

Er Shi Ji Sui

Nan Ren Yao Zuo De 77 Yan Shi



二十几岁 男人要做的 77件事

文柯 / 编著

**带着意气风发，带着澎湃激情，
气吞如虎地打拼一个男子汉的天地**

要想纵横于知本时代的江湖，须得身披铠甲，百炼金刚。

成功要趁早。趁着20几岁的黄金岁月，你必须迅速积累自己的优势，带着20几岁的闯劲，快速提升自己的各种能力，绘制生命的蓝图，彰显男人的豪情。

人民日报出版社

Er

Shi Ji Sui

Nan Ren Yao Zuo De 77 Mian Shi

二十几岁 男人要做的 77件事

文柯 / 编著

带着意气风发，带着澎湃激情，
气吞如虎地打拼一个男子汉的天地

要想纵横于知本时代的江湖，须得身披铠甲，百炼金刚。

成功要趁早。趁着20几岁的黄金岁月，你必须迅速积累自己的优势，带着20几岁的闯劲，快速提升自己的各种能力，绘制生命的蓝图，彰显男人的豪情。

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁男人要做的 77 件事 / 文柯编著. —北京: 人民日报出版社, 2008.3

(青春励志馆)

ISBN 978-7-80208-594-7

I. 二… II. 文… III. 男性-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(2007)第 192322 号

书 名: 二十几岁男人要做的 77 件事

作 者: 文柯

责任编辑: 安申

封面设计: 东方文景

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 65369529

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市新科印刷厂

开 本: 16 开

字 数: 900 千字

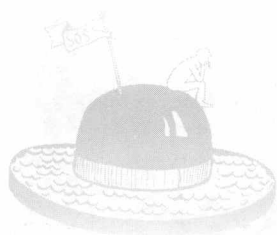
印 张: 67

印 数: 1-10000

印 次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-594-7

定 价: 100.00 元(全四册)



第一章 充实完善自我,学习改变命运

要想不断进步,就要不断学习。学习是提高自身素养的有效途径,唯有学习,才能让你接近成功。

从思考中获得真知,从阅读中体会哲理。学习,能让你得到充实和完善。

第1件事:学好专业 / 2

第2件事:记得为自己充电 / 5

第3件事:练就好好口才 / 9

第4件事:打造自身影响力 / 13

第5件事:形成独特的个性 / 17

第6件事:勤于思考 / 20

第7件事:每天阅读 / 23

第8件事:学会理财 / 26

第二章 感受生活乐趣,快乐自己创造

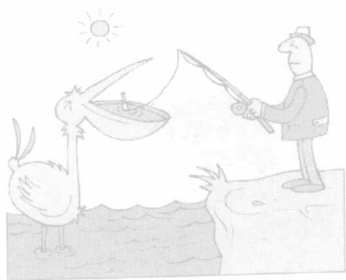
在喧嚣、嘈杂和紧张、忙碌的背后,你是否有自己的情趣爱好呢?来点情趣吧,它能让你获得快乐,帮你找到心灵的栖息地。

有情趣的男人也是有魅力的男人,所以,做个情趣男人吧。

第9件事:培养一项业余爱好 / 30

第10件事:来一次旅行 / 32

第11件事:体验一次惊险刺激的活动 / 35



- 第 12 件事:感受童心 / 37
- 第 13 件事:找个独处的时间 / 41
- 第 14 件事:看一次日出 / 44
- 第 15 件事:观一次大海 / 46
- 第 16 件事:拜见景仰的名人 / 49
- 第 17 件事:为自己种一棵树 / 52
- 第 18 件事:培养快乐的习惯 / 55
- 第 19 件事:开怀畅饮一次 / 60
- 第 20 件事:学做一道拿手好菜 / 62

第三章 打造职场精英,事业证明价值

职业是男人安身立命的所在,是男人实现自我价值的舞台。所以,要实现自己的理想,要成就自己的事业,就要有好的职业习惯。

重视工作业绩,勇于承担责任,这是每个职场男人都要做到的。

- 第 21 件事:确定人生的奋斗目标 / 66
- 第 22 件事:选择适合自己的职业 / 69
- 第 23 件事:重视工作业绩 / 73
- 第 24 件事:养成有利于成功的好习惯 / 77
- 第 25 件事:承担工作中的责任 / 80
- 第 26 件事:打消错误的跳槽想法 / 84
- 第 27 件事:试着创业 / 88



第四章 提高交际能力,处世圆融豁达

好的人缘是人生的重要资源,也是一笔无形的财富。可以说,交际能力体现了一个人的综合能力。

因此,要善于交际,掌握交际窍门,让自己成为名副其实的交际高手。

第 28 件事:结交挚友 / 92

第 29 件事:善待并尊重对手 / 95

第 30 件事:学会礼貌地拒绝他人 / 98

第 31 件事:学会道歉 / 104

第 32 件事:构建好人际关系网 / 107

第 33 件事:学会赞美他人 / 110

第 34 件事:学会坦然接受批评 / 114

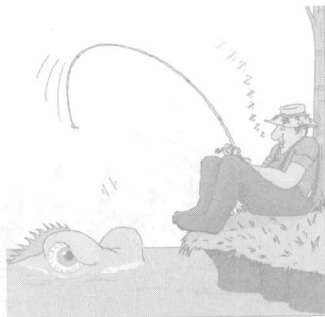
第五章 拥抱真情实感,体味人间真爱

人非草木,孰能无情?然而,情分多种,情有独钟。亲情、爱情、恩情,都需要用心维护,细心体会。

做个有情人,珍惜拥有的一切,才是最重要的。

第 35 件事:认认真真地谈一次恋爱 / 118

第 36 件事:把握恋爱成功的细节 / 121



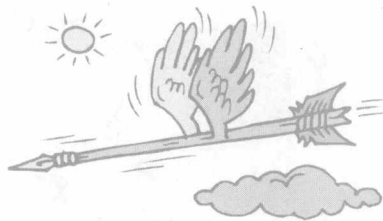
- 第 37 件事:常与父母联系 / 124
- 第 38 件事:给爱的人写封情书 / 126
- 第 39 件事:给心爱的她送束鲜花 / 130
- 第 40 件事:经受一次爱的考验 / 134
- 第 41 件事:与恋人一起聆听自然的声音 / 137
- 第 42 件事:痛哭一场 / 139
- 第 43 件事:敬父亲一杯酒 / 142
- 第 44 件事:生日那天问候母亲 / 145
- 第 45 件事:常回家看看 / 148
- 第 46 件事:拜访恩师 / 151
- 第 47 件事:体味生命的可贵 / 155

第六章 关注自身健康,锻造强健体魄

健康是生存资本。没有健康,也就等于失去了人生的快乐。趁着年轻,多为健康做点投资,多爱惜自己,才是最明智的选择。

20 几岁正在为未来打拼的男人,要记住:拥有健康,就拥有了一切。

- 第 48 件事:为健康做点投资 / 158
- 第 49 件事:戒除影响健康的坏习惯 / 161
- 第 50 件事:掌握健康饮食 / 164
- 第 51 件事:制定合理的健身策略 / 169
- 第 52 件事:培养运动的习惯 / 171



第七章 加强自我修养,展现男人魅力

内在的修养是人的第二张脸。没有良好的修养,纵使貌似潘安,也不会得到他人的青睐。而成熟的个性,翩翩的风度就能为你加分。

记住:养成良好习惯,提高自身修养,永远是一门必修课。

第 53 件事:修饰仪容 / 176

第 54 件事:展现绅士风度 / 178

第 55 件事:培养成熟的个性 / 180

第 56 件事:学会倾听 / 184

第 57 件事:抛弃不良习惯 / 187

第 58 件事:每天做一件善事 / 191

第 59 件事:修炼自身魅力 / 194

第 60 件事:学会忍让 / 196

第 61 件事:时常自省 / 200

第 62 件事:学会控制坏情绪 / 202

第八章 登高望远,再上一个新台阶

任何人都不能满足于已有的成就。要知道,每个人都有着无限的潜能。因此,不断进步,不断提高,才能达到自我完善。

培育一流品格、在艰难中寻求突破,努力攀登,就能到达理想的顶点。



第 63 件事：设立明确的致富目标 / 206

第 64 件事：激活自己的内在潜能 / 210

第 65 件事：当众讲一次话 / 215

第 66 件事：与创意拥抱 / 219

第 67 件事：培育一流品格 / 223

第 68 件事：在艰难中寻求突破 / 226

第 69 件事：学习承受挫折 / 230

第 70 件事：挑战未知事物 / 232

第九章 树立良好心态，快乐生活每一天

要成为真正有魅力的男人，良好的心态必不可少，它会让你由内而外展现出独特的气质。改变不良心态，重新塑造自我，能让年轻的你散发出更迷人的魅力。

拥有良好心态，你就能成为一个新时代的阳光男人。

第 71 件事：与借口说再见 / 238

第 72 件事：把握决定一生的机遇 / 242

第 73 件事：学会低头，别怕认输 / 247

第 74 件事：锻造感恩的心 / 251

第 75 件事：接受不可避免的现实 / 254

第 76 件事：学会灵活变通 / 258

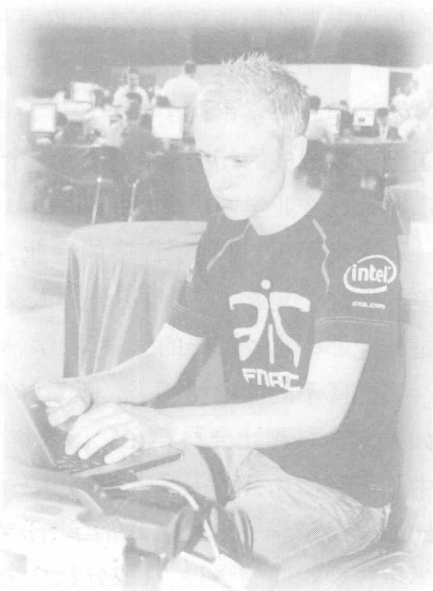
第 77 件事：告别对他人的过分依赖 / 261

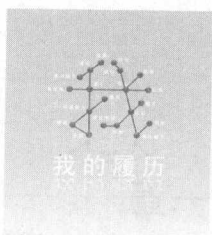
第一章

充实完善自我,学习改变命运

要想不断进步,就要不断学习。学习是提高自身素养的有效途径,唯有学习,才能让你接近成功。

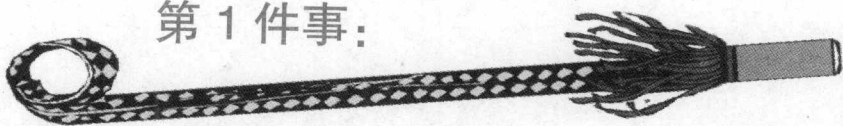
从思考中获得真知,从阅读中体会哲理。学习,能让你得到充实和完善。





选择不同的学科门类，就意味着要接受不同的思维模式训练。因此，对专业进行认真的学习，是个人前进发展道路上的重要一环。

第 1 件事：



学好专业

20 几岁的男人，有的还在校园读书。因此，就面临着一个无法回避的问题：专业。现在很多人对这个词并不陌生，因为专业在一定程度上就与你未来的职业和发展方向息息相关。那么，该怎样理解专业呢？“专业”是个多义词，我们这里所说的专业在词典上是这样解释的：高等学校的一个系里或中等专业学校里，根据科学分工或生产部门的分工把学业分成的门类。大学里，每个人都要与自己所选择的专业打交道，所以，专业学习马虎不得。

在大学里，设置了许多专业，在本质上也就是说在思维训练的差异性这个角度上，大致可分为人文学科、社会科学、理科、工科，再就是其他那些比较单一的医学、农学、林学、军事等学科了。

选择不同的学科门类，就意味着要接受不同的思维模式训练，例如人文学科和社会科学在我国被称为文科，其实差别蛮大的，不在其中不能深切体会。很多人头脑中关于文科生的一些观念其实是偏见，比如以经济学、社会学、政治学、法学等为代表的社会科学，是现在大学里较受欢迎的学科，录取分数从来都很高。但是社会科学和自然科

学的思维模式、研究方法很接近,很重视数据与实验,很强调逻辑分析,很重视自然科学的方法,这与传统的人文学科就有很大差别。

人文学科主要包括所谓文史哲,以及艺术方面的学科,这些学科联系很紧,几乎密不可分,而其思维方式也强调联想,简单地说有些近乎诗的思维,而不是对数据和实验的分析。但也不是没有例外,哲学和史学就比较强调人的思辨性。所以,在开始大学生活之前,深入了解你选择的学科,明了学这个学科的目的是什么很重要。一旦选择之后,就要认真学习了。

第二个,就是学习的问题了。怎么叫认真学习呢?学什么呢?什么叫认真呢?从前的读书生活很紧凑,也是被安排好的,无所谓反思问题,不需要自己过多地控制和选择,因为前方的路根本就是一条直线。到了大学里,前面就是三岔路口了,要将所有的问题都仔细考虑。

在大学里,学好专业有多种途径,平时努力看书、上课积极思考,多与师长、学长、同学交流,广泛涉猎相关学科以加深自己对本学科的理解,经常泡图书馆,这些都是学好专业的途径。我们需要好成绩,更需要广博而扎实的专业基础,这是每个人今后发展的根基。很多人对自己的专业不太满意,尤其是学基础学科的,比如物理、天文、考古……总觉得这些学科很高深,也很不实用,都是一些理论上的东西,和以后的具体工作联系很少,学成后应用的范围很窄。事实上,这样的理解是非常短视的,甚至可以说是非常懒惰的。因为你并没有充分地理解这些学科和相关的学科,甚至没有理解校园外实际工作的情况。要知道,很多学科都是关联的、相通的。学人文学科的往往需要有广博而精深的学问,所谓文史哲不分家就是这个道理。

正因为专业是进一步发展的前提,所以要端正对专业的认识。哪怕你所学的是调剂的冷门专业,你也要打好坚实的基础。

另外,如果你确实不喜欢所学专业,或者清楚自己根本不适合学某些学科,或者觉得自己的学科没什么太大的前途,而你又有条件的话,可以考虑转系。专业成绩好的人、学习努力的人,各个系都欢迎。

再者,每个人对专业的理解是随着年龄的增长而不断丰富的,在

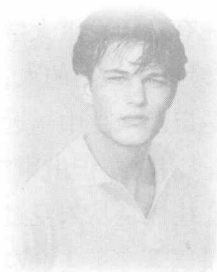
你不了解它或者只是对它有一些公众知识层面上了解的时候,你无法对自己是否适合这个专业做出准确判断。当你进入这个专业比较精深的领域,水平达到一定程度以后,也许会爱上这个专业,正所谓“选你所爱,爱你所选”。

一个朋友从小就喜爱文学,因为英文特别好,一直都在一种近乎专业的外语背景下长大,后来以非常优异的成绩进入中国最好的外语系学习英美文学。这是一个令无数人羡慕的学科,因为现在学习外语的人有大好的前途。可是,大学期间,她放弃了商务英语、高级翻译等热门方向,毅然投向英美文学这个相对比较冷一些的方向。在这个专业,她取得了很大的成功,不仅年年得到奖学金,而且毕业论文得到了教授团的一致好评。是的,她很优秀,而且很独立,有自己的想法,她要学习中国当代文学。出于对自己文学天赋与语言感觉的信任,她放弃了很多在别人眼里的热门,一头扎进了文学之中。考研到了中国最好的中文系,一切都重新开始了。

别人曾不止一次地问过她的选择,对她的选择表示不理解,甚至她的导师也曾开玩笑地说她是“弃明投暗”。可是,她对此有相当清醒的认识。她说:“我的英文再好终究是外语,总不如母语更贴近自己对文学的理解。”作为一个外语科班人才,她是努力的,也是成功的。到了一个新的领域里,她仍然是勤勉的,因为这是她更钟情的专业,通过努力,她成功地转变了方向。良好的外语教育背景给了她游刃于外国文学与中国文学的能力,而自身的勤勉则为她的未来铺好了道路。

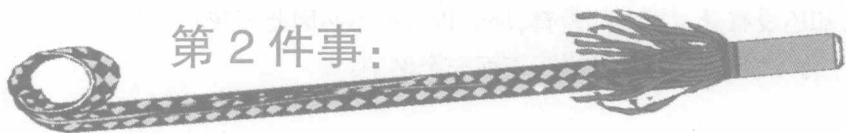
现在,她的目光已经瞄向了美国一流的研究生院,未来正一步步地在她的手中展开……

所以,20 几岁的男人,为了将来的前途和发展,有必要在大学时代学好自己的专业,哪怕以后从事的工作不是自己的本专业,但是,培养良好的专业素养和习惯总会对你有所裨益。



学习能力是一个成功者必须具备的能力,是未来新一代成功人士的第一特质。唯有不断为自己充电,才能不断完善自我,才能在激烈的竞争中做到游刃有余。

第2件事:



记得为自己充电

对于走出校门已踏上社会的年轻人来说,“充电”已成为一个时代的名词。学习不是一件可以一劳永逸的事情,想在20几岁时成功的男人,唯有持续不断地获取新知,才能跟上时代发展的脚步,否则难逃被社会淘汰的厄运。

当今社会,一切均在不断的发展变化之中,而且发展变化的速度不断加快。这个社会,唯一不变的就是变化。“不是我不明白,这世界变化快。”20几岁的男人,要想适应这个世界的变化,跟上这个社会的变化速度,就必须努力学习,而且要掌握学习的方法。所以,学习能力是一个成功者必须具备的能力,是未来新一代成功人士的第一特质。

俗话说:“活到老,学到老,人到七十还学巧。”人所接受的教育是没有时间阶段和场合之分的,那些来自于社会现实的知识和经验往往更实用。人们随时随地都有获取有益知识的可能,而且相比于接受学校教育的学生们来说,走上社会后的成年人的学习能力要强得多,因为他们有更多的体验、更成熟的理解力和更准确的判断力,所以见解

更加深刻,对所受教育的把握和应用也更加灵活、巧妙。

“一般说来,没有受过大学教育的人,往往有过于看重大学教育的趋向。通常那些因家境困难或身体残疾而无缘进入大学的人,总以为自己是遭受了一种无法弥补的损失,认为这是自己一生中永远难以补救的缺陷。他们以为纵使自己加强自修,也毫无用处。但就事实而论,世上那些最有学问、最有效率、最有能力的人,往往是从未受过大学教育的人,甚至是连中学也没有跨进过的人。”美国著名杂志《成功》的创办人、潜意识成功学大师奥里森·马登博士说:“假使你已经年过 30 岁,却还没有受过相应的教育,那你也大可不必因此而灰心。”

为了说明这一点,他举了下面一个例子:

从前,有个人从一个生性懒惰、挥霍无度的地主手里买到了一块土地,等到成交时已经是 5 月底了。以前那个懒惰的地主,没有在早春时分耕耘、下种,所以很多邻居都去告诉新地主说:春天已过,除了种些蔬菜外,种别的东西都不行,因为现在太迟了。

然而,这位新地主是个很有头脑和才干的人,他并没有被别人的意见所左右。他种了一些生长得较晚的各种作物,结果得到了一次很丰厚的收获。而且,由于这块地长期抛荒,土质肥沃,加上这个人十分勤劳、能干,所以他这次的收获超过了其他邻居的所得。

马登博士说,这类事实的发生不仅仅限于耕田,在人生的各个方面都有后来居上的可能。他曾认识一个青年人,连小学教育都没有接受过,然而因为后来阅览了许多历史传记书籍和一些名家作品,所以成了一位很有学问的历史学专家,而且文字功底好,写作风格自成一家。

这位成功学大师提醒人们:假如你真有上进的愿望,假如你真想补救早年失学的损失,那就应当记住:你每天所遇见的每个人,都能增益你的知识。比如说,你遇见的是一位印刷工,他能传给你许多印刷技术;一个泥水匠,他能告诉你建筑方面的技巧;一个普通的农夫,也有他种田耕地的经验,他们都能使你明白许多人情世故的道理。

许多人都是通过自学成才的，但更多的人却仅仅迷信学校教育，误以为这是获得知识和经验的唯一途径。殊不知，那些忽视了学校教育之外的终生教育的人，即使接受过长期的正规化学校训练，并且在校学习成绩一流，进入社会以后也会变得极其平庸，到头来仍然一事无成。

可以说，终身学习是信息时代的要求。一个人不可能各方面都做到最好，但善于学习的人就能够利用自身的优势，发挥潜能，提升自我。对于生活在现代社会的每一个人来说，工作后再学习是一种消费，更是一种投资，这种消费和投资有很大一部分是用来充实自己，完善自己，为自己增加实力。

我们可以看到，在日常生活中，一些人在有了一份稳定的职业后，就慢慢地放弃了学习，这使得这些人在职业发展上不免后继乏力。因此，持续不断地学习，将学习作为生活的一部分，是每个20几岁年轻职场中人特别要注重的事情。

在职场上，要始终保持处于“充电”的状态，不断增加自己各方面的知识，在多掌握一些技能、多一份竞争能力的同时，自身的职业素质也能得到很大提高。

20几岁的男人，假如你发现自己目前的事业进展缓慢，或正在走下坡路，那么，这就向你敲响了“学习”的警钟。此时，你的当务之急就是多学习一些实用技能，或者把一度荒废的学业捡起来，这些硬件无疑会增加你的“分量”。

要想时时不忘给自己充电，就要时时保持一种饥饿意识。因为一个饥饿的人，会主动地寻找食物。同样，一个对自己工作有饥饿意识的人，也会主动地充实自己。他们不满足于现有的成绩，时刻想着超越自己，追求更高的职位。他们总在寻找机会充电、学习，他们总是充满激情地工作，为了下一刻可能获得的成绩而努力。

其实，任何人对于自己想要做的事情，在达成之前都会花很多时间做各种努力，但遗憾的是，有很多人往往在取得初步成绩之后，就抱着“守成”的观念，不肯再前进一步了。他们让已经取得的成就占满内心，有种“饱”的错觉。所以，要想取得更大的成就，就必须学会忘记过

去,忘记曾经取得的成绩,让自己时刻保持饥饿感。

总之,无论是拿出专门时间去深造,还是在工作实践中不断学习,通过基础与后续坚持不懈的努力相结合,都能使那些有心人不断适应变化的环境,拥有纵横职场的能力。