

张波 徐德龙 张文宇 © 编著

最怕一事无成， 还安慰自己我还年轻

做个有出息的青少年



青春固然美好，
但却不容浪费。
人生的道路长路漫漫，
成功的机会却转瞬即逝。
别再安慰自己我还年轻！
成功，只会留给有准备的人。
只有不断努力，
才能抓住机会，走向成功！



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

最怕一事无成，还安慰自己我还年轻

张波 徐德龙 张文字 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

追求安逸、舒适是人的本性，谁都希望岁月静好，生活安稳。但如果故步自封、原地踏步、不为未来奋斗和努力的话，也许现在你会快乐一阵子，但未来，你会痛苦一辈子。

本书正是为了唤醒那些年纪轻轻就沉浸在安稳状态的人们，告诉他们，这个世界永远都在改变，也许明天的社会，不再是你我熟悉的生存法则，我们只有随时保持警惕，积极进取，才能以不变应万变，用全新的自己，去拥抱不确定的明天。

图书在版编目（CIP）数据

最怕一事无成，还安慰自己我还年轻 / 张波，徐德龙，张文字编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2020. 10

ISBN 978-7-5180-7291-0

I. ①最… II. ①张… ②徐… ③张… III. ①成功心理—青少读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第092722号

责任编辑：闫 星 责任校对：王蕙莹 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年10月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：128千字 定价：25.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

◆◆◆ 前言 ◆◆◆

人生苦短，每个人都希望获得幸福，其实，人的一辈子，做着自己喜欢的事情，便是莫大的幸福。然而实现它却并不容易。怎样才能实现？只要我们遵从自己的内心、立即去做就能达到，因为青春只有一次，我们不能辜负。

然而，生活中，有太多的人，他们年纪轻轻，就开始追求“现世安稳”，他们沉溺于自己目前的状态，做着自己不喜欢的工作，挣着勉强糊口的工资，陷在自以为安逸其实危机四伏的泥潭里却不自拔，还以为这样的生活状态非常温暖舒服。有些人不但意识不到危机，还为自己标榜上了“我还年轻”的借口。

于是，他们继续等，他们白白浪费了宝贵的生命。多少人，他们当年也曾经是一个英姿飒爽的少年，但如今却已步履蹒跚。如果你不想重蹈他们的覆辙，就要告诉自己，选择去尝试，勇敢一点，才不会让自己后悔。

那么，社会生活中的你，是否也是这样的人，你是否觉得自己有车有房、家有妻儿，一切行进得很平顺。然而，每当独处时，你总是感到十分落寞、怅然若失，似乎自己的生命中缺少了些什么，你甚至突然感到活得毫无意义，不知道自己身在何处、无法安宁。

其实，你缺少的是为梦想拼搏和奋斗的经历，我们都心怀理想，但在社会丛林的影响下，不少人逐步失去个性，变得人云亦

云、得过且过，最终让自己的人生毫无生气，碌碌无为。

所以，生活中的年轻人们，青春易逝，青春就是喜欢一件事，你就开始去做吧。即使此时此地只能把它当成业余爱好，你坚持去做了，点滴积累，有一天，它会成为你的专长，成为你可以靠之养活自己的看家本领。你要去相信，你最愿意做的那件事，才是你真正的天赋所在。

人生需要选择，需要你果敢地去拼搏，去行动，去做自己该做的事情，哪怕你很畏惧，哪怕你很犹豫，但如果摆在你面前的路是正确的，你就要立即行动起来。

人生就是如此，只要你敢于跨出第一步，去做你想做的事，你就能获得源源不断的动力，你就能朝着目标不断迈进，最终收获一番成就。

现在，你是否如梦初醒，是否希望重新规划自己的人生，是否想去立即实现曾经没有做过的事，但突然又觉得无从下手？本书就是一本给人力量、促人奋斗的正能量书。它告诉我们，青春短暂，千万别一事无成，别认为自己还年轻，我们一定要抓住当下，告诉自己，要敢于突破自己，不患得患失，该出手时就出手，看完本书，你会获得力量，会找到自己热爱的事业，最终驾驭自己的人生，实现自己的人生价值。

编著者

2020年3月

◆◆◆ 目录 ◆◆◆

- 第1章 你说的稳定，与得过且过有何不同 _ 001
- 你要的舒服，其实暗藏危机 _ 002
 - 一不小心，就被别人赶超了 _ 006
 - 你说的知足，不过是不思进取的借口 _ 010
 - 无目的地瞎忙，让你对未来更迷茫 _ 014
 - 怕，就会输一辈子 _ 018
- 第2章 躲在安全地带，才是人生最大的冒险 _ 023
- 勇敢尝试新事物，适应新需要 _ 024
 - 自我设限，只能白白浪费大好机会 _ 028
 - 跨越自卑，掌控自己的人生 _ 032
 - 勇敢尝试，将“不可能”变为“可能” _ 036
 - 从现在起，抓紧时间经营自身优势 _ 041
- 第3章 你荒废的时间，会有多少人用来拼命 _ 047
- 你的时间都去哪儿了 _ 048
 - 别让手机偷走你的时间 _ 052
 - 假如生命期限已到，你还迷茫吗 _ 056

守时守信，才能交到真朋友 _ 060

你可以再等等，但时间不会等你 _ 064

第4章 你要改变自己，何时都不晚 _ 069

只要行动，没什么来不及 _ 070

认识并发现自己，找到自己的位置 _ 074

没有展开行动，一切都只是白日做梦 _ 079

只要你决定为梦想拼搏，任何年龄都不晚 _ 083

想要改变自己，就要接受新事物 _ 086

第5章 战胜拖延，它是你生命里的蛀虫 _ 091

知道吗，拖延正在消耗你的生命 _ 092

为什么要把事情拖到明天呢 _ 096

拒绝拖延，积极进取 _ 101

掌握提升工作效率的方法 _ 105

每天多做一点，终会有所收获 _ 110

第6章 你要的安全感，从来只有自己才给得了 _ 115

你要的安全感，只有你自己能给 _ 116

谁都靠不住，唯有靠自己 _ 120

自己的人生，由自己操纵掌控 _ 124

- 过分依赖他人，是人生的悲哀 _ 128
- 第7章 想要改变，从这些小细节开始吧 _ 133
- 狠点心，破除阻碍你成功的坏习惯 _ 134
- 不断练习和反复强化，养成这些好习惯 _ 138
- 想要改变世界，不如先改变自己 _ 143
- 趁着年轻，养成主动汲取知识的习惯 _ 147
- 有什么比找借口更容易的呢 _ 151
- 第8章 无压力不青春，激发自身潜能 _ 157
- 端正心态，压力其实也是动力 _ 158
- 无法经受压力的考验，就享受不到成功的喜悦 _ 162
- 轻松解压，轻装上阵 _ 166
- 压力大时，多反省自我 _ 169
- 顺其自然，何必给自己太大压力 _ 173
- 第9章 既已告别安逸，何惧一路风雨 _ 179
- 迎难而上，人生何惧风雨 _ 180
- 绝不轻言放弃，身体和灵魂一定要在路上前行 _ 182
- 每一次波折，都是让你快速成长的机会 _ 186

积极应对，逃避可不是好主意 _ 190

别总指望别人，要靠自己走出困境 _ 194

第10章 你有自己的意志，就按照你喜欢的方式过吧 _ 199

喜欢自己，接受你自己的一切 _ 200

青春只有一次，就按照自己喜欢的方式去生活 _ 204

幸福是自己的，无须用别人的眼光来审视 _ 208

培养自己的爱好，将平凡的生活过得丰富多彩 _ 211

参考文献 _ 216

第 1 章

你说的稳定，与得过且过有何不同



我们都知道，现代社会，竞争尤为激烈，且知识更新的速度前所未有之快，在这样的时代洪流中，我们不能保持前进的速度，就会导致自己逆水行舟，不进则退。然而，一些人在危机没有降临时常常怀有侥幸心理，贪图享乐，不思进取。殊不知，一个人不管多么才思敏捷，也必须时刻保持警惕，并且保持进取的态势，才能在熙熙攘攘的竞争洪流中站稳脚跟，让自己立于不败之地。

你要的舒服，其实暗藏危机

生活中，对于很多人，尤其是年轻人来说，在我们刚离开学校、进入社会时，可能都会被长辈教导“找个稳定的工作”，女性在找对象时，大部分人也会提出一个要求“有个稳定的工作”。的确，追求安稳是天性，因为人们往往惧怕风险。然而，无限风光在险峰。只有登上险峰才能看见绝美的风景，高风险有时候也是一个绝佳的机会。尤其是竞争激烈的现代社会，你越是追求安稳和舒服，越是暗藏危机。

不难发现，一些人不愿意改变自己，往往是舍不得放弃目前的安逸状况。而当你发觉不改变是不行的时候，你已经失去了很多宝贵的机会。因此，即使你现在每天衣来伸手饭来张口，但你必须要明白，未来社会，你必须要一个人生存、参与社会竞争，你必须要随时改变自己、更新自己的意识。

那么，生活中的人们，你有这种“狂放的野性”吗？的确，人生需要冒险，维持现在也只能甘于平庸。

世界首富比尔·盖茨就是这样的人，在他看来，成功的首要因素也是冒险。在任何事业中，把所有的冒险都消除掉的话，自然也就把所有成功的机会都消除了。他自己的一生当中，最持续一贯的特性就是强烈的冒险天性。他甚至认为，如

果一个机会没有伴随着风险，这种机会通常就不值得花心力去尝试。他坚定不移地认为，有冒险才有机会，正是有风险才使事业更加充满跌宕起伏的趣味。

事实上，对冒险精神的培养，比尔·盖茨从学生时代就开始了。他在哈佛的第一个学年故意制定了一个策略：多数的课程都逃课，然后在临近期末考试的时候再拼命地学习。他想通过这种冒险，检验自己怎么花尽可能少的时间，而又能够得到最高的分数。他做得很成功，通过这个冒险他发现了一个企业家应该具备的素质：如何用最少的时间和成本得到最快最高的回报。

他总是在培养自己好斗的性格，因而被人骂作“红眼”（人在紧张时肾上腺素冲进眼睛，导致眼睛通红）。久而久之，他成为令所有对手都胆怯的人物，因为他绝对不服输，绝对不会退缩，绝对不会忍让，更不会妥协，直到他自己取得了胜利。这种个性成为他创业时期的最明显的特征，他令一个个对手都败在了自己的手下。

但是他同时又是一个最不满足的人。到了20世纪90年代，他已经成了世界首富，但是不满足的心理依然驱动着他继续自己的冒险事业。他在一次接受记者的采访时说：“我最害怕的是满足，所以每一天我走进这间办公室时都自问：我们是否仍然在辛勤工作？有人将要超过我们吗？我们的产品真的是目前世界上最好的吗？我们能不能再加点油，让我们的产品变得更

好呢？”

任何一个人，尤其是年轻人，也都要有盖茨的敢作敢为的勇气和永不满足的精神。的确，风险可能会导致你失败，但也会使你获得意想不到的收获，不冒风险看似安全，但它只会使你的一生在平庸中度过。

平凡的人之所以没有大的成就，就是因为他太容易满足而不求进取，他一生只会盲目地工作，争取足够温饱的薪金。不甘于优秀，超越优秀，成为卓越者，我们可以把事情做到最好。

据社会学专家预测，未来的社会将变成一个复杂的、充满不确定性的高风险社会，如果人类自由行动的能力总在不断增强的话，那么不确定性也会不断增大。生活中的人们，你应该意识到，各种变化已经在你身边悄然出现，勇敢地投身于其中的人也越来越多了，而如果你不积极行动起来、缺乏竞争意识、忧患意识，安于现状、不思进取，如果你还没被惊醒的话，就会被时代所抛弃，被那些敢于冒险的人远远甩在后面。敢于争做第一、充满冒险精神，是每个成功的人士给我们的启示。

为什么在现实中有些人受人敬重，有些人却被人看不起？前者是因为他们有野心，凡事努力；而后者，他们得过且过，即使掉在队伍后面，也不奋起直追，这就注定了这类人无法成大事。有野心，是一种积极向上的心态，它为所有人创造了一

种前进的动力。在很多时候，成功的主要障碍，不是能力的大小，而是我们的心态。

事实上，风险不是我们的敌人，而是生活中不可或缺的一部分。事实上，主动了解风险是获取突破性机会的先决条件。

另外，无厘头的冒险总会增加失败的风险，你在冒险前应该是思虑成熟。为此，你应该丰富自己的知识结构以开阔视野。人们常常用视野比喻人的眼界开阔程度，眼光敏锐程度，观察与思考的深刻程度等。可以说，视野开阔，是衡量人的综合素质的重要标尺。而视野开阔与否，取决于对知识掌握多少，取决于思想理论水平的高低。常言道，学然后知不足。勤于学习的人，越学越能发现自己的不足，于是想方设法充实自己、提高自己，学到更多的东西，视野会随之越来越开阔，跟上前进的步伐。

总之，无论是谁，都要警惕现在的状态，都要永远改变自己，你只有不断地剥落自己身上守旧的缺点，才能做到敢为人先，才能抓住第一个机会，才能实现自己的进步、完善、成长和成熟。

一不小心，就被别人赶超了

任何社会中的人，都存在强弱之分，但更普遍的是强者更强，弱者更弱，弱肉强食。为什么会这样呢？因为弱者很多时候并不是努力充实自己，让自己变强，而是花费太多的时间抱怨命运的不公。而强者，他们有很强烈的危机意识，他们不断奋进，不断挑战自己，绝不给对手打败自己的机会，事实上，这一点，很多职场人士已经感受到了，只要你有丝毫懈怠，你就有可能被人赶超甚至是取代。

的确，当今社会，人与人之间的竞争越发激烈。每个人都必须要具备竞争意识。如果你得过且过、安于现状的话，你不想做得更好，就会做得更差，你就只能是个失败者，而如果你想提升竞争力，在竞争中脱颖而出并走向成功的话，还必须具备一个前提条件，那就是不断奋进、积极进取，这是我们不断努力、不断进取的动力。

大学毕业后，程玲就进入现在的这家公司工作。她工作认真且努力，表现得很出色，为此得到上司的赏识，很快就被提拔为部门负责人。如今，程玲在公司里已经三年了，稳稳当当坐上部门负责人的位置，工资待遇也不错，所以她感到很满足。

有一次，公司里的一个销售区域出现严重问题，因为那个区域的总监正好休产假在家，为此，上司向老板推荐程玲去解

决问题。其实，上司的本意是让程玲好好表现，将来也许可以升任总监，但是程玲深知问题很棘手，为此，找了个生病的理由就把这个任务辞了。无奈，老板只好要求另外一个部门主管去解决问题。

这个主管二话不说奔赴一线，虽然费了很多的辛苦和周折，总算把问题圆满解决了。这个时候，老板对主管说：“区域不可一日没有总监，既然此前的总监休产假了，就由你来代替她先管理这个区域。等到她休完产假回来，或者她去新区，或者你去新区。总而言之，你已经是总监了。”

听到这个消息，程玲简直把肠子都悔青了。但是，时间不可能倒流，机会也不会重来。在公司里，中层管理者一个萝卜一个坑，程玲再也找不到这么好的晋升机会了。

案例中的程玲之所以失去一个大好的晋升机会，就是因为她自我满足、不思进取，所以，身处职场，面对竞争，我们一刻也不能松懈。

所以，我们需要记住的是，在如今竞争激烈的现代社会，面对竞争，我们无论如何也不要为自己找懈怠的理由，而应该勤奋努力，朝更高的目标奋进。

如果说，人一生的发展是不易反应的药物，那么压力就是一剂高效的催化剂。它不是鼓励你成功，而是逼迫你成功，让你没有选择不成功的余地。它带给人的，不仅仅是痛苦，对于任何人来说，如果在人生路上毫无压力、过于安逸，那么，你

注定平淡、碌碌无为，如果你能在你追我赶的现代社会继续前进，那么，你势必会攀上人生的高峰。当然，要做到这点，你必须不断充实自己，唯一的方法就是学习。

社会学家指出：学校里学的东西是十分有限的，在工作中和生活中所需要的相当多的知识与技能，完全要靠我们在实践中边学边摸索。社会是更大的一本书，需要经常不断地去翻阅。须知，在现代社会中，不充电很快就会没电。在学习的过程中，最需要的就是干劲。

时代正在急速发展，各种技术日新月异，已经对生活在这个时代的人提出了新的学习要求，如果你没有竞争和学习的意识，不了解掌握新技术，那么你跟不上时代的发展是必然的。

然而，我们生活的周围，为了彰显自己超然于物外，他们宁愿独处，不交朋友，甚至逃避社会竞争，他们以“自我中心”与“被动”，等着别人先关心自己，建立关系。事实上，久而久之，他们便真的失去了与人竞争的能力，失去了朋友，内心世界也真的孤独了。其实，在喧嚣的人世间，我们要保持内心的宁静，只要静下心来，坚定自己的信念，而不是给自己找借口逃避，因此，从现在起，不妨大胆地走出自我限定的世界吧。

石油大王洛克菲勒曾说：“与其生活在既不胜利也不失败的黯淡阴郁的心情里，成为既不知欢乐也不知悲伤的懦夫，倒不如不惜失败，大胆地向目标挑战！”他这句话是要鼓励我们