

拥有12种资本，让你终身具备超凡竞争力！

男人 30岁前要有的 12种资本。

冯丽莎◎编著

30岁，一个我们开始赌不起的年纪

本书不只是写给未满30岁的人阅读，更是写给现在是30岁或已过30岁的人，
让你了解最有价值的12项资本，
只有真正掌握这些资本，才能让自己的人生少走弯路。

北京工业大学出版社



男人30岁前 要有的 12种资本



冯丽莎◎编著

图书在版编目(CIP)数据

男人 30 岁前要有的 12 种资本 /冯丽莎编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5639-2484-4

I. ①男… II. ①冯… III. ①男性-成功心理学-通俗读
物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 160999 号

男人 30 岁前要有的 12 种资本

编 著: 冯丽莎

责任编辑: 王 曙

封面设计: 创品牌工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京世纪雨田印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 266 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2484-4

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换



前言

成功是每一个人朝思暮想的美梦。这个梦与生命同在，至死方休。按照弗洛伊德的理论，人生来就有“做伟人”的欲望。“做伟人”其实就是成功的集中表现。但是，成功殿堂的大门，不是任意通行的，每一个进入者都要拥有自己精心打造的钥匙，才可以开启成功之门。这把开启成功大门的钥匙就是我们的资本。

每个人成功都离不开自身的资本，衡量一个人事业成功与否，并不全是根据他以往在工作上所获得的优异业绩有多少，而还在于他有多少成功所必备的内在资本。成功必备的资本有哪些呢？

成功需要个性资本。个性影响人生的发展方向，只有改造个性，把握心态，才能创造人生。

成功需要德行资本。好的德行使我们远离尔虞我诈，圆滑世故。多一份真诚的感情，多一点信任的目光，脚踏一方诚信的净土，就可浇灌出人生最美丽的花朵，夯筑起人生坚不可摧的铜墙铁壁。

成功也需要才学资本。知识有如人体血液一样宝贵。缺了血液，人的身体就会衰弱；缺少知识，人的头脑就要枯竭。所谓“书到用时方恨少”，成功人士都有一个共同的好习惯：终身学习。

此外，还需要思维、做人、处世、财智、健康等资本。

每个男人都渴望着不同程度的成功，30岁的男人更是如此。男人，三





男人30岁前要有的12种资本

十而立，30岁是男人人生的一道重要的分水岭。

对于30岁的男人来说，他们已经从稚嫩走向成熟，已经从不断追求中获得了不少成功。可是生活中，30岁就获得很大成功的男人还是少数，很多因素把渴望成功的而立之年的男士挡在了成功的大门外。这些失败的因素，可能是方向的错误，也可能是外力的影响，或者是方法的缺陷，但更大的可能就是在而立之年以前未能拥有成功所必备的资金，以至于在追求成功的道路上遇到各种问题的时候，找不到合适的解决办法。

中国有句古话叫“授人以鱼不如授人以渔”，馈赠鱼不如传授捕鱼的方法。掌握了捕鱼的方法才能保证丰盛的收成。本书列出了成功必备的12种资金，建议年轻的男士对照自己的情况，查看自己是否拥有了这些资金，不断装备自己，逐渐建造和提升自身素质，做好充分准备迎接人生的成功！



II



目 录

第一章 个性资本

不受脆弱意志的摆弄	02
“不抛弃、不放弃”的精神	03
男人就要敢想敢做	05
摒弃浮躁的心态	07
男人不需要怯懦	08
做个能屈能伸的好汉	11
大处着眼，小处入手	13
“屡战屡败”与“屡败屡战”	15
做一个乐观向上的男人	17

第二章 德行资本

修炼杰出的人格魅力	22
用品格树立自己的旗帜	23
想“成才”，先“成人”	26
利益面前不失正直的品格	27





男人30岁前要有的12种资本

男人要将责任根植于心	29
是男人就要敢负责	31
守住做人底线	33
永远记住自己的诺言	34
脾气也是一种能力	36

第三章 才学资本

养成终身学习的习惯	40
活到老学到老	42
做一个勤于思考的人	44
多储蓄一分知识，多丰富一分生命	45
与时代共舞，与学习为伴	48
用智慧统率知识	49
在实践中学习更能获真知	52
拥有知识就是拥有财富	54
专业知识是你走向成功的基石	56

第四章 思维资本

转换思路天地宽	62
勤于思而敏于行	64
失去联想也就失去很多	65
学会用思想去体味	68
天堂和地狱只有一步之遥	69
此路不通，另寻出路	70
海瑞的智慧	72





能力与命运	73
勇于思考的魔力	74
失败只是一种心灵的状态	77

第五章 做人资本

进退自如真英雄	82
在变局中求生存	84
精心琢磨进与退的奥妙	86
抓住机遇，乘时而起	88
抢前一步抓机会	91
当办之事不能拖	92
当机立断，早做决定	95
关键时刻敢站前排	97
会绕圈子，不碰钉子	98
巧用缺点的魅力	100

第六章 处世资本

不要跟这个世界格格不入	104
摒弃“怀才不遇的想法”	106
处事圆滑会更好	108
巧装糊涂，等待出手时机	109
过于刚直最易惹祸上身	111
不要在庸人面前过于出众	113
看轻是非，看重结果	115
局势不利，不妨暂时妥协	117





低头办事，低声求人	119
从容不迫才是高手	121

第七章 口才资本

说话掌握分寸，言之有度	126
讲话条理清晰，有条不紊	127
说话突出重点，简洁明了	128
精心遣词，悉心表达思想	130
话要谨慎出口，以稀为贵	131
说话贵在情真意切	132
出乎意料的效果	134
从幽默中走向灿烂	137
赞美也很重要	140
赞美他人的艺术细节	143

第八章 成功资本

永远比人快一步	148
空想与抱怨只会一事无成	151
不要在冲动之下做事情	153
成就有时即是“出格”	154
对手有难时不妨拉他一把	157
信息畅通是发展的前提	159
善抓机遇能减少一半奋斗时间	160
怎样让别人乐意为你效劳	162
打造荣辱与共的团队精神	164





坏事中也有可以利用的机会	166
--------------------	-----

第九章 财智资本

有全新的金钱观	170
有赢得财富的头脑	172
不拒金钱，取之有道	173
借鸡生蛋，借力生财	176
创富在于捷足先登	178
有合理的用钱计划	180
有理财的心理	182
掌握科学的理财原则	184
能够控制意外开支	190
抛弃不切实际的幻想	191

第十章 健康资本

健康的具体新标准	196
健康的一天从早餐开始	197
应酬饮食有门道	199
不同年龄男人的营养之道	201
健康的心灵，健康的身体	203
成功不要牺牲健康	205
做一个现代健康主义者	206
既善于工作也善于休息	208
睡眠账单不能拖欠	209





第十一章 形象资本

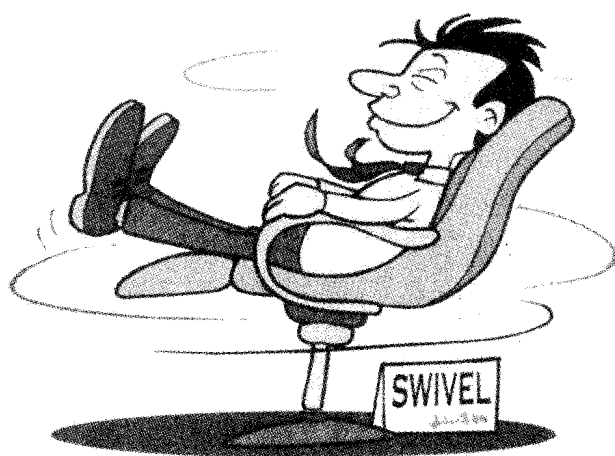
千万别做“邋遢鬼”	212
好形象是男人的一种资本	214
举止风度彰显男人性格魅力	216
彬彬有礼尽展绅士风度	217
着装恰当是关键	219
男人要打造个人品牌	221
努力塑造成功形象	222
努力成为众人瞩目的焦点	226
提升自身的风度和成熟度	228
突出你的每一个亮点	229

第十二章 情商资本

在细节中感受幸福	234
用责任感创造幸福	235
夫妻之道敬为首	237
从平凡生活中感悟爱的伟大	241
珍视生命中的亲情	242
与爱人相互支撑	245
多同父母谈谈心	250
给亲人温暖的拥抱	252
不要把意见强加给他人	253
拥有一颗感恩的心	256



第一章 个性资本





不受脆弱意志的摆弄

男人，真正的男人，一定要坚强，只有坚强的男人才能最终得到上帝美好的恩赐。

大凡成功的男人，人们都喜欢说他们冷酷无情。其实不然，他们只不过是能够冷静地面对事业进展过程中每一个关键时刻而已。正是因为这一点，他们才能在困难的形势下，稳健地追求着自己的目标。

而有些人却缺乏这样的个性，他们总是欲望强烈，而意志脆弱。所以，遇到不利于自己的局势，就会听任脆弱的意志摆弄，直到他所追求的目标成为记忆中一个遥远的影子。

有些男人能够主宰自身的欲望，做了欲望的主人，最终获得成功，而有些男人却被欲望所控制，做了欲望的奴隶。于是，最终就有了两种男人：成功的男人和失败的男人。而这一切全是由一个东西主宰，那就是意志。

意志坚强的男人，当然也有欲望，但是他们懂得如何控制并合理地释放自己的欲望；而与此相反，意志薄弱的男人，也并非欲望特别强烈，只是他们想象中夸大了身体之中欲望，他们认为欲望不可能被控制住，因此就走向一个极端，不断地寻求着去发泄，结果没有心思去做正事，荒废了前程。

于是，最终意志坚强的男人成了成功的人士，他们有条件获得更好的满足自己欲望的方式，他们生活充实，日子美满，令人羡慕。而意志薄弱的男人最终无法获得成功，他们成了悲观论者，觉得一切都是天意，一切都是上天的安排，最终不仅欲望没有得到很好的满足，而且失去了更多的





东西。

冠军永远都是那些百折不挠被打倒了还会再爬起来的人。一次、两次不成，就再试几次，能不能成功，全看你能否坚持到底。多数人没有达到目标，原因就在于不能坚持，百折不挠的毅力，才是成功人生的必备条件。

坚持不懈不是要你永远守着一件事不放，而是要全力以赴做好眼前的事——先求耕耘，再问收获；渴求知识和进步，不辞辛劳争取新客户；提早起床，随时寻求提高效率的方法。天才未必就能富有，最聪明的人也不一定成功，财富不是天上掉下来的。只有辛勤工作、认真筹划和坚持不懈，才能奏效。

精神病的候诊室里坐满了承受不起一时挫败的人，如果继续尝试、坚定不移，他们还有希望告别痛苦。然而他们却完全放弃了尝试，即使是最轻微的挫折他们也怯于承受。

悲观无能的人通常会自以为是、自作聪明。他们经常会满怀歉意地说：“噢，这事我办不到”；“这对我太难了”；“我不可能成为这样的人”。他们真正的意思是，那不是我的责任，再说我也不具备那个能力，因此犯不着那么辛苦地竭力奋斗。

相反的，健全而快乐的人洞悉世情、自知甚深。他们了解人非圣贤，孰能无过。他们知道遭遇挫败乃是人之常情。为这样的事过分自责，未免浪费精力，不如把宝贵的精力投注在追求尝试下一次的进攻上。

世界上已经寻获的钻石当中，一颗巨大的名为“自由者”的钻石，就是一位名叫索拉诺的委内瑞拉人在挑选了 999999 颗普通石头的最后一次弯腰拾起的“鹅卵石”。

我们多数人常犯的毛病，就是不肯再试几次。

“不抛弃、不放弃”的精神

电视剧《士兵突击》很多人都看过。此部电视剧中女人不是主角，更没有爱情，所说的均是男人的故事，其中刻画的男人，个个均属于个性化





男人30岁前要有的12●资本

人物，细致逼真地呈现了中国男人的精神风貌和卓越品质。《士兵突击》表现了一种男人的理想情怀和“不抛弃、不放弃”的精神。

《士兵突击》讲述了一个普通平凡的农村兵，从一个步兵一步步成长为一名特种部队优秀队员的故事，同时也是他在男人的世界里，一步步成长为有责任感，有血性的男人的故事。许三多，从小被他爹骂做“龟儿子”，脑袋瓜没成才灵光，学历没吴哲高，但他的韧性，血性，以及百折不挠的烈性使他在种种困厄和磨难中百炼成钢。剧中钢七连的六字——“不抛弃、不放弃”始终贯穿全剧。在老A筛选的最终面试阶段，教官袁朗拒绝了成才，不仅因为他在演习中的表现，更痛心他完全遗弃了“不抛弃，不放弃”这六个字。许三多没有抛弃，没有抛弃他的战友和马班长、史班长给予他的关怀和友情，没有抛弃他的团长和队长对他的赏识，没有抛弃他的战友，没有抛弃他的家庭。许三多，这个有着性格缺点的普通农村孩子，他单纯而执著，在军人的世界里跌打滚爬。因为他的笨，让全连人受累；因为他的认真，让全连队为之感动；因为他的执著，让全营战士为之骄傲。所以，他成了所有人注目的焦点，甚至可以说他已经走向了成功。

虽然他在努力的过程中，吃了很多苦，受了很多难。甚至几次都像触到冰山的船一样，几乎死了过去，但在大海上航行的船没有不带伤的，能乘风破浪的船最后必然都会受伤。

英国劳埃德保险公司曾从拍卖市场买下一艘船，这艘船1894年下水，在大西洋上曾138次遭遇冰山，116次触礁，13次起火，207次被风暴扭断桅杆，然而它从没有沉没过。

劳埃德保险公司基于它不可思议的经历及在保费方面带来的可观收益，最后决定把它从荷兰买回来捐给国家。现在这艘船就停泊在英国萨伦港的英国国家船舶博物馆里。

使这艘船名扬天下的是一名来此观光的律师。当时，他刚打输了一场官司，委托人也于不久前自杀了。尽管这不是他的第一次辩护失败，也不是他遇到的第一例自杀事件，然而每当想到这件事情，他总有一种负罪感。他不知该怎样安慰这些在生意场上遭受了不幸的人。

当他在英国国家船舶博物馆看到这艘船时，忽然有一种想法，为什么不让更多的人来参观参观这艘船呢？于是，他就把这艘船的历史抄下来和





这艘船的照片一起挂在他的律师事务所里，每当商界的委托人请他辩护，无论输赢，他都建议他们先去看看这艘船。因为在大海上航行的船没有不带伤的。

成功的秘密其实就是这么简单，那就是虽然屡遭挫折，却能够坚强地百折不挠地挺住，就能成功。

男人就要敢想敢做

一个男子汉至关重要的品质是敢作敢为。男人的哲学是行动哲学，男人要敢于把自己的想法付诸行动，不能像瘸子打围——坐着喊；也不能像书呆子，只会纸上谈兵。敢为包括：敢想、敢讲、敢做、敢胜、敢败、敢爱、敢恨、敢于战斗，又特别能战斗，即“大丈夫敢作敢为”。

一个具有崇高生活理想和奋斗目标的人，毫无疑问会比一个根本没有目标的人更有作为和成就。中国古人早就说过：“取法上者得乎中，取法中者得乎下，取法下者得乎无。”而西方也有这样一句谚语：“想扯住金制长袍的人，或许能得到一只金袖子。”

从前有两个人，他们都想到远方去，一个人想到日本，一个人想到美洲。他们同时从蓬莱出海，结果两人都没有达到目的地。但想到美洲去的人到达了日本，而想到日本去的人只到了朝鲜半岛。

那些志向远大、敢于想象的人，所取得的成就必定是远远超出起点；一个理想高、目标大的人，即使没有实现最终的理想和目标，但其实际达到的目标，都要比理想低、目标小的人最终达到的目标还大。

因此，任何人要想获得成功，首先必须敢想才行，也就是要敢于想象自己的未来，把自己的理想和目标提升起来，而不要退缩在一个蹩脚的、狭小的角落。

可以肯定地说，卓越的人生都是崇高理想的产物。不过，这只是问题的一个方面；另一个不容忽视的方面是，只敢想而不敢做或不愿做的人，也不会拥有成功。

有个人曾经问著名的思想家布莱克：“您能成为一位伟大的思想家，





男人30岁前要有的12种资本

成功的关键是什么？”

“多思多想！”布莱克回答。

这个人如获至宝般地回到家中，开始整天躺在床上，望着天花板，一动也不动，按照布莱克的指点进入“多思多想”的状态。

一个月后，那个人的妻子找到布莱克，愁眉苦脸地诉说道：“求你去看我的丈夫吧，他从你这儿回去以后，就像中了魔一样，整天躺在床上痴心冥想！”

布莱克赶去一看，只见那个人已经变得骨瘦如柴。他拼命挣扎着爬起来，对布莱克说：“我最近一直都在思考，甚至到了茶饭不思的地步，你看我离伟大的思想家还有多远？”

“你每天只想不做，那你都思考了些什么呢？”布莱克先生缓缓地问道。

那人回答说：“想的东西实在太多，我感觉脑子里都已经装不下了。”

“哦！我大概忘了提醒你一点：只想不做的人只能产生思想垃圾。成功像一把梯子，双手插在口袋里的人是永远爬不上去的。”接着，布莱克举了这样一个例子：

有一位满脑子都是智慧的教授和一位文盲相邻而居。尽管两人地位悬殊，知识、性格更是有着天渊之别，可是他们都有一个共同的目标：如何尽快发财致富。

每天，教授都跷着二郎腿在那里大谈特谈他的“致富经”，文盲则在旁边虔诚地洗耳恭听。他非常钦佩教授的学识和智慧，并且按照教授的致富设想去付诸实际行动。

几年后，文盲真的成了一位货真价实的百万富翁。而那位教授呢？他依然是囊空如洗，还在那里每天空谈他的致富理论。

成功在于意念，更在于行动。其实，相对于付诸行动来说，制定目标倒是更容易的。许多人都为自己制定了人生目标，从这一点上说似乎人人都像一个战略家。但是，相当多的人制定了目标之后却没有落实下去，不敢采取行动，结果到头来仍是一事无成。敢想和敢做，是促使人走向成功的一对孪生兄弟，二者相辅相成，缺一不可。

