



LINGWU YAO CHENZAO

领悟要趁早

——年轻人走向成熟与成功的25堂课

吕宁◎编著

轻松阅读
理性思考
感悟生活
完善自我



洞悉人生奥秘，彻悟人生真谛，升华人生境界。

人生需要每个人仔细体会。有智慧的人，心是明白的；没有智慧的人，心是糊涂的。年轻人只有开启智慧，领悟人生，才能获得和享受人生的幸福和成功。

北京工业大学出版社

013067576

B848.4
770



领悟要趁早

——年轻人走向成熟与成功的25堂课

吕宁◎编著



B848.4

770



北航

C1675399

北京工业大学出版社

013063278

图书在版编目(CIP)数据

领悟要趁早：年轻人走向成熟与成功的 25 堂课 / 吕宁
编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.9

ISBN 978-7-5639-3629-8

I. ①领… II. ①吕… III. ①成功心理—青年读物
②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 186649 号

领悟要趁早——年轻人走向成熟与成功的 25 堂课

编 著：吕 宁

责任编辑：钱子亮

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：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：16.75

字 数：256 千字

版 次：2013 年 9 月第 1 版

印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3629-8

定 价：28.00 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

伟大的古希腊哲学家苏格拉底说：“人生就是一次无法重复的选择。”的确如此。因为人生无法再来一次，所以每个人都希望自己能取得成功，尽量避免失败或走弯路。

现在的年轻人，需要知道的事情太多太多了：年轻人要知道，社会永远不会等待你成长；年轻人要知道，一旦你走出家门，你就已经是个独立的“社会人”，你只有做好社会的“学徒”，才能快速地成长起来；年轻人要知道，就算你的父母积累了再多财富，也不要妄想坐在他们的肩膀上啃苹果，只有靠你自己的真本事，打拼出属于你的一片天地；年轻人要知道，犯了错不要紧，但一定要知道悔改……这些道理现在不领悟，可能一辈子就耽误了。

人生无法重复，已经不再年轻的前辈在悔恨的同时，只希望能把这些人生道理告诉给后辈，以免他们重蹈覆辙。那么，这些道理果然有用吗？答案是肯定的。因为这些人生道理是从无数前人成功的经验和失败的教训中所总结归纳出来的规律，是他们人生道路上的智慧结晶，是一盏盏指引我们绕开阻碍、奔向理想的明灯。

如果你涉世不深，如果你已在江湖漂泊，如果你想幸福，如果你想生

目 录

第 1 堂课 人生的成长比成功更重要

不断改变自己就是在不断成长	002
成长就是修补自身的短板	004
唯有学习才能不断完善自我	006

第 2 堂课 要做自己的主人，对自己负责

对工作不负责就是对自己不负责	012
“差不多”其实差很多	015
小事做不好何以做大事	017
任何力量都无法胜过自己内心的强大	019

第 3 堂课 不断“否定”自己，才会不断进步

千万别沉醉于过去的辉煌	024
-------------------	-----

别把自己太当回事	025
永远有新的目标，才能攀登新的高峰	027

第4堂课 唯有真诚待人才能够换来信任

朋友之间没有什么比真诚更重要	030
矛盾会在真诚沟通中化解	032
必要的时候可以对朋友坦诚说“不”	035

第5堂课 懂得知足会生活得更好

不能拥有伟大就退守平淡	040
以不完美的眼光看待世界才能找到完美	042
多看看自己所拥有的	045
得不到的未必就是最好的	047
懂得珍惜，才能拥有更多	050

第6堂课 乐观对待每一件事

用最好的方式活着才算不辜负人生	054
告诉自己：大不了从头再来	057
失意是人生路上的风景	058
“炒鱿鱼”也许是你事业上的转折点	060
世上没有真正的绝望	062

第7堂课 逃避痛苦的人将承受更大的痛苦

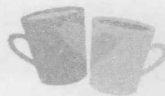
直面问题才能最终成为强者	066
生活给了你什么，你就享受什么	068
勇敢面对缺陷，才能活出精彩	070
困难没有我们想象的那么强大	072
顺其自然只会使问题更糟	074

第8堂课 宽恕别人也是在放过自己

仇恨不是解决问题的唯一方式	078
何必用别人的过错来惩罚自己	080
别让自己变成“仇恨”的奴隶	082
朋友的伤害也许是无意的	083

第9堂课 生活不需要太多，简单就是幸福

生活简单一点，烦恼就少一些	086
放下那些不必要的欲望你会活得更轻松	088
扔掉浅薄的虚荣心，生活才会更美丽	090
走自己的路，别在乎别人怎么说	091



第 10 堂课 幸福需要用心去感受

感恩地活着，苦涩也会变甘甜	096
让感恩走进你的心灵	097
用心去感受生活对我们的恩赐	099

第 11 堂课 怒火不会烧到别人，只会烧到你自己

没有人理所当然地包容你的脾气	104
生气只会让我们的生活变得更糟	106
生气的时候，最好什么都别做	108
有效制怒，才能完善和成就自我	110
懂得退让，得到的会更多	113
生活不是辩论赛，赢了也得不到什么	115

第 12 堂课 不懂得爱自己的人就不会去爱别人

别轻视身体上的小毛病	120
给痛苦的心找个出口	121
别让“爱自己”成为一句空话	123
别把过去的伤痛带到以后的日子里	124
难过时，想哭就尽情地哭吧	126



第 13 堂课 用心对待身边的每个人

- 你怎样对待别人，别人就会怎样对待你 130
- 笑对所有人 132
- 善待身边的每一个人 134
- 一个温和的人，更容易让人亲近 136

第 14 堂课 在家庭中扮演好自己的角色

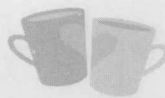
- 家里的钱要算计着花 140
- 和孩子做朋友才能够更好地教育孩子 142
- 每天把好心情带回家 144

第 15 堂课 完美婚姻来自于彼此的包容

- 不要纠缠于对方的“陈年老账” 150
- 对爱人多一些宽容 151
- 用心发现爱人身上的闪光点 153

第 16 堂课 你为他人着想，他人也会以此相报

- 学会倾听别人的诉苦 158
- 理解就是要把自己当成对方 161



每个人都有被误解的时候	164
-------------------	-----

第 17 堂课 通往成功的路没有终点

失败只是成功路上小小的绊脚石	170
真正能拯救你的人是你自己	172
人生最可怕的是跌倒了拒绝爬起来	173

第 18 堂课 其实，忍耐也是一种智慧

忍耐并不代表懦弱	173
忍受住成功前的枯燥，才有机会获得成功的青睐	178
耐得住寂寞才经得起风浪	180

第 19 堂课 做事的方法远比事情本身更重要

只要积极去寻找，任何事情都有解决的方法	184
抓住问题的“症结”去寻找方法	186
方法正确，勤奋才能换来收获	188
将大问题分割成几个小问题来解决	189
打破常规思维，用创新来解决问题	191
一条路堵死了就转弯寻找另一条路	194

第 20 堂课 你对时间越吝啬，时间对你就越慷慨

珍惜生命中的每一分钟	200
让每一分钟都过得有意义	202
把业余时间充实起来	204

第 21 堂课 犹豫不决的人到头来什么事都办不成

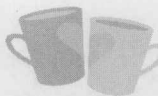
机遇只偏爱有决断的人	208
犹豫不决只会给你留下遗憾	210
该放弃的时候一定不要犹豫	213

第 22 堂课 做事情切忌盲目

频繁跳槽并不能增加你的价值	216
投资切忌盲目跟风	218
既然相爱就不要轻易说分手	221

第 23 堂课 虽说生命的价值在于奋斗，但也要有张有弛

不会休息的人也不会工作	226
停一停脚步，看看路边的风景	228
工作之余，为自己寻找快乐	231



在保证健康的基础上平和地追求成功 233

第24堂课 给他人的空间越大，为自己赢得的机会就越多

包容别人，成就自己 238

懂得宽容，才能赢得更多的朋友 240

礼让得福，霸道惹祸 242

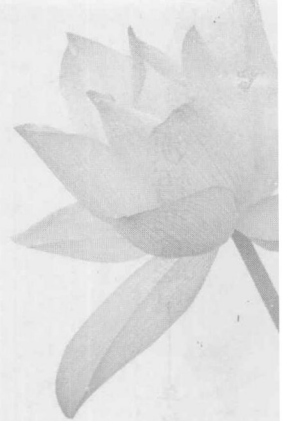
第25堂课 有得必有失，有失才有得

舍弃高傲，才能赢得尊重 246

吃小亏可以获大利 248

不计较眼前得失，才会拥有更多朋友 250

利人之举常常也是利己之事 253



才力固不容县寓与自变如和不

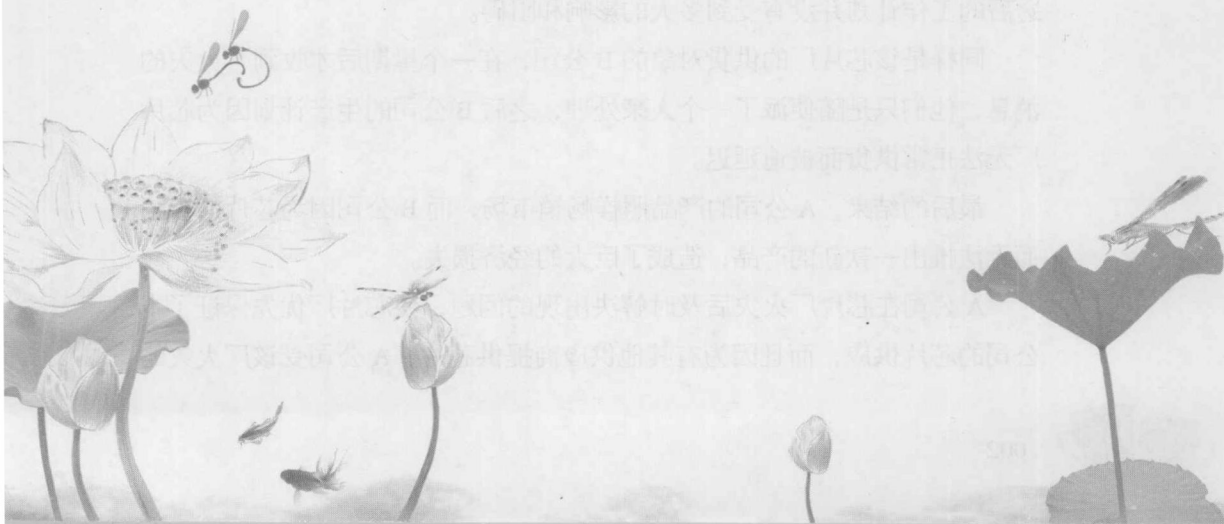
夜雨六三夜雨寒生一灯如豆白如雪

不似我家新更第一韵美且人

第1堂课

人生的成长比成功更重要

未来的你是在人群中脱颖而出，还是浑浑噩噩地过一辈子，就取决于你是否愿意忍受破茧成蝶之痛，不断地改进自己，走向成熟。别问怎样才能成功，成长比成功更重要，成长是成功的前提。当你发现自己不再拒绝成长时，那你就真正地成熟起来了。唯有成熟的人，才能创造出成功的未来。





不断改变自己就是在不断成长

接受改变，就是让自己成长，成长之后的我们，会发挥出更大的力量，有更大的空间做更多的事。改变自己，很重要的一点就是改掉我们不好的习惯，让我们从平凡走向优秀。

现在的世界日新月异，现实千变万化，唯一不变的东西就是变化。一个人要想永远活得幸福，成为胜利者，就必须不断地改变自己。

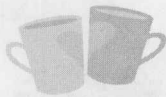
A 公司今年的目标是赢利 2 亿元，但是一天晚上，跟 A 公司有商业关联的某芯片厂遭遇了一场火灾，幸好被人及时发现，火灾很快地就被扑灭了。

这场火灾后十个小时，A 公司就得到了消息。为了让自己的目标顺利地完 成，A 公司派遣了管理层去该芯片厂进行相关事宜的协商和监督，并且还安排位于另一地的工厂开始着手生产芯片。同时，A 公司也挖掘了其他的供应商，以满足产品生产所需的芯片供应。经过这一番调整，A 公司之后的工作计划并没有受到多大的影响和阻碍。

同样是该芯片厂的供货对象的 B 公司，在一个星期后才收到了火灾的消息，他们只是随便派了一个人来处理，之后 B 公司的生产计划因为芯片厂无法正常供货而被迫延迟。

最后的结果，A 公司的产品照样畅销市场，而 B 公司因为芯片的短缺而无法推出一款新的产品，造成了巨大的经济损失。

A 公司在芯片厂火灾后及时解决出现的问题，使芯片厂优先保证了本公司的芯片供应，而且因为有其他供应商提供芯片，A 公司受该厂火灾的



影响明显要比B公司小得多，所以它在后来的市场竞争中夺得了先机。而B公司没有及时地改变自己，最终造成了巨大的经济损失。

生命中总会有一些不如意的事发生，这些事情往往会导致我们无法顺利地实现目标。但千万别忘了，我们可以不断地改变自己，让自己更顺利地接近目标。改变是种进步，如水的流动，不断向前，不论面前的阻碍是什么，只要坚持前进，就会不断有进步。接受改变，就是让自己成长，成长之后的我们，会发挥出更大的力量，有更大的空间做更多的事。改变自己，很重要的一点就是改掉我们不好的习惯，让我们从平凡走向优秀。

约翰尼·卡特小时候有一个梦想——当一名歌手。参军后，他买到了自己有生以来的第一把吉他。他开始自学弹吉他，并练习唱歌，还创作了一些歌曲。

服役期满后，他努力工作以实现自己的梦想，可他没有成功，没人请他唱歌，就连去酒吧卖唱也没有人要他，他只能靠挨家挨户推销各种生活用品维持生计，不过他还是坚持练习唱歌。他组织了一个小型乐队，在一些小镇上巡回演出。

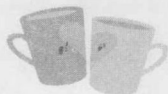
后来，他有了自己的歌迷，于是就灌制了一张唱片，没想到这张唱片受到很多人的欢迎，他一下子拥有了两万人以上的歌迷。

可是，接踵而来的又是一次巨大的考验。经过几年的巡回演出，卡特被不规律的生活拖垮了，晚上需要服安眠药才能入睡，并且还染上毒瘾。他的恶习越来越严重，以致他对自己失去了控制能力。从此，他不是出现在舞台上，而是更多地出现在监狱里。

一天早晨，他从一所监狱被放出来的时候，一位狱警对他说：“约翰尼·卡特，你最好把你的毒给戒了，否则你就等着自己毁灭自己吧！”

卡特选择了新生。他深信自己能再次获得成功。他回到田纳西州的纳什维尔，找到他的私人医生。医生不太相信他，认为他只有找到“救世主”才能把吸毒给戒掉。卡特没有被医生的话吓倒，他知道，“救世主”就在他心中，他决心找到“救世主”，尽管这在别人看来几乎不可能。

为了戒毒，他把自己锁在卧室里闭门不出，为此他忍受了巨大的痛苦，经常做噩梦。后来在回忆这段往事时，他说，那是他一生当中最痛苦



的日子，感觉自己的全身布满了玻璃碎片。当时摆在他面前的，一边是麻醉药的引诱，另一边是奋斗目标的召唤，结果他的信念占了上风。

10个星期以后，他的戒毒取得了一定的效果。一年后，他重返舞台，再次引吭高歌。他不停息地奋斗，终于又一次成为超级歌星。

习惯能成就一个伟大的人，同样也可以毁灭一个成功的人。拒绝坏习惯的纠缠，拒绝它们无休止地拖累你健康的体魄和健全的意志，用生命的尊严战胜它们，你会发现生活的天空格外绚烂。



成长就是修补自身的短板

一个心智成熟的人，不仅要知道自己的优点和弱点，更重要的是敢于去战胜和克服自身的弱点。

一只木桶盛水的多少，并不取决于桶壁上最长的那块木板，而恰恰取决于最短的那块木板。要想增加木桶的容量，就应该设法加高最短的那块木板，这是最有效也是唯一的途径。同理，一个人能否超越自己，取得更大的成就，往往取决于他的弱点而不是优点。

为什么这样说呢？人们不是常说要扬长避短吗？诚然，扬长避短是找到适合自己成功之路的捷径，但一个人如果一味地逃避和掩饰自己的弱点，就无法更好地改进自我，获得更大限度的突破，反倒可能会让弱点成为败笔。类似于“败给弱点”的情形在现实中比比皆是。“力拔山兮气盖世”的西楚霸王项羽，因为刚愎自用，最终败给了知人善任的刘邦；北宋徽宗皇帝赵佶，因为贪图享乐，浮华侈靡，疏于治国，最终遭遇靖康之难；明代奸相严嵩，因为贪鄙而致奸横，成为万人唾骂的罪人……这些人性的弱点，摧毁了他们看似强大的人生“堡垒”。

一个心智成熟的人，不仅要知道自己的优点和弱点，更重要的是敢于去战胜和克服自身的弱点。可以说，一个人前进或者成功的真正意义，就