

成就未来书系
SUCCESS IN THE FUTURE

成长营养素

*Nutrient requirements for
the health growth*

22岁前必做之事·必晓之理

思 雨 / 著



*What should you do & know
before turning 22*

W A 世界知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长营养素：22 岁前必做之事·必晓之理 / 思雨 著.

北京：世界知识出版社，2005.12

(成就未来书系)

ISBN 7-5012-2696-2

I. 成... II. 思... III. 青少年—人才成长—通俗读物 IV. D432.62-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 131494 号

责任编辑	曾伏华
特约编辑	薛碧春
责任出版	林 琦
责任校对	罗 平

书 名	成长营养素——22 岁前必做之事·必晓之理
-----	-----------------------

出版发行	世界知识出版社
地址邮编	北京东城区干面胡同 51 号 100010
印 刷	北京忠信诚胶印厂
经 销	新华书店
开本印张	787×1092 1/16 15 印张
字 数	190 千字
排次印次	2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷
定 价	23.80 元

版权所有 翻印必究



前言

22 岁是什么？22 岁是你大学毕业的年龄；是你从校园步入社会的分界点；是你初涉职场、开始创业的里程碑。22 岁之前的你像婴儿带着微笑入睡一样，躺在用自己天真的幻想所编织成的摇篮里，总认为自己还是一个小孩子，总以为对于事业的追求和对于人生离你还很远。

22 岁之前的你，可能终日忙于学业，但你现在应该也必须明白：学习很重要，做人更重要！

现在请阅读无数经历过年轻，经历了成长的老者、智者为你带来的真心文字。这里为你呈上的是 22 岁之前你最应该也一定要去做的 22 件事和需要明白的 22 个道理。这里有经历成长的至理名言；这里有体验人生的宝贵经验；这里有年轻的案例经典，这里最重要的是有你做人的法则。



前言

年轻是什么？

年轻是火，沸腾每一滴血液。

年轻是水，浸渍每一个细胞。

年轻是风，抚平每一次伤痛。

年轻是雨，滋润每一次欢乐。

有年轻，就有置身于知识海洋中的身影。

有年轻，就有飘荡在田园乡间的欢声笑语。

终日勤勤恳恳的学子们，为了你仅有的一次青春，请认真地去
做这 22 件事，去品味这 22 个道理。你会深深地体会到它们给你
带来的无穷力量和无限变化。

年轻属于你们，未来更属于你们！

年轻的朋友们，愿这本书能够伴随你

畅享成长，

与梦飞翔。

因为 22 岁，更应该是你由成长走向成熟，走向成功的连接点！

上篇：22 岁前必做之事

· 22 件事之一：独自旅行 3

“旅行粉碎了我们身上的一种内在背景……远离亲人，言语不通，失去了一切救助，伪装被摘除，我们整个地暴露在自身的表层。但由于感觉到病态的灵魂，我们才给每个人、每个事物以自身神奇的价值。”

· 22 件事之二：为父母洗一次脚 6

这个世界有些东西往往在你不经意间蕴含着深奥的人生哲理，哪怕是极简单的一件事，就算你平时并不刻意留意它，但当有人通过一种极自然的方式跟你说起时，你会有恍然大悟的感觉，那种震撼力是无法预知的。

· 22 件事之三：拜访你的小学老师 9

如果你认识这行字，请感谢你的小学老师。

· 22 件事之四：为希望工程捐一次款 13

善为至宝生生用，心作良田世世耕。

· 22 件事之五：试想生命的最后时刻 18

人生要有所追求，要成就一番事业；生活中要学会坚强、学



成长营养素

会抗争，只有这样，我们才能不辜负生命的重托，才能对得起生命本身。

· 22 件事之六：做一天盲人 24

我有过这样的想法，如果让每一个人在他成年后的某个阶段瞎上几天，聋上几天有多好。黑暗将使他们更加珍惜光明；寂静将教会他们真正领略喧哗的欢乐。……也许人就是这样，有了的东西不知道欣赏，没有的东西又一味追求。

——海伦·凯勒

· 22 件事之七：当众即兴激情演讲一次 30

我把演讲看作“探险活动”，一旦参与，你就会发现它可以从内而外改变一个人。

——人际沟通大师卡耐基

· 22 件事之八：说出感激之情 34

感谢有你

伴我一生让我有勇气作我自己

感谢命运

花开花落我一样会珍惜

· 22 件事之九：学会分享 38

分享应该是舒心的。把你的快乐复制成两份，那么世间便多了一张灿烂的笑靥；把你的忧愁撕成两瓣，那你的心事便减轻了一半，世上便多了一个时刻与你息息相关的朋友。

· 22 件事之十：挑战一次自我极限 42

我们难以把握机会，因为忧郁、拖延的毛病；我们容易满足

目 录

- 现状，因为没有更高的理想；我们不敢面对未来，因为缺乏自信；我们未能突破，因为不想去突破；我们无法发挥潜能，因为不能超越自己！
- 22 件事之十一：到艰苦的地方去体验一次生活 47
- “快乐是从艰苦中来的。只有经过劳作、经过奋斗得来的快乐，才是真正的快乐。不可能从天上掉下一个快乐来给你享受。而且快乐常常不是要等到艰苦之后，而是在艰苦之中。”
- 22 件事之十二：“爱”一次你的失败 50
- 逆境中的奋起，比顺境中的平庸，更有意义。
- 22 件事之十三：参加一次葬礼 54
- 生命是脆弱的，因为脆弱，人们才活得执着，因为执着，才感受到另一种含义的坚强！
- 22 件事之十四：亲历一次军旅生活 58
- 铁炼的军队，铁炼的人生。
- 22 件事之十五：培养一项爱好 63
- “兴趣是最好的老师。”
- 22 件事之十六：交一个知心朋友 69
- 人的精神是需要细心照顾的，尽管现代文明社会休闲娱乐的机会很多，我依然向往那种与好友一起品茗夜话，领略精神散发的清香。



· 22 件事之十七：对一本名人传记阅读三遍 73

每个成功的人，肯定有他成功的道理。

· 22 件事之十八：拥有一个梦想并把它写下来 78

一个人没有梦想，就像一艘轮船没有舵一样，只能随波逐流，无法掌握，最终搁浅在绝望、失败、消沉的海滩上。

· 22 件事之十九：感受团队的力量 83

团队精神是冲锋的号角，团队精神是精神的支柱。团队精神表现为一种文化氛围、一种精神面貌，是一种看得见、感知得到的精神气息；团队精神更是一种看不见、摸不着的神韵。

· 22 件事之二十：把你的思想变为铅字 89

“想倾听森林里的清泉吗？洗一把脸，洗去这满面尘埃，洗去这一身功名；倾听它如文字般流淌的歌唱，倾听它如书页般平薄的祥和。于是，写字，在子夜的窗台，去体味那几乎被遗忘了的掬起清泉扑于面容的感觉。靠它，洗心革面，高坐莲台。”

· 22 件事之二十一：亲身感受自然的震撼 93

自然的真纯让你流连，那里没有污水、没有狡诈、没有铜臭。在自然中想一想人类之不净，就是伟大你自己。

· 22 件事之二十二：为自己做一个远景规划 96

想象明天，想象未来，在规划中想象。

下篇：22 岁前必晓之理

· 22 个道理之一：学会选择 懂得放弃 103

选择是量力而行的睿智和远见，放弃是顾全大局的果断和胆识。学会选择，懂得放弃，才拥有一份成熟，才会活得更加坦然和潇洒。

· 22 个道理之二：理智地控制和驾驭自己 110

情绪是人身上埋藏的一种很危险的东西，学会驾驭自己的情绪，理智地控制和驾驭自己，对于走好人生之路、赢得事业成功至关重要。

· 22 个道理之三：挫折是人生的常态 115

“挫折和不幸，是天才的晋身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底深渊。”

· 22 个道理之四：心存感恩，知足惜福 120

在水中放进一块小小的明矾，就能沉淀所有的渣滓；如果在我们的心中培植一种感恩的思想，则可以沉淀许多的浮躁、不安，消融许多的不满与不幸。感恩惜福，我们才会生活得更加美好。

· 22 个道理之五：立即开始行动 126

不管你多么年轻，你的时间也不多，所以立即开始行动。



· 22 个道理之六：你微笑世界与你一起笑 130

乐观是希望的明灯，它指引你从危谷中步向坦途，使你得到新的生命，新的希望，支持着你的理想永不泯灭。

· 22 个道理之七：改变从不嫌晚 134

改变，接通可能，通往无限，永不嫌晚。

· 22 个道理之八：好品格成就人 140

生活是丰富多彩的，需要不停地奋斗，而奋斗的过程也是克服不良品格习性迈向成才之路的过程。

· 22 个道理之九：容忍失败 145

容忍失败，容忍别人，容忍自己。正是因为有了失败的衬托，生命才变得多姿多彩。

· 22 个道理之十：信守诺言 150

信犹五行之土，无定位，无成名，而金木水火无不待是以生者。

· 22 个道理之十一：人无近忧，必有远虑 157

人生之旅不可能径情直遂，一帆风顺，更不会到处都是甜言蜜语、笑脸和鲜花相迎。坎坷、失意、低潮、落寞是人生无法回避的一部分。重要的是，我们要有应对的思想准备。

· 22 个道理之十二：理解别人才能争取别人理解 165

理解是双向的，理解是一种尊重，是一种包含，是一种体谅，只有理解别人才能争取别人理解。

- 22 个道理之十三：天上不会掉馅饼 170
 机会只属于有准备的人，懂得想一切办法抓住机会，踏踏实实地去努力实践的人，才可以得到机会的垂青。
- 22 个道理之十四：因噎废食是一种蠢行 177
 因噎废食是要饿死人的！人类要做的事情就是如何避短扬长，兴利除弊。人生的路上碰壁是肯定有的，痛苦是肯定有的，逃避不是办法。
- 22 个道理之十五：自卑自弃是最大的失败 182
 自卑自弃是自信的绊脚石，它就像一座陷阱，使人难以进取；就像一种吞噬人们心灵的细菌，给人带来莫大的痛苦，给心灵刻下深深的创伤。抛弃它们吧，你将获得重生。
- 22 个道理之十六：学会过滤记忆 188
 忘记该忘记的，记住该记住的，过滤痛苦，沉淀幸福，那么心，便会慢慢地安详了。
- 22 个道理之十七：真实你自己 194
 由于有虚假的美丽存在，所以，这个世界上，真实的事物总是没有美好的事物多。
- 22 个道理之十八：习惯不是造就你，就是毁掉你 198
 一个人的习惯，对一个人的影响，毕生不移，至死不变。为善为恶，全在于平常所养成的习惯。



成长营养素

· 22 个道理之十九：防人之心不可无 203

害人之心不可有，防人之心不可无，此戒疏于虑者。宁受人之欺，毋逆人之诈，此警伤于察者。二语并存，精明浑厚矣。

· 22 个道理之二十：磨刀不误砍柴工 208

磨刀不误砍柴工，细致扎实的准备工作必不可少。

· 22 个道理之二十一：别以为每个人都喜欢你 213

你要知道，这世间最好的“报复”，就是运用那股不平之气，使自己迈向成功，以那成功和宽容的胸怀，对待你的敌人，并且把敌人变成朋友。

· 22 个道理之二十二：要做学问，先学做人 221

学习做人就是学习对心灵说话，倾听心灵深处的声音，生活是公正的、奇妙的，只有用自己的心灵去欣赏才能体会到它的珍贵，只有用爱去抚摸才能领悟到它的意义。

目 录

上 篇

22 岁前必做之事

Nutrient Requirements For the Health Growth





22 件事之一

独自旅行

“旅行粉碎了我们身上的一种内在背景……远离亲人，言语不通，失去了一切救助，伪装被摘除，我们整个地暴露在自身的表层。但由于感觉到病态的灵魂，我们才给每个人、每个事物以自身神奇的价值。”

请你去做

在已经经历的十几或二十几年的岁月中，你是否真心享受过独处的时光——独有一片静谧的空间，或干脆独自一人去远行？你自己跟自己做伴：你会感觉到自己仿佛置身于宇宙中央，地球和星河都绕着你旋转。

生活中我们与人共处时，我们在扮演着不同的角色时，总是沿着既定的轨道前行。有的人宁愿面对别人，也不敢单独面对自己。其实，独处的人是最自由的，可人们习惯了自己一贯的角色，面对这份自由时，反而显得不知所措。甚至有人对独处产生很直觉的联想，以为独处就等于寂寞与空虚。

现在请准备好行囊，经历一次完整的独自旅行。当然旅行安全是最重要的，因为年龄的原因，你当然不要天南地北地去走，你可以选择离家不远，一天或两天就能来回，且人比较多，能随时得到帮助的地方。

在出游前你首先要有个详细的旅行计划，并把它告诉你的家人或朋友，让他们理解你要独自旅行的目的和旅程的安排。要有随时可以联系的通讯器材，你的计划要比较完备。

独自旅行还要注意以下事项：

不要带特别昂贵的物品，身上佩带的饰品最好别带，否则可能引起不良之人的歹心，造成不必要的伤害。钱等重要的东西放入紧密厚实的衣服中，而且别怀疑。此外，深夜时，不要外出。

穿着举止别像观光客，穿着简单自然：出外旅行可不是选美，切忌打扮得花枝招展或钱财露白，引起歹徒注意。

自由的心情

虽然独自旅行的注意事项很多，但千万不要打消你独自旅行一次的计划，因为这是很重要的一次人生阅历。旅行不同于旅游，旅行是感受人生和生活，旅游不过是一种休息闲游。行万里路胜读万卷书，在建立人生观的学生阶段，“走出去”会给你意想不到的人生体会。

独自旅行是很有趣的。到一个陌生的地方，把整颗心都放在这陌生的世界上，暂时远远地离开琐碎，彻底放松，感受空旷。加缪《生与爱》里一段话写得好：“它（旅行）粉碎了我们身上的一种内在背景……远离亲人，言语不通，失去了一切救助，伪装被摘除，我们整个地暴露在自身的表层。但由于感觉到病态的灵魂，我们才给每个人、每个事物以自身神奇的价值。”许多独行的人们就是这样带着梦游的神情，新鲜的眼神看异乡的山水风景、大街小巷、人来人往，像婴儿般重新认识这个被间离的世界，越陌生，越美丽。

走在陌生的城市街头，和无数表情各异的脸庞擦身而过，欣赏着日出日落的美景，面对群山苍翠激动不已。身边没有熟悉的朋友，快乐、沮丧或激动，都只能自己消化、埋藏。

“花开，然后花落，星光闪耀，不知何时熄灭，诞生，微笑，哭泣，伤害，喜悦，悲伤，憎恨谁，喜欢谁，所有的一切都是刹那间的邂逅，谁都不能逃脱死亡的长眠。”这似乎是孤寂而悲伤的一段话，而走过湿原，或是经过陌生的公路时，你便能感觉平静和对生活纯粹的热爱。

你怎样面对孤独？面对陌生，面对环境中的偶然、可遇不可求、一晃而过、千载难逢，你会怎样思考？

面对可能突如其来的饥寒、危险、意外，你要学会求生的能力。一个



人独自在旷野中，各种突发性因素很多，你能很好地保护自己而求得生存吗？

独自旅行，会让你一个人思考、一个人决定向左还是向右，用眼睛去看世界，也让自己的眼睛被所看之物而改变。

独自在外，可让你抛开繁琐的生活，从另一个角度观察自身，观察自然和人类，体验生命的原色——这不仅是一种思考与行动，也是你为灵魂浇水的一种方式。

“夫天地者万物之逆旅也，光阴者百代之过客也”，活着即是客旅。人们生活上的旅行观与地理上的旅行观往往相似。

独自旅行你会更多地思考，你会深切地感受亲人在你生活中多么珍贵，你每天烦恼的事是多么的没有意义，独行的自由必须是你独自旅行后才能真正体会到。

所以年轻的你，请经历一次独自的旅行吧。

