



人生励志经典

奥里森·斯韦特·马登(美)/著
谢冠/译



35 sui
qiangai zuo de
50 Jianshi

35岁前该做的 50件事

[勇于尝试 驾驭人生]

一个成熟的、有成就的人，在35岁之前，一定要尝试着做50件事。
在人生的旅途上，每个人都扮演着不同的角色。但不管你选择或扮演了什么角色，
经历过50件事的一次次尝试，
就经历了50次最宝贵的人生历练，经历了一次次登高。

中国工人出版社

奥里森·斯韦特·马登(美)/著
谢冠/译



35 sui
qiangai zuo de
50 jian shi

35岁前该做的 50件事

[勇于尝试 驾驭人生]

中国工人出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

35岁前该做的50件事/黄白兰著. —北京:中国工人出版社,2008.10

ISBN 978-7-5008-4265-1

I. 3… II. 黄… III. 成功心理学-青年读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第174795号

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街45号

邮 编:100011

电 话:(010)62350006(总编室) 82075964(编辑室)

发行热线:(010)62033018 62005042(传真)

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京建泰印刷有限公司

版 次:2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

开 本:700毫米×1000毫米 1/16

字 数:280千

印 张:18

定 价:32.00元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序

勇于尝试 驾驭人生

35岁是成熟的年龄。成熟的过程就是一个不断尝试的过程。

35岁是人生走向辉煌的一个重要阶梯。走得好，前面的路将风光无限。

要顺利跨过这个阶梯，登高望远，成为一个走向成熟的、有成就的人，在35岁之前，一定要尝试做50件事。

在人生的旅途上，每个人都扮演着不同的角色，但不管你选择或扮演了什么角色，做到了这50件事，就经历了50次有着人生特别意义的尝试，跨过了50道坎。跨过去了，你的人生角色、甚至命运就会因此而改变。

勇于尝试，勇于跨越，才能驾驭人生，改变命运。

没有人一生都是一帆风顺的，任何人随时都会碰上磨难。勇于尝试，才能获得成功。

没有尝试，就会显露出人生的肤浅苍白。离开尝试，就意味着没有了思想之源。

因为尝试，才迫人思索，才逼人明智，才使人练达，才会有所发现；只有明智练达，而又富有发现创新精神的人，人生才会卓越，生命才能不同凡响。



尝试，使胆小者卑琐乖戾，使强者顽强坚忍。经历一次尝试，就是经历一次演练，经历一次登高。尝试使人懂得了生命之不易，从而对每一份收获都弥足珍重。是尝试使人体味了人生之艰辛，从而坚定执著刻苦勤奋；是尝试，使人领悟到了红尘之纷繁，从而自信自强认真做人；是尝试的痛苦经历，使人品味到了成功的喜悦和幸福的滋味；也是尝试，使人明白了：每个希望成功的人，都应做好吃苦受难的准备。只有苦其心志、劳其筋骨、饿其体肤、空乏其身的人，才有可能走上成功之路。

尝试，有时可以伤害一个人的锐气，却可以更加振奋一个人的精神。人生必须尝试很多事情，面对尝试，要紧的是心不烦，意不乱，有自信。只要有一份永恒的自信，尝试所产生的痛苦，充其量也不过是渺若飞尘。

人生如爬山，尝试就是通向山巅的必由之路。如果害怕尝试，那么，就只能永远在山脚下徘徊空转。尝试，从不虐待迎刃而上者，它所阻挡的，原来就是凡俗的庸人。

尝试，虽磨砺人，也成就人。爱迪生因尝试而成就享有发明大王的美誉，贝多芬因尝试受苦难谱出了震撼人心的《第九交响曲》……只有勇于尝试的人，才能驾驭成功的人生。

是畏惧不前，还是勇敢地去尝试？《35岁前该做的50件事》是你通向成功的铺路石。

是为序。

立 言



目 录

CONTENTS

- 第 1 件事 为自己的一生列一个表格 / 001
- 第 2 件事 做一本你自己的词典 / 006
- 第 3 件事 每天留一点时间款待自己的心灵 / 012
- 第 4 件事 接触那些使你感到畏惧的人 / 017
- 第 5 件事 参与一种商品的街头推销活动 / 022
- 第 6 件事 经历一次心脏狂跳的感觉 / 029
- 第 7 件事 每天反省自己的失误之处 / 036
- 第 8 件事 做一次你不可能做成的事 / 041
- 第 9 件事 不带一分钱出门旅行 / 047
- 第 10 件事 做一件投资 10 年后才能成功的事 / 052
- 第 11 件事 有一次真正精疲力竭的经历 / 059
- 第 12 件事 每天计算你完成预定目标需要的时间 / 065
- 第 13 件事 几年之内拿到 10 个以上资格证书 / 072
- 第 14 件事 去见见那些职高位尊的人 / 077



- 第 15 件事 扮演一个与你完全不同的角色 / 081
- 第 16 件事 去最危险的职业现场 / 086
- 第 17 件事 与难以相处的人打交道 / 091
- 第 18 件事 做你本行业的领袖人物 / 099
- 第 19 件事 试着与 10 年后的自己进行对话 / 106
- 第 20 件事 每日完成一页手稿 / 114
- 第 21 件事 两年之内读破万卷书 / 120
- 第 22 件事 与父母一同去旅行 / 125
- 第 23 件事 去面对那些使你感到紧张的人 / 131
- 第 24 件事 做一个“叛逆者” / 136
- 第 25 件事 参加一次竞选 / 141
- 第 26 件事 独自一人在野外过一夜 / 148
- 第 27 件事 到没有人烟的地方去，与自然对话 / 153
- 第 28 件事 10 天内认识 20 个新朋友 / 157
- 第 29 件事 在庭院中栽一株小树 / 163
- 第 30 件事 在互联网上体验人生 / 170
- 第 31 件事 在团体里培养领袖感 / 175
- 第 32 件事 将要做的事情安排得有条不紊 / 180
- 第 33 件事 在喧闹的街边观察过往行人 / 187
- 第 34 件事 到晚上征服最引人注目的异性 / 193



- 第 35 件事 做一次餐馆里的引导服务生 / 198
- 第 36 件事 在工地上吃一次落有灰尘的早饭 / 203
- 第 37 件事 在尽可能多的地方留下你的足迹 / 208
- 第 38 件事 在电器分解组装过程中感悟人生 / 212
- 第 39 件事 学会欣赏古典音乐，掌握绘画技巧 / 219
- 第 40 件事 学会使用电话交流的技巧 / 223
- 第 41 件事 留心观看报刊边角处的广告 / 228
- 第 42 件事 每天，为自己的愿望祈祷 / 233
- 第 43 件事 实现理想的人生模式 / 237
- 第 44 件事 换一种思维，你将进入另一种人生 / 245
- 第 45 件事 找到真正的良师益友 / 250
- 第 46 件事 学会基本礼节，你更令人喜欢 / 254
- 第 47 件事 做不幸者的朋友 / 260
- 第 48 件事 考察与别人的第一次谈话 / 266
- 第 49 件事 用一句话战胜别人的五种法则 / 272
- 第 50 件事 在磨难中寻找快乐 / 277



第 1 件事

为自己的一生列一个表格

我们驾驭时间管理的目的，不是延长人的工作时间，相反，而是在完成同等工作量的基础上减少人的工作时间，给大家提供更多的空间和时间由自己去安排。

时间就是生命，这是我们经常听到的一句话，很多概念都与时间有关。比如，我们说某人做事十分认真、非常努力，常用他工作的时间长短作为评判的标准，每天工作的时间长，自然就是一个好职工。如果某人每天只用两个小时就可以完成规定的工作量，并且他每天只工作两小时，多一分钟也不愿意，这样的人肯定不讨领导者喜欢。改变的办法是他在剩下的时间里继续努力工作，完成三倍的工作量（按6小时工作制），那样的话，他肯定要被树为典范，得到荣誉和奖励，并把在他之前的所有模范人物都比下台。

在这个虚拟的故事里，还可以有另一种可能，工作速度快的那个人每天工作四小时，他的工作量依然名列前茅，荣誉和奖励都不会改变，他还可以利用剩下的两小时在工作地点做工作范围以外的事情（假如不被上司知道的话），这样他就又多出了一些收入。显然，把握时间的运用方法，提高自己的（纯正意义上的自己，不是指为别人工作）工作效率，会给我们带来许多期望之外的东西。

这里，为大家提供一个简单有效的安排时间的方法，即ABC法。

首先，将所有要做、应该做的事情列成表。在计划表中，在你认为价值大的事项左边写上字母“A”，价值中等的写上字母“B”，重要性最低的写上“C”。

在每一大项中，你还可以根据事件的重要程度、紧迫程度、价值、条件准备等因素划分实施顺序，可以分成“A-1”、“A-2”、“A-3”、“B-1”、“B-2”、“B-3”、“C-1”……这种列表的方法，可以是安排实施的顺序，也可以是安排时间块的大小。譬如：“A”等工



作安排时间2小时，“B”等工作安排时间1小时，“C”等工作安排时间3分钟。

杂乱无章的事情，经过这样的安排，相信你已经能知道自己先干什么，后干什么，干什么事情安排多少时间，一切清清楚楚。

具体一天的工作安排可以采用“ABC”法，你一生的计划也可以采用“ABC”法，不大不小的一年的时间安排，一个月的时间安排也都可以采用“ABC”法则。

一天24小时中，除去睡眠之外，我们还能找出一些必须花费的时间，除此之外才是一般意义的工作时间，一般人的时间安排都是在“工作时间”里“开销”。其实，在非工作时间里，还有不少“油水”可捞，还能挤出一些时间来供你使用。对这部分时间的利用，有些书中建议在做“必须动作”（如起床、吃饭）的同时安排另外一些可同时进行的事情，这样做当然能提高效率，但对人来说实际上是加剧了紧张程度，因此不宜提倡。我们驾驭时间管理的目的，不是延长人的工作时间，相反，而是在完成同等工作量的基础上减少人的工作时间，给大家提供更多的空间和时间由自己去安排。

如何利用那些“非工作时间”呢，我们建议采取“替代法”，即把另外一些轻松的事情安排在这段时间里进行。譬如可以在洗澡的同时听音乐，在上班路上安排晚饭的食谱等等。

其实，在“非工作时间”安排一些与习惯不同的事情多少有些牵强，最好的办法是在这段时间里充分安排好生活，调理身体，将状态调整到最佳，使自己在“工作时间”里能够精力充沛地工作。

日本“大岛建筑”的高木工程师，由于长期超负荷工作，身体始终处于极度紧张状态，患有严重的神经衰弱和胃病，精神也不十分振作。医生建议他适当放松，注意休息。高木听从医生的劝告，星期五工作一结束，就带领全家人出外做短期旅游，尽情享受天伦之乐。一段时间下来，他的情况发生了很大变化。过去尽管工作时间很长，效率却一直提不高，现在虽然每周少工作了十几个小时，完成的工作量却大大增加了，人的精神状态也好于以前。

那些声称被工作压得喘不过气来的人，应建议他们不要去做“C”级工作，这对于那些能够自主安排工作计划的人尤为重要。但人们通常对取消做“C”级事物非常犹豫，其实这大可不必。

想竞选某县知事的C君到中川二这里来请教，让他帮助他安排竞选的时间表。他当时的情况是，与另一位任职多年的候选人相比，他处于劣势，因

第①件事

列一个表格
为自己的一生

此必须充分利用时间做大量工作，以便迎头赶上去，这些工作中很重要的一项是对选民发表演讲。中川查看了他的演讲计划表，发现有80%的演讲会他都没必要出席，事实上马不停蹄地旅行已经拖垮了他的精神，到了正需要认真对待的演讲时，他反而显得力不从心。中川对他讲了1960年美国总统竞选，尼克松与肯尼迪对阵的情况，在最后的那段时间里，尼克松匆匆跑到阿拉斯加、夏威夷、怀俄明等地去履行他访遍50个州的诺言，而肯尼迪却把重点放在那些能使他取得多数选票的大城市，结果自然是肯尼迪获得了胜利。

C君在研究了中川的提议之后，欣然同意他的安排，不重要的演讲活动由助手上台，而他把精力全部放在那些重要的演讲会上。其中一场有全部候选人参加的演讲会，由于C君事先做了充分的准备，演讲时获得了全场长时间的掌声，相比之下，其他几位就逊色得多了。最后，C君终于如愿以偿地登上了县知事的宝座。

提高利用时间的效率，需要经常性的训练，以便培养出一个好习惯来。在提高时间利用效率方面。我们容易犯的7个错误是：

“放纵自己”。想做什么就做什么，买新衣服、看电影、吃零食，搞一些没有意义的聚餐，漫无目的地在街上闲逛等。

“社交广泛”。喜欢与人交往，老是打电话与朋友闲聊，既浪费了自己的时间，也耽误了别人的时间。

“阅读”。抓起桌上堆放的任何一本没有读过的杂志，拿过来就看，真正需要阅读的材料却放在办公桌的抽屉里。

“自己动手”。花一个小时做参考书的笔记，而不是把最重要的三页复印下来。一连串长数字宁可手算，而不到几步远的计算机上去机算。自己做一些可以委托他人做的事。用自己的时间解决别人的问题。钻研那些与你无直接关系的工作。

“画蛇添足”。对受雇者监督过紧，使他们不能完成他们的工作。对所有的来访者都要额外多谈15分钟有关含羞草和蝴蝶的问题，或孜孜不倦地给上司写进展报告，以至于你几乎没有时间来提高自己的业务水平。喜欢整理写字台，里里外外清扫，做卫生模范。

“逃避”。如果你在总部工作，组织你去现场工作时，你却离开现场回到总部，做一些不需要的事情。如：亲自把备忘录从一个办公室送到另一个办公室，亲自去交电话费，延长喝咖啡和吃午饭的时间。

“白日做梦”。计划你将怎么度过周末；担心所有没有做完的工作，想象

怎么去使用额外发放的奖金；回忆自己昨天晚上说过的连珠妙语等。

时间就是生命，它不能失而复得，也不能被任何东西所替代。浪费你的时间就是浪费你的生命，而控制你的时间就是掌握你的命运，使你的生命更有价值。

唯一提示是：“ABC”，现在开始，做标号“A-1”的那件事。

第 2 件事

做一本你自己的词典

哈利·爱默生·佛斯迪克博士说：“生动地把自己想象成失败者，这就使你不能取胜；生动地把自己想象成胜利者，将带来无法估量的成功。伟大的人生以你想象中的图画——你希望带来什么成就，做一个什么样的人——作为开端。”

每个人的一生都是一本词典，生活中的芸芸众生并不知道这一本词典，他们大都碌碌无为地生活着，遵循着生活中的各种规则，当他们回忆过去的时光时，常常觉得所有的往事都是一纸苍白，他们不懂得用属于自我的独特视角总结过去，更不懂得用独特的视角创造一个灿烂的未来。而你作为一个对未来怀有梦想的年轻人，首先要强烈地意识到自己是一本异于他人格外丰富的词典。其中每一个词都是你走向未来的一个台阶，如果你现在还没有意识到这一点，那就远离人群静下来反思自己，做一本自己的词典。这词典是独一无二的，你是这本词典的上帝，它能使你看清你与他人的距离，你所拥有的现实和梦想的未来究竟还有多远的距离，你异于他人的长处是什么，你身上致命的弱点是什么，你心灵上持久的闪光点又是什么。**详细地做一本自己的词典，是登上未来事业巅峰的护身符。**

从现在开始，你要对自己进行正确的评价和分析。一个人如果能正确地认识自我，才能在奋斗的过程中勇往直前。这世界上最难的事就是认识自我，战胜自我。当你正确认识自我后，你就知道自己能干什么，不能干什么，怎样干，如何能干得更好。这将使你的人生有一个全新的开始，你的人生坐标将比其他人高，成就也将胜过其他人；其他人则必须摸索前进，因为他们无法了解自我。

你首先应该认识自我，那么如何认识自我呢？

你是否独自一个人，在内心艰难地寻找过下列这些问题的答案：

1. 你大部分时间都在想什么？
2. 你是否能从所犯错误中获得宝贵的教训？
3. 你是否经常在工作中犯错误，其原因是什么？
4. 你是否觉得生活忙碌无用？
5. 你是否嫉妒那些超越你的人？
6. 谁对你最具启发性的影响？





7. 有多少原来可以避免的烦恼困扰着你? 为什么你会容忍他们?

8. 你是否拥有一项明确的目标?

9. 你最珍视的是什么?

10. 你是否很容易受别人的影响, 而违背自己的判断?

11. 今天是否为你
的知识或意识状态宝库增添了任何有价值的东西?

12. 你是否敢面对使你不愉快的环境, 还是回避这种现实?

13. 能够说出你最严重的5个弱点吗? 你打算采取什么行动去克服这些弱点?

14. 你的存在是否会对其他人产生影响?

15. 你是否已学会如何进入一种使你能够保护自己的精神意识状态, 而不受所有沮丧情绪的影响?

这样的问题可以无限制地提问下去, 目的只有一个——那就是认识自我。如果在你的人生中还没有这样自我发问过, 那就证明你还没有清晰而正确地自我评价和自我分析过, 你必须用最短的时间补上这一课。

你将来要想有所成就, 并全面地完善自己, 就必须有一个适当而又现实的自我伴随着自己, 并有健全的自尊心。必须信任自己, 必须不断地强化和肯定自我价值, 必须随心所欲地、有创造性地表现自我, 而不是把自我隐藏或遮掩起来; 必须有与现实相适应的自我, 以便在一个现实的世界中有效地发挥作用。此外, 可通过长期自我观察或借助心理咨询师的指导, 逐步而客观地认识自己的长处和弱点, 并且积极地对待这些长处和弱点。

当这个自我分析和评价在对自我扬长避短的基础上日臻完善而稳固的时候, 你会有“良好”的感觉。并且会感到自信, 会自由地作为“我自己”而存在, 自发地表现自己并会适当地发挥作用。如果它成为逃避、否定的对象, 个体就会把它隐藏起来, 不让它有所表现, 创造性地表现也就因此受到阻



碍，内心便会产生强烈的压抑而无法与人相处。

我们每一个人内心所真正需要的是更丰富的人生、幸福、成功、宁静、快乐。这些感受都可以从丰富的生活或积极的创造过程中体验到。当体验到幸福、自信、成功的愉悦时，我们就是在享受丰富的生活。当我们落魄到压制自己的能力，浪费自己的天赋本能，使自我蒙受忧虑、恐惧、自我谴责和自我厌恶的难堪时，就是在扼杀我们可以利用的生命力，就是在背离自我爱憎分明和完善的道路。

“在你心灵的眼睛面前长期而稳定地放置一幅自我肖像，你就会越来越走进它。”哈利·爱默生·佛斯迪克博士说：“生动地把自己想象成失败者，这就使你不能取胜；生动地把自己想象成胜利者，将带来无法估量的成功。伟大的人生以你想象中的图画——你希望带来什么成就，做一个什么样的人——作为开端。”

拥有十几万名雇员的英国石油公司是世界第六大公司，在英国经济中起着举足轻重的作用，其公司总裁彼得·英格拉姆·沃尔斯正是在自己心灵的眼睛前面长期而稳定地放置一幅自我肖像，才逐渐走向闻名于世的成功。

1931年，沃尔斯出生于英国伯明翰市一个警官家庭。在青少年时代，他的求知欲十分旺盛，曾立志当一名律师。然而由于父亲在战争中阵亡，年轻的沃尔斯出于经济上的考虑，在上大学不到两周后便改学商科。这一选择对他的一生颇为重要，尽管他当时并未意识到这一点。1954年，沃尔斯从国民军退役，满怀着对有影响的跨国公司的憧憬，如愿进入英国石油公司任职，成为公司总部的一名小职员。在成为公司小职员的第一天，沃尔斯就对自己进行了正确的自我评价和分析，对自己提出了10个问题，这就是被世人广为称道的沃尔斯认识自我的10面镜子。正是由于这10面镜子，沃尔斯才由一名默默无闻的公司小职员成为叱咤风云的石油公司总裁。

这十个问题是：

1. 我最擅长做什么？
2. 我的自信心有多少？
3. 我具备创新的思维模式吗？
4. 我能否自我控制？
5. 我性格中致命的缺点是什么？
6. 我热爱每一天的工作吗？
7. 我一天能做完几项工作？

第2件事

做
一本
你
自己
的
词典

