



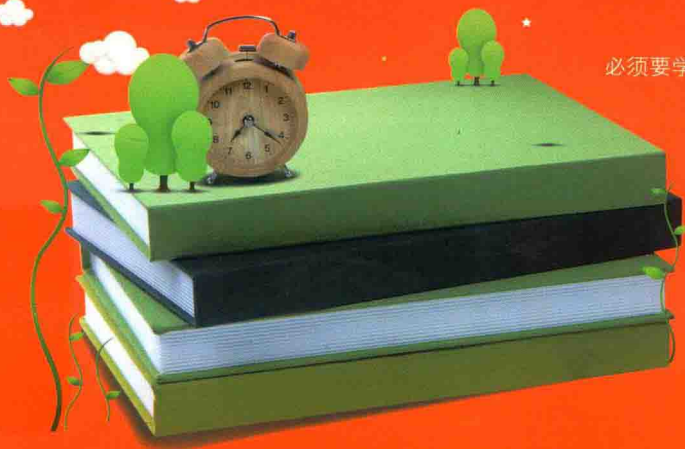
35岁以前怎么做，决定了35岁以后怎么活！

35岁前 要懂得付出， 35岁后才能收获

张爱玲说：“出名须趁早。”

35岁以前，
必须要学会为自己的未来规划和确立好奋斗目标，
然后扎扎实实地行动和付出，
才能奠定成功人生的基础！

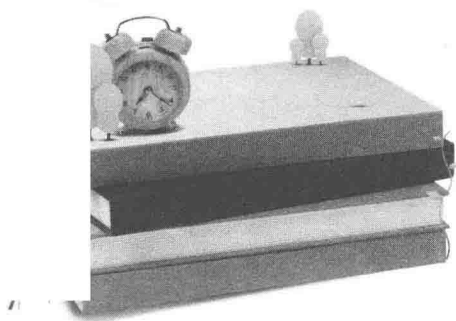
姚美海◎编著



吉林出版集团有限责任公司

35岁前 要懂得付出， 35岁后才能收获

姚美海◎编著



图书在版编目(CIP)数据

35岁前要懂得付出,35岁后才能收获 / 姚美海编著.
——长春:吉林出版集团有限责任公司,2015.12

ISBN 978-7-5534-9053-3

I. ①3… II. ①姚… 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254719号

35岁前要懂得付出,35岁后才能收获

35 sui qian yao dongde fuchu 35 sui hou caineng shouhuo

编 著 姚美海
出 版 人 吴文阁
责任编辑 金方建
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 北京天正元印务有限公司

ISBN 978-7-5534-9053-3 定价:35.00元

版权所有,翻印必究



站在 35 岁这条风水岭上——

有人感叹：时光穿梭，别人辉煌时，自己依旧一事无成；

有人无奈：拔剑四望，满眼辛酸，心有余而力不足；

有人伤感：蓦然回首，没了伊人，灯火阑珊处，只剩曾经的梦想轻轻摇曳；

有人期盼：夜幕来临，华灯初上时，能拥着成功安然入眠；

其实，人生的路很长，攻城拔寨却只有几关，例如 35 岁以前的那些时光……

35 岁之前是人生的春天，是播种的时期；35 岁之后是人生的秋天，是收获的时期。你在 35 岁之前播下什么样的种子，35 岁时就会收获什么样的果实。35 岁之前如果没有积攒足够的付出，就会在激烈的社会竞争中惨遭淘汰；35 岁之前如果没有设定明确的目标，就会渐渐在人

生旅途中迷失方向；35岁之前如果没有为事业奠定基础，今后的路就会越走越艰难！

35岁之前你的付出，可以决定你的一生。如果你是迷茫的，如果你有上面所说的困惑，或者如果你目标很明确，想要激励自己，你就要有所付出。很多成就不凡的人在35岁之前往往并没有太大变化，但在35岁之后身份却一下子陡增。

人到了35岁，都会面临人生的重大转折。35岁之前是助跑，35岁之后才能真正起航。只有那些在35岁之前做好准备的人，35岁之后的起步才会有力，也才有可能在35岁之后的岁月里披荆斩棘，有所建树。

人生就像在大海中航行的船一样。很多年轻人因没有做好航海准备或害怕海上滔天的巨浪而不敢出航。但是，人生之船不会因你没有准备好而停止出航，它一定会在某个时间点驶离港口。如果出航时你还没有做好准备工作，那么你这趟人生之旅将会危险重重。

本书充分结合人们在35岁以前的特质，总结了在求职创业、心灵修养、工作生活、形象塑造、社会交往等方面必须要做的事以及必须懂得的人生哲理、必须养成的习惯、必须注意的细节、必须规避的错误，内容广泛，实用性强，以帮助读者在35岁以前学会付出、规划职业生涯、掌握高效的学习和工作方法、熟悉为人处世的艺术，搭建好属于自己的成功舞台，更快、更好地获得成功。



目录

第一章 35 岁前塑造人格，35 岁后魅力无限

塑造成功人格的过程 / 3

品格，35 岁争取必备的资本 / 5

诚信，取之不竭的声誉资本 / 9

宽容者必得天下 / 13

磨练独立的品行，方可胜人一筹 / 15

成为一个有责任心的男人 / 18

修炼杰出的人格魅力 / 23

人的 6 种人格优点 / 25

第二章 35 岁前懂得创新，35 岁后收获未来

搬走固定思维的顽石 / 33

创新是零成本的财富 / 40

男人的创新战略 / 44

列举法是创新思维的基本方法 / 52

创造性具有的 6 种钻石品质 / 56

建立你的思维空间站 / 58

及时注入“创新因子” / 67

思维的尺度决定人生的高度 / 70

成就巅峰思维创新利器 / 72

第三章 35 岁前学会容忍，35 岁后造就品质

有胸襟、有涵养的人才能淡定 / 79

心开路就开 / 81

待人宽一分是福，利人才能利己 / 83

包容是一种参透人生的淡定 / 86

谁是谁非不重要 / 88

放下成见，化敌为友 / 91

让他一墙又何妨 / 93

持有登高望远的开阔心境 / 95

第四章 35 岁前磨炼自己，35 岁后享受生活

年轻人要持之以恒地学习 / 101

趁年轻多给自己投资 / 104

投资大脑就是投资未来 / 107

做一个博学的人 / 110

每天进步一点点 / 112

在逆境中磨炼自我 / 115

以豁达的心态面对挫折 / 118

苦难是生活中最亮丽的风景线 / 121

风雨之后才有彩虹 / 124

哪里跌倒哪里爬起来 / 126

第五章 35 岁前把握人脉，35 岁后成就大业

详解“人脉”圈 / 133

尽快找到助推你的人 / 136

关系越多门路越广 / 139

为高起点打造优质的人脉网 / 142

学点“攀龙附凤”的本领 / 146

关系投资要着眼长远 / 149

近朱者赤，近墨者黑 / 152

机遇往往就在关系之中 / 156

你的周围一样有着丰富的人脉宝藏 / 159

如何构建良好的关系网 / 162

第六章 35 岁前学会隐忍，35 岁后更显成熟

多个朋友多条路，多个冤家多堵墙 / 169

冤家宜解不宜结 / 172

主动示好，大度交往 / 176

懂忍耐，就能赚大钱 / 179

千万不要跟钱过不去 / 183

能吃小亏方能占大便宜 / 186

与人方便于己方便 / 190

放下清高，别太孤傲 / 193

凡事最好别较真 / 196

第七章 35 岁懂得取舍，35 岁后逐步成长

要会选择，会放弃 / 203

要学会拿得起放得下 / 206

有失必有得 / 208

放弃也是一种勇气 / 212

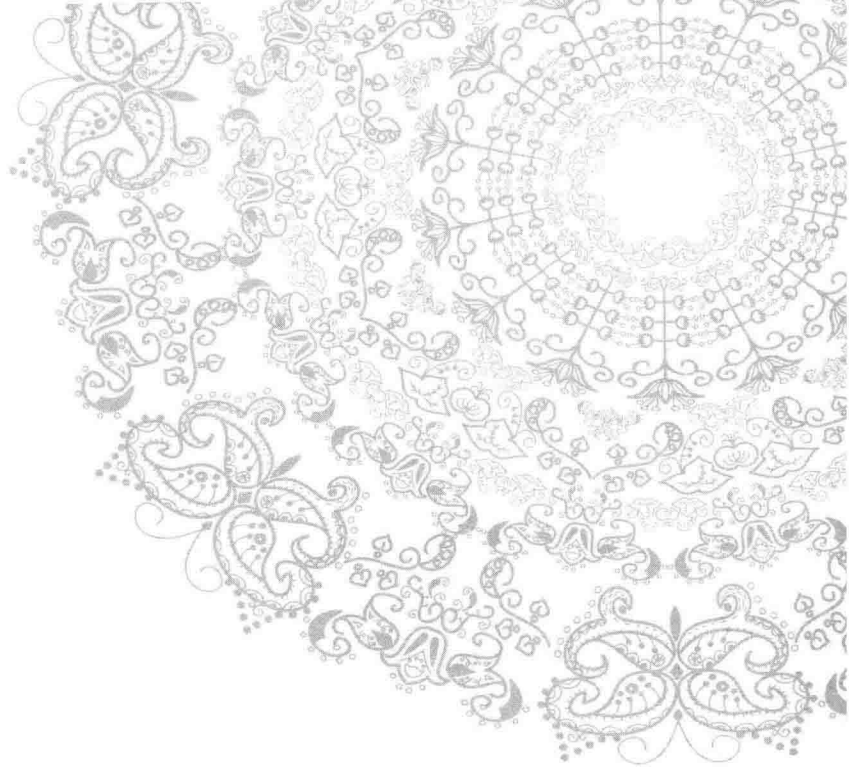
放弃不等于失败 / 215

想得到，必须先懂得放弃 / 218

放弃眼前，收获未来 / 220

该放弃时就放弃 / 224

平淡看待得与失 / 227



第一章

35 岁前塑造人格，35 岁后魅力无限

做事成功其实就是做人成功，大凡有影响力有魅力的人，都是人格高尚的人。一个人的人格资本不是天生的，它是人生命实践中锤炼出来的，有着它独特的张力。

塑造成功人格的过程

谈到人格是什么，应该讲它是先天体质结合的“气质”，后天发展的“性格”，以及“能力”等归纳而成的。通常我们称之为“人品”。它和一个人的素质、情绪性、行动倾向、行动样式、习性、态度等都有不可分割的密切关系。

被称为“人格研究界第一人”的哈佛教授奥尔波特，运用现象学中的观察法研究人格的成熟度，并在他的《人格形态与成长》中，提出了成熟人格的六要素，作为“人格成熟的基准”。六要素具体阐述如下：

1. 自我意识的扩大

一个人在婴儿时期，只知道爱自己，不久，自我意识扩大到母亲、朋友身上。成人以后，不管是谁，对于自己的衣服、金钱、所有物，都有“这是我的东西”的意识。若不限于这么低的层面，而能扩大到职业、家庭——甚至扩大到所属的集团、地域社会、国家的话，便可视为成熟人格的表征之一。

2. 和他人的密切联系

由于自我意识的扩大，对于周围的人，也能建立亲密感及认同感。不会随便在背后说人坏话、挑人毛病、发牢骚、嫉妒、讽刺等等。尊重对方，宽容对方，不排斥对方，即使是男女之爱，除了被爱之外，也渴望爱人，而且能接受伴侣目前的状况，懂得包容对方的缺点。

3. 情绪的安定

把自己的愤怒、恐惧、激情、冲动，都当作是一种“自我情绪”来处理。不盲目地压抑，也不钻牛角尖，所以没有罹患恐惧症及强迫神经症之虞。以尽量不和周围环境起冲突的方式来处理。而且，碰到挫折、欲求不满时也具有相当的耐力，不会乱发脾气、牢骚，也不会随便责怪他人、自

怜自艾。时时反省自己、等待时机，寻求解决问题的方法，避免情绪低落，或是能克服情绪不安。

当然，一个具有成熟人格的人，也不是就能随时保持冷静、沉着。既然是人类，就免不了有喜、怒、哀、乐等心情的转换，有时也会莫名其妙地忧郁。但他绝不会被这些情绪影响，去做出冲动的行为而有损别人的福利。既能保持自己的情绪状态，又能愉快地生活，这种情绪的安定，是由“均衡感”以及能自我控制所造就的。即使遭遇危险，也不会慌慌张张、不安畏怯，对别人的情绪表现也不会感到有威胁感。

4. 面对现实的知觉、技能

能够正确的认知现实，而且具备解决问题的技能。虽然有高度智慧的人，不一定是具有成熟人格的人，但是，智慧却是成熟人格所不能欠缺的部分。如果你在自己的职业方面欠缺必要的技能，即使在其他方面合格，也不能说是成熟的人格。

另外，投入自己工作的能力，也和正确的认知技能一样重要。所谓投入工作的能力，是指有某个课题的时候，那种忘我投入的工作热心感而言。

5. 洞察和幽默

以自我为对象，客观地视察，也就是说要真正地洞察自己、了解自己。很多人认为自己很了解自己，其实真能称得上了解自己的人并不多。

除了洞察自己之外，还要有幽默的感觉。真正的幽默，是保持某种距离凝视自己，认知理想的自己和实际上自己的对照，并感到的“滑稽”。幽默和粗野的嘲笑、无意义的笑料、攻击性的调侃等不同。

幼儿会感觉到别人的滑稽可笑，却不具备笑自己的能力。青年也是一样，失败的时候，往往无法一笑置之，容易视为苦痛。

人必须在各种各样的社会环境中生存，每个场合所应该采取的应对

方式都不同，除了要充分洞察现实环境之外，没有成熟人格很难适应这些纷繁复杂、瞬息万变的环境。

其实，人生就像一场戏，能够客观地凝视自己所扮演的角色，同时以幽默的态度面对生命中的起起落落，才是成熟人格的表现。

6. 统一的人生哲学

把自己的人生当作有意义的东西，具有统一人生各种活动的人生哲学。这里所说的哲学，并不是指专门性的学说，而是个人的生活信条、生活目标的意思。即把什么当作人生最高的价值，应该以哪种方式生活，都制订了方针。说是具有自己独特的人生观也行。

35 岁箴言

一个人要想让别人尊敬他，欣赏他，应该有自己的个人魅力，对自己本身的优、缺点有一定的了解，不自卑，不自傲，与身边的同学、朋友搞好关系，能重视自己的言行举止，不做有失自己的风范的事。

品格，35 岁争取必备的资本

不可能每个人都是天才，但每个人都有成功的机会。你的思维不够敏捷，你的口才并不出众，你好像总比别人反应慢半拍，怎么办？先修炼自己，好人最终不会吃亏。

1. 所有的成功都是做人的成功

古往今来，人们最敬佩最支持的，是那些品德高尚的人，不管他是一代伟人，还是一介平民。天才的聪明是独一无二的，难以仿效。他们似乎天生比他人的智商高，有点“得来全不费功夫”的意味，而高尚品

35岁前要懂得付出，35岁后才能收获

格则不是天生的，它是人在生命实践中锤炼出来的，有可以让人学习的弹性空间，在生活中，有着它独特的张力。

作为聪明人的诸葛亮，是人们崇拜的偶像，他智慧聪颖的一面，大家只能是“虽不能至，心向往之。”而作为品格高尚者的诸葛亮，更为人们所津津乐道。受人之托，忠人之事，诸葛亮“鞠躬尽瘁，死而后已”，忠心昭日月，成为人们仿效的楷模。

和诸葛亮被人人称颂相反，《鹿鼎记》中的韦小宝是个十分复杂的人物。一方面，他是许多男同胞心目中的成功人士：高官厚禄、身家亿万，还有一大群娇妻美妾围绕。但是，此人和传统的英雄大相径庭：出身于花街柳巷，一身与生俱来的地痞无赖习气，刁钻诡诈，为君子所不齿。纵观韦小宝的发迹史，除了机智诡诈外，有一个优点始终如一，从来没有做过对不起朋友的事。他的朋友上至皇帝下至草寇，遍布三教九流，利益关系也是错综复杂。无论在勾心斗角的宫廷，还是在险象环生的江湖，韦小宝都利用他的机智为朋友解难，大节无亏，得到了上上下下的喜爱。

品德的力量无处不在，即使是看上去“算不得英雄”的韦小宝。除了运气之外，忠义两全是使韦小宝平步青云的重要原因。在故事中，韦小宝经常宣称自己没有原则可言，但他实际上坚持了自己的原则，用做人的成功换来了人生的成功。

2. 为你的未来投资

中国人常说：“多个朋友多条路。”一个品格高尚、给他人提供帮助的人，自然在人生旅途中会得到很多便利。当你在帮助他人的同事，实际上也是在为你的未来发展投资。

2007年身价已达80亿的王玉锁当年就是因为帮助别人，而得到别人的帮助才跻身中国富豪排行榜的。

当你在帮助他人的同时，实际上也是在为你的未来发展投资。

一个小男孩为了挣学费，挨家挨户地推销商品。他并不精于此道，劳累了一整天也没挣到什么钱，却已经是又饿又冷。无奈之下，他决定向一户人家讨点吃的。一个漂亮的女子打开房门后，小男孩反而有些不知所措了。他结结巴巴地说要一口水喝。女子看到他的落魄样子，就倒了一大杯牛奶给他。喝完后，男孩问道：“我该给多少钱？”女子看着他笑了，说：“一分钱也不用付。我妈妈教导我，施以爱心，不图回报。”男孩表示感谢，转身离开，感到了温暖的力量。

一些年后，这位女子得了重病，转到大城市由专家会诊治疗。当年那个小男孩，通过自己的努力已经完成了学业，并且成为了大名鼎鼎的霍华德·凯利医生。当他来到病房观察昏迷的病人时，一眼就看出了这位女士就是当年的恩人。他回到办公室，决心竭尽全力来挽救恩人。经过不懈的努力，治疗成功了。凯利医生要求治疗费用通知单送到他那里，在通知单的旁边，他签了字。

当治疗费用通知单送到这位女士手中时，她几乎不敢去看一眼，因为她知道这张纸可以耗尽她所有的积蓄。最后她鼓起勇气翻开了通知单。那行小字吸引了她的目光：“医药费一杯牛奶，霍华德·凯利医生”。

3. 小细节带来大成功

“天下大事，必作于细；天下难事，必成于易。”每个人都会在一生中经历帮助别人的机会，紧要关头出手自然是义不容辞，但别人遇到小麻烦时，谁能够认真对待这种“小事”而去做呢？

美国费城的一个午后，由于突然的暴雨，行人们纷纷躲进街边的店铺躲雨。一位老妇人也步履蹒跚地走进费城百货商店躲避。她衣着简朴、气质平平，售货员们对于这种客人都爱理不理。

一个年轻的售货员走近她说：“夫人，我能为您做点什么吗？”老妇人笑了笑，说：“不用了，我在这儿躲会儿雨，马上就走。”但是她

又不好意思起来，借人家的房子躲雨却又不买点东西，似乎有点说不过去。于是，她在店里转了起来，显得有点心神不宁。

那个小伙子似乎看出了她的尴尬，走过来说：“夫人，您不必为难，我给您搬了一把椅子，放在门口，您坐着休息就是了。”老妇人连忙感谢。两小时后雨过天晴，老妇人道谢后离开，并向那位年轻人要了张名片。

不久以后，费城百货公司的总经理詹姆斯收到一封奇怪的信，信中要求将这位年轻人派往苏格兰收取一笔大订单，并让他承包自己家族所属的几个大公司下一季度办公用品的采购订单。詹姆斯随便一算，这封信所带来的好处，相当于这家公司两年的利润总和！

在与对方取得联系后，大家才知道，这封信正出自那位避雨的老妇人之手。而这位老妇人正是美国亿万富翁“钢铁大王”卡内基的母亲。

詹姆斯马上把这位叫菲利的年轻人推荐给公司董事会。那年，菲利22岁。

后来，菲利继续表现着他的诚恳细心，成为“钢铁大王”卡内基的左膀右臂，是美国钢铁行业仅次于卡内基的重量级人物。

菲利能够成功地得到晋升并发财致富，并不仅仅是由于他的才能，也由于他的热心。同样的机遇摆在售货员们的面前，只有菲利抓住了。在他的热情主动的服务中，蕴藏着成功的必然。

35岁箴言

品格是人类尊严方面的财富，是最宝贵的财富。在这个方面进行投资的人们，虽然未必能在世俗的物质方面变得富有，但是，他们可以从赢得的尊重和荣誉中得到回报。