

雕刻自我
系列丛书

20 No Problem
The No. 1 guide to the life
of your dreams

20不惑

最有价值的人生创意书

王 阔 / 著

照进现实.....

 中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

雕刻自我
系列丛书

20 不惑

20 No Problem
The No. 1 guide to the life
of your dreams

最有价值的人生创意书

王 阔 / 著

让梦想照进现实……



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

二十不惑：最有价值的人生创意书/王阔著

北京：中国经济出版社，2012.7

ISBN 978 - 7 - 5136 - 1060 - 5

I. ①二… II. ①王… III. ①人生哲学—青年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 189012 号

责任编辑 赵静宜
责任审读 贺 静
责任印制 张江虹
封面设计 华子图文

出版发行 中国经济出版社
印 刷 者 三河市佳星印装有限公司
经 销 者 各地新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 12.25
字 数 173 千字
版 次 2012 年 7 月第 1 版
印 次 2012 年 7 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 1060 - 5/G · 1621
定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037
本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

序一

俗话说,时势造英雄。当王阔拿着《二十不惑:最有价值的人生创意书》来请我做序的时候,我有一种强烈的感觉:这个时代要孕育出一个新的英雄。

第一次碰到王阔的时候,他就给我留下了极其深刻的印象。他高大帅气、健康阳光、朝气蓬勃,极富感染力。我知道他这几年一直在创业,看到《二十不惑:最有价值的人生创意书》,我知道他已经找到新的方向,着实替他高兴。作为一个坚定的创业者,他把这本书作为事业腾飞的第一步。王阔的梦想是做“中国四亿青少年的人生导师”和“知心大叔”,鼓励青少年“Follow your heart, follow your dream”。年近四十,还能有二十岁的活力与热情,实属难得。我从事教育工作三十多年,看到青少年在个人成长过程中遇到很多困惑与挑战。由于种种原因,他们得到的专业帮助和指导非常有限。王阔接受过心理咨询方面的专业训练,有着丰富的实践经验,选择这样一个无限广阔的领域作为下半生的事业,致力于为青少年答疑解惑,帮助他们健康成长,体现了他过人的视角和见识,体现他独特的英雄气概。

我个人很关注青少年成长,也读过很多青少年励志方面的书籍。很多励志书粗制滥造,拼凑痕迹严重,不是堆砌一些众所周知的成功故事,就是列举一些枯燥乏味的成功理论,缺乏趣味性、实践性和指导性。《二十不惑:最有价值的人生创意书》突破了励志书的老套路,犹如一股清新的风,拂面而来。王阔丰富的人生阅历是这本书最吸引人的地方。凭借其多年国内外以及各种职业的经历,王阔分享了他独特的人生故事和人

生感悟,并利用简单实用的工具,给青少年提供最需要的指导与建议。我觉得《二十不惑:最有价值的人生创意书》更像是一本工具书,具有极强的操作性,将带着你一步一步自我认知、自我修炼、确立目标并实现梦想。看着这本书,你会明白如何健康快乐地成长,如何打造自己的核心竞争力,如何获得幸福与成功。

多年来,我一直从事青少年英语教育,王阔在英语方面的造诣让我颇感后生可畏。作为北京外国语大学英语专业的高材生,他游历五大洲十几个国家,一直没有停止对英语的钻研。他开辟的学习英语的捷径是根据多年学习英语的实践经验总结而成,简单高效,值得推荐。他对英语的深刻理解,对国际化的精妙解读,对推广中国文化的强烈使命感,都体现出相当高的境界。

王阔能写出这本趣味性、思想性、实用性高度统一的励志精品,是他多年苦心修炼,自我提升的结果。我希望他能用自己的聪明智慧和人生经历帮助更多的年轻人像他一样健康成长。我相信他有能力做好“知心大叔”,更有能力扮演好一个时代英雄的角色!

龚亚夫

中央教育科学研究院 研究员

中国教育学会外语教学专业委员会 理事长

序二

王阔老师请我为他的新书《二十不惑：最有价值的人生创意书》做序，我感到非常惊讶和好奇。几年不见，一个新东方的英语老师怎么写起青少年励志的书？拜读王阔的新作之后，我感到非常欣慰和释然。作为前新东方的明星教师，王阔立志要做中国四亿青少年的成长导师和“知心大叔”，鼓励他们“follow your heart, follow your dream”。王阔不仅是这样想的，更是这样去实践的，他用自己的行动完成了个人事业的华丽转身，虽有些意料之外，却也在情理之中。王阔的创业精神不就是新东方精神的诠释和延伸吗？

2003年，王阔曾经在上海新东方教授美语思维课程，我当时任校长。他对英语教学的独特见解和阳光活力的性格给我留下极为深刻的印象。首先，王阔的背景就让人羡慕，他是北京外国语大学的高材生，在读时曾任英语系学生会主席。毕业后，他去了政府部门工作，不断参与中国政府的国际科技合作项目。之后，为了进一步提升自己的竞争力，他毅然放弃了自己的“铁饭碗”，赴美深造，在著名的威斯康星大学学习自己喜欢的社会工作学，希望更好地了解社会，帮助他人。王阔不仅以优异成绩获得社会学硕士学位，还获得了该校的MBA，培养了自己的商业眼光和运营技能。从美国回来之后，他第一时间就申请了新东方的教师职位，并将他的学识和追求付诸实践。他告诉我：“我在美国时就许下一个心愿，学成回国，去新东方当老师，和中国的年轻人分享学习英语和留学美国的经历，帮助他们追求自己的梦想。”教授英语又分享经历，风趣幽默又热情似火，这就是王阔作为一个极受学生欢迎的明星老师的魅力所在。

八年过去了,王阔经历了不同职场的历练,面临不惑之年,大胆辞职创业,难能可贵。本书就是八年来他不断思考和沉淀的成果,可喜可贺。王阔经历了新东方的洗礼,接触了大量的青年学生,更在自己的教学实践中不断探索,锐意进取。他在书中提出了青少年个人成长的全新体系,分享了他自己成长及人生规划的国际化经验。这恰恰又是当代中国青少年迫切需要的指导,也是对家庭教育和学校教育的最佳补充。个人成长是一个具有无限潜力的新领域,王阔能够独具慧眼,率先尝试,这样的行为本身就是对成长和规划的一个最好的解释,值得称道,令人敬佩。

我还欣喜地看到,王阔把英语这个国际化的交流工具运用得恰到好处。在本书中,他尝试用中英双语进行创作,勇于探索。他让大家明白,英语拿高分固然重要,能够自由表达思想,表达观点和展现自我在21世纪的今天更为关键。读者在学习本书理念和思想的同时,还能体会到王阔在英语方面的功力、造诣和学习方法,可谓一举两得。

作为一个新东方人,看到新东方能走出王阔这样有梦想、有抱负,同时又勇于探索、不断完善自己的青少年成长导师,我感到无比的自豪。《二十不惑:最有价值的人生创意书》指出并回答了当代青少年成长道路上的主要问题,也让青年人看到了奋进的方向和希望,应该说这样的书是开卷有益、值得一读的!我建议二十上下甚至三十上下的朋友都能够来读一读。此外,我还强烈建议家长们阅读此书,在教育孩子方面更有成效,引导孩子找到他们自我成长的新思路、新理念和新办法。这本书不但是王阔新事业的起点,更是青少年个人成长领域创新实践的佳作,相信一定会对年轻人的成长产生持续的影响!

周成刚
新东方教育科技集团董事
北京新东方学校校长

目 录 Contents

序一

序二

Part 1 看清自己才能看清生命

透过浮云,发现自己 | 003

你到底“性”什么 | 006

你比乐嘉更专业 | 008

你就是最好的演员 | 011

你是不是“三无人类” | 013

你的性格叫“时代” | 015

“凤姐”:被时代挤扁的80后 | 017

Part 2 做怎样的人,圆怎样的梦

要做达人,先要达标 | 021

少点八卦,多点8Q | 024

性格决定命运,此言不虚 | 028

Part 3 打造你的性格名片

和苏紫紫一样自立,你就很了不起 | 033

你是不是靠谱青年 | 036

守住诚信,你就守住了底线 | 039

“正”多不压身 | 041

悲伤着你的悲伤,幸福着你的幸福 | 043

自信有理,自恋无罪 | 045

屈服于魔鬼的诱惑,你就是魔鬼 | 048

与其不温不火,不如热情似火 | 050

爱心:就是为别人做一点点 | 052

别人都倒下了,你也得站着 | 054

Part 4 心态不能决定命运,但会让你更加幸运

让心灵尽享日光 | 059

让思维插上翅膀,飞上天 | 061

所谓极限不过是伪命题 | 063

你不是窦娥,没那么大冤情 | 065

别做忽悠俱乐部的会员 | 067

你赢我赢大家赢的共赢模式 | 069

不充电,就漏电,别让你的人生短路 | 071

感恩,对生命的最好回应 | 073

Part 5 神马都是浮云,信仰不是

宗教之外,信仰无处不在 | 079

生命:老天爷给你的最好礼物 | 081

自由:做喜欢的,不做不喜欢的 | 083

家庭:让心宅一辈子的避风港 | 085

孝敬也要与时俱进 | 087

月是故乡明 | 089

Part 6 身心健康,你才能 Hold 住生活

- 健康的事,谁说的清? | 093
- 健康是全家人的事 | 094
- 你是亚健康协会会员吗 | 096
- 伤不起的人心 | 098
- 李阳不知道:5种掌控情绪的技巧 | 102

Part 7 智趣双全才是真的有才

- 软硬兼施,两手都要硬 | 109
- 中国不知道:秒杀英语的真正捷径 | 112
- 量身定做你的兴趣爱好 | 115

Part 8 内外兼修,被遗忘的做人之道

- 外表美:美丽设下的温柔陷阱 | 121
- 人靠衣裳马靠鞍 | 123
- 职场绅士、淑女的着装要领 | 125
- 智慧创造美丽,为美丽保鲜 | 129

Part 9 礼仪之邦寻礼仪

- 跨文化交流第一课——尊重隐私 | 133
- 职场礼仪第一课——如何打电话 | 136
- 轻松搞定电子邮件 | 138
- 名片是门面,使用有门道 | 140
- 坐一次电梯,拿一个 Offer | 142
- 礼轻情意重,选择要慎重 | 143
- 中餐西餐自助餐,餐餐见礼 | 145

Part 10 Follow your heart, follow your dream

你是不是生活在失梦园里 | 151

梦想不是事业的专利 | 153

你有梦想清单吗 | 156

坚持你的梦想——最陈词滥调的真理 | 158

幸福就是西红柿炒鸡蛋 | 160

为什么芙蓉姐姐比你成功 | 163

Part 11 向左走,向右走

四个任务帮你规划人生 | 167

考研:比高考更窄的独木桥 | 169

出国:一个复杂的系统工程 | 171

规划职业不如规划事业 | 178

创业是个伟大的心路历程 | 181

PART 1
看清自己才能看清生命

透过浮云,发现自己

1992年8月,在家人的陪伴下,我第一次离开熟悉的家、熟悉的学校、熟悉的冰城哈尔滨,载着憧憬,带着忐忑,坐上了通往首都北京的火车。我如愿考上了北京外国语大学的英语系。这所全国排名第一的语言学府中排名第一的英语专业,犹如神坛,令我神往。从我踏入北外校园的那一刻起,高中生活一去不复返,少年时代也彻底终结了。我的人生来了一个三百六十度大转弯:新的人群,新的校园,新的学业,新的城市。这个弯转得我头晕目眩。

表面上,我的身份是大学生,心底里,我的身份却是未知数。我突然要面对一大堆从未想过、从未听说过、也从未遇到过的问题。我并不清楚自己应该怎样面对这个全新的世界。

刚进大学,我体会到了什么叫差异。也正是这些差异,促使我开始思考、寻找并发现自己的个人身份,也就是英文中的 Personal Identity。和很多大学生一样,我面临着从高中到大学,从少年到成人的巨大转变,许多问题都在不同程度上困扰着我们。

我的兴趣是什么?

我的优势在哪里?

我应该怎样学习?

我应该相信什么?

我怎样和别人相处?

我上大学的目的是什么?

这些问题都是这个特定人生阶段再正常不过的问题,涉及到大学生

活、性格品质、人生选择、个人理想等等，其核心就是“发现自己”。虽然没有标准答案，寻找答案的过程也可能是一场马拉松比赛，但明确的答案对于个人成长来说至关重要。很多人百思不得其解，就草草放弃，错过了成长的最佳时机。

“发现自己”经常会浓缩成两个经典问题：我是谁？我是怎样的人？用心理学术语来讲，就是要有自我认知，也就是对自己的观察、理解和评估。早在古希腊，苏格拉底就提出了“认识你自己”的口号，标志着人类自我意识的觉醒。在这一点上，东西方有着强烈的共鸣和共识。中国的《孙子兵法》有一句脍炙人口的经典论述：“知己知彼，百战不殆！”在《老子》中也提到：“知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。”自我认知就像一面镜子，能够充分反映一个人的性格、品行、天赋等等。自我认知又好像一个起点，象征着个人成长的开始。

我们都希望掌控自己的命运。但是很少有人意识到，掌控命运的前提是掌控自己，而掌控自己的前提就是发现自己。这是每个人必修的基本功。这些年来，无论在国内还是国外，学校还是职场，我碰到过形形色色的人，但真正发现自己、掌控自己的人屈指可数。

对于自我认知有很多误区。有些人对自己估计过高，自我感觉良好，显得自恋或自负。有些人则正好相反。自我认知，除了了解自己的行为之外，还要了解自己的心态、情绪、思想、习惯等，还要积极获得他人的反馈，把他人的反馈当作有价值的参考。

正确客观地自我认知为提升自我、完善自我打下良好的基础。由于人的发展是个连续不断、变化多端的过程，因此发现自己贯穿于生命始终，是个漫长的心路历程，也是人类的永恒主题。发现自己必须跟上人的发展与变化，也需要我们有意识地、持续不断地努力。只要有耐心，有勇气，发现自己就只是时间问题，掌控命运也指日可待。

生活充满浮云，但我总是能从浮云之中，找到一丝阳光。1995年9月，作为北外英语系大四的学生，我担任第四届世界妇女大会的志愿者，为来自世界各地的代表提供志愿服务。这段经历也从几个方面成为我人生的转折点。第一，我有幸结识了我的美国妈妈 Aileen，从那时起我们成为忘年交，直至今日。第二，我有幸体会到了英语作为国际化语言的魅

力。我看到了自己的差距,但是更加着迷于英语这个强大的国际交流工具。第三,我发现自己其实充满爱心,对于帮助别人有着无限的热情,甚至有着强烈的使命感。这次活动帮我挖掘出对心理、社会、文化研究的兴趣,我初步发现了自己擅长交流的特长,发现了真正的自己。

大学毕业后,我考取了国家公务员,在科技部国际合作司工作了两年。因为工作的原因,这两年我去过很多国家,参加过很多会议,有了丰富的国际化经验,这帮助我提高了了解不同文化的兴趣;同样也是在这段时间里,我认识到政府部门的工作并不适合自己。

做了两年公务员后,我决定出国留学充电。回想在美国四年多的生活,我经历了绝大多数中国人不曾经历的事情,体会到绝大多数中国人体会不到的美国。由于我所学习的专业——社会工作学是一个“助人为乐”的专业(Helping Profession),有其特殊性,我对美国社会和文化,中国社会和文化,有了更深层的领悟。最重要的是,我认清了自己的性格、自己的角色、自己的身份,进一步回答了“我是谁”这个问题。

2003年,我毕业回国之后的第一年,为了完成多年的心愿,我在上海和北京新东方教授高级美国口语,与学生朋友们分享我学习英语的方法与窍门。更重要的是,我与大家分享了我在美国的经历和体会,快乐和痛苦,成功和失败。这些宝贵的经验带给学生极大的启示和收获,让我感受到更多的幸福与满足。站在讲台上的我也突然发现,从前貌似内向的我,原来也能面对几百个学生侃侃而谈,激情澎湃。

后来在 CCTV 英文频道任职,我经历了人生的一个低谷。事业和生活停滞不前,我带着希望去,却载着失望归。那段浑浑噩噩的日子里,我的情绪低落,心态糟糕。直到后来任职于世界五百强之一的某公司之后,我的生活这才触底反弹。重新找回了自信的我,也找回了快乐,找回了前进的动力。

我在自我发现之路上继续前行。几年后,我从这家世界五百强企业辞职,开始创业,至今无悔。做着房奴,背着房贷,还能对收入不菲的工作说 bye-bye,开始自己创业,需要极大的勇气与决心。我没有退缩,是因为我的决定出于对自己性格、兴趣、特长的充分了解,以及对自由、快乐、成功的极度渴望。在风雨飘摇、荆棘密布的创业道路上,我找到了自由、快乐、安全感,感受到了人生的意义。

你到底“性”什么

别看到“性”字就胡思乱想,这不是性教育课堂。“性”在这里指的是“性格”。性格是一个人情绪、态度、思想与行动的集合,往往是人最显著的特征,也是人与人之间最大的差异所在。想想我们周围的人,有的活泼开朗,有的沉默害羞,有的热情大方,有的冷若冰霜,有的细心谨慎,有的粗枝大叶。

性格差异虽然给人际交往带来挑战,但也让这个世界丰富多彩。性格是“天生+后天”的综合体。性格的养成主要受到两种因素的影响,遗传和环境。遗传指父母的基因带来的影响,环境则包括家庭、学校、职场、社会环境等。这两种因素哪个占主导,一直众说纷纭。西方心理学认为,人的性格“百分之八十决定于基因,百分之十七决定于训练,百分之三决定于偶然因素”。在我国,早在百家争鸣的春秋战国时期,以墨子为代表的墨家提出了“性染说”,认为人性如素丝,“染于苍则苍,染于黄则黄,所入者变,其色亦变”,即人性主要是环境和教育的结果。

无论遗传和环境这两种要素的比例如何,遗传和环境的综合作用决定了我们的性格特征,这个论断对我们的启发如下:要想了解自己的性格,不但要了解家族的背景、父母的性格,更要了解自己的成长环境以及我们在不同环境中的成长经历。性格通常有四种表现形式。

1. 活动

性格是人的内在特质,它往往形成于活动中、体现于活动中。无论是学习、工作、恋爱、运动等,处处可以体现人的性格。例如,喜欢运动的往