

· 郑建斌 / 编著

20几岁就做 人生规划

20 Jisui Jiuzuo Rensheng Guihua

“凡事预则立，不预则废。”无数的事实证明，成功者所走的每一步都是有计划的。20几岁就做人生规划，能将你的今天和明天完美地连接起来，此时的规划正是成就你未来辉煌人生的重要基础！



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

· 郑建斌 / 编著 ·

20几岁就做 人生规划

20 Jisui Jiuzuo Rensheng Cuihua

中国城市出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁就做人生规划 / 郑建斌编著. —北京: 中国城市出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5074-2599-4

I. ① 2… II. ① 郑… III. ① 人生哲学—青年读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 108899 号

责任编辑 宋 凯 (booktaste@163.com)

装帧设计 美信书装设计工作室

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)

网 址 www.citypress.cn

发行部电话 (010) 63454857 63289949

发行部传真 (010) 63421417 63400635

总编室电话 (010) 68171928

总编室信箱 citypress@sina.com

经 销 新华书店

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

字 数 226 千字 印张 16

开 本 710×1000 (毫米) 1/16

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价 28.00 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 68171928

前言

25岁以前，大部分人的经历是相同的，是学习和成长的阶段，读书、升学、继续读书，直至毕业；中年以后，人生基本定型，即使还有梦想、有遗憾，然而已是时不我待。年轻人在20几岁步入社会和职场时，也正是真正要为自己的人生负责任的时候。就业、换工作、谈恋爱、结婚……种种机遇和考验接踵而至，如果没有一个相对完备的规划，未来的生活将是一团乱麻。

人生就像足球比赛一样也分上下半场，当你还处在上半场的时候，就应该清楚地意识到这一点，然后像球场上的运动员一样，对于整场比赛的打法胸有成竹，合理地分配自己的体能。只有这样，当人生到了下半场的时候，才能比别人更健康、更从容、更具优势。

“凡事预则立，不预则废。”很多事实证明，成功者所走的每一步都是有计划有步骤的。人生规划可以帮助你明确奋斗目标，有了目标才会激励你努力前进，你才不会随波逐流，浪费青春；人生规划还可以帮助你认清自己的实力，剖析自己，找到接近目标的方式方法，发挥所长，更好地掌控自己的前途和命运。

生活中，一个人有没有人生规划决定着生活态度不同，做事方法也不同，最后自然会有不一样结果。有一个小故事，把这个道理阐述得简

单明了：

有两个和尚住在相邻两座山上的庙里。这两座山之间有一条溪，于是这两个和尚每天都会在同一时间下山去溪边挑水，久而久之他们成为了好朋友。

就这样时间不知不觉已经过了五年。突然有一天，左边这座山的和尚没有下山挑水，一连一个月，都没有看到他的身影。右边那座山的和尚终于坐不住了，于是他便爬上了左边这座山，去探望他的老朋友。

等他到了左边这座山的庙里，却发现他的老友正在庙前打太极拳，一点也不像一个月没水喝的人。他很好奇地问：“你已经一个月没有下山挑水了，难道你可以不用喝水吗？”

左边这座山的和尚说：“来来来，我带你去看。”于是他带着右边那座山的和尚走到庙的后院，指着一口井说：“这五年来，我每天做完功课都会抽空挖这口井，即使有时很忙，能挖多少就算多少。如今终于让我挖出了井水，我就不用再下山挑水，我可以有更多时间练我喜欢的太极拳。”

挖井的和尚因为五年前有了挖井的规划，并且把他的规划付诸行动，所以五年后他有了源源不断的井水。而右边山上的和尚因为没有设想、没有规划，所以在旁边山上的和尚从容地打太极拳的时候，自己还得每天下山费时费力地挑水喝。

显而易见，你今天的一个决定可能对十年后的生活产生很大的影响。你的人生规划，能将你的今天和明天完美地连接起来。人生的规划要20几岁时就启动，然后根据内外环境的变化，调整自己的前进步伐，完成从弱势地位到强势地位的转换，在社会中争取到最大的属于自己的生存空间。

本书从职场、婚恋、人脉、理财、魅力、健康等13个方面讲述了20岁以后应该做好的人生规划。虽然语言通俗而平实，但一个个发生在我们周围的故事却能不断地给我们警醒，给我们有益的人生指引，帮助我们理清20几岁的生存现状，勾勒30几岁的成功蓝图。

目录

前言 /1

第一章 初涉社会：明确新生活的地点和保障方式

人生越早规划路越好走 /2

“爱好”不能当饭吃 /5

用工作撵走三个魔鬼 /7

想创业，最好先有三年的打工经历 /10

中小城市的工作优势明显 /13

适应社会角色，完成相应的心理转换 /16

第二章 寻找工作：以你专业和性格的优势为出发点

找工作时你需要一个具体目标 /22

找工作前最好先明确自己的职业定位 /24

适合的才是最好的 /28

规划职业时要学会取舍 /30

教育背景依然是求职敲门砖 /32

不要轻易丢掉专业优势 /35

丢掉那些“职业建议”，确定自己的路线 /37

第三章 菜鸟起飞：对可能遭遇的困难要有心理准备

熟悉自己的职业平台 /42

快速融入职场环境 /44

新人最容易遭遇的障碍 /47

工资以外，你还想获得什么 /50

把工作当做一项事业去经营 /52

实践，为找工作增加砝码 /54

在磨合中发现新的问题 /56

职场新人如何顺利度过磨合期 /59

第四章 寻找导师：“师傅”的职业路线是你自我规划的范本

你需要什么样的良师 /64

跟对老板意味着找对事业的方向 /67

让自己有“带”的价值 /69

建立与直接上司的一致性 /71

有分担才能有分享 /73

向“导师”学习，要有一颗谦恭的心 /76

第五章 学习规划：进入社会之后的学习要有重点和针对性

学习不要仅限于书本 /80

和母校的导师保持联系 /82

入职以后，学习有重点 /85



厚积薄发，为未来做准备 /88

为自己的人生做有效积累 /90

不断提升自己的价值 /91

第六章 发展规划：30岁前必须要积累起来的职业资本

想清楚自己30岁时想得到什么 /96

不能“做广”时，先把一项“做精” /98

“支持部门”与“核心业务”的比较 /101

把时间和资源用到有价值的事情上 /104

正确认识自己，找准自身位置 /106

每一个台阶都不能放过 /109

如果要跳槽，你的“卖点”是什么 /111

第七章 魅力规划：从整体形象上把自己塑造成想做的那种人

利用好第一印象 /116

接受必要的礼仪训练 /119

正确而有效地控制自己的言行 /122

要有和任何场合都融为一体的本事 /124

让人欣赏你的风格不如让人看到你的素养 /126

杰出的年轻人必须具备的几个素养 /129

幽默是睿智的体现 /131

珍惜他人对你的个人评价 /133

第八章 处世规划：把人际关系带来的负面影响降至最低

20几岁应该明白的事 /138

- 保持个性中阳光的一面 /141
- 尽可能少地介入他人的是非 /143
- 尊重权威，按规矩办事 /146
- 姿态越低，生存空间就越大 /148
- 愤怒的时候，不作下一步决定 /151

第九章 人脉规划：以职业为圆心，布局你的人脉

- 人脉是你的潜在财富 /156
- 年轻人积累人脉要趁早 /159
- 善于交往的人闲聊也可以积累人脉 /160
- 助你成功的10种人脉关系 /163
- 如何构建你的人脉 /165
- 管理好你的人脉资源 /167

第十章 婚恋规划：25岁后开始为理想的婚姻生活恋爱

- 25岁前，在体验的年代尽情体验 /172
- 生存质量给爱更大的空间 /175
- 婚姻是用来换取幸福的 /177
- 少一些攀比，让婚姻在平淡中浸润幸福 /180
- 忍让与宽容缔造白头偕老的婚姻 /182
- 对爱情规划不确定时，听取老人言 /185

第十一章 理财规划：学习合理支配金钱而不是让它支配你

- 提高对浮华的免疫力 /190
- 不要让自己的安全感“被消灭” /193



人与金钱的奴役与被奴役关系 /196

会理财的人更懂得生活 /198

合理安排自己的支出 /200

学会省下生活中不必要的开支 /203

第十二章 健康规划：消除 10 年后可能发作的健康隐患

年轻，不等于身体资源可以随便挥霍 /208

良好的习惯是健康的前提 /211

走出一些常见的健康误区 /213

生命的发条绷得太紧了容易断裂 /217

学会化解各种压力 /220

以适合的运动转移不良情绪 /224

第十三章 逆境规划：挫折是命运留给你思考和反省的机会

20 几岁，是尝试失败的黄金时期 /228

瓶颈期，做出打工还是创业的正确选择 /231

放手去做事，不要让自己背负太多东西 /234

关键时刻要看得更长远 /236

从困境中看到希望 /238

正视逆境，它能让我们成长 /240

后记 /243



第一章

初涉社会：

明确新生活的地点和保障方式

初涉社会的年轻人，朝气中难免带有一些迷茫。当你睁大了好奇的双眼，或许未曾想到看到的却是竞争残酷的一面。但是不管怎样，新的生活扑面而来，新的明天也在你面前陆续揭开面纱。只要你明确了新生活的地点和保障方式，你的努力也就有了方向。



人生越早规划路越好走

有的人坚信“车到山前必有路”，他们不喜欢每天生活在计划之中，喜欢追求新鲜刺激，最好每天每时每刻都有意想不到的惊喜和变化。他们根本就不担心未来会发生什么，因为在他们内心有这样一个原则“今朝有酒今朝醉”。管他明天会是什么样子，想多了只会徒增烦恼，他们觉得人活着不容易，何必要为难自己。

可是有的人正好相反，他们每天有规律有目标地生活着，脚步在今天行走，眼光已经看到了明天、后天，甚至是明年、后年，他们清楚地知道自己想要什么。

至于规划，仁者见仁，智者见智。每个人都有不同的观点和想法。其实，规划对于年轻人来讲，有胜于无，早胜于晚。有了规划就相当于给自己指明了一个目标，即便是在黑夜里也不容易迷失方向，人生也有了奔头。

小乙是一个对自己要求比较高的人，对于未来，他清楚地知道自己该怎么把握。他在学校学的是国际贸易，22岁毕业的时候，去一家公



司做进出口贸易。他的英语很好,工作起来也得心应手。在很多人眼里,他的工作轻松待遇又好,应该可以好好享受一下生活了。但是小乙并不这样认为,随着工作的深入,他开始认识到英语只不过是一种辅助自己的工具而已,要一辈子想靠这个工作是不可能的事情。他想到了自己的未来,于是离开了贸易行业。辞去工作之后,他将自己投入到了一个全新行业——互联网(那个时候互联网在国内才刚刚起步)。在这个行业闯荡的过程中,英语确实也帮了他很大的忙。他用了三年的时间成为了一家网络公司的策划总监。生活还在继续,他的目标也在逐步向前迈进。其实,在他辞去上一个工作投身互联网的时候,他就给自己订下了一个不大不小的目标——利用五年的时间,自己开一家与IT相关的公司。当他明确了自己的方向之后,每天每一次的努力,他似乎都能从中看到自己在慢慢地向着心中的理想靠近。只是那个时候的他,只有一腔热情,一脑子的智慧,但是缺少资金,因此他在寻求着别人给自己的机会的同时,也在默默地为之奋斗着,积攒着能量。

不是说你做了规划,就能成功,也不是所有的人都对自己的前程有明确的规划,但是如果你在年轻的时候对自己的人生没有长远的规划,那么等到你过了而立之年的时候,很有可能后悔也来不及了。

人的一生中的大事无非是学习、工作、生活,那么对人生的规划自然少不了对职业生涯和婚姻家庭生活的规划。

陈兰经过培训如愿以偿进入了一家外企工作,原本以为可以这么顺畅地发展下去,但是一场金融风暴摧毁了很多人的梦想,很多人被推进了噩梦的深渊,陈兰也是其中一个。那一年,对于陈兰来讲,是惊心动魄的,也是刻骨铭心的。在那一年,她遭遇了人生中最大的低谷。由于她所在的企业受到了金融风暴的严重影响,一夜之间公司裁员几乎过半。一直兢兢业业、埋头苦干的陈兰也在这场风波中被裁。

失业后的她把自己关在家里发疯似的做家务,希望通过疲惫来麻木自己。她接受不了失业的事实,一直认为留下的同事并不比自己优秀,可为什么自己这么努力,并且一直做得不错,却被“残忍”地裁掉。她

怀着对老板的满腔怨气，越发觉得不公，渐渐地随着坏脾气的与日俱增，她和老公的关系也悄然发生着改变，争吵越来越频繁，伤害对方的话一次比一次恶毒，刚刚建立一年的婚姻开始瓦解，愈演愈烈的争吵让彼此身心俱疲，随着关系的恶化，僵持了三个月之后双方就协议离婚了。

失业、离婚，让陈兰顿时觉得自己的生活没了安全感。离开家投奔了同城的一位同学，眼泪流了一宿，当看到她的糟糕状态之后这位同学劝说：“哭是解决不了问题的，对于失业和离婚我觉得你处理得不够理智。生活还要继续，快点找份工作开始新的生活吧！你曾经是那样一个热爱生活热爱家庭的人，不能就这样一蹶不振啊。”

回头想想走过的路，陈兰也感觉自己的行为很可笑甚至荒唐。失业的人不止自己一个，另外那些人心中也会有不甘，有痛苦，但是经过短暂的痛定思痛之后，能够迅速地给自己找到一个突破口，对以后生活的规划也随着实际情况的变化而改变。而陈兰呢，只是一味地沉浸在自己的悲伤痛楚中，而忘记了脚下的路还是要靠自己去走的。

一个不敢面对现实的人，又怎么能指望他展现未来，这样的人对于明天没有明确的计划，对于未来可能遇到的困难和挫折的抵抗力也是脆弱至极的。

“靠山山倒，靠人人跑，最好还是靠自己。”年轻人要趁早做好自己的人生规划，并努力朝着它前进，才能在社会上树立起自己的身份，才能在这个世界上找到人生的立足之地、幸福之所。不要糊里糊涂过一生，早点学会规划人生，早点得到幸福人生。

每个人在幼小的时候都遇到过这样的问题：“你长大了想干什么？”“我想当一名科学家”“我想做一个医生”……可是很多人直到大学毕业之后仍不清楚自己究竟想做什么，擅长做什么。那一个个稚嫩而充满希望的童声似乎早已经被抛之脑后。其实，不管你处于人生的哪个阶段，对工作和生活做一个规划都是一件值得去做的事情。

人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。20几岁时你的选择与努力，将决定你在30岁的时候，是贫穷还是富有！明天有什么，在于今天做什么。如果你不知道你要到哪儿去，那最终你哪儿也去不了。如果20几



岁的你没有明确的人生规划，那幸福的人生永远都遥不可及。

对于那些刚进入社会的人来说，在最初的那点新鲜感过去之后，可能会开始怀疑自己的选择，会时不时地问自己究竟适不适合这个职业。也有不少人在一个行业待了几年，也奋斗了几年，在别人看来已经混得不错了，但是自己内心却在几年的工作之后冒出这样一个声音：这不是我最想要的！伴随着这样的不满足，种种困惑也会纠缠着自己。有些人在社会上打拼多年之后，却猛然意识到原来自己走的却是和最初的梦想相背离的道路，意识到自己当初最缺少的竟然是对自己人生的一个规划。对于那些已经过了而立之年或者是即将走入不惑之年的人来说，再去重新规划自己的职业道路或许就会有些力不从心了，因此对于那些刚入职场或者是即将迈进职场的年轻人来讲，千万不要随波逐流，好好地规划一下自己的未来至关重要。

早一点规划，就能早一点认识自己，早一点清楚自己的奋斗方向，早一些实现自己的梦想。



“爱好”不能当饭吃

有的人说，爱好实在算得上一个非常奢侈的梦想。人人都有理想，每个人也都有自己的兴趣和爱好，但是并不是所有的爱好都能拿来当饭吃。试想，如果你连生存下去的口粮都没了，那你的爱好和无源之水、无根之木又有什么区别？

小常从小就喜欢唱歌，在学校每次举行的文艺比赛上都能稳拿一等奖。他的周围总是充满着鲜花和掌声，小小年纪的他心中就有了一个梦想：唱响中国，唱遍全世界，让每一个人记住自己的声音。

在即将要考大学的关键时刻，正好赶上一场大型的选秀节目，他放弃了参加高考，办理了休学手续，选择了走向选秀的舞台。他一直认为应该将自己的爱好“发扬光大”。可以说那次选秀对他来说，成绩算不上最优秀，但是已经让足够多的人认识了自己，渐渐地就开始在各种

活动中出现。从小在这样的环境中成长起来的他，渐渐地将爱好变成了一种虚荣，爱好已经不仅仅是出于兴趣，已然成了一种满足自己虚荣心的工具。

某一天，小常意识到这样的生活并不是自己想要的，也不是自己的初衷。当再次参加高考已经是在休学之后的第二个年头了。经过努力，他如愿以偿地考上了一所音乐学校。他的家里并不富裕，为了供他读完大学，家里几乎倾尽了所有。四年很快就过去了。走出校园的他，仍然怀抱着一腔对音乐的热爱，每天都在想着如何能成为一名出色的音乐家，哪怕只是一名出色的歌手也好。然而社会不同于学校，也不同于当初他参加选秀时的光景。他把一切想得都太简单。面对生病在床的妈妈，他不忍心告诉家人自己并没有找到工作。然而天下父母的爱是无止境的，他们也认为应该支持儿子的梦想。爸爸把家里的房子卖掉了，一方面是为了给妈妈看病，一方面也是为了支持儿子，直到儿子找到自己满意的工作为止。真是“可怜天下父母心”。

其实，天底下像小常这样的人不在少数，只是程度不同而已。人活着，就是要有点念想，有点爱好，这样才会过得更加充实和精彩。但是当一个人连基本的温饱都无法维持的时候，还要让别人为了你的爱好牺牲掉自己的生活吗？

众所周知，如今大学毕业生就业形势严峻，如果一味强调自己的兴趣爱好，就业将会难上加难。说到大学毕业生就业的问题，想必每一个走向社会的年轻人都深有体会吧。在选择的时候，每个人都喜欢能够找到和自己的爱好相一致的工作。如果你已经有相当厚实的基础，无须为衣食住行等事担忧，那就不必因为薪水高去做一份自己不喜欢的工作，可以从容不迫地去寻找更喜欢的职业。但如果你刚刚大学毕业，那就应当面对现实。父母供你上完大学已经很不容易，你现在应当自立了，生存才是第一位的。所以，在这种情况下，你就应当毫不犹豫地先去做这份工作，别好高骛远，错过这个机会。有的工作一开始做可能没兴趣，但一旦投入进去，就会体会到它的意义和价值，慢慢对它产生兴趣。等打好经济基础后，再考虑寻找机会去做自



己喜欢做的工作。

爱好不能当饭吃，解决生计才是关键。其实，对每一个人来说，生存都是第一位的，而生存的基础离不开金钱。过去常说，有钱能使鬼推磨，这话听上去有点俗气，但仔细想想，我们既然生活在物质社会里，就难免需要钱。

爱好不能当饭吃，发展爱好还得靠钱做后盾。这在穆小英看来一点也不错。

穆小英是一名公司的销售主管，每年大部分时间都要出差。老实说，小英早已经厌倦了这种整天陪着笑脸请客吃饭的生活。但是，它却能为自己带来不菲的收入，使得她欲罢不能。在当今这个社会，没有钱是万万不能的。小英认为，当你拥有了一份高薪的工作，才能让自己的居住条件得到改善，慢慢地向着出入有车的水平迈进。所以，哪怕你并不喜欢眼前的工作，为了一家人能生活得好一点，有的人也依然会做下去。再说，爱好不能当饭吃，许多爱好还得以金钱为后盾。比如你喜欢摄影，如果没有钱，你能买得起几万元一套的摄影器材吗？而且，爱好也不是一成不变的，尤其是工作。哪怕是自己再喜欢的工作，长年累月地重复也难免单调乏味，让人厌烦。

人生，总得爱好点什么，我们不是为了工作而活着，不是为了生计而活着，爱好让我们的生活充满生机和乐趣，人生也因有了爱好而美好快乐。有爱好，有理想不是坏事，有了爱好，生活就像是有了奔头。但不是所有的爱好都可以当饭吃。每个人迟早都是要独立的，对于一个20几岁的年轻人来讲，走向社会所面临的第一个问题就是经济、生活的独立。



用工作撵走三个魔鬼

法国哲学家伏尔泰说过：“用工作撵跑三个魔鬼：无聊、堕落和贫穷。”工作对我们来说，代表着你有机会去实现人生的价值，有机会去创造更好的生活。不管是影视作品中，还是现实生活中，通过努力工作和辛勤劳动来改