

当下的30岁，正处在一个心理断乳期，缺乏担当责任和磨炼的机会。当层层重负不约而同地加载到「而立」这一简单语汇上时，令原本该自然而然的「三十而立」因为不堪重负而成为「三十难立」。如此，其将「三十难立」归咎于社会因素，倒不如更多地从个人的心态上去找原因的好。

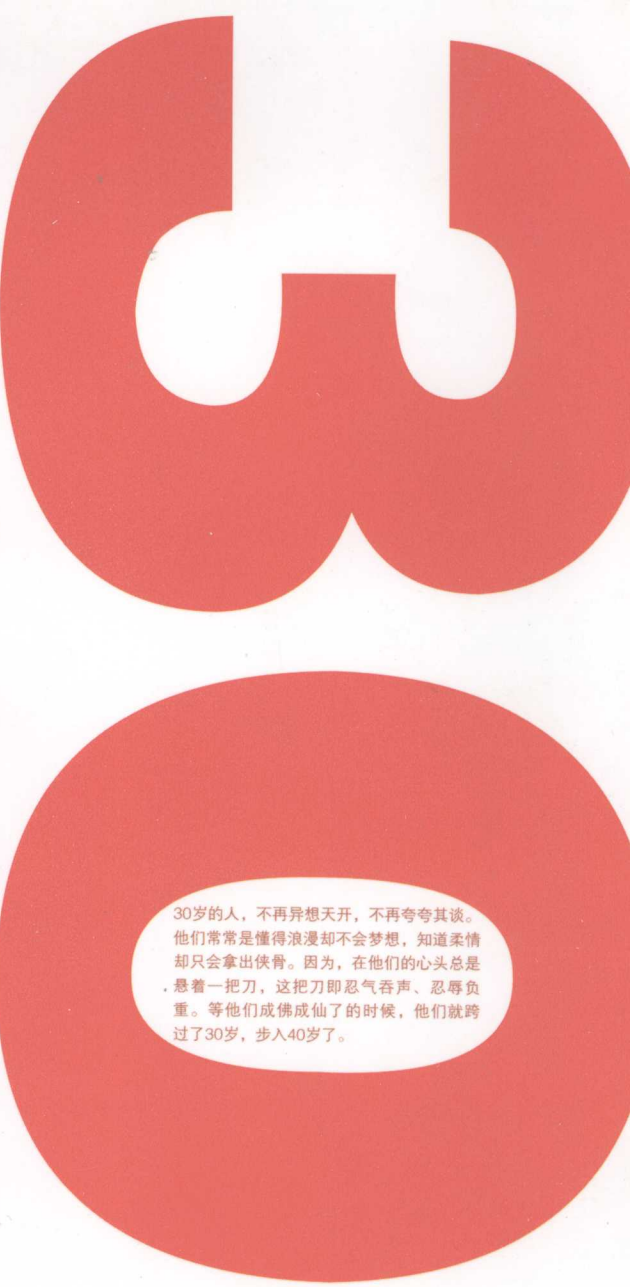


段洁 编著

30岁的人，常常是流汗的时候比流泪的时候多，做事的时候比计划的时候多，醒着的时候比睡着的时候多。

与30岁有关的身心灵修行课

立不起来



30岁的人，不再异想天开，不再夸夸其谈。他们常常是懂得浪漫却不会梦想，知道柔情却只会拿出侠骨。因为，在他们的心头总是悬着一把刀，这把刀即忍气吞声、忍辱负重。等他们成佛成仙了的时候，他们就跨过了30岁，步入40岁了。



30岁的时候，我们对世界、对社会才刚刚开始有个了解，30岁的我们好像是一瓶没有灌满的水，晃荡着，跳动着，这个时候如果你就把塞子给盖上了，那么，你这一辈子恐怕就只有半瓶子满喽。因此，这个年龄的你，应该把瓶口再开大一点，勇气再多一些，容积再扩大一点！

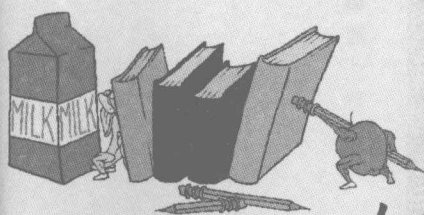


与30岁有关的身心灵修行课

采不起来



sanshi
libuqilai



人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30·立不起来:与30岁有关的身心灵修行课/段洁编著. —北京:人民日报出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80208-822-1

I. 3… II. 段… 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 055084 号

书 名: 30·立不起来——与30岁有关的身心灵修行课

出 版 人: 董 伟

编 著: 段 洁

责任编辑: 曹 腾 程文静

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369523

网 址: [www. peopledailypress. com](http://www.peopledailypress.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京朝阳印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 250千字

印 张: 16

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-822-1

定 价: 29.80元

前 言

处于“而立”之年的你，也许会有这样的感慨：30岁了，似乎不是写诗的年龄了，浪漫渐渐被尘世的烟霭湮没，疲于奔波的躯壳里藏着一个局促而彷徨不定的灵魂……面对着现实，内心总是惶惶然，总是忐忑不安……

“三十而立”，这一古老的传统观念对30来岁的人来说可谓是何其严厉？！然而，在现在这个飞速发展的时代，在追求GDP高速增长的社会，想三十而立谈何容易？事实上，很多人在30岁不是“而立”而是“颤栗”。因为，这时候大多数人往往发现自己的工作还没有着落，就算有着落但是又不知道它是不是自己的未来，跳槽吧觉得成本太高、压力太大，家里又催着自己结婚，或者是老婆催着自己赚钱，因此，这类人想不“颤栗”都难！这就足以证明这个年纪的人的生活有多么的窘迫！

有人问：如果只有100元钱，你会怎么支配呢？这对于一个20岁的人来说，他可能会用这钱请朋友吃顿饭，对于一个40岁的人来说，这钱也许还不够他和朋友打一圈牌；但是，对于一个30岁的人来说，这100元钱却很可能是他整整1个月的零花钱。这表明20岁的人不必攒钱，年轻就是资本；40岁的人也不用攒钱，因为已经有了生活的资本，年轻时的梦想能实现的都已成为现实，没实现的他已不再强求。而最尴尬的就是那些“而立未立”之人，这时孩子要吃麦当劳，老婆要添时装，爹妈要看医生，房子还没有装修，电脑还没有升级……所谓的“三十而立”，是何其的难立？！

30岁是人生一个非常重要的界线。在这个阶段人的生理和心理曲线都达到了最高峰值，并开始一个较长的稳定时期。如果30岁的你仍没有找到钟爱的事业，如果你的家庭生活仍不那么稳定，如果你的人际

关系仍然一团糟，那么，这说明你还没有找到自己生存与发展的密码。

实际上，我们每一个人都有一个属于自己的人生密码，这个密码包含了你的事业、健康、活力与爱情等方方面面的成功秘诀。而30岁正是完全解开这个密码的年龄。

这个密码是什么呢？聪明的你可能会发现：大凡成就伟大事业的人，都是因为凭借了一种积极的思考力量、创造力、进取精神和激励人心的力量在支撑和构筑着所有成就，也就是说一个精力充沛、充满活力的人总是创造条件使心中的愿望得以实现。那么，你的密码就是积极的心态再加上激情与自信！

“物竞天择，适者生存，不适者淘汰。”既已“三十而立”，那么，难“立”也要“立”。30岁的时候，我们对世界、社会刚刚开始有个了解，好像一瓶没有灌满的水，晃荡着，跳动着。这个时候如果你就把塞子给盖上了，那么，你这一辈子恐怕就只有半瓶子满喽。所以，这个年龄的你，应该把瓶口再开大一点，勇气再多一些，容积再扩大一点！

30岁这个年纪，它是一个心灵建立自信的年纪。在“而立”之时，给心灵建立自信，培养健全的素质与坚毅的品格，就是“立”。所谓“三十而立”，并不是一个外在的社会坐标，衡量你已经如何成功，而是内在的心灵标准恒定的生命是否开始有了一种清明的内省，并且从容不迫地开始对自己做的事情有了一种自信和一种坚定的信念。著名文豪狄更斯说过：一个健全的心态比100种智慧都有力量。人生是好是坏，不是由命运来决定，而是由你的心态决定的。不同的心态左右着不同的人生，不同的心态选择不同的人生。因此，“三十而立”是心态的变革，是心灵的提升，是自我激励、自我检测、自我督促的动力！

本书愿意为你提供“而立”人生的成功密码，帮助你正视自己、勇于拼搏、积极地处理好这个年龄段的人生应该重点面对的问题。在品味生活艰辛的同时，拥有良好的处世心态，在“而立”之后的人生路上，拥有幸福生活，品尝快意人生。

目 录

第一章

量体裁衣，要“立”先要了解自己 /1

- 001 学会与自己做朋友才不会寂寞 3
- 002 自知者明，你要从内心里认同并了解自己 5
- 003 三十没“立”不算笨，别和自己闹矛盾 6
- 004 困难是暂时的，不要把自己局限起来 8
- 005 选择自己爱做的事，更容易走向成功 10
- 006 30岁不应迷失，朝正确的方向前进 12
- 007 凡事顺其自然，不要走极端 14
- 008 不做别人的影子，只做真实的自己 15
- 009 而立之际，学会自我定位很重要 17

第二章

保持客观冷静，以理性克制告别冲动 /21

- 010 做事该有分寸，发脾气不超过底线 23
- 011 这个年纪应该学会控制冲动情绪 24
- 012 轻松一些，尽可能地减少焦虑不安 26
- 013 多用理性思考，直觉有时会犯错误 28
- 014 开启智慧，不要抱有侥幸的心态 29

- 015 冷静客观，莫在风险面前失去理智 30
- 016 30岁的你应学会从不同角度看问题 32
- 017 正视环境的限制，冷静分析成败原因 33
- 018 而立之年应保持稳健的处事作风，欲速则不达 35
- 019 理智处置愤怒情绪，平衡情绪化心态 37

第三章

30岁，你应该比别人活得更幸福 /41

- 020 为什么30岁的现代人容易失去自我 43
- 021 乐观比悲观好，笑声带来积极的心态 44
- 022 学会淡然恬静，让自己从容地面对生活 46
- 023 学会适应现实，走出“怀旧情结”也许问题会更容易解决 48
- 024 让自己用豁达的心态对待已经造成的损失 49
- 025 战胜虚荣的心态，不要“打肿脸充胖子” 51
- 026 心存美好的期盼，乐观对待不幸 53
- 027 消除偏执心理，客观地看待世上的不公 55
- 028 热忱可以感染他人，孤独感是“自找的” 57
- 029 消除悲观的想法，幸福来源于你的右脑 59

第四章

勇于“三十而立”，自我信任、追求成功 /63

- 030 自信是“而立”必备的素质，态度决定人生价值 65
- 031 拂去“难立”的阴霾，没有必要杞人忧天 66

- 032 警惕，自卑心理是困扰自立之源 68
- 033 人无完人，不必为弱点而忧虑 69
- 034 克服羞怯的心态，吸引别人的注意 71
- 035 自信的心态可以帮你“立”起来 74
- 036 挣脱内心的枷锁，摆脱他人的束缚 75
- 037 学会自觉地生活，求人不如求己 78
- 038 提升自信，以乐观心态面对失败 81

第五章

清除颓废心理，30 难“立”也要“立” /83

- 039 “而立”需要自律，别让诱惑成为心灵陷阱 85
- 040 化困难为动力，征服自己就是拯救自我 86
- 041 要“而立”就不能自暴自弃 89
- 042 “未立”之时要耐得住寂寞 92
- 043 “自助者天助”，拯救自己的只有自己 94
- 044 将困难转化为机遇，挫折具有激励人心的力量 96
- 045 做事善始善终，半途而废是“而立”大敌 98
- 046 要“立”就要勇于承担责任 102
- 047 方向决定成败，将“失败”收买起来 105
- 048 防患未然，想“立”就要有积极的心态 107

第六章

处于“而立”之年别让惯性思维束缚 /111

- 049 惯性思维最易把你带进死胡同 113

- 050 从众心理是“而立”路上的绊脚石 115
- 051 打破常规，“自立”的人不做“书呆子” 118
- 052 “而立之人”要有怀疑精神，刻意模仿是创新的大敌 122
- 053 是否能“立”，先正确评估自己的创新意识 123
- 054 思维是你自立最宝贵的能力 129
- 055 灵感的火花只能在思考中出现 131
- 056 发挥形象思维，成功“而立”不是妄想 133
- 057 不因循守旧，逆向思维可以创造奇迹 134
- 058 创新也是冒险，新想法在睡梦中出现 136

第七章

心态决定一切，大步跨过30岁门槛 /139

- 059 善用机遇，当立则立 141
- 060 积极的心态帮你走出“难立”之路 143
- 061 修身养性，让自己独坐一会儿 145
- 062 热忱的心态是助你创造奇迹的风帆 148
- 063 迈进“而立”之门，要放弃“习得性无助行为” 150
- 064 走向“而立”要祛除心中的烦躁 152
- 065 好心态好命运，吸引财富要有好心态 154
- 066 向前看还是向后看，心态会影响人的视野 157
- 067 “该出手时就出手”，犹豫不决的习惯要改掉 159

- 068 “宁为鸡首，不为凤尾”，“笨孩子”也能早“自立” 162

第八章

立业哲学：要立业先敬业，敬业才能有事业 /167

- 069 立业先培养合格的员工素质 169
- 070 做一个敬业的人，不要把工作当成苦役 171
- 071 机遇总是青睐品格好的人 173
- 072 默默实干业早立，自命清高是进步的天敌 176
- 073 适者生存，找到属于自己的职业生涯 179
- 074 独往独来的心态会阻碍你事业晋升 182
- 075 要立业就要提高你的亲和力，并努力促进合作 184
- 076 以主人心态对待工作，你才能成为老板 187

第九章

成于人情、立于关系，世事洞明、人情练达 /191

- 077 情淡于疏，朋友之间要多往来 193
- 078 保持博爱之心，温暖别人也温暖自己 195
- 079 做朋友，不要滥用人情债 197
- 080 良言一句三冬暖，赞美为你带来好人缘 199
- 081 别独享荣誉，为“而立”铺条路 201
- 082 说话太直伤人心，留出余地作后台 203
- 083 忠言逆耳，要“立”就莫误好心 205
- 084 坦然地接受批评，尽快澄清误会 207
- 085 平时多烧香，“难立之时”有人帮 209

086 人人需要理解，理解是座舒心桥 211

087 凡事求双赢，立而不败 213

第十章

能立是偶然、难立是必然，坦然是心灵的归宿 /217

088 承担幸福的重量，勇敢背负人生的背篓 219

089 能立则立，坦然面对，不做逃兵 221

090 要“立”就要选择自己做上帝 223

091 希望的信念可以消除心头的不安 225

092 当你徘徊时，不妨看看头顶那片天 226

093 不以物喜、不以己悲，享受忙里偷闲的快乐 228

094 培养甜美的情感：让爱永远温柔如水 231

095 打造温馨的家园：用爱铺一条回家的路 233

096 真情与共：选择爱人要选择缺点 234

097 爱情哲学：选择爱我的人还是我爱的人 236

098 营造和睦家庭：用理解打造幸福的家 238

099 步入婚姻殿堂：美满的婚姻需要包容心态 240

第一章

量体裁衣，要“立”先要了解自己

30岁是人生的分水岭，有了车子，买了房子，娶了老婆，生了孩子，但是可能由此成了车奴或者房奴。面对重担，30岁以后你要做什么，是否还有以前那如虎的冲劲？回答当然是肯定的。30岁这个门槛，我们有年轻的心态和精力，又有相当的工作经验和阅历，承前启后。我们应积极乐观地对待每一天，重新审视自己，重新评估自己，清楚地认识自己、了解自己，利用自己的优点覆盖自己的不足，准确地为自己定位。勇于“三十而立”，才能使自己真正地“立”起来！





学会与自己做朋友才不会寂寞

话说“人生不如意事十有八九”，生活不是事事如愿的，我们应该从不完美中体会另一种快乐。在人生的路上，就算只有我们一个人时，也应当想办法好好活着，包括爱情在内，都不能依赖，这在人生中是一个十分必要的成长过程。做人就要学会和自己相处，有时自己和自己之间也会有矛盾和双重人格产生，唯有当自己更平和地对待自己、把自己当作朋友，你才能看见真正的自己，也才能真正了解自己。

学会与自己做朋友，在遇到挫折时，我们能积极地去面对，而不是自己抱着自己的伤痛天天闷闷不乐。弗朗克将军，毕业于闻名世界的西点军校。他在一次军事学习中，不慎被手榴弹炸伤了左小腿，医生不得不把他小腿给截掉，等着退伍几乎成了不可避免的结局，更令他伤心的是他失去了昔日在棒球场上的勇猛劲头。从此，在球赛里弗朗克只能用棒击球，而由别人替他跑垒。

英年残疾，几乎使弗朗克痛不欲生，他想用自己的勇气改变这一残酷的现实，他相信自己，并从内心深处接受自己。一天，在他将球击出后，他推开了替他跑垒的队友，忍着伤痛，自己一瘸一拐地跑了起来。当跑到第一垒和第二垒中间时，他看到对方球员已接到球向守第二垒的人扔过去，他闭上眼睛，头朝前地滑入了第三垒。当裁判员喊出“安全”的口令时，弗朗克露出了胜利的微笑。几个月后，他向上级请战，带领一个中队到一个地形十分复杂的地方演习，并圆满完成了任务。这时，他知道尽管自己身上有着不可弥补的生理缺陷，但他再也用担心被调离自己所热爱的军队

了。后来，弗朗克还升为四星将军，而且还能跑步。听到他创造的奇迹后，一些新闻记者都来采访，他说：“失去一条腿，教会了我一个真理，那就是一个人受自己缺陷的限制是可大可小的，这取决于你自己如何看待和处理它。关键是应该注意发挥你所拥有的长处，而不是老记着自己的缺陷。要心中有自己，自己跟自己做朋友。”

生活中，当我们陷入无所适从的状态时，唯一的办法就是让自己尽快从困境中走出来。与其把目光放在无法挽回又让人沮丧的部分，何不把焦点放在“生活里还有值得感谢的”或“还能为自己做些什么”部分。

通常，我们会想着怎样才能与别人愉快相处，会反问自己为什么和别人做朋友很难。其实，我们忽视了最重要的第一步：成为自己的朋友。只有成为自己的朋友，才能更好地了解自己，更好地与别人相处。试试下面的办法，你会喜欢上自己：

接受无法改变的事实，比如你的背景、你的过去。如果你学会了微笑着接受现实，你会感觉轻松很多。

不要拿自己与其他人对比。自己成功与否由自己的生活目标决定。如果你已经拥有自己需要的一切，与他人比较就是毫无意义的。

认识自己的优点和缺点，不对自己提出苛刻和过分的要求，在一定程度上原谅自己小小的过失、过错。

敢于正视自己。假如自己平凡，就要敢于正视自己的平凡；假如自己卓越，也要敢于直面自己的卓越。

始终真诚地对待自己。无论做什么，都要保持诚实和坚守自己的道德标准，真诚地对待自己，不要为了虚荣自欺欺人。

跟自己做朋友，永远都会有朋友。和自己做朋友，可以不受时间、地域以及空间的限制。和自己做朋友是一种状态，只要心中有自己，面对自己的那份心灵，你就是在和自己相处、和自己对话。可以在烈日下闭目遐想，也可以置身于繁华的闹市；可以在急速行走中回味生活，当然也可以在闭

目养神中享受清闲。

002

自知者明，你要从内心里认同并了解自己

作为一个人，必须先要认识自己、肯定自己。唯有能够自我肯定的人，才有自信心来努力提升自我。然而，许多人对自己的了解，都处于一种模糊的状态，根本就做不到将自己分析清楚。因此，对自己的了解，只能够说是达到某种了解的程度，而不能说是真正的了解。你应该了解自己的个性、爱好、兴趣、身体、长处、缺点，了解自己的学识、才智、心理、思想、品德、修养，这些是每个人的生命都可以拥有的特征。然而，正确合理地理解自己，需要有自知之明，需要用理性的思想和真实的态度来审视自己、度量自己，像芸芸众生的凡人那样，有一颗平凡和善的心。身处物欲横流的滚滚红尘之中，理性地看待诸事万物，做到心静如水，少些冲动与盲从，多些冷静与理智。

一个人能否做到正确深入地了解自己，从某些方面来说，也决定着他的生活质量，以及人生所具有的价值。有一杆秤，主人对它很器重，它自己也渐渐骄傲起来，吹嘘自己可以知道世间一切东西的重量。有一天，一只被它称过的土豆实在忍不住了问它：“你知道自己的重量吗？”秤回答不上来，哑口无言。有话说“知人者智，自知者明”。知人并不困难，但做到自知就不容易了。所以不说“人贵有知人之智”，而是说“人贵有自知之明”。因此，只有正确地认识自我、了解自我，才能正确地评价自我。当你对自己有了一个正确的认识之后，才会生活中和工作中找准自己的位置。正如尼采所说过的：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

对自己的了解，本身也是一种自我生命能力的体现。所以，理解自己，

是一件非常关键的事。其实，我们理解自己的途径是很多的，可以通过现实的展现，进行分析、审视、解剖、度量、判断，以便更确切、更真实、更深入地理解自己。其实，一个能够正确合理地理解自己的人，才敢于正视现实，面对人生的挫折或厄运才不会唉声叹气、失魂落魄，他会善待别人，也会善待自己。一个能够正确合理地理解自己的人，身处的地位不管有多么低微，他也不会卑躬屈膝、垂头丧气，他会不声不响，自尊自强，坦然地寻找自己的出路。一个能够正确理解自己的人，即使身处高位时，也不会盛气凌人、狂妄自大，他会谦虚谨慎，以礼待人，合理地把握好待物接人的尺度。

一个真正理解自己的人，敢于解剖自己，舒展自己，能在现实中认识自己的长处与短处，也善于理解别人的长处和短处，发挥自己的长处，并能借用他人的长处弥补自己的短处，以此来提高自己，发展自己。所以，我们只有认同和了解自己，才能活得无怨无悔。当你从内心里认同及了解自己时，你就拥有了解决问题的勇气与能力，也就有了自我价值实现的基础。

003

三十没“立”不算笨，别和自己闹矛盾

当朋友遇到烦心的事时，我们往往会劝慰说：别和自己过不去；不要和自己闹矛盾。不过，我们虽然是这样说的，但是当我们真正遇到事情的时候，却往往又要和自己过不去。其实，别和自己闹矛盾，是一种心态。如果我们都学会了调整自己的心态，相信谁也不愿意和自己闹矛盾。不和自己闹矛盾，我们有很多理由可以活得洒脱。

生活的苦恼总是有的，它不在于自己获得多少，拥有多少，而是自己