

30€rli

三十而立 struggle

写给80后的人生奋斗书

杨金贵◎编著

从二十几岁开始努力，三十岁到来时，
你将成为同龄人中的佼佼者。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

30 Girls

三十而立

struggle

写给80后的人生奋斗书

杨金贵◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

三十而立 / 杨金贵编著. —北京: 新世界出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1144 - 1

I. ①三… II. ①杨… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138677 号

三十而立——写给 80 后的人生奋斗书

作 者: 杨金贵

责任编辑: 闫 红

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 260 千字 印张: 17.25

版次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1144 - 1

定价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

Introduction

三十多岁的人多出生在 20 世纪 70 年代。三十多岁似乎是人生最辛苦的阶段，过了而立之年，成了家，有了孩子，在公司里的地位也越来越重要；买了房子，换了车，但是每个月的收入却怎么都追不上飞涨的费用。

在加拿大，要么为了找一份稳定的工作，要么要给父母申请移民，总之报税的收入是不会太少的，辛苦一年下来，1/4 的钱送进了税务局。不甘心之余，许多人选择了回祖国重新开始。这其中大部分都是三十多岁的年轻人。

越来越多的人生经历让他们体会到了古语的正确性，什么“人无远虑，必有近忧”，什么“失败乃成功之母”，这些从小就背得滚瓜烂熟却不明白什么意思的名言如今一步步有了切身体会。

他们刚刚开始规划自己的人生，钱财上离“月光”不远，但已经不再是随心所欲、大手大脚地花钱。计划已经被放在生活中重要的位置，也开始关心自己的未来。这个阶段中来找理财顾问的通常是家里的先生，太太则很少参与讨论，或者只在最后签字的那一刻才会出现。多数有计划的夫妻在这个年纪里开始买保险，费用不贵也能获得不错的收益。许多关于投资的理念和实践经验都来自于这段时间的积累。

“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”这是孔子在其三十岁时对自己状态的评价。三十而立，这个时候的人应该能依靠自己的本领独立承担自己应承受的责任，并已经确定自己的人生目标与发展方向。简单地说，三十



岁，人应该能坦然地面对一切困难了。

如果你想成为一个三十而立的成功人士，那么就请你抓住二十几岁的黄金时期，为人生大厦打下夯实的基础。在人生中，你必须做到信心、野心、省心的三步走。同时，你也需要拥有健康的人格、良好的性格和健康的生活习惯。在成功的过程中，不要惧怕任何困难，因为解决工作中的难题，是你创造职场奇迹的必然条件。在你向成功迈进的过程中，请不要忽视知识与健康的重要性，因为它们是永远可以让你获利的投资。每一个成功者都拥有一个自己的成功模式，那么请你确定，你是要靠体力吃饭，还是想要靠脑力获得剩余价值。在你确定了自己的模式之后，那你需要做到的就是提高自己的行动能力，加强自己的交际技巧，为自己的感情找一份寄托，并学会理财。作为三十岁前的男人，我们希望您可以智慧博弈，用坚强生存。作为三十岁前的女人，我们希望您可以美丽博弈，用乐观生存。

作者

2010年4月

目 录

contents

第一章 为人生大厦夯下坚实基础	
——三十而立，抓住成功的黄金时期	1
三十而立，来源于二十几岁的充分准备	3
脱下幼稚想法，换上成熟心智	6
拥有绝对紧迫感，没有多少青春能够浪费	9
扩大自身容积，就不会被压力压垮	12
盘点优缺点，先看清自己再出发	15
把年轻的热情集中到一处	18
及早独立起来，不做啃老一族	21
第二章 藏在理想中的成功答案	
——人生三步走，信心、野心、省心	23
与成功者相比，你少的只是自信	25
不要花大把时间，去羡慕或嫉妒别人	28
把自己培养成一个信念坚定的野心家	31
别让目标错位，否则努力就会白费	34
在冥想成功中，汲取精神力量	37



将别人的意见与建议当成最好的礼物	39
每一天，给自己一个系统的总结	42
第三章 性格与习惯传递给你的答卷	
——没有外部督促，自动获取成功	45
培养独立性格，告别依赖习惯	47
培养开朗性格，告别郁闷习惯	50
培养坚强性格，告别软弱习惯	53
培养严谨性格，告别马虎习惯	56
培养耐心性格，告别冲动习惯	58
培养谦逊性格，告别自负习惯	60
培养勇敢性格，告别胆怯习惯	62
第四章 成功的事业造就成功的人生	
——解决工作难题，创造职场奇迹	65
三十几岁，你必须解决这些工作难题	67
敬业与升职，毋庸置疑的正比关系	70
只做老板吩咐的事，你一辈子只能是员工	73
学习“老鸟”的经验，保持“菜鸟”的态度	76
奋斗不止步，事业就会永向前	79
要想在职场打拼，就要懂些潜规则	82
责任往往胜于能力，忠诚往往胜于业绩	84

第五章 三十岁前必须进行两项投资	
——知识与健康，不可中断的投资	87
三十岁前，你应将这五种知识熟练掌握	89
保持向上趋势，每天至少进步一点点	92
给自己一个追赶的“标杆”，相信榜样的力量	95
成功的答案，归根结底要在实践中寻找	98
疼爱你的身体，莫做工作狂人	101
营养专家给上班族的饮食建议	104
时常给自己的心灵做放松练习	107
第六章 拥有成功者的思考模式	
——靠体力吃饭，还是靠脑力吃饭？	111
选中一条路并沿着这条路走得更远	113
在行动之前，请先请教大脑	116
以逸待劳与劳而无功，你选哪个？	118
技术能给你“1”，但管理能给你无穷	120
自我管理是成功的坚实后盾	123
生在信息时代，就要用信息战斗	125
创新思维，领袖与跟风者的最大区别	128
第七章 为什么他出息得比你早？	
——提高行动效能，永远比别人快半步	131
二八定律告诉你的成功法则	133
别人成功是因为，他总是先做重要的事情	136
日清日高，把明天的时间完全留给明天	139



聚焦理想，各个突破	142
看得比别人高远，才能在人生的长跑中获胜	145
将零散时间利用起来，你就是富翁	148
主动捕获机遇，守株待兔只能被活活饿死	151
第八章 无处不灵的人际关系影响力	
——玩转交际手腕，充实朋友账户	155
三十岁前，你必须与这六类人深交	157
培养社交金口才，无才无能照样成功	160
豁达处世，一箭双雕的绝佳计谋	163
玩转利益这张王牌，攻破虚荣这个弱点	165
如何计算人际交往的投资与回报？	167
告别独断独行的时代，在分享与双赢中成功	169
糖与鞭子，屡试不爽的驭人诡计	172
第九章 与另一半一起迈向成功	
——给心灵找个归宿，给感情找份寄托	175
三十岁前，你需要掌握提高情商的秘诀	177
尊重与理解是经营情感的两大法宝	180
若要感情天长地久，你需要每天为他“浇水”	183
家庭，是动力，还是负担？	186
即使已成“老夫老妻”，也不要失浪漫情调	188
为了保证婚姻幸福，不妨签订一份《吵架公约》	191

第十章 怎样让成功之路铺满黄金	
——掌握理财绝学，让钱为你生钱	195
成为亿万富翁，三十岁以前的奋斗目标	197
掌握财会知识，让自己的财务状况豁然开朗	200
薪水之外，别忘广开财源	203
开个银行账户，由“月光族”变成“储蓄族”	206
花最少的钱购买高品质生活的八个省钱诀窍	209
玩转利率杠杆，借别人的钱让自己发财	212
风险投资的种类分析与投资技巧	215
第十一章 写给三十岁前男人的成功建议	
——用智慧博弈，用坚强生存	219
三十岁之前的男人，成功资本比任何时候都要多	221
斩断慵懒的绳索，突破平庸的重围	223
敢想敢干，是男人就应该有魄力	226
真正的强者可以被打倒，不能被打败	228
创业之路，不坠地狱，就能踏入天堂	231
男人哭吧哭吧，不是罪	234
只为成功找途径，不为失败找托辞	237
第十二章 送给三十岁前女人的幸福秘笈	
——用美丽博弈，用乐观生存	239
三十岁之前的女人，你需要向知性之美迈进	241
乐观的心态是女人年轻不老的秘诀	244
既为女人，“坏”一点又何妨	246



选择你爱的人，还是爱你的人？	248
控制多变情绪，为三十岁后做好幸福准备	251
职业女性，你要找到事业与家庭的最佳契合点	254
使用“护夫”手册，“培养”出成功的丈夫	257

第一章

为人生大厦夯下坚实基础

——三十而立，抓住成功的黄金时期



“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”、“莫等闲，白了少年头，空悲切”、“少壮不努力，老大徒伤悲”、“早起的鸟儿有虫吃”、“一日之计在于晨”等等，这些警句都说明了早些做准备的重要性。人生也是一样，只有当年轻时积累下了知识、人脉、能力，中年以后才有成功的可能。

三十而立，来源于二十几岁的充分准备

“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”上天让我们一出生就面临贫穷、痛苦，让我们知道，必须通过超出一般人的努力才能得到自己想要的一切。但是，上帝在向我们关闭一扇门的同时一定也为我们打开了另一扇窗：我们有一个聪慧的头脑，有一个健康的体魄，有一颗不甘于做命运的奴隶而勇于挑战现实的勇敢的心！在你二十几岁时，既然你不算优等的基因已是不可改变的事实，那么，我们就用倔强的努力改变命运吧！

日本经营之神松下幸之助年幼时，父亲投资股市失利，造成家境贫穷，9岁就被迫辍学到外地去当商店伙计，从最基层的工作做起。但是他并没有甘心这样过一生，反而在电器未发达的年代，就看出了电器业的前景。松下幸之助对于他的致富之道有一句名言：“只要忠于自己的工作，努力以赴，钱自然会跑到你的腰包里。”意思就是如果想要成功，分秒都要珍惜。

记得26岁的时候，偶然遇到了高中同学——他看起来还是像高中时代一样朴实，而且在一个很普通的技术公司上班，他很开心地找我聊天。我心想，他的日子一定过得很苦闷，于是请他去喝咖啡。我以志得意满的姿态和他谈论我的生活，没想到，几句话之后才发现，这位貌不惊人的男同学，居然在薪水并不高的情况下，用3年的时间存到了人生中的第一个10万。毕业后他每个月所赚的钱，除了部分给家人之外，他都存下来买保险。他告诉我，再过半年，他就要拿这10万去学习MBA。

从他们的故事中，我们不难发现，他们都有一个共同的特点：认定好



自己要做的，然后持之以恒。任何行为在重复做过几次以后，就变成了一种习惯，而人的意志也只不过是我们的日常习惯中成长出来的一种推动力量。一种习惯一旦在脑中形成之后，这个习惯就会自动驱使一个人采取行动。例如，如果遵循你每天上班的固定路线，过不了多久，这个习惯就会养成。不用你花脑筋去思考，你的头脑自然会引你走上这条路线。更好玩的是，即使你今天要去另外一个地方，但是你没有提醒自己，那么，你将会发现自己不知不觉又走上原来的路线了。

不要埋怨先天的不足，不要悔恨后天的缺陷，因为这一切都不能改变。走过的历程已是历史，走进的将会是明天，走出曾经的欢乐与伤悲，才能回到繁杂的现实，尊重现实，改变自己。作为二十几岁的人完全可以重新上路，为三十而立打下充足的准备。不管未来如何，抓紧现在是我们唯一的选择，抓住明天是我们能补救的唯一措施，这样我们的生活才不会太失光泽。

克尔凯郭尔认为，人在通向上帝的道路上可能经历三个认识自己的存在的阶段。它们也是人的存在的三个层次、境界，是人的三种不同生活方式。对这三个阶段的论述，构成了克尔凯郭尔哲学的重要内容之一。第一阶段为审美阶段。第二阶段为伦理阶段，特点是人的生活为理性所支配，能倾听理性的呼声，克制自己暂时的情欲，将个人所欲与社会义务结合起来。第三阶段是宗教阶段，生活为信仰所支配。不过，克尔凯郭尔并不认为每一个人的生活道路均依次经历这三个阶段。三个阶段只是三种可供选择的可能性，而各人的选择可以不同。它们有时可以重叠交错，只有少数人才能达到第三阶段。作为社会人最重要的就是明确自己在人生各阶段所要承担的责任，还有所该付出的行动。

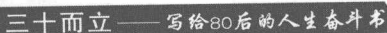
二十几岁的我们应该做些什么呢？要留意报纸、杂志边角处的广告——这也许能在你的人生中起到意想不到的作用。参加一次竞选，为竞选而东奔西走——在那里会有一些你日常生活中无法得到的东西；将想做的事情整理得有条不紊，向自己发起挑战，为拿到十个以上的资格证书而

奋斗；寻找自己理想的人生模式；等等。总之，我们要充实自己，抓住二十几岁的黄金时光，为三十而立打下夯实的基础。

二十几岁，是人生最彷徨的时候。别想那么多，有些事，该来的总是会来。但是我们要做好选择，因为选择比努力更重要。人生最痛苦的就是：坚持了不该坚持的，放弃了不该放弃的。对于二十几岁这个灿烂而又叛逆的年龄，做到坚韧并不容易，坚韧在某种程度上等于刀枪不入。

二十几岁是褪尽青涩，走向成熟的年龄；二十几岁是很有紧迫感的年龄，如果一个人到了三十还一事无成，人们就不再像对二十几岁时那样宽容和理解；二十几岁是准备拥有幸福家庭和享有骄人成绩的年龄。二十几岁，你得准备做一个成功的人！

三十岁，无论是自身能力的培养，人际关系的扩大，还是在机会的把握上，都得到了完美的结合，这是人生的一个重要的转折。从二十岁到三十岁，人生最多可以跳两级。但是从三十岁到四十岁，却完成了对财富的积累，使其成倍地翻涨；不用为机遇发愁，也无需担心关键时刻的抉择。好的决定其实就是认清方向加持之以恒。当你做到了这些，成功的到来将是必然。



你是否常常觉得自己仍是个孩子呢？即使犯错也会有人原谅，有人为你买单呢？如果你说不是，那挺好，至少说明你成长了，但还不足以说明你的心智成熟了。心智是每个人大脑不可缺少的心理营养素。缺了它，人就会心力衰竭，做起事来难免力不从心。心智是心态平衡的工具。我们不要阿 Q 式低层次的心态平衡，要追求有人的尊严的、有成就感的、与时俱进的、动态发展的、动态发展的心态平衡。心智是显示竞争实力的资本，过去竞争靠机会，现代竞争靠心智。人与人的竞争是心智水平的竞争，说白了，就是心眼。人与人的合作，也是心眼互补的一场戏。心眼用错了地方，就会办蠢事；心眼了用对地方，做什么事情都会如鱼得水。

成功的人生要求我们必须要有成熟的心智。那我们要如何脱下幼稚的想法，换上成熟的心智呢？

首先，我们应该明白心智其实就是一种固定的模式，即心智模式。紧紧抓住市场机遇；具有敏锐的政治头脑；具备超常的勇气与魄力；思维周密，分析能力极强等等都是成功的心智模式。很明显，前两种模式决定了一个成功者的决策心智；后两种模式则决定了一个成功者决策之后的实施能力。这属于深层的内在素质，是成功与平庸区别的明显标志。

其次，我们必须去培养成熟心智。心智是发展自身的工具，心智用在择业上，职业选择对；心智用在事业上，事业目标准；心智用在择偶上，配偶选择好；心智用在家教上，子女教育好；心智用在保健上，身心健康好；心智用在社交上，有助于营造和谐关系、和谐单位与和谐社会。