

风靡欧美的青少年励志读物

# DO NOT CALL ME HARD 别小看你 THINGS 年轻

ALEX & BRETT  
HARRIS

[美] 亚历克斯·哈里斯  
布雷特·哈里斯 著  
李永程 林春姬 译

黑龙江教育出版社

# 不可叫人 小看你年轻

## DO HARD THINGS

【美】亚历克斯·哈里斯 布雷特·哈里斯  
(Alex Harris Brett Harris) 著

李永程 林春姬 译

黑龙江教育出版社

黑版贸审字：08-2016-069号

图书在版编目（CIP）数据

不可叫人小看你年轻 / （美）亚历克斯·哈里斯  
（Alex Harris），（美）布雷特·哈里斯（Brett Harris）  
著；李永程，林春姬译. — 哈尔滨：黑龙江教育出版  
社，2016.9

ISBN 978-7-5316-8983-6

I. ①不… II. ①亚… ②布… ③李… ④林… 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（2016）第238518号

不可叫人小看你年轻

（美）亚历克斯·哈里斯（Alex Harris）

（美）布雷特·哈里斯（Brett Harris）著 李永程 林春姬 译

责任编辑 高 璐

封面设计 高 蕾

出版发行 黑龙江教育出版社

（哈尔滨市南岗区花园街158号）

印 刷 环球东方（北京）印务有限公司

开 本 880mm×1230 mm 1/32

印 张 8

字 数 120千

版 次 2017年5月第1版

印 次 2017年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-8983-6

定 价 36.00元

黑龙江教育出版社网址：[www.hljep.com.cn](http://www.hljep.com.cn)

网络出版支持单位：东北网络台（[www.dbw.cn](http://www.dbw.cn)）

如需订购图书，请与我社发行中心联系。联系电话：010-84833209

如有印刷质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。联系电话：010-57391388

如发现盗版图书，请向我社举报。举报电话：0451-82533087

## 前 言

今天，我们生活在一个躲避挑战，但求安逸的文化氛围里。人们终日所想的都是如何避重就轻，如何逃避痛苦。从前，年轻人被视为社会的主力军；如今，人们却对青少年期待极低，只要他们老老实实地读书，随手干点儿家务活就好了。这种“低标准，松要求”使青少年错过了许多改变人生的功课。

如何激励这一代青少年，帮助他们成就卓越的人生呢？从亚历克斯和布雷特的身上，从他们所写的书里，我找到了答案：千锤百炼。

我认识这对双胞胎兄弟，他们正直聪慧，一心要带领青少年追求敬虔的生活。

他们是两个了不起的年轻人，具有引领青少年成就大事的特别恩赐。

我的人生准则是，凡事全力以赴、不遗余力，并帮助别人也做到这一点。在这方面，亚历克斯和布雷特与我如出一辙，但他们比我更擅长激发青少年的潜力。

这本书不是一个简单的行动指南。两位作者不仅从历史的角度深刻地阐述了“青少年”一词的来龙去脉，更给出了帮助青少年克服艰难险阻的具体计划。借着这本书，他们吹响了“战斗”的号角，誓要提高人们为青少年所定的标准，激励年轻人努力活出美好的见证。

看罢此书，人们对青少年的期望值会大大提高，它也会激励无数青少年成长，使人们从此不再小看他们。准备好接受挑战了吗？让我们现在就翻开这本书吧。

查克·诺里斯

(Chuck Norris)

# 目 录

## CONTENTS

### PART 1

#### 自古英雄出少年

##### 第 1 章

##### 出人意料

一部另类青春读物 -3

##### 第 2 章

##### 鸿鹄之志

反击的呼声 -9

##### 第 3 章

##### 青春期谬论

饱受低期望值毒害的一代 -27

##### 第 4 章

##### 另辟蹊径

大鹏一日同风起 -49

---

## PART 2

### 五种锤炼

#### 第 5 章

##### 胆战心惊第一步

如何走出安乐窝 -67

#### 第 6 章

##### 精益求精

如何出色完成任务 -91

#### 第 7 章

##### 人多力量大

如何完成团队合作 -113

#### 第 8 章

##### 从小事做起

如何持之以恒 -137

#### 第 9 章

##### 洁身自好

避免从众心理 -153

---

## PART 3

### 加入大逆有道运动

#### 第 10 章

##### 新兴的一代

勇于作光作盐 -175

#### 第 11 章

##### 少年英雄

初出茅庐的别样英雄 -191

#### 第 12 章

##### 让梦想成真

加入大逆有道者的行列 -221

## PART 1

### 第1章 出人意料

一部另类青春读物

## 自古英雄出少年

## RETHINKING THE TEEN YEARS



## 第1章 出人意料

### 一部另类青春读物

许多人可能对你不抱什么指望，他们觉得你看不懂这本书里所讲的内容；就算看懂了，你也不会把它放在心上；就算你真的放在心上了，也不会付诸行动；就算你真的付诸行动了，也不可能坚持到底。

然而，我们认为你完全能够做到这些。

你手中拿的绝对是一本另类青春读物！不信，上网查查，到书店逛逛，你看到的要么是那些所谓的过来人所写的无聊之作，要么是一些内容肤浅的“一次性”读物，有的根本就是垃圾。他们认为，反正今天

的年轻人根本不需要读书，何必费劲呢？

我们写作这本书的目的是要激励你，并深信你有能力接受挑战。如果你只关心牛仔裤是否合身，香水是否很有品位，那么就算你再有能力，新生活也无从开始。我们相信，青少年已经有能力重新思考“做什么事和做什么样的人”的问题。我们发现，青少年一旦认识到某些想法不对劲儿，就会立刻抛弃，转而接受那些更好的方法，并愿意为之付出更多的努力。

我们俩是双胞胎，今年19岁，住在俄勒冈州，从小在家里学习，都是基督徒，和大家一样也犯过许多错误。虽然我们不觉得自己是平庸之辈，但也并非超凡脱俗。

我们的确有一些不一般的经历：16岁时，在亚拉巴马州高等法庭实习；17岁时，作为草根领袖参加了四个州级政治竞选；18岁时，撰写的博客成为最热门的青少年基督徒博客。通过这个博客以及在美国国内外举办的各类研讨会，我们向成千上万青少年及其父母传达了我们的理念。虽然我们的经历与众不同，但那绝不是因为我们比其他青少年优秀，而是因为在生活中，我们努力实践了一个简单却了不起的理念。接下来我们会为你一一道来。

我们亲眼看到，许多普普通通的人对世界产生了深远的影响，做了许多惊天动地的大事情，而他们的初衷其实只是为了打破人们对青少年的成见。

我们从未想过要为自己著书立传。虽然我们的故事排在最前面，但我们绝不是本书的主角。本书重点要谈的是：上帝在人们心灵深处的工作，“不可叫人小看你年轻”的理念，反击过低期望值，改变全球青少年生活态度及行为的大逆有道运动。我们真心希望你也能够参与到这个运动中来。

本书将带你思考以下几个重要问题：

† 当代青少年虽然拥有更多的自由，但是，是否正在虚度人生中最美好的时光？

† 看看人们对青少年的生活目标和潜力是如何谈论的，他们的谈论是否与事实不符？青少年是否正深受其害？

† 青春年代是不是我们一生中成就大事的最佳时机？

† 如果我们另辟蹊径，选择不同的生活方式，就需要付出更多努力，但同时也会收获更多。这样，我们的人生是否会更加精彩？

我们用几个字来描述这个所谓的蹊径：不可叫人小看  
你年轻。

也许同大多数人一样，当听到“不可叫人小看  
你年轻”这句话时，你马上会说：“不可叫人小看  
你年轻？嗯，老兄，我可是有正事要做，失陪了。”

这种反应可以理解，它使我们想起一个虚构故事：

在德国一个小镇的郊外，有一座修道院。这座小  
小的、用石头砌成的修道院里住着一群严格自律的穿  
灰衣的修道士，他们誓愿终生克己，远离安逸：白  
天，他们身上仅披山羊毛短衫或冰冷的锁子甲，而不  
像平常人那样穿着宽松的T恤衫和发白的牛仔裤；晚  
上，他们直接睡在修道院冰冷的石板地上，从不使用  
柔软的床垫、枕头和温暖的毛毯。他们一天只吃一顿  
无色无味的面糊，喝些不冷不热的水。

故事还可以继续讲下去，但相信你已经明白了我  
们的意思。无论做什么，这些修道士们总要选择最艰  
苦的方式，选择最不舒服、最乏味、最无聊的方式。  
为什么？因为他们相信自己越痛苦就会越圣洁，上帝  
也会越喜悦。

你是不是觉得这些可怜的修士就是榜样？

错！

我们不想让你觉得惨兮兮的，也无意让你故意跟自己过不去；我们不会让你去抢银行，在悬崖上玩蹦极，徒手攀登绝壁或拿24个小时大顶……我们绝不想让你自讨苦吃，做些毫无意义的事情。我们决不会告诉你，故意折磨自己会使上帝爱你更多，因为上帝爱的就是现在的你。

我们只想鼓励你打破世俗成见，为自己的青春选择一个更精彩的生活方式。这种生活方式在现代人的身上已经找不到了，很多人对其一无所知。然而在这本书里，你将看到许多同你一样的青少年已经重新发现了这种生活方式。它会使你不再虚度时光，而是去放飞梦想，获得更大的成就，使你的生活祝福满满。

在这本书里，我们不仅要为你指出一条更新、更有活力的青春之路，还要告诉你，包括我们在内的无数青少年是如何实践的，以及你怎样才能做到。



## 第2章 鸿鹄之志

### 反击的呼声

2005年，我们正值16岁，那年夏天我们度日如年，不是因为重任在肩，而是因为无事可做。之前的几年，我们一直热衷于高中生演讲与辩论赛，每年夏天都忙着研究下一季的辩题或为各种活动写演讲稿。终于有一天，父母觉得我们该做些更有意义的事情了。我们完全同意父母的观点，可是不知道该动手做些什么。

难得有一段清闲时光，我们当然要好好享受一下，但同时也开始思考未来生活的方向：这辈子该怎么过，下一步应该往哪儿走？我们想做些有意义的事