

20~30岁

如果人生一路顺利，那也许我们只会成为平庸的人

你拿十年

有些道理现在不懂，等你想懂的时候就晚了

做什么

张青 主编

经一番挫折，长一番
见识；容一番横逆，
增一番气度。

20岁到30岁，
是人生最重要的十年，
把这十年过好了，
你的人生就赢了。

温暖千万读者的
人生规划指南书

20 ~ 30岁

如果人生一路顺利，那也许我们只会成为平庸的人

你拿十年

有些道理现在不懂，等你想懂的时候就晚了

做什么

张青
主编

图书在版编目(CIP)数据

20~30岁：你拿十年做什么 / 张青主编. —南昌：
百花洲文艺出版社，2018.12

ISBN 978-7-5500-3130-2

I. ①2… II. ①张… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第273778号

20~30岁：你拿十年做什么

张青 主编

出版人 姚雪雪

出品人 杨建峰

责任编辑 袁蓉

美术编辑 松雪 王进

制作 王进

出版发行 百花洲文艺出版社

社址 南昌市红谷滩世贸路898号博能中心A座20楼

邮编 330038

经销 全国新华书店

印刷 三河市众誉天成印务有限公司

开本 880mm×1270mm 1/32 印张 8

版次 2018年12月第1版第1次印刷

字数 196千字

书号 ISBN 978-7-5500-3130-2

定价 29.80元

赣版权登字 05-2018-514

版权所有，侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。

前 言

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。人恒过，然后能改；困于心，衡于虑，而后作；证于色，发于声，而后喻。”你20多岁时的选择，会写在你40岁的脸上和你脱口而出的每一句话上。你选择了怎样的人生态度和人生历程，会决定你以后的气质容貌，会决定你一生是个怎样的人。

20岁到30岁正是青春迷茫之际，好多人对人生处事还显得稚嫩，缺乏处世经验与方法。人生不可能一帆风顺，失败和挫折其实一点都不可怕，正是有了这些才使得我们得到了经验和教训，才让我们成长。如果人生一路顺利，那也许我们只会成为平庸的人。虽然你可能会遭受精神上的压力，生活上的刺痛，但人生就是一次又一次的蜕变，唯有经历各种各样的折磨，才能历练出成熟与美丽，抹平这些生活的尖刺，才能让我们的心灵回归平静。“经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度。”当今社会无处不存在竞争，那些成功的人都是通过竞争脱颖而出，不单单是受他人的帮助，更是对手的鞭策让他们走得更为长远。正是他们，使我们变得更加勇敢、坚强和强大。

有些道理现在不懂，等你想懂的时候就晚了！20岁到30岁，是

人生最重要的十年，我们应该做些什么，清楚明白些什么呢？我们有没有自己清晰的目标并为之奋斗？有没有做好学习规划、职业规划、生命规划？我想做什么、能做什么、怎样做到？本书通过深入浅出的方式，甄选最经典的励志故事，剖析最实用的人生哲理。从心态、生活、事业、工作、爱情、亲情、交际、财富、竞争等方面详细阐述了年轻人成长的道理，帮助你实现丰富的人生理想。把这十年过好了，你的人生就赢了。

2018年8月

目 录

第一章	这十年你要有自己的方向	
	确定自己的人生目标	002
	制订切实可行的计划	006
	发现自己的长处并不懈努力	009
	走自己的路，让别人说去吧	011
	坚持自己的梦想	013
	别让旁人决定你的一生	015
	学会欣赏自己	017
第二章	这十年你要不断培养自己	
	靠智慧穿越生命的迷雾	024
	知识就是力量	027
	及时为自己“充充电”	030
	在行动中寻找方法	033
	灵感是长期辛勤劳动的结果	037
	不要等着天上掉馅饼	043
	勤者可成事，惰者可败事	046

第三章 这十年你要学会广交朋友

学会欣赏别人	050
欣赏别人是一门学问	054
欣赏你的对手，他就是风景	059
一切从友善开始	062
放下标准，用心去爱别人	067
算计别人就是算计自己	071
摒弃猜疑，迎来友谊	075

第四章 这十年你要学会与人交流

与人交往，贵在“交心”	080
无端的猜疑是对友谊的伤害	082
保持和气，与人为善是人生快乐的秘诀	085
倾听是一种法宝	087
沟通是消除矛盾的良方	094
换位思考是成功者的智慧	098
原谅那些无心伤害你的人	101
面对误解，我们可以选择沉默	104

第五章 这十年你要掌握人性的弱点

你要时刻保持你的进取心	108
-------------	-----

做人要善良，但不能不分伪与诈	111
职场也有“宫心计”，提防小人背后使坏	115
换位思考，站在领导角度想问题	120
善于隐匿，谨防自己沦为“炮灰”	124
藏巧于拙，低姿态是最佳的自我保护之道	128
暴露缺点并非坏事	131
宁可得罪君子，也不要得罪小人	135
与上司抢风头，无异于自毁前程	139
第六章 这十年你要学会控制自己的情绪	
情绪控制带来和谐与成功	146
良好的情绪源于正确的思考	151
正确疏导自己的愤怒	153
处理好自己的烦躁情绪	157
学会以幽默解嘲	160
不要拿别人出气	164
悔悟与自责也应适可而止	169
第七章 这十年你要时刻提醒自己	
锋芒不可太露	172
低头认输是一种重要能力	175

谦卑者其实最高贵	179
愉快地接受他人的忠告	183
用柔弱保全自己	185
谦逊就像跷跷板	187
放下架子天地宽	191
 第八章 这十年你要学会抓住机遇	
不放弃万分之一的成功机会	196
精心准备才有机遇	199
机会往往是靠自己捕捉来的	203
冒险带来机遇	205
怎样把握机遇	216
在信息中寻找机遇	220
 第九章 这十年你要达到的境界	
经历浮沉，生命才能散发芬芳	226
梅花香自苦寒来	229
屈辱是一种力量	234
每个人都会遇到折磨人的“魔鬼”	237
苦难是必须面对的问题	240
每一次丢脸都是一种成长	243
与其抱怨，不如提升自己	246

第一章

这十年你要有自己的方向

确定自己的人生目标

美国作家盖尔·希伊出版了一本畅销书，书名叫《开拓者们》。他在撰写这本书的时候，通过一份内容十分广泛的“人生历程调查问卷”，间接地访问了6万多个各行各业的人士，他发现那些最成功和对自己生活最满意的人至少有两个共同的特点：一是他们喜欢有很多的亲密朋友；二是他们都致力于实现一个其实际能力所难于达到的目标。

根据希伊的研究，这些开拓者们觉得他们的生活很有意义，而且比那些没有长远目标驱使其向前的人更会享受生活。正像西方有一句谚语所说的：“如果你不知道你要到哪儿去，通常你哪儿也去不了。”以下是人生规划设计的5个步骤：

步骤之一：发现或搞清楚你的主要人生目标是什么。所谓主要人生目标，应该是一个你终生所追求的固定的目标，你生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。

你在生活中想要拥有什么？是不是“什么都想要”？理想的工作，符合要求的人际交往，能让你快乐并有满足感的社交，所拥有的金钱能力足以维持一个符合你身份的生活方式……如果你不打算追求这一切，那么你将无法拥有理想的人生。

为了找到或找回你人生的主要目标，你可以问自己几个问题，比如“我是谁？”“我想在我的一生中成就何种事业？”“临终之时回顾往事，一生中最让我感到满足的是什么？”你必须先知道自己想要什么，才懂得去追求。也许你很快就可以知道你的终极目标是什么，但是大多数人则不是这样的。他们在找到自己的终极目标之前

往往需要在不同的场合对自己重复上面的或类似的问题。

每一次向自己提出这样的问题的时候，随意地记下你的所得。开始的时候，它们可能没有什么意义，但是，多次的累积会让你茅塞顿开。

从今天开始，就去实习“步骤之一”，并将其作为你生活的开始吧！

步骤之二：当你能够用一个简单的句子表达出你的人生目标时，那么你就该着手准备实现这项目标了。

在这方面，职业的选择就是你所要着重考虑的问题。你应该知道，职业是一个工具，是帮助你实现终极目标的工具。你规划自己职业的重要性，就像将军筹划一场战役一样，也像是一个足球教练确定一场重要比赛的作战方案一样。

你可以问自己：“我的职业正在帮助我实现人生的最终目标吗？”如果答案是否定的，那就干脆重新更换职业。倘若更换职业是不现实的，那你再进一步问一下自己：“是否有一种途径可以让我现有的职业与我的人生基本目标一致起来？”对于第二个问题，答案常常是肯定的。例如，一个事业有成但又并不满足物质上富有的律师，他可能会利用他的部分精力做些公益并从中得到精神满足。

最理想的职业方面的人生规划，应该是在你从学校毕业之时就开始进行的。在这个时候，只要你心中明确你的人生大目标，你就会知道你要选择或接受什么样的职业。毫无疑问，你会选择那份将有助于你实现人生目标的职业。

不过，我们也要切记：只要你还没有到安享晚年的地步，任何时候开始你的职业规划都不会晚。无论你是20岁左右的刚刚踏上职业征程的年轻人，还是40岁左右的正陷在一份你不喜欢的工作之中的中年人，现在仍然是你进行职业规划的好时机。

步骤之三：在弄明白了你的职业将会帮助你实现人生更大目标之后，你应该着手考虑你的人生和职业规划中的具体细节了。

你需要有一个详细的个人职业发展计划。这个计划可以是一个5年的计划，也可以是一个10年或者20年的计划。不管属于何种时间范围的计划，它至少应该能回答如下问题：

(1)要在未来5年、10年或20年内实现一些什么样的职业或个人的具体目标？

(2)要在未来5年、10年或20年内挣到多少钱或达到何种程度的挣钱能力？

(3)要在未来5年、10年或20年内有一种什么样的生活方式？

对于这些问题的回答将给你提供一份有关你自己的短期目标的清单。在形成这些目标的过程中，不要纯粹地依靠逻辑思维。这一类的抉择，需要发挥你的创造力，应该把你的情绪、价值和信仰等因素全部调动起来。

步骤之四：在形成了上面的具体的短期的目标之后，你应该策划一下将如何去达成它们。

比如，你现在是一个中层的管理人员，你的5年、10年或20年的个人职业发展规划要求你成为一个高级主管。那么，怎样才有可能实现你的目标呢？如果你能够回答好如下的各项问题，那么你就应知道自己该怎样做了。这些问题是：

(1)需要哪些特别的训练才能使我够资格做一名高级主管？

(2)该增加哪些书本知识？

(3)为使自己仕途坦荡，我需要排除哪些内部的政治上的障碍？

(4)我目前的上司在这方面是我的一个帮助还是一个障碍？在目前的公司我最终成为高级主管的可能性有多大？在这里的机会是否比在其他公司更大？

(5)得到这个职位者的一般教育程度、经验水平和年龄层次是怎样的？

建议你最好将上面的问题写在纸上，并进行思考。

步骤之五：行动，这是所有步骤中最艰难的一个步骤，因为它要求你停止梦想而切实地开始行动。

我们知道，良好的动机只是一个目标得以确立和开始实现的条件，但不是全部。

要想实现人生的终极目标，有两个方面的“陷阱”需要谨慎避免：一个是懒惰，另一个是错误——哪怕是小的错误。

制订切实可行的计划

培根说过：“选择时间就等于节省时间，而不合乎时宜的举动则等于乱打空气。”没有一个明确可行的工作计划，必然浪费时间，要高效率地工作就更不可能了。试想，如果一个搞文字工作的人资料乱放，找个材料需要半天时间，那么他的工作是没有效率可言的。

工作的有序性，体现在对时间的支配上，首先要有明确的目的性。

很多成功人士指出，如果能把自己的工作任务清楚地写下来，很好地进行自我管理，就会使得工作条理化，个人的能力也会得到很大的提高。

只有明确自己的工作是什么，才能认识自己工作的全貌，从全局着眼观察整个工作，防止每天陷于杂乱的事务之中。明确的办事目的将使你正确地掂量各个工作的重要程度，弄清工作的主要目标是什么，防止不分轻重缓急，耗费时间又办不好事情。

填写工作清单是一种明确工作目标的好方法。首先，你可以找出一张纸，毫不遗漏地写出你所需要做的工作。凡是自己必须干的工作，不管它的重要性和顺序怎样，都一项不漏地逐项排列起来，然后按这些工作的重要程度重新列表。重新列表时，你要试问自己：如果我只能干此表当中的一项工作，应该干哪一项呢？然后再问自己：接着该干什么呢？用这种方式一直问到最后一项。这样自然就按照工作重要性的顺序列出了自己的工作一览表。然后，回想一下你要做的每一项工作往常怎么做，并根据以往的经验，在每项

工作中总结出你认为最合理有效的方法。

在制订具体计划时要注意，这份计划必须是适度的，切实可行的。

不要太理想化，如果把计划的目标定得过高，或者把计划的进程排得过满，当计划中的一些步骤由于能力或者客观条件等原因无法落实时，就会打击我们做事的信心，而且，一个环节的计划没有完成，会直接影响下一个环节的事，一级一级地影响下去，整个计划的大厦就会像多米诺骨牌一样，轰然倒塌。

如果计划的目标定得太低，根本不用集中全部精力就能完成，那么会直接导致时间的浪费，而且，由于感到计划很容易完成，就会在内心放松对自己的要求，这样会影响做事的效率，也是不可取的。

在制订计划时，要根据个人的具体情况确定计划内的工作量和要实现的目标。

如果小王打算在一年之内看完 20 本经济学名著，那么他首先要估算出自己这一年的空闲时间，再把这 20 本书的读书量均衡地分配到这些空闲时间中。首先，小王必须充分考虑到各种情况，平时要上班，只能在晚上看，周六周日时间相对宽裕一些，所以，就可以多安排一些。但是，如果他还想在这一年内学会游泳，决定改变读书计划，让自己在一周之内看完一本书，这样的计划显然是不合理的。因为再快的阅读速度也无法保证这样的阅读量，而且这样一来，读书的效率必然大受影响，至于笔记心得之类的读书感受更是无暇顾及了。只有按照书的厚度和难度，准确评估看每一本书需要的时间，然后在有限的时间内平均分配，才能保证计划的顺利进行。

所以，如果你这一年很忙，就不要计划去国内 10 个城市旅游；

如果你刚刚参加工作，还是一个普通职员，就不要订下半年之内成为总经理的计划；哪怕你的热情很高，也不要计划在一天之内完成一周的工作量。因为这样的计划很难实现，它会影响你做事的热情。

此外，下面这些计划也是你要规避的：

作为一个想要参加马拉松赛跑的队员，计划一年之内每天慢跑400米。

作为一位工厂的工人，计划每天按时完成规定的工作量。

作为高收入阶层的一员，计划半年之内买下自己最喜欢的照相机。

.....

这些计划，对于提高做事的效率毫无帮助，是无效计划。