

告别懵懂
不败人生

影响你
一生的
关键
10
年

20
30
岁

邱文莉◎编著

一把钥匙，助你开启成长与奋斗的动力机
一张地图，伴你在关键十年的航程中扬帆前行

拨开成功路上重重迷雾，剖析年轻人前进发展的每一步

中国宇航出版社

影响你一生的关键10年



邱文莉◎编著

中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

20~30岁,影响你一生的关键十年 / 邱文莉编著.

--北京:中国宇航出版社,2014.1

ISBN 978-7-5159-0500-6

I. ①2… II. ①邱… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第237769号

策划编辑 田方卿 责任校对 方妍
责任编辑 刘唯 卢珊 装帧设计 文道思

出版
发行 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010)68768548

网址 www.caphbook.com

经销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承印 三河市君旺印装厂

版次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

规格 787×960 开本 1/16

印张 15 字数 268千字

书号 ISBN 978-7-5159-0500-6

定价 28.00元

本书如有印装质量问题,可与发行部联系调换

人的一生中，前20年可以依靠父母，过着无忧无虑的生活，不必担心每日生活的来源，不用考虑明天的前途在哪里。而20岁后，压力开始悄悄上身。昔有贤者云：“人无远虑，必有近忧。”如果你想让自己能够达到真正意义上的“三十而立”，就不能再懵懵懂懂活着了。

从现在开始，你应该想一想：我想做什么，我能怎么做，我还缺什么，我要做些什么准备，我需要怎样寻找机会，如何结识那些对我很有帮助的人？如果你缺乏这样的心理准备，即便现在活得很安逸，感觉不到有什么风险，那么在将来的某一天，你一定会为自己现在安于舒适的生活而懊恼。

除了出生带来的巨大差别，大多数人真正拉开距离的年龄是30岁以后。造成这些差距的根源，就在于你在20~30岁这十年里做了什么。

20岁时贪图玩乐，30岁后必疲于奔命；

20岁还不跑起来，30岁后必落后于人；

20岁不积累人脉，30岁后只能还靠自己；

.....

二十几岁不准备，三十岁后没地位。常常听到这样一句话，“二十几岁决定人的一生”，虽然有些绝对，但也不是完全没有道理。20~30岁这十年，一方面它决定着我们的雏形；另一方面，在这十年里，我们还可能会遇到很多困惑。差别在于，有的人懂得如何走出困惑，找到人生的方向；有的人却一直在迷雾中不停地绕弯弯。同样是十年的青春岁月，有的人活得充实、清楚，有的人却过得浑浑噩噩、一无所获。于是，人生的差距就在这里悄然拉开了。如果你不想成为后者，就不要让自己迷失在困惑里。

不成熟不要紧，只要你在成长就好了。就像一条弱小的毛毛虫，梦想着来到绿树红花环绕的彼岸，却被面前那条宽广湍急的河流所阻隔。成功，在最初看来总是那么遥不可及。可是，只要你在成长，不停地成长；总有一天，会从量变到质变，毛毛虫破茧而出，变成一只轻舞双翅自由飞翔的

美丽蝴蝶，轻松飞跃面前的大河。

20~30岁这十年，是人生中艰苦的一段岁月——我们面临着很多挑战，也可能遭遇失败和打击……但你要撑下去，上天只会给我们能过得去的坎。正如孟子所言，“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”，我们也要把这些挑战、失败、打击看做是上天为了成就我们所给我们的考验。我们在20几岁多经历一些磨难，那么在以后的人生里必然可以少遭遇些灾难！

青春的号角已经吹响，人生的竞赛拉开了帷幕。编者在此祝所有读者早日实现人生理想。

最后，在本书编写过程中，得到了程霞、黄清泉等老师的鼎力协助，在此向他们衷心致谢！

邱文莉

2013年4月

第1章 人生明白要趁早

20~30岁,是一个人走向社会的初始期,是人生中最适合奋斗的“黄金十年”。这十年中付出的多少,选择的对错,往往决定着人的一生。本章告诉你应如何优化组合手中的牌,如何迈出这关键性的第一步。

- | | |
|---------------|-----|
| 1.30岁以后拉开人生差距 | /2 |
| 2.人生需要自己去经历 | /4 |
| 3.想清楚你要的是什么 | /7 |
| 4.对自己要有正确的认知 | /9 |
| 5.给自己准确定位 | /12 |
| 6.没伞的孩子必须努力奔跑 | /15 |
| 7.人生离不开规划 | /18 |

第2章 从现在开始改变吧

20~30岁,有多少人尚还懵懂,有多少人为未来的道路迷茫。本章告诉你怎样利用好这十年,与平庸拉开差距,从现在开始发力,从自身开始改变。

- | | |
|-----------------|-----|
| 1.选对方向比努力更重要 | /26 |
| 2.倾听自己内心的声音 | /29 |
| 3.适合自己的目标才是最好的 | /32 |
| 4.不能事事“船到桥头自然直” | /34 |
| 5.要有长远的眼光 | /36 |
| 6.懂得放弃才能更好地选择 | /39 |
| 7.有了想法就要行动 | /42 |

第3章 成功之前先成长

社会不是学校,更不是家庭。社会不会等待你长大,也不会给你提供安逸、舒适的环境。本章告诉你怎样适应这个社会,怎样学会摆脱幼稚和依赖,学会长大。

- | | |
|---------------|-----|
| 1.社会不会等待你成长 | /46 |
| 2.安逸的环境怎能让人坚强 | /48 |
| 3.把苦难当做成长的机会 | /50 |

- | | |
|---------------|-----|
| 4.不要太在意别人的眼光 | /52 |
| 5.有压力才会有动力 | /54 |
| 6.学会适应社会 | /57 |
| 7.年轻不怕失败 | /60 |
| 8.要想进步，就要吸取教训 | /62 |

第4章 为成功做准备

准备是一切工作的前提，更是成功的基础。当成功的机会到来时，你是否做好了迎接它的准备呢？俗话说：“不打无准备之仗”。本章告诉你如何从打基础开始，每天进步一点点，离成功越来越近。

- | | |
|--------------|-----|
| 1.有准备的人离成功更近 | /64 |
| 2.等待机会不是坐等机会 | /66 |
| 3.做事之前先学会做人 | /69 |
| 4.接受批评是进步的方式 | /71 |
| 5.成功要耐得住寂寞 | /74 |
| 6.每天进步一点点 | /77 |
| 7.成大事者不能安于现状 | /80 |
| 8.成功从小事做起 | /83 |

第5章 培养自己的好习惯

成功不是一场偶然的邂逅，它必定源自一些周而复始的好习惯。20~30岁这十年间培养起来的行为习惯，将决定一个人一生最终能够抵达的高度。本章告诉你如何在关键十年中培养起获益一生的良好习惯。

- | | |
|-------------|------|
| 1.成功从好习惯开始 | /88 |
| 2.惟有专注，方能专业 | /90 |
| 3.脚踏实地才能走得稳 | /93 |
| 4.比别人做得多一点 | /96 |
| 5.学会控制自己的情绪 | /99 |
| 6.凡事摆正心态 | /102 |
| 7.爱思考的脑子才灵活 | /104 |
| 8.现在就去做的习惯 | /107 |

第6章 时间，你已浪费不起

20~30岁的你，不要以为自己还很年轻。多少人等到时光飞逝而去，才回头追悔当初。本章告诉你怎样节约时间，善用时间，从而拥有比别人多倍的机会与收获。

- | | |
|-------------|------|
| 1.不要以为自己还年轻 | /110 |
|-------------|------|

- 2.生活没有如果 /113
- 3.积极主动为自己争取 /116
- 4.掌握人生从管理时间开始 /118
- 5.学会在时间中沉淀 /121
- 6.一分钟也可以做很多事 /123
- 7.拖延是一剂慢性毒药 /125

第7章 走好事业的第一步很重要

20~30岁是事业的起步期，是职业生涯的开端。人生旅途中的第一份工作，能为我们带来怎样的历练和经验，对于我们的发展起着相当大的作用。本章告诉你要如何走好事业的第一步，如何从第一份工作中学会挖掘有价值的内容。

- 1.对第一份工作要有正确的认知 /130
- 2.从基层做起没什么大不了 /132
- 3.从自身出发选择职业 /134
- 4.不要把学历看得太重 /136
- 5.做什么不重要，重要的是做好 /139
- 6.做好自己分内的事 /141
- 7.老板为什么不重视你 /144
- 8.千万不可盲目跳槽 /147

第8章 想创业不能不知道这些

对于抱有鸿鹄之志的年轻人来说，如果不想一辈子受雇于人，20~30岁也是创业的积累期。然而，创业绝不是轻松简单的事情。你是否适合创业，应如何走好创业初始期的每一步，本章将为你解惑。

- 1.先工作，后创业 /154
- 2.募集你的创业资金 /156
- 3.盲目创业难走远 /159
- 4.选好创业方向很重要 /161
- 5.做好创业的前期工作 /163
- 6.创业不能只有满腔热血 /166
- 7.要有点冒险精神 /168

第9章 走近财富从理财开始

俗话说“你不理财，财不理你”，理财也是20~30岁年轻人的一门必修课。本章告诉你如何善用手里的每一分钱，投资自己，投注未来。

- 理财是积累财富的一种方式 /172

2. 早点学习理财这门课 /175
3. 投资自己是理财的第一步 /177
4. 将理财变成一种生活习惯 /179
5. 不要忽视小钱的作用 /182
6. 该存的钱一定要存 /185
7. 理财是最好的“开源”方法 /187
8. 一夜致富是不切实际的幻想 /190
9. 要有正确的财富观念 /192

第10章 20岁积累人脉，30岁依靠人脉

30岁之后的你，必须拥有一张庞大的关系网络，这是驶向成功的帆，是不可或缺的财富。本章将告诉你如何在30岁之前积累人脉，为未来打下坚实的基础。

1. 要知道人际关系的重要性 /196
2. 早日编织自己的人脉网 /198
3. 如何搞好人际关系 /201
4. 机会往往来自你的人脉 /203
5. 能力离不开人脉这张王牌 /205
6. 不可忽视的职场友谊 /208
7. 和优秀的人做朋友 /210
8. 良好的人际关系是维护起来的 /213

第11章 活到老，学到老

不要以为学习只是校园中的事情。人的一生都需要不断的学习和成长，从来没有不会过时的知识。本章告诉你在20~30岁的十年之中，应当如何正视并培养自己的学习能力。

1. 学习推动人的进步 /216
2. 人在求知中会更充实 /218
3. 选择时代需要的知识 /220
4. 不断更新自己的知识 /222
5. 在这十年掌握行业所需的知识 /228
6. 学习是值得坚持一生的事 /230



第1章

人生明白要趁早

张爱玲说过：“出名要趁早。”在人生的起跑线上，先出发的人自然能够跑在前面。

20~30岁，是一个人走向社会的初始期。这个时期的人精力最旺盛，家庭负担最轻，可谓人生中最适合奋斗的“黄金十年”，但是很多人却在这个时期过着懵懵懂懂的日子。而立之年才发现，过去的十年里错过了很多东西，很多应该做的事却没有做。遗憾的是，等到明白这些的时候，已经有些迟了，最适合奋斗的十年已经过去。如果我们能够早些知道这十年应该做什么，应该怎么做，是不是就可以少一份遗憾，人生是不是也会有所不同？

1.30岁以后拉开人生差距

生活就像是玩扑克牌，发到手里的牌是确定了的，但打法却完全取决于你自己的意志。

——尼赫鲁

除了出生带来的巨大差别，大多数人真正拉开距离是在30岁以后。造成这些差距的根源，是你在20~30岁这十年里做了什么。

20~30岁是人生关键的十年，是积累和准备的最佳时期，只有当你丰满了自己的羽翼，才有可能在30岁以后飞得更高。

在这关键的十年里，一个人需要学习和提升的方面有很多：从心态到能力，从思维到习惯，从个人奋斗到人脉积累……同时，在这十年里，年轻人还会遇到很多困惑，差别在于有的人很快走出了困惑，找到了人生的方向，有的人却一直在迷茫中不停地绕弯弯儿。同样是十年的青春岁月，有的人活得充实实在，一步一个脚印，有的人却过得了无意趣，一无所获。于是，人生的差距就在这时悄然拉开。

未来充满了太多的不确定，但人生正是因为这种不确定而显得有意义。上帝发牌是随机的，我们分到什么就是什么，没有任何选择的余地，也没有换牌的可能性。当你拿到不好的牌时，请不要一味抱怨，抱怨没有丝毫用处，现状不会因为你的抱怨而发生改变。你能做的，就是调整自己的心情，将自己手中不尽人意的甚至糟糕的牌优化组合，力求把每张牌都打好。

迷茫与困惑谁都会遇到，恐惧与逃避谁都曾经历，但不要把迷茫与困惑当作自我放逐、甘于平庸的借口，更不要让它成为自怨自艾和祭奠失意的苦酒。生命需要自己去承担，命运更需要自己去把握。不要以为我们现在已经生活得很安稳了，其实我们还面对很多的人生挑战。

对于二十几岁的年轻人来说，一定要认清即将面临的五大挑战。

第一、赡养父母。我们未成年时，父母抚养我们是理所应当的。当父母年迈时，我们赡养父母也是天经地义的，这是作为社会人最起码的义务，没有条件可讲。我们走出大学校门，进入社会，开始上班，一天天成长，父母也在一年年衰老。赡养父母，对二十几岁的我们来讲，是即将面对的第一大挑战。

第二、结婚生子。这件事虽然可早可晚，比如有的人到40岁以后才结婚生子，但大部分人都会在30岁以前结婚生子。不管从前的你有多么任性，结婚之后都要变得稳重成熟起来，这是一个人从孩子到成人的转变，意味着今后责任和义务将如影随形地伴随着你。

第三、升职加薪。30岁以前，你的工作经验、能力、资源，都必须达到一定的高度，否则职业生涯就会落后别人一大截。只有保证自己较高的职业素质和能力，你才能向更高的职位进发，也才会拥有更多的收入。

第四、工作压力。工作带给每个人的压力都是巨大的，关键是如何将这种压力转变为动力。永远都不要满足于现状，要保持应有的危机意识和紧迫感，认真谨慎地应对任何工作和任务，快速将自己转变为多专多能的人，以适应不同的变化和挑战。

第五、生活质量。我们经常在和同伴的比较中感觉到彼此之间的差距，尤其是在生活质量上，总有一种己不如人的感觉。今天听说某个同学住上了别墅，明天看见某个同事开上了宝马，现实压力会逼着你想办法改变现状，努力提高自己的生活质量。

如果你不想在每个方面都落后于别人，就要在这十年里努力奋斗，好好打拼。越早找到方向，越早走出困惑，就越容易在人生道路上取得成就，创造精彩。

2. 人生需要自己去经历

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

——陆游

人生一世，花开一季，谁都想让自己此生再无遗憾，谁都想让自己所做的每一件事都正确，都能达到预期的效果。我们都害怕在人生的道路上留下遗憾，害怕走弯路，于是极力避免出错，宁愿选择长辈设计的道路一直走下去。

但是我们要知道，年轻人难免要犯一些错误，难免要走一些弯路。有些错误，有些弯路，是每个人在人生中都必须要经历的，甚至有些错误对我们来说是必不可少的财富。而年轻时失误付出的代价最小，因为这时还有很多的时间去调整和改正。

有些年轻人为寻找人生目标而苦苦思索，为此做了很多试错、排错的尝试。可是尝试一段时间后，没有明显效果，就会着急、焦虑甚至恐慌，担心自己会虚度光阴，担心自己所做的努力会白费。其实严格说来，人生的每一步都是有意义的，在正确方向上努力当然最好，因为效率最高。但是在错误方向（非原则问题）上的努力，也同样有意义，因为这些经历可以为成长提供有益的教训。

做了错事，走了弯路之后，谴责自己是很正常的，这也是一种自我反省，是改正的前奏。正因为有了这种“积极的谴责”，我们才会在以后的人生道路上走得更好，走得更稳。不摔几个跟头，不碰个头破血流，怎么能炼出钢筋铁骨，怎么能长大呢？



有时候，人们喜欢按照着别人的经验走路，以为这样自己就可以不出错。这是一个好习惯，同时也是导致年轻人迷茫的根源。为了不出错，我们阅览群书，结果却陷入了似乎什么都懂又似乎什么都不懂的迷茫境地。缺少了实践的基础，一切都好像在虚无缥缈中。看书的时候以为自己无所不能，可到了现实中却不知道该怎么迈哪只脚。

经验可以给我们很大的帮助，但事物是不断变化的，这就要求我们具体问题具体分析，根据自己的实际情况去判断。如果一味地相信经验，有时反倒会影响自己的判断，无法作出正确和果断的决策。

小马过河的故事我们每个人都听过。就像故事中描述的那样，同一条河流，老牛觉得它是没不过膝盖的小溪，松鼠觉得它是深不可测的天险，小马却觉得它不深不浅刚刚好。很多东西，别人说的也许有道理，但是不一定适合自己。非要自己亲自尝试过了，才会知道河水的深浅。同样，对年轻人来说，很多东西非要亲身体验了，摔跟头了，才会刻骨铭心地记得，才会变得更聪明。

有个渔人拥有一流的捕鱼技术，被人们尊为“渔王”。然而“渔王”年老的时候非常苦恼，因为他的三个儿子捕鱼技术都很平庸。

他实在想不出问题到底出在哪里，于是只好向别人诉说心中的苦恼。

“我真不明白，我捕鱼的技术这么好，儿子们的技术为什么这么差？从他们刚懂事起，我就开始给他们传授捕鱼技术，从最基本的技术开始，教授他们怎样织网最容易捕到鱼，怎样划船不会惊动鱼群，怎样下网最容易网到大鱼。他们长大了，我又教他们怎样识潮汐，辨鱼汛……这么多年来辛辛苦苦总结出来的经验，我都毫无保留地传授给了他们，可他们的捕鱼技术竟然赶不上技术比我差的渔民的儿子！”

一位路人听了他的话后，问他：“你一直手把手地教他们捕鱼吗？”

“是的，为了让他们学到一流的捕鱼技术，我教得很仔细，很耐心。”

“他们一直跟着你捕鱼吗？”

“是的，为了让他们少走弯路，我一直让他们跟着我学习。”

路人说：“这样说来，你的错误就很明显了。你只传授给了他们技术，却没有传授他们教训，没有让他们多实践。就学习才能来说，没有教训与没有经验一样，都不能成大器。”

人生，其实就是一个不断犯错、不断改正的过程。一个人非要经历痛苦，经历挫折，才能慢慢长大。别人的经验再好，如果不经过实践，只能是贮存在大脑里的一些概念和知识。没有脚踏实地亲身体会和验证过的经验，等于没有经验。人生的一些错误是必需的，因为它会不断地使你在亲身体会中获得进步的力量。

3. 想清楚你要的是什么

如果你不知道你要到哪儿去，那么你哪儿也去不了。

——西方谚语

从小学开始，就被人反复不断地问起，我们的人生理想是什么。那时我们会不假思索地回答：科学家、医生、律师……

等到长大以后，想起这样的回答，自己都会觉得好笑。因为这些所谓的理想，只不过是一些不切实际的概念，那时的我们根本不了解这些职业，当一个科学家，从何说起呢？

今天，对于“我想要什么样的人生”这个问题，很多年轻人仍然难以给出明确的答案。面对很大的生存压力，大家每天都在忙忙碌碌，真的很难有时间和心情去思考人生的意义、价值和目的。大家唯一的愿望就是——想要一份工作，想要一份不错的薪水。

对于没有明确人生目标的人来说，忽略这个问题是最好的安慰。因为在他们看来，几乎所有的人都不知道自己想要什么样的人生。他们习惯这样安慰自己：找不到生活的方向，大家还不是照样活得很好！

仔细回想一下，在学生阶段，每个人好像都有明确的学习目标，比如要考100分，要拿第一名，要进当地最好的中学，要读某所知名大学……可是随着年龄的增长，阅历的增加，工作以后，人们往往对努力的目标变得迷茫起来，很少有人能够脱口说出自己的目标是什么。当一个人失去目标的时候，做的很多事情都是盲目的，结果自然不如人意。

如果不想过得浑浑噩噩，我们应该扪心自问：“我想要的是什么？”

目标决定一个人的人生方向。在人生道路上，努力的目标指引着我们走向成功之路。可见，设立清晰、正确的人生目标，对我们走好人生之路

是多么重要。

有的人知道自己的目标，但是目标过于模糊，只有一个大致的方向，但无法具体到某一阶段或某一领域。例如想做金融类的工作，但无法确定是银行、证券还是风险投资方面；想做职业经理人，但却无法确定是市场研究、销售、财务还是人力资源。当遇到类似情况的时候，请你静下心来，理清自己想要做什么，然后再进一步详细分解，确定人生奋斗的方向。例如你可以将物质报酬、权力、稳定性、自主、多样性、创意休闲、奉献、冒险等要素按照自身需求排出次序，从中决定取舍，由此确定未来十年的发展方向，以及适合从事的职业。目标可以帮助人做出正确的选择，即使眼前利益受损，时间也将证明此时的选择是明智和正确的。

幼儿会模仿大人走路、讲话；孩子会羡慕别人读书、骑车，然后自己也下定决心去学习……这些就是我们为自己树立的最初目标。也许达到这些目标并不容易，但我们乐于为取得成功而付出汗水，我们享受学习、挑战的过程和达到目标的成就感。正是因为有目标，我们掌握了这些现在看来很简单的本领，也正是因为有这些阶段性目标，我们才能够不断前进。

目标甚至还可以使我们保持青春活力和幸福感。美国一项统计数字显示，男人的平均死亡年龄是退休后两年。这表明，当一个人抱有追求并为之努力奋斗，这份动力就会成为生活中重要的组成部分；如果突然抽离奋斗的目标，人们就会感觉到自己似乎丧失了生命的意义和价值，在这种心理暗示之下，身体对疾病的抵抗力甚至也会受到重大影响。

每一个人在30岁以前，都应该在心中为自己确立一个合理的目标，并把它作为自己努力的中心，通过不断的前进，一步一步地去实现它。这个目标将成为你终生追求的方向，你生活中的事情都是围绕着它而存在的。这一目标可能是一种精神理想，也可能是一种世俗的追求，但无论是哪一种目标，你都应将自己的思想和力量全部集中于此。

如果你现在还是漫无目标地在人生旅途上徘徊，那么请仔细想一想，自己想要得到的究竟是什么？到底要达到一个什么样的目标？这对于你接下来的人生是非常重要的。