

指引青少年前进的灯塔



不恐惧的人生

BUKONGJU
DE
RENSHENG



——青少年不能不掌握的人生哲学

人生就是一场戏，每个人都有自己的角色。作为青少年，要认识自我，找准位置，战胜恐惧，掌控命运，如此，才能在人生大戏中扮演好自己的角色，成为真正的强者。

摆脱心中的恐惧，掌握人生的真谛

周文敏◎编著

北京工业大学出版社

不恐惧的人生

周文敏◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不恐惧的人生：青少年不能不掌握的人生哲学 / 周文敏
编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.1

ISBN 978-7-5639-3347-1

I. ①不… II. ①周… III. ①人生哲学—青年读物②人生
哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 279799 号

不恐惧的人生——青少年不能不掌握的人生哲学

编 著：周文敏

责任编辑：杨 青

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：18.5

字 数：296 千字

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3347-1

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

在网络中，曾出现不少反映青少年对于未来感到恐惧的帖子。事实上，任何人在感到没有前途、看不到未来的时候，都会感到不安、恐惧。这是一种正常的反应。但是，无论是不安、恐惧，还是害怕，都不是良好的、积极的心理状态，这样的情绪如果积攒得太多，就会影响正常的生活。

所以，为了避免对生活产生不良的影响，怎样克服这种不安、恐惧的心理，就成为当今青少年需要解决的问题。

那么，到底怎样做才能够缓解这种不安的情绪，让自己拥有不恐惧的人生呢？

本书告诉我们，想要摆脱不安和恐惧，首先就要清楚地认识自己，找准自己的人生坐标，选好自己的人生舞台，然后通过行动把梦想和目标转化为现实。

本书告诉我们，想要摆脱不安和恐惧，就要学会抵制住贪婪的诱惑，控制好自己的情绪，克制好自己的不良习惯，战胜自卑心理，努力做到今日事今日毕，一步一步地从小事做起，逐步走向成功。

本书告诉我们，想要摆脱不安和恐惧，就要把苦难当做成功的垫脚石，把逆境当做锻炼自己的原动力，即使面对挫折也不哭泣、不动摇，而是露出微笑，把厄运变为机会，让自己成为生活中的强者。

本书告诉我们，想要摆脱不安和恐惧，就要有好心态，不要在意他人

的批评和否认，不要在机会面前犹豫不决，不要因为恐惧而停下自己前进的脚步。

本书告诉我们，想要摆脱不安和恐惧，就要学会不断地独立思考，把兴趣当做学习的老师，用心经营自己的长处，进而用专注的精神和坚持的信念，让自己不断进步。

对于青少年而言，本书就是成功道路上的铺路石，能够帮助青少年们对未来抱有更加美好的希望，并成为生活中的智者。

目 录

第一章 人生的舞台需要自己设计

学会规划自己的人生	3
认识自己才能少走弯路	5
找准人生的坐标	8
有志者立长志	11
确定方向后就勇往直前	14
选定最适合自己的舞台	17
条条大路通罗马	21
相信自己最优秀	25
把空想变为现实	28

第二章 小小的克制会让人变得强而有力

抵御贪婪的诱惑	35
学会控制自己的情绪	38

克服不良习惯	42
别为自己找借口	45
宜谦虚不宜自傲	49
今日事今日毕	51
善于忍让，有理也要让三分	55
一步一步地实现目标	58

第三章 受苦使人成熟和清醒

苦难是成功的垫脚石	65
在逆境中开发自己的原动力	68
命运不会因为眼泪而改变	71
给挫折一个微笑	74
即使处在低谷，也不放弃希望	76
跌倒了自己爬起来	79
胜利属于有信念的人	82
厄运也是转折点	85
困境中，仍需保持坚强的心	89

第四章 成功的人生靠积极的心态和行动

乐观的心态，让你更加靠近成功	97
别悲观地接受不满意的东西	100
拥有好的心态等于成功了一半	102

不要计较他人的抨击与否定	105
“等”不来收获	108
今天就是行动的那一天	111
勇敢地迈出成功的第一步	112
关键要落实在行动上	115

第五章 求知路上没有终点

兴趣是最好的老师	121
独立思考能帮助我们获得成功	123
学会创新，让自己与众不同	126
勤劳耕耘，丰厚收获	129
用心经营自己的长处	132
和时间来场比赛	135
知识永远“在路上”	138
秉持专注如一的精神	140
持续不断的思考是靠近成功的捷径	142

第六章 人生当自立自强

不要卑微地活着	147
反省才是成功之母	149
做金钱的主人	153
不能忘记进取心	157

要有冒险的勇气	160
有时放弃才是勇敢的表现	163
理智面对败局	165
敢于否定权威	169
扔掉依赖的拐杖	171

第七章 让自己受欢迎的秘诀

张开热情之口称赞他人	177
交往越多越密切	180
幽默是交往中的润滑剂	183
用真诚之心对待他人	187
尊重他人，才能得到尊重	190
露出最灿烂的微笑	193
保持安全距离	196
学会付出一点爱	199

第八章 处世既是哲学，也是艺术

最高贵的复仇方式是宽容	205
用感恩的心来对待他人	208
谦虚是为人处世的推动器	211
给别人留面子，给自己留退路	212
合作才更有力量	214

培养合作的精神	217
强大的集体智慧	221
低调做人，高调做事	223
学会聪明地说“不”	225

第九章 做一名负责任的“大人”

敷衍了事成不了大事	231
大错小错都是错	233
小事其实并不小	236
身体力行，以身作则	240
轻诺必寡信	242
尽职尽责到底	245
信用是成功人生的特别通行证	246
世上唯有孝顺不能等待	249
责任让我们从懦弱走向勇敢	252

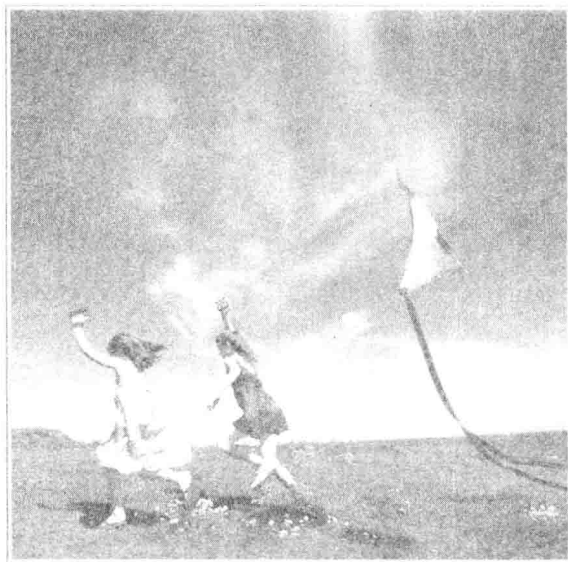
第十章 快乐是自己选择的结果

幸福是可以选择的	259
试着去爱你的敌人	261
学会用发展的眼光看待自己	265
懂得付出才会被幸福包围	268
拥抱充满热情的生活	270

用快乐填满生活	272
真诚地感谢生活	275
健康的身体很重要	278
保持阳光心态	280

第一章

人生的舞台需要自己设计



学会规划自己的人生

“一到靶场，我们会发现靶心看上去永远跟句号一般大小。但是，若想取胜，就必须尽可能打中这个微小目标。所以，必须全神贯注，学会控制自己，做到纹丝不动。我们要从 50 米开外瞄准目标，这相当于站在半个足球场之外朝一枚硬币射击。因此，必须学会静止不动。不能抑制呼吸，否则身体会因缺氧而摇晃，要控制呼吸。必须练习长跑，使自己的心率保持在每分钟 60 次左右。通过艰苦训练，我将每分钟心跳次数降下来，但脉搏幅度大了，几乎每一次搏动都让我的身体剧烈起伏。所以，必须选择射击时机，60 次的心率能确保两次心跳之间有 1 秒钟间歇，这给扣动扳机创造绝佳机会。在比赛前 12 小时要停止进餐，以免消化时的肠胃蠕动影响射击准头。在经历了上述细致严苛的训练之后，就获得了某种控制力，但这还只是技术上的。此外，还必须学会控制场上情况，学会判断复杂的比赛环境：风向、风速、雾气、周遭的声音……把这一切做得完美无缺之后，还只是解决了问题的 80%。剩下要做的就是稳定心神，全神贯注……若发生 0.005 毫米的偏差，射出去的子弹就会偏离靶心，落入外面的一环；若偏差稍大，会导致完全脱靶，所以必须保持绝对的全神贯注……这是一门 0.005 毫米的艺术。”

这是奥运会男子小口径步枪冠军兰尼·巴沙姆曾为我们讲述的射击术的精髓，而所有的一切都在这 0.005 毫米之间。

在上面的例子中，射击术的精髓就在 0.005 毫米之间，而人生其实也是如此。研究者在进行调查时发现，一所大学里有 70% 的人没有什么目标，20% 的人有一点模糊的目标，只有 10% 的人有非常明确的目标。最后跟踪下来，这 10% 的人成功的概率要比另外 90% 的人明显高出许多倍。由

此可见，一个人成功与否，就在于是否拥有一个远大的目标以及是否能够规划好自己的人生。

一个人能否获得成功，其中的影响因素非常多，不确定的因素也很多。所以，如果能够有一个好的人生规划，定然能够少走很多的弯路，更快地完成自己的目标，就如同下面例子中的主人公一样：

一位成功人士回忆他的经历时说：“小学六年级的时候，我考试得了第一名，老师送给我一本世界地图，我好高兴，跑回家就开始看这本世界地图。很不幸，那天轮到我为家人烧洗澡水。我一边烧水，一边在灶边看地图，看到一张埃及地图，想到埃及很好，埃及有金字塔、有埃及艳后、有尼罗河、有法老王，有很多神秘的东西，心想长大以后如果有机会我一定要去埃及。

“看得正入神的时候，突然有一个大人从浴室冲出来，胖胖的，围着一条浴巾，用很大的声音跟我说：‘你在干什么？’我抬头一看，原来是爸爸。我说：‘我在看地图。’爸爸很生气，说：‘火都熄了，看什么地图！’我说：‘我在看埃及的地图。’爸爸跑过来‘啪啪’给了我两个耳光，然后说：‘赶快生火，看什么埃及地图！’爸爸踢了我一脚，把我踢到火炉旁边，用很严肃的表情跟我讲：‘我保证，你这辈子都不可能到那么遥远的地方！赶快生火！’

“我当时看着爸爸，呆住了，心想：爸爸怎么给我这么奇怪的保证？真的吗？我这一生真的不可能去埃及吗？20年后，我第一次出国就去了埃及，我的朋友都问我：‘到埃及干什么？’那时候还没开放观光，出国是很难的。我说：‘因为我的生命不能被别人设定。’我就自己跑到了埃及旅行。

“有一天，我坐在金字塔前面的台阶上，买了张明信片寄给爸爸。我写道：‘亲爱的爸爸：我现在在埃及的金字塔前面给你写信，记得小时候，你打我两个耳光，踢了我一脚，说我不能到这么远的地方来，现在我就坐在这里给你写信。’写的时候感触很深。我爸爸收到明信片时跟我妈妈说：‘哦！那是哪一次打的？怎么那么有效？一脚踢到埃及去了。’”

自己才是自己人生的设计师，只有自己能够规划自己的人生，能够画出自己人生的地图，就如同上面例子中的主人公一样。

所以，青少年不要因为他人的否定或者打击而放弃自己的人生，放弃自己的目标和自己的人生设计。要让自己成为人生的主人，成为自己人生的设计师，自己作出自己的人生规划。

认识自己才能少走弯路

现在许多青少年在看到他人的成功之后，就会不断地抱怨，“如果我也能够有一样的背景的话……”“如果我也能够有一样的条件的話……”但是抱怨又有什么改变呢？什么改变都不会有。因为成功是由自己决定的，只有发现自己、认识自己，才能够获得成功，而不是依靠父母的力量。

1947年的一天，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作，当他来到公司的卫生间时，看到一位黑人小伙子正跪在地板上擦拭水渍，样子十分认真，可是让贝里奇感到不解的是，小伙子每擦拭一下，都虔诚地叩一下头。于是贝里奇上前问他为什么要这样做。黑人小伙子回答说是为了感谢一位圣人。

贝里奇又问为什么要感谢这位圣人，小伙子说，是这位圣人帮他找到了这份工作，让他的生活有了保障。

贝里奇笑着对他说：“我也曾经遇到过一位圣人，就是这位圣人让我成了美孚石油公司的董事长，你想见见他吗？”

黑人小伙子说：“当然，因为我是个孤儿，从小在教会长大，很多人对我有养育之恩。如果这位圣人能给我一些有益的指导，我很愿意去拜访他。”

贝里奇接着说：“南非有一座有名的山叫温特胡克山。在这座山上住

着一位圣人，他能为人指点迷津，凡是能得到他指点的人都会有一个美好的前程。20年前，我去南非登上了温特胡克山，拜访了那位高人，并得到了他的指点。如果你愿意去拜访那位圣人，我可以向你的经理提议，给你一个月的假。”

黑人小伙子信仰锡克教，也相信神的力量，他十分感激贝里奇给他提供的这个机会，决定去一趟温特胡克山。他一路披荆斩棘，风餐露宿，历尽艰辛，终于登上了白雪皑皑的温特胡克山。他兴奋极了，迫不及待地在山顶寻找那位传说中的圣人。可是，经过一天的寻觅，他什么都没有遇到。黑人小伙子很失望地回到了开普敦的石油公司，他见到贝里奇后，第一句话就是：“董事长先生，我一路处处留心，费尽千辛万苦登上了山顶，可是我发现，除了我之外，根本没有什么圣人。”

贝里奇微笑着说：“你说得很对，小伙子，除你之外，这世上根本没有什么圣人。”

20年后，这位黑人小伙子成了这家分公司的掌舵者，他就是美孚石油公司开普敦分公司总经理贾姆纳。2000年，他代表美孚石油公司参加了上海世界经济论坛大会。当众多记者问起他成功的经验，请他总结他传奇的一生时，他说：“发现自己的那一天，就是人生成功的开始。能创造奇迹的人，只有自己。”

正如上面所说的那样，这个世界上根本没有什么圣人，当发现自己的那一天到来的时候，人生的成功就开始了。但遗憾的是，许多人始终没有发现自己，没有发现自己的潜力和价值，进而过完了碌碌无为的一生。

因此，对于青少年来说，如果想要避免平庸的一生，那么首先就要做到认识自己。那么，如何认识自己呢？那就要发现自己的长处，利用自己的长处。

迈克不是个特别聪明的人，从小到大，在他的学生生涯中，他一直遭遇失败与打击，上高中时，校长对他母亲说：“迈克或许并不适合读书，他的理解能力差得让人无法接受。”母亲很伤心，她把迈克领回家，决定靠自己的力量把他培养成才。但是，不管母子俩怎么努力，迈克对于读书