

# 30岁， 你要么出众， 要么出局

静涛 / 著

不想碌碌无为的你  
容易犯错又总是失败的你  
想要改变、摆脱迷茫、  
追求财务自由和事业成功的你

---

不论曾经有多少遗憾，  
能决定你未来的只能是现在。

 江西美术出版社  
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE



# 30岁， 你要么出众， 要么出局

静涛


著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

30岁,你要么出众,要么出局 / 静涛著. — 南昌:  
江西美术出版社, 2018.3  
(时光新文库)  
ISBN 978-7-5480-6013-0

I . ① 3… II . ① 静… III . ① 成功心理 - 通俗读物  
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 032540 号

出品人: 周建森  
企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)   
策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司  
责任编辑: 王国栋 朱鲁巍 宗丽珍 康紫苏  
版式设计: 曹 敏  
责任印制: 谭 勋

## 30岁,你要么出众,要么出局

作 者: 静 涛

出 版: 江西美术出版社  
社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦  
网 址: <http://www.jxfinearts.com>  
电子信箱: [jxms@jxfinearts.com](mailto:jxms@jxfinearts.com)  
电 话: 010-82293750 0791-86566124  
邮 编: 330025  
经 销: 全国新华书店  
印 刷: 保定市西城胶印有限公司  
版 次: 2018 年 3 月第 1 版  
印 次: 2018 年 3 月第 1 次印刷  
开 本: 880mm × 1280mm 1/32  
印 张: 7  
I S B N: 978-7-5480-6013-0  
定 价: 29.00 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有,侵权必究

本书法律顾问:江西豫章律师事务所 晏辉律师

## 序 言

### 30岁，活出我们想要的模样

《论语》上说：“三十而立。”意思是，30岁的人应该能够依靠自己的本领独立承担自己应当承担的责任，并明确自己的人生目标和发展方向了。简单来说，30岁应该能够坦然面对一切。

什么表现才称得上“立”呢？在中国传统文化里，通常把这个“立”理解为成家立业，有所作为。可现代的人却对这个“立”有不同的理解。

有人说，“三十而立”应该是事业有成，有家有室，有房有车。而另外一部分人认为，是否“有房有车”“娶妻生子”并不是“立”的本意，它的真正含义应该是“年至三十，学有所成”。还有一部分人认为，只有具备稳定的价值观和敢于负责与担当的心态，才算得上“立”。

虽然众人说法不一，但几乎所有人都认为，30岁是人生的一个重要阶段，它决定着一个人的是非成败，要么出局，要么出众。

每个人来到这个世界上，都不会甘心出局，那只有努力让自己出众。但不可否认的是，出众的人毕竟是少数，大多数人都很平庸。如果想出众、想成功，具体该怎么做呢？

认识自我，接纳自我，脚踏实地干工作，认认真真学知识。

没有人比你更了解你自己。

是要做展翅高飞的风凰，还是要做安于现状的笼中鸟，全凭自己选择。

张爱玲说：“成名要趁早。”也就是说，在人生的道路上，我们应该用良好的心态去迎接各种挑战，把握好自己的命运，争取早日过上自己想要的生活。我们改变不了某些事实，但我们可以改变自己的态度；我们改变不了过去，但我们可以争取现在，展望未来；我们不能掌控他人，但我们可以修炼自己；我们不能延长生命的长度，但我们可以拓展生命的宽度；我们不能左右天气，但我们可以改变心情；我们不能选择容貌，但我们可以展现笑容……

在追求梦想的路上，光喊口号是没有用的，只有脚踏实地

干起来才有可能成功。30岁，处于人生的分水岭，它不仅是一个人“要么出众，要么出局”这么简单的事，更多的是一种人生态度。人生的境遇既充满各种变数，又具有各种选择。你羡慕马云的富有，渴望智慧的大脑，想住舒适的大房子，梦想开着豪车环游世界……你想要的很多，就要付出更多。一分耕耘一分收获，一切财富和智慧都不是凭空产生的，想要多少回报就要付出多少努力。要知道，成功的背后是勤奋，是汗水，是思考和行动的结合。忙起来，世界才是你的。忙起来，你才有可能成功。年轻时，你没有安稳、平淡的中间项可选，要么一生碌碌无为、甘心出局，要么脱颖而出、逐渐出众。

愿年轻的我们，都是后者，都能不顾一切地闯荡，都能掬到人生最美好的甘甜。这本书的目的并不是想让你从中发现大彻大悟的真理，或是给你醍醐灌顶的反思，只是想借着温暖的话语给你一些启发，帮你摆脱困境，战胜挫折，从进步走向成功，从平凡走向卓越，从出局走向出众。

人生，最大的失败不是跌倒，而是从不敢向前奔跑。世界上，哪有毫无准备的横空出世，所有的一切都是千锤百炼、苦心经营的结果。与其羡慕他人的璀璨夺目、出类拔萃，不如耐住寂寞，潜心修炼。命运不会苛责任何一个努力的人，即使最

终的结果不圆满，也会给你一个恰如其分的安排。志不求易者成，事不避难者进，心中有梦想，脚下才有力量！

愿我们每个人，都能通过自己的努力，最终活出自己想要的模样。

## 目 录

Contents

### Chapter 1 30岁，别再懊悔过去，你要为梦想而奋斗

认识自我、接纳自我是迈向成功的第一步 / 003

一寸光阴一寸金，莫做“瞎忙族” / 007

朝着理想中的自己前进 / 011

自省是走向成功的基石 / 015

战胜自我，你的梦想一定能实现 / 019

你是自己唯一的救世主 / 023

给目标一个达成期限 / 027

不忘初心，方得始终 / 032

### Chapter 2 30岁，敢于磨砺，才能找到精进的方法

想别人所不敢想，做别人所做不到 / 039

主动出击胜过消极等待 / 043



你必须先是“千里马”，才有可能遇到“伯乐” / 047

培养自己的预见能力 / 050

你对工作负责，就是对自己负责 / 055

决定人生成败的12种素质 / 059

学会与不同性格的人交往 / 064

打造你的个人独特品牌 / 069

### Chapter 3 30岁，学会控制情绪，才能变得成熟

张弛有度，宠辱不惊 / 077

能屈能伸、刚柔并济，方为大丈夫 / 081

宽容和豁达是智者的大度 / 085

你的情商决定着你的的人际关系 / 089

微笑是传递美好的通行证 / 093

逞匹夫之勇，只会害人害己 / 097

与其抱怨，不如做出成绩 / 101

好心态好命运，善于发现自己的闪光点 / 106

### Chapter 4 30岁，执行力决定了你的下限

勤奋是接近成功最有效的办法 / 113

勇于担当，方可成长 / 118

学习出进步，实践出真知 / 122

不要怕，要去做 / 126

没有不拘小节，只有细节决定成败 / 129

完美执行胜过一切借口 / 134

梦想逆向分割法 / 138

立即行动，现在就是最好的时刻 / 143

## Chapter 5 30岁，你要么出众，要么出局

寻找工作的窍门，切忌盲打蛮干 / 149

定时整理你的行李箱 / 153

好性格PK坏性格 / 157

学会理财，积累你的财富金字塔 / 161

朋友是生命中看不见的隐形财富 / 165

没什么可怕的，大不了从头再来 / 169

要么控制自己，要么放弃未来 / 174

物竞天择，适者生存，这是整个自然界的游戏规则 / 179

## Chapter 6 30岁，感谢每天努力的自己

你的形象和气场，“投射”着你的个人魅力 / 185

帮人等于帮己，人生处处有机会 / 189

以退为进，胜利才是最终目标 / 193

不论得与失，都要做好自己的事 / 196

机会总是垂青愿意付出努力的人 / 199

厚积薄发，乃大兴之道 / 203

扬长避短，成就人生 / 207

生命不息，奋斗不止 / 211

# Chapter 1

## 30 岁，别再懊悔过去，你要为梦想而奋斗

失败并不可怕，可怕的是不曾尽力的懊悔。与其陷在并不满意的过去，不如认清自我，为梦想而努力。别让未来的你，讨厌今天的自己。



## 认识自我、接纳自我是迈向成功的第一步

当今社会，是经济与科技高速发展的社会，竞争充满了社会的各个角落。虽然我们的竞争对手无时无刻不在给我们施加压力，但真正的敌人却是我们自己。很多时候，我们失败的原因，并不是对手太强大，而是对自己认识不清，自己拉了自己的后腿。要想不拉自己的后腿，就必须认识自我，接纳自我，扬长避短。

2004年的雅典奥运会，刘翔以12秒91的成绩获得男子110米栏田径项目的金牌，平了由英国名将科林·杰克逊保持的世界纪录，夺得了中国男选手在奥运会史上的第一枚田径金牌。自此，刘翔成了全中国人心目中的英雄。

刘翔在雅典改写了中国男子田径历史的同时，谁也没想到这位“亚洲飞人”原来竟然是上海市少年跳高冠军，在转行的背后，刘翔也一度受到冷落和失败的辛酸。

就在刘翔获得跳高冠军之后，孙海平发现了刘翔。那是1998年夏天，当时培养出“中国跨栏王”陈雁浩的知名教练孙海平在见到当时年仅16岁的刘翔后就感觉这个孩子个子高、节奏感好，有着得天独厚的先天优势，是个练跨栏的料，于是就准备收入自己门下。然而当时刘翔的父母却极力反对刘翔成为专业运动员，他们害怕练不出结果，同时又希望刘翔能和其他孩子一样在学习上出人头地。于是，孙海平就在自己宿舍门口和刘翔的父亲来了一次非正式的会谈，他表示刘翔胆识过人，速度和爆发力也非常强，是块练跨栏的料儿。在孙海平的苦口婆心下，刘翔的父亲终于同意让刘翔留下，并且主动承担了做家里人思想工作的任务。几天后，刘翔的父亲亲自开车送刘翔去了少体校。于是，刘翔正式进入孙海平门下，开始系统的跨栏专业训练。

功夫不负有心人，事实证明，孙海平的判断是正确的。刘翔的转行让他找到了更适合自己的发展方向，这才有了他给我们创造的一个又一个奇迹。

只有认清自我，才能找准自己的位置，清楚自己该为社会做些什么，我们自身的价值才能得到尽情地释放。

战国时期，赵国大将赵奢曾以少胜多，大败入侵的秦军，

被赵惠文王提拔为上卿。他的儿子赵括，自小熟读兵书，每每说起军事战略，总是侃侃而谈，一副手到擒来的架势，别人往往说不过他。因此他自认天下无敌，很是骄傲。公元前259年，秦军再次攻打赵国，赵军在长平（今山西高平县附近）誓死抵抗。那时赵奢已经去世，负责指挥全军的是赵国名将廉颇，他虽年事已高，但对打仗仍然很有办法，使得秦军一时无计可施。秦国知道这样拖下去于己不利，就施行了反间计，派人到赵国散布“秦军最害怕赵奢的儿子赵括将军”的话。赵王一听，果然上当，马上派赵括替代了廉颇。一向自视甚高的赵括到长平后完全改变了廉颇的作战方案，生搬硬套兵书上的条文，结果致使四十多万赵军尽数被歼灭，他自己也被秦军射中身亡。

赵括的枉死固然令人惋惜，但这个故事告诫我们，如果一个人无法认清自己，不但损人不利己，还有可能铸成难以弥补的大错。

俗话说，人贵有自知之明。只有正确认识自我，才不会对自己的能力进行过高的估计，从而做出与自己能力不相符的事情。

只有正确认识自我，我们才能重新找回自己的航行坐标，



往胜利方向前进。当然，这不是一蹴而就的事，需要对自己有一个客观、真实的理性评价，包括身体特征、家庭背景、成长经历、个性特点等一切与自我相关的东西。然后，在这个基础上，再全然接纳自己。

人生一世，谁都不可能一帆风顺。我们要做的，是“胜不骄，败不馁”。在取得成绩时，不骄傲自满；在遭遇挫折时，不妄自菲薄。这世界原本就不是完美的，我们也要接纳自己的不完美。我们要允许自己犯错，允许自己在某些地方不OK。我们不必事事都要求自己必须出类拔萃，优于别人，只要把自己的闪光点发扬光大就可以了，只要在自己擅长的领域做到足够优秀就可以了。

生命是由每一时每一刻，每一分每一秒组成的，它的价值是由每一个有价值的瞬间积累起来的。如果你整天忙忙碌碌，却没有获得相应的价值，那不是徒劳无功、浪费生命吗？我们要做的，是忙到实处，忙到点子上，忙出价值和效益。