

男人三十 取舍之道

忙碌人生中的感悟 尘世生活中的修炼

三十岁的男人做事要学会从大处用心，对于小的得失一定不要去斤斤计较。该重视的要重视，该放弃的就放弃。你必须摆正心态，对一切都要泰然处之。

释 颢◎编著

*Nanren Sanshi
Qushhezhidao*

三十岁是男人一生之中最易创造奇迹的美好时期，

倘若能够参透人生，

量，你将更有优势把握；

又。

中国华侨出版社

男人三十 取舍之道

忙碌人生中的感悟 尘世生活中的修炼

释 颢◎编著

Nar

zhidao

中国华侨出版社

前言

三十岁的男人，没有了二十岁的青涩，还未经历世间的沧桑，正如同一杯醇正的咖啡，一切都恰到好处，一切都还那么美好！三十岁的男人，在漫漫人生道路上步伐显得更加坚定稳重，挫折时不退缩，得意时不失态，一切都拿捏得那么到位，而又那么魅力十足！三十岁的男人，懂得从失败中总结教训，又从教训中摸索成功道路。他们更懂得有时坚持一份信仰甚至比生命还要重要。

人到了三十岁的年纪，~~官一你~~的梦想藏于心底。男人三十而立，虽然走过了青葱岁月，~~真是向前~~路途依然漫长。三十岁的男人既要有所为，又要有所不为，~~得失成败~~失之坦然，争其必然，顺其自然。三十岁的男人思考~~看样~~实现自己的事业上的理想，拥有幸福的爱情和家庭，但是面对各种各样的诱惑和选择，仍然迷惑着、徘徊着、纠结着，同时也取舍着。

每一个男人，从儿时呱呱落地那一刻开始，就注定承载了长辈们许多超乎现状的光荣和梦想；生活上，家人对其关爱有加；学习上，家人对其严格要求。

而当他们终于成年融入社会之后，家人又会按照这个社会设置的

成功男人的准则去要求他们。世间诱惑太多，未来的路途又太遥远，男人需要时刻面对取舍的问题。不知不觉间，男人已经三十岁，在一个不大不小的年龄段，一定要学会取舍，才能在未来的生活中成长为顶天立地的男子汉。

男人不懂得取舍，就容易在未来走弯路、摔跟头，给他自己及家庭带来灾难。现实当中，许多男人徘徊在人生的十字路口，面对着种种的诱惑，什么都想干，却什么也做不成；不懂得如何取舍，让一些微不足道的事情占据了自己的生活，还觉得自己的人生一片黑暗，找不到未来的方向。

实际上，男人都有一股豪气，无论是面对生活或是事业，每个男人都渴望取得成功，渴望靠自己出人头地。但成功不是天上掉馅饼，它需要男人通过努力和付出而实现。有些时候努力了、付出了却没有得到成功，因为机遇只垂青那些懂得取舍、有正确判断力的男人。成功属于有准备的头脑，男人的财富和地位要靠自己去权衡、去取舍，才容易得到。

总而言之，男人三十岁，真的有太多的事情要去做，太多的东西要去学，太多的理想要去实现，当然也有太多太多的得到与失去要去选择和取舍……

本书通过一个个精妙的事例和精彩的评述，由内而外地展现三十岁男人的内心世界，力求帮助读者摆脱内心的困惑，在未来的人生轨迹中走得更顺，行得更远。

目录



❖ 第一章 取信舍疑——男人三十岁的心理塑造

男人三十而立，“立”的不仅仅是事业，还有心态。有了良好的心态，一切也就有了良好的开端。有一位智者曾这样精辟地总结道：得之淡然，失之坦然，争其必然，顺其自然。这句话可以作为三十岁男人为人处世的准则。三十岁男人应当塑造良好的心理，取信舍疑，相信真善美，相信人定胜天，相信一切积极的理由，这样会让你的生活变得更加幸福美好！

一个人安静下来的时候不妨扪心自问：我的心已经足够成熟面对三十岁的问题吗？你先不要急于回答，我想等你看完这一章之后，心中已有一个足够完整的答案。

第一节 男人心理的成熟蜕变 / 2

第二节 相信自己，是金子总会发光 / 5

第三节 人生不宜太圆满，不完美中有完美 / 8

第四节 向别人展示一个刚强的笑容 / 12

第五节 用感恩的心，迎接生活的磨砺 / 16



第六节 不以善小而不为 / 20

第七节 生活不必太精明,大智若愚又何妨 / 25

第八节 不在前进,就在前进的路上 / 29

※ 第二章 取进舍退——做好职场人生的每一个选择

人这一辈子要做出许多选择,也有许多舍弃,然而对现代人影响最大的莫过于在职业生涯中的选择,特别是对年近三十的男人来说,已经没有太多的时间去浪费。所以怎样做好职场的每一个选择,决定着男人未来人生的走向,是幸福还是痛苦都源于此。一个正确的选择可以让你在职业生涯里如鱼得水,步步高升;然而有时一个小小的错误选择就足以破坏你一生的幸福。所以,职场上有时候一个小小的选择真的很重要。慎重地做好你人生的每一次选择,相信看完此章后,你一定会做出更好的职场取舍,得到更多的幸福!

第一节 善用人际关系,谋取同事信任 / 36

第二节 收集有利信息,共创双赢局面 / 41

第三节 抓住晋升机会 / 45

第四节 老板再好,也不可能成为你的哥们 / 49

第五节 龙门有风险,跳槽需谨慎 / 51

第六节 辞职,也是一门学问 / 57

第七节 终极选择——自主创业 / 61

第八节 做一个恩威并用的好上司 / 66

❖ 第三章 取智舍愚——用智慧打开成功的大门

俗话说,有智吃智,无智吃力。智慧是从何而来的呢?一是前人的经验总结,二是个人对已有知识的参悟和升华。但最重要的一点就是通过学习力提升自己。知识是靠学习得来的,没有任何一个人天生就是智者,只有勤于求学的人才会变得越来越聪慧,用脑中的智慧开启人生财富的大门!

男人的智慧代表的是一种精神,挥斥方遒、从容大方,还要有一定的情感原则,对感情要负责任,不必重言承诺,即使这个男人是一个专职丈夫,也不失男人的本色。如果男人的精神已经垮掉,外表无论如何美都“帅”不起来。

男人用智慧积极创造人生,善于适应环境,他拥有良好的人际关系,对亲人极其温柔,很自信并且要有强烈的道德观念。男人充满智慧,定会打开属于他的财富之门。

第一节 别小看了读书的力量 / 72

第二节 善于捕捉信息,才能不断丰富自己 / 76

第三节 我们的口号是:取其精华,去其糟粕 / 80

第四节 养成自我总结的好习惯 / 84

第五节 善于观察,体验偷学的乐趣 / 88

第六节 学无止境,受用一生 / 94

第七节 随时充实“智囊库”,人生何处不潇洒 / 97

第八节 靠智慧赢得财富 / 100



※第四章 取广舍窄——抓住人脉，未来永不困惑

想拥抱美好的未来，先开阔自己的胸怀，拓宽自己的人脉，你将拥有更加广阔的天地。一个人的“人脉”在如今的生活、工作中都占有很大的比重，可以说，男人拥有人脉的广窄，决定着一个人的事业前程。也有很多人说，出来混，是靠实力说话的。可是也万万不能小看了人脉这层关系。已有很多成功的生意人证实，抓住人脉，你就抓住了成功的命脉。也许你能力不及别人，但是懂得铺展广阔的人脉面，也会使你在遇到困难时，多了“一把手”而游刃有余。所以，有了人脉，你的面前将是一片坦途大道！

第一节 人脉：人生成功的乘法 / 106

第二节 掌握最具魅力的社交策略 / 109

第三节 三十岁男人以礼而立 / 112

第四节 努力掌握交谈的主动权 / 116

第五节 以德服人，平易近人 / 120

第六节 有时退一步就是前进 / 125

第七节 敢于说“不”，但不要得罪人 / 129

第八节 怎样让你的“血性”有的放矢 / 133

❖ 第五章 取爱舍恨——用爱经营自己的幸福一生

男人的爱是博大的、深沉的，心中有爱恋，还有一份淡淡的牵挂，就会发现一切东西在自己心中都会变得很美好，而且绚丽多姿，让自己被一种温馨所包围着。因此，人的视野更开阔了，心灵也美丽了。

被人爱或者爱着别人，都会使男人的尊严得以升华，心灵得以净化。如今的时代，每个人都可以尽情挥洒情感，挥洒自己关于爱的甜蜜感言，心中荡漾着一种涟漪，一颗沉睡已久的心被爱的情感给渲染着。在心里发出了叮咚的声响，那就是爱的协奏曲。从此，男人感受着别人的幸福，同时也用爱经营着自己的幸福，人生将格外美丽。

第一节 别把婚姻当“围城” / 138

第二节 父母是你一生的依赖 / 143

第三节 千万不要忽视了朋友 / 147

第四节 充当婆媳之间的“润滑剂” / 152

第五节 多花点心思在孩子身上 / 156

第六节 工作是为了家，而不是让你忘了家 / 160

第七节 切莫淡薄了人之常情 / 164

第八节 男人心中要有大爱 / 169

※第六章 取雅舍俗——品味生活,品味人生

生活就像一杯酒,有的人从中品味出苦涩,有的人却从中品尝出香甜。为什么同是一杯“酒”,不同的人却品出不同的味道来呢?原来,生活也需要方法去调和、去品味。生活原本是苦涩的,但是懂得品味生活的人会把生活中苦涩的成分过滤掉,仅保留醇香澄清的“甜酒”供自己品尝、把玩。这就是生活的艺术,取雅舍俗,懂得品味生活,也就懂得了品味人生!三十岁的男人更应懂得营造优雅的生活,去除生活中粗俗的成分,相信你的人生一定会越来越精致优雅!

- 第一节 打造三十岁男人的翩翩风度 / 174
- 第二节 善于装扮的男人“电力”更足 / 178
- 第三节 “脚上功夫”看个性风采 / 182
- 第四节 追求高雅,拒绝“随大流” / 186
- 第五节 音乐:用心倾听,洗尽铅华 / 188
- 第六节 小小配饰尽显男人个性百味 / 192
- 第七节 时尚的男人才 Hold 住全场 / 196
- 第八节 男人提升修养才更有气质 / 199

❖ 第七章 取变舍守——摒弃陈旧,树立创富新观念

现如今,好男人不仅要有儒雅风趣的内涵,更要有一定的物质基础。然而怎样才能使三十岁的人生富有呢?增加财富有两种途径,一种是工作赚钱并努力储蓄,另一种就是理财。实际上,理财给家庭增加财富的重要性,远远大于单纯工作赚钱。管理好钱财,才能让口袋富裕起来!

第一节 摸清自己的“理财性格” / 206

第二节 裸婚时代:不妨把家中的钱分成三份 / 210

第三节 生活理财要守中有变 / 214

第四节 想推陈出新,先给自己革命 / 217

第五节 心怀创富之心,才能拥有美好未来 / 220

第六节 做一个多面手型的理财“主夫” / 225

第七节 网上理财,理出自己的精彩 / 228

第八节 走出中国式的理财误区 / 232

❖ 第八章 取健舍病——保持健康体魄,达到身心完美

常言道,身体是革命的本钱。没有健康的体魄,做任何事都会力不从心。健康是三十岁男人过日子、做事业的根基,没有健康,就如同在盖一座烂尾楼,再多的钱财都无法修补。三十岁是男人健康的分水岭,锻炼出健康的体魄,才能活出更潇洒的人生!



关注男人的健康就是关注男人的未来。因为男人的健康关系到人们的生活质量、家庭、幸福、社会安平。人生有万事，身体健康是万事中的头等大事。

男人拥有健康一切才皆有可能。人们常说“身体是革命的本钱”，也可以说，男人没有健康那就谈不上快乐与幸福。健康是福，健康是财富，这是毋庸置疑的。生命不存在，何谈人生？健康不存在，何谈奋斗？健康是生命的主要源泉，健康是成就事业的先决条件，是工作的原动力，是生活快乐的基础，于社会、家庭、个人都至关重要。因为缺乏健康的条件而不能实现梦想，是人生最痛苦的憾事。

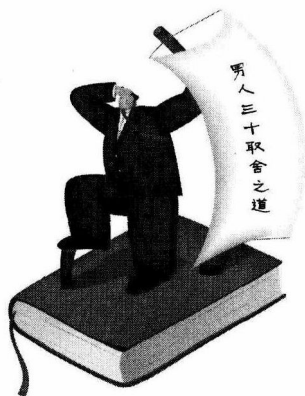
- 第一节 三十岁，男人健康的分水岭 / 238
- 第二节 生活有规律，才会有美丽的生命律动 / 242
- 第三节 聚焦男人三十岁的“累” / 247
- 第四节 合理膳食，轻松走出饮食误区 / 251
- 第五节 运动让你活力四射 / 257
- 第六节 走出“盒子”，亲近自然 / 260
- 第七节 为了健康，请戒除不良习惯 / 265
- 第八节 心理健康才能潇洒职场 / 269

第一章 取信舍疑

——男人三十岁的心理塑造

男人三十而立，“立”的不仅仅是事业，还有心态。有了良好的心态，一切也就有了良好的开端。有一位智者曾这样精辟地总结道：得之淡然，失之坦然，争其必然，顺其自然。这句话可以作为三十岁男人为人处世的准则。三十岁男人应当塑造良好的心理，取信舍疑，相信真善美，相信人定胜天，相信一切积极的理由，这样会让你的生活变得更加幸福美好！

一个人安静下来的时候不妨扪心自问：我的心已经足够成熟面对三十岁的问题吗？你先不要急于回答，我想等你看完这一章之后，心中已有一个足够完整的答案。



第一节 男人心理的成熟蜕变



在当今这样一个快速发展的社会中，人们更愿去看结果，而对蝶化前的痛苦蜕变过程缺乏关注。然而，每一个光芒四射的男人背后，必定有一段鲜为人知的沧桑历程。从男孩到男人蜕变的过程，可谓是千锤百炼，在这过程中，男人的心性也发生了显著的变化。

三十岁的男人大多已经完全脱离了父母的管辖与呵护，开始独立生存，每天要面对来自生活方方面面的各种问题和压力。有些人倒下了，有些人却奋勇地爬起来继续前行。那些不畏艰险迎难而上的好男儿一定是铁血男子汉。三十岁的男人，已经老大不小了，应该把自己的身心锻炼得更加坚强，笃定坚毅，完成成熟蜕变。

遥想三十岁之前的那段青葱岁月，自己也曾是意气风发、指点江山的有志少年，也曾信誓旦旦地要有一番伟大的成就。但在岁月长河的冲蚀下，心中的那朵梦想之花是否开始凋零、枯萎？也许你已开始向生活妥协，缓缓地低下了高傲的头颅，自信和梦想也都埋藏进了内心深处。可当一曲《老男孩》响起的时候，又勾起了多少“80后”男人的心声呢？又是否因想起了当初的梦想

而感动落泪了呢？是的，你的心底还埋藏着一个梦想，只需给自己一份自信去复燃它。难道你就真的想碌碌无为地过完一生？

其实，大部分人并不是不能度过辉煌的一生，而是他们在黎明前看到的往往只是天亮之前的黑暗，而自信的人却能看到黑暗过后的黎明。这两种不同的心态造就完全不同的人生。

张朝阳是陕西的一位皮肤略微黝黑的汉子，稍微熟悉他的人都清楚他的人生轨迹并不平凡。张朝阳小时候是一个兴趣广泛的孩子，学过画画，做过飞机航模，还拉过二胡，后来又梦想当一位物理学家，赢得诺贝尔奖。梦想与现实总是有差距的，后来的他又不得不到美国留学。1993年，在麻省理工学院念了几个月的物理学博士之后，张朝阳忽然觉得学了很多年的物理学并不适合自己。梦想又一次变得缥缈。但他并没有沉沦，相反他看中了和中国相关的商务活动。他很幸运地在学院谋得亚太地区中国联络官的角色，这个角色让他有了频频回国的机会。

1995年，他又忽然有了回国创业的强烈愿望，美国随处可见的“硅谷”式创业更是激起了他的热诚。他分明地感受到互联网经济极为惊人的贸易和社会价值，于是下定了创业的决计。他与ISI总裁融资100万美元，开始了中国互联网的开拓之旅。

万事开头难，第一次融资得来的18.5万美元很快所剩无几，公司快到了连工资都开不起的境地。然而，几经融资的困境而不倒，张朝阳已造就了钢一般的信心。1998年2月，张朝阳正式推出了中国第一家全中文的网上搜索引擎——搜狐（SOHU）。至此，幸福的大门终于为他打开。搜狐的成长见证了一个成功者的诞生，他就是与王志东、丁磊合称为“网络三剑客”之一的张



朝阳。

张朝阳就是一个鲜活的例子，他在人生跟他开玩笑的时候并没有一味痛苦，躲在阴影中暗自啜泣，而是凭借自己的心态转变，不畏漫长的痛苦蜕变，最终拿下了中国网络的第一块沃土。同为男人，难道您不应该向他学习，实现自己心中的理想和目标吗？

三十岁之前，你可以喜怒无常，可以意气用事，也可以在父母的荫庇下不计较后果。但你现在已是三十岁，没有资本胡闹了，你应该转变自己的心态，使之更成熟稳重，敢于坦然接受生活的一切考验，而不是怯怯懦懦地去寻求呵护与帮助。你得学会独立，转变心态，做一个坚强独立的人。

作为一位三十岁的男人，就应该学会去接受这份生命的洗礼。三十岁的男人每经历一次跌倒，心态就更沉稳，笑容也更乐观，因为他已懂得吃苦是福。只有千锤百炼的钢才能打造出最锋利的利刃，一下刺中人生的命喉！

在当今这个风云变幻、有着各种可能的社会里，只要你敢于相信自己，给自己一个方向，并且风雨兼程地走下去，那么你终将会走向幸福的彼岸。而在这之前，你必须要记住，用敏锐的视角去打量这个世界，坚持属于自己的那份坚持，百折不挠地走向成熟。

取舍之道



三十岁的男人蜕变的过程是很不寻常的，只有尝遍了生活的

艰辛，才会懂得那份辛酸和痛苦。这样的男人将会变得更加成熟、理性、睿智、幽默、坚毅、大度、乐观、自信，进而取代那些胆怯、懦弱、自卑等不良的心态和情绪，变得愈加完美。

第二节 相信自己，是金子总会发光



做人难，做一个男人更难，做一个好男人难上加难。身陷难处，三十岁的你是否有足够的信心面对挫折困难呢？如果你还在犹豫徘徊，那么你很可能在人生这盘棋上博弈时就莫名被踢出局了。然而，如果你果敢自信，在困难逼近时反而知难而进、越挫越勇，那么你就成功了一半，赢得了更多更好的前进的机遇。须知，逆水行舟，不进则退。人生亦然。

男人三十岁前后有什么区别呢？最大的区别就是对待事情和问题的态度。三十岁成熟的男人有一副淡定的面容和沉着的心态，遇事不慌，果敢而坚毅，能够以理智的方式快速解决问题，不会过多地伤悲忏悔，滞留在痛苦懊恼的旋涡中。男人三十岁之前往往容易缺乏自我肯定的心态，而不敢前进。相反，到了三十岁的男人眼中看到的更多是前程的光明。之所以这样，是因为他们已经磨炼出一颗足够刚强自信的心。他们深知，有信心则一切皆有可能，失去信心也许就与成功失之交臂。其实每个男人都是