

《青春不应被浪费》

图书基本信息

书名：《青春不应被浪费》

13位ISBN编号：9787564218140

10位ISBN编号：7564218142

出版时间：2014-3-1

出版社：上海财经大学出版社

作者：袁岳

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《青春不应被浪费》

内容概要

真正的社会规则是什么样的？为什么说在职场上社会情商最重要？如何从现在就开始培养社会情商？怎样经营自己的独立人脉？为什么好玩的人能成为伟大的领导者？如何让眼睛里始终有光？……

继《趁年轻，折腾吧》唤起青年回归“折腾”本能之后，袁岳更有针对性地提出建立独立的人际关系、提高社会情商、社会学习和校园学习并行等策略，为青年的成长提供最实用的指导、最落地的方法

。好多人也许觉得“青春就应被浪费”，但过来人袁岳以诚挚的态度、生动的例子、丰富的经验，启发在路上的人找到内心呼应，在走向成熟社会人的主动转变中，感悟出属于你独有的“折腾”信仰。

老太太说：当你不去旅行，不去冒险，不去谈一场恋爱，不去尝试没试过的生活，只是每天挂着QQ，刷着微博，逛着淘宝，干着我80岁都能做的事情……你要青春有毛线用。

人活一世，最高境界是拥有为梦想行动，不会遗憾的人生。

折腾过的生命丰富壮阔，折腾也需要理性行动。

敢想敢做敢闯荡。袁岳唤醒青年的主动成长，写给只愿青春不悔的你！

【编辑推荐】

袁岳的父亲说，世上无难事，大不了一走了之；他的母亲却说，世上无难事，只要你勤快。袁岳说，世上无难事，非折腾不知道。

袁岳的导师龚祥瑞教授在85岁时讲了一段话：一个有理想追求的人，一辈子不见得实现他的理想，但是在他的人生道路上所遇到的风景，是一个没有理想的人连想都想不到的。

袁岳说，我推崇理想主义的行为，因为有理想更能让你在人群中被人们注意，得到特别的资源，找到志同道合的人，成为出类拔萃者，这就是一种主动成长模式。

折腾的本质就是从被动成长模式跳到主动成长模式，勇敢地面对不确定性，跟不确定性沟通，具备掌控不确定性的能力。所以，怀抱梦想，提高社会情商，校园学习和社会学习并行，建立独立的人际关系，获得不怕失败的勇气，成为一名终身学习者……这样的人，必定会脱颖而出，并永远拥有年轻的灵魂。

青春的最大财富不是年轻，而是有试错的机会。

青春不应被浪费！有梦想，敢闯荡，行动承诺未来。

《青春不应被浪费》

作者简介

袁岳，零点研究咨询集团董事长，飞马旅发起人，零点青年公益创业发展中心理事长，独立媒体人，央视策略顾问。

著名主持人，跨界高手。

北京大学社会学博士，哈佛大学肯尼迪政府学院MPA，2007年耶鲁世界学者。

对2013年的电视观众来说，他是《赢在中国·蓝天碧水间》有忍有谋、为人与原则令人称赞的光头队长；

对千万年轻人来说，他是师长，是偶像，更是朋友，坚持为青年人著书。

创业安身立命，组织聚会广交朋友，做创投帮助他人，写文章整理思绪，在生活中，用写诗、做菜、旅行丰满自己……在路上，他以自身的经历启迪年轻人找到内心的呼应，活出心甘情愿的人生。

书籍目录

1 常在江湖漂，你得有把刀

第一要有点儿本事，第二要有点儿高调

拼爹不行就拼脸皮

在爱好的天空下行走

有偏好，加特长，你就厉害了

找到你的核心竞争力

见过场面，你就从容了

每个门派，总有自己的一技之长

行动形成习惯就是你的技能

把自己的天分保持下去

个人魅力的内核

生命长青，好玩至上

2 社会就这样，和虚伪没关系

有格调地与人沟通

小孩也要懂社交

测测自己的社交水平

让自己做灰姑娘

第一印象，至少管用两三年

人际关系本身就是交易

你都不去结交，谁会主动理你

经营自己的独立人脉

通过公益积累社会人脉

开发陌生人这座矿山

在江湖，就得按江湖的规矩来

这才是真正的社会规则

3 提高社会情商才是正经事儿

你大一了，社会情商只有6岁

大学就像一个养猪场

在学校的时间越长，呆傻程度越高

读大学，究竟读什么？

你的专业是“被”安排的吗？

有时考六七十分就可以了

学什么和干什么，两码事！

职业到底是什么？

通过校园更新知识，同时更新人脉

Try一下，才知道是不是你的菜

教养与优雅

4 世上无难事，只要肯折腾

年轻人应该折腾、闯荡、走天涯

再不实习，你真的完蛋了

很行，不是书上看出来的，是练出来的

过个不一样的大学生活

创业的机会都是闯荡出来的

创业者的特质：爱折腾

不挣钱，我也愿意干——这才是创业

创业行不行的一些小规则

创不了业，就做超级员工

《青春不应被浪费》

受老板喜爱的员工的特点

关于跳槽那点事儿

5 找到你钟爱一生的事业

做自己的决策，承受选择的后果

你得跟其他的人干得不一样

成功是经常的训练与习惯

连接幸福与成功

就业or创业？一个叫职业，一个叫事业

认清你到底想要做什么

钱和理想哪个更重要？

黑白两道，走哪条？

让梦想就这样失去？

你的眼睛里要有光

《青春不应被浪费》

精彩短评

- 1、你要在这个时空留下你的痕迹。
- 2、毕业很久之后再读这样的青春寄语，收益和感触都很多。内心疑惑，当初年少为何没有想清楚书中所说所想？这本书对于读大学之前和读大学之后，都有弥足珍贵的谏言。从为什么要学习，到怎么学习，再到如何学习好，每一个问题都有非常深的思考和非常有价值的判断，值得大学前两年和毕业后五年的人阅读。
- 3、有点屌
- 4、一时手贱看了这本书 最讨厌成功人士回过头来跟年轻人讲空泛的道理了
- 5、社会情商和自我评定是个学问
- 6、有一点营养，不过挺无趣。
- 7、袁岳在书里说韩寒不是在搞文学 只是他敢写 那袁岳这本书也绝b算不上文学 其实读读目录都够了内容并无观赏性
- 8、赞
- 9、客观来说，这本书还是比较适合在校大学生读一下的，值得借鉴的东西很多，对于步入社会的人而言，更多的应该是书中看到如何通过细节去完善自己的人生。
- 10、浪费可耻。
- 11、喜欢袁老师。喜欢鸡血鸡汤文。And I think I'm almost there.最后，普通段落里有bold，是不是说出了bold其他就不用看了。真是快消文学啊。
- 12、干货很多，可以时常翻翻。
- 13、这是年轻人的时代，要活得开心。
- 14、送给读大学的弟弟看，很有参考价值
- 15、适合刚入校的大学生阅读 讲的很中肯，实在，有效
- 16、有点炒冷饭了。和《趁年轻，折腾吧》类似，来来去去还是那几点、学校学习、活动、人际关系、还有最重要的实习
- 17、非常好！
- 18、一气呵成。
- 19、青春是用来享受的，不是用来浪费的
- 20、地下铁读物
- 21、前面是励志，看着看着变成了成功学，再往后有点厚黑学。这是一本演讲稿合集 汪汪~
- 22、绝对好书

- 23、笔记，年轻，折腾，作死然后找到方向
- 24、大学生建议阅读书籍，很多观点是讲给当代未出社会的大学生。对我来说，爱拼，才会赢。
- 25、相当励志，
- 26、#DayOne# 应该是袁岳的一个演讲集吧。因为整本书虽然观点比较明确，但没有一个完整的体系，就是那几个观点反复炒来炒去。
- 27、大学生必须要看 里面很多点都很好 能让你知道你需要做什么 你能干什么？
- 28、不是鸡汤，是一种很务实很有道理的方法论。
- 29、不错，写的东西很对对青年人都有较大帮助。
- 30、#leon的书籍# 这些书都是在讲鸡汤类的道理，教会你怎样去做人，怎样去学习，的确讲得很好，但只会看这些书，却不去根据这些方法去实践，去体验，看得太多也没有用。青春不应被浪费，应该就是不应该浪费时间在实践上，人生很多事情不是你躺在床上就能思考得通，若是这样，生活还有什么意义？
- 31、袁岳的书都很值得看，虽然已经不青春了呵呵。里面提到了黄太吉的例子，正好有用，多谢！
- 32、又要奉旨写书评，觉得这哥们儿的三观完全是我的对立面。
- 33、折腾，寻找自己的真爱，心甘情愿的选择自己的事情。
- 34、我觉得对大学生来说非常好的书

《青春不应被浪费》

35、你的眼睛里要有光

清楚知道自己要做什么 以及用怎样的奋斗把目标分清楚
有自己想做的事

36、无论在观念层面还是行动层面都极具启发意义。

37、假如你总听别人的意见，按照其他人的意见来做的话，那你就获得没有意义和价值；而且最重要的是，很多时候，如果别人的意见干预到你的生活，你就会失去灵敏性，不知道如何掌控方向。一个人要有这样子的自我主见和想法。真正的导向者是心有理想、行有方向的人，他们就是我们所谓的领袖。最悲哀的事情是我们丧失了梦想，那样我们就丧失了自己头顶的天空；丧失了爱好，丧失了属于我们自己的方向；丧失了主见，不能具有说服与坚持的力量。

- 1、这本书是袁岳以一个农村出身，没有背景的人在社会中闯出一片天地的经验，当然，我们也要考虑到作者和我们所处的时代的不同，现在的年轻人如果没有背景所面临的压力和竞争远胜于以前。尽管这样，作者还是有很多见解对我们有借鉴的意义。（除了书的内容，作者的写作方式值得推荐，深入浅出，却很能引起共鸣）
- 2、这算是我第一本看完的励志书。因为以前看的书内容都比较枯燥乏味而导致我看不下去。而这本书拿到手之后便是一气呵成地看完了。书中的文字平淡但是张弛有度，有具体实例可以让我们更好地去看这些提出的方法和建议。不会把这本书看成是在说教，是老师在和你讲道理，而是完全可以看成是和朋友在交谈生活中的事。这本书可以更清楚地让你决定在大学期间那些该做的事情，实习、实践、多参加公益活动等；可以让你看清楚现在的社会，要独立扩展自己的人脉，寻找并加强自己的领导力；提高一下自己的社会情商，而不是再把自己当成温室里的花朵；你想创业吗？你知道创业所需具备的几项能力吗？最后，找到你钟爱一生的事业。书中一直在说的是大学生要不断地去实习，去实践，只有这样才能知道自己喜欢什么，适合什么，只有去接触了向往职业的工作内容之后，才能知道自己是否能胜任，是否适合自己。现在我都已经是毕业的年纪，而在面临找工作的时候，确实有很多问题。我能做什么？我喜欢什么？我有怎样的能力？我全然不知。好悲哀。大学的时候参加学生社团也只是报了个名凑分数而已，活动还真一次也没参加过。实习也只是在大三的时候在一个地方兼职了一年多的时间。如果，以前可以多参加参加活动，多出去实习实习该有多好。但是，现在只能一直往前看了。在现在的公司实习了快半年的时间，从做一些基本的工作也渐渐开始转变为复杂的工作，在实习的过程也是在不断学习的过程。初入职场，除了要要做好自己本分的工作之外，尽量再多做些自己力所能及的事情吧，还要和周围的同事良好相处。现在找工作拼关系的风气是不轻。如果进了单位，没关系倒还要受到打压。难道没关系的能进去不是更显得有能力应该得到更好地待遇和晋升空间吗？不过，每个人的观念也都不一样，自己选择的路，即使跪着也要走完。之前在找工作的问题，爸妈也和我发生过分歧，但是现在爸妈也随便我了，说是让我自己去外面撞撞墙。所以，我才应该更加努力地工作去证明给他们看我现在的选择是正确的。有关创业和就业的问题在这本书中也提到了很多。创业者必须具备的条件，创业的机会，就业的问题等。前段时间我正好在网上买了手工曲奇，被我一同学看到之后说她做的比这个好，于是我们准备商量自己做手工曲奇网上卖。可是才刚有这个想法就被打破了，说是肯定会亏本。在创业的路上必然会发生很多的事情，我觉得还是得在自己有能力的前提下才能开始创业。在那之前，没本事的话还是好好就业做超级员工吧。只要你有自己的真才实学，各种能力，在哪里都可以照样光彩。每个人的职业道路不同，想奋斗的方向也不同。有人有事业心，想干一番大事业；有人只想有份稳定的工作安安分分过一辈子。不论选择什么路，如果是自己喜欢的，那最好，如果是自己不喜欢的，那也没办法啦。最后，希望现在的大学生们可以更好的利用自己的空余时间去实习吧。因为只有是在实习的过程，接触到这份职业的工作之后，才能真正地了解这个工作的内容，以及到底是否适合自己。这样，才不会在毕业季的时候忙的不知所措，碰了一鼻子的灰。机会，还是需要自己去创造的。当然，在机会来临前，你没有任何的准备也是万万不行的。不过，趁着年轻，确实可以折腾一下。因为我们还年轻，因为我们有激情，因为我们有对理想生活的向往，所以才能拿出200%的干劲去向前迈进。
- 3、写成功励志书籍，除了要有成功实例压身外，您可一定得笔下生风、文辞熨熨，否则所有的激昂文字都将流为冗长训导。想必这种训导对于当下想成功的年轻人来说，早在中小学时期就已经听各位教导主任絮叨过上千遍了。袁岳老师绝对属于国内写励志书籍的成功人士中“文笔最好Top 100”以内的人，200多页的书一气呵成，阅读过程中没打一个磕儿。袁氏成功法的亮点在于，除了有对外的社交技巧、职场经验外，袁老师非常重视自我内在的喜好偏向、个性选择。外在技巧的实用性因职业而异，这些经验大部分适用于常年奋斗在官场、商场的一线公务员和白领们；对于类似教师、编辑、技术人员等劳动个体性较强的职业来说，这些外在技巧似乎并不比手中的两把专业刷子更好使唤。因此，对于两种职业来说，想成功的共通的秘籍就是——热爱。热爱这个词儿很私人，很私人的东西照理来说都应该很容易找到、实现（需要人与人之间相互交流、磨合的东西才比较难）。但是热爱这东西，若将其放在中国学生的职业理想上时，就成了一件难事儿。老调重弹，中国现行教育体制过于密集的课程安排，使得学生们除了“好好学习，考上大学”外，没有更长远、更具体的未来、职业目标与规划。以至于他们很多人在考上大学之后，都将不知道自己该干什么，于是“好好学习，考上硕士、博

《青春不应被浪费》

士”又成为新一阶段唯一的目标。因此，在今天并不十分发达的中国，出现了大批高新科技、学富五车的硕士、博士毕业生与本科生抢饭碗，甚至待业的浪费情形。不要批判家长总为孩子选择前程，就算把主导权交到孩子手中，他们除了“好好学习，考上……”以外，真的知道自己想要学什么、干什么吗？在现在这个情况下，想在中学发展特长、寻找热爱多少有点奢望，但是总不能依旧浪费了大学。上大学前你应该先掂量一下自己，如果觉得自己不是一个做学霸、将来投身科研工作的人，那就不要以中学的学习标准要求自己。没事儿翘翘课，多泡泡图书馆、做做学生工作、找找兼职，这些东西在找工作的时候往往比你的成绩单更管用（当然，挂科的不算）。并且，在这一过程中你才能找到你的热爱与擅长。其实，错的并不是大学，而是不懂如何利用的学生们。袁老师推崇热爱，无非希望毕业生们在面对职业时能不被动、早知道。我想在现代中国，除了部分牛人能“爱一行，干一行”外，大部分人能“干一行，爱一行”都是极其幸运的。其实这些牛人并不是都牛在能力强，而是他们早知道自己喜爱与擅长的行业，提前做好各种准备，因此在就业或创业时就处在了主动的地位。还是老调重弹，职业没有绝对的好坏，热爱一行才能干好一行。人只会将激情投注在自己喜欢的人或事物之上，专注之后，大多可以得到好的结果，所谓“行行出状元”。在职业这件事儿上，现在的中国人已有太多的具体操作办法，缺乏的实在是心灵的热情鸡血。

4、我在学校的时候，总觉得很难为情，大家都说的那个“优秀”的我，其实时常陷入一种对未来的恐慌。无论我在舞台上表演过多少次，参加过多少次比赛，对着学弟学妹做过多少次讲演，又带着那些可爱的社团成员组织过多少活动，我始终是一个很自卑的人。是的，我说的就是自卑。一个与众人的第一印象截然相反的形容词。我鲜少读励志类的书籍，因为成功学看上去带着满满的假象。KFC广告拍得再好再诱人，实际拿在手里汉堡有多少料我们还不清楚吗？但明知坑爹，KFC里不也还是人满为患嘛~说到底，终究是有需求才会有市场。袁岳这本《青春不应被浪费》，我读下来也确实觉得有成文的必要。我遇到过很多人，有同届的同学好友，也有低上一届两届的学弟学妹，他们总会说不知道自己该怎么做，该怎么做出选择。他们说，我看起来似乎永远一马当先地冲在前面，从不迟疑自己要的是什么，也似乎很少迷茫，甚至雷厉风行。即便很多时候我的“冲动”都是以失败告终。其实听我唠叨，被我各种不切实际的想法吓坏的好基友们，早就对我这样一个有着选择困难症的天秤座烦得不行了吧。原谅我迟迟不进入正题，我只是有太多话不知如何表达了。关于折腾和作死“不作死就不会死”不用我赘述，其涵义包括各种引申义，所有人都能心领神会。事情，总不会简单，它们时常看上去很难。但是能做三件事的时候，绝不做两件。能做两件的时候，绝不做一件。就像《青春不应被浪费》这本书里写的，当我们做到了三件事的时候回头想想，当初那些“难”，又有什么呢？不要反感每一次学生活动，不要只是把公益和志愿者挂在嘴边，不要因为假期繁多的同学聚会放弃实习的机会，不要觉得自己没有时间多学一点外语，不要觉得所谓的比赛都没有意义……以上种种，但凡有人来问我，我都是举双手双脚赞成去做的！不折腾，不作死，就永远不会知道自己最想要的是什么。赚钱确实重要，如果那也刚好是梦想，大可以想尽办法赚钱。然后，但凡赚钱可以暂排在第二位，那么钱就是可以以后再赚的。有个叫猫的基友，我每每问她是否该改变现状，去做一些不太靠谱的事情。她说：你知道的，我总是支持别人作死的。如果年轻的时候，我们都不能尝试自己所爱，比如写作、比如音乐、比如动漫……那么，你要等到80岁的时候再去尝试吗？于是，我从一个刚被收购的外资企业跳槽，放弃了稳定安逸的办公环境，无视了几乎零压力的工作和尚算不错的薪资，进入了一个恨不能全天候与工作死磕，压力大到额头直冒痘痘的行业媒体网站，成为了一名薪资不高，且常常需要加班的编辑。当然，我的国贸专业着实和我现在的职业扯不上半毛钱关系，但这一切并不妨碍我充满热情投入到自己钟爱的行业去。至于那位猫基友，毫无疑问也在辗转过一次工作之后找到了自己的方向，虽然据我们上一次交谈过去很久，也时常看到她在空间发布诸如“大爷我忙成狗”之类的状态，但我毫无条件地相信这货是累并快乐着的。关于梦想和江湖现实是繁杂的江湖，人在江湖飘，哪能不备一把刀傍身？我把这把刀称之为——有一点点特长的梦想。很多人，很多好友嘲笑过我的这个关于“梦想”的想法，但他们好像大多都是没有这个东西的人。他们说：世界如何如何残酷，生活如何如何辛苦，薪酬如何如何不合理，还有你这样不切实际，不如早点谈谈恋爱嫁个人。我承认，我是个要强的人，所以这些话我从不介意。我的这个梦想首先不是不能实现，不是征服宇宙，其次我一直在努力使自身拥有实现梦想的资本。它是我傍身的短刀，不需要很长，堪堪能砍破这一道无形的心理屏障，足矣。不过《青春不应被浪费》这本书里提到：每一个江湖上的门派，总有自己的一技之长。这样，在外面混的时候，你还能把小剑拔出来抡两圈，还能唬人两下。我不反对读书深造的人，也很佩服术业有专攻的高手，但这样的人其实也不需要太多，所以千万别跟自己的专业死磕，get各种技能，扩大

《青春不应被浪费》

自己的涉猎范围都重要。这点也是我在离开大学之后才发觉远比想象中重要的一点。至于社交能力，尽管至关重要，但鉴于我尚未能参透其中奥秘，故而没有太多发言权。关于安稳和未知《青春不应被浪费》里有一段：每个人都要有自己做的很精湛的事情，而不是成天想着：“我要找一份安稳的工作，社会福利好一点，工资稍微高一点，养老保证金多一点……”你才十八岁，你以为自己88岁啊！当然了，追求安稳本身是完全没有问题的。我认识了十年以上的闺蜜，目前的人生目标就是找男友然后结婚生子，安稳地在家乡生活。无可厚非，我甚至还鼓励她去相亲，因为她已经清楚地想明白自己要的是什么，想过怎样的生活。这在那些跃跃欲试却以各种借口将想法搁置的人眼里，无疑是值得羡慕的。我们又时常把未来的压力转嫁在父母甚至祖辈身上，让他们替我们找工作，替我们规划人生，最好连房子车子也一并配齐，外加一笔丰厚的资金让自己衣食无忧。自然，这样的家庭一抓一大把。有个从前可能有点“仇视”我的，一个相当内向害羞的男同学，如今他变化之大已让我叹为观止！研究生在读的他，长相可人（垂涎的妹子约莫也有个把团了），与人交谈颇有谈笑风生之感，是有目标有理想有抱负的技术型综合人才，也早有美人在侧，又是几近富二代的家世（原谅我夸张了一点），简直是绝佳的男神气场，完全是现实版“继承者”。那人生赢家的节奏分分钟都可以把我秒杀到隔壁省，只不过……一般我给出这么高评价的，都要加个转折才合理吧！这位“男神”却似乎苦恼于无法说服家人，改变自己的人生的规划。他的父母要他安稳地成为一名公务员……唏嘘，只是唏嘘！除了唏嘘，我什么也不能表达了。面对安稳与未知，长辈或许早已做出最为中庸的选择，于是那些本该进击的人才，忽然就不能创造GDP了啊喂！我这一颗忧国忧民的老心脏，只能默默期盼中国未来可以多一位先天下之忧而忧，后天下之乐而乐的高官了。尾声《青春不应被浪费》确实是一本合我胃口的书，提倡趁年轻多折腾的观点，像是我一直以来走过那么些弯弯绕绕的归纳总结。书里还有很多有意思的观点，也有中肯的建议，倘若你正在人生路上徘徊，此书便值得我推荐你一读。是的，如今的我，推荐一本书的资格，算是略略有了。不过，也仅限于一本书而已。至于诸君看不看，就见仁见智罢。我的座右铭很多年都没有变过：活在神秘的未知世界，才是我前行的全部动力。即便我确定了自己要走的路，但直到这一刻，我依旧不知道自己的未来会是个什么样子。可至少，我知道我的人生在朝着我想要的地方去，而且今后每一场未知的际遇，都将会是被我欢迎的生活。

5、很少有能一气呵成看完的书，袁岳老师的《青春不应该被浪费》就是其中之一。巧的是，在看这本书之前，我刚刚结束《全球拍卖》的阅读。后者讨论的，是在现今的经济环境背景下，高学历的教育模式是否还能一如既往“承诺”保障人们工作饭碗，“承诺”改变人们命运。而这本《青春不应该被浪费》，恰可以说是在《全球拍卖》的研究前提下，为眼前的教育窘境，提出了一个通俗、清晰的解救方向。什么是眼前的教育窘境？就是越来越多的大学，培养出了越来越多迷茫的大学生。这本是不该存在的，如今却以残酷的现实状况向这一座象牙塔发起挑战。苍蝇不叮无缝的蛋，迷茫也不是无中生有。这一代的孩子很“可怜”，因为他们大多都是被安排过来的。二十几年来的成长环境，给他们体内“被动”成长的基因提供了一片突显性状的沃土，而“主动”成长的基因，却完全丧失了表达的余地。这就是在现今教育体制下培育出来的教育窘境。有些人将这个赤裸裸的现实当成靶心，接二连三地向它抛去埋怨与批判。可惜了，埋怨没有用，批判亦不奏效，口水成了最浅薄无力的诉求。其实方向一开始就歪了，任何时候，都不应浪费太多精力在“怪罪体制”这事上，在你没办法成为体制的裁决者时，没办法改变因自己绵薄之力而无法撼动的现状时。你唯一能抓紧的，就是自己。心可以很大，但行动一定要切实。有人说，我惧怕逃离那个禁锢的圈子，我的心里没有安全感。也有人说，我也知道这样不好，可是我无能为力，也许到教育体制发生改革的那天，情况会有所好转吧。于是乎，你等等等，等到某一天，也许花儿还没有谢，你的心却已经老了。为什么不主动去尝试呢？为什么不主动去体验呢？这个世界上本没有绝对万分的事情，否则，在袁岳老师的那个年代的生活背景下——农村出身，家里的孩子拼的上一支足球队——他根本不可能拥有现在的成就。我们不贩卖成功学，但是从某种意义上讲，成功需要你胆量，有见识，敢于行动，勇于折腾。如果说成功拥有一万步，可你却连第一步都不敢迈出，那么这后面的九千九百九十九步，必将都与你无关。行文至此突然想起一句话：“当你想做一件事情的时候，全世界都会过来帮你。”虽然这看起来很理想，但我相信，最初说这句话的人，并不是想诱使大家都沉浸在梦幻里，而是想鼓励大家：你对一件事情的渴望程度，决定了你做这件事情的动力，同时也决定了，你能在多大程度上收获到自己想要的。你会为自己找方法，整合资源，而不是给自己找借口，推卸责任。所以，不要轻易抛弃你真正想做的事情，在你还年轻的时候，在你还能承受得起折腾的时候。青春给了你试错追求的资本，但这并不意味着，我们要当一头楞青，死撞南墙还不想回头。它只是在告诉我们，在我们还有机会去尝试，去体验，去摸索的

《青春不应被浪费》

时候，不要因为“别人”钝化了自己。毕竟，有些事情，只有在特定的时间去做才会有它美好的意义。折腾，也许就是青春美好的伴侣，勇于踏出第一步，“得道多助”，自助者才能得天助。

6、近半个月看了袁岳老师系列著作《趁年轻，折腾吧——青春不应被浪费》、《趁年轻，折腾吧——袁岳写给在青春的十字路口徘徊的你》，其实这两本书的内容是他平常的演讲收录进来的，多少有些重复，但无妨，重复才能使人深刻嘛。趁年轻，折腾吧记得很小的时候看央视，对袁岳老师稍微有那么点儿印象，后来看《赢在中国》，觉着这人面熟，在整个比赛过程中对袁岳老师进一步了解，对他的领导方式，为人处事非常认同，也就到此为止。买他的书是因为在采桐的公众号上有推荐过，突然敏感的想到，原来袁岳老师还写书，便开始搜集袁岳老师的书，一搜便不可收拾，原来他写了这么多书，并且还保持每天输出一篇文章的习惯，对他更感兴趣，再细究发现袁岳老师还读过很多学位、开咨询公司、环游世界、做公益、烧得一手好菜，顿时感慨，令我敬佩不已！这本书我认为属于大学生必读书籍，每一名大学生都应该人手一本。书中主要以大学生生活、人情事故、兴趣爱好、折腾精神、公益实践等几个主题展开，袁岳老师在书中会用相当多的例子、故事来说明一个概念，使你充分理解，足以证明他的阅历之丰富，文字功底了得，改变了我当下很多思维模式及行为习惯，其中有很多个“点”都是我从来没有想过的，有种醍醐灌顶的感觉，获益非浅。这两本书中，对我启发比较大的一些概念思想如下：先行投入：在既得利益前便先付出，这会使别人产生社会债务，变得不好意思，当你有事求助时，他便会挺身而出。比如袁岳老师平常请学生吃饭，期末的时候学生给老师打分全部都是高分。眼里有活：主动找到能做的事情。袁岳的母亲曾经对他说过：“小孩子眼睛里一定要有活，不要老等别人招呼。”所以他从小就做家务，下地，看到别人家里脏了主动拖地。动力定型：指某个动作达到一定的频率，形成下意识的行为，稳定的习惯和能力。比如“抖腿”、“二郎腿”、“领导附稿讲话”等。爱好极致：保持好奇心，勇敢体验未知的事物，体验事物越多，越明白自己喜欢什么，找到自己的爱好将其研究到极致。比如袁岳老师从钓鱼到识鱼，从吃货到厨师级做菜，都是由业余慢慢积累变得专业。学生干部：大学与职场差距很大，如果一味的故步自封，会使自己失去很多机会。所以袁岳老师提倡大学生在校期间一定要争取做学生干部或者社团领都人，要经常参加活动，组织活动，要通过锻炼自己的组织能力、领导能力使自己提前适应职场上的某些规则与技能，几年的积累在社会上很受用。折腾精神：袁岳老师说能够创业成功的人大部分都属于非常能折腾的，不安份，不畏惧，不服输。我们不应该让自己活的太安逸，就像书中所说：“年纪轻轻的不想折腾了怎么行呢？一个20岁的年轻人和80岁的人的区别就在于能折腾。”比如灰太狼、骑行去西藏、环游世界等案例。不确定性：生活中有很多人不敢做某事都是由于不确定性，比如：男孩跟女孩表白，两人谈恋爱是有一定可能性的，但女孩还没有答应，对于男孩来说这就是一个不确定的事情，那么男孩就要继续投入。这种想做但不知道最终能否做成的事情，我们就要勇敢的去尝试，不要只是空想，先做了再回头看。随着不断的尝试，面对过很多不确定事件并能够取得成功时，那么会逐渐提高你对不确定事件的掌控力，这时你将进步巨大。陌生人脉：成功的人的生意几乎没有是做给熟人的，所以你要认识到陌生人的作用。其实我们平时要多锻炼与陌生人结交的能力，要勇敢的给别人搭话，不要害羞不要害怕，经常锻炼你便会习惯。我们传统的教育都是告诉我们“熟人才好”，“熟人好办事”，都在说“不要跟陌生人说话”，“社会好复杂”，“坏人太多”等等。从浅意识里人们便会对陌生人产生一种抵触。沟通带刺：袁岳老师说：“说话除了表面直接意思之外，如果包含着另外一层情绪性的负面意思，而且还隐藏着。”那么就是我们说的“刺儿”了。要刻意避免这种讲话方式。公益实践：有助于搭建社会关系，公益的帮助对象一般都是普通人与陌生人，在参与这些社会实践活动的时候，你认识的第一个人就是你的同事。而你做志愿者还会有你的受助人，这样你就会多出一重新的社会关系，积累人脉。场景体验：体验过的场景越多，你便会越从容，做选择的准确率也会越高。多数的恐惧都是来源于从来没有接触过，所谓的情商低就是“在不同场景下的反应能力，见识少，体验过的场景少，在某些未知的场景反应迟钝，或者不知如何反应。”小结：成功之人必有过人之处，感悟颇多，还需反复翻阅，细细消化，认真践行。

7、大学时期，每次学校组织大学生生活指导、就业指导等讲座，必定是座无虚席。一旦嘉宾是小有成绩的，那就要提前入场一两个小时才能占到位置。十年寒窗，大多数人还不懂得如何学习，一直在追寻如何学习再就业。而书中的内容就像一位远道而来，传授经验的朋友，告诉你一些道理，指点迷津。读这本书的前半部分时，不断在想，如果在大学中学会学习，提前在象牙塔接触社会，或许可免去现阶段的落败之感。原有的设想越来越偏离，而自己也在一次次碰壁之后，显得能力匮乏。在书中，作者以当代大学生上学、就业等几大问题作为基本脉络，以过来人的身份，告诉来者，你可以往哪里

《青春不应被浪费》

去，某些路前面有障碍，你需要绕过这些不必要的障碍，事先预热，才能够使自己变得更为强大。内容大致为“大学，你要学什么？”“大学毕业了，你要怎么就业？”“就业了，你要怎么禁得起各种社会人身份的折腾？”“想辞职，你做好了吗？”每一部分都与你耐心交谈，情理相容，让你收获颇深。有段时间，我一直失眠，晚上睡不着就开始怀疑大学、实习的意义，甚至怀疑人活着的意义。大学即将毕业，我完全不知道怎样参与到社会的运行中，我甚至不知道如何去投简历。我们这一代人的大学生时代，大多是完全陷入学生身份的状态，而一旦临近毕业，就被一股劲推出社会，毫无经验可谈，一碰到社会就恐慌，无从下手，一到社会就磕磕碰碰。大学时，大家还常常为大学应不应该兼职、实习而争论不休。而毫无社会经验的人，到了毕业时，却认为大学专业知识与就业很难有关联，因而常有“大学无用论”之说。作者在书中谈到，大学非无用之学，它提供系统的知识，大学生可以在学校中增加见识，参与技能学习，学会在知识系统中，挖掘适合自己的养料。如果在大学期间，走向社会，那可能得到超出教科书外的社会点拨与社会人脉，拓宽了思维，而非陷入那不可饶恕的自以为是的书本真理。低年级的学生，如果从这本书中悟出“大学丰富知识体系，实践扩大思想维度，提高人的社会能力”的话，那可能比把微博上“大学必看的书单”“大学必做的事情”都精读细做还更有价值，最终也可免得大一大二狂欢，大三恐慌，大四迷茫，最后陷入大学是“无用之学”的无尽的埋怨中。除了对大学学习体系的交谈外，作者还挑战了固化的思想。“如果我们认识两个人，或者多个人，就能够认识到不同的观念，就不会成为简单的人。而现在的学生要么简单地听老师的，要么简单地拒绝老师，不会有自己的建设性。”作为重田野调查的作者，一直认为大学的老师重知识理论建设，而轻实践活动。对于如今快节奏的社会，大学生大多是成年人，而大学四年正好决定人的思想与行为的重要时期。如果只在老师的带领下，继续以书本知识为主的话，一旦踏入社会之后，社会规则与书本知识产生冲突时，就不知所措。它非一本百科全书，也非一本青春生存指南，也不是就业指导，但它却会像一个朋友，在你有所怀疑的时候，给你一个建议，告诉你，如果你选择哪一条路，会遇到什么样的人 and 物。没有一个朋友会强制规定你做任何事情，在这本书中，作者也不会跟你说，你不去做就会失败，但是他告诉你，如果你愿意这么去尝试，你或许会得到更好的。如果你不趁着年轻去努力，可能往后就无力折腾了。看完这本书，我离辞职还有一段时间，离毕业还有三个月。我本以为自己会喜欢上固定的工作，差点适应了这种上了发条的生活。生活需要有这么一位朋友，在你贪稳停滞、迷茫无望的时候，提醒你，别忘初衷。

章节试读

1、《青春不应被浪费》的笔记-第30页

个人魅力有四个基本来源，一是个人热爱产生的感染力，二是真诚产生的刺激力，三是新知识产生的启发力，四是沟通中产生的通情力。

2、《青春不应被浪费》的笔记-第170页

成功的习惯

3、《青春不应被浪费》的笔记-第55页

工作实际技能。

4、《青春不应被浪费》的笔记-第132页

教养的关键：

见识，孩子见识多了，自然会避免掉偏颇的选择。

探索，见识之后自然会有所尝试，体验之后就会变成自己的东西。

沟通，探索中的问题，需要家长与长辈基于知识、经验的分享来帮助解决，从而加强自身沟通能力。

决策，让孩子学习做决定，并且做出合理的决定。并且与家长讨论不同决定的利弊，帮助孩子形成高质量的独立能力。

5、《青春不应被浪费》的笔记-第76页

陌生人交往法则。

6、《青春不应被浪费》的笔记-第81页

年轻人了解社会的方式。

7、《青春不应被浪费》的笔记-第49页

自己的社交水平测试，标准其实就是策略。

8、《青春不应被浪费》的笔记-第12页

柔软管理的关键：基于职业爱好的感召力，鼓励与发掘职业爱好，让有职业爱好者成为管理者，这样他更容易在聚焦、投入、激情中产生感召更多追随者的人格魅力，从而辅助支持减少管理摩擦与降低相关成本。

9、《青春不应被浪费》的笔记-第166页

创业的必要条件。

《青春不应被浪费》

10、《青春不应被浪费》的笔记-第124页

交流，和人交流来学习。

11、《青春不应被浪费》的笔记-第1页

《青春不应被浪费》读书笔记PPT

源文件下载链接，请戳：<http://pan.baidu.com/s/1gdkQ4RT>

本读书笔记由微博@筱丹丹制作。

系列图书笔记分享在[微博@读书笔记PPT](#)。

12、《青春不应被浪费》的笔记-第12页

当一个年轻人能说清楚自己要什么，能回答自己的爱好是什么，能弄明白自己的追求是什么，以及准备用怎样的奋斗来把目标分清楚时，这样的人必定会从万千个迷茫、搞不清楚方向、盲目的人里脱颖而出，也会得到更多、更好的机会。

13、《青春不应被浪费》的笔记-第1页

摘抄笔记

一、常在江湖漂，你得有把刀

1. 当一个年轻人能说清楚自己要什么，能回答自己的爱好是什么，能弄明白自己的追求是什么，以及准备用怎样的奋斗来把目标分清楚时，这样的人必定会从万千个迷茫、搞不清楚方向、盲目的人里脱颖而出。
2. 重要的是你要显示出一些东西出来，要让人家能够感知你的存在和价值。我们生活在这个时代，第一要有点儿本事，第二要有点儿高调。
3. 你是一个好人并没有多么了不起，你要是一个好玩的人就真的很了不起了，而你要是一个说话、做事、为人都很好玩的人，那你将是伟大的领导。
4. 第一，要能识别出什么东西是我嗜好的哪一个；第二，我嗜好上后发现它真的是我喜欢的哪一个；第三，通过对它的喜好，我对这件事物的认识超过了其他人。
5. 爱好意味着你拥有了三样东西：第一，快乐；第二，方向；第三，专长。爱好加特长，你就是最好的。
6. 至少要做三件事：多读书；多活动；多努力。
7. 天才通常会表现出爱好；很多人有这个天分，但没有行动，时间长了慢慢就变得平庸了。
8. 个人魅力的内核：一是个人热爱产生的感染力；二是真诚产生的刺激力；三是新知识产生的启发力；四是沟通中产生的同情力。

二、社会就是这样，和虚伪没有个关系

1. 人与人之间的交往在于平衡，而不是在功利。交易并不可耻，只要是公平的交易，那就是光明正大的。
2. 问题在于如何管理陌生人，才能既减少陌生人的不确定性让我们产生的畏惧，又施以适当的选择，最终把陌生人巨大的社会资本能量释放在我们可以借助的领域中。
3. 朴素的领导力包括三个部分：一是积极的做事情；二是积极地做自己热爱的事情；三是能与多少有点儿不喜欢的人呢一起做自己喜欢的事。
4. 对于场面交往7个建议：（1）不需要自卑，但需要谦虚；（2）穿着干净整洁，适当修饰；（3）总是带着你的名片；（4）对参加的活动与场合背景有所掌握；（5）找到赞美社交对象的点；（6）不要试图推销什么；要试图学习什么；（7）在场面上，即使看到再好吃的东西也要注意吃相。
5. 你把自己的资源给别人的时候，别人会用很低的成本把自己的资源汇报给你，这就叫资源差调。当

《青春不应被浪费》

人们先行给与的时候，就会得到很多帮助。

三． 提高社会情商，才是正经事儿

1. 不管从那所学校毕业，你要证明自己比别的学生强，就要对社会的了解程度、在某个领域的热爱程度上比他们强，这是能够证明的。
2. 当你有梦想的时候，总会找到通道，总能整合资源，这就是主动成长模式。
3. 大学生要学习三个方面的东西：一是增加自己的见识，扩展理想境界；二是人生技能的学习；三是基础职业技能的学习。
4. 只有两样东西可以让知识留存的时间长一些：第一，你理解了；第二，你有机会去练习。理解是学习中最重要的一件事，而且要跟学习的应用、跟社会实际相结合。
5. “一个有理想追求的人，一辈子不见得能实现他的理想，但是在他的人生道路上所遇到的风景，是一个没有理想的人连想都想不到的。”
6. 我们要在路上、经验中、在感受中找到自己的方向。
7. 优雅需要见识，需要用心，需要智慧，需要坚持，需要互动，需要领悟，需要搭配自身的条件，有事需要耐心地听取别人的建议。

四． 世上无难事只怕有心人

1. 正是因为有人折腾，世界才会进步，社会上的危机才会有人去担当。而且在折腾的过程中，人们可能会发现自己的潜能与优势，找到成就感与自我认同，也能得到别人的赞许与辨别。
2. 创业是什么？就算钱不见了，就算破产了，就算不挣钱，我还愿意干。
3. 折腾是，一，必须有一些自己想做的事；二，你觉得这件事很有价值，并且没有坏处；三，要做好充分的准备。
4. 折腾者要在知识和见识方面做更多的积累，才可能在折腾中正真优化。

14、《青春不应被浪费》的笔记-第217页

梦想？要有光。

15、《青春不应被浪费》的笔记-第184页

选择的能力。 <原文开始></原文结束>

16、《青春不应被浪费》的笔记-第46页

社交恐惧，躺枪。

17、《青春不应被浪费》的笔记-第174页

什么样的员工

《青春不应被浪费》

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:www.tushu000.com