

沧浪◎编著

30岁以前 你必须掌握的 生存技巧

30岁以前知道这些，
30岁以后不再困惑！

生存需要
技巧

30岁以前如同人生的春天，
你播下什么样的种子，
就会在未来收获什么样的果实。

中国妇女出版社

30岁以前 你必须掌握的 生存技巧

中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁以前你必须掌握的生存技巧/沧浪编著.

--北京:中国妇女出版社,2010.7

ISBN 978-7-5127-0050-5

I. ①3… II. ①沧… III. ①人生哲学—青少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 119554 号

30岁以前你必须掌握的生存技巧

编 著:沧 浪

责任编辑:陈 元

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本:170×240 1/16

印 张:15.5

字 数:223千字

版 次:2010年8月第1版

印 次:2010年8月第1次

书 号:ISBN 978-7-5127-0050-5

定 价:26.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

30岁是人生的一道关口，如果30岁以前你没有掌握足够的生存技巧，就可能会在社会竞争中失去优势。

如果说观山阅水、天人合一是中年人生的追求，那么改天换地、气吞山河则是青春岁月的主题。30岁以前如同人生的春天，你播下什么样的种子，就会在三十几岁时收获什么样的果实。人生上半场掌握的生存技巧，将决定你在下半场能否领先于他人。30岁以前同样是大学毕业，同样是风华正茂，但30岁以后距离就会拉开，这与你在30岁以前掌握的生存技巧不无关系。

30岁是人生道路上的一个重要转折点，也是人生规划和发展方向的转折点。现实生活中许多人30岁以前对自己的人生发展和目标认识都比较模糊，他们需要一个正确的指导和定位。30岁以前拥有自己的人生规划，才能摆脱迷茫期，赢得人生的主动权。

30岁以前你如果没有积攒足够的能力，没有为事业奠定基础，今后的路就会越走越艰难！人生就像在大海中航行的船一样，年轻人，如果你没有做好航海准备或害怕海上那滔天的巨浪而不敢出航，那么你这趟人生之旅将会危险重重。30岁以前你要为未来投资，为成功而准备一切！

30岁以前，事业不温不火，职场麻木浮沉……想要摆脱这样的尴尬人生，有些事，你知道得越早越好。职场犹如战场，职场潜规则无形可循，却又无处不在，你稍有不慎，就会误入歧途，掉进职业发展的陷阱。对于职场潜规则，30岁以前得其道者一路凯歌，不得其道者往往处处碰壁。

30岁是一个开始走向成熟的年龄，有了坦然面对现实的心态，从虚幻走向现实，从浮躁走向宁静，从依赖走向坚强。人生跟着心态改变，心态不同，命运截然不同。30岁以前你要告别莽撞、任性，使自己变得沉稳，





掌握心态调整的技巧，懂得怎样去适应社会现实。

.....

人生规划，职场潜规则，知识和能力的储备，心态调整的技巧……这一切都是每一个年轻人30岁以前应当掌握的生存技巧。

当别人在30岁以前扬名万里，成功致富时，却有很多三十几岁的人因为没有掌握生存的技巧而陷入事业失败的深渊。他们在工作上看不到任何前途，压力越来越大，日复一日忍受着生活的平淡，忍受着感情的折磨。因此，如果你不想30岁以后在事业上还是原地踏步的话，那么，就应该有强烈的危机感了。

不得不承认，30岁以前这段时间对于年轻人来说是一个特殊的时期。这个阶段的年轻人大多奔波于工作、家庭、社交等场合中，他们要拥有自己的事业，拥有幸福的家庭，拥有自己的一片天地……这一切都是渴望成功的年轻人要面对的，也是要拼命去争取的。事实上，备受生活、事业压力的年轻人最该做的是在30岁以前稍作停留，重新调整现在的生活，要知道30岁以前所做的很多事情都在决定着你一生的成败。

本书主要面对年轻人，着重向他们讲述30岁以前应当掌握的生存技巧，使每一个年轻人在适应现实生活、追求自我发展的过程中做到游刃有余。全书分为八章，系统而有针对性地阐述了年轻人的特点以及他们应掌握的生存技巧。本书讨论的内容与年轻人所处的现实生活相当贴近，全面阐述了人生规划、赢在职场、科学理财、人际交往、心态调整等方面的技巧，书中收录的一些事例也极具代表性，不仅符合年轻人的特点，而且反映了当前年轻人的状态以及所存在的问题，书中提供的方法实用性强，对渴望寻求自身发展的年轻人有很好的指导性。

孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立。”这句话至今仍足以振聋发聩，警醒世人。30岁以前，如果你已经开始思考自己的人生了，不妨问问自己，30岁的时候，你渴望过上一种什么样的生活，每个人都应该为自己的人生负责。

30岁以前是助跑，30岁以后才是真正的起航。只有那些在30岁以前做好准备的人，起步才会有力，才有可能在30岁以后的岁月里披荆斩棘，有所建树。



第一章 30岁以前开始规划人生，30岁以后才能掌控命运

30岁以前，攥紧人生的方向盘	2
30岁以前，一定要有自己的职业方向	5
30岁以前，敢梦想才能成功	11
30岁以前，转行还不太晚	15
30岁以前，起点可以低，但境界不能低	19
从最容易实现的目标开始做起	22
只做自己喜欢并擅长的事情	25
创业要趁早，年轻没有失败	28

目
录



第二章 职场这些事，没有人会告诉你

——30岁以前必须清楚的职场攻略

上司的心思你要猜	32
把握好与上司相处的“黄金分割点”	35
学会欣赏你的上司	39
办公室里说话千万要留神	42
别让矛盾损害了同事之谊	46
荣誉面前别吃“独食”	49



会合作使你更具竞争力：同事之间不仅仅是竞争对手，更是合作伙伴 ...	52
做一个受欢迎的职场人：别在职场自恃清高、张扬个性	56
30岁以前可以不在乎薪水，但一定要在乎经历	60
谨防办公室里的“陷阱”	63
一千个借口没有一个方法重要	66
卓越的成功源于出色的细节	70



第三章 心态不同，命运截然不同

——30岁以前应该掌握心态调整技巧 ▶▶▶

人生跟着心态改变	76
30岁以前能承受失败，30岁以后才不会挫败	81
活在当下，活出精彩	84
30岁以前，不要让工作压垮了你	86
苛求完美是一种病态	89
忌妒别人就是在贬低自己	92
告别你的急躁心理：耐心是铸就辉煌人生的跑道	96
30岁以前有危机感，30岁以后才有安全感	99
30岁以前有胆量，30岁以后才会有能量	101



第四章 有人脉就像坐电梯，没人脉就像爬楼梯

——30岁以前应该掌握的人脉智慧 ▶▶▶

30岁以前是积累人脉的黄金时期	106
好水才能钓好鱼：提高交朋友的质量	109
朋友也要分等级	112
结识生命中的“贵人”	114
多认识一些带“圈”的朋友	117

人情投资，处处开花	120
多给他人留面子	123
打造良好的第一印象	127
打造自己就等于打造人脉	130
远离社交恐惧症	133



第五章 30岁以前学会处世，才不会在30岁以后劳碌

——30岁以前应该熟悉的处世技巧

学会圆滑处世，有些事没必要硬碰硬	138
愤世嫉俗无济于事	140
避免盲动，明白人决不会莽撞	143
切忌骄纵，志得意满往往潜藏最大危机	147
防范小人，小心驶得万年船	150
巧妙隐实力，不可露锋芒	153
做事留有余地，成就精妙人生	156
能屈能伸，方能控制自我掌握命运	158
拒绝也是一种成长：该拒绝时就拒绝	162



第六章 每天进步一点，给自己不断注入源头活水

——30岁以前要储备足够的知识和技能

30岁以前太“闲”，30岁以后被“嫌”	168
积累知识比积累金钱更重要	171
每天进步一点点	174
卓越来自8小时之外的点滴空闲	176
万贯家财不如一技在身	179
始终保持谦虚的学习态度	181
勤奋是智者的成功秘诀	184



第七章 让钱为你工作，而不是你为钱工作

——30岁以前应该掌握的理财技巧

要想成为有钱人，第一步就得先有钱	188
30岁以前是“月光族”，30岁以后就会是“卡奴”	189
理财中也有马太效应	192
让钱在流动中升值：投资是理财的最佳方式	194
投资股票，致富之道	198
保险是把保护伞	201
收藏理财经：三成闲钱玩收藏	204
年轻人置业理财当趁早	207



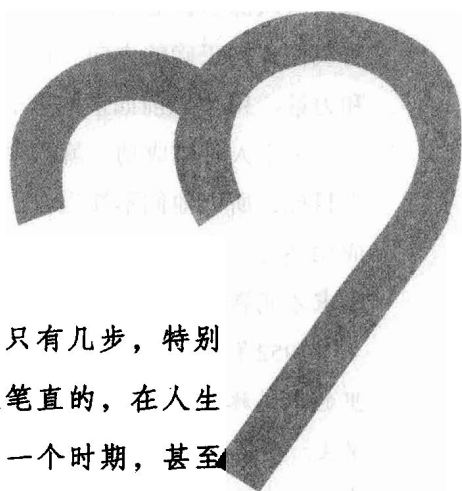
第八章 经营情感就是经营幸福

——30岁以前应该把握人生的情感智慧

关注事业，但不能忽略家庭	212
把快乐带回家	215
30岁以前，给父母多一些时间	218
婚姻需要细心地经营	221
柴米油盐中学会宽容	224
唠叨太多伤感情	228
亲情也怕过多的批评	231
恩爱夫妻妙在赞赏	233
做孩子的好朋友	236



30岁以前开始规划人生， 30岁以后才能掌控命运



人生的道路虽然很漫长，但紧要处常常却只有几步，特别是当人年轻的时候。没有一个人的生活道路是笔直的，在人生路上的岔口，走错一步，极有可能影响人生的一个时期，甚至改变人的一生。许多人埋头苦干，却发现越忙越穷，等到垂垂老矣才翻然悔悟，原来是成功的阶梯搭错了方向，但为时已晚。

人生重要的不是所处的位置，而是面对的方向。30岁以前是人生最宝贵的年龄段，每一个年轻人都应认真思考和规划自己的人生。二十几岁时，能否制订好人生规划，将直接影响你事业的成功和人生的成就。找准人生定位，你将获得清晰的人生前进路线图，在今后的人生道路上可以专注前进，不会再犹豫，不会再彷徨。



30岁以前，攥紧人生的方向盘

古罗马哲学家小塞涅卡说：“如果一个人不知道他要驶向哪个码头，那么任何风都不会是顺风。”目标是人生的指针，它如黑夜中的一盏灯，指引着我们走向正确的方向。目标是成功的方向，没有目标我们便看不到希望和力量。30岁以前如果你想不同凡响，就要先找准方向。

一个人希望成功，就必须确立一个明确的目标。生活中很多人因为没有目标，所以他们不知道自己该做什么，不知道该怎样做。不管是个人的成功还是一个企业的成功都需要有一个目标，然后凭着不懈地努力和孜孜以求才能靠近目标，实现理想。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个34岁的女人涉水下到太平洋中，开始向加州海岸游去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的女性，她叫费罗伦丝·查德威克。在此之前，她曾从英法两边海岸游过英吉利海峡，她是游过这个海峡的第一个女性。

那天早晨，海水冻得查德威克身体发麻，雾很大，她连护送她的船都几乎看不到。时间一个小时一个小时过去，千千万万人在电视上看着。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑。她仍然在游。在以往这类渡海游泳中，她的最大问题不是疲劳，而是刺骨的低水温。

15个小时之后查德威克又累又冻得发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。查德威克的母亲和教练在另一条船上，他们都告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但查德威克朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。几十分钟之后——从她出发算起15个小时零55分钟之后，人们把她

拉上船。又过了几个小时，查德威克渐渐觉得暖和多了，这时却开始感到了失败的打击。查德威克不假思索地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。”人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。查德威克一生中就只有这一次没有坚持到底。两个月之后，她成功地游过了同一个海峡。她不但是第一位游过卡特林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个小时。

查德威克虽然是个游泳好手，但也需要看见目标，才能鼓足干劲完成她有能力完成的任务。30岁以前，当你规划自己的成功时千万别低估了目标的重要性。

目标的作用，有时也许是一个时时刻刻看得见的激励，有时也许会带来意外的收获。找准一个目标，人生就好像有了罗盘的指引，一切行为都有了方向，成功也就会清晰可见。

我们不仅要有目标，还要制订适合自己发展能够成就大业的目标。世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾经这样说：“有什么样的目标，就有什么样的人生。”一个人如果拥有高追求、高愿望、高目标，那么目标的作用就会像一位严师，总是鞭策着他不断地追求，这样，他们的才能和潜力就能得到更好地发挥，成就自然会更大、更显著。

很久很久以前，曾经有3只小鸟，它们一起出生，一起长大，等到羽翼丰满的时候，又一起从巢里飞出去，一起寻找成家立业的位置。

它们飞过了很多高山、河流和丛林，飞到了一座小山上。一只小鸟落到一棵树上说：“这里真好，真高。你们看，那成群的鸡鸭牛羊，甚至大名鼎鼎的千里马都在羡慕地向我仰望呢。能够生活在这里，我们应该满足了。”它决定在这里停留，不再飞走了。

另两只小鸟却对它失望地摇了摇头说：“你既然满足，就留在这里吧，我们还想到更高的地方去看看。”

这两只小鸟继续飞翔在旅程中，它们的翅膀变得更强壮了，终于飞到了五彩斑斓的云彩里。其中一只小鸟陶醉了，情不自禁地引吭高歌起来，



它沾沾自喜地说：“我不想再飞了，这辈子能飞上云端，便是伟大的成就了，你不觉得已经十分了不起了吗？”

另一只小鸟为它难过地说：“不，我坚信一定还有更高的境界。遗憾的是，现在我只能独自去追求了。”

说完，它振翅翱翔，向着九霄，向着太阳，执著地飞去……

最后，落在树上的成了麻雀，留在云端的成了大雁，而飞向太阳的成了雄鹰。

不同的目标决定了不同的人生位置，生活就是这样。因为目标不同，经过一生的奋斗，有的人成了停在树梢上的麻雀，有的人成了翱翔天际的雄鹰。

为了我们将来能放歌于山巅，现在，就请设立好你的目标与理想。一个人成就事业的过程，其道理与鸟的飞翔是一样的。过去怎么样，现在怎么样，都不重要，重要的是将来想要获得什么成就。而没有目标的人，不可能成就大业。



生智慧

目标是航海船上的罗盘，引领着我们快速前进而又不迷失方向。一个人在想拥有一个什么样的人生之前，应该先想想自己的目标。不同的目标成就不一样的人生，因此我们需要制订适合自己的目标，制订一个需要自己为之孜孜以求、奋斗一生的目标，一个能使自己成就大业的目标。

30岁以前，一定要有自己的职业方向

工作是人生的一个重要组成部分，年轻人的大部分时间都在与工作打交道。可以想象，如果一个人长期从事一份自己不喜欢、觉得没有前景但却无法轻易改变的职业，那将是多么烦恼的一件事情。可以说，选择你的职业方向，就是在设计你的人生。

人在年轻的时候总是比较高傲和浮躁，总是想一步登天或一夜暴富，却不知道在30岁以前，做好一生的职业定位和规划比挣钱更重要。所以，我们不能耐不住性子，心浮气躁，眼高手低，只要给更高的薪水，便义无反顾地跳槽，不管什么行业，不管能干多久，不管是否符合自己以后的发展方向。30岁以前，对于大多数年轻人来说，没有什么资本去要求获得更高的薪水，即使是名校毕业，但文凭也不能给企业带来直接的经济效益。因此，30岁以前，年轻人应该更多地向“前”看，而不是向“钱”看。

L在大学学的是财会，成绩很优秀，所以毕业后他告诉自己一定要找一个与专业对口的工作。但是，当他向本地各大公司投交了简历都杳无音信之后，他开始有些灰心丧气了，刚毕业时的热情、对职场的向往和期待也渐渐地消耗殆尽了。看着身边的同学一个个都找到了很理想的工作，他开始着急了。

这时候，有同学劝L别只吊在“财会”这一棵树上，可以考虑一下其他的工作，即使跟专业不搭界，但也总比干待着好过吧。

L觉得同学的话很有道理，所以他又投了一些业务、行政方面的简历，不久之后，他被一家销售公司招聘为销售业务。公司虽然是一家民企，但效益还算过得去。经过半个月的培训，L正式上岗了。第一个月，他的运气



不错，不仅完成了销售任务，而且超额了15%。月底发薪时，连工资带奖金一共领到了三千多元。这笔钱虽然不算多，但对于出身农门，刚出校门、自己又从未赚过钱的L来说，这也算得上是一笔“巨款”了。当晚，他就邀请了几个要好的同学到餐厅好好地欢聚了一番，席间不免憧憬了一下未来，说了些“照此发展下去，一年之后就能当主管，两年之后就可以买房子、买车”之类的豪言壮语。

然而，正当L憧憬着美好未来的时候，第二个月，他的销售任务只完成了50%，结果奖金一分没拿到，基本工资还被扣除了一半，最后发到手里的钱只够勉强度日。看着其他同事5000、8000地往兜里揣钱，L是既羡慕又忌妒。他发誓下个月自己一定要更加努力，争取超额完成任务。谁料到，接下来的一个月，他还是没完成任务。他不死心，仍继续努力，可是，在接下来的3个月里，他离销售任务总是差那么一大截。在这期间，部门主管也曾找他谈过话，劝他重新考虑一下自己的职业选择，话里话外的意思就是说他不适合销售这个职业，因为想要做好销售仅凭努力是远远不够的，还要对销售技巧和顾客心理有一定的研究，而L在这些方面都是弱项。可偏偏L个性很固执，主管见他热情不减，而且每个月也谈不上公司白发给他薪水，就只好再给他一些时间。

就这样，L时常青黄不接，偶尔有一个月能完成任务，接下来就得有两三个月差一点。但为了能够早日实现月月超额完成任务，然后实现做主管、买房、买车的梦想，尽管过得有些苦，但他还是咬牙挺住了。就这样，3年的时间悄然过去了。

如果没有接下来的一次同学聚会，恐怕L还会陷在自己的梦想里，没有出头之日。

那年年底，L收到老同学的邀请，参加大学同学的聚会。这几年来，L一直忙着实现自己的职业梦想，所以很少联系同学，心中对同学自是十分想念，所以他如期而至。但是，当他看到昔日和自己钻一个被窝、吃一碗面条的同窗如今个个衣冠楚楚，开着轿车，不是会计师就是注册会计师的时候，他的心仿佛被一根针狠狠地刺了一下。

第二天，L就向主管递交了辞呈，主管对他的醒悟有些意外，又有些释然。在接下来的日子里，L利用半年时间重拾了被自己扔掉了整整3年的专业，在这期间他还应聘到一家会计师事务所做了一名最初级的会计。他一边工作，一边学习，日子变得又忙碌起来，虽然钱挣得不多，但他的内心充实了许多，因为他知道，这一次，他没有选错路。

一年之后，L凭着其一流高校的本科学历和出色的业务能力，实现了当初那个用了3年也没实现的职业梦想——当上一名小主管。又过了几年，他被猎头挖到了一家外资企业做会计主管。对于此时的他来说，买房、买车，甚至是更高一级的职业理想都变成了可以预见的未来了。

很多年轻人其实都犯了这样的错误，他们迫于现实和就业的压力，在不得已的情况下找了一份能解决眼下的实际问题、却没有多大发展前景的行业。由于思维惯性或者其他原因，他们往往在这样一个岗位上一待就是几年。几年后，当他们想求得更好的发展而发现自己蹉跎了光阴、浪费了机遇时，则后悔不已。

职业定位是人生选择的中心内容，30岁以前，尽管前面的道路有点迷茫，职业定位也不免有许多不确定的因素，但是，如果你希望成功，那么你就必须确定自己的职业方向。

择业时，年轻人通常会产生很多困惑，如面对社会竞争不平等，工作和专业不对口；期望值过高，高不成低不就，缺乏从底层做起的心理准备；既想工作稳定、轻松，又渴望高收入，对于激烈的竞争不适应；不从自身情况出发，对“好工作”的认识人云亦云。

我们成长的每一步，都是由选择开始，而选择的正确与否，决定了人生的精彩与否。年轻人在选择自己的职业方向时，第一次与社会发生碰撞，第一次强烈地感受到理想与现实的冲突。当你在选择职业方向时，要以最积极的态度和最有效的手段来面对择业的挑战。

30岁以前，人们常常会对前途感到无比困惑和恐惧，他们不知道自己的前途在哪里，自己最大的潜力是什么，自己最应该从事的职业是什么。我们该如何做好30岁以前的职业定位呢？年轻人在定位自己的职业方向前

必须做好五件事。

1. 职业规划“三要素”分析：爱好、性格和特长

爱好。这是年轻人职业生涯规划考虑的首位，因为只有你喜欢这个职业，你才可能去主动投入，也只有你主动投入了才可能有收获，才可能取得成就。如果你不喜欢这个职业，所有的工作你都是在被动地接受，手到了心却没到，没用心自然不会获得好的结果。所以，在你定位自己的职业方向时，要问自己是否真的喜欢这个行业，还是抱着试试看的态度或其他原因。

性格。俗话说“江山易改，本性难移”。一个人的性格是很难改变的，但也并不是不可改变。性格通常被分为外向、中性和内向，比如营销行业决定了你的大部分时间是在与人打交道，因此具有外向的性格当然较好。

特长。特长是你现有专长和潜在专长的总称，包括了基础特长和专业特长。在市场经济条件下，特长的发挥是一个人取得成功的关键，如何最大限度地发挥自己的优点成为自我完善的核心。

2. 选好行业

虽说“三百六十行，行行出状元”，但又说“男怕入错行，女怕嫁错郎”。因此，在选择行业时必须慎重，要考虑到自身特点、工作性质、行业的可持续发展等。

若你面前摆着两份条件相当的工作让你挑：一个热门、发展迅速，另一个则成长缓慢但却富有朝气，你会如何选择？前者提供的是快速成功的机会，后者则是无限发展的潜力；前者为冒险，后者为安定。你会选择哪一个？许多年轻人会毫不犹豫地选择前一个行业，因为他们迫切地需要用成功来证明自己，他们很难说服自己慢慢地赢得未来。但是，30岁以前选择入哪个行业是事关人生的大事，关系着今后工作的稳定性和发展，得从多方面综合考虑，做出正确的选择。选择行业，一定要看远10年，甚至20年、30年。

3. 做好职业细分

每个行业具体分到企业的岗位有很多，面对这么多岗位如何抉择，主