

《年轻可以一无所有》

图书基本信息

书名：《年轻可以一无所有》

13位ISBN编号：9787535472931

出版时间：2014-11

作者：薛涌

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

《年轻可以一无所有》

内容概要

《一岁就上常青藤》作者薛涌五十三岁首部致青春之作，写给在这个时代一无所有的年轻人：人生难得30000日，青春区区5000天，年轻是比成功更重要的事。你的孤独，虽败犹荣！

许多一无所有的年轻人，对房子、汽车这种不稳定的产权望眼欲穿，为了拥有几乎不惜牺牲一切。美国的年轻人，大学毕业后有所谓“先到纽约的地下室和老鼠当同屋”的说法。不管一个社会多么富裕，从底层奋斗，从一无所有奋斗，还是王道。清贫的年轻时代，是人生的幸福和美感所在。你失去了对这种东西的感受能力，你就失去了生活。

作为知名文化学者，他始终肩负着强烈的社会责任感，不自私，不沉默，直指这个年轻时代特有的病灶，犀利揭穿当代年轻人青春迷茫的本质：浮躁、虚荣、漫不经心、急功近利、嫌贫媚富、缺乏体育精神。年轻的你终将懂得，并不是这个世界有多么高不可攀，而是你的内心是否自信充盈，能否找到正确的出口。

《年轻可以一无所有》

作者简介

薛涌说

我今年53岁，我的职业是教师，也是人父。我在北大读本科时扫过厕所，在耶鲁读研究生时从垃圾站捡旧家具……这些我要一直说到老，至少希望我自己的后代学会。这是作为长辈的职责。

《时代》周刊在评论那些二十几岁就已经感到“青春的沦陷”的年轻人时说：成长首先意味着和比自己年纪大的人相处，听他们的教诲。老实说，听我话的孩子，日后一般都比较顺。咱靠这个领工资。我对年轻人一向恭敬，他们还看得起我，多荣幸呀。但我希望你们有朝一日会不再看得起我了，这说明你们走到我前面去了。

薛涌

著名作家，与林达并称为第三代把美国介绍给中国的学者。1983年毕业于北京大学，后赴美获得耶鲁大学博士学位，现任波士顿萨福克大学历史系副教授。他是《南方人物周刊》评选的50位公共知识分子之一，被认为是中文世界最有影响力的公众意见领袖。

出版有《一岁就上常青藤》、《参与孩子的成长》、《谁的大学》、《培养精英》等二十余部作品。

书籍目录

- 1 你的付出，青春会看到
 - 屌丝：那些一无所有的年轻人
 - 保住你的牛仔裤
 - 决不贱卖的青春
 - 青春是我们社会的资产
 - 青春的陷落
 - 在自拍中消失的人生
 - 先学会脚踏实地，再追求飞檐走壁
 - 挚友如指
 - 青春不荒芜，人生不迷茫
 - 青春应该如何投入
 - 成功不值得你付出那么多
- 2 反叛精神是青春的正能量
 - 自恋的一代难自立
 - 青春不叛逆
 - 浪子是怎么回头的
 - 驯化青春
 - 逆子叛女如何当家长
 - 反体制的体制化
 - 听人安排的青春
 - 反叛的意义
 - 中国的品牌何以失败
 - 向上爬与向下看
 - 为所有人拓宽途径
- 3 这个世界从来不该被物质所界定
 - 物欲能够塑造成功吗
 - 物欲与幸福
 - “金钱万能”的国度为什么不会算钱
 - 博士生是不幸福的群体吗
 - 教职能用金钱计量吗
 - 年轻人，你凭什么住大房
 - 拼爹时代的恐慌
 - 谁把孩子惯坏了
 - 乔布斯：快乐的蜗居蚁族
 - 家事与国事
- 4 时尚无法构建富足的人生
 - 不会跑步，却懂跑鞋
 - 当消费代替了生活
 - 生活不是买来的
 - 我从挑战韩寒马拉松中看到了什么
 - 青春难道是卡骆驰鞋和李维斯牛仔裤吗
 - 时髦的人难成功
 - 还是Out一点吧
 - 年轻人正在变傻吗
 - 不听老人言，但要老子钱
 - 什么是富足
- 5 别把留学当作你梦想的驿站

《年轻可以一无所有》

留美潮会从浪峰跌入浪谷吗
中国学生在常青藤的辍学率为25%？
韩国病？中国病？
错配：应试的副作用
留学商科专业的误区
富二代留美的拍案惊奇
中国式的留美：今天不会申请，明天就不会求职
6 美国并非减压乐土
好教育，归根结底还在于用功
怪罪制度症
美国学校是轻松自由的天堂？
美国家庭作业实录
压力真那么可怕吗
积极压力的再发现
怎样变压力为动力
承压训练法
7 任何成就都要从修身开始
光读书，没有用
劳动是最好的教育
体育对人格的锤炼
青春的葬礼
贵族的苦行
四肢发达，头脑复杂
被忽视的成长过程
青春的使命
习惯界定着青春和人生
经验你自己的生活

《年轻可以一无所有》

精彩短评

- 1、年轻人不要被眼前的表象迷惑，人生是个长跑。推荐给中国的青年阅读。
- 2、一篇一篇内容很多重复 应该是作者不同时期分开发表的文章凑成的集子 读来感受到的文字力量就少了许多
- 3、值得一读，很多观点值得思考，说的很真实，而不是有些没有体验的人鼓吹的那样，年轻人的价值观不应该被功利和物质绑架。至少你要锻炼好身体。
- 4、读完了，书评仍旧在酝酿中。有的观点其实不是很赞同。
- 5、好吧本来就是励志类的书，少趣味
- 6、爬上山顶是为了看世界，而不是让世界看你
- 7、两天读完的,很多道理，要践行。
- 8、写自己专业或教育女儿的就很真切好看。教育别人评论社会风气的就完全看不下去。这本对我来说没什么有价值的信息。
- 9、年轻一无所有不可耻。挥霍时间却可怕的要命。但总是想太多，做的会很少
- 10、给迷惘的我指路了
- 11、年轻本一无所有，但却拥有整个世界。
- 12、美国的精英教育比国人吐槽的教育更苦。梅花香自苦寒来。想起哈佛图书馆的四点半，通明透亮。
- 13、与其说是励志，不如说是揭穿现实给你看。对书中关于美国婴儿潮一代和千禧一代的描述和分析有很深的印象，其中关于对比中美年轻人的成长环境和思想精神也颇有几分道理。每个人都是时代的产物，都不可避免受到时代发展的影响和桎梏，但正因为如此，清晰透彻的意识到这些局限性，才有可能找到突破的渠道，否则岂不是只能在黑暗中摸索？年轻可能一无所有，但更可能充满无限可能。
- 14、人生青春/看薛涌老师的书总能受益菲浅，不再人云亦云，过好自己青春的每一天，抓住人生的闪光点。
- 15、鸡汤
- 16、不仅道出了国内年轻人的现状，而且还提出了很好的建议
- 17、以前读《南方周末》评论版时对薛涌的专栏还是有所留意的...中文书名太标题党，英文名《Youth : pathway of possibility》才体现出该书边揭穿现实边励志的本质...
- 18、非常适合我们这些爱追求不必要的物质生活的年轻人来好好读一读 从而明白我们现阶段的生活重心是努力奋斗 而非享受
- 19、看了一些篇幅，能够拾得一些生活的道理。也许有些东西是源于作者生活的时代背景个或出自其个人角度，但总的来说他在书里直接或间接地告知读者很多对生活的看法还是非常成熟而温和的，值得我们年轻人细细品味并反刍。
- 20、#年轻可以一无所有##薛涌#青年治愈系书籍，不要怕成功来的晚，积累，什么时候都不晚，用一生做资本，回报是丰厚的，类同于孔子的生无所息~
- 21、无论你做什么，你要去做啊！中国人衡量幸福的标准与别人不同，但只要他幸福，并且为之努力也是不错的。最近一段时间非常赞同作者的价值观和幸福感。
- 22、不要急，慢慢来，人生长着呢！薛涌36岁才开始在Yale读博士课程，陈希32岁已经在Yale当教师了，不过谁名气大呢？
- 23、薛叔作为一个过来人给年轻人的告诫
- 24、非常有道理的一本书。不仅关乎青春，还关乎教育与梦想。青春，怎么可能一无所有？
- 25、很一般，主要视角有点国外，不太接地气
- 26、书中的意见还是挺中肯的，年轻人要在“永恒话题”上多听听老人言，这样犯不着吃大亏。

要说最触动的还是薛涌老师传递的金钱观，我们都要学习富兰克林，“省一分是一分”，不要被浮名掩盖了良好的判断力，发挥自主实干的认真劲儿，让内心的火焰越烧越亮！

27、正本书全是讲美国与中国的年轻人的区别，美国如何如何优越，教育方法好。而且讲的都是些众所周知的事情，没新鲜感，读着很无聊。

28、以一个长者或者说过来人的身份，对年轻人给予最诚恳的告诫。可惜说的只是道理，对于观点相

《年轻可以一无所有》

左的人，没有说服力。

29、年轻可以一无所有，但不能挥霍青春

30、得到一些小facts

31、借阅于厦门理工学院图书馆

32、henhao

33、人生难得三万日，青春区区五千天。薛涌老师在点播着我这个刚毕业的大学生，青春极其宝贵，青春值得付出，年轻就该一无所有，需要保有叛逆之心，物质与时尚无法构建富足的人生，从体育中感悟人生，道德品格的培养更为重要。最喜欢这句话：“不管一个社会多么富裕，从底层奋斗，从一无所有奋斗，这是王道。失去了这种精神，社会就失去了进步的动力。清贫的年轻时代，是人生的幸福和美感所在。你失去了对这种东西的感受能力，你就失去了生活。”庆幸自己的青春还在，欣慰自己还有奋斗的决心和感悟人生的能力，感谢薛涌老师帮助我体验成长，经历成长，享受成长。年轻可以一无所有，向青春致敬！

34、薛老师说话很实在挺真诚嘛啊哈哈我喜欢！内容不错。反正能让我思考很多。年轻人，还要多多努力啊。

1、感谢豆瓣，感谢魔云兽让我得到这本书。我觉得这本书的书评对于我来说真的是太难写了。自己的语言功底太差，想说的太多了，却不知道该怎么表达出来。我的价值观和人生观很多还都是和薛涌老师一致的，所以这本书读起来真的是酣畅淋漓，频频点头，还不停的想跟朋友分享，可能是想告诉他们，你看薛涌老师都在鼓励我按照现在的状态生活下去，真的是从中得到了很多的精神支持。我的行为和同龄人比起来非常另类。我不爱自拍。不羡慕有车有房的同学们，租来的房子我住的很舒服。我不追求时尚，就像薛涌老师说的，千万不要在我面前炫耀你的名牌，我根本就不认识几个牌子。我不追新潮的电子产品，也不羡慕拥有它们的人，只要够用，我怡然自得。自从接触了极简主义和山下英子老师的《断舍离》，我对物质的欲望更加淡化了，从10月份开始，我就逛过一次超市，网上购物多半都是给公司买东西。没买过一件衣服和一双鞋子，我都惊讶自己的变化，真的是从心理上不再追求了，放下了，还把家里不用的小玩意儿送给了需要的人。所以我非常渴望的阅读了《这个世界从来不被物质所界定》，我没有了物质，却感觉更加幸福。这种幸福当然是来自阅读。我从来都不是一个喜欢阅读的人，却一直珍爱家里的藏书，不是为了炫耀，真的是一种莫名的喜欢。毕业了才开始真正的阅读。当初看完《那些年，我们一起追过的女孩》，引起我最大共鸣的就是，沈佳宜说，自己除了学习什么都不会，毕业了也不知道自己要干什么。经过我的调查大多数人都是这样离开了校园，然后听从了父母的安排，或者勉强干着一根自己不喜欢的的工作，像我这样在苦苦的追寻着不明确的目标。不认识自己，对我来说真的很痛苦，我还是在这种痛苦中寻找着幸福，途径就是身边的书籍。因为一直是阅读上的小白（上学时学过的东西当然也是有用的，但总觉得缺点什么），我在这方面的进步是非常大的，内心不再空虚，不再抱怨，不再焦虑，和父母的关系也更加和睦，和男朋友的关系也更加和谐。在这个物欲横流的社会，利欲熏心的时代，难得会有一本书能告诉我我的行为没有什么值得批判的。从小帮爸妈做饭收拾家务不是可耻的，我比很多同龄人解决问题的能力更强。不爱时髦，不折腾指甲，不折腾头发，一直简单朴素也没什么丢人的。我知道该把时间放在什么事情上，我的追求也不是他们能接受的。道不同，不相为谋，我该坚持己见。这真的是一本能够修正我们价值观的著作，如果你现在还很迷茫，建议好好读读这本书，他将指引你找到努力的方向，节省我们更多的能量，把青春用在更有价值的事情上。

2、以前只知道薛勇是个在美国教书的，对他没什么印象，很偶然的情况读完他的书，有种直抒胸臆酣畅淋漓的感觉。以前对种种社会和教育现象有些不解和困惑的地方，他都给予了准确和逻辑清晰的解释，并附上一系列详实的数据和自己的亲身经历来予以说明，觉得有种内心的郁结被疏通然后豁然开朗的轻松。这本书整体上来讲是薛勇对中国社会和教育存在的问题所进行的集中的梳理，直击现实，剖析的深刻而到位，很有鞭挞人心的力量，而他所提出的种种担心则十分现实的摆在读者的眼前，让人深思。从这本书里中国的家长和年轻人都能从中找到自己的影子，对于自己习以为常的行为模式或根深蒂固的思想观念都会有较大的冲击。讲到年轻人盲目追求名牌热衷于用消费来提升自己生活品质而寻求归属感的行为，薛勇十分不客气的指出这是内心空虚，缺乏个性导致，也是浮躁的社会所拥有的弊病，这样沉浸于消费的年轻人哪会有什么创造力和竞争力。对于运动并不热衷的年轻人，身体素质如何不说，对于高价运动装备的购买非常的不理智，买了东西不是为了正常的途径，只是为了炫耀某种生活方式和消费能力，对于时髦科技产品的拥趸到了疯狂的程度，安于享受，懒于创造和探索，年纪轻轻就已经过的和老人一样。他提出我国年轻人存在的最大问题是习惯了被安排，主动性差，再加上浮躁的社会氛围与无处不在的社交媒体与网络，导致他们沉浸于虚拟世界中，缺乏对真实生活的亲身经历，变得好逸恶劳，自身能力不足，知识不够，却幻想毫不费力的拥有奢侈而光鲜的生活，一旦生活不如意就只会单纯的抱怨，满腹牢骚，懒于用实际行动去改变现状。这除了是社会体制的原因，还有社会风气的影响。如此娇气而懒惰的年轻人，没有真正经历过自己人生就幻想着安稳的生活，变得老气横秋，缺乏生机与活力，这样的年轻人还怎么去承担建设社会的重任。谈到中国人对美国社会的种种误解，他说到其实外国的月亮并不比中国的圆。我们对中国的种种不公平的事情感到气愤，怨气深重，总觉得到了外国就自由了轻松了，但是抱怨一下也就算了，真到了国外，那雅酷的生活压力更是比中国大了不少。所以，不要只做动动嘴喋喋不休觉得被社会亏欠了，最要紧的是改变不了社会，那就改变自己。尽自己所能去改变生活的现状，不能被社会打击的连生活的勇气都丢失了。总的来说，薛勇所提倡的是年轻人要主动而认真的过自己的生活，不能被社会的浮躁与急功近利裹挟，也不能被动的等待父母或者社会给予厚爱，那些都不现实，重要的是要活出自己的个性来，宝贵的

《年轻可以一无所有》

青春要花在让自己成长上，不能盲目而片面的追求物质上的成功，不急功近利的追求被主流社会所定义的生活，不贱卖青春，自己做主。

3、通过本书，了解到美国近期的一些情况，教育也不是像我们想象的那么perfect。社会的反叛体制和民主体制倒是挺好完的，中国有中国的特点，美国跟中国不一样。中国很多东西都是渐变式的，也好也不好，这个都是辩证的，哈哈，这个话很搞笑。其实也挺好的。这个书名字特别好，原来以为是一般的励志读物，翻开一看，内容特别清晰，有阅历，对社会的感知也是针砭时弊。这样的作者是有潜下心来学习和做学问的，不像有的那什么。这个书名还可以理解成是一种对中美青年文化的一种对比，老屌丝致青春。青春区区五千天，要有一种修养和历练，才像贵族。

4、《保住你的牛仔裤》守好自己的资产：知识和健康《决不贱卖的青春》要尽可能把青春投入自己的发展，而不是廉价拍卖。《青春的陷落》《挚友如指》一生中真正的朋友用五个手指头就可以数过来。《青春应该如何投入》《成功不值得你投入那么多》《听人安排的青春》《中国的品牌何以失败》《Nike与李宁》《为所有人拓宽途径》《物欲能够塑造成功吗》《“金钱万能”的国度为什么不会算钱》《博士生是不幸福的群体吗》《年轻人，你凭什么住大房》要什么，自己去挣！《拼爹时代的恐慌》《乔布斯：快乐的蜗居蚁族》《不会跑步，却懂跑鞋》《生活不是买来的》《时髦的人难成功》《还是Out一点吧》《年轻人正在变傻吗》《什么是富足》《怎样变压力为动力》《承压训练法》《光读书，没有用》《劳动是最好的教育》《习惯界定着青春和人生》

5、简单来说，只是个人读了这本书的一些感触，并算不上所谓的评论。其实一直想写来着，但是每次要写的时候又会踟蹰不前。大概也是因为这部书中讲到的都是比较贴近我们每个人的生活的观点吧，所以有很多话题和观点都是会引起人的思考的。首先还是说一下，最初对这本书的印象吧。在没有拿到书之前，看到题目“年轻可以一无所有”的时候，我以为是和之前看到的那些励志的书籍一样：通过一些简短而又精悍的小故事来引开话题亦或是整本书饱含现代的常见词汇和网络用语。但是当我翻开书开始看的时候，我发现我是大错特错了。这本书就是一本社评书，全是作者针对当今社会的一些观点的看法与评论。翻开这本书的目录，你可以看到许多与现在生活息息相关的词汇，比如跑步，自拍，留学，教育，消费，物欲等等等等。针对这些问题，作者站在他的角度展开评论。这对读者来说有可能是一场思想的碰撞。同意他的观点的一定会在读的时候频频点头，但是我也相信会有一些人在摇头。我自己本身是80后的尾巴，所以在读这本书的时候会有一种分分钟中枪的感觉，因为作者说的很多社会现象我身上也有。作者在《什么是富足》的一章中写道“现在的很多年轻人，事业还没有开始，就染上了一种购买生活的心态”。“相对于物质的富足来说，他们的内心却十分贫乏，他们只看到自己得到的是什么，并拿来比来比去，却从来看不到自己能付出什么”。可能这个观点有些绝对，但是这种现状却真的是在现在社会很普遍。书中还有针对教育以及孩子的成长问题的评论，我个人觉得现在的年轻父母们也应该看一下，对于孩子的教育方面有一定的参考作用。我想，树立正确的价值观，应该是家庭教育和社会教育都要重视和做到的吧。人生难得三万日，青春区区五千天。所以更应该有意义的度过每一天不是吗？

6、薛涌先生的新书《年轻可以一无所有》是一本杂文的汇集，每一篇的长度差不多都可以在十分钟以内的时间读完。在这个快节奏的时代，人们（特别是年轻人）多半不愿意去读大部头的著作，这些文章正好适应了当下的阅读需求。薛先生的文章特点就是观点鲜明，语言也很犀利。如果他的观点与你的价值观本就一致，读来是很有酣畅之感的。而如果他抛出的观点你并不赞同，初读多半不太愉悦。细想想，那些你初读起来不爽的观点，恰恰是因为我们的思想被束缚的太多，许多观点不经自己的思考就轻易的接受。在中国教育普遍缺乏的不是知识的讲授，而是批判性思维训练的缺失。薛涌在美国读书教书了很多年，对于美国的教育体制及教育理念有着比较系统的了解，而他在中国国内接受直到大学教育的经历使他成为比较教育最有发言权的一批人。像我这样从没出过国的教育工作者，正需要读到这样的文字，来解放我被束缚了30多年的思想。当然，既然是批判性思维的训练，对于作者的“新”观点，当然也不会全盘接受，特别是这本书的主体受众---年轻人，我相信大部分读者会对作者的观点很赞同，因为书里的世界与我们所处的环境有很多不同，而这些不同会让我们有中国不如美国之感（很多地方的确如此）。但如果全盘接受书里的观点，那我们的思想也不过是从一个束缚走向另外的束缚。其实年轻本身就是最好的，任何事情都不会是白经历的，希望这本书能够助你摆脱束缚，而不是在教你如何去活。

7、在书中，作者帮我们算了一笔账：青春五千日，人生三万天。所以，人生苦短，青春更短。作为人生的起步，青春是最重要的阶段，所以虚度青春是人生最大的错误之一，然而，这又是一个最容易

犯的错误。作者对当今在高速经济增长背景中成长起来的年轻一代饱含忧虑。因为这种高速增长引起的生活的实实在在的变化，塑造了他们的期待。可是，带着这种期待进入生活，随着低增长时代的到来，他们面临的可能是一个貌似停滞不前的世界。然而，与此相应的，是机会越来越少，竞争越来越激烈。所以，基于纾解他们面临的这种巨大落差造成的心理崩溃，作者写了这本书，以尽一个长者的责任。随着互联网、社交媒体的发达，书变成了博客，博客又变成了微博……速成文化已深入年轻一代的心灵。如果对这些虚拟世界失去抵抗力，就会造成心灵的残缺，最终丧失了成长的能力。社交媒体其实没有真正的社交，很难结识有价值的朋友，并且有可能使人变得更加自我中心，加深了人与人之间的隔膜。而在将来的竞争中胜出的，注定是专精文化的宠儿。所以，要尽可能把青春全部投入自己的发展，而不是廉价拍卖。只有不荒芜的青春，才能有开花结果的未来。在这个物欲横流的社会里，年轻人必须保持自信和淡定，努力追求健康和知识，因为这些不是用金钱能买到的，需要不停地用生命投入。“你的付出，青春会看到”、“反叛精神是青春的正能量”、“这个世界从来不该被物质所界定”、“时尚无法构建富足的人生”、“别把留学当作你梦想的驿站”、“美国并非减压乐土”、“任何成就都要从修身开始”，从这些章目中，我们就可以看到书的内容涉及了年轻人成长的方方面面。作者以自己曲折奋进的求学经历及海外见闻，设身处地的为年轻人的健康成长和发展指明了道路。读过本书，定会使年轻人在青春的肯綮之处明确自己的目标，走上健康成长的坦途。文字指瑕：1.第095页，第三段末行有“把家庭、社区都联系在了一切”，“一切”当为“一起”。2.第248页，首行“说我戴着眼镜正好100斤，摘了眼睛就不到了”中，“眼睛”当为“眼镜”。3.第257页，第二段有“‘吾日三省吾身’所反省的还是自己的习惯，否则就没有必要每日三次”。“三次”当为“多次”。

8、刚看到这本书的书名——《年轻可以一无所有》我是沾沾自喜的，因为自己还算年轻，并且确实是一无所有。然而整本书读完，我觉出了自己的浅薄。年轻的日子一无所有并不可耻，但挥霍时间，不学习，不进步，却是件可怕的事，因为5000天之后，很有可能成为一无所有的中年人，乃至老人家！我也曾满怀青春热血和理想，千里迢迢来北京独立生活。当时，口袋里的钱不足以支付几千块一个月的房租，只能与几个人合租，因此结识了一群新朋友。大家出身背景不一，生活方式和志向也各不相同，相处起来却是很融洽。然而几年过下来，人生轨迹渐渐显出了不同。平日里不声不响的小菲突然要去德国留学了，办签证、买机票、退房、收拾行李好像都在一夜之间完成。由于时间匆忙，她拜托我们帮忙整理一下房间卫生，有些没有带走的东西，谁喜欢什么就拿走。平日里小菲很少和我们一起逛街玩耍，总是闷在房间里说要学习，我们背地里也议论过，认为她可能和我们一样，摆足架势学个几分钟，大概就要开始刷网页、看美剧了。没想到她真的去了德国。寻了一个空闲，我们嘻嘻哈哈集体涌入她留下的房间，结果发现没什么好收拾的，屋里素得要命，留下的东西基本上都处于该扔的阶段。唯一看着不错的是一盏她用了很久的旧台灯。我一时感慨就留下了，心情类似于莫言获得诺贝尔奖后，跑到他老家菜园子里挖菜的那帮人，沾沾才气嘛！没准我会在这盏台灯之下，写出一部伟大的小说来。结果拿回去没两天，台灯就不亮了，我的写作大计也随之黯淡下去。另一个离开的小伙伴是叶子，她的男友在老家发展稳定，能够负担两个人的生活，便要她也跟着回去，结婚生子。她很不舍，告别宴吃了能有2个月，才恋恋不舍地登上了回家的火车。其实，她在北京过得并不安稳，每年都要工作，少则一次，多则三五次。有时候一同去酒吧，喝醉了就向我们倾吐苦水，工作不好做，同事难相处。只是，睡过一晚后，她又重新光鲜起来，继续过逍遥的小日子，上班时间常常发来qq短讯，告诉我们哪家网店的零食不错，哪家网店的衣服、鞋子打折。离开之后，她的朋友圈依然日日更新，除了发美食和自拍，也分享一些网络热帖，类似于：别等男人睡腻了，你才考虑结婚。每个人都有自己的生活道路，没有谁好谁坏，只有境界高低。如果你自认为过着完美的生活，不在乎他人眼光，那么，继续过日子即可，《年轻可以一无所有》这本书也不必读；如果你对自己的生活状态不够满意，看着同龄人做成了自己梦寐以求的事，或者锻炼出让你艳羡的身材，心里不平衡，焦急，也想做成一些事。那么，你一定要认认真真读完这本书！然后，扎扎实实为自己的理想制定一个可实行的计划，并且马上行动。光阴不等人，不要白头再后悔。当然，改变不是一朝一夕之间的事情，尤其是在你准备努力学习或者运动时，会非常想躺到床上看个片，或者去参加朋友聚会，吃美食、玩通宵，真的非常非常想！而且由于之前都处于放松的生活状态，你会发现自己会下意识地恢复懒散的做派。不过，为了更加美好的生活和健美的身材，你需要对自己严厉一点。如果有幸生活在一个交通便利，经济文化产业发达的城市，一定要充分利用手头能够利用起来的资源，多参加一些好玩的培训课程，选一个自己感兴趣，能够长期坚持下去的运动。不要只想着追求名牌，参加一些浪费时间和精力

《年轻可以一无所有》

。当你的物质生活得到了满足，也获取了一定的社会地位，此刻最宝贵的往往是可以自由支配的时间。现在社会的变化速度超乎想象，眼花缭乱的技术更新让未来的生活充满了不确定，即使如我从事传统的图书行业，上半年还在通过邮件沟通工作，有个什么事就要一大帮人聚到会议室去。如今，通过微信群一起看新设计的封面，与作者语音讨论稿件，通过微信公众号宣传新书也已成了常态。看来，发展有效的学习习惯，比耀眼的学历和过去取得的成绩更为重要。每个人都要有这个心理准备，要学会把有效的时间留给自己，保持对这个世界的好奇心和长久的学习能力。

9、看这本书的时候，刚刚帮母亲干完家务活，手指干燥，有黑色的污渍。白天的时间应该选择在阳光下读书，一部好电影应该在夜晚一个人静静的观看。在看《黄金时代》，我的身上还穿着红白相间的围裙。跟妈妈说想吃烙饼，在做。一家人能在一起生活多久，一辈子是多么短暂的光阴。年轻的我们，到底应该怎么活着？老板建议入股，没钱。所有的技巧都可以通过熟练得来。所以没有什么牛逼的人，所谓牛逼的人只不过是天天做同一件事而已，不间断的做一件事，在不同的阶段可以获得不同的层次。其实我自己严格意义上讲也是一个文人。看到汤唯左脸庞上的痘痘。为什么要用大屏，因为大屏有音响。笔记本仍然被调为睡眠模式。其实都是想对她说的话。你爱她吗？我不知道。写作比什么都重要。自由就是自己决定自己的生活。风门。细胞衰老，记忆消退，无法控制自己的排泄。我们无可避免要面对这样的别人和这样的自己。吃饭去。父母的饭菜永远都是童年的味道。我们一直以为自己还是孩子，其实已经逐渐老去。所有的人都是从从前的那个你一个一个一个叠加成为现在的自己。自己很容易被一些意见的洪流挟持。为什么她一直不理我，或者说她一直不主动理我，只能说是因为她心中已经没有爱了。你也没有也许你只是不甘心而已。真的失去了，我想你也不会有多不开心。看白夜行看不下去，还是对推理小说提不起兴趣。

章节试读

1、《年轻可以一无所有》的笔记-第89页

那些能够超越自己切近的利益和生活经验，而对整个社会乃至人类有着强烈关怀的人，往往素质更高，而且日后的个人事业也比较成功。

2、《年轻可以一无所有》的笔记-第141页

我一直认为，靠文字为生的人，不是说好听的话让人舒服，恰恰相反，文字之所以有意义，在于其总让人有点不舒服，带着人面对不那么辉煌的甚至不愿面对的自己，走出自己的舒适域，这样才进步。<原文开始><原文开始>

3、《年轻可以一无所有》的笔记-第189页

求职信的第一句话就必须给看信的人继续看下去的理由，第二句，不给他看不下去的机会，这样你才有机会。

学生在没有走向社会前，总觉得世界以自己为中心。但一求职就知道，世界是以别人为中心，而且这些别人还动不动就把你扔进纸篓。事业的起步，首先是要证明自己不是垃圾

4、《年轻可以一无所有》的笔记-第206页

《美国家庭作业实录》

作者发现在美国中学读书其实也非常累。

作者分享的自己读书好的方法：其实最关键的方法就是休息好，青春期的孩子每天需要9小时睡眠。我七十年代末在高中准备高考，一直严格遵循早晨六点起床跑步、晚上九点睡觉的作息时间，学得又轻松又快

《压力真的那么可怕吗》

汉斯·塞尔耶对压力的看法：人不要试图回避压力，就像我们不要试图回避食物、爱情、运动一样。真正摧毁我们的不是压力，而是我们对于压力的态度。我发现，如果在面对压力时，如果能及时地想象自己是另一个人，冷静的观察自己，这样会让自己轻松一些，能比较客观的面对压力，能有精力分析压力的来源，思考对策，而不是一直沉浸在浪涌一般的心理感受之中，使自己的感受越来越负面。

《积极压力的再发现》

克鲁姆总结出规律：对压力的心理反应，往往取决于我们事先的期待。是把压力当成生活中必要的挑战，并为这样的挑战感到兴奋，还是把压力视为洪水猛兽，动不动就觉得压力超过自己的承受极限，这在很大程度上决定了我们在压力下的心理和生理健康。

《承压训练法》

1.培养兴趣

2.长痛不如短痛。有兴趣之后，可能会发现：为了把喜欢的事情干好，还必须学一些自己不喜欢的东西。这需要更成熟的品格。

这里作者分享了自己学英语的经验：我当年则用了“百日拿下《时代》周刊”的魔鬼训练，一天读八小时，记100多个单词，百日下来，《时代》大体能读。能读后，就渐成日常消遣，即使不特别拿出时间学英语，也能在读闲书中提高。这样尝到甜头，对英语的兴趣也大增。总之，只要时间段，受多大的苦，承受多大的压力，都不太会有副作用。就当是挑战自己极限的游戏，一辈子总要玩几次。假期鼓励孩子这么尝试一下，往往有脱胎换骨之效。一旦孩子在如此短的时间内改变了自己，他们对自己的估价就会大变。信心会大增，日后就更敢于自我超越，面对挑战。

3.学业与体育并进不停地在训练中给自己加上超负荷的压力，逼着身体不停地适应这种压力，最后塑

《年轻可以一无所有》

一个另自己也难以置信的自我。一旦孩子体验了这种改变自己的能力，那么面对其他方面的挑战也往往不会知难而退，而是更相信自己有足够的内在力量把不可能变为可能。

5、《年轻可以一无所有》的笔记-第115页

《独立宣言》上标举“生命、自由和追求幸福的权利”，为什么是“追求幸福的权利”而不是“幸福的权利”？因为“幸福”不是个理所应得的东西。你有追求的自由，但不能指望别人担保你一定能得到。你更不能因为你自己的要求没有获得满足，就觉得自己是天下最不幸的人。

6、《年轻可以一无所有》的笔记-第61页

比如谈恋爱，大家都谈，你不谈，好像你对异性缺乏吸引力，让你觉得自卑，于是你明明没有喜欢的人，也为了谈恋爱而谈。这些都属于屈从同伴压力之列。这种同伴压力，经常和老师、父母的权威想竞争，甚至致使孩子们拉帮结伙和老师、家长对着干。所谓青春期的反叛，也往往和青春期的同伴压力有关。因此，同伴压力经常被视为孩子成长过程中所接受的负面影响，是一种社会问题。

7、《年轻可以一无所有》的笔记-第11页

作者提倡这样一种人生哲学（消费观，价值观）：

1.健康和知识（本事）最珍贵，最值得自己用时间和生命投入

2.放眼未来，对眼前的得失就有一种类似于出世的解脱心怀。房子车子现在没有，将来可以靠自己的本事赚到钱再买，而健康和知识（本事）靠钱买不到

3.不贱卖自己的青春，不因为眼前的小利就把青春花在不值得投入的地方。要想想将来的收入，如果将来靠自己的本事1小时能挣1000，那么现在花自己宝贵青春中的1天就为了挣100块，真的值得吗？

4.想买一件东西的时候，应该想想这个东西到底多重要？买一件自己并不真正需要的东西，就开始被这个东西奴役，因为有了开支，就得花时间赚钱补这个窟窿，自己可能就得干自己并不太想干的事，这实际上是用自己生命的一部分来换这个东西

5.如果想要最大限度给自己留出时间投入发展，那么就得降低自己的生活标准，减少对金钱的需求，这样才能大大减少自己不得出去挣钱的必要。生活开销少了，压力也会减轻，幸福感会提升。这需要你在当今这个追求物质攀比的社会下保持自信和淡定。有得必有失，不懂得放弃，就很难收获。

8、《年轻可以一无所有》的笔记-第44页

成功如果仅仅是别人的期待的话，那就不值得为之付出那么多。

9、《年轻可以一无所有》的笔记-第11页

要尽可能把青春全部投入到自己的发展，而不是廉价拍卖。

当你买任何一件自己不真正需要的东西时，就开始接受这个东西的奴役了。

登山时为了看世界，不是让世界看你。

10、《年轻可以一无所有》的笔记-第99页

《年轻可以一无所有》

《博士生是不幸福的群体吗》

人是社会的动物,不可能完全拥有自己。不管你怎么独立,也要依赖他人的服务,吃穿住行无不如此,为了换得这些服务,你必须把自己生命的一部分拿出来和他人交换。这就是“为稻粱谋”的道理。按照这种逻辑,当你生命中不得不拿出来和人交换的那部分越少,你对自己的拥有就越多。最理想的是,你什么都不必拿出来,你专心致志地投身于那些没有报酬也会干的活动,有人会从你的活动中收益,并给你报酬,足以维持你的生存。这样,你岂不是全部拥有了自己?

孔子赞颜回:“一箪食,一瓢饮,在陋巷。人不堪其忧,回也不改其乐。”这段话所表述的,就是一种全部拥有了自己的状态

这说的不就是从事自己真正热爱的工作的状态吗?

《年轻人,你凭什么住大房》

1.中国比发达国家的经济实力还差一大截,但是中国的年轻一代对生活水平的期待比发达国家的同龄人还要高

2.期待不能满足,有的年轻人就靠啃老

3.期待不能满足,有的年轻人就觉得自己是天地间最苦命的人
不靠自己拼搏,不靠自己奋斗,凭什么住大房?

《谁把孩子惯坏了》

作者认为现在的年轻人比起自己这一代和父辈来,根本没吃过多少苦,但是叫的却最凶,总觉得自己最苦。我以为这确实是事实。我曾反复提醒女儿:《独立宣言》上标举“生命、自由和追求幸福的权利”。为什么是“追求幸福的权利”而不是“幸福的权利”?因为“幸福”不是个理所应得的东西。你又追求的自由,但不能指望别人担保你一定就能得到。你更不能因为你自己的要求没有获得满足,就觉得自己是天下最不幸的人。

《乔布斯:快乐的蜗居蚁族》

作者发现苹果迷们关注着乔布斯的各种细节,但却很少谈乔布斯自豪的当蚁族的生活。乔布斯才上了半年大学就辍学,因为他觉得学费花光了父母的所有积蓄。他在朋友家打地铺,用空可乐瓶换5美分买食物,每天走11.2公里穿过城市到一所神庙去吃一顿免费晚餐,而他还喜欢这样的生活!大家都崇拜乔布斯,但有几个人愿意拥有乔布斯的青春?所以,我劝年轻人在抱怨中国没有乔布斯时,不能眼睛总看着别人给自己提供了什么条件。还没有出生就被抛弃的乔布斯能有多好的条件?大家最好问问:自己究竟做了什么?这段话简直是振聋发聩!我们拥有比乔布斯好太多的生活条件,却缺少了乔布斯自得其乐和拼搏的精神!

《年轻可以一无所有》

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