

三十三岁 必读书

走对路才能步入脱颖而出的最近入口

33岁是开始成熟的年纪，是有力收获收获的年纪，
也是困惑与希望并存的年纪，
更是决定一生的生存状态和层次高低的年纪。

孙郡锴◎编著



不差想，只差干

33SUI BIDUSHU

民主与建设出版社

三十三岁 必读书

孙郡锴◎编著



不差想，只差干

33SUI
BIDUSHU

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

三十三岁必读书:不差想,只差干/孙郡锴编著.

—北京:民主与建设出版社,2010.9

ISBN 978-7-5139-0013-3

I. ①三… II. ①孙… III. ①成功心理学—青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 179515 号

©民主与建设出版社,2010

责任编辑 闵建

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京溢漾印刷有限公司

开 本 170mm×240mm

印 张 20

字 数 270 千字

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5139-0013-3

定 价 35.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

前 言

33岁是一个交织着得意与迷惘的年纪。古人说“三十而立”，33岁的你终于在事业上取得了几分成绩，或者自己做了老板，或者做到了公司里一个较高的位置，顾盼之间，好不得意！然而一转眼却发现“后浪”一波一波地涌来，为了不被淘汰，你只有拼命地给自己充电，不断地更新“资本”。

33岁是一个睿智且开始走向成熟的年纪。懂得了怎样适应社会大气候，更懂得了怎样为自己的一切以及自己的人生准确定位。而且随着年龄的增长，你有了坦然面对现实的心理。33岁正处在青年向中年过渡的阶段，因此心理上饱受这种力量的冲击。很多人还没从接踵而来的诸多抉择中回过神来，就又带着激动被推向未来。在这种情况下，我们更要注意调控情绪，让心态保持平衡。你要学会在微小的事物中体味生活，尽最大的努力让生活充满乐趣。33岁是一个牵着情挂着爱的年龄。你把爱情理解得更加深刻、更加透彻。浪漫情怀渐渐逝去，渴望的是一份更实在的感情，一段可以携手共白头的姻缘。33岁，健康问题也被提上了日程。该为健康多留神了，没有了健康你也就没有了一切。

33岁的男人和女人是社会生活的主角，他们被认为是最能体现成熟的态势群体。他们的事业开始走向辉煌，他们的个性日臻成熟，他们幸运地同时拥有年轻和睿智……在如日中天的33岁，有人春风得意，有人平平庸庸；有人满怀希望，有人悲观失落……



三十三岁必读书

——不差想、只差干

然而，不管你处在何种状态，请都不要灰心，因为 33 岁正是最容易创造奇迹的美好时期，你有年轻做资本，你有旺盛的精力，你还有无限的机遇可以把握，你的命运完全在你的掌握之中。现在起步也还不晚，只要你愿意，一定也可以创造出属于自己的天空。

目 录

生存篇 首先要找到一块属于自己的立足之地

33 岁的人生应该是什么样的呢？33 岁的男人和女人是社会生活的主角，他们被认为是最能体现成熟的态势群体。他们的事业开始走向辉煌，他们的个性日臻成熟，他们幸运地同时拥有年轻和睿智……听起来 33 岁的人生似乎是完美无缺的，然而对有些人来说只不过是一层光环罢了，都说“三十而立”，但“立”不“立”得起来，也还要看各人造化。

在如日中天的 33 岁，有人春风得意，有人平平庸庸；有人满怀希望，有人悲观失落……然而，不管你处在何种状态，请都不要灰心，因为 33 岁正是最容易创造奇迹的美好时期，你有年轻做资本，你有旺盛的精力，你还有无限的机遇可以把握，你的命运完全在你的掌握之中。现在起步也还不晚，只要你愿意，一定也可以创造出属于自己的天空。

第一章 成功先要“人对行”/ 2

1. “跳槽”：想说爱你不容易 2
2. 33 岁，转行还不太晚 4
3. 保住你的“金饭碗” 6
4. 成功从择业开始 9
5. 33 岁需要自我“推销” 11
6. 做个 33 岁的“白骨精” 14

第二章 33 岁，你可以创造事业的奇迹/ 17

1. 33 岁女人，激情是你成功的跳板 17
2. 每天进步一点点 19



3. 六招让你成为职场明星	20
4. 做好准备去迎接成功	22
5. 把工作变成一种习惯	24
6. 我思考所以我成功	26
7. 33 岁的职场修炼大法	29

第三章 成功地理财幸福的资本/ 32

1. “我想做个有钱人”	32
2. 日本富豪的理财诀窍	34
3. 投资——理财的最佳方式	37
4. 女人，千万别忽略你的“钱包”	40
5. 千万别做“负翁”、“负婆”	41

策略篇 走对路才能步入脱颖而出的最近入口

一些 33 岁的男女常常感叹做人难：你做事认真，有人说你爱表现；你潇洒行事，有人又说你不负责任；……左也不是，右也不对，于是他们渐渐有了“人在江湖，身不由己”的感觉。做人真的这么难吗？不是，其实社会中自有一套生存哲学、做人策略，只要你掌握并运用它，你就可以在生活及职场中措置裕如，左右逢源，成为社会生活的大赢家。

第一章 33 岁的人际交往哲学/ 46

1. “门面功夫”先要练好	46
2. “善意的谎言”是交际的一种必需	49
3. 社交中不要犯的六个错误	50
4. 培养一点幽默感	53
5. 33 岁女人，别做社交中的“霉女”	55
6. 做一个能说会道的人	57

第二章 修炼你的职场智慧/ 61

1. 荣誉面前别吃“独食” 61
2. 创造良好的人际环境 63
3. 办公室：说话千万要留神 65
4. 别让矛盾损害了同事之谊 66
5. 人际关系：33 岁女人的成功助力 68
6. 积极与上司互动沟通 70

第三章 做人是一门独特的艺术/ 75

1. 聪明人不会随便指责别人 75
2. 做人不妨“糊涂”一点 77
3. 修炼你的“忍”者之术 78
4. 宽恕别人就是宽恕自己 81
5. 赠人玫瑰手有余香 83
6. 别只顾着表现自己 85

心理篇 摆正心态就可以直面一切

33 岁正处在青年向中年过渡的阶段，因此心理上饱受这种力量的冲击。很多人还没从接踵而来的诸多抉择中回过神来，就又带着激动被推向未来。在这种情况下，我们更要注意调控情绪，让心态保持平衡。对于 33 岁的男女来说，只有拥有健康成熟的心态，才能自信地面对今后的人生，才能负担起自己的责任，才能让自己的生活更加丰富多彩。

第一章 成熟心理：33 岁的幸福资本/ 88

1. 从挫折中看到希望 88
2. 换个角度解读失败 90
3. 穷困不是你的“死穴” 94



- 4. 做好心理准备再创业..... 96
- 5. 在“人算”与“天算”中寻找平衡..... 98

第二章 别走入那片心理误区/ 102

- 1. 不要让工作压垮了你..... 102
- 2. 关注事业，但不能忽略家庭..... 104
- 3. 嫉妒别人就是在贬低自己..... 106
- 4. 男儿有泪也要弹..... 109
- 5. 女人何必自卑..... 111
- 6. 33岁不与孤独同行..... 113
- 7. 别让失望情绪控制你..... 115
- 8. 33岁女人不要犯的五种错误..... 117

第三章 33岁的自救心法/ 121

- 1. 让好心情与你相伴..... 121
- 2. 33岁都市白领的减压策略..... 123
- 3. 选择一种最简单的生活..... 126
- 4. 33岁女人的心理修炼..... 128
- 5. 给你的心理健康补充营养..... 131
- 6. 33岁，你还有不在乎的资格..... 133

健康篇 从现在开始关注自己的身心健康

33岁的你可能认为，自己年轻力壮用不着为健康问题担心，而医学专家告诉我们，很多在40多岁、50多岁出现的疾病都是由30多岁时的一些不良生活习惯或不注意保养导致的。我们都知道健康对一个人来说意味着什么，没有了健康，金钱、地位、幸福也就都没有了意义。因此，请特别关注你的健康，拥有了它你才能快乐、幸福地生活。

第一章 向不良生活方式说再见/ 138

- 1. 扔掉你手中的烟..... 138

2. 酒不能喝得太过	140
3. 不要没完没了地熬夜	142
4. 告别四种不良生活方式	143
5. 不要长时间看电视或上网	145
6. 是什么让你“吃不消”	146

第二章 33 岁男人的健康处方/ 149

1. 将“沐浴”进行到底	149
2. 饮食保健妙处多	152
3. 从天然食物中摄取维生素	155
4. 适合男人的健康食品	157
5. 重视保健的男人才有健康	160
6. 把握最佳健身活动——游泳	162
7. 跑步：33 岁的男人最理想的运动	164

第三章 33 岁女人的健康美丽指南/ 167

1. 别让便秘影响你的健康	167
2. 健康是 33 岁女人的头等大事	169
3. 巧解女性健康七大问题	172
4. 我运动，我健康	177
5. 健身房外的健身运动	181
6. 办公室的隐形体操	182

感情篇 别让感情问题毁了自己的幸福

对于 33 岁的男女来说，感情即使不是生活的全部，也是生命中不可或缺的重要内容。有人还在苦苦寻觅生命中的另一半，有人已经走进了婚姻的殿堂；有人开始享受美满幸福的婚姻生活，有人却发现婚姻真的是座“围城”——家庭生活并不如想象中那么美妙。好也罢，坏也罢，总与感情脱不了千丝万缕的联系，所以对感情负责，就是在对自己的幸



福负责，对自己的生活负责。

第一章 33岁，我们才懂爱情 / 186

1. 33岁女人的爱情观 186
2. 33岁的“空中情缘” 189
3. 33岁男人的求爱宝典 191
4. 不爱那么多，只爱一点点 194
5. 适当收敛你的爱意 196

第二章 打造属于你的“精品婚姻” / 200

1. 你能接受不“达标”的婚姻吗 200
2. 让你的婚姻永保“新鲜” 203
3. 新好妻子的十四条戒律 205
7. 没有沟通就没有良好的婚姻 208
5. 让你的婚姻“爱意绵绵” 210
6. 这样的话不要对他（她）说 212
7. 别让爱人背叛了你 215

第三章 33岁，建立美好幸福的家庭生活 / 221

1. 33岁，做一个贤妻良母 221
2. 你愿成为“丁克一族”吗 223
3. 亲情与爱情，两难的抉择 226
4. 幸福家庭的六个秘诀 227
5. 幸福就是兼顾事业与家庭 229
6. 幸福的家庭需要经济保障 231

提升篇 停滞不前就意味着落后和被淘汰

在职场中跌、爬、滚、打了几年后，你终于明白了这样一个道理：

“要想在高手如林的职场中站住脚，就必须不断提升自己，给自己充电。”这种提升包括知识提升、技能提升和智慧提升，只有在这三个方面不断提升自己，你才能在整个素质上有个飞跃。现在社会竞争越来越激烈了，如果哪个人只会坐吃“老本”，那么一定会被淘汰出局。只有给自己不断充电，才能使自己立于不败之地，并有所突破。

第一章 知识是步向成功的阶梯/ 236

1. 给自己注入“源头活水” 236
2. 学习无处不在 238
3. 33岁新女性：学习是一生一世的 241
4. 33岁开始以书为友 242
5. 养成读书的好习惯 245

第二章 不断提升你的职业技能/ 248

1. 不充电就会被淘汰 248
2. 没有专长是一件危险的事 249
3. 女性应克服科技冷漠感 252

第三章 你的智慧同样需要充电/ 254

1. 博采众长是“智慧之泉” 254
2. 创造力是可以培养的 256
3. 寻找你的“完美工作” 258
4. 捕捉匆匆而过的灵感 260
5. 勤奋是智者的成功秘诀 263

快乐篇 追求充满活力与激情的生活状态

现在生活和工作节奏越来越快，一些33岁的年轻人开始抱怨生活枯燥乏味，自己则变成了“印钱机器”，这实在是一件很可悲的事情。33



岁是充满了活力与激情的年纪，是正好享受生命的年纪，实在没有理由苛待自己。工作时要全心投入，而工作之余，就要学会痛痛快快地享受生活，彻彻底底地放松自己，拥有快乐才是没有缺憾的人生。

第一章 在时尚魅惑中品味快乐/ 266

1. 时尚男人更需要装扮 266
2. 让清洁保养为你增添光彩 270
3. 首饰，时尚妆扮不可或缺的元素 275
4. 职场女性的着装指南 278
5. 33 岁的年龄，23 岁的美丽 281

第二章 快乐男女的休闲生活/ 284

1. 走进奇幻的网络时空 284
2. 泡吧，时尚男女的宠儿 287
3. 选择最 in 的休闲生活 289
4. 在休闲游中品味快乐生活 291
5. 最简单的就是最快乐的 293

第三章 自我调节是你的快乐资本/ 295

1. 十招帮你“减负” 295
2. 在快节奏的生活中放松自己 298
3. 33 岁，拒绝年龄的恐慌 300
4. 让芳香重新激活自己 303
5. 修身养性就从 33 岁开始 305

生存篇

首先要找到一块属于自己的立足之地

33 岁的人生应该是什么样的呢？33 岁的男人和女人是社会生活的主角，他们被认为是最能体现成熟的态势群体。他们的事业开始走向辉煌，他们的个性日臻成熟，他们幸运地同时拥有年轻和睿智……听起来 33 岁的人生似乎是完美无缺的，然而对有些人来说只不过是一层光环罢了，都说“三十而立”，但“立”不“立”得起来，也还要看各人造化。

在如日中天的 33 岁，有人春风得意，有人平平庸庸；有人满怀希望，有人悲观失落……然而，不管你处在何种状态，请都不要灰心，因为 33 岁正是最容易创造奇迹的美好时期，你有年轻做资本，你有旺盛的精力，你还有无限的机遇可以把握，你的命运完全在你的掌握之中。现在起步也还不晚，只要你愿意，一定也可以创造出属于自己的天空。



第一章 成功先要“人对行”

俗话说：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”选对职业往往是成功的关键，这就像是一场马拉松赛跑，如果你连路线都没选对，那又怎能成功到达终点？33岁的男女，常常是职业选择中最躁动不安的一群，他们费尽心机择业、跳槽，总觉得拿到手的不是最好的。觉得现在的工作赚得不够多，不够风光。其实，选对职业的方法很简单，只要你明白这样一个道理：职业不仅是生存的手段，更是实现自我价值的途径，如果只把它当作谋生手段，你就会失去工作的乐趣。

1. “跳槽”：想说爱你不容易

33岁的人大多有几次“跳槽”经历，因为年轻，使“跳槽”变得很容易：这个工作不顺手就换一个，不喜欢坐办公室就去跑业务……并不是说“跳槽”不好，因为33岁毕竟还年轻，不可能一下子就找到适合自己的工作。我们所要强调的是，“跳槽”一定要谨慎，要做好必要的准备，否则你也会因此受到负面的影响。

一位换过三家单位的33岁职业人说，“跳槽”，就意味着你要重新开始，不仅是工作方面，还有你适应新公司、新同事以及新同事接纳等方面的问题。“跳槽”的准备工作做得充分，你会获得比预想得还要好的效果。“跳槽”效果较好的张岳就是一个例子。在公司做了3年的他还是没有机会升职，原来以为这次的内部提升非他莫属，可因为一些原因使他又一次失望，于是他决定离开，趁着年轻重新开始。在去新公司之前，他听从了一位朋友的劝告，给自己放了一段时间的假，让身心得到调整和放松，并利用这段时间对新公司作了全面的了解。休假回来后，充分的心理和身体准备使他不但和同事相

处融洽，而且也因此使他的工作更出色。

如果不做准备，毛手毛脚地随便“跳槽”，那可能会面临非常被动的局面。在“跳槽”时当事人要做到当断则断。模棱两可、左右为难的态度是很危险的，这种犹豫不决的态度只会让你悔不当初。李格 33 岁，他在新旧两家公司之间徘徊，既舍不得原来的公司，又为新公司丰厚的薪金所诱惑，于是在还未从旧公司离开的情况下，就和新公司签了约。可没想到被两家公司都知道了，李格陷入了两难——不但给旧公司留下了不好的印象，新公司也对他的形象大打折扣。

最近调查显示，最易发生“跳槽”的五大原因是“发展空间小”、“待遇低”、“学不到东西”、“领导管理不善”和“不能学以致用”。无论男人“跳槽”的原因如何，归根结底都是想要寻求一个良好的发展空间，毫无疑问，良好的发展不但意味着工作起来如鱼得水，更意味着可以为自己和家人提供良好的物质保障。这是 33 岁人群在“跳槽”时最根本的出发点。随着年龄的增长，需要考虑的不仅是自己，他们的背后更有着沉甸甸的家庭责任。而处在这一阶段的男人通常已经无法去和二十几岁的人比拼精力，家里多半又新添了小成员，正是最需要经济支持的时候，这一切都成为男人“跳槽”的原动力，而对待“跳槽”的问题也就应当格外慎重。

如果一个人连着两次“跳槽”失利，就会产生很大的挫折感，而且这种受挫的心理会被他（她）有意无意地带到工作当中，进而影响他（她）的发展。

为了把“跳槽”的风险降到最低，33 岁人在“跳槽”前一定要注意以下两点：一是客观地认识自己。每个人都有自己的优缺点，只看到自己缺点的人，在“跳槽”择业时就会表现得畏缩，无法为自己争取到最好的条件；只看到自己优点的人，往往流于自负，最后总会为理想与现实的巨大落差而悲观失落。因此，在“跳槽”之前，应当客观地审视一下自己，给自己作一个准确的定位，这样你就会知道“跳槽”时，自己要什么，能得到什么。二是找准适合自己的位置。在这一点上一定要注意一种盲从心理，那就是并不是别人做得好的，你也会做得好；相反，别人做不了的，你未必就不行。同一个人在这个岗位上处处碰壁，而在另一个岗位上却事事顺利，关键是所在的位置是否适合自己。



不要轻易就把“跳槽”说出口，即使你确实具备“跳来跳去”的资本，因为很多时候，“跳槽”无法根本解决你所遇到的问题，还会使你越跳越被动。“跳槽”，你真的准备好了吗？

2. 33 岁，转行还不太晚

对 33 岁人来说，转行意味着巨大的挑战和风险，因为你要面对的不仅是新的工作环境，还有新的工作方式和工作内容，也就是说你要一切从头开始；但另一方面，转行也是一个难得的机遇，你可能会找到一条真正适合自己的路，让自己的职业生涯“柳暗花明”。

已过了“而立”之年的你，突然发现现在的工作其实你并不喜欢，这份工作看起来还算稳定，但将来却很难有太大的发展。怎么办呢？30 多岁才开始转行会不会太晚了。

刘韬今年 33 岁，从事广告设计工作 5 年多了。最近，刘韬越来越觉得广告设计工作没有太大的发展前景，加上年龄的逐渐增长，对个人职业发展方向产生了迷惑。他一直在问自己是否应该转行，大学里又是学的英语专业，没什么特长，若是真要转行必须从现在开始行动。

在作了一番市场调查后，刘韬准备转行做律师，一来工作这么多年一直对法律感兴趣；二来考个律师证相对而言节省时间与金钱。当然还有最重要的一点，就是律师越老越值钱，再也不会为年龄发愁。然而真正面对转行时，刘韬又犹豫了：“33 岁才预谋转行晚不晚呢？”

调查显示，大多数白领的职业生涯都呈现出这样的轨迹：工作 1~4 年担任基层职位，5~6 年任主管，7~9 年任高级经理或总监，10~12 年任副总经理，13~20 年任总经理。这也就是说，30 岁以上的白领普遍担任一定的管理职务。但是能够最终升至企业总监以上高级职务的概率只有 10%，所以这时许多人感觉在企业内发展空间有限，缺乏工作动力。因此，30~33 岁这个年龄阶段的有一定事业基础的白领是职业最敏感的人群，他们渴求事业有大的突破。这时候就面临是换行业还是换岗位的艰难抉择！