



付燕◎编著

20要懂得的人生 20岁经验和规则

人生规划潜规则

20几岁我们怎样规划自己的人生，本书告诉你规则和经验。

中国致公出版社



付燕◎编著

20岁懂得的人生 经验和规则

人生规划潜规则

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生规划潜规则 / 付燕编著. —北京: 中国致公出版社, 2007.10

ISBN 978-7-80179-621-9

I. 人… II. 付… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 165840 号

人生规划潜规则

编 著: 付 燕

责任编辑: 恩 涛

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路11号西门 66168543 邮编100120)

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华业印装厂

印 数 0001-7000

开 本 710mm × 1020mm 1/16开

印 张 15.5

字 数 200千字

版 本 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-621-9

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究



前言

PREFACE

20岁以前，大部分人站在同一个起跑线上，读书求学，求学读书……夯实自己的根基，在父母亲友、社会价值观等诸多因素的影响下完成基本教育。

选择读书，应该一鼓作气，在尚未踏上工作岗位时，最好全面积累丰富的知识，这可为自己将来的职业生涯奠定坚实的基础。

20—25岁，我们要懂得掌握与规划自己的未来，决定自己在什么领域发展事业，如何实现自己的理想。

这一时期，法律赋予我们种种权利，相对而言，我们也要尽自己的责任和义务。与此同时，我们开始为自己的未来规划，如升学、就业、感情……拿回自己对人生的主动权。

25—30岁，我们像一块海绵，努力吸收也甘心被压榨，为的只是自我的成长。

这时候，应该在意工作取向、薪水待遇、升迁调职，因为唯有努力付出，相应地我们才敢积极争取，社会新鲜人的动力应该让我们冲出自己的一片天，也因为没有经验，所以不懂挫折。

30—35岁，我们要善于判断机会、掌握机会，不能再有尝试错误的心态。

这时候，工作和事业正是如日中天的辉煌时期，我们应该看到远景而非现状。面对宽广人生，我们决不能局限于自我。

结婚是人生第一次重大抉择，面对婚姻，很多人以为结婚就是完





人生规划 潜规则

◎ 30几岁要懂得的人生经验和规则

成一个社会责任，殊不知正是学习的开始。

35—40岁，我们尽情给人希望，开始享受生活和事业带来的喜悦。这时候，工作只是一种休闲，更可转化为对他人的责任。

如果您是企业主管，您不应该只停留在日常琐事，更不应该斤斤计较，您应该有能力领导员工，带领他们享受更好的生活，力争做一个有影响力而非被影响的人。

宁可因梦想而忙碌，不要因忙碌而失去梦想。





目 录 CONTENT

第 1 章 规划你的个性发展

——规划人生之前先把握自己

1. 性格是命运的起点 / 003
2. 自我剖析,挖掘特质 / 012
3. 发展自己的优势 / 018
4. 找准自己的性格定位 / 024

第 2 章 规划你的学习

——人生如逆水行舟,不进则退

1. 学习不限于书本 / 033
2. 在校期间,尽量学得更多 / 040
3. 就职以后,有重点地学习 / 047
4. 活到老,学到老 / 052

第 3 章 规划你的职业生涯

——工作实现我们的人生价值

1. 初入职场,起点可以低,平台不能低 / 059
2. 工作三年,要规划职业生涯的走向 / 065





3. 工作十年，要确定一生事业的方向 / 072

4. 打开心门，欢迎“转行”机会 / 079

第4章 规划你的人际关系

——人脉是人生的宝贵资源

1. 天时地利人和，和为贵 / 089

2. 罗马不是一天建成的 / 095

3. 广泛撒网，重点经营 / 103

4. 人不可貌相，得罪他人需谨慎 / 110

第5章 规划你的人生关口

——影响你一生的，其实只有几个瞬间

1. 机遇只青睐有准备的人 / 119

2. 紧要关口快走两步 / 126

3. 别在困惑中迷失方向 / 133

4. 关键时刻要看得更长远 / 140

第6章 规划你的爱情与婚姻

——家庭和伴侣，生命的幸福源泉

1. 爱情，永恒的人生支柱 / 149

2. 婚姻，就是“执子之手，与子偕老” / 153

3. 家庭，心灵的栖息地 / 161





第7章 规划你下一代的成长

——让你的生命延续得更好

1. 百年树人，以教育为本 / 173
2. 性格决定孩子的人生 / 180
3. 让孩子赢在起跑线上 / 188

第8章 规划你的尽孝之路

——人生的感恩与反哺

1. 孝，是给予也是获得 / 199
2. 尽孝，用点滴细节体现 / 205
3. 孝心，就是爱心加耐心 / 212

第9章 规划你的身体健康

——健康，无法跨越的人生前提

1. 身体的健康源自生活的健康 / 221
2. 运动是健康的动力与保证 / 228
3. 心理健康不容忽视 / 234

主要参考书目 / 240





1. 性格是命运的起点

性格的类型

人的性格一般有两种：外向与内向。外向型的人，心理活动倾向于外部，活泼开朗，活动能力强，容易适应环境的变化；内向型的人，处世谨慎，深思熟虑，交际面窄，适应环境能力差。

人的心理有四种根本机能，分别是：思考——事物概念化，是以逻辑的方式判断理解的知性机能；感情——属于主观判断，是评价事物的机能；感觉——透过感觉器官，直接并具体的认知事物的机能；直觉——通过无意识的管道，将知觉传达给我们的机能。

综合两种性格与四种根本机能，形成八种不同类型人的性格：外向思考型、外向感情型、外向感觉型、外向直觉型、内向思考型、内向感情型、内向感觉型、内向直觉型。

每一个人都会具有至少一项的性格类型，完全只有一项的情况是没有的。

外向思考型

这类型的人比较知性，不独断、不任性，行事比较理智，通常会进行客观的分析和仔细考虑之后，再作出结论。他们崇尚思考、压抑感情，对艺术活动、兴趣培养、朋友交际等等，不是排斥就是阻止。

这一类型的人，对人对己都采用相同的基准，不管是与人相处，还是辨别是非美丑，都会以这个基准为优先。他们会根据自己的分析





和观察制订一套模式，对时代潮流非常敏感。但他们深信这种理性的生活方式是最好的，反之则是错误的，过度追求原则，所以有时反而显得目光短浅、缺乏弹性。

模式舒缓有余的人，懂得生活之道、擅长组织、能激奋人心、勇于改变环境气氛、在经营事业上具有统率能力；模式刻板缺乏思想的人，强迫别人仿效自己、好辩、郁郁不平。为了强调遵循模式，甚至为家人亲友带来不便。

以上是两个极端，而外向思考型的大部分人介于两者之间。

“外向思考型”以男性居多，思考机能在男性身上表现得较为发达。

外向感情型

这类型的人多半是女性。以感情第一，思考其次。但她们的思考机能并没有停摆，有时反而十分活跃，但始终都只是感情的附属品。

太注重感情，会有一些的顺应性，缺乏坚定理智的主见。比如美术馆中某位著名画家的作品，只因世人都说有价值，她们就会认为有价值。又比如择偶，只要身份、年龄、职业、收入、背景等常识性的要求合适，即使并不能两情相悦，也会依世间的标准而感觉幸福。

因过于顺应，有时会让人觉得肤浅、矫饰、忸怩作态。她们看起来总是时时沉醉于人的感情中，但转眼间又投入一种完全不同的感情，给人浮躁、善变的印象。

这类型的人善于协调，有良好的知识修养，生活方式健康。她们一般拥有良好的人际关系，社交频繁。能与人维持良好和谐的气氛。

外向感觉型

这类型的人对客观的事实非常敏锐，注重具体的事实。当他凭感觉具体地享受某种事物时，必定能体会出生命的喜悦。

他们乐观愉快，最关心的事情就是晚餐吃什么好菜，电视节目好不好看。只要每天生活得快乐，他们就能满足，是典型的快乐主义





者。拜感觉所赐，他们通常情报发达，拥有庞大的业务资料或人际资源，因此业绩显著。

这类型的人和“外向思考型”类似，不善律己，缺乏理想，只重现实，喜好交友、谈天说笑，约会时绝对不会令对方觉得无聊。穿着打扮不差，但是过于在意眼前的事物，给人虚荣的印象。他们如果过度注重感觉，就会变得喜欢追根究底，猜疑心重，气量狭小。

一般而言，这种人不愿意受道德的束缚，宁可过自由奔放的日子。

外向直觉型

这类型的人，具有洞察客观事实背后的可能性的能力。他们注重的不是现实，而是可能性，并且不断地追求可能性。安定的生活环境对他而言，就像地狱一般令人窒息。

当他开始追逐可能性时，出于对自己直觉的信心，会表现得非常热衷，勇往直前，简直可以称为冒险家；但是一旦遇到瓶颈无法突破，热情会立刻冷淡下来，甚至干脆放弃。

他们具有很强的把握机会的能力。当新的可能性产生时，他们能立即将过去的一切抛开，全身心地投入进去。

这种人的生活方式，完全依照自己的直觉。他们对一般的道德、法律、宗教等并不十分热衷，同时也不懂得尊重他人的主张、信仰和生活习惯，常被评为不道德、冷酷、目中无人。企业家、商人、政治家等，有不少是这类型的人。

这类型的人，男性似乎不及女性多。

内向思考型

这类型的人和“外向思考型”一样崇尚理性，只不过方向是朝内而不是朝外。他们在自己的内心建立起一个理性的世界，绝不因麻烦、危险、他人评价、感情等因素而放弃。因为不在乎客观的东西，也不接受别人的意见，单纯地为理性而理性，所以其方式就显得主





观、顽固和倔强。

他们对旁人有些漠不关心，好像旁人对他们而言是一种累赘，常给人冷淡、自我、旁若无人的印象。有些时候，他们也会显得恭敬、亲切、和蔼，但却显得很笨拙，因为这并不是发自他们的内心，而是担心被人设计陷害，采取了“防患于未然”的对策。所以他们特意表现出来的恭敬态度，反而更像是一种讽刺，显得轻浮又不高明。

因此，这类型的人很容易被人误解，因为他们不擅长社交，又不懂得如何博取别人的好感。了解他们的人，会对他们的随和态度和丰富内涵给予极高的评价；不了解的人，则认为他们冷漠、孤僻、夜郎自大。

他们的优点是具有抽象式的思考模式，缺点则是过于主观而无法与现实相容。他们不愿意与周遭事物和人际关系妥协，摩擦在所难免；同时，他们不在意别人的评价，也不爱好自我宣传，只有遇到知心人，才能展现其深沉的魅力。

内向感情型

内向感情型的人，以女性居多。她们的感情受内在、主观的要素支配，不易为人觉察，因而常成为他人眼中“沉默、孤僻、厌恶粗俗的人”。

对于了解不深的人，她们表现得文静有礼、捉摸不定，对他人好像有些无动于衷。但事实上，她们只是对相交不深的人很难表现得亲切、热诚，所以采取了冷淡、拒绝的态度。

她们对外界事物的确不太关心，多半会用善意的中立态度来评判，偶尔也会带些优越、批判的态度，因此易给人骄傲自大的印象。

但她们并不冷淡。一旦她们内在的感情喷发出来，能量将非常巨大。比如，当她们对某人产生同情时，绝不会是泛泛的，而是非常深刻的同情。就是因为太深刻了，她们甚至更会陷入感同身受的悲哀中，无法说出安慰、鼓励这一类虚伪的话。所以她们会被周围的人，





特别是外向型的人视为冷淡。

内向感觉型

这一类型的人，对自己的思想和内在感觉把握得很准，且对此非常看重。他们的内在非常丰富，感觉敏锐而又细腻，但又不像“外向感觉型”那样容易将感觉和情绪形之于外。他们习惯将细腻丰富的感情藏在心底，自我欣赏，或通过艺术、音乐等方式表达出来。但结果往往是，他们的表达不能够被人们所理解。

对于他们而言，内心感觉的变化和愉悦值得细细品尝，这方面的快乐就是人生最大的幸福。他们对人性非常了解，对于社会人文也有自己的独到看法，因此有着很高的天赋。一旦这类型的人取得成功，往往能成为某一领域的大师。画家、音乐家、影视人之中，这一类人比较多。

但对于外人来说，这一类人往往有些古怪、疯狂、难以理解。特别是初次见面的人，多数不会对他们产生良好的印象。而一旦更为深入的了解他们后，就会被其美好的内在所深深吸引，为之折服。

内向直觉型

这类型的人可能成为预言家或艺术家，因为他们在外部的变幻不定中，能够敏锐地抓住自己内心的感觉，不会受其他事物的迷惑。

他们给人的印象是：既讨厌和现实接触，也不努力去适应现实，一副“现实生活怎么样都无所谓”的吊儿郎当相。其实，他们只是对“身为社会的一分子，对周围的人多少会发生联系和影响”的意识相当薄弱，又对外界事物反应不大，因此才被外向型的人认为是故意轻视世俗。

这一类型的人很少会去思考人生的道理，或为此而苦恼。他们说话比较主观，难以被人理解，同时又缺乏令人心服口服的论据。

他们通常给人腼腆、太过客气、缺乏自信、犹豫不决的印象，既不善于人际关系，也不太会表现，显得毫无内涵，极为无趣。其实，





他们和“内向感觉型”一样，有着非常丰富的内在，只是不善于表现出来罢了。

性格类型测试

指导语：下面的问题可以帮助你判断自己的性格属于哪一类型。每一题中有四个选择，最符合你的情况为4，其次填3，再次填2，最不符合的填1。

1. 给别人留下的印象可能是——
A. 经验丰富 B. 热情 C. 灵敏 D. 知识丰富
2. 我按计划工作时，我希望这个计划能够——
A. 取得预期效果，不要浪费时间和精力
B. 有趣，并能和有关人员一起进行
C. 计划性强
D. 能产生有价值的新成果
3. 我的时间很宝贵，所以总是首先确定要做的事情——
A. 有无价值
B. 能否使别人感到有趣
C. 是否安排得当，按计划进行
D. 是否考虑好了下一步计划
4. 对我来说，最满意的情况是——
A. 比原计划做得多
B. 对别人有帮助
C. 通过思考解决了一个问题
D. 把一个想法和另一个想法联系起来
5. 我喜欢别人把我看成是一个——
A. 能完成工作任务的人
B. 充满热情和活力的人
C. 办事胸有成竹的人





- D. 有远见卓识的人
6. 当别人对我无礼时，我往往——
- A. 立即表现出来不快
- B. 心情不快，但能很快消除
- C. 谴责对方
- D. 不去理他，考虑自己的事情

填好以后，把六个问题中A、B、C、D四项的分数分别相加，得出四个总分数。分数最高的一项，就是你的性格的基本类型。即：

- A. 为感觉型 B. 为感情型 C. 为思考型 D. 为直觉型
- 感觉型**

这类人精神饱满，好动不好静，办事爱速战速决。但是行为常有盲目性。与人交往中，往往会拿出全部热情，但受挫折时又容易消沉、失望。这类人最多，约占40%，在运动员、行政人员等各种职业中均有。

感情型

这类人感情丰富，喜怒哀乐溢于言表。别人很容易了解其经历和困难。不喜欢单调的生活，爱刺激，爱感情用事，讲话、写信热情洋溢。在生活中喜欢鲜明的色彩，对新事物很有兴趣。与人交往中容易冲动，有时易反复无常、傲慢无礼，所以与其他类型的人有时不易相处。这类人占25%，在演员、活动家和护理人员中较多。

思考型

这类人善于思考，逻辑思维发达，有较成熟的观点，一切以事实为依据，一经做出决定，能够持之以恒。生活、工作有规律，爱整洁，时间观念强，重视调查研究和精确性。但这类人有时思想僵化、教条、纠缠细节、缺乏灵活性。这类人约占25%，在工程师、教师、财务人员和数据处理人员中较多。