

伟华◎编著

在输得起  
的年纪，  
遇见不认输的自己

做个有出息的  
青少年

成名要趁早，奋斗要趁年轻

人生的光荣，不在永不失败，而在于能够屡败屡战

★ 别在应吃苦的年纪选择安逸




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

做个有出息的青少年

在输得起的年纪，  
遇见不认输的自己

伟 华\编著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

人生是一段不可回头的旅程，想要不留遗憾，就要全力以赴。我们是自己人生的规划者，是平庸还是荣耀，是忙碌还是从容，一切要看你如何去“活”。

本书内容丰富，涉及面广，包括梦想、方向、努力、心态、交际、爱情等多个方面，可以说是读者的良师益友。希望在本书的帮助下你会更加明了如何实现自己的梦想，拥有精彩的人生。

### 图书在版编目（CIP）数据

在输得起的年纪，遇见不认输的自己 / 伟华编著.  
—北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4  
（做个有出息的青少年）  
ISBN 978-7-5180-7523-2

I. ①在… II. ①伟… 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（2020）第105429号

---

责任编辑：江 飞 责任校对：韩雪丽 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

2021年4月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：168千字 定价：39.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

一生中我们一直在追逐什么呢？我们努力生活又是为了什么？有人说是为了让自己的生活更加有品质，也有人说是为了能有一个更好的发展前景，也有人说是为了让自己爱的人生活得更为幸福……其实最重要的是为了活出精彩的自己，不枉费这美好的一生，成就一个不可替代的自己。

人生是我们自己的人生，我们必须活出自己的精彩！

一个人的精彩来自于他的梦想。人一定要有梦想，即使它有点遥远，但有梦想就有希望，有梦想就有力量，即便生活再残酷，现实再艰难，我们都要坚持住自己的梦想；

一个人的精彩来自于他的心态。能够打败你的，往往是你自己。积极、自信、乐观、豁达、知足的心态，永远做自己情绪的主人。即便无法改变外界的环境，你也要把控自己的内心，怀着一颗平常心，就能成就一番新的天地；



一个人的精彩来自于他的努力。努力会让一个人的生命绽放出最绚烂的姿态，唯有努力，才能完成人生的跨越。因此，改变人生从改变自己开始，相信你所有的努力都会开花；

一个人的精彩来自于他的坚持。未来不会因为你的抱怨而变得更好一点，与其抱怨，你不如用自己的坚持去改变这一切。舍不得让自己吃苦的人，注定一辈子受苦，遇到一点问题就坚持不下去，那么你最终也会一事无成；

一个人的精彩来自于他良好的人际关系。目光长远的人，懂得建立好自己的人际关系。因此，你要掌握必备的生存技巧，打造和谐的人际关系，从而帮助你不断收获成功和幸福；

.....

我们是自己生命的导演，如何活、活得怎样都看自己如何去规划。不要因为生活的困苦而失去自己的理想，不要因为一时的挫折而失去对自己的信心，因为走过了的生命将无法回头，一切都不可重来，所以我们要懂得提醒自己把握好人生的每一天，活出最精彩的自己。也许有的人会认为，一切已成定局，现在试图改变生活已经为时太晚。这是很多人犯过的错误！其实，只要你活着一天，让现在成为改变的开始都为时不晚。即便你之前做过很多错事或者是活得非常邋遢，但是只要你肯改变自己，那么总有一天你将会为自己的变化而自豪！

为了让读者对自己的人生有一个更为全面、透彻的了解和把握，本书从一个人的梦想、方向、努力、心态、交际等多个



方面进行阐述，就如同一个循循善诱的指导者，为你生活的方方面面提供精辟而有益的建议。不要总是在别人的光芒下羡慕或哀叹，也不要活在一种幻想里无法自拔，与其这样，我们不如好好努力，用自己的双手去创造更加灿烂的明天。只要你相信自己，那你也会成为一个精彩不断的人！

编著者

2020年10月

第01章 找到努力的方向，让青春不荒芜 → 001

把控自己人生的“方向盘” → 002

做好自己才能活得更精彩 → 005

勇于做一个有主意的人 → 008

无关紧要的事，必须忽略 → 011

时时充电，才能能量满满 → 013

第02章 变成更好的自己，等待好的转变 → 017

对失败要有一个正确的认识 → 018

等待时机，才不会错过时机 → 021

贪婪，使你在欲望中迷失自己 → 024

能忍，才能为人所不能为 → 028

改变自己，超越自己 → 031

第03章 经得住打磨，更懂得自省和平和 → 035

不要在成功之前倒下 → 036



用反省拯救自己的缺憾 → 039

穷且益坚，不坠青云之志 → 042

心态平和，方能宠辱不惊 → 046

打磨自己，爱拼才会赢 → 049

#### 第04章 与其止步不前，不如逼自己一把 → 053

机不可失，时不再来 → 054

不浪费时间浪费在拖延上 → 058

吃得苦中苦，方为人上人 → 061

任何时候都不要说放弃 → 063

尽力做好每一件小事 → 067

#### 第05章 心有多强大，人生就会有多大的舞台 → 071

放眼未来，你的世界更宽广 → 072

何必较真，与人置气 → 075

不要在诱惑面前止步 → 078

做好当下的每一件事 → 081

大气度决定人生高度 → 083

#### 第06章 在心中点一盏灯，让生活每天都有阳光 → 087

充满正能量，快乐随身而行 → 088



心情的好坏靠自己来掌控 → 091

做一棵美丽的向阳花 → 094

遇事淡然，从容不迫 → 097

反省自己，迎接新的开始 → 100

## 第07章 别让借口毁了你，方法总是比困难多 → 105

抱怨，让人生黯然失色 → 106

做事尽心尽力，不找借口 → 109

敢于对自己的行为负责 → 112

时常告诉自己“我能行” → 115

逆境，成功之路的历练 → 118

## 第08章 别总是不肯吃亏，接受人生的“不公平” → 121

看淡人生的“不公平” → 122

别贪婪，有舍才有得 → 125

低头，是一种人生智慧 → 128

主动去吃亏，你才不吃亏 → 131

做人做事，“难得糊涂” → 134



第09章 人际交往多点心，用好你的朋友圈 → 139

好人缘让你拥有好未来 → 140

乐于助人，朋友多了路好走 → 143

知心朋友，无关利益 → 146

擦亮眼睛，不交损友 → 150

打造好自己的形象 → 152

第10章 时刻稳住心神，不急不怒不浮躁 → 157

控制情绪，方能主宰人生 → 158

你可以左右自己的心情 → 161

平常心对待生活 → 164

沉下心来，远离浮躁困扰 → 167

别多想，烦恼都是自找的 → 171

第11章 说出该说的话，说出想说的话 → 175

少争论，切忌出言不逊 → 176

学会赞美的艺术 → 178

善于辞令，多听少说 → 181

说话真诚，值得信赖 → 185

谁都不想在交谈中被冷落 → 188



第12章 对自己狠点儿，绝不在安逸中得过且过 → 193

坚持住，一切都会过去的 → 194

战胜自己，做自己的英雄 → 197

不断磨炼，才能不断进步 → 200

坏习惯，需要狠心去改正 → 203

对自己负责，不得过且过 → 206

参考文献 → 211

## 第01章

### 找到努力的方向，让青春不荒芜



当你站在一个位置的时候，你是否明白自己的朝向应该是何方？有方向，一个人才不会迷茫；有方向，一个人才会有动力。如果你知道自己想去哪里，世界都会为你让路，假使你自己都不知道去何方，那么你就像一个没有方向的船一样，永远都是随波逐流。只有明白自己的人生方向，你才有可能成为一颗耀眼的明珠，才不会在前进的道路上迷失自己。



## 把控自己人生的“方向盘”

高考将近，杨海林已经被保送到了大学。陈默也不愁，父亲早已为他联系好了一所国外的学校，毕业之后回国接手爸爸的事业，人生之路可谓一帆风顺。班上很多同学都很羡慕陈默，可陈默却一点也不觉得高兴。

陈默和几个好朋友在一起的时候，他们总会发出“人活着到底是为了什么”这样的疑问。这些朋友甚至包括模范学生杨海林，只不过杨海林随便叹叹，过后就忘了。

可是陈默不一样，这个问题一直纠缠在他的脑子里。有时候，他想：“难道是因为人生都被爸爸安排好了，才会这样？”其实，他一直很羡慕国外的教育和生活方式，老早就期盼着出国。但现在快要去了，却生出很多茫然？

反正是要出国了，高考参加不参加都无所谓，陈默就将时间花在了这个哲学问题上，到底自己想要什么样的人生？于是在网上，在图书馆，陈默看了很多的信息资料，这个说，人生是一个过程，一定要努力实现自己的梦想；那个说，人生就是一段旅程，一定要好好地享受生活……反正是众说纷纭，莫衷一是。陈默看来看去，一头雾水，还是找不到自己人生的方向。

思考了一段时间之后仍找不到答案，陈默放弃了，心想：



反正也想不出个所以然，何必浪费那个时间，还不如好好玩一段时间再说呢。慢慢地，他开始掉进网络游戏的陷阱当中去了。星期天，陈默来找杨海林一起玩，中午就在杨海林家里吃饭。吃饭的时候，陈默跟杨海林说起他最近玩的那个游戏，说得是眉飞色舞、唾沫横飞。杨海林爸爸在一旁皱起了眉头，高考在即了，还有心思玩游戏。杨海林爸爸将心里的想法说出来了。

“叔叔，我爸已经联系好了国外的学校。”陈默毫不在意，“我就等着高考完了出国，人生就那么回事，现在不玩以后不一定有机会玩了。”

听到这话，杨海林爸爸眉头皱得更深了，说：“杨海林，陈默，”看着两个人抬起头来，杨海林爸爸才再次开口，“你们现在正处于一个很危险的年龄段，需要思考的问题太多，如果不把握正确方向的话，很容易误入歧途。”

“爸，我知道你要说什么，好好学习，天天向上嘛。我们都懂的。”杨海林调皮地顶了句。

“不，光好好学习还不行。”杨海林爸爸不知道是没听出来杨海林话里有话呢，还是怎么着，一本正经地说，“现在科技那么发达，‘两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书’肯定是行不通的。你们平时上网的时候，也要多浏览各种新闻，学会从各种信息中辨别真假善恶，培养自己独立思考的意识。”

鼓励孩子上网，这可不是一般父母能做到的。杨海林和陈



默这下可洗耳恭听起来了，“一个人一生想做什么，想成就什么样的事业，这不是凭空得来的，而是在后天的学习、积累过程中慢慢得来的。越早知道自己想要什么，也就越能成功。你们现在还不知道自己想要什么，很茫然，这是正常现象。”杨海林爸爸说，“孩子们，学业对你们来说非常重要，所以必须要在这一阶段打好基础，不断积累自己的人生财富，只有你学的多了，你才能更明白什么是自己想要的。这需要你们多方面地吸取经验，学习知识，参与各种实践活动，从中寻找自己的理想、兴趣所在。人生确实是一段旅程，但是怎么走，却决定着你的风景。”

“说的好。”陈默竖起了大拇指，“叔叔，听您这一席话，我真的是备受启发。我们确实需要充实自己，不断努力，把控住自己人生的‘方向盘’，有方向才不会迷茫，才会有更大的希望。”

不光这些临近毕业的学生们感觉迷茫，其他的人又何尝不是呢？时代的飞速发展不仅带来了经济的繁荣，很多人也在这五光十色的霓虹灯中迷失了自己，找不到人生的方向。不论是在何种情况下，如果不能确定自己人生的方向，或者不能朝着这个方向而努力，那最后的结果就只有失败。

朋友们，人生的方向盘需要自己去把握，没有谁能代替你去走完自己的一生，我们要为自己而活。你的目标是否坚定，也取决于这个目标是否出于你真正的意愿，是否符合你的实际



情况，是否真正扎根在你的内心深处。如果一个人没有目标和方向，那么他就会变得懒散、懈怠、积极性差，所以说方向对于人生有着很大的指引作用，可以说是我们前进的动力，我们一定要好好把控。同时，在朝着自己目标努力的过程中，去不断修正自己的方向，才能自己掌握自己的人生。

## 做好自己才能活得更精彩

《伊索寓言》中有这样一个故事：一个老头和一个小孩子用一头驴子驮着货物去赶集。赶完集回来，孩子骑在驴上，老头儿跟在后面。路人见了，都说这孩子不懂事，竟然让老年人徒步。孩子就忙下来，让老头儿骑上。于是旁人又说老头儿怎么忍心，自己骑驴，让小孩子走路。老头儿听了，又把孩子抱上来一同骑。骑了一段路，不料看见的人都说他们残酷，两个人骑一头小毛驴，把小毛驴都快压死了，两人只好都下来。可是人们又都笑他们是呆子，有驴不骑却走路。老头儿听了，对小孩子叹息道：“没法子了，看来我们只剩下一条路：我们扛着驴子走吧！”

故事中的一老一少过于在意别人的看法，因此最后不知所措，他们可以说是完全让别人牵着鼻子走。是的，不管你怎么做你都无法满足所有的人，所以说，不要让他人左右你前进的



方向，做好自己，让结果不留遗憾，这就已经非常不错了。

朋友们，想清楚，自己的方向是靠自己控制的，前进道路的选择权也在于你自己，别人可以给你建议，但是做主的还是你自己，所以说，快乐地做我们自己吧！按照我们自己的意愿去做人做事，不必勉强改变自己，也不必费心掩饰自己。这样，就能少一些精神的束缚，多几分心灵的舒展；就能少一点不必要的烦恼，多几分人生的快乐与洒脱。

有一个姑娘叫珊珊，从小长得不是很漂亮，她非常胖，跟同龄的孩子比起来年纪显得大一点，一直以来内心非常的自卑、敏感。珊珊的妈妈总是用自己的方法来打扮珊珊，让她感觉自己要比其他同龄的孩子大得多，珊珊也从来不和其他的孩子来往，她看起来非常害羞，总是独来独往。

后来，珊珊长大成人，直至结婚，她的性格也是没什么变化。珊珊总是躲在自己的壳里，跟老公的家人也很少交流，幸好老公的家人都非常好，他们鼓励珊珊走出自己的世界，希望她能变得开朗，但是他们所做的一切，总是令她紧张不安，有时她甚至害怕听到电话的声音。珊珊不愿意参加各种活动，对于那些实在推不掉的应酬，在表面上珊珊看着比较高兴，但是她的眼神里总是充满着恐慌。珊珊很在意他人的看法，如果看到别人在窃窃私语，她就会认为大家在议论她，如果别人多看她一眼，她就会认为那人是嫌她胖，或者厌恶她的穿着。每一天的生活对珊珊来说都很难受，觉得生活没有意义。