



不再依赖了，你就长大了



让青春成为你的 第二次出生

自我负责如何让你活出想要的人生

吴甘霖◎著

著名自主管理教育专家、方法学家、百万畅销书作家写给千万青少年的成长励志读本

越早学会对自己负责，越早享受破茧成蝶的快乐
7条当人生主人的麻辣成长法则，38个变弱为强的有效工具
也许让你少走10年人生弯路



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China



RANG QINGCHUN CHENGWEI NI DE
DI ER CI CHUSHENG

让青春成为你的 第二次出生

吴甘霖◎著



接力出版社
Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

让青春成为你的第二次出生 / 吴甘霖著. — 南宁: 接力出版社, 2017.9

(吴甘霖自主管理教育丛书)

ISBN 978-7-5448-5034-6

I. ①让… II. ①吴… III. ①自我管理—青少年读物

IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第191514号

责任编辑: 楚亚男 美术编辑: 林奕薇 封面设计: 林奕薇

责任校对: 杜伟娜 责任监印: 刘冬

社长: 黄俭 总编辑: 白冰

出版发行: 接力出版社 社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 010-65546561(发行部) 传真: 010-65545210(发行部)

http://www.jielibj.com E-mail: jieli@jielibook.com

经销: 新华书店 印制: 大厂聚鑫印刷有限公司

开本: 880毫米×1250毫米 1/32 印张: 8.75 插页: 1 字数: 180千字

版次: 2017年9月第1版 印次: 2017年9月第1次印刷

印数: 00 001—50 000册 定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440

序言 站起来的青春是最美的青春

张坤（中国青年报社社长、总编辑）

一口气读完吴甘霖的《让青春成为你的第二次出生》，还在回味时，偶然瞥见一则当天的新闻，说的是一位高考生华山遇难，经调查，该考生曾在网络空间里留言欲轻生。

不时看到这样的新闻，心中总有一种揪心的痛：如果这些成长中的青少年，能早日读到吴甘霖的一些书，或者参加他的成长教育和生命教育分享课，不仅不会发生上述这样的悲剧，也会少走许多不必走的弯路，还会成长得更加健康与灿烂吧。

认识吴甘霖这么多年，他的著作等身令我钦佩不已，但令我更加敬重的，他总是“活”出自己的阳光，照亮一个个认识和不认识的青少年。而曾经作为《中国青年报》优秀记者的他，除了对成长中的青少年非常了解外，会讲故事也成为他写作有关著作的一大特点与优势。如在本书中，他谈到一位受到点挫折本想自杀的女生，仅仅因为看到做清洁工的母亲忙碌之余用一段小黄瓜“自然美容”而放弃。那一瞬间，女孩既震惊又感动：她没有想到，每天为生活而操劳的妈妈，对生活从来没有抱怨，而且还这样热爱生活。相比之下，自己的那些烦恼又算什么呢？这位学生从此再也没有过自杀的念头，而且更加发奋，最终考上理想的大学。她在文章中写道：“面对同样的生活，可以有不同的理解。我没有料到，妈妈手中的一段小黄瓜，竟然救了我一条命。其实与其说是黄瓜，不如说是妈妈那种笑对生活的态度，把我救了。”

书中这样一个个生动的故事，让广大青少年遇到问题时，能因此得到启迪，更好地面对和解决。这样的青少年励志读物，是不是更容易受到大家欢迎呢？

在本书中，吴甘霖一直贯穿着一个主旋律：“站起来。”什么叫作“站起来”，在该书的封面，他以一句通俗的话做了生动的表述：“不再依赖了，你就长大了。”他的一次亲身经历，更可以为许多青少年提供直接借鉴：

吴甘霖十六岁从湖南一个小山村考上武汉大学，第一次离开家乡。父亲送他上大学，先坐长途汽车，然后又改乘火车，到了武汉。下面就只差送他到学校了。但出乎意料，父亲却说只能送他到这里了，让他自己去学校。这样的做法，让他无法理解。父亲却微微一笑说：“我十三岁就成了孤儿，开始走自己的路，莫非你十六岁还不敢走自己的路吗？下面的路该你自己走了。”于是，吴甘霖就自己一个人赶去学校了。

吴甘霖讲的这段亲身经历，以及他在本书所阐述的这个主题——“让青春成为你的第二次出生”，对当今的千万青少年具有很大的引导和参考意义。多年以前，《中国青年报》就刊登过一篇文章《“抱大的一代”使人担忧》，说的是我们不少家长，习惯于将孩子抱着不肯放下，而不少青少年，早就该去承担该承担的责任，却也习惯让大人“抱着”。这种“抱着”的态度会导致什么结果呢？从小处讲，是延迟和阻碍了青少年的成长；从大处讲，是对国家和民族的发展不负责。

所以，我们的确要倡导更多的青少年“站起来”，在承担自己责任的基础上更多地承担对他人的责任，这正是时代对我们的呼唤与要求。

吴甘霖在本书中强调：“年轻时候不站起，难道要躺着过一生？”可谓振聋发聩。他进一步提出：“理想的人生，总从‘第二次出生’开始。”——“第一次，是肉体生命的出生，第二次，是自主生命的再生。”上述观点有着很紧密的逻辑关系：所谓第二次出生，就是要学会顶天立地站起，就是要把命运掌握在自己手里，通过自我负责的方式，去活出自己想要的人生。

站起来青春是最美的青春！即便身体残疾，身患尿毒症，作为作家的史铁生也从未放弃过生的希望，从未放弃过做一个堂堂正正站起来的大写的人。这种精神上首先要站起的积极态度，是一种最值得倡导的人生态度，它会支撑起生命的重量，让人生放出辉煌灿烂的光芒。我认为，这样的精神，应该成为青少年发展的主旋律。

阅读此书，我不由得想起当初吴甘霖离开《中国青年报》的情景。那是参加一次“两会”报道，我和吴甘霖住在同一宿舍彻夜长谈，在他拿到中国新闻奖等殊荣时，他却选择离开报社自己去开创新的事业。当时他生了一场大病，读到池田大作的一句话：“为追求哲学飞走的密涅瓦的猫头鹰现在还没有归来，丧失人生哲学的时代太长太长了。”他认为，这句话不仅指出了哲学在当代的尴尬和危机，同时也给了他启迪，让他去探索一条新的人生道路。之后，他离开了报社，利用所有能够利用的时间，沉浸于东西方各种流派的思想中，同时又根据时代的特点与自己的感悟，来探究有关21世纪人类应该具备的各种智慧。

摆在大家面前的这本书，应该是他离开《中国青年报》

后，以另一种姿态向成长中的青少年献上的一份重礼吧。本书的观点可谓精彩纷呈，如“不当生命的主人，就做生活的奴隶”，“要想有出息，先治‘巨婴症’”，“方向是金，方法是银”，“走自己的路，也听听别人怎么说”……既让人耳目一新又给人足够启示，与此同时，还有不少生动的案例和有效的方法。这些，都可以成为解决青少年成长问题的“良药”，也成为让他们更好成长的“补品”。

青春，是人生最美好的时期，也是无法回避的迷茫期、困惑期、挣扎期。《因为痛，所以叫青春》《谁的青春不迷茫》等一系列与青春有关的读物的畅销，正缘于说出了青春的痛点，引起了许多青少年的共鸣。但是，面对痛苦与迷茫，我们要勇于去面对，更要有方法去解决。

而吴甘霖的这本《让青春成为你的第二次出生》，不仅紧紧抓住了“自我负责”这个关键点，而且从七大方面，让大家在最美的青春时光去掌握对自己一生有用的智慧与方法。我相信：这本书，会成为广大青少年很好的成长伙伴，一旦拥有，受益终身。我甚至冒昧地预言：这本书，也许会成为影响一代人的文字。

祝愿更多的青少年读者因读此书而获益，更好地“站起来”，活出最美的青春、最美的人生。

自序 当自己人生的主人翁

和时下许多青少年一样，我在自己的青春时代，也是一方面追求着理想，一方面经历着不少迷茫与挣扎。所以有一天，我读到冯至为所译里尔克的名著《给一个青年诗人的十封信》所写的序言时，不由得怦然心动：

“人们爱把青年比作春，这比喻是正确的。可是彼此的相似点与其说是青年人的晴朗有如春阳的明丽，倒不如从另一方面看，青年人的愁苦、青年人的生长，更像那在阴云暗淡的风里、雨里、寒里演变着的春。因为后者比前者更漫长、沉重而更有意义。”

为什么这几句话会强烈打动我呢？是它在说明了青春十分重要的同时，更披露了一个真理：美好的青春，其实是在奋斗与挣扎中，所经历的一次脱胎换骨的蜕变。迷茫与痛苦常常与青春相伴，如何让自己实现这一蜕变，打下一生成功与幸福的基础，其实是摆在每个青少年眼前的重要课题。

摆在读者面前的这本书，是我对这一课题的认真回答。这其中，包括了我自己在青春时代深藏泪与汗的切身体会，也有我在《中国青年报》担任记者时对青少年问题的研究，还有最近几年我在全国进行青少年成长教育讲座时的感悟。正如本书书名所言，青春，应该是你的第二次出生。与第一次出生只是肉体生命的出生相比，第二次出生就是自主生命的再生，就是要牢牢把命运握在自己手里，当自己人生的主人翁。

当自己人生的主人翁，首先是一种责任。我们都是没被征求意见来到这个世界的，而不得不离开这个世界时也不会被征求意见。我们唯一能做也应该做的，就是尽早自立，牢牢掌握自己的命运。通过研究，我们不难发现：一生中最重要的就是青春时期，这时候确定的人生观、价值观以及所培养的其他各方面素养，会决定人的一生。如比尔·盖茨，在中学时期就有了正确的人生观并开始进入后来影响世界的研究领域，这直接造就了他后来的成就。我们看到这种榜样的时候，也该有这样的责任心与紧迫感。

当自己人生的主人翁，也是一种可能。在研究许多名人的成长历史时，最打动我的，多是那种从普通人成为成功人士的故事。如著名歌星、影星刘德华，是多少青少年追逐的偶像。但大家想象不到，当初他也是“追星族”：电影偶像是周润发，歌星偶像是林子祥。与许多只知道追星的年轻人不一样，他追星是追“星的精神”，从周润发那里学到“努力，什么都有”，通过“不耻上问”，他又从林子祥那里得到悉心指点，最终也成了别人所追的星。我将这样的故事用在书中，希望广大青少年读者具备当自己人生主人翁的信心：你完全可以不必活在他人的影子中，而要活出自己的阳光。

当自己人生的主人翁，更是一种全方位的实践。这就需要从空洞的口号中走出来，落实到具体的实践上。为此，本书在七个方面，总结了成为自己人生主人翁的关键，让广大青少年可以全方位训练与提升：

第一章，“不当生命的主人，就做生活的奴隶”，就是要处理好生命与生活的关系，不再在生活中随波逐流。要做到这

点，就得做一个“站起来”的人。记得有一年四川高考的作文题就是《站起来才能拥抱世界》。这的确是人生的至理。因为站起来的人生，才是理想的人生；站起来青春，才是值得过的青春，也才是最美的青春。

第二章，“身无分文，敢与天下斗富”。成长中的青少年，大多缺乏较好的外在条件，但钱穷只穷一阵，心富却能富一生。培养了积极的心态，做到了心灵的富有，就可能创造一切的富有。

第三章，“自己的事情自己做，自己的责任自己扛”，这是要把对自己负责落到实处。什么叫作长大？不再依赖了，你就长大了！当你不再把该自己承担的责任推给别人的时候，你就会与生活中常见的“巨婴症”告别，成为一个优秀甚至顶天立地的人。

第四章，“没有白吃的午餐，也没有白流的汗”。成长必须付出必要的代价。一方面，你不付出就不会有收获，另一方面，付出了就值得。当明白这两点之后，你是不是愿意做个不断努力的人呢？

第五章，“一流主动，二流被动，三流不动”。机会之神偏爱谁？毫无疑问是偏爱主动而不是被动，更不是不动的人。请记住乔丹的名言：“主动不主动，相差一百倍。”

第六章，“要埋头苦干，还要抬头巧干”，这是让你更有效率。我们倡导努力，但是绝不提倡低效或无效的努力。方向是金，方法是银。当你在埋头苦干的同时还能抬头巧干，你就找到了成功的捷径。

第七章，千万不要当“草莓族”。没有谁的成长会一帆风

顺，可遗憾的是，一些青少年有如草莓，表面看起来光鲜，但不抗压，无法应对逆境与挫折。困难与问题是弱者的“绊脚石”，却是强者的“奠基石”，优秀的人才，往往是在敢于挑战逆境和解决问题中成长。

上述七章，可以称为真正对自己负责的“七大成长法则”。

成长励志书该如何写？我想离不开八个字：好看，管用，合乎情理。我自觉地将这“八字方针”应用到本书的写作中。要“好看”，除了要有生动的故事外，就必须从空话套话中解放出来，多讲一些有真知灼见的观点，甚至让观点“性感”起来，这正是本书具有一点“麻辣”特色的原因。要“管用”，一是要与青少年的成长问题挂钩，二是要提供具体有效的操作方法。而要“合乎情理”，就是要充分考虑到成长中的青少年的特点，不要站在“过来人”的角度板起脸来教训青少年。在本书中，我有一些观点，如“从‘玩物丧志’到‘玩物尚志’”，“走自己的路，也听听别人怎么说”，等等，都是把握着这个原则，料想青少年读者应该更容易接受。

是的，在最美的青春时光学会自我负责，当自己人生的主人翁，是最重要也是最美好的事情。当你以这作为基础去实现“第二次出生”，完全可能会创造并领略到一生的辉煌与灿烂。

谨以此书献给我那在迷茫中奋斗并获得突破的青春时代，也献给期望活出成长与生命奇迹的每一位青少年。

目 录

序言	站起来的青春是最美的青春	张坤	1
----	--------------	----	---

自序	当自己人生的主人翁	5
----	-----------	---

第一章	不当生命的主人，就做生活的奴隶	1
-----	-----------------	---

(你该怎样从根本上对人生负责?)

一、理想人生，从“第二次出生”开始 3

二、站起来的青春，才是值得过的青春 11

三、当你开始当生命的主人，你就不再是生活的奴隶 16

四、人生只有三件事 20

五、没有“人死观”，哪来“人生观”？ 26

六、从“玩物丧志”到“玩物尚志” 34

第二章	身无分文，敢与天下斗富	41
-----	-------------	----

(如何培养积极心态，创造成长奇迹?)

一、钱穷穷一阵，心富富一生 43

二、断言“我不行”有着最大的傲慢 51

三、心不难，事就不难 58

四、改“尽力而为”为“全力以赴” 64

五、制心一处，无事不办 71

六、心能宽一寸，路便宽一丈 77

第三章 自己的事情自己做，自己的责任自己扛 83

(你该如何做自己成长的主人?)

- 一、也许有人能为你提供天空，但无法提供你腾飞的翅膀 85
- 二、要想有出息，先治“巨婴症” 93
- 三、先忍受寂寞再成为高手 100
- 四、总从别人身上找原因，你永远不能进步 107
- 五、命运在自己手里，不在别人嘴里 115
- 六、培养“结果思维”，选择决定命运 121

第四章 没有白吃的午餐，也没有白流的汗 127

(成长的代价是什么?)

- 一、要成“天才”，先当“地才” 129
- 二、苦想没盼头，苦干有奔头 134
- 三、不怕“丢脸”，才会“长脸” 140
- 四、不留退路，才有出路 147
- 五、如果你过于珍惜羽毛，你将失去翅膀 152

第五章 一流主动，二流被动，三流不动 159

(机会之神偏爱谁?)

- 一、不要别人逼，自己就做好；不必别人问，自己早做好 161
- 二、机会没来时，我宁愿蹲着；机会出现时，我得在场 167
- 三、弱者被动等待，强者主动创造 173
- 四、从“适者生存”到“试者生存” 179
- 五、当上帝送一份特别的礼物给你时，往往以问题做包装 187

第六章 要埋头苦干，还要抬头巧干 193

(成功到底有没有捷径?)

- 一、方向是金，方法是银 195
- 二、学会“不耻上问” 200
- 三、走自己的路，也听听别人怎么说 207
- 四、失败乃成功之母，总结乃成功之父 215
- 五、只要思想不滑坡，方法总比问题多 222

第七章 千万不要当“草莓族” 229

(如何应对逆境与挫折?)

- 一、面对充满挑战的世界，你的“玻璃心”不值钱 231
- 二、越能适应世界，越能影响世界 238
- 三、困难是弱者的“绊脚石”，却是强者的“奠基石” 245
- 四、要志气用事，不要意气用事 252
- 五、挫折不是失败，而是重新学习的机会 259



第一章

不当生命的主人，就做生活的奴隶

（你该怎样从根本上对人生负责？）

- 一、理想人生，从“第二次出生”开始
- 二、站起来的青春，才是值得过的青春
- 三、当你开始当生命的主人，你就不再是生活的奴隶
- 四、人生只有三件事
- 五、没有“人死观”，哪来“人生观”？
- 六、从“玩物丧志”到“玩物尚志”

一、理想人生，从“第二次出生”开始

自己的命运应该由自己创造。

——俄国作家 契诃夫

希望这个标题没有雷倒你。

众所周知，每个人都只能有一次生命，再了不起，也没法让自己出生两次。

我向你讲的这个观点，其实有特定的含义：假如站在成长的角度来思考，一个人就必须有两次出生——

第一次，是肉体生命的出生。

这由不得你决定，是母亲把你生下。

第二次，是自主生命的再生。