

人生
成长
·
修炼课

20 几岁要懂的人生课
为年轻人定制的人生规划课

不要让未来的你 讨厌 现在的自己

思履
编著

有些事现在不懂，等你想懂的时候就晚了

20 岁的迷茫，会造成 30 岁的恐慌，40 岁的平庸

年轻人如果从本书中学到的智慧和经验来打拼自己的生活和事业，就能把握住现在，找到成功的捷径，及早迈入幸福生活。



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

不要让未来的你讨厌 现在的自己

思履 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

不要让未来的你讨厌现在的自己 / 思履编著. -- 长春 : 吉林文史出版社,
2017.5

ISBN 978-7-5472-4213-1

I. ①不… II. ①思… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第116812号

不要让未来的你讨厌现在的自己

BUYAO RANG WEILAI DE NI TAOYAN XIANZAI DE ZIJI

出版人 孙建军

编著者 思履

责任编辑 于涉 董芳

责任校对 王莹莹 薛雨

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印刷 北京海德伟业印务有限公司

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开本 640mm×920mm 16开

字数 204千

印张 16

书号 ISBN 978-7-5472-4213-1

定价 49.00元

前 言

20 几岁，是人一生中一个非常重要的阶段，此时，我们脱去了最初的懵懂，已经开始走向成熟。决定人生格局的重要几步也是在此时迈出的：选择职业、成就事业、进入婚姻、提升自我等都得在这个年龄段奠定基础。可以说，这个年龄段是人一生幸福的源头，是形成人命运差异的最关键时期。这一时期在工作、生活、家庭、事业等方面做好必须要做的事，才能为以后的人生飞跃打好基础，才能更快地到达成功的巅峰。

哈佛大学曾对此做了一项长达 25 年的跟踪调查。调查的对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人。结果显示，3% 的人 25 年后成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。10% 的人大都在社会的中上层，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管，等等。而 60% 的人几乎都在社会的中下层面，他们能安稳地工作，但都没有什么特别的成绩。剩下的 27% 是几乎都处在社会的最底层。他们过得不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。从离开校园到职场人生，25 年也许只是弹指一挥间。然而，25 年过去，当同窗好友再一次相聚时，在人生的地平线上，一个无可回避的现实是：昔日朝夕相处、



平起平坐的同学，有了明显的“社会价值等级”。造成这种等级区分的，当然有机遇、人际关系以及与之相对应的环境，但是，最重要的因素却在于一个人在20几岁这个年龄段上是否找到了自己的人生方向，是否懂得在那些最重要的方面积累自己的成功资本。他们之间的差距，不是一时偶然形成的，而是从他们20岁的时候就逐渐拉开了。

但20几岁这段时光，也是人生中最艰苦的一段旅程，会面临很多十字路口，面临很多的诱惑和失败。这个年龄段的年轻人涉世不深，可能刚刚离开大学的校门或者刚刚踏入这个竞争激烈的社会，此时，他们的生活环境和内容都将产生巨大的变化，面对更多复杂多变的状况，还有他们不精通的人情世故，茫然、无助、压力重重和不知所措的感觉会时常出现。此时的年轻人是最容易迷失自己的，可能因为找不到奋斗方向而惊慌失措；可能因为无法找到现实与理想的交叉点而愤世嫉俗；可能因为没有工作目标而不停地跳槽；可能因为找不到真爱而游戏爱情，或因为爱情不顺而一蹶不振……在犹豫彷徨中，很多机遇会悄悄溜走，人生就会走向一个灰色的境地。而对于年轻人来说，现在的迷茫，会造成10年后的恐慌，20年后的挣扎，甚至一辈子的平庸。如果不能尽快冲出困惑，拨开迷雾，就无颜面对10年后、20年后的自己。越早找到方向，越早走出困惑，就越容易在人生道路上取得成就、创造辉煌。

为了帮助年轻人在20几岁规划好自己的道路，少走弯路，顺利打开人生的局面，我们特编写了这本《不要让未来的你，讨厌现在的自己》。本书从找准定位、提升能力、打造心态、经营爱情等多个方面，对年轻人在20几岁该做什么给出了具体的指导。本书是无数成功人士拼搏人生的智慧和经验的总结，每一条总结都



是前人在实践中摸爬滚打，走了无数条弯路，摔了无数次跤，经受了无数次挫折才得来的，为处于人生十字路口不知何去何从的年轻人带来了实质性的指导，使他们在事业上和生活中获得成功和幸福。年轻人如果根据从本书中学到的这些智慧和经验来打拼自己的生活 and 事业，就能把握住现在，找到成功的捷径，及早迈入幸福生活。

目 录

第一章

20 几岁懂规划，30 几岁不害怕

20 几岁的选择，决定 30 几岁的成就	2
人生可以走直线	3
要随时看见目标	7
20 几岁要拥有梦想	10
拥有一颗执着于梦想的心	12
20 几岁的眼界，成就一生的高度	16
大器晚成，不等于大器晚做	18

第二章

不是世界对你不公，是你需要改变

适者生存，做人要随时调整自己	22
既然无法改变，那就去适应	24
不要跟这个世界格格不入	27
摒弃“怀才不遇”的想法	29
年轻人要有担当	32



第三章

20 几岁你不理财，30 几岁财不理你

人喜欢与喜欢自己的人在一起，钱也一样·····	36
“月光族”看似潇洒，其实并不光彩·····	37
理财趁年轻，早理财早受益·····	40
别拿钱不够花当不理财的理由·····	43
别让自己掉进信用卡透支的陷阱里·····	45
不要花明天的钱做今天的事·····	48
坚决不做“啃老族”·····	50

第四章

跟自己竞争，与别人合作

畏惧竞争等于拒绝成功·····	54
年轻人不拼不会赢·····	58
激情是事业成功和生活幸福的源泉·····	62
对手是我们成长的有力推手·····	65
竞争必知的博弈策略·····	68
最大的竞争对手永远是自己·····	71
“个人英雄主义”不可取·····	73

第五章

宁可输给强大的敌人，不能输给失控的自己

要想成为世界的主人，先成为情绪的主人·····	78
暴躁的性格是引发不幸的导火线·····	80



自控，成熟比成功更重要·····	83
情绪不稳定时，学会“绕着房子跑三圈”·····	86
情绪低落时不妨假装快乐·····	88
用运动驱散心头的烦闷·····	90
别让浮躁毁掉你的前程·····	92
无尽的欲望会让你成为一口枯井·····	94

第六章

你可以和人比不过家底，但不能比不过底气

挖掘自己的潜能·····	98
“能不能”在于你“信不信”·····	101
成功不会怜悯妄自菲薄的自卑者·····	103
给自己一个自信的理由·····	107
先相信自己，别人才会相信你·····	110
不妨多相信自己一些·····	112

第七章

20 几岁开始积累资源，别让未来的自己单打独斗

储存人脉胜过储存黄金·····	116
处处留心，像蜘蛛一样吐丝结网·····	117
平时“冷庙”烧香，急时才能抱佛脚·····	120
互换人脉，别让你的人脉透支·····	122
主动，成功赢得人脉的一半·····	124
让网络成为你打通人脉的最好方法·····	126



第八章

今天一分自恋，明天十分自厌

把自己看轻些·····	130
不要太高估自己·····	132
即便你是天才，也应该保持谦逊·····	135
“架子”越大，身份越低·····	137
不要随意张扬个性·····	140
别人不会像家人一样迁就你·····	142
少一分书生意气，多一分入世心态·····	144

第九章

百门会不如一门精，用心做好一件事

用心做好一件事·····	148
有多大眼界成多大事·····	150
瞄准目标去做事·····	152
想做就全身心投入·····	154
对自己寄予厚望·····	156
唱出与众不同的声音·····	159
有了目标你就跑·····	166
一个奋斗者不需要退路·····	170

第十章

跳不出思维的墙，忙来忙去都瞎忙

智慧源于思考·····	176
-------------	-----



思考创造奇迹·····	179
独立思考，不做他人思想的附庸·····	182
质疑是最好的思考方式·····	185
不走寻常路·····	188
要事第一，优先解决主要问题·····	191
有创意，还要有检验创意的勇气·····	194

第十一章

不怕做错事，就怕做错人

为人之道——诚字诀·····	200
诚信是一种制胜策略·····	202
能感念恩德，更要知恩图报·····	205
做言而有信之人·····	208
打造诚信形象·····	210
获取信任讲究方法·····	213
激发人的高尚动机·····	216

第十二章

身体是一生的本钱，别透支明天的健康

未来建立在身心健康的基础上·····	220
警惕“亚健康”来袭·····	223
打好健康早餐牌·····	228
保持年轻人的活力·····	231
科学睡觉的注意事项·····	234
改掉不良的生活习惯·····	239

第一章

20 几岁懂规划， 30 几岁不害怕

二十几岁了，你最先应该拥有的一样财富就是“人生规划”。规划可以孕育智慧，可以给人提供力量去战胜困难。没有追求的人只会在浑浑噩噩中度过。在很大程度上，人生的高度取决于理想的高度。“人生规划，就是为了理想而生活”，如果你在这个时候还不知道什么是规划，那么你将如同在迷雾中前行？





20 几岁的选择，决定 30 几岁的成就

“你过去或现在的情况并不重要，你将来想获得什么成就才最重要。除非你对未来没有理想，否则做不出什么大事来。有了目标，内心的力量才会找到方向。”这是美国成功学家拿破仑·希尔关于“理想”的一段话。从古至今，我们都在强调一个人要有理想，近代成功学也将理想纳入个人自助计划的重要步骤。理想固然很重要，但从确定理想那一刻开始，你的行动更重要，因为它决定了你是否可以实现理想。

如果将我们熟知的成功者们的今天当作一个点，从这个点往昨天、前天倒推，我们会发现，其实他们在 20 几岁的时候与我们很相似。而差距是从 20 几岁确定人生目标之后，他们选择用一天天时间、从一件件事情上慢慢拉近自己与成功之间的距离。

娱乐圈中的明星很多，昙花一现的不计其数，但是有些人却能够越老越红，成为真正的偶像明星。他们的成功看起来很容易，似乎就是唱几首歌、演几部电影，但为什么偏偏是他们而不是别人，为什么好运气都降临在他们身上？这其实与个人的选择有关。

但凡一件事情，是否能够做得到、做得好，其实就是一个选择的问题。也许看上去只是一件小事，但最终却会影响你的整个人生轨迹。

也许很多人会抱怨命运的不公，然后自怨自艾，最后不认真对待角色，久而久之，连群众的龙套都没得跑。



有这样一句很流行的话：“把每一件普通的事情做好就是不普通，把每一个平凡的日子过好就是不平凡。”

也许，在你 20 几岁的时候，你觉得自己对一切都无所谓。什么成功、成就，那只是指日可待的事情；什么机会、人脉，那也只是等着自己去俯身拾取的东西。似乎自己在 30 几岁的时候，注定是成功的。其实，你对每一天的生活的态度，对每一件小事的选择，决定了你未来会有多大的成就。

也许你觉得，假如自己在娱乐圈每天工作在聚光灯、荧光棒的照耀下，也会全心全意地付出。事实上，在哪里工作，做什么样的工作并不是最重要的，重要的是你选择用怎样的态度去工作。你想做老师，想做记者，想做娱乐明星，等等，却一样也没有用心去做。在该踏踏实实努力的年纪里，你选择的是挥霍青春、虚掷光阴。等到别人开始收获自己 20 几岁种下的种子获得丰收的时候，你才发现自己的田野中长满荒草，那是何等的悲哀和令人追悔！

春种，夏长，秋收，冬藏。每一个环节都是下一个环节的铺垫，我们的人生也是按照这样的规律在前进。你所浪费的今天，正是昨日殒身之人渴望的明天。如果你希望能够拥有一个丰收的秋季，那么在 20 几岁的人生之夏，请选择用勤奋和努力来把握住每一天吧！

人生可以走直线

很多年轻人羡慕百度 CEO 李彦宏，他事业成功，风度翩翩，而且家庭幸福。那么，他的成功经验是什么？用他的书名来回答就是：人生可以走直线。



人生之路有很多条，如果每一条都去尝试，我们未必有如此多的机会和时间，但是确定目标，选择最适合自己的一条路将它走到底，我们也能像李彦宏一样闯出自己的一番事业来。想想我们从小到大有过多少梦想：我们想做通天彻地的孙悟空，想做神机妙算的诸葛亮，想做盖世英雄般的乔峰，想做迷倒万千少女的楚留香……

20 几岁的我们即将闯荡世界，这些年幼时简单的梦想可能还会在我们的脑海中时不时地闪现。在出征之前，我们应该检查一下自己的背囊，整理那只装着各种梦想的口袋，然后毫不犹豫地朝着它大步走去。

山林中飞来一只凶狠的老鹰。它在长空中盘旋，寻找着猎物，突然它发现了两只在草丛间玩耍的兔子，兔子也发现了空中的老鹰，于是拔腿而逃。老鹰盯住一只较大的兔子，紧追不舍。兔子来了个急转弯，老鹰也跟着调转方向。几番较量后，老鹰终于抓住了兔子。

老鹰盯住了一只兔子，紧追不舍，最后得到了美餐，而如果它同时追逐两只兔子的话，结果很可能是一只也抓不到。同样，很多成功人士也是得益于专注于自己的目标。

斯蒂芬·茨威格就是其中一个，他是深受中国读者喜爱的奥地利作家。有一天，在比利时著名作家凡拉爱朗的介绍下，茨威格在巴黎认识了雕塑大师罗丹。罗丹热情地邀请他到乡下的雕刻室去看看自己最近的作品。那是一尊女性的半身像，罗丹觉得已经完工了，但审视一会儿后，忽又喃喃自语道：“只有那肩膀上面，线条仍旧太硬。对不起……”这时，他似乎已经忘记了茨威



格的存在——他捡起一柄雕塑用的木质小刀就开始专注地工作起来。小刀在柔软的泥土上轻轻拂过，使像身的肌肉发出一种更细腻的光泽。罗丹雕像的手指活泼了起来，眼睛里放着光芒。“还有这里……这里……”他又修改了几处地方，再退后一步，细细观察，然后又把架子转过背来，喉咙里喃喃地发出奇怪的声音。有时他欣然微笑，有时他眉头紧皱，有时捏一点泥加到雕像身上去，有时又轻轻地抓掉一些……

如此继续了半小时，一小时……他从没有对茨威格说一句话。除了创造他理想中的塑像之外，他什么都忘记了。

直到丢下小刀，他才想起茨威格来：“对不起，先生。我简直把你忘记了。但是……”罗丹对自己的失礼非常过意不去，茨威格却十分感激地紧握着他的手。在茨威格看来，这一天所得的收获，比在学校里多年的用功还有益处。

“一个人可以如此完全忘记了时间、空间与整个世界，这个认识，使我得到了空前绝后的感动。在这几个小时，使我把握住了一切艺术、一切事业成功的奥秘——聚精会神：集中所有的力量以完成不论大小的工作，把我们容易分散、容易旁骛的意志贯注在小小的一点上。我觉得遗忘一切其他事物而集中意志以求完美的热忱，就是我过去所缺乏的。除了工作，好像自己都不存在，这是成功的秘诀。我现在知道舍此之外，别无神妙的方法了。”这是茨威格的《成功的秘诀》一书中的描写，生动传神地表现了艺术家罗丹那种忘我的、专注于目标的工作精神。

在历史上，阿基米德不仅是一位伟大的数学家，还是一位伟大的力学家。他通过大量实验发现了杠杆原理，又用几何演绎的方法推出了许多杠杆命题，并给出了严格的证明。其中就有著名



的“阿基米德定理”。不仅如此，阿基米德还是一位十分出色的工程师，他能够把数学和生活中的具体问题结合起来考虑，大胆地运用数学方面的知识去解决天文学和物理学的问题……他之所以能够取得如此辉煌的成就，就是因为他是一个非常投入于自己目标的人。

据记载，阿基米德钻研数学的时候非常专心，往往因为过于投入而忘记了其他的事情。比如在冬天吃饭的时候，他就坐在火盆旁边，一只手端着饭碗，一只手在火盆的灰烬里比划着，进行各种数学学习题的运算，因过于投入，常常忘了吃饭。

有一次，因为一道数学题没有解答出来，很长时间他都把自己关在房间里苦思冥想，由于一直没有时间去洗澡，他身上散发出一股难闻的气味。在家人的一再要求下，阿基米德才勉强进了浴室。

那时候的人们都有个习惯，洗完澡之后要往身上擦香油膏。阿基米德待在浴室里好半天还不出来，家人感到十分奇怪。他们站在门外喊了几声，可是一点回应也没有。这是怎么回事？会不会出了什么意外？

家人赶紧推开门，令人哭笑不得的是，他们发现阿基米德已经忘了自己是在洗澡，他把浴室当成了工作室，正坐在浴盆的边缘，用手指头蘸着香油膏在皮肤上画几何图形。

人生苦短，确立自己的目标，然后大步流星地走去，“直线”的前进方式可以让你在某一个领域研究得更加深入，行走得更加专注，也更加接近成功。