



35岁之后你拿什么成就自己？
35之前的积累决定人生的高度！

35岁前 有所积累 35岁后才能薄发

一位名人曾说过：“后半生的成功来自于前半生的积累。”
是的，一个人要想有所成就，就必须注重在前行路上不断的积累。

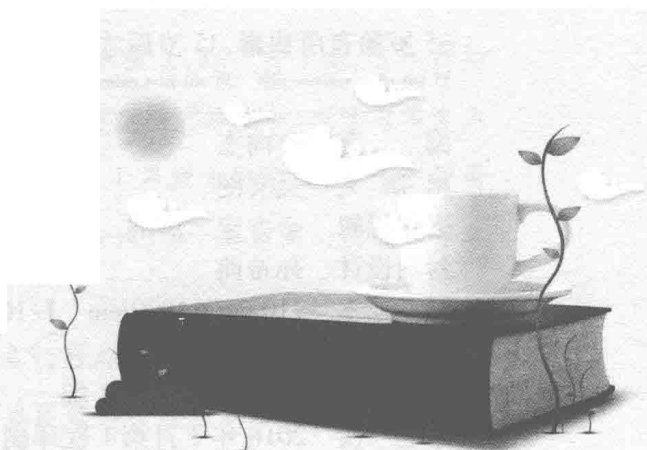
因为积累往往决定着一个人的人生成败。
尤其是35岁之前的人，要想在35岁之后，
有所成就、厚积薄发，就必须学会积累。

孙向杰◎编著



35岁前 有所积累， 35岁后才能薄发

孙向杰◎编著



图书在版编目(CIP)数据

35岁前有所积累,35岁后才能薄发 / 孙向杰编著. ——长春:吉林出版集团有限责任公司, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5534 - 9195 - 0

I. ①3… II. ①孙… 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(2015)第 264348 号

35岁前有所积累,35岁后才能薄发

35 suì qián yǒusuǒ jīlěi 35 suì hòu cái néng bó fā

编 著 孙向杰
出 版 人 吴文阁
责任编辑 金方建 汤洁
封面设计 孙希前
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 15
版 次 2016 年 3 月第 1 版
印 次 2016 年 3 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)
发 行 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 0431 - 86012913
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

ISBN 978 - 7 - 5534 - 9195 - 0 定价:35.00 元

版权所有,翻印必究



说到 35 岁以前如何,说到 35 岁以后如何,很多人首先想到的就是 35 岁我在干什么,35 岁我将成为什么样的人。

孔子说:“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。”即是说,我十五岁立志于大学之道,三十岁能够自立于道,四十岁能无所迷惑,五十岁懂得了天道物理的根本规律,六十岁所闻皆通,七十岁能随心所欲而不超出法度。

对于孔子所说的“三十而立”,后人衍生出很多其他解释,其中比较统一的说法是,30 岁的人应当能依靠自己的本领独立承担自己应承担的责任,并已经确定自己的人生目标与发展方向。简单地说就是,30 岁的人应该能坦然地面对一切困难了。

然而,时代的不同,三十而立对于我们来说有点早,当今时代的年轻人要做到孔子所说的“三十而立”,是一件并不容易的事情,虽然每一个年轻人是如此的想要做到,所以很多人把而立定格在 35 岁,35 岁成为成长的风水岭。

一个人在 35 岁之前要想让自己的人生更有意义,更加辉煌,就

需要用事业来装点自己的人生。然而,做任何事情并不是一蹴而就的。要想让事业辉煌,就需要有一定的人生积累,正所谓“厚积而薄发”。本书是一个人想在35岁之前有所成就的人生指南。作为一个35岁之前的男人或者女人,相信你会从中获得指导自己、改变命运的最佳方法,找出打造卓越自己、通向辉煌人生的密码。愿你在启迪和思索中追求更加美好的人生!

本书从定位、职场、创业、竞争、惜时、防败、理财、交际、激情、借力等,告诉那些想要事业有成的年轻人,成功的人不一定是循规蹈矩的人,创造奇迹的往往是那些前期注重积累的人。相信在这本书的指引下,你一定能够信心满满地踏上人生征途,去缔造属于自己的神话。



第一章 35 岁前修炼自我,35 岁后完美人生

认识自己,成功在前 / 3

逆水行舟,不进则退 / 9

勤奋是通向成功的捷径 / 12

培养好学精神 / 16

求人不如求己 / 20

培养适应环境的能力 / 25

做一个有责任心的人 / 32

培养生活的积极情绪 / 37

第二章 35 岁前寻找“贵人”,35 岁后坐享未来

人生处处是贵人 / 43

找寻生命中的贵人 / 48

学会借助贵人的力量 / 52

让贵人赏识你的才干 / 55

做“伯乐”眼中的“千里马” / 60

再穷也要站在“富人”堆里 / 62

第三章 35 岁前“卧薪尝胆”,35 岁后成就大业

成就大事要受得了委屈 / 67

敢露“污点”是明智之举 / 70

规避风头,以待时机 / 73

平和待人留余地 / 76

好脾气就有好关系 / 79

先做人再做事 / 82

能屈能伸,善于忍让 / 85

第四章 35 岁前放下贪念,35 岁后获得圆满

莫要贪小便宜吃大亏 / 91

欲望越少人生越幸福 / 94

学会给自己的心灵松绑 / 97

一颗平常心告别烦恼 / 101

嫉妒让你陷入泥潭 / 105

换个“活法”会更好 / 108

不要为小事抓狂 / 112

放下包袱寻找快乐 / 115

放下空想,真抓实干 / 118

面子没那么重要 / 121

第五章 35 岁前定好位,35 岁后望的远

准确定位是成功的开始 / 127

自己的优势决定未来 / 131

认识到缺点就是优点 / 136

性格决定命运的方向 / 140

做自己最擅长的事 / 146

成功是急不来的 / 150

懂得选择,学会放弃 / 155

第六章 35 岁前勇于探索,35 岁后迎来机遇

35 岁前不要贪图安逸 / 163

要有优胜劣汰的竞争意识 / 167

行动从现在开始 / 171

成功就是不断尝试 / 176

要有百折不挠的精神 / 181

失败是迟到的成功 / 186

机遇属于有准备的人 / 190

相信自己,一切皆有可能 / 194

第七章 35 岁前立足于工作,35 岁后成就一番事业

合适的工作带来完美的人生 / 201

做好每一件小事就是大事 / 205

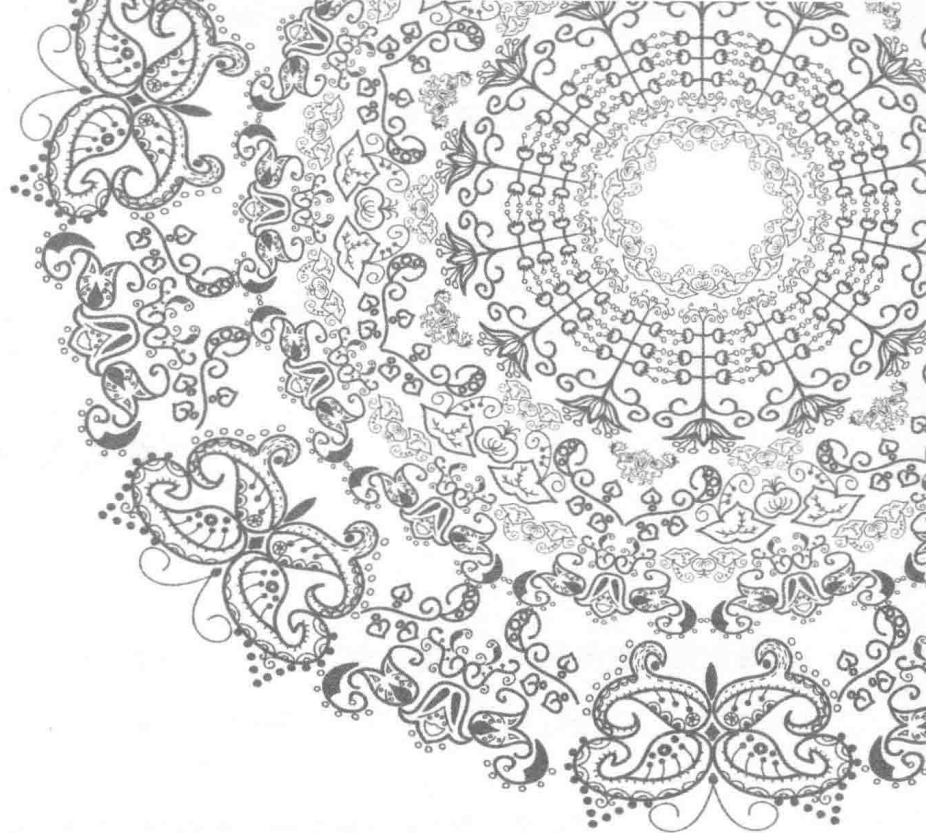
积极主动地投入工作 / 209

执行力决定胜利 / 213

敬业是职场的永恒真理 / 218

薪水不是工作的唯一目的 / 222

忠诚是最可贵的品质 / 225



第一章

35 岁前修炼自我，35 岁后完美人生

《非诚勿扰》里最经典的一句台词——“人生是一场修炼”。修炼,就是要修自己,能够在不同环境条件下去学会生活,懂得生活,无论处在任何优劣环境和状态下,都能够坦然面对,不会因为环境与状态的改变而影响自己的情绪。

认识自己，成功在前

在希腊帕尔纳索斯山南坡上，有一个驰名整个古希腊的戴尔波伊神庙，据文献记载，在它的入口处，人们可以看到刻在石头上的字：“认识你自己”。

假使人们能够从认识自己出发，来寻找自己的最佳人生位置，设计和塑造自己，那么我们的成功之路就会更加顺畅和愉快。

联邦德国大实业家奥本海默先生曾经在接见一个法国企业家代表团时，有人问他：“你成功的秘诀是什么？”他信口答道：“选个好父亲。”片刻之后，他又改口道：“不！经过思考，我认为认识自己最重要。”

你想成功吗？你了解自己吗？特别是了解自己的潜力吗？你能回答出“如果动用自己的全部力量、全部潜力，自己能干什么”这个问题吗？

古罗马的两面门神，有前后两张面孔，前可以看未来，后可以察历史，即我们通常所说的全方位的观察思考。要认识自己，也要有“两面神”的眼光。具体地说应从以下 9 个方面全方位地认识自己：

1. 认识自己的素质类型

素质是一个生理概念，指一个人先天的生理器官的形态结构、特点和效能的类型。例如高矮、胖瘦、强弱、灵敏笨拙、感觉器官的发展程度等。认识自己的素质类型对于成功是重要的，如果身材矮胖，则学举重成功的可能

性最大, 如果身材在 2 米以上, 则打篮球最可能成为名将, 如果手指细长、柔韧而且灵活, 则是学钢琴的材料。反之, 矮个子一般成不了篮球名将, 身材细高学举重则成功的可能性不大等等。

2. 认识自己的能力类型

能力是一个心理概念, 指一个人能顺利完成某一种或某几种类型所必需的内在条件。能力按其适应性, 可以分为智力、专门能力和创造力 3 类。其中专门能力是符合某种专业活动要求的一些特殊能力的结合, 如音乐能力、教学能力、绘画能力、机械能力、教育能力等等, 就是分别适合于不同专业活动领域的专门能力, 它们分别由一些特殊能力构成。音乐能力由曲调感、音乐节奏感和听觉表象等特殊能力构成。教育能力包括教育观察力、教育想象力等特殊能力。显而易见, 一个人的能力类型同他的活动效果是直接相关的。

3. 认识自己的气质类型

气质是一个人的典型的稳定的心理特点的综合, 它的表现往往不以实践活动的目的、内容及实践者的动机为转移, 因而它使每个人都具有显著独特的个人色彩。

心理学传统上把人的气质分为 4 种类型: 即情感发生得快而强烈, 外部表现明显的胆汁质型; 情感发生得快但不够强烈, 且易发生变化的多血质型; 情感发生得慢而又很强烈, 但发生和消失都比较迟缓, 且不大表现于外的粘液质型; 情感不但发生得慢而且比较微弱, 也不大表现于外的抑郁质型。

这 4 种气质类型在一个人身上很少是纯粹的, 一般常是以一种类型为主, 同时也有其他类型不同程度的结合。不能认为哪一种气质一定比哪一种气质好, 但是应该承认某种气质的人可以更适宜于某一类工作。例如胆汁质与多血质的人从事文艺和体育工作就比较合适, 从事交往较多的工作, 单纯

抑郁质的人就可能不适应。但是气质只是属于人的各种心理品质的动力方面, 并不决定一个人性格的倾向和能力发展水平。因此, 气质不适应并不影响人成为某种职业领域的专家。

4. 认识自己的高级神经活动类型

俄国生理学家巴甫洛夫把人的高级神经活动分为思维型、艺术型、中间型 3 种。思维型的特点是第二信号系统占优势, 长于运用概念, 爱好抽象思维和理性分析。哲学家和科学家就是思维为主的人。艺术型的特点是第一信号系统占优势, 长于对事物的直接感觉和印象, 爱好形象的记忆和描绘, 感情丰富外观。文学家和艺术家就是艺术型为主的人。中间型的特点是第一信号系统和第二信号系统比较平衡和统一, 没有显著的差异, 常常能把逻辑思维和形象思维结合起来, 如果发展和利用得较好就可能成为多面手。

5. 认识自己的性格类型

性格是指一个人在对现实和行为方式中经常表现出来的稳定但又可变的倾向, 具有社会评价意义的心理特点。性格的分法有多种, 有的分为理智型、情绪型、意志型 3 种, 也有的分为外倾型和内向型, 还有的分为顺从型和独立型。外国学者克雷奇默运用综合分析法, 把性格分为 3 种:

一是内闭型性格, 基本特征是不喜欢与他人交往, 孤独, 思维具有抽象性及非现实主义色彩。这类人虽然有时非常敏感, 但有时却又非常迟钝。他们分为敏感型和迟钝型。敏感型的人由于神经质而避免与他人交往, 热爱大自然, 酷爱读书; 迟钝型的人不大关心周围的人和事物, 但却非常随和。

二是同调型性格, 基本特征是善于社交, 善良、亲切、温厚。这类人喜欢交际, 不管和谁都能结为挚友, 而且善于照顾他人。同调型性格具有轻躁状态和抑郁状态反复交替出现的特征。但是, 不管是处于轻躁状态还是处于抑郁状态, 随和他人的倾向都会保持, 而且对他人不会封闭自己的感情。这种人处于轻躁状态时, 开朗、幽默、活泼好动; 处于抑郁状态时安静、

抑郁。

三是粘着型性格，基本特征是坚定不移、专心致志、自律严格、有条不紊。这种人注重严格遵守社会法规、惯例、习惯；在人际关系中循规蹈矩；工作踏实肯干，坚忍不拔；精力充沛，办事效率高。但是，他们不善于幻想，不爱闲谈，表情态度都过于严肃，情感不外露，粘着型性格兼具有粘着和爆发两面。他们虽然能忍受磨难，但如果磨难过度，也会暴跳如雷。一个人的性格是在生活实践中，同环境的相互作用而形成和发展起来的，认识自己的性格，正确分析自身性格的优点和缺点，并在生活实践中注意发挥性格的调节功能，控制功能和维持功能，这必将对你的事业大有裨益。

6. 认识自己的兴趣类型

兴趣是人的个性心理特征的一个方面，人的个性心理特征是有差异的，兴趣也同样是具有差异的。不过，虽然各人的兴趣不尽相同，但可以把它归纳为兴趣的持续型与波动型，专一型与分散型。

兴趣的持续型是指一个人的一种或几种兴趣从幼年开始持续不断，日益巩固，直到大学时代，甚至终身不变。兴趣的波动型，就是在一个时期对这样的事物或活动有兴趣，另一个时期对那样的事物或活动有兴趣，再过一个时期又可能回到原来感兴趣的事物或活动上来，兴趣起伏不定，呈波动状态。

兴趣的专一型，是指对某一种事物或活动有兴趣，而对别的一切往往兴趣都不大。而兴趣的分散型，就是对各种各样的事物或活动都有一定的兴趣，但往往如蜻蜓点水，浅尝辄止。

如果一个人的兴趣是持续型、专一型，这固然有助于取得成功，但也容易孤陋寡闻，无法触类旁通，影响取得更大的成就；如果一个人的兴趣属于分散型、波动型，没有一个中心兴趣，万事总是浮光掠影，蜻蜓点水，也必无所大成。只有认识自己的兴趣类型，才能较好发挥兴趣的动力作用和支持

作用。

7. 认识自己的意志类型

意志是按照既定目的，克服各种困难，以调节内外活动的一种意向活动。意志的主要类型有坚强型和懦弱型、朝气型与暮气型，制他型与他导型 6 种：

坚强型的本质特征，就是不怕困难，知难而进，就是勇于迎接困难、克服困难、战胜困难。懦弱型的本质特征是害怕困难、知难而退，这种人缺乏韧性，毫无耐力。朝气型是以朝气蓬勃、精力充沛为特征的，而暮气型是以暮气沉沉、干劲不足为特征的。制他型的特征是唯我独尊，经常把自己的意志强加于他人。他导型的特征是唯命是从，经常使自己屈从他人的意志和权威。

在现实生活中，我们所见到的人，纯粹的坚强型或懦弱型，或纯粹的朝气型或暮气型，都是不多见的，有的这方面多一些，有的那方面多一些。至于极端的制他型或他导型都是不好的，应当把制他型和他导型统一起来，使二者适可而止。认识自己的意志类型，充分发挥意志的发动和制止这两方面的调节功能，把自己的决心，变为必胜的信心、坚持不懈的恒心，那就一定会取得超凡的成绩。

8. 认识自己的情感类型

情感是人的心理的波动状态，是人对于客观事物是否符合人的需要的一种反应。情感的主要类型有兴奋型和稳定型，热情型和冷淡型，外倾型和内倾型 6 种：

兴奋型以情感的易受刺激、易冲动或激动，以及容易变化为特征。属于情感兴奋型的人很容易以激情的形式来表现自己的情感，如易于冲动、狂欢、暴怒、痛苦、绝望等。稳定型的人是以情感比较沉着、协调、不易变化为特征的，这种人的情感不易被外界刺激激发起来，即使有动于衷，也不大

形之于色。

热情型是以富于热情体验为特征的，这种人情绪饱满、精力充沛，生活丰富而紧张，勇于追求并愿献身于自己所热爱的事业。冷淡型是以缺乏丰富的情感体验为特征的，这种人情感的易受刺激性大大降低，对人对事对物总是无动于衷，他们靠理智的论据来生活。当然不能说这种人没有情感，而是情感的作用对生活 and 活动几乎不发生影响。

外倾型的主要特征是情感易于外露，表情动作特别明显。而内倾型的主要特征则是情感善于内藏，外部表情不甚明显。只有认识自己情感类型，在学习和工作中，既要有激情，又要从事适合自己情感类型的工作，并注意在学习和工作中，汲取其他类型的优点，做到既要极大限度地增强情感的增力功能，又要减少情感的减力功能。

9. 认识自己的健康状况

健康的身体是最重要的“资本”，没有它，你的其他“资本”几乎都变成与你不相干的了。有人说：“名声、运气、家庭、朋友可以说是‘0’，健康却是‘1’，假如你把这个‘1’放在首位，每加一个‘0’就增加了一份财富。没有这个‘1’，你什么也没有。”因此，认识自己的健康状况，并采取必要的措施，是自我认识的一个重要方面。

真知灼见

一个人在不能确认自己的情况下所进行的活动和实践，只能是一种逃避和消遣。从这个意义上说，我们必须首先从正视和分析此时此地的“我”开始。