你最需要的专业指导
你最重要的人生规划

黄金15年
最重要的10件事

——完美经营26~40岁的人生

彭永红◎编著

在人生最易拉开差距的黄金15年中，
不要错过，先人一步！

北京工业大学出版社

黄金15年
最重要的10件事

完美经营26~40岁的人生

彭永红◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄金15年最重要的10件事：完美经营26~40岁的人生 / 彭永红编著. —北京：北京工业大学出版社，2015.5

ISBN 978-7-5639-4255-8

Ⅰ.①黄… Ⅱ.①彭… 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063698号

黄金15年最重要的10件事——完美经营26~40岁的人生

编　　著：彭永红
责任编辑：曹　媛
封面设计：尚世视觉
出版发行：北京工业大学出版社
（北京市朝阳区平乐园100号　邮编：100124）
010-67391722（传真）　bgdcbs@sina.com
出 版 人：郝　勇
经销单位：全国各地新华书店
承印单位：九洲财鑫印刷有限公司
开　　本：787毫米×1092毫米　1/16
印　　张：18
字　　数：199千字
版　　次：2015年5月第1版
印　　次：2015年5月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-5639-4255-8
定　　价：32.00元

版权所有　翻印必究
（如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换　010-67391106）

前　言

一个人的成长过程可以被划分为几个不同的阶段。这些不同的阶段组成整个的人生。每个阶段的角色不同，也就被赋予了不同的内涵，有了不同的使命和责任。其中，26~40岁的黄金15年是人生中一个重要的阶段。

也许有些人会认为20岁之前是一个人最珍贵的时光。这段时期，是人最聪明伶俐，最能够轻易并高效地吸收和积累知识、经验，奠定一生成长发展根基的阶段。

也有人说，20~30岁是一个人最宝贵的时光。此时，人们为了心中的目标努力拼搏，怀揣梦想并奋力使之实现。这是最有冲劲、最有活力，不怕挫折，没有失败的年纪。大多数人在这个时期完成从学生到社会人的转变，并经历结婚、生子……所以也是变化最多的时期。

但是，对人的一生来说，尤其是对男人来说，26~40岁绝对是一个黄金年龄段。从三十而立到四十不惑再到五十知天命，

26~40岁是一个至关重要的时期。三十而立，三十岁是男人的一个转折点，要是男人在三十岁能小有所成，那么以后的路会平坦许多；反之，要是男人在三十岁没能有所成就，那么以后的路会坎坷一些；四十不惑，一个四十岁的男人，无论是在社会阅历，还是在事业方面，都拥有了一定的经验，尤其是事业方面，大都会处理得很稳妥，也很得当。

而且，这时候，他们大都可以找到除了爱情之外能够使自己的双脚坚定地站在大地上的东西，能够找到谋生的方式和良好的生活状态。因此，好好经营26~40岁是十分重要的，人生最宝贵、最重要、最能收获的时期就是这个年龄段。

在这黄金15年内，人们会经历恋爱、工作、社交，从内到外，从头到脚，都经历了一次次的洗礼和锤炼，并且由疑惑彷徨的人生逐渐走向明朗的人生。所以，这段时期，无论是身体、心理、事业都是人生中最好的时期。

《黄金15年最重要的10件事——完美经营26~40岁的人生》就是一部成长、发展和成熟的人生锤炼史和修正史。本书从播种善良、储存友谊、善于学习、热爱工作、保留感恩的心、学会承受、学会放手等十大方面入手，切实夯实你的事业基础，帮助你提升自我，经营好家庭和感情、经营好人脉和人生，让你拥有成功的秘诀，享有从容、淡定、富足的人生，让你在最富激情和魅力的黄金15年里，一步一个脚印，实现自己的稳步提升。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

第一件事：播种善良，收获希望

心善是一切快乐的源泉　/ 003
善良是人生最宝贵的美德　/ 005
善良的传递会产生非凡的力量　/ 009
善良是尽己所能帮助他人　/ 013
善良的人要学会宽容　/ 018

第二件事：储蓄友谊，你的人脉价值百万

真心待人就会获得知心朋友　/ 025
与人相处要懂得精心培植友谊　/ 030

在交际中建立共同的情趣 / 034
结交朋友要注意保持“弹性” / 039
越是好朋友越应该保持点距离 / 043
以友为师，多给别人戴“花环” / 048
与人合作要善于“吃亏” / 052

第三件事：善于学习，让全世界都为你让路

终究是学习能力的竞争 / 059
在成长中学习思考 / 065
阅读的作用超出人们的想象 / 070
善于向竞争对手学习 / 074
成功人士更喜欢抓紧时间 / 079
35岁前学会你行业中必要的一切知识 / 083
每天淘汰过去的自己 / 088
逐步地学会并驾驭理财 / 092

第四件事：热爱工作，努力经营自己的事业

工作帮助你快速成长 / 101
做好工作需要一点疯狂 / 105

禁得住诱惑，忠诚是你的立身之本　/ 110
生活可以不拘小节，但要把工作做细　/ 115
每一份工作都要尽自己最大努力　/ 118
不要把情绪带到工作中去　/ 123
拒绝拖延，保持对工作的兴趣和热忱　/ 126

第五件事：存有三五颗“心”，让路走得更远

有一颗感恩的心　/ 135
是责任而非任务　/ 139
凡事要有一颗柔软的心　/ 142
再大也要保持一颗童心　/ 146

第六件事：学会承受，生活才圆满

人生是不“公平”的，要学会接受　/ 155
成功人士不会被负能量打扰　/ 157
承受住压力，放轻松　/ 162
承受得住痛苦才享得起人生　/ 167
承受得住幸福才能幸福常在　/ 171
平淡才是生活的主色调　/ 175

品味孤独，静候成功 / 178

第七件事：学会放手，给自己一个全新的开始

成长起来，不要让自己只是变老而已 / 187
成功人士不会沉溺于过往 / 191
生活在一个“完全独立”的今天 / 196
不要太在意别人的看法 / 199
豁达宽容，才能成为最后的赢家 / 203
拒绝抱怨，跳出恶性循环 / 208
放下虚荣，挣脱“面子”的捆绑 / 212

第八件事：避开几种苦，收获幸福的感情

得到的东西一定要珍惜 / 219
彼此欣赏才是夫妻之道 / 222
猜疑是维持夫妻间感情的大敌 / 225
警惕婚姻的几个危险期 / 227

第九件事：懂点艺术，提升人生的品位

音乐是一种生活态度　/ 233
领悟绘画艺术的奥妙　/ 236
书法，是一种习惯和信条　/ 239
摄影是捕捉美好的艺术　/ 243

第十件事：享受运动，拥有健康的体魄

让运动融入生活的节奏　/ 249
再忙也不能牺牲运动的时间　/ 253
选择一项能够长期坚持下去的运动　/ 258
科学方法，运动也要把握好尺度　/ 264
成功人士大都喜欢耐力运动　/ 269
高尔夫运动让你得到最大的释放　/ 273

第一件事：播种善良，收获希望

在人成长的过程中，尤其是在26岁之后，一定要学会播种善良，极尽自己所能去帮助别人，在人际交往的过程中，少一点计较，多一点宽容和谅解。只有这样，让自己的善心、善言、善行、善果惠及他人，滋润自己，才能在不经意间播种下希望的种子，开出最美丽的人性之花来。所以，播种善良就是在播种希望，就是在给自己的人生埋下希望。正如易经中所言：“积善之家，必有余庆。”播种善良，就是如此。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

心善是一切快乐的源泉

善良，是一切美德的基础，是所有善念、善行的基础和条件。正是因为有了善良，人与人之间才会更加亲密温暖，人们才能享受到生活的乐趣。所以，善良是快乐的源泉，是人们营造快乐、维持快乐的重要根基。

美国作家马克·吐温认为善良是一种世界通用的语言，它可以使盲人“看到”、聋人“听到”。心存善良之人，他们的心滚烫，情火热，可以驱赶寒冷，横扫阴霾。善意产生善行，同善良的人接触，会使人情操变得高尚，灵魂变得纯洁，胸怀变得宽阔。与善良之人相处，不必设防，心底坦然。

一个人可以没有让旁人惊艳的容貌，也可以没有富足的生活条件，但如果没有善良，却足以令人生褪色——因为善良是生命的黄金，是快乐的源泉。因此，多一些善良、多一些谦让、多一些宽容、多一些理解，让人们在生活中感受美好和幸福，这是善良的人们向往和追求的，也是勤劳善良的中华民族所提倡和弘扬的。

人们只有怀有一颗善良之心，才能享有快乐的人生。即使

在成长过程中有所损失，有所遗憾，也会在得失之外收获心中的快乐。

美国著名短篇小说家欧·亨利写过这样一个关于善良的故事：

患肺炎的穷学生琼西整日望着窗外，对面墙上的爬山虎叶子在冷风中不断被吹落。

琼西说："最后一片叶子代表我，它的飘落，代表我死亡。"

画家贝尔曼知道琼西的傻念头后，轻蔑地嗤笑："什么？世界上真会有人愚蠢到因为那些该死的爬山虎叶子落掉，就想死？谁让她胡思乱想的！"

骂归骂，下着暴雨的夜里，贝尔曼竭尽全力，在琼西天天观望的墙上，画出了一片"永不凋落"的叶子。

贝尔曼用真实的谎言挽救了一个生命，自己却因此一病不起。

有人问贝尔曼为什么这样做。贝尔曼说："看到琼西能活着，我感到很满足，很快乐。"

无疑，贝尔曼是善良的，也是快乐的。

只有拥有善良的心，才能产生无私的爱，有了无私的爱，贝尔曼才能在他人危难时挺身而出。而他也收获了快乐和满足。

生活中，也只有心地善良的人，才能在他人遇到困难时倾心帮助，在朋友遭遇挫折时雪中送炭……也只有心中存有善良，才能让自己的心灵获得长久的满足、宁静和舒意，人生才能获得持久的快乐和幸福。因此，善良是人们成长发展过程中最珍贵的东西。

是的，生活中难免有虚假、奸诈，但只要愿意与善良结伴，

那么就会收获快乐，成就快乐幸福的人生。

所以，敞开心扉吧，让阳光暖暖地洒入，将一切阴霾、灰暗、不幸抛弃于心外，让坎坷与挫折成为永不回头的流星，以善良之心对待周围的一切，不怨天尤人、不仇视他人，永远坚毅地赞美善良，并用善良与热情去锻造我们的筋骨和性格，因为我们在播种善良的同时，也收获了快乐和希望，成就了自己的人生。

总之，善良是快乐的源泉，我们在成长发展的过程中，一定要懂得播种善良。尤其是对处于黄金 15 年的人来说，更是需要懂得播种善良，保持一份善行、善念。只有这样，才会时时与快乐为伴，才能成就快乐幸福的人生。

善良是人生最宝贵的美德

人世间最宝贵的是什么？法国作家雨果说得好：“善良。善良是历史中稀有的珍珠，善良的人几乎优于伟大的人。”确实如此，善良是世界上最宝贵、最重要的美德。善心就像是真金一样闪光，像甘霖一样纯洁、晶莹。而且，善良的心胸是博大的、宽宏的，它能包容宇宙万物，造福于人类苍生。

而且，自古以来，善良都是人们所追求和向往的一种美好品质，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，关于善良的警句和典故也数不胜数。伟大的音乐家贝多芬也曾说：“没有一个善良的灵魂，就没有美德可言。”所以，善良是一切美德的根基和源泉，是人生中最重要的美德。

虽然，善良这种美德很多时候看不见、摸不着，但是善良确确实实是实际存在的，它就在我们的身边，是一切好事的源头和开端，只要我们细心一点，就能发现。同时，善良可以很平凡也可以很自然。它是一个人对他人发自内心的关心和帮助，它不要求我们有多么远大的志向，有多么高的知识水平，任何人都能够做到。小小的善良之举会让整个社会更加美好、温暖、和谐。

同时，善良是我们人生中感动的源泉，它能够让我们的心思更加细腻敏感，让我们的人生和生活充满美好的事物，并对美好的事物怀有一颗敏感的心。

俄罗斯著名油画家列维坦在一个清晨独自一人到森林里去写生，当他沿着森林走到一座山崖的边上，看到山崖的那一边被初升的太阳照耀出他从来没有见过的一种美丽景色的时候，他站在山崖上感动得泪如雨下。德国的著名诗人歌德，有一次听到了贝多芬的交响乐，被音乐所感动，也流出了激动的泪水。还有，俄罗斯大文学家托尔斯泰，听到柴可夫斯基的第一弦乐四重奏第二乐章《如歌的行板》的时候，一样被音乐感动而热泪盈眶。

其实，无论是列维坦为美丽的景色而感动，还是歌德和托尔斯泰为动听的音乐而感动，都是因为他们的心中有善良而敏感的一面。感动的本质和核心就是善良，如果失去或缺少了内心深处的善良，那么感动就无从谈起。因此，善良是感动深埋在内心的根系，只有内心里有善良，才能够长出感动的枝干。因感动而流下的眼泪，就是那枝头上开放出的花朵。

但是，在现实生活中，面对世界上值得感动的事情，许多人已经变得麻木，容易和感动擦肩而过，或因司空见惯而熟视无睹。所以我们太需要感动了，而真正的感动是在善良的根系下繁

衍不绝的。因此，善良是感动的源头，是让人们发现美、体味美，被美感染的一种力量。相反，如果一个人的心中缺乏善良，那么感动也就会消失得无影无踪，其他的任何美德也都不复存在。

另外，善良的心是一颗柔软的易生恻隐的心。因此，善良的人才会看见弱小而感动得自觉前去扶助，才会看见贫穷而情不自禁地产生同情，才会看见寒冷而愿意去雪中送炭，才会看见别人无意的过失愿意给予包容和原谅。所以，善良的心胸是博大宽宏，充满关怀和爱心的。善一般是和“慈”字联系在一起的，而慈和善是组成一切美德的重要因素，是成就美德的前提和基础。因此，善良是一种让人们颂扬的美德，是一种宝贵的品德修养。

不仅如此，善良还是滋生其他一切美德最为肥沃的土壤。因为，善良的人能够从生活中寻找和培养出更多、更加善良的事物，并能够因为善良而产生出更多的美德。比如，因善良而产生的宽容、责任感、乐于助人等种种的美德。

除此之外，人们常见的美德，诸如礼貌、忠诚、节制、勇气、正义、慷慨、怜悯、仁慈、感激、谦虚、宽容、真诚、幽默、勤奋、坚韧、积极也都是在善良的基础之上产生的。正如伟大诗人雪莱说的那样，“美德的最大秘密就是爱”，而爱其实在很大程度上就是指要有一颗善良的心，因为善良是人生最宝贵的美德，是一切美德的根基和前提。相反，如果人们缺乏善良的美德，那么其他的所有美德都成了虚妄。

所以，善良是人生最宝贵的美德，只有拥有善良的美德，与人为善，才能在与人交往的过程中，逐渐养成一些良好的美德，从而拥有健康的心理世界。

也就是这样，只有怀有一颗善良之心，我们身边的世界和生

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com