

<<向下的青春 向上的奋斗>>

图书基本信息

书名：<<向下的青春 向上的奋斗>>

13位ISBN编号：9787502190651

10位ISBN编号：7502190651

出版时间：2012-6

出版时间：石油工业出版社

作者：林少波

页数：254

字数：288000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<向下的青春 向上的奋斗>>

### 前言

十年 十年前，一个青葱小毛孩从南方一个小岛来北京求学，把生命中最重要的十年青春，献给了这座城市。

与大学好友在网上聊天，他问我：十年来你人生最大的感慨是什么？

我竟然一时语噎。

十年一觉北京梦，换来了什么？

以前真没系统地、认真地思考过。

是我融入了北京，还是北京接纳了我？

在这样夜风轻轻吹拂的晚上，我想，在这座城市里，有很多十年的追梦人都会回想起记忆中无数个不眠的日夜和狂热激情的青春。

十年前，刚刚到北京，走在车水马龙的大街上，曾经以为自己已经是这个城市的主人。

十年后，奋斗在北京，走在灯如繁星的广场上，有时候会觉得自己仍然是一个异乡人。

十年，异乡人青春已朽。

十年，北京城繁华更茂。

的确，当我们提到北京，总是会自然地给附带上“首都”二字。

这座城市伴随着“首都”这个身份符号，被编进了许多政治意味十足的歌曲里，传唱全国，以致许多人虽然从未到过北京，但大都会哼上两句：“我爱北京天安门”，“北京欢迎你，有梦想谁都了不起”。

同时，很多人也编织起了一个闪着金光的、属于自己的“北京梦”。

媒体人李承鹏曾经在一篇文章中写道：“要实现最高梦想就得到北京。

叫北平的时候，还可以选择去南京、广州、重庆、微山湖以及延安。

现在的首都聚集的不仅是权力和资源，还聚集了各行业的成功概率。

三个月前连我妈请的小保姆都毅然离开四川来到北京，临走前她很憧憬，洋气地化了一个烟熏妆，就像当年我庄严地理了一刺猬头……”这，就是北京，让人又爱又恨的北京。

高昂的生活成本和高速的生活节奏，其实何止北京？

上海、广州……乃至一些二线城市，也是如此。

左手是渴望宜居，右手是盼望宜业。

左手右手同在努力，可始终握不到一起，彼此都只能在试探中捕捉对方的气息。

前者属于“幸福”，后者代表“成功”。

想要生活幸福又事业成功的完美，似乎总是很难。

“城市，让生活更美好。

”这是上海世博会的主题口号。

可是，城市真的让我们生活更美好了吗？

无数人纠结、纠缠、揪心。

到底是继续坚持，还是选择离开？

万家灯火，哪一盏属于我？

千里寻梦，为谁辛苦为谁忙？

爱恨交缠间，苦怨纠结处。

退一步也许离幸福不远，进一步也许自己就是天。

两年前，我也这样纠结过，在进与退之间做艰难的抉择。

在那个抉择时刻，我遇到了一位前辈，当我把我的困惑向他求解时，他没正面回答，而是给了我几个问句。

“人生在不同阶段有不同的主题，难道你想前三十年先享受，后三十年再来奋斗？

” “大城市生存不容易，但至少机会流向相对公平，小城市若无背景，难道不更难？

” “你当年高考填报北京的学校，不就是为了有一天能在这座城市实现你的梦想 吗？

” “即使离开，也要骄傲地离开，你已经足够强大到哪座小城市主动来邀请你了吗？

## <<向下的青春 向上的奋斗>>

” 这四个问句，让我想起了比尔·盖茨的那句话：“这个世界不会在乎你的自尊，这个世界期望你先做出成绩，再去强调自己的感受。

”是啊，不要说没有人看不起你，因为大家都忙得没时间看你。

你自己不强大，就不要抱怨社会不公平。

同时，这四个问句让我整整想了一个晚上，思考了生命中一个非常重要的问题——担当。

桥的价值在于能承载，人的价值在于能担当。

担当价值千金，担当任重千钧。

人生在担当中成长，在担当中前行，在担当中辉煌。

大到国家，小到个人，都必须担当。

国家纵有万千不完善，我们不能说移民就移民。

城市纵有百般不完美，我们不能说离开就离开。

工作纵有各种不顺心，我们不能说辞职就辞职。

婚姻纵有许多不如意，我们不能说分手就分手。

这就是担当。

事不避难，义不逃责。

我想，担当是人生中最重要的正能量——不当逃兵。

不当国家的逃兵，不当城市的逃兵，不当职场的逃兵，不当婚姻的逃兵。

有人曾经开玩笑说：“林老师，你是一个超有正能量的人，头上有光环呢！”

”我笑笑答之：“这是因为我的内心阳光，所以头上自然有光圈环绕。

你也可以做到！

”我们都还年轻，我们都有勇气，我们都充满着希望。

乌云遮不住太阳的微笑，黑暗挡不住黎明的来到。

人生可能会“陷入绝境”，但也可以“绝处逢生”，然后再“渐入佳境”。

青春，经不起等待；奋斗，停不下脚步。

心不限，路无限。

吾生本无乡，心安是归处。

心灵没有栖息的地方，到哪都是流浪！

只要你的内心够强大，到哪里都不怕！同样的《十年》，虽然陈奕迅版本的更流行，但我更喜欢刘德华版本的。

年青的风不爱屏与障 / 它带我去反叛浪荡……狂想总教这心头痒 / 当我有翅膀会尽力闯 / 我每一个十年 / 许多难忘的片段 / 当转眼回头望一遍 / 已经很远 / 记那一个十年 / 仿佛无时不见面……我踏实路前面每寸方 / 便一步一步攀上 / 人生可当首歌谣唱 / 总唱到醉人美丽地方…… 如果你即将闯荡大城市，那么祝福你，在你眼前展开的是一幅精彩的人生画卷。

如果你正在坚守大城市，那么祝愿你，在你手中把握的是一场充实的生命旅程。

如果你已经远离大城市，那么祝贺你，在你心里缅怀的是一段闪亮的岁月时光。

十年，可以是一段平庸的岁月，也可以是一段精彩的时光。

选择权与决定权完全在自己的手里。

谁能带你到达那个“美丽地方”？

只有你自己。

林少波 2012年4月

## <<向下的青春 向上的奋斗>>

### 内容概要

在这个什么都拼的年代，拼不了爹，我们能拼什么？

一位在京十多年的过来人将自己在大城市生存与生活经历浓缩到了这本书中。

书中真实曲折的心路历程，鲜活生动的案例故事，如同黑暗中的一道光，指引着你前行，使你更有信心和勇气去迎接不可预知的未来。

书中字里行间传递着正能量：青春是不完美，有人选择低下头任其自流，有人选择抬起头不懈奋斗。环境再怎么好，也有人滥竽充数；环境再怎么糟，也有人脱颖而出。

同时，作者以职业规划师的角度在书中举了大量其接受咨询过程中的真实案例，告诉读者：怎样做职业规划才能迈步在正确道路上，为什么要选择螺旋式的职业发展路线，衡量一份工作好坏要考虑哪10个因素，最合理的职业规划是哪“三业”，求职就业出发点是哪“三所”……这些极具实操性的指导将帮助读者走出生命的彷徨，加速人生的巡航。

## <<向下的青春 向上的奋斗>>

### 作者简介

林少波，畅销书作者、职业规划师，大学生的“知心学长”。从事成功励志与职场生存等方面的工作与研究，致力于为广大民众提供成功思维培训课程和员工培训服务。近几年来，专注于大学生和年轻人的职场生存与职业规划、企业员工规范化、中国人身心灵成长等方面的研究。

《中国教育报》曾经做过他的一期专题报道：“毕业五年：专业化迈向职业化的关键期”。

《职业》杂志用这样的语言描述他：“学校里的‘小草’逐渐成为一棵职场中的‘大树’”。

北京航空航天大学、西安交通大学等众多高校曾多次邀请他为职业生涯教育主讲嘉宾。

他是《商界》传媒全国高校巡回演讲的特邀嘉宾，是广受莘莘学子喜爱的“知心学长”。

中国移动、中国联通、保险行业、地税系统等企业与组织的员工接受过他的内训课程。

他的《毕业5年决定你的一生》、《大学路线图》在广大年轻人和大学生中引发了共鸣。

他是优米网优米导师，每天要回答全国各地大学生和年轻人求知和求职方面的困惑。

他还著有《你有多少问题要请示》《人脉手环》《担当》《不讲如果 只看结果》等图书。

他相信人生永远没有定局。  
坦诚到没人交手，勤奋到感动自己。  
如不成功，天理难容。

## <<向下的青春 向上的奋斗>>

### 书籍目录

#### 第一章 人生的路呵，怎么越走越窄

一张录取通知书，使很多从小地方来的孩子踏进了大城市。

本以为一朝跃龙门、凤凰涅槃千般好，但残酷的现实却是：毕业了、工作了，苦恼才刚刚开始——买楼太贵、养车太累、工作太忙、压力过大、竞争太烈……这些成了大多数都市外乡人的不能承受之“重”。

凤凰无传奇，落水不如鸡  
众“奴”加身，三“族”鼎立  
我们如此无能为力：三十未立，父母已老  
爱情与面包，生存还是毁灭？

跑不赢刘翔，也跑不赢CPI  
退无可退，我们的故乡在沦陷

#### 第二章 坚守或逃离，都是一种选择

电影《无极》里设计的皇城曾经被讥笑为像蚊香，一圈套一圈。

其实，皇城就是围城，生活中更是处处围城：城外的人想进来，城里的人想出去。

奢华与平淡、喧嚣与宁静、挑战与安逸、坚守与逃离……不断地在选择的天平上加减着砝码，而天平两端，指向围城。

“我爸是……”

希望，是一种态度  
坚持，化茧成蝶不是梦  
不要光拿梦想与大城市讨价还价  
无梦年代的无痛与无趣：橡皮人  
要生活质量，不要成本数量

#### 第三章 给力青春，让梦想再飞一会儿

俞敏洪说：“年轻人要时刻相信梦想。

如同相信在黑暗中仍然能看到北极星，想要追求+能力+智慧=得到自己想要的。

”想要看到美丽的风景，就得坚定前行；既然选择了远方，便要风雨兼程。

有风，也有景  
既生，也要活  
肯舍，才能得  
裸婚裸辞，莫裸心  
限房限车，不限梦  
青春有涯，努力无限

#### 第四章 合适就是最好，不能匹敌就匹配

达尔文有一个著名的论断：在这个世界上，能够得以幸存的物种，不是那些最强壮的，也不是那些最聪慧的，而是那些最能适应变化的。

“一沙一世界，一花一天堂。

”没有什么是最好的，适合自己的就是最好的。

生活好比是鞋子，舒服不舒服，只有穿着的人才会知道。

选对池塘，才能钓到大鱼  
许自己一个灿烂的未来

## <<向下的青春 向上的奋斗>>

选择的路线不同，决定了风景的相异  
左手宜居，右手宜业，还有多远？

扔掉漂的线，扎下生的根

要奋斗也要享受，过程与结果同重

第五章 人生不同阶段，主题也不同

孔子说过：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命、六十而耳顺，七十而从心所欲、不逾矩。

”在人生的不同阶段，主题也不同。

对于我们来说，重要的不是生命的长度，而是生命的厚度。

所以，要在合适的时候，做好合适的事。

完美的人生：不忧不惧，不悔不憾

在合适的时候，做好合适的事

18岁的梦想：海阔凭鱼跃，天高任鸟飞

25岁的选择：没有对错，只有进退

30岁的承担：勇于担当，立所当立

40岁后的淡定：尽人事，顺天命

第六章 吾生本无乡，心安是归处

“心安即是归处”，这句话的出处是唐朝诗人白居易的诗《初出城留别》里的“吾生本无乡，心安是归处”。

不管是限房限车，还是限职限薪，只要我们的心不被自己所限，未来就还在我们手中。

没有夕阳产业，只有夕阳心态

内心足够强大，走到哪都不怕

你的价值百万，不止一种用途

抵挡外在诱惑，学会坦然自在

耐住内在寂寞，继续坚定前行

可以追功逐利，不要急功近利

第七章 我们还年轻，我们渴望上路

当年，我们从那个城市某个逼仄的生存空间走向一线城市，如今回去，也难免会生出物是人非甚至物非人非之感。

行行复行行，选择这条路究竟是对是错，总要走走才知道。

美国小说家凯鲁亚克说：“我们还年轻，我们渴望上路！”

”网上流传一句话：“自己选择的路，跪着也要走完。

”你能做到吗？

没有走投无路，只有看不到路

既要抬头看天，也要低头走路

有江湖，也有舞台，就有英雄

不在幸福里，就在追求幸福的路上

身边都是有缘人，结缘、惜缘、续缘

未来的道路在脚下，好走也要走好



## &lt;&lt;向下的青春 向上的奋斗&gt;&gt;

## 章节摘录

我们如此无能为力：三十未立，父母已老 压力不小，钞票太少，结婚还早，年纪不小，父母已老...  
...承担着“三十而立”使命的80后们，其实大多数还站在立与未立的十字路口：年轻得一无所有。

三十而立，挺立？

卧倒？

还是爬行？

现实扑面而来，梦想流离失所 “我们都已经长大，好多梦正要飞.....” 2010年央视春晚上重新联袂演出的“小虎队”将80后从现实带回童年又残酷拉回现实。

80后们在台下掩面而泣，与其说是记起童年而落泪，不如说是在与童年做一场告别的仪式。

痛苦的不是过去，而是记忆。

80后哽咽着说他们是“老虎队”，因为比照着镜子里的自己发现大家都老了。

他们曾被称为“垮掉的一代”，今天他们却自诩为“痛苦的一代”。

恣情流淌的泪水为逝去的青春，更为难以承担的成长。

有报道称，领跑进入30岁的80后当中有近六成“薪酬不高，工作不满，存款空空，无房无车”；也有调查显示，步入30岁的80后当中有近四成仍是单身人士，甚至有不少尚无确定的恋爱关系。

到了30岁，愁着买不起房子，愁着还没成家，愁着梦想还未实现，当很多人生大事都还没有着落的时候，紧随而来的感觉就会是“不寒而栗”。

关于30岁的男人，积极向上的一句话是“三十而立”，不那么积极的一句话是“人过三十日过午”。

。

30岁，已经成了男人的一个重要人生关口。

调查显示，信用卡、手机、名牌服装、人寿保险等的拥有率在30岁男人这一年龄段最高。

这一类时尚用品被描摹为成功男人的形象包装，体现着男人的社会地位和物质生活水平。

然而，调查也显示，这个年龄也是男人们追求时尚的最后辉煌。

对于大多数而立之年的男人来说，梦想开始褪色，危机已经显现。

他们似乎是家庭的核心和希望，不过，他们也更像一个弱势群体，他们找不到可以宣泄内心恐惧的地方，甚至连他们对未来的希望都变得如此的真实而卑微：一份不稳定的工作、一套可以称作“家”的房子、一个可以允许自己失败的妻子、一个可爱的孩子..... 对于在大都市奋斗的外乡人，这样的梦想更加奢侈。

城中村和城郊村的出租屋、廉租房、经济适用房，是大都市对弱势者的恩赐。

弱势者借此得以歇脚和喘息，换得时间来打拼，赢得在大都市更好的生活和前途。

其实，他们都是怀着希冀的人，只是暂时没有找到用武之地大展拳脚。

他们孤身勇闯大都市，比许多凭关系就业的人、自认不行而退守家乡的人更有勇气；他们对古老而鲜活、庞大而凶险的大都市，有着撕心裂肺的爱；他们在一天天变老，城市却依然年轻。

“我在这欢笑我在这哭泣，我在这活着也在这死去，我在这祈祷我在这迷惘，我在这寻找我在这追求。

如果有一天我不得不离去，我希望人们把我埋葬在这里，在这忘了感觉到我在存在，在这有太多有我眷恋的东西.....”——汪峰的《北京北京》，唱的就是这种情结。

梦想破灭、危机凸显的时候，回眸一望百感交集，王小波在《三十而立》中这样写道：好多年前，我在京郊插队时，常常在秋天走路回家，路长得走不完。

我心里紧绷绷，不知道走到哪里去，也不知走完了路以后干什么。

路边全是高高的杨树，风过处无数落叶就如一场黄金雨从天顶飘落。

风声呼啸，时紧时松。

风把道沟里的落叶吹出来，像金色的潮水涌过路面。

我一个人走着，前后不见一个人..... 是的，很多年前，路总是很长，我们总是展望，三十而立，再也不敢展望了，低头赶路，哪有时间抬头？

赡养父母，力不从心 龙应台曾写道：“父母亲，对于一个二十几岁的人而言，恐怕就像一栋旧房



## <<向下的青春 向上的奋斗>>

子，你住在它里面，它为你挡风遮雨，给你温暖和安全。

但是房子就是房子，你不会和房子去说话，去沟通，去体贴它、讨好它。

” 白驹过隙，岁月如烟。

当我们迈向30岁时，也会发现我们的父母在逐渐变老，这来得有点让我们猝不及防。

生活就是这样残酷，从不给我们喘息的机会，当我们还没有准备好的时候父母已经老了。

“变老”与“死亡”，更具有残酷性和真实性。

我身在北京，父母却远在南方。

以前上大学还有寒假和暑假，现在就只有过年的时候回去。

最多也就一年回一次，甚至两年回一次。

有一天，我躺在床上算。

我一年回一次家，父母亲差不多60岁了，如果他们能活到90岁，我和他们还有30次的见面机会；每次回家最多住三天，那么留给我和父母亲的时间只有90天了。

曾经想着带他们去看看世界，但是，他们日渐衰老，我却无能为力，每次给家里寄钱都像是一次赎罪。

我还有兄弟姐妹，有时即使我不回去，他们回去了也还好。

然而，大部分80后都是独生子女，在很多父母心里，其实是非常矛盾的。

既希望自己的子女在外出人头地、有所作为，又渴望他们能多回来甚至回家乡和自己住一起享受天伦之乐。

他们习惯了那个地方的人和物，到了大城市根本住不惯，比坐牢还难受。

因此，我们只能这样两地相望。

有一则新闻刺激了公众的神经：九成80后无法养父母！

调查显示，74.1%的人表示生活工作压力大，照顾父母力不从心；68.4%的人表示要承担多位老人的养老负担；50.1%的人表示生活在两地，无法把父母接到身边照顾；42%的人表示社会保障、医疗保险不同城市无法互通；37.7%的人表示养老院等社会养老机构无法让人放心。

P14-16

## <<向下的青春 向上的奋斗>>

### 编辑推荐

畅销书《毕业5年决定你的一生》作者林少波蓄势发力之作！

《向下的青春向上的奋斗》是一本众多职场专家争相叫好的书，这是一本万千读者朋友期待已久的书，给迷茫者的疼痛共鸣，给追梦人的疗愈经典。

这是写给那些无权无势无门路、有梦有爱有才华的人的心灵之书。  
献给所有奔行、迷失、坚守在都市里的年轻人！

<<向下的青春 向上的奋斗>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>