

# 20—30岁，

# 如何成为一个 很厉害的人

张笑恒

## 20—30岁， 你打算拿这十年做什么？


**你自以为的极限，也许只是别人的起点；**

**你自以为的平凡可贵，也许只是平庸无为！**

● 本书教你如何用持续精准的努力，撬动更大的可能——  
写给渴望突破瓶颈、实现快速跨越的你！

张笑恒  
◎ 著



 中华工商联合出版社



20—30岁，

如何成为一个  
很厉害的人

## 图书在版编目(CIP)数据

20-30岁,如何成为一个很厉害的人 / 张笑恒著. —  
北京: 中华工商联合出版社, 2017.6  
ISBN 978-7-5158-2014-9

I. ①2… II. ①张… III. ①成功心理-通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 118811 号

### 20-30岁,如何成为一个很厉害的人

---

作 者: 张笑恒  
责任编辑: 吕 莺 张淑娟  
装帧设计: 芒 果  
责任审读: 李 征  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷: 北京高岭印刷有限公司  
版 次: 2017年9月第1版  
印 次: 2017年9月第1次印刷  
开 本: 880mm×1230 mm 1/32  
字 数: 260千字  
印 张: 8  
书 号: ISBN 978-7-5158-2014-9  
定 价: 38.00元

---

服务热线: 010-58301130  
销售热线: 010-58302813  
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座  
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>  
E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com)(营销中心)  
E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com)(总编室)

工商联版图书  
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。  
联系电话: 010-58302915

# 前言

## P R E F A C E

20—30岁是人生最重要的十年。人生的很多重大决定都在这段时光中做出的。你是否真正地思考过，30岁时自己将身在何方、达到怎样的高度？这十年到底要怎么过，才能让自己在30岁时如愿成为很厉害的人？

这十年，要确定未来的方向。我们初入社会，总想在职场上尽快得到认可和器重，但事实往往不尽如人意。不少人悲哀地发现：毕业工作几年了，每月工资只够解决个人温饱，一到月底钱包就空了。更多的人工作换了一次又一次，却还不知道自己到底想做什么、要做什么、能做什么，进而常常迷茫，心情烦躁。因此，在这迷茫又焦急的十年里，找到方向很重要。

这十年，选择比努力更重要。“男怕选错行，女怕嫁错郎”——如果选择正确，通过自己的努力是能够实现自身价值的，但若选择不当，难免心有悔意。

你20岁时做的决定，将决定你30岁时的命运。只要方向对了，不管路有多远，我们终能抵达终点。

这十年，需要有价值地忙碌。“瞎忙”荒废的不只是时间，还有成功的机会。为什么有人一向埋头苦干，成就却始终一般？成功的秘诀是抓住目标不放，而不是把时间浪费在无谓的琐事上。无论是工作还是学习，都要向时间要效率，别让自己“只是看起来很努力”。努力不是为了感动自己，也不是做给别人看，而是为了成就更好的自己。

这十年，是人一生中最好的增值期。从学校进入社会，大脑为了适应，会达到第二次也是最后一次成长期的高峰。相比30岁后结婚生子，这段时光，你有更多的时间支配权，更容易集中精力去学习。这意味着，无论我们想改变自己的哪一方面，此时就是改变它的最佳时间。

这十年里，你还要学会控制情绪。20岁的我们年轻气盛，所以容易冲动行事。领导给“脸色”看了，立刻甩门而去；有人出言不逊，则不假思索地用拳头解决。我们以为率性而为体现的是真性情，其实却是不成熟的表现。拿破仑说：“控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。”能驾驭自己情绪的人，才不会被别人操控。

这十年里，改变你的财富观，就能改善你30岁时的生活

品质。比如，不能唯利是图，也不要瞧不起金钱，理财越早受益越早；要勤奋工作，更要聪明地工作；学会控制良性负债等。年轻时建立正确的财富观，将让你受益一生。

这十年里，不要急于去获得一个高大上的“人脉圈”。不要因为加了“朋友圈”，能看到对方分享的奢华生活照，就当对方是朋友。自身实力不够时，你拥有的不叫“人脉”，而是好友数量。所谓“人脉”是势均力敌、资源对等：你还在一楼，凭什么让已爬到十楼的人回身和你做朋友？唯一的方法是尽快提升自己的高度。与其花时间绞尽脑汁去靠近、讨好你所认为的“牛人”“大咖”，不如花时间去打造自己的专业技能、提高自己的语言技巧、主动修炼好的品质，让自己成为一个有价值、值得信赖的人。当你足够优秀，好“人脉”自然会来“敲门”。

这十年里，你要让自己成为公司不可替代的人。当你抱怨老板不给自己加薪、不给自己升职时，换位思考一下，如果你是老板，你愿意给现在的自己多少薪水？职场上，“先付出、后收获”永远是铁律。如果永远抱着“给我多少薪水，我就干多少活”的态度，结果只能是你很快被淘汰。

这十年里，你要提升自己的沟通能力，让自己成为一个“会说话”的人。同时，你还要塑造个人品牌。美国管理学家汤姆·彼得斯指出：“21世纪的工作生存法则，就是建立个人品牌。”

青春倏忽就成为过往，20岁的我们，这一生若不想得过

且过，现在就该为未来打算了。

每一个今天都连着未来，你今天付出的努力，决定你明天的样子。抓住这十年，30岁的你，一定会感谢20岁时拼命努力的自己。

## 第一章

### 30岁，你想达到什么样的高度

你打算在30岁过上什么样的生活 / 2

生活除了眼前的苟且，还有远方的梦想 / 4

把你的梦想写下来，并制定可操作的行动策略 / 7

不要让别人“偷走”你的梦想 / 11

重要的不是梦想的大小，而是行动 / 14

没有梦想？那就给自己一个清晰具体的目标 / 18

## 第二章

### 迷茫又焦急的10年，找到方向很重要

一定要弄清楚自己想要的是什么 / 24

人生不长，要让自己永远走在对的路上 / 27

不要再羡慕“朋友圈”里别人的生活了 / 30

克服盲目的从众心理 / 34



出游是为了更好地回来，而不是为了逃避现实 / 36

“盘点”你拥有什么资源和优势 / 40

专注地朝着自己的目标前进 / 43

### 第三章

#### 20岁的选择，决定你30岁后站在哪里

这10年，选择比努力更重要 / 48

30岁后你站在哪里，取决于你现在的选择 / 50

成功就是连续做出正确的选择 / 53

选择太多不一定是好事 / 56

你选择的另一半往往决定你的人生 / 58

高薪不是选择工作的唯一标准 / 60

适合你的路才是正确的路 / 64

方向对了，就不要怕路远 / 67

### 第四章

#### 要忙就忙出结果，不要只是看起来很努力

你准备了那么久，却没有开始 / 70

别让琐事套牢你 / 72

给每项工作预备专门的时间 / 74

“精英都是清单控” / 77

把值得做的事情做好 / 79

做事须一次到位 / 82

“番茄工作法”：适合年轻人的时间管理方法 / 85

## 第五章

**毕业后也须不放松学习，抓住成长最快的10年**

“投资”自己，20—30岁是人生最好的“增值期” / 92

不浮躁，把握实习关键期 / 95

坚持学习，不断自我“充电” / 98

考证须根据实际需要，不要盲目跟风 / 101

你真的适合读MBA吗？ / 103

提高外在素质，有实力还要有口才 / 107

“尽情”去学一些貌似“无用”的东西 / 110

## 第六章

**年轻气盛的10年，绝不能输给失控的自己**

不能控制自己的人，给人的印象就是不成熟 / 114

暴躁的性格常常是引发不幸的“导火线” / 117

别让浮躁毁掉你的前程 / 120

你年轻，但不要气盛 / 123

用运动驱散心头的烦闷 / 126

## 第七章

### 20岁时改变财富观，提升30岁后的生活品质

决定你幸福的不是金钱，而是正确的财富观 / 130

有才华的人并不一定就会有财富 / 132

二十多岁时就应学习理财 / 135

只拥有技术的人永远是“打工仔” / 138

勤劳就能致富？未必！ / 139

财富不是省出来的，而是创造出来的 / 142

不怕负债，但一定要避免恶性负债 / 144

## 第八章

### “高大上”的“人脉圈”，你凭什么年纪轻轻就拥有

资源对等，才有资格谈“人脉” / 150

冷静地问问自己：你对别人“有用”吗？ / 152

正确择友，找到5%能改变你一生的朋友 / 154

聊点“长远”的，体现出你的长期交往价值 / 156

计较和算计，会让你的人际关系变得脆弱 / 157

永远不要看不起别人 / 159

展现自身实力，获得“大人物”的青睐 / 162

## 第九章

### 这10年，要利用一切能为你所用的资源

比起“颜值”，成功拼的是才华 / 166

外貌比你想象中的更重要 / 168

没有高“颜值”，那就拼健美的体形 / 171

学会自我打扮，让自己看起来像个成功者 / 174

保持蓬勃的活力也是一种美 / 177

## 第十章

### 30岁前必备职场思维，成就公司不可替代的人

强者都不走寻常路 / 180

工作不要“混日子” / 183

走出“舒适区”，接受有挑战性的工作 / 186

“中庸之道”也要懂一些 / 187

不要孤身奋战，相信合作的力量 / 189

积极融入团队，并成为“主角” / 192

进步的捷径：多向公司的前辈“取经” / 195

## 第十一章

### 让与你相处的人感觉舒服，你才是“真厉害”

先肯定对方，再表达自己的不同观点 / 200

多说“我们”，少说“我” / 203

“看破不说破”，交际真智慧 / 206

真心表现出对他人的兴趣 / 209

不要随便打断别人的谈话 / 213

关键时候，帮人摆脱尴尬 / 216

掌握安慰他人的心理技巧 / 217

## 第十二章

### 塑造个人品牌，人生到最后拼的都是“人品”

20多岁，要像爱惜羽毛一样爱惜自己的名声 / 222

这10年，信用的积累比什么都重要 / 225

贪“小便宜”会让人得不偿失 / 228

“大智若愚”，做个“老实人” / 230

不在背后说人坏话 / 233

与人为善，厚道方能成事 / 236

越是年轻，越需要谦虚的姿态 / 239

# 第一章

---

30岁，  
你想达到什么样的高度

---



## 你打算在30岁过上什么样的生活

你是否想过,自己30岁时要过怎样的生活?是为了菜市场上两元一斤的叶子菜跟老板唾沫横飞、讨价还价半小时,还是一杯茶、一本书?

有人说:“我们眼前的每个当下,都决定着未来5—10年的样子。”换言之,30岁的生活是怎样的,对于20岁的我们来说,应将其提上规划日程了。

没有谁能百分之百地肯定自己以后会怎样、能怎样,毕竟“谁也不知道明天和意外哪个先到”。但现在的规划、选择和努力,在一定程度上能决定我们以后的生活。就像开车出游,目的地、路线、旅游安排、车速等,只要基本定好,一切就清晰地呈现在蓝图中了。你可能没有过多地规划和考虑,自我感觉能行就匆匆上车了,结果途中发现,现在情况与自己的意愿渐行渐远,于是急着下车改变路线。若是行车不久,尚且来得及矫正自己的错误;可如果已行到半途,甚至即将到达终点,就只能追悔莫及了。

都说“人生永远没有太晚的开始”,但越晚开始,往往意味着遇到的阻碍越大,付出的代价也越大。不如趁着年轻,去

做自己想做的事,改变自己想要改变的现状。

2015年下半年,卢正宇选择了辞职。在很多朋友看来,这一决定并不明智。因为在他辞职的前一周,公司刚拿到一轮融资,正是发展势头最好的时候。许多其他公司的同行正“削尖了脑袋”往里面挤,而他却在此时选择离职,转而经营自己的事情。他之所以冒着风险选择离职,并非不看好公司的发展前景,而是因为他已确定了自己长期想做的事并决定立刻着手。做此决定前,他还详细制定了一套模型。在模型中,卢正宇自动代入五年后的自己,这样的思路让他一步一步地明确了自己想要的生活。

不到一年时间,卢正宇已创立了自己的工作室,主要做编撰稿件的工作,手下也有两三个志同道合的“战友”。他很清楚,自己最大的梦想是当一名自由撰稿人,原来的公司虽然前景很好,但如果继续下去,到30岁,最大的可能是依旧无法靠自己的实力买房买车,还会过得很压抑。再三权衡后,卢正宇选择了做自己最渴望做的事,按现在的轨迹来看,他至少过得开心。

生活的策略布局和规划,很像我们去大城市的车站或交通转运站搭车:当你想离开这个转运站,一小时后你会在什么地方,都由你当下买什么路线、车次的票,然后坐上哪一班次的车决定。青春易逝,岁月如梭,话虽老套,却是真理。你眼前



的每一个规划、每一步思考、每一个选择,甚至每一个动作,都将决定你未来的样子。你想要30岁时过上什么样的生活,现在就必须想清楚并着手规划和付诸行动。

## 生活除了眼前的苟且,还有远方的梦想

高晓松那句“生活除了眼前的苟且,还有诗和远方”,曾让无数年轻人热血沸腾,心中再燃理想的火花。然而,待热情退去,一切又由云端跌回地上:熟悉的出租屋、讨厌的闹钟、固定的早点摊……你飞快地捏起一份肉夹馍或抓着几个小笼包,急匆匆地赶往人潮拥挤的地铁站。这样平常的早晨,却是很多人人生中最长的“噩梦”:一切都太普通了,说好的诗和远方呢?

曾经喜欢的姑娘做了别人的爱人,球场上拼杀的帅气少年也变成了挺着啤酒肚的中年人;梦中是拯救宇宙的超级英雄,梦醒后是庸庸碌碌的大叔。想当年,谁不是身上洋溢着希望的少年?不过几年时间,镜里却好像已能照出暮色来。

如今,很多人只能坐在办公室里,默默忍受领导的呵斥。尽管想一走了之,可想到钱包里几张皱巴巴的钞票正可怜兮兮地看着自己,只能咬咬牙一忍再忍。