

学校 和 办公室 没教的 30 件事

早 知 道 该 多 好 的 幸 运 观 念
做 对 这 3 0 件 事 ， 成 功 近 在 咫 尺



经验需要积累·观念必须转变

思考

+

坚持

+

调整
脚步

=

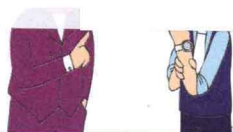
成功

不曾失败的人不一定幸运
人生经过碰撞后而学到的事绝对更加珍贵

龍 門 書 局



学校 和 办公室 没教的 30 件事



龍 門 書 局
北 京

图字：01-2012-2061 号

著作权声明

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经汉字国际文化有限公司授权中国科技出版传媒股份有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

学校和办公室没教的 30 件事/2 • 1/2 好朋友编著. —北京:
龙门书局, 2012. 8

ISBN 978-7-5088-3820-5

I. ①学… II. ①2… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 166919 号

责任编辑: 周晓娟 赵永利 赵艳丽 / 责任校对: 郑晓红
责任印刷: 华程 / 封面设计: 彭 彭

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京天颖印刷有限公司印刷

中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2013 年 1 月第一版

2013 年 1 月第一次印刷

开本: 16 开

印张: 11

字数: 146 000

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

早知道该多好的幸运观念
早知道早受益的人生经验





从小到大，我们总被教导——要努力念书、学习一些才艺、要听话、少惹麻烦。如果做好以上任何一件事，我们就能得到糖果、得到父母的奖励。于是让我们以为，只要能达到这些标准，那么，我们的人生也就一帆风顺了。

然而，事情的发展往往不会那么顺利。我们以为，努力读书，把成绩读得越好、学位读得越高，就可以赚大钱。但是直到踏入社会我们才知道，即使做到了这些，也只不过是拿到“赚钱”这张入场券而已，距离赚大钱的目标，还非常遥远。我们以为，学会了各种才艺，能让我们看起来更优秀、更受欢迎，可是，等到我们真正进入职场，才会发现根本没有人不在乎你是否学过小提琴或钢琴，倒是很重视你早上进办公室时是否和他打招呼。我们还以为，只要听话，至少能获得长辈们的喜爱、朋友们的支持，但实际上，那只是在把我们锻炼成无所不能的便利贴——做到死、累到死，却没有人把你真正放在眼里。我们又以为，只要不惹麻烦，起码可以拥有一种安稳的生活，可万万没有想到，有些麻烦即使你不招惹它，它也会自动来招惹你。

结果是，你感觉自己的人生失控了，像是出轨的过山车，令你心惊胆战、无所适从。有时，你甚至会觉得自己快要走上绝路，再也不能翻身！

在你的内心或许有一种痛苦的呐喊——为什么？为什么我从小到大所学到的东西，不但没能成为我人生的垫脚石，反倒成了我人生的绊脚石？难道这一切都错了吗？是父母的错，还是学校的错？如果是错的，为什么每一个人都还要这样继续被教导下去呢？

其实，父母和学校教导你的都是正确的，他们只是没有更多的时间把更重要的事也一并让你知道。而这些事往往是在办公室里也学不到的，除非自己碰壁之后，学到一些经验，否则，你只能一头雾水地被老板和公司同事们踢来踢去，到最后变成一个脑震荡的撞球。

本书就是要帮你补充学校和办公室中学不到的那部分内容。如果过去的你在学校所学习的东西是养分，那么，本书要告诉你的是如何汲取这些养分，让自己变得更好的方法。如果过去的你在学校所学习的东西是一台高级计算机，那么，本书就是这部计算机的使用手册，告诉你该如何使用它，让自己的生活更得心应手。

现在，就让我们来看看学校和办公室没有教导你的事有哪些吧！





目录

Chapter 1 从头到脚地爱自己

健康比什么都重要 / 010

好好地认识自己 / 016

远离损友 / 021

别让坏习惯绊住自己 / 028

适时发泄情绪，别让情绪失控 / 032



Chapter 2 幸福，取决于理财能力

认识金钱的力量 / 038

每一块钱的去向，都决定你的未来 / 041

先把欲望放在心里 / 048

不是所有的理财工具都适合你 / 053

世界上没有零风险的投资 / 059

Chapter 3 你也可以成为富人

身边那个人最重要 / 064

君子之交淡如水 / 068

家人为你把持底线 / 076

斤斤计较者没朋友 / 081

了解世界，拥抱世界 / 088





CONTENTS

Chapter 4 你不一定是对的，别人也不一定有错



成功的人总能站在别人的立场想 / 094
不要把自己关进囚牢 / 099
逞一时之气，没意义 / 104
别让他人影响自己 / 110
向所有人学习 / 114

Chapter 5 没有完美，只有改善



少年得志大不幸 / 122
自己不一定管得住细节 / 128
幸福来自选择能力 / 134
转个弯或许会更好 / 138
人生没有一百分 / 142

Chapter 6 创造属于自己的成功

什么是至死不渝的梦想？ / 150
目标管理很重要 / 154
思考、坚持、调整脚步 / 159
点滴能累积惊人的成功果实 / 164
独一无二，无法被超越 / 169

Chapter 1

从头到脚地爱自己

- 健康比什么都重要
- 好好地认识自己
- 远离损友
- 别让坏习惯绊住自己
- 适时发泄情绪，别让情绪失控

人物介绍



阿贵

刚从研究所毕业，某律师事务所职员，对于职场上所发生的事常感到困惑。



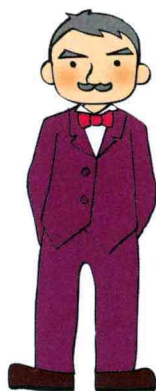
为铭

阿贵的上级，公司里的小主管，有些许职场历练，但愤世嫉俗。



小雪

阿贵的同事，也是阿贵的女朋友。大学毕业后就开始工作，职场经验比阿贵丰富，常常给阿贵不错的意见。



大卫

该律师事务所的负责人、老板。个性很急，有时看起来很焦虑，但却是一个能为员工着想的老板。

健康 比什么都重要



没有健康的身体，就没有精彩的人生。无论一个人有多少梦想和愿望要实现，追究到最后，都必须要有健康的身体才能达成。所以，请永远记住，健康的身体并非理所当然地属于你，如果你不懂得珍惜，它就会用最快的速度和你Say Good-Bye。

几年前，大环境还比较景气的时候，每个人都拼了命地赚钱。那时，人人都希望成为千万富翁，个个都想在40岁之前退休。

在电子产业领域工作的朋友最能感受到那种难以喘息的压力了。他们平均一天工作在10个小时以上，每天的生活除了工作之外，就是睡觉。至于其他领域的工作者，也不遑多让，在老板对业绩再创巅峰的要求之下，他们平均一天的工作时间也超过10个小时。饮食不正常加上过度劳累，以至于到最后已经感觉不到身体的疲惫，而精神的压力也迫使自己无法放松心情。到最后，在身体长期被压榨的情况下，大家都生病了。

曾经，我们那么地相信——青春就是本钱。然而许多人却不幸在人生的黄金年华过





劳而死。我们都曾相信，努力工作，抓住稍纵即逝的机会，奋力一搏，就能使自己往后的人生幸福、美满。可是经过这几年之后，许多人发现，根本不是那么一回事！

许多工程师后来大彻大悟。他们发现，在优渥的股票报酬背后，卖掉的是他们的健康资产。而且这些资产，每个人一辈子只能拥有一次，是一个花再多金钱也弥补不回来的资产。他们还开了一个玩笑，等到将来老的时候，大家可以一起住在高级社区，共同买一部高级洗肾机来使用，语气戏谑中又带点悲凉。

在我们所受到的教育中，“努力”是通往幸福的理想道路，然而学校并没有告诉我们，“健康”才是幸福的基础。一个不健康的人，即使拥有再多财富，也只会把它们变成药丸往肚里吞；一个不健康的人，即使拥有再多的财富，也不一定有能力到处走，去环游世界，去享受美食。看待“健康”这种一生中只有一次的财富，我们必须抵抗各种诱惑，以免后悔莫及。

享受人生，靠的不是财富，而是健康的身体和心灵。每一个人都要认真工作，但是更要认真照顾自己！

留得青山在，不怕没柴烧

人生的路途起起落落，一时的失败并不代表永远的失败，一次的成功也不代表永远的成功。因此，我们应该把眼光放得长远一点，无论处在什么样的环境，都要照顾好最基本的本钱，才能永续努力，不断创造出属于自己的成就。

对一个人来说，最重要的本钱并非是不动产或存款，而是以下三样东西——

NOTE

据统计，在过去，心血管疾病一般多在50岁之后才会发生，然而历经一番“血战”之后，心血管疾病的发生时间已提前至20多岁；而与女性有切身关系的骨质疏松症，发作年龄也从过去的中老年，提早到30岁左右。





● 健康

一个人只要身体健康，就会拥有无穷的活力，才能应付每一天的挑战；一个人只要心灵健康，正面思考的能力就会帮助他走向更好的方向。所以，身心健康是每一个人最重要的本钱。

● 专业

世界上任何财富都可能失去，唯独专业没有办法被夺走。一个人若想在社会上有生存能力，就得有一项专业能力。当你的专业能力越强、越无可取代时，你的职场价值就会越高。



即使没有很强的专业能力，只要拥有一项专业，就一定有一口饭吃。

● 家人

家人是每一个人最重要的依靠。家人提供的支持和温暖，就如同港口一般，不管怎样都会迎接每一天在打拼中疲累不堪的你。没有家人的支持，人们可能将不知道到底为了什么目标而努力。

俗话说：“留得青山在，不怕没柴烧。”我们应该认清自己的本钱，好好地珍惜，这比享受短暂的成就或沉溺于失败的悲伤还要重要得多！



无形的财富大于有形的财富

《圣经》马太福音第十六章第二十六节有这么一句话：“人纵然赚得了全世界，却赔上了自己的灵魂，对他来说有什么益处？或者，人还能拿什么作为自己灵魂的代价？”

许多东西都可以换到金钱，包括劳力、物质、脑力、身体……可是，没有任何东西可以换回生命。人的生命只有一回，那是我们体验世界、享受人生的基础，没有了生命，即使拥有再多的金钱都没有意义。



身体健康和心灵健康同等重要，都是无形的财富。也许，平常的你感受不到身心健康带给你什么好处，一旦失去它，你才会发现，用再多的金钱都买不回健康。好比身体健康遭到破坏了，吃再多的药物也没有用，只能勉强维持。到那个时候，你的财富会被卷进“渴望健康”的无底洞里。许多人忽视了心灵健康，最后却感到人生空虚、贫乏，于是把财富拿去购买欲望、麻药来填补，但仍无法得到真正的快乐。

请别忽视“健康”这种无形的财富，因为当你失去了它，将没有任何财富可以补救。

好好地 认识自己



多数人之所以失败，不是因为不够聪明、不够努力，而是没有好好地认识自己。不认识自己的危险性，就好比一艘船在大海中没有指引的罗盘，只能在狂风巨浪中载浮载沉，惊险地度过他的人生。

学校教导我们许多成功人生的道理，例如努力读书、努力工作、考上公务员、坚守工作岗位、在适当的年纪结婚生子、赚取千万财富，然后退休……学校还告诉我们，只要能按照这些“正确的规划”去做，就可以得到幸福的人生；如果没有照着这些规划去做，那么，我们就会受到失败痛苦的折磨。重点是，大多数人都是这样过完自己的人生，看起来也没有出什么大错，所以，我们就相信了，也跟着这么做了。

但我们忘了，每个人都是独一无二的个体，并不一定适合所谓的“正确的游戏规则”。

我们勉强把自己嵌进各种游戏规则中，遵守了许多正确的道理，直到感到格格不入、身心俱疲时，才开始感到疑惑——为什么自己一直在做所谓的“正确的事情”，却依然无法获得父母或师长所说的那种成功与幸福？为什么自己一直追着所谓的梦想过日子，反而失去了