

<<如何应对青年危机>>

图书基本信息

书名：<<如何应对青年危机>>

13位ISBN编号：9787534443541

10位ISBN编号：7534443547

出版时间：2012-5

出版时间：江苏美术出版社

作者：王晓阳

页数：214

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>

## <<如何应对青年危机>>

### 前言

曾经有一个词叫“中年危机”，是指人到中年，面临的压力更大，而青春易逝，体力和精力都大不如从前，机会减少，又没有退路。

没想到，等到80后这一代危机提前了，年轻人开始有了“青年危机”。

80后的年轻人，如今已逐渐褪去青春的光芒，走进社会的大染缸。

25岁，很多人的职业道路也刚刚开始、开始享受独立、开始寻觅爱人……不论你是否已经准备好，生活的大幕已经在眼前拉开。

然而，紧随新鲜生活而来的，往往不是成就感、自由抑或爱情，而是强烈的危机感——职场压力，高房价的威逼，抑或还有爱情的危机，它让涉世未深、经验尚浅的你，措手不及毫无对策。

很多二三十岁的年轻人尚处于人生的黄金时期，但因为遭遇“青年危机”，他们正在恐慌和自我怀疑中挣扎。

有关专家称，二三十岁的年轻人的危机感和他们想要得到一切的苛求心态有关。

他们无法满足于平庸、枯燥的平凡生活。

出现这种情况是消费型社会的通病，人们惯于以过高的标准规划自己的生活，以至于梦想常被现实击碎，因此心情低落，甚至一蹶不振。

其实，“危机”有时候只是暂时性的困难，我们既不要放大它，也不要不敢去面对它。

虽然我们尚且年轻，并没有储备的经验去应对突如其来的打击。

但是，危机却是让人生不平庸的一种方式。

经历这些之后，你就会发现，危机犹如一枚硬币，正面是危难，反面是机遇——你遇到的危机越多，你征服的困难越大，那么你将来会达到的高度就越高。

反之，你绕开它，不去面对它，消耗的只是你的未来。

既然“危机”已经存在，我们不妨学会用一种正常的心态去面对它。

及早树立危机意识，把危机当做人生的一次次考验，没准在你清醒和坚韧的姿态下，坏事情也会给你带来好的转机。

编著者 2012年4月

## <<如何应对青年危机>>

### 内容概要

本书告诉我们：危机犹如一枚硬币，正面是危难，反面是机遇——你遇到的危机越多，你征服的困难越大，那么你将来会达到的高度就越高。

反之，你绕开它，不去面对它，消耗的只是你的未来。

既然“危机”已经存在，我们不妨学会用一种正常的心态去面对它。

及早树立危机意识，把危机当做人生的一次次考验，没准在你清醒和坚韧的姿态下，坏事情也会给你带来好的转机。

## <<如何应对青年危机>>

### 作者简介

王晓阳，女，1987年生，千高原文化公司图书编辑。  
爱读书，爱思考。  
电影爱好者，摄影爱好者，茶艺爱好者。  
随遇而安地生活，安静地看世界。

## <<如何应对青年危机>>

### 书籍目录

#### 第一章 危机无处不在，你准备好了吗

毕业是人生的一道分水岭

逃离青春期的大被窝

你可以成熟一点点

晒出来的危机感

“看不到未来”的危机

及早树立危机意识

没有危机意识是最大的危机

#### 第二章 梦想是丰满的，现实却是骨感的

年轻人一定要有梦想

文艺与世俗的和解

当梦想照进现实

梦想与现实的距离

穿梦想的衣，走现实的路

梦想与现实的折中

好高骛远只会害了自己

追求梦想不必太用力

#### 第三章 人生是一道选择题

是什么造成了差距

从现在开始，选择你的未来

向左走，向右走

北上广，是进还是退

考研到底值不值

永不放弃选择的权力

学会选择，也要懂得放弃

没有什么值得患得患失

#### 第四章 不可不重视的职场危机

应对职场危机，首要的是及时充电

不要做薪水的奴隶

与上司保持适当距离

在领导面前“秀”一把

同事是你进步的标签

适当隐藏自己的锋芒

遭人暗算时，如何应付

直面职场“倦怠症”

跳槽，你看准了吗

如何打发你的就业空窗期

#### 第五章 不稳定的感情，我们伤不起

珍惜眼前的幸福

选择爱情还是面包

桃花朵朵不如一朵

三个人的爱情没有喜剧

避免陷入暧昧的漩涡

爱上大叔很纠结

“鸡肋爱情”的背后

## <<如何应对青年危机>>

相亲时代的悲与喜

裸婚，你敢不敢

第六章 惆怅多么奢侈，不如埋头做事

我们为什么会浮躁

少一些抱怨，多一些行动

成长比成功更重要

养成踏实认真的习惯

一步一步迈出好成绩

永远比别人多做一点点

稳步走向“尽善尽美”

坚持助你走向成功

第七章 是危机，也是机遇

学会在危机中成长

危机就是转机

在危机中看到机遇

将坏牌打成好牌

机遇属于敢于冒险者

在漩涡中看到机会

等待逆转的时机

要有把握机遇的能力

抓住万分之一的可能

第八章 学会理财，缓解你的经济危机

“80后”理财差距为何如此大

告别“月光族”

理财要趁早

理财是一门学问

培养良好的理财习惯

家庭经营更需要理财

选择适合的投资方式

一定要学会记账

让信用卡成为“可持续幸福”的来源

第九章 及时清理心理垃圾

为什么我们没有安全感

玫瑰从来不慌张

放下欲望的包袱

学会释放自己的压力

让孤独变得饱满丰盈

不要陷入空虚的泥沼

别让虚荣毁了你

嫉妒是一颗毒瘤

克服忧虑消除忧虑

适度发泄你的愤怒

第十章 用磨难助跑人生

超越磨难，就是蜕变

在逆境中体现自身价值

成功属于不认输的人

在逆境中成长

<<如何应对青年危机>>

拥有屡败屡战的勇气  
苦尽之后是甘甜  
输得起的人才赢得起  
跌倒了立刻爬起来  
第十一章 放慢生活节奏，重拾人生乐趣  
慢生活，做回你自己  
过一种简单的生活  
留一点时间给自己  
幸福源于减法生活  
享受身边的美好事物  
旅行是一种生活的姿态  
用兴趣增加生活的亮色  
青春其实也可以很美好  
在大自然中体悟生命  
生活里不能缺少诗意

## &lt;&lt;如何应对青年危机&gt;&gt;

## 章节摘录

毕业是人生的一道分水岭。毕业，就像一个大大的句号，从此，我们告别了一段纯真的青春，一段年少轻狂的岁月，一个充满幻想的时代……从此，大家各奔东西，走上了新的征程。

“曾经憧憬毕业，因为工作后可以挣钱，可以独立了。

但临到毕业，对工作又很恐惧了。

”“外面的世界很精彩，可外面的世界也很复杂。

想想人际间的尔虞我诈、明争暗斗，就觉得可怕……”当大学生活正在倒计时的时候，你是否感觉到了一种迷茫和焦虑。

这时，每个毕业生都在心里想着，是找工作、考研，还是出国……毕业不仅仅代表着结束，也代表着成熟。

我们不得不抛去从前的无知和青春的肆无忌惮，重新审视自己的人生，选择自己要走的路。

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言：“没有比漫无目的的徘徊更令人无法忍受得了。

”人生必须有一个正确的方向，无论你多么意气风发，无论你多么足智多谋，无论你花费了多大的心血，如果没有一个明确的方向，就会过得很茫然，渐渐就丧失了斗志，忘却了最初的梦想，就会走上弯路甚至不归路，枉费了自己的聪明才智，耽误了自己的青春年华。

如果不能在毕业后的几年里尽快冲出困惑、走出迷雾，那么等待你的可能是一辈子的平庸。

有的人会抱怨自己刚毕业什么都没有，一切都是茫然的。

其实，无论你的起点多么的低，都要给自己一个起点，这样你才有可能一步步地向前。

而有些人一毕业就躲在家里，不敢去面对一切，这样的话，他连一个起点也没有，慢慢地就会与社会脱节，葬送掉自己的前程。

很多年轻人抱怨自己一无所有，其实，没有钱、没有经验、没有阅历、没有社会关系，这些都不可怕。

没有钱，可以通过辛勤劳动去赚；没有经验，可以通过实践操作去总结；没有阅历，可以一步一步去积累；没有社会关系，可以一点一点去编织。

只要你肯努力，一切都有可能。

小马本科的专业是信息与计算科学，数学与计算机都有涉及但不深入。

班上的同学陆续去找工作又陆续回学校忙毕业论文，他却仍没什么头绪，该找什么样的工作？

没任何方向。

他试着去过招聘会，只有一两家公司是面对他所学的专业招聘，拿着简历马斌却犹豫：“自己没有什么实践经验。

”于是连投简历的勇气也没有，就离开了。

后来，小马来到了繁华的上海，他希望这个国际化的大都市可以给他机会。

但是，永远不要指望现实会赐予你太多的人情味，它不会随着你伤感，尤其在上海这片充满竞争的土地。

初到上海，小马立刻就加入到求职的队伍中。

在上海的一个多月的时间中，市场上每期的求职报刊是必买的，求职网站基本上也是每天必上的。

刚开始投简历的时候，小马还希望能找到专业、个人爱好、工资待遇都能满足的单位，慢慢地他发现那对一个应届毕业生不亚于天方夜谭。

渐渐地，销售、助理、文员之类要求比较低的职位他也开始投了，虽然能获得较多的回复，但是真正到自己去做的时候还是心有不甘，到最后往往选择的还是放弃。

就这样，在经历了一两个月的等待和挣扎之后，小马终于找到一份工作，不是很好，但是能满足他“解决个人温饱问题，有一定前途”的要求。

于是小马好像又回到了学生时代，住处和公司两点一线，只是熟悉的同学换成了陌生的同事。

每天下班回家都很晚，在这个陌生的城市静下来的时候总有点孤独和心酸。

其实，刚毕业时，迷茫与困惑谁都会经历，恐惧与逃避谁都曾经有过，但不要把迷茫与困惑当做可以自我放弃、甘于平庸的借口，更不要成为自怨自艾、祭奠失意的苦酒。



## <<如何应对青年危机>>

生命需要自己去承担，命运更需要自己去把握。

年轻人从校园到社会，从一个环境进入一个新环境，就要勇于将原来环境里熟悉、习惯、喜欢的东西放下，然后从零开始。

毕业就是人生的一道分水岭，从此你要告别稚嫩，走向成熟；告别胆怯，走向勇敢；告别一些熟悉的人和环境，走进一个陌生的环境中。

而这一切带给你的可能是暂时的不安，焦躁和困惑，但也会给你带来未来人生的无限可能。

P1-3

## <<如何应对青年危机>>

### 媒体关注与评论

对于刚毕业的大学生来说，正处在风华正茂的年纪，刚刚开始享受独立生活的自由、打拼未来的乐趣，却在现代消费型的社会里感受到巨大的生存压力，以至于很大一部分的年轻人正在遭受着青年危机。

面临这些危机，年轻人应该如何去面对。

本书揭示了这种当下普遍存在的社会现象，探索其产生的原因，并通过专家的意见，使年轻人从心理上正确应对危机感，更加从容地走好自己的人生之路。

## <<如何应对青年危机>>

### 编辑推荐

从现在开始，选择你的未来！

不论你是否已经准备好，生活的大幕已经在眼前拉开。

及早树立危机意识，学会用一种正常的心态去面对它，把危机当做人生的一次次考验。

25岁，很多人的职业道路也刚刚开始……作出最有益于自己的选择。

王晓阳编写的《如何应对青年危机》是年轻人励志人生的经典读物。

它将告诉作为年轻人的你如何正确应对青年危机。

<<如何应对青年危机>>

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>