长的事情 / 85

忙而有乐:工作与生活都要当赢家 / 87

## 第6章◇别总是事事都争强好胜,沉下心更能看清自己 / 89

---

少吃逞一时之快的苦头 / 90

别自负,谦虚地与老前辈相处好 / 92

别苛求全优,事事良好也无妨 / 94

争做第一,不如做到唯一 / 96

人气也是竞争力 / 98

不要遮住别人的光芒 / 100

韬光养晦,方能孕育出好的果实 / 101

心机太深,会令人畏而远之 / 103

让自己做个不清高的“俗人” / 105

最完美的胜利是双赢 / 107

低调是成熟的人生态度 / 109

## 第7章◇30岁前别光想着战胜别人,重要的是努力做好自己 / 113

---

竞争并不意味着要打败别人 / 114



多一点同理心更受欢迎 / 116

你要相信自己是最出色的 / 118

人生中最大的敌人是自己 / 120

嫉妒别人,不如肯定自己 / 121

与其抱怨,不如增加实力 / 123

总是固执己见,易吃大亏 / 126

## 第8章◇别看着他人眼红心躁,别总想下一份工作会更好 / 129

---

适合自己的工作才是最好的工作 / 130

最大的麦穗,就是身边的那一个 / 132

多点职业规划,少点盲目寻找 / 134

职场之路,难免剩者为王 / 136

路要一步一步走,欲速则不达 / 138

重视成长,不以成绩论英雄 / 140

不要轻易放弃,跨过就是成功 / 142

关上一扇门,会为你打开一扇窗 / 144

## 第9章◇别苛求成功一蹴而就,心智成熟要先行 / 147

---

别消极地认为世界对你不公平 / 148

没有人会比你更重视你自己 / 150

别把世事看得特别复杂 / 152

放飞自己就是成全自己 / 153

多点自省,洗去浮躁与冲动 / 156

收敛个性,切忌特立独行 / 158

认识现实的压力,重视生存的能力 / 160



别好高骛远,现实社会需要脚踏实地 / 162

准确定位,用自己的特长求发展 / 164

生命的意义不只是抗争 / 165

## 下篇 修心养性 静待流年

### 第10章◇定心修身,宠辱不惊:心晴的人生没有阴天 / 171

世事无常,唯有心定方能成大事 / 172

把心放平,低调一点更受欢迎 / 174

满怀热情,积攒积极的力量 / 175

心无邪念,正直坦荡地做人 / 177

水到渠成,不可急于求成 / 179

不以物喜,不以己悲 / 181

心若不死,路就会在脚下延伸 / 183

### 第11章◇静心善思,乐享现实:人生要耐得住寂寞 / 187

沉下心来,让自己思考更多 / 188

心不孤独,寂寞不是毒药 / 190

难得寂寞,珍惜和自己相处的时间 / 192

心碎神伤,忍受漫无止境的寂寞 / 194

放松自己,在冥想中释放内心 / 196

倾听心声,探究另一个自己 / 198

开阔心境,空谷幽兰独自香 / 201



## 第12章◇心之从容，摒弃烦忧：于流年中笑看红尘过往 / 203

---

- 知足常乐，让心更加安然 / 204
- 烦恼自找，选择靠近快乐 / 206
- 何必完美，让自己活得真实 / 209
- 淡化烦恼，别放大你的疼痛 / 211
- 停止抱怨，何必空耗你的人生 / 213
- 忘却不快，接受转身而来的快乐 / 215
- 放慢脚步，收获一路的风景 / 217

## 第13章◇心之达观，怡然自得：转个身生活更美 / 221

---

- 一笑而过，忍耐是一种淡然 / 222
- 以退为进，看到更广阔的风景 / 224
- 宽待他人，退一步海阔天空 / 226
- 夫唯不争，故天下莫能与之争 / 228
- 大智若愚，不必两败俱伤 / 230
- 人生苦短，包容现实的残酷 / 232
- 洒脱一点，人比人气死人 / 234

## 第14章◇心凝形释，善待自己：人生时时修剪欲望 / 237

---

- 消除浮躁，全神贯注陶冶性情 / 238
- 不扰杂念，用平常心做事 / 240
- 内心专注，一步一个台阶 / 242
- 一心一意，做好一件事 / 243
- 坚定信念，藐视那些小困难 / 245
- 关注细节，细腻但不矫情 / 247



凝聚心神,放大客观因素 / 249

## 第15章◇心之淡定,随遇心安:人生无处不自在 / 253

欲壑难填,人心不足蛇吞象 / 254

摒弃虚荣,别被蒙蔽双眼 / 258

消解欲念,小心灼伤自己 / 260

弃掉名利,乐看云淡风轻 / 262

急于求利,难止疲惫劳碌 / 264

## 第16章◇心之看开,取舍自得:做好人生加减法 / 267

懂得取舍,拿得起还要放得下 / 268

看开一点,莫要庸人自扰 / 270

得到太多,反会成为负担 / 272

选择适合你的,而并非最好的 / 275

鸡头还是凤尾,你会倾向哪方 / 277

权衡选择,鱼与熊掌不可兼得 / 279

优雅地妥协,智慧地索取 / 281

早一点放弃,反而少一些失去 / 284

把握真实所需,避免无谓地寻觅 / 286

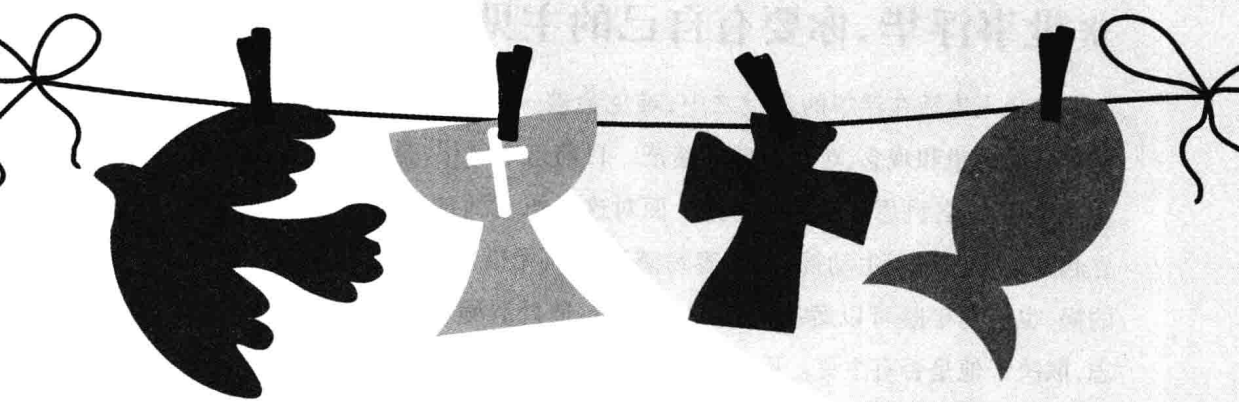
## 参考文献 / 290



上篇

未曾走过,怎会懂得





## 第 1 章

### 年轻时总有一些东西让你迷茫,关键是要做怎样的自己

这个世界有那么多多的诱惑,只有保持自己独特的信念,你才不会迷茫。成熟的人懂得哪些是自己应该坚持的,对于成功他们总是有自己的一套想法,而从来不会被繁华和诱惑俘虏。因此,无论是否成功,他们总是最阳光、最乐观的人。只要有思路,相信命运掌握在自己手里,并为此而拼搏,那么是否成功,以及怎样看待成功,就不再是一个问题,而是一个答案、一种信念。



## ※ 世事浮华,你要有自己的主见

年轻人生活在浮华的尘世之中,难免会被一些尘世中的俗事和杂念影响自己的思想和观念,难免会感到迷茫。目前这个时代,是一个各种价值观念充斥耳边,各种思想并存的时代。面对这一切,我们极容易对自己从小树立起来的价值观产生动摇,也极容易感到茫然无措。这一切并不是年轻惹的祸,也不是年龄可以解决的问题,一个人是否清醒取决于他的信念和意志,取决于他是否有主见。面对浮华的尘世,有自己的主见,不人云亦云,不盲目攀比,才能够更成熟,从而更容易成功。

30岁以前,很多年轻人往往被短期利益蒙蔽了自己的视线,做出一些错误的,对自己人生有害的判断。只有坚定的信念才能让年轻人避免短期利益的诱惑,从而看得更高、更远。在这个世界上,总有这样或那样的诱惑,而又总有各种荒谬的、不堪一击的理由来支撑这样或那样的诱惑,使它外表上变得无懈可击。事实上,难道人们真的不知道它是错误的吗?难道不知道这些会造成严重的后果吗?答案是否定的,但人们却总是心存侥幸。比如贪污受贿,再比如前些年甚嚣尘上的一些传销活动。人们一开始可能真受了蒙蔽,那是因为唾手可得的短期利益蒙蔽了他们的眼睛;也可能是那些狂轰滥炸的“金钱至上论”、“只要你成功了,谁管你的钱是怎么来的”等,让人们觉得那可能就是真的,觉得可以侥幸成功。

面对让人眼花缭乱的各种诱惑,现在的年轻人也有着自己的优势。他们有学问、学历及能力,可以凭着自己的真本事闯出一番事业。但同时,年轻人也有着自己的迷惑,为什么别人年纪轻轻就自己创业,而我却要忍受领导的脾气和别人的嘲笑?为什么别人可以拥有那么好的职位,而我却得在这个破公司里窝着?为什么别人可以买房、买车,而我却必须忍受拮据的生活?为什么别人不过每天盯盯股市,就可以潇洒度假,而我却要拼死拼活地工作?为什么别人凭着与领导的私交就可以升职,而我却要忍受窝囊气?



人和人是不一样的,你在羡慕他的同时,别人也在羡慕你。你只了解自己受的气,只觉得自己委屈,可却没尝过别人担惊受怕,或者背后挨骂的滋味。每个人都有两面,有的人表面看起来风光无限,可背后却充满着泪水;有的人表面看上去含辛茹苦,可他却乐在其中。如果只看到事物的表面,对尘世的浮华表面就羡慕、嫉妒了,那你遭遇痛苦的可能性就会非常大。

不要迷失自己,可能你对这个世界有太多不确定,但至少有一件事是可以确定的,即付出多少就会收获多少。只要你做的事是人们所承认的,对于人们有正面的价值,你就会受到人们的尊重;只要你足够地努力,最终就能收获成功。不管社会上信奉怎样的价值观,不管那些价值看起来有多诱人,年轻人都应该有自己的思想和主见。

两个人凭什么不同?是凭着他们的思想。对于各种事情有自己的主见,有自己的一套见解,往往会使一个人变得与众不同。不同的观念就是一个人胜出的关键,股市上为什么大多数人都在赔钱,而只有少数人能够一夜暴富?因为,大多数人都在跟风,都在听所谓专家的话,对于自己选的股票没有自己的见解,而只有少数的人会有自己的见解,对于股票的价值有自己的衡量,所以他们自然会“稳赢”。

对于任何事,都要有自己的主见。30岁以前,大多数人往往是不成熟的,容易模仿别人,也容易受到周围人的影响,从而变得爱攀比、爱炫耀以及爱追逐一些所谓的时尚。现在的年轻人,一般不太可能真正达到心智成熟,毕竟二三十岁还有很多待改变的地方,因此要根据自己的特质,跟优秀的人在一起,并不断坚定自己的信念,从而免除因为幼稚而犯下荒唐的错误,也可以避免迷失自己。

有自己的主见,有自己的追求,不轻易被迷惑,不摇摆不定,并且保持头脑清醒,坚持自己的信念,你才可能更快地走向成熟。