35岁以前是耕耘的时期 35岁以后是收获的季节

35岁前要做的50件事

游一行 张艳红 编著

35岁以前是人一生中的黄金时期，也是走向成功最关键的阶段。在35岁以前做好人生投资，才能为35岁以后的人生铺平道路、创造机遇，奠定成功人生的基础。

华文出版社

35岁前要做的50件事

游一行　张艳红　编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

35岁前要做的50件事／游一行，张艳红编著；—北京：华文出版社，2009.1

ISBN 978-7-5075-2571-7

Ⅰ.35… Ⅱ.①游…②张… Ⅲ.成功心理学－通俗读物 Ⅳ.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第008531号

书　　名：35岁前要做的50件事

标准书号：ISBN 978-7-5075-2571-7

作　　者：游一行　张艳红 编著

责任编辑：杜海泓

封面设计：王明贵

文字编辑：于海娣

美术编辑：潘　松

出版发行：华文出版社

地　　址：北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网　　址：http://www.hwcbs.com.cm

电子信箱：hwcbs@263.net

电　　话：总编室010-58336255　发行部010-58815874

经　　销：新华书店

开本印刷：北京中印联印务有限公司

720mm × 980mm　1/16开本　20印张　266千字

2009年4月第1版　2009年4月第1次印刷

定　　价：26.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与发行部联系调换

前 言

PREFACE

古训说得好，三十而立，四十不惑。35岁以前是人一生当中最具激情、最具创造力的时期，35岁之前怎么做，决定了35岁之后怎么活。但是由于环境和自身条件的不同，有些人可能在35岁以前已经身居要职、声名显赫；有些人可能平平淡淡、无所建树；还有的人可能在尝尽人情冷暖、看遍世态炎凉之后，正在彷徨和困惑……

相同的一群人站在命运的起跑线上，开始一场人生的马拉松赛跑。通过一段时间的跋涉和努力，有人会因艰苦劳累而放慢脚步，有人会因方法不当而备感挫折，有人会因缺乏自信而中途放弃，同时，也有人会坚持不懈、勇往直前，直至获得最后的胜利。其实，不管何种情况，你都不能被困难打垮，也不能被暂时的胜利冲昏头脑，因为你还年轻，你的生命蓝图还没有完全展开。一次失败不代表你永远失败，一次胜利也不意味着你会永远成功。可是，如果35岁以前你不能使自己的事业和人生呈现缤纷和谐、相得益彰的局面，那么35岁以后，等待你的将是力不从心的叹息和无尽

的遗憾。

授人以鱼，莫如教人捕鱼。在这样一个人人想捕鱼、人人想成功的时代，谁能正确地掌握成功的方法，谁就会在成功的道路上捷足先登。

本书以发展的眼光立足于当先社会，充分结合人们在35岁以前的特质，总结了在求职创业、心灵修养、工作生活、形象塑造、社会交往等方面必须要做的50件事，内容广泛，实用性强，以帮助读者在35岁以前设定人生目标、规划职业生涯、掌握高效学习和工作的方法、熟悉为人处事的艺术，从而更快、更好地获得成功。

35岁以前是耕耘的时期，35岁以后是收获的季节。35岁以前，做好书中的50件事，会让渴望成功的你少走很多弯路；35岁以前，做好书中的50件事，能让你活得更轻松，更幸福，拥有更加完美的人生。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

CONTENTS

第 1 件事 给自己一个正确的评估 1
第 2 件事 规划向外开展而不是自我设限的人生 7
第 3 件事 明确自己的人生目标 13
第 4 件事 为事业而不是为工作奔波 23
第 5 件事 早一天创业早一天掘金 29
第 6 件事 合理规划自己的时间 37
第 7 件事 重新审视自己的金钱观 45
第 8 件事 学会工作中的高效之道 53
第 9 件事 开发自己的创造力 63
第 10 件事 培植自己的社会关系 71
第 11 件事 学点与小人相处的本领 77
第 12 件事 建立自己的信用账户 85
第 13 件事 历练说话的技巧 91
第 14 件事 经常和成功人士在一起 97
第 15 件事 精通行之有效的社交礼仪 103
第 16 件事 把握交友的尺度和分寸 113
第 17 件事 给生活添加一些幽默的色彩 121
第 18 件事 像成功者一样保持良好的形象 129
第 19 件事 学习受人欢迎的交际技巧 137
第 20 件事 掌控自己的情绪 145

第 21 件事 终身学习是一生的护照 153
第 22 件事 戒除坏习惯，健康生活 163
第 23 件事 用好习惯提升自己的价值 171
第 24 件事 激发潜能，挑战一次自己的极限 177
第 25 件事 滋养心灵，每天阅读 15 分钟 183
第 26 件事 读懂人性，才能游刃有余 189
第 27 件事 让快乐主宰自己 197
第 28 件事 在人生的关键问题上正确地“舍得” 205
第 29 件事 捍卫自己的名誉 211
第 30 件事 掌握生活与工作之间的平衡 215
第 31 件事 磨炼自己坚如磐石的意志 221
第 32 件事 让自己的家庭生活走向和谐 225
第 33 件事 珍藏亲情的温馨 229
第 34 件事 珍惜身边的幸福 233
第 35 件事 学会放松，释放心中的压力 241
第 36 件事 至少保持一种有益的爱好 249
第 37 件事 选好投资方向，理智地去冒一次险 253
第 38 件事 具备与同事密切合作的能力 257
第 39 件事 至少拥有一样出色的专业技能 261
第 40 件事 带着感激之心生活 265
第 41 件事 打造自己的影响力，铸就做领导者的素质 269
第 42 件事 养成卓尔不群的个人风格 273
第 43 件事 制订一个循序渐进的行动计划 277
第 44 件事 选择适合自己的生活方式 281
第 45 件事 为自己提早储蓄“人情” 285
第 46 件事 保护好自己的隐私 289
第 47 件事 做好迎接机遇的准备 293
第 48 件事 选择一个自己热爱的职业 297
第 49 件事 做人做事要学会变通 301
第 50 件事 学会拒绝别人 305

“命运是掌握在自己手中的。”每个人都有选择人生方向的机会，选择的方向是否适合自己，关键是要看自己是否真正地了解自己。

第1件事

给自己一个正确的评估

胡适先生是我国著名的文学家。他要求大学生在选择科系时要重视两个标准，一个是“我”，一个是“社会”，看看社会需要什么，国家需要什么，中国现代需要什么。社会上三百六十行，行行都需要，从诺贝尔奖得奖人到修理马桶、下水道的工人，社会上都需要。所以，社会的标准并不重要。关键是如何给自己定位。那么，怎么才能给自己准确定位呢？客观地评价自己就是这一问题的答案。

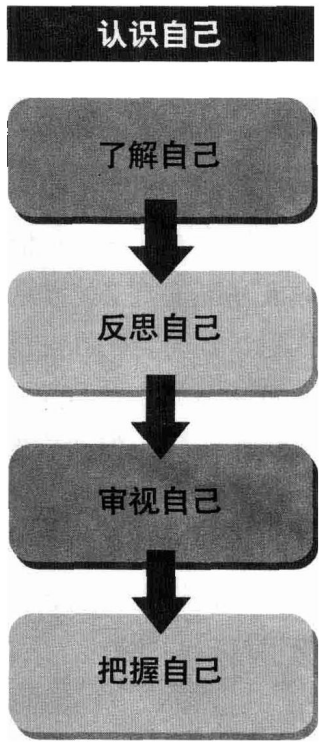
胡适先生还打了一个比方：譬如一个有做诗天才的人，不进中文系学作诗，而偏要去医学院学外科，那么，文学院便失去了一个一流的诗人，而医疗界却添了一个三四流甚至五流的外科医生，这是国家的损失，也是他自己的损失。这真是一个妙喻。显然，一个人如果不能客观地评估好自己，就不能准确找到适合自己的位置，从而也就埋没了自己的才能。

所以，35岁以前的你一定要给自己一个正确的评估。如果到35岁你还不能客观地评价自己，那么你可能仍然会浑浑噩噩地度日，不明白自己活着的意义，甚至失败了也不知道错在哪里。此时的你应该已经认识到自我的局限性了，如果想让自己更加成功地走好接下来的路，就请给

自己一个客观的评估吧！

正确认识自我

回眸历史，我们可以清楚地看到，人类的历史，其实就是不断征服自然的历史。当自然被人类“征服”得千疮百孔，似乎地球上的其他万事万物都臣服在人类脚下的时候，人类才发现，同时千疮百孔的还有人类自己，人类其实始终臣服在自然的脚下。有太多的悲剧，来源于人类并不了解自己，不了解自己在宇宙中的地位，不了解人类自身其实是最脆弱的。所以，当人类在继续将探索的触角伸向更远的太空的同时，也更多地关注起人类自身来。



这无疑是人类历史上的又一次伟大革命！

那么，你了解你自己吗？

“我是谁？”我们经常会问自己，却很少有人能给出一个确切的答案。拿破仑·希尔认为：随着科学技术的日益发展，我们不断地了解着未知世界，可我们对自身的探索却始终停滞不前。正确地认识自己，才能认识整个世界，也才能接受世间的一切。我们经常企图通过别人的评价来认识自己。可是，无论别人的推心置腹显得多么明智和美好，从事物本身的性质来讲，人们自己应当是自己最好的知己。

另外，只有当你认识自己之后，你才能客观地评价和正确对待你自己的优点和缺点，你才能知道自己行为上的不足之处以及情感上的缺陷，你也才有方法来克服那些不足——取人之长，避己之短。

一般情况下，陷入盲目的人，都是自己不了解自己的人。一个连自己都弄不明白的人，怎么可能去认识别人，又怎么可能去把握自己的人生呢？

有这样一则寓言故事：

早晨，一只山羊在栅栏外徘徊，想吃栅栏内的白菜，可是进不去。因为早晨太阳是斜照的，所以山羊看到自己的影子很长很长。

“我如此高大，一定能吃到树上的果子，不吃这白菜又有什么关系呢？”它对自己说。于是，它奔向很远处的一片果园。还没到达果园，已是正午，太阳照在头上。这时，山羊的影子变成了很小的一团。

“唉，我这么矮小，是吃不到树上的果子的，还是回去吃白菜吧。”它对自己说，“凭我这身材，钻进栅栏是没有问题的。”

于是，它又往回奔跑。跑到栅栏外时，太阳已经偏西，它的影子重新变得很长很长。

此时山羊很惊讶：“我为什么要回来呢？凭我这么高大的个子，吃树上的果子简直是太容易了！”

山羊又返了回去，就这样直到黑夜来临，山羊仍旧饿着肚子。

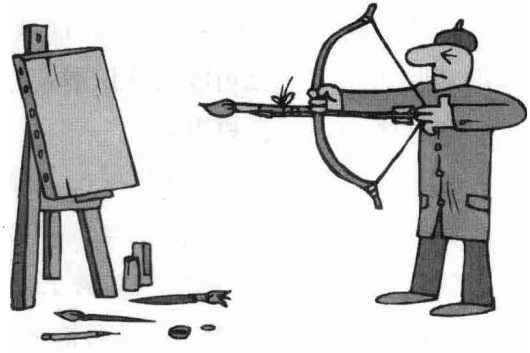
这则寓言故事看似可笑，可是它却给我们提示了一个深刻的道理：不能正确认识自我是很多人失败和痛苦的原因。

其实，“正确认识自我”，其中最重要的意义之一，就是要认清自己的能力，知道自己适合做什么、不适合做什么，长处是什么、短处是什么，从而做到有自知之明，最后在社会中找到自己恰当的位置。寸有所长、尺有所短，只有找准自己的位置，并充分发挥自己的聪明才智、挖掘自己的潜能，方能最大限度地实现自己的人生价值。

给自己准确定位

富兰克林曾经说过：“宝贝放错了地方便是废物。人生的诀窍就是找准人生定位，定位准确能发挥你的特长。经营自己的长处能给你的人生

增值，而经营自己的短处会使你的人生贬值。”如果快到35岁的你，还没有给自己准确定位的话，那么你就应该抓紧时间，坐下来分析一下自己，根据自己的特点，寻找真正适合自己的位置了。只有坐在自己的位置上，你才会最心安理得，也才会最终取得成功。



⊙人最怕不能给自己定位，找不到合适的位置。

1929年，乔·吉拉德出生在美国一个贫民窟，他从懂事起就开始擦皮鞋、做报童，然后又做过洗碗工、送货员、电炉装配工和住宅建筑承包商，等等。35岁以前，他只能算是一个全盘的失败者，朋友都弃他而去，他还欠了一身的外债，连妻子、孩子的吃喝都成了问题，同时他还患有严重的语言缺陷——口吃，换了40多个工作仍然一事无成。为了养家糊口，他开始卖汽车，步入推销生涯。

刚刚接触推销时，他反复多次对自己说：“你认为自己行就一定能行。”他相信自己一定能做得到，他以极大的专注和热情投入推销工作中，只要一碰到人，他就把名片递过去，不管是在街上还是在商店里。他抓住一切机会推销他的产品，同时也推销他自己。3年以后，他成为全世界最伟大的销售员。谁能想到，这样一个不被人看好，而且还背了一身债务、几乎走投无路的人，竟然能够在短短的3年内被吉尼斯世界纪录称为“世界上最伟大的推销员”。他至今还保持着销售昂贵产品的空前纪录——平均每天卖6辆汽车，并持续了12年！他一直被欧美商界称为“能

无论别人的推心置腹显得多么明智、多么美好，从事物本身的性质来讲，人们自己应该是自己最好的知己。

——查特斯·菲尔德

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

向任何人推销出任何商品”的传奇人物。

乔·吉拉德做过很多种工作，屡遭失败。最后，他把自己定位在做一名销售员，他认为自己更适合、更胜任做这项工作。

你可以长时间卖力工作，创意十足，聪明睿智，才华横溢，屡有洞见；甚至好运连连——可是，如果你无法在创造过程中给自己准确定位，不知道自己的方向是什么，一切都会徒劳无功。

可以说，你给自己定位什么，你就是什么，定位能改变人生。

迈克尔在从商以前，曾是一家酒店的服务生，替客人搬行李、擦车。有一天，一辆豪华的劳斯莱斯轿车停在酒店门口，车主吩咐道：“把车洗洗。”迈克尔那时刚刚中学毕业，从未见过这么漂亮的车子，不免有几分惊喜。他边洗边欣赏这辆车，擦完后，忍不住拉开车门，想上去享受一番。这时，正巧领班走了出来，“你在干什么？”领班训斥道，“你不知道自己的身份和地位？你这种人一辈子也不配坐劳斯莱斯！”受辱的迈克尔当时发誓：“这一辈子我不但要坐上劳斯莱斯，还要拥有自己的劳斯莱斯！”这成了他人生的奋斗目标。许多年以后，当他事业有成时，果然买了一部劳斯莱斯轿车。如果迈克尔也像领班一样认定自己的命运，那么，也许今天他还在替人擦车、搬行李，最多做一个领班。可见，人生的目标对一个人是何等重要啊！

有些人之所以成功，就是因为自始至终能够给自己准确定位，找到自己的位置，看到自己身上的缺点和不足，然后付诸行动，不断改进和完善自己，使自己更加积极向上、充满活力。

不要自我贬值

也许你想成为太阳，可你却只是一颗星辰；也许你想成为大树，可你却只是一株小草；也许你想成为大河，可你却只是一泓山溪……于是，你很自卑。其实，和别人一样，你也是一道风景，也有阳光，也有空气，

也有寒来暑往……平凡并不可悲，关键的是必须扮演好自己的角色。

克服自卑

正确全面地评价自己。

正确表现自己。

建立强有力的自信心。

学会扬长避短。

用脚踏实地的行动驱赶自卑。

一位挑水夫，有两个水桶，分别吊在扁担的两头，其中一个水桶有裂缝，另一个则完好无缺。在每趟长途挑运之后，完好无缺的水桶，总是能将满满一桶水从溪边送到主人家中，而有裂缝的水桶到达主人家时，却只剩下半桶水。

两年来，挑水夫就这样每天挑一桶半的水到主人家。当然，好水桶对自己能够送满整桶水感到很自豪。破水桶呢？对于自己的缺陷则非常羞愧，它为自己只能负起责任的一半而感到很难过。

饱尝了两年失败的苦楚，破水桶终于忍不住，在小溪旁对挑水夫说："我很惭愧，必须向你道歉。""为什么呢？"挑水夫问道，"你为什么觉得惭愧？""过去两年，因为水从我这边一路地漏，我只能送半桶水到你主人家，我的缺陷，使你做了全部的工作，却只收到一半的成果。"破水桶说。挑水夫深情地说："我们回主人家的路上，我要你留意路旁盛开的花朵。"

果真，他们走在山坡上，破水桶眼前一亮，看到缤纷的花朵，开满路的一旁，沐浴在温暖的阳光之下，这景象使它开心了很多！挑水夫温和地说："我明白你有缺陷，因此我善加利用，在你那边的路旁撒了花种，每回我从溪边来，你就替我一路浇了花！两年来，这些美丽的花朵装饰了主人的餐桌。如果不是你，主人的桌上也没有那么好看的花朵了！"

35岁以前的你不管是一个怎样的人，都不要丧失自信，切忌自贬价值。你现在要做的就是给自己一个正确的评估，找到真正属于自己的位置，然后努力去做好，相信你一定会在自己的位置上发出光芒！

过去并不代表未来，无论你曾经失败过多少次，受过多少挫折，这些都不重要，重要的是，你要对未来充满希望。

第2件事

规划向外开展而不是自我设限的人生

科学家曾做过一个有趣的实验：

他们把跳蚤放在桌上，一拍桌子，跳蚤迅即跳起，跳起高度均在其身高的100倍以上，堪称世界上跳得最高的动物。他们在跳蚤头上罩一个玻璃罩，再让它跳，这一次跳蚤碰到了玻璃罩。连续多次以后，跳蚤改变了起跳高度以适应环境，每次跳跃总保持在罩顶以下高度。科学家逐渐改变玻璃罩的高度，跳蚤都在碰壁后主动改变自己的高度。最后，玻璃罩接近桌面，这时跳蚤已无法再跳了。科学家于是把玻璃罩打开并拍打桌子，跳蚤仍然不会跳，变成“爬蚤”了。

35岁以前的你是否也为自己的人生罩了一个玻璃罩呢？现实生活中，有很多人在成长的过程中，由于遭受外界（包括家庭）太多的批评、打击和挫折，于是奋发向上的热情、欲望变成了“自我设限”的观念。如果你是这些人中的一员，那么就赶快重新规划一下自己的人生吧！“自我设限”只是你潜意识里的一种想法，只要你肯走出来，你肯向外开展，那么你的人生就会更加精彩。

没有人可以限制你成功，除非你自己

西方有句谚语说得好：上帝只拯救能够自救的人。也就是说，没有人可以限制你成功，除非你自己。如果你不想去突破，挣脱固有想法对你的限制，那么没有任何人可以帮助你。

一个人唯一的限制，就是自己头脑中的那个限制。

——拿破仑·希尔

曾经有一家跨国企业在招聘中出了这么一道题："就你目前的水平，你认为10年后，自己的月薪应该是多少？你理想的月薪应该是多少？"

结果，那些回答数目奇高的应聘者全部被录用。的确，很多人不敢追求成功，不是追求不到成功，而是因为他们在心里默认了一个"心理高度"，这个高度常常暗示他们的潜意识：我是不可能做到的，这个是没有办法做到的。于是，就一次次地降低自己的标准，将本可胜任的成功机会拱手相让。

可你要知道，过去并不代表未来，不论你曾经失败过多少次，受过多少挫折，这些都不重要。重要的是，你要对未来充满希望。

张伟是一家保险公司的新职员，他始终忘不了工作第一天打的第一个电话。当他热情地拨通电话，没想到他刚说明自己的工作身份，对方就非常生硬地打断了他的话，不但拒绝了他的推销，甚至将他骂了一顿。从那以后，再打电话推销时，张伟心中便有了阴影，说话没有任何立场，讲解吞吞吐吐，自然就没有人愿意向他买保险。这种心理阴影越来越大，他甚至不再愿意去摸电话。工作近一年的时间，他一份保单都没有签成。他灰心极了。

⊙没有人可以限制你成功，前提是你不自我设限。

经理鼓励他要给自己机会，没有谁生来就是注定要成功的，也没有人会一直失败。听了经理的话，张伟深受激励，他鼓足勇气，决定搏一搏。他找出一个曾经联系过却被拒绝的客户资料，仔细研究他的需要，选择了一份适合他的险种。一切准备妥当后，他拨通了对方的电话，他的自信和真诚征服了那个客户，对方买下了他推销的保险。他终于打破了自我设限，尝到了成功的滋味。

其实，自我设限远远没有你想象得那样恐怖，更不是牢不可破的。只要你摒弃固有的想法，尝试着重新开始，你便会对以前的忧虑和消极的态度报以自嘲。

35岁以前的你，应当及时摆脱自身“心理高度”的限制，打开制约成功的“盖子”，那么你的职业发展空间和成功率将会大为增加。

一切皆有可能

人生中许多事情其实我们都能做到，只是我们不知道自己能够做到，我们如果能够坚持前进，那么，一切皆有可能。

汤姆就是一个很好的例子。他生下来的时候，只有半只左脚和一只畸形的右手。父母从来不让他因为自己的残疾而感到不安，结果是任何男孩能做的事他也能做。如果童子军行军10里，汤姆也同样能走完10里。

后来他踢橄榄球，他发现自己比任何一个在一起玩的男孩子踢得都远。他请人为他专门设计了一只鞋子，参加了踢球测验，并且得到冲锋队的一份合约。

但是教练却尽量婉转地告诉他，说他“不具有做职业橄榄球员的条件”，建议他去试试其他的事业。最后他申请加入新奥尔良圣徒队，请求球队给他一次机会。教练虽然心存怀疑，但是看到这个男孩这么自信，对他有了好感，因此就收了他。

两个星期后，教练对他的好感加深了，因为他在一次友谊赛中踢出55码远而得分。这种情形使他获得了专为圣徒队踢球的工作，而且在那一季中为他的球队踢得了99分。

然后，到了最伟大的时刻。球场上坐满了6.6万名球迷。圣徒队比分落后，球是在28码线上，比赛只剩下几秒钟，球队把球推进到35码线上，但是可以说根本就没有时间了。“汤姆，进场踢球。”教练大声说。

当汤姆进场的时候，他知道他的队距离得分线有63码远，这也等于说他要踢出63码远。在正式比赛中踢得最远的记录是55码，是由巴第摩尔雄马队的毕特·瑞奇踢出来的。

球传接得很好，汤姆一脚全力踢在球身上，球笔直地前进。但是踢得够远吗?6.6万名球迷屏气观看，接着终端得分线上的裁判举起了双手，表示得了3分，球在球门横杆之上几英寸的地方越过，汤姆所在的队以19：17获胜。球迷狂呼乱叫，为踢得最远的一球而兴奋——这是只有半只脚和一只畸形的手的球员踢出来的!

“真是难以相信。”有人大声叫，但是汤姆只是微笑。他想起他的父母，他们一直告诉他的是他能做什么，而不是他不能做什么。汤姆之所

激发个人潜能你需要问什么	
我生命的意义（目的）何在?	如果人生没有目的，则会盲目一生，失去方向。
我是谁，我要成为怎样的人?	你必须找回自我，找回理想中要成为的人。
我有哪些价值观和信念?	人通常透过价值和信念下决定，从而产生行动和结果。
我一生的策略是什么?	你用什么方法实现生命的意义，成为理想中的人很重要。
我的短期目标是什么?	人生是从小到大的积累。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com