

<<那些疼痛的过往叫青春>>

图书基本信息

书名：<<那些疼痛的过往叫青春>>

13位ISBN编号：9787516800201

10位ISBN编号：7516800201

出版时间：2012-10

出版时间：台海出版社

作者：韩倩

页数：246

字数：160000

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>

<<那些疼痛的过往叫青春>>

前言

似乎每一个年代的青春，都注定是被关注和非议的喧嚣时光。

对于“80后”的种种非议似乎还在耳边回响。

关于“90后”的指责却已开始甚嚣尘上。

亦如当初“70后”到“80后”的过渡：迷惑、嚣张、虚荣、敏感……我们无处挥洒的精力与无处告悔的窘迫，我们不可一世的傲气与不经世事的脆弱，还有无法抑制的虚荣与不够丰富的物质……种种经纬错落，交织成明亮与阴影并存的成长病例……难过，是最终会过去的艰难时光。

但我们不用惊慌，因为所有的人，都是这样一步步长大。

提笔写这本书前，我坐在时间的彼岸上，慢慢地观望那些过往的青春，仿佛再一次走过了青春。

那时的山虽然遥远却也清晰可见，那时的天虽然很高但却近在眼前。

我习惯性地望着天空云卷云舒，忘记了所有繁杂琐碎的事务……当然，年少的时候，我也曾发奋努力，但很多时候。

不知道自己为什么而努力，只知道学生的天职就是学习，只知道学习不好就对不起家人。

岁月的车轮驶过青春的轨道，留在我脑海中的记忆已经不多了……现在想想，青春的确需要努力拼搏，但方法比努力更重要，方向比位置更重要。

商场营业员说，小青年比百万富翁更敢于花钱。

我们能面不改色地把薄薄的钞票花得精光，是因为，站在我们身后的，是无比强大的青春年华。

喜欢漂亮的衣服、偌大的洋房、美貌、财富、爱人艳羡的眼光和胜出者的喜悦……有什么不对？它们是生命的原动力，驱使我们向更美好、更灿烂的生活前进。

所以，我们要做的，从来都不是压抑和抹杀这种单纯的本能，而是认真倾听内心的声音，知道自己想要过什么样的生活。

知道了，然后努力去争取，靠自己的能力，而非假借别人之手——或傍牢父母或出卖青春——去得到自己愿意的生活。

我们都是这样长大，无论是我们还是我们的父母长辈，都有过这样的时光。

从他们的身上，我们相信存在着这样一种力量——心态的力量。

请努力地改变你的心态。

调节你的心情。

学会平静地接受现实，学会对自己说声顺其自然，学会坦然地面对厄运，学会积极地看待人生，学会凡事都往好处想——如果悲伤了，找一个无人的街角，把悲伤埋在那里，给它一个微笑，然后转身，离开。

因为，青春没有按键，所以它不会暂停，过了就后会无期。

青春年华是一场必痛的伤，一场注定的自我救赎。

完成了这个救赎，你就会有更强大的信念和更顽强的生命力去继续接下来的人生。

所以这样的病，让我们一起伤，一起复原。

多年之后你会发现，你的心，依然住在年华里。

<<那些疼痛的过往叫青春>>

内容概要

韩倩编著的《那些疼痛的过往叫青春》以其轻松流畅的文笔、丰富多彩的内容吸引了无数读者，成为青少年渴求的、具有前瞻性的典藏之作。

为所有处于焦虑和迷思中的青少年导航。

它能帮你突破学业情感的重重阻碍，抓住未来成功之关键，让你变得不可替代，HOLD住未来！

《那些疼痛的过往叫青春》是一部国内最青春的“治愈系”书籍。

送给所有徘徊在理想路口的青年人因为青春，我们勇敢；因为青春，我们无畏；因为青春，我们自信；因为青春，我们坚强！

朋友，在人生的分界岭上，你真的跨过了幼稚走向了成熟吗？

<<那些疼痛的过往叫青春>>

作者简介

韩倩，最具影响力的青少年励志小说作家。

以教育学、文学为研究方向。

以天马行空的想象、广博的知识体系，深入研究青少年的教育和心理现状，开创了独具特色的青春教育，赢得了百万读者的一致好评。

<<那些疼痛的过往叫青春>>

书籍目录

前言 青春是一场必痛的伤门

第一章 青春，就只能这样吗——写给迷茫于青春中的你门

突破自我限制：这辈子你能活得更好

跨越心理高度，活出别样人生

不做下一个谁勇敢做自己

感谢折磨你的人和事

钻石就在你家后院

因为年轻，我们一无所有：因为年轻，我们可以拥有一切

第二章 原来我还可以这样活——创造机遇把不可能都变成可能

成熟起来：让自己对消极情绪产生免疫力

重新认识快乐：让你时刻都有好心情

每次只走一英里，梦想太大对成功无益

如果你知道挣钱的方法，请现在就实施

不找借口，是从根本上对自己的命运负责

软弱的人等待机会，坚强的人制造机会

第三章 最好的年华，遇见最好的你——趁年轻，我们伤得起

如果我爱你我必须是你近旁的一株木棉

爱情是糖果，但不是所有糖都适合你

那门缺失的功课叫爱情，

爱是心灵的一种表现，而不是人际关系的一个层面

从恋开始学会你的恋爱之道

第四章 光泽源于挫折的磨砺——把上一次的失去当作下一次得到的起点

如果有个柠檬，就做柠檬水

目标至上，成功是扇虚掩的门

形象固然重要但口才不可忽视

不要给自己的幸福设限，谁都有享受幸福的权利

保持足够的信心，你就能驾驭成功的马车

将命运揉捏成你喜欢的样子

后记 青春，从来都是一场漫溢在光阴里的盛宴

<<那些疼痛的过往叫青春>>

章节摘录

版权页：你有没有听过一只鹰自以为是鸡的寓言？

一天，一个喜欢冒险的男孩爬到父亲养鸡场附近的一座山上去，发现了一个鹰巢。

他从巢里拿了一只鹰蛋，带回养鸡场，把鹰蛋和鸡蛋混在一起，让母鸡来孵。

孵出来的小鸡群里有了一只小鹰。

小鹰和小鸡一起长大。

因而不知道自己除了是小鸡还会是什么。

起初小鹰很满足。

过着和鸡一样的生活。

但是当它逐渐长大，心里开始有一种奇特不安的感觉。

小鹰不时地想：“我一定不只是一只鸡！”

但一直没有采取什么行动。

直到有一天，一只了不起的老鹰翱翔在养鸡场的上空时，小鹰感觉到自己的双翼有一股奇特的新力量，感觉到胸膛的心正猛烈地跳着。

它抬头看着老鹰的时候，一个想法出现在心中：“养鸡场不是我待的地方。

我要飞上青天，栖息在山岩之上。

”虽然小鹰从来没有飞过，但是它的I心中有着力量和天性。

它展开了双翅，飞到一座矮山顶上。

极为兴奋之后，它飞到了更高的山顶上，最后冲上了青天。

看罢，可能会有人说：“那不过是个很好的寓言而已。

我既非鸡，也非鹰。

我只是一个人，而且是一个平凡的人。

因此，我从来没有期望过自己能做出什么了不起的事来。

”或许这正是问题的所在——你从来没有期望过自己能做出什么了不起的事来，只把自己钉在自我期望的范围以内。

如果你不希望这辈子就这样，就应该打破“习惯性自我”。

其实，我们每个人，都蕴藏着“另一个自己”——那就是你的潜能。

美国心理学家弗鲁姆有一个著名的“期望理论”，即：激励力量：效价期望值。

这一理论的基本观点是：人们有了某种需要，就会产生一定动机，进而引起行为去实现目标。

当目标还没有实现的时候，这种需要会变成一种期望，而期望本身是一种强大的力量。

正如大文豪高尔基所说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快。

”在你的心目当中，你认为自己是什么，最终就会是什么。

过去怎么不幸，经历过什么样的失败，都不重要，重要的是你对未来必须充满期望。

多年前。

有一位叫亨利的美国青年，从小在孤儿院长大，身材矮小，长相也不好，讲话带着浓重的乡土音，所以一直很自卑，连最普通的工作都不敢去应聘。

30岁生日的那一天，他在河边徘徊，几乎没有活下去的勇气。

这时，他的一位好友跑过来告诉他：“一份杂志里讲，拿破仑有一个私生子流落到美国，这个私生子有一个儿子，他的全部特点跟你一样：个子很矮，讲的是一口带法国口音的英语。

”亨利半信半疑，但在他拿起那本杂志琢磨半天后，他开始相信自己就是拿破仑的孙子。

此后，亨利不再为贫穷、矮小、乡土口音等特征自卑，而是凭着“我是拿破仑孙子”的信念积极面对生活。

三年后，他成了一家大公司的董事长。

后经查证，亨利并非拿破仑的孙子，但这已不重要了。

在“我是拿破仑孙子”这个积极的暗示中，亨利改变了自己的人生。

你。

<<那些疼痛的过往叫青春>>

现在就是拿破仑的后代，你也能成功。

因为——有什么样的期望，你就会选择什么样的信念；有什么样的信念，你就会选择什么样的态度；有什么样的态度，你就会采取什么样的行为；有什么样的行为，你就会得到什么样的结果。

因此，要想结果变得更好，得先让行为变得更好；要想行为变得更好，得先让态度变得更好；要想态度变得更好，得先让信念变得更好；要想信念变得更好，得先让自己选择更高的自我期望。

命运之神不在你的附近，而在你的体内——你必须成就自己。

你以为你是谁——寻找完美的自我 你以为你是谁？

千万不要以为这是一句骂人的话，这个“你”泛指所有的人类，包括正在写作、提出这个问题的我。

我想要你思考的，是人在这个世界上存在的状态。

这句话中的每一个字都非常的重要，“你以为”三个字说明生命的主动认知权利在我们自己身上，我们可以自己以为、自己决定、自己定位、自己判断、自己裁决如此等等。

无论后面跟上怎样的词汇，“自己以为”都是一个主动积极的认知方式。

每个人所要做的最重要的事情之一就先对自己有一个认知：是谁？

何在？

何为？

那么“你是谁”呢？

我不问自己这个问题的时候似乎是清楚的，但是当问题被严肃地提出来的时候就糊涂了。

特别是今天，本来是一个很好的写作的日子，但是这个问题令我整天神思恍惚。

突然间我不再认识自己，本来想要完成的写作任务就此搁置。

因为，我突然感到自己身体里原来还有这样一个悲观的存在。

我身体里似乎一下子冒出很多人，一个孩子，一个成长途中遭遇过无数心灵苦难的青年，一个规矩的学子，一个整天抱着书本的“书痴”，一个思想怪异、喜欢挑战自我、踏上艰难创业旅程的青年人，一个在讲台上口若悬河的培训师……他们是谁，都是我吗？

我似乎拥有类似的特质。

但那些人真的是我吗？

一直以来我都清醒地在工作、生活、抚养孩子、创作、阅读……但今天因为开始思考人生存在的种种状态。

竟如同第一次面对自己一般。

到底是一个我，还是多个我？

到底有多少个我？

现在终于开始在键盘上打字写作的这个我。

还是几天前构思这本书时的那个么？

每天都注定会有一些新的经历，新的遭遇。

当这些新的东西与我相遇以后，我的思想在快速的发生着变化，这个不断变化中的我还是我吗？

也许你会说：“当然还是。”

”还是一样的名字，一样的身体，一样的在某个城市某个小区的某所房子里，按时起床，吃饭，安排同样的工作，做同样的事情……这些好似非常充分的理由，让我相信自己还是那个自己，但这是真的吗？

请你如实回答下列问题：我的姓名：我的性别：我的出生日期：我出生的地点：我是跟谁一起长大的：时至目前，对自己影响最大的人：我的性格特征：我对自己的评价。

现在。

请确认你刚写下的内容，并大声读一遍。

有什么样的感觉？

不好意思？

羞怯？

别扭？

奇怪？

<<那些疼痛的过往叫青春>>

难堪？

究竟什么感觉？

现在请你确认，你所写的都是真实的并大声说：“我写的每个字都是真实的。

我对自己完全负责！

”现在我再问你。

你怎么确定你的答案是事实呢？

你为什么会确定你叫现在这个名字？

因为家人这样叫你，朋友这样叫你，身份证上也这样写，而且从你记事开始别人就这样叫了，是这样的吗？

万一所有人都弄错了呢？

即便他们没有错，那么，假如有一人名字与你相同，那么他会不会就是“你”？

他与你有什么样的关系呢？

以上这些为的都是请你百分之百确定自己的身份。

你以前进行过这样的思考吗？

这其实也是一种智慧。

请你想一想，通过这样的思考自己得到了怎样的启示？

不用写下来。

在心里仔细想一想便可。

想好了吗？

现在确认。

请你充满信心地、大声地读一遍刚才的八个问题。

这就是我！

请翻开你的影集，找一张自己最满意、最喜欢、最能代表自己的照片出来。

现在，仔细观察自己，回答下列问题：你确定照片上的人真的是你吗？

<<那些疼痛的过往叫青春>>

后记

假如，你把青春看作是和老板、和客户、和自己的人生感受进行的一场贸易，那就贸易双方的利益来讲，得到贸易顺差的一方是占便宜的一方。

贸易通常是将本国和他国的优势产品进行互换，互换导致互惠互利。

你的年轻、朝气、耐力、不老于世故，就都将为你带来效益——更高的薪水，更广的社交，更快乐的心境。

可这不是你的绝对优势。

仅仅是相对优势，所以存在被转换的危机——花无百日红！

青春容易使人麻痹、大意，它令我们觉得以后还有大把时间，因此不会珍惜眼前拥有的，暧昧于某些不劳而获。

我们常因无法正确看待人生，没有把青春看作是生命的一个正常阶段。

而给它贴上特权的标签，为所欲为，浪费生命。

别再把世界看错了，人的青春只有一次，经不起太多的过错。

无视人生误区，你将自蹈危机，永远成不了赢家。

请在第一次时就把世界看清楚，规避那些可能存在的误区，选择做对的事，选择正确地去做事。

青春，是人生的黄金岁月。

这个年龄段的人已经逐渐开始了人生角色的转换。

在从懵懂少年走向成熟岁月的道路上，他们会面临诸多的困惑和不解。

我写这本书，旨在帮助尚无明确人生方向或者在人生旅途上走人岔道的年轻人，尽早调整自己的航向，明确自己的使命，不断充实和完善自己，踏上成功殿堂的阶梯。

我很想对大家说，有些事，年轻的时候不懂得，当懂得的时候，便已不再年轻；有些事，有机会的时候没去做，当想做的时候，可能已没有机会。

一个人的一生，没有所谓的“最正确”、“最便捷”的道路，也不可能出现一个能带着你走一辈子的贵人。

每一条道路都有通往成功的可能，关键在于你自己是否有信心、有勇气、有智慧地走下去。

<<那些疼痛的过往叫青春>>

编辑推荐

《那些疼痛的过往叫青春》以自身的经历为线索，通过幽默风趣的文字，与青少年进行交流，通过生动的故事，帮助青少年通过“一般”的界限，出类拔萃，收获成功，习惯成就性格，性格决定命运。青少年时期，我们可以在叛逆中虚度光阴，也可以再习惯养成中成就未来。

<<那些疼痛的过往叫青春>>

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>