

<<20-30岁从青涩到而立>>

图书基本信息

书名：<<20-30岁从青涩到而立>>

13位ISBN编号：9787530864265

10位ISBN编号：7530864262

出版时间：2011-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：张雪松

页数：267

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>

## <<20-30岁从青涩到而立>>

### 前言

前言毫无疑问，20-30岁这十年，是人一生中最熠熠生辉如黄金般的十年。

因为这时的你，正值青春年少，朝气蓬勃，活力无限，身体和精力都处在人生的最高峰，正是获取知识和工作锻炼的最佳时期。

它在很大程度上决定着你在30岁之后能否获得成功的事业、显著的成绩、美满的家庭等，因此，这十年也是最关键的十年。

然而，20-30岁这十年又是容易出现闪失的十年，因为你毕竟年纪轻、涉世浅、阅历少，这个阶段年轻人常会有懵懂、年轻自傲、初生牛犊不怕虎的一些心理特征，如果没有一个正确的心灵引导，这黄金十年就很可能被荒废，甚至在此期间铸成大错，成为一生无法挽回的损失。

而本书则可以帮助你避免不必要遗憾的发生。

我们常听说人生必须有目标，必须有方向，可为什么有人却没有目标和方向，或者有了之后依旧感到迷惘，因为他们没有抓住“根”。

其实，获得幸福才是每个人最终的目标和大方向。

那么，什么才是真正的幸福？

才是你想要的幸福？

为了达到这个幸福你需要再设定什么目标和方向？

设定之后又该如何一步一步去实现？

这些你都可以在第一章找到答案。

当你有了层次清晰的目标和方向，并不代表一切都万事大吉了，要实现目标必须有一个健康的身心基础，其中心理健康更是至关重要的。

我们都知道意识决定行为，你心里怎么想你就会怎么做，有一个健康的心理状态能让你身体更健康，才能保证你顺利实现自己定下的目标。

第二章会告诉你心理健康的标准以及维持心理健康的原则及方法等内容，同时本章也为之后的章节奠定了理论基础。

20-30岁的你由于学习、工作、生活等方面的压力，也许会变得烦闷、消极、悲观甚至痛苦，虽然这个年纪的你早已不是无忧无虑的儿童，但你依旧有办法乐观起来，在你追求梦想目标的年轻道路上携手阳光，快乐前行。

只有这样，你才能顺利到达幸福终点。

第三章会帮助你做到这一点。

20-30岁是容易冲动的年纪，是容易放纵的年纪，是面对诱惑不知所措的年纪，如果我们学不会控制自己，就会导致心理失衡，滋生一系列不健康心理，从而犯下不必要的错误，形成你成功道路上的阻碍。

第四章会让你始终做自己的主人，不在人生的航程中误入歧途。

年轻的你自信吗？

有没有感到不自信甚至自卑的时候？

或者你本身就是一个自卑的人？

没关系，第五章会深入挖掘自信和自卑都源自哪里，此外还会告诉你各种获得自信远离自卑的妙招，相信你一定会受益匪浅。

第六章给那些整日只顾忙着追求，忙着索取的年轻朋友们敲响了警钟，他们中很多人认为自己拥有的都是理所应得的，别人给予自己也是理所应当的。

有些人一旦得不到、失去或受到伤害总是将罪过推到别人头上，心中过于自我，不懂得感恩、付出、回报，不懂得关爱别人。

孰不知，这样是目光短浅的，是获得成功与幸福的大敌。

20-30岁的我们热血沸腾、激情澎湃，这固然是好事，但也必须修炼出一种心如止水的心灵境界，因为这样你才能理智清醒地分析对待你所遇到的种种难题，才能真正看清自己，才能处变不惊、临危不乱，承载30岁之后的大风大浪，被社会委以重任。

## <<20-30岁从青涩到而立>>

第七章会有助于你成为这样理智成熟的人。

大部分年轻朋友都在20-30岁时成家立业，而婚姻又以爱情为基础，爱情这个永恒又高深的课题让很多人深陷其中，苦思冥想不得其解，从古至今没有绝对定论，也没有什么系统的理论及模式供你参照。本书更不敢声称用篇幅有限的第八章就能将爱情解析透彻，但我们会以前人为鉴，给你提供诚挚中肯的建议。

总之，本书不会一味讲众所周知的大道理，不会让读者感觉内容空泛且没有实际指导意义。

我们结合当下20-30岁的青年朋友们时常遇到的问题事例进行分析总结，内容深入浅出，力争让大家看过之后，更好地把握自己的黄金十年，在人生的道路上少走弯路，获得年轻人期望的成功。

## <<20-30岁从青涩到而立>>

### 内容概要

20—30，从青涩到而立的阶段。  
20岁时，你还是懵懂少年，30岁时你将成长为社会的栋梁和家庭的顶梁柱。  
为了把握人生的方向，20—30岁这黄金十年，你该怎么做，做什么?答案就在这本书里。  
本书为你聚集了强大的力量生活挑战。  
相信，在追寻梦想的过程中，你能收获到属于自己的成功和幸福!

<<20-30岁从青涩到而立>>

作者简介

张雪松，女，畅销书编辑，自由撰稿人，毕业于淮北煤炭师范学院中文系本科，现定居北京。曾出版过《顶级管理：聆听世界管理大师智慧之声》《哈佛决策：哈佛商学院决策圣经》《金玉良言：影响人类生活的21条黄金法则》《好口才受益一生：跟随名嘴学说话》《办事办到位：名人处事秘笈》等畅销丛书。

## <<20-30岁从青涩到而立>>

### 书籍目录

- 第一章 青春的路口不再彷徨——规划幸福人生
- 第二章 为你的青春保驾护航——维护心理健康
- 第三章 年轻的路上撒满阳光——塑造乐观心态
- 第四章 冲动的年纪张弛有度——学会自我控制
- 第五章 无畏的心灵无所不能——牢牢把握自信
- 第六章 匆忙的脚步不忘感恩——懂得报答
- 第七章 澎湃的血液心如止水——拥有理智成熟
- 第八章 追逐的倦鸟终将归巢——收获真挚爱情

## &lt;&lt;20-30岁从青涩到而立&gt;&gt;

## 章节摘录

天赋是上天赐予你的财富 所谓天赋是生来就具备的特性，是与生俱来的资质、禀赋。比如，数学方面的才能，主要来自天赋，为了适应学术上的需要，一定天赋的智能是必要的。

大家都熟悉发明家爱迪生的名言：“天才就是1%的灵感加上99%的汗水。”但很多朋友往往不知道这句话后面还有一句，那就是“但那1%的灵感是最重要的，甚至比那99%的汗水都要重要。”

我们可以看出，如果没有后面这句话，全句意义的侧重点就发生了改变。爱迪生毋庸置疑是个天才，他所说的灵感在很大程度上就来自于天赋。

当然灵感和长时间的勤奋与专注是分不开的，而且有天赋也不等于就能成为天才。

作家周而复在《上海的早晨》中写道：“艺术这种事体，说容易，真容易；说难，可实在难；有的人唱一辈子，也只是一个唱歌道人；有的天赋高，又聪敏，不消多少辰光，就是艺术家。”

这段话一语道破了天赋对于成功的重要性。

我国著名小提琴演奏家薛伟也说过天赋的重要性。

他说，任何职业都需要天赋，艺术领域尤其如此。

天赋是先天的素质和潜力，试想一个五音不全者，单凭勤奋是很难成为一名优秀歌唱家的，甚至连报考当一名学员的资格都没有。

在很多励志类的书籍里，通过勤奋刻苦获得成功的事例不胜枚举。

不少名言警句也反复强调这个问题，比如鲁迅先生的“哪里有什么天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在工作上的”。

诚然。

没有后天的勤奋努力，即使拥有再好的天资禀赋也难以成功。

但我们不要忽视开发自身的潜质，即属于天赋的那部分才能。

其实，鲁迅先生小时候就表现出文学方面的天赋，如果没有这种天赋，单凭勤奋他是很难获得后来的成就的。

科学研究表明，人的智商在很大程度上由遗传基因决定。

我们一定见过不少同样勤奋努力的人。

最后获得的成绩却不一样。

不论学习还是工作，都是如此，前面佳华的案例就说明了这一点。

因此，二十多岁的朋友一定要重新认识自己，要清楚自己到底在哪些方面具有天赋，之后再扬长避短，将其应用到工作学习中，并付出99%的汗水，相信你一定能取得更为显著的成绩。

天赋若不珍惜也会溜走 很多人小时候就在某些方面表现出过人的天赋，而有些孩子则仿佛一无是处。

其实每个人都有自己的天赋，只不过暂时没有发现而已。

举个大家身边的例子，某人上学时成绩很差，被老师和父母认为成不了才，结果早早放弃了学业。

过了若干年，此人却成了著名企业家，原先学习成绩优秀的人反倒在他的企业给他打工。

这样的例子在现实中有很多，它说明也许你在学习方面没有天赋，但你在别的方面有。

由于传统教育模式中的一些不足，很多人学习以外的天赋没有被发现甚至被打压了。

研究显示，经测验测出具有某方面天赋的学生，有50%以上未被学校老师发现。

另一研究更指出，美国的辍学学生中，有15%至30%是资优学生。

可是，20岁左右的朋友很多方面已经暂时定型，他们又该如何挖掘自己的天赋呢？

第一，可以从自己的专业领域出发。

每个专业都有一定的范围，比如英语专业就有商务英语、翻译、英语教育等。

如果你已经具备一定的专业知识，便可以从中发掘你在哪个方面更具有天赋和优势，从而选择你最具天赋的领域进行发展。

第二，可以从与专业相关联的领域出发。

还是以英语为例，如果你学的是商务英语，但你发现自己其实更适合当老师，那你就不必完全放弃英

## <<20-30岁从青涩到而立>>

语，而是可以凭借原有的基础对英语教育进行钻研，然后在教育领域充分展现你的天赋。

第三，从你的业余爱好出发。

很多人的天赋都是展现在自己喜欢的事物上，其中不少人想以自己的爱好为职业，但由于种种原因未能如愿。

如果你在自己的业余爱好方面有所积累，便可以分析一下自己从事该行业是否更具备优势。

如果条件也允许，不妨一试。

例如著名歌唱家朱明瑛、阎维文原来都是搞舞蹈的，但他们发现自己有歌唱的天赋，便潜心开发，终成大业。

实际上，人的天赋不只是一面，要善于多方面发掘，也可以参考旁人的意见，因为有时旁观者清。

另外，你在某些方面有天赋不一定代表你就是最优秀的，“山外有山，人外有人”。

只要是比多数人更有优势，或者仅仅比昨天的你更有优势，你都应该牢牢把握住。

P17-19



## <<20-30岁从青涩到而立>>

### 媒体关注与评论

人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。

没有一个人的生活道路是笔直的、没有岔道的。

有些岔道口，譬如政治上的岔道口，事业上的岔道口，个人生活上的岔道口，你走错一步，可以影响人生的一个时期，也可以影响一生。

（此语源自著名作家柳青）——路遥成名作《人生》的引言圣人孔子说的“三十而立”并不是一种外在的社会坐标，衡量你已经如何成功，而是内在的心灵标准，衡量你的生命是否开始有一种心灵的自省，并且从容不迫，开始对你做的事情有一种自信和坚定。

——《于丹（论语）心得》年轻的时候，我们都有一种冲动，都想去实现自己的理想，每个人似乎都拥有很大的抱负。

但是所有的一切都是建立在一定的基础上的，不能超过自己的能力和客观的现实。

对自己的现状心存感激，尽自己的能力努力实现自己的梦想，我想那就够了吧。

——人力资源师李牧

<<20-30岁从青涩到而立>>

编辑推荐

《20-30岁从青涩到而立》编辑推荐：心态的成熟比事业的成功更重要，从当下开启幸福之旅！

<<20-30岁从青涩到而立>>

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>