

# 30上下， 决定男人的一生

A Man Can Rise into the World or Be Knocked Down in His Thirties  
Everything of a Man's Life Can Be Changed in His Thirties

王剑 张兵/编著

**30岁，要么飞黄腾达，要么一生潦倒**

**30岁是男人的一个关口**

**30岁男人已经别无选择、无路可逃，只有背水一战**



# 30上下， 决定男人的一生

A Man Can Rise into the World or Be Knocked Down in His Thirties  
Everything of a Man's Life Can Be Changed in His Thirties

王剑 张兵/编著

### 图书在版编目 (CIP) 数据

30 上下, 决定男人的一生/王剑著. —北京: 朝华出版社,  
2007. 11

ISBN 978 - 7 - 5054 - 1799 - 1

I. 3… II. 王… 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 174661 号

### 30 上下, 决定男人的一生

作 者 王 剑 张 兵

责任编辑 王 磊 钟一丹

特约编辑 王 剑

责任印刷 赵 岭

封面设计 王 剑

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010) 68433188 (总编室) 68433141 (编辑部)  
(010) 68413840 68433213 (发行部)

传 真 (010) 88415258 (发行部)

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

印 刷 河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 130 千字

印 张 13.75

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 1799 - 1

定 价 28.00 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

## 没有成就， 男人的腰杆就不会挺得太直

30岁的男人，已经没有权利舒服地躺在床上睡大觉了，只有不顾一切地去拼、去闯。只有这样，才能被人尊重和认可，才能挺直自己的腰杆！

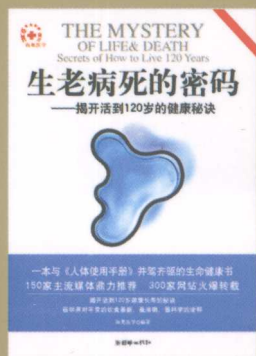
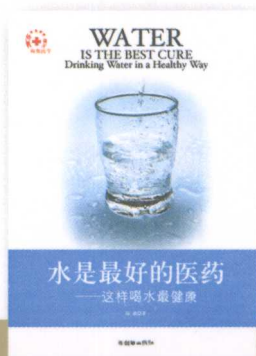




## 30岁是男人创业的黄金时间

30岁的男人，已经把自己打造成一把锋利的宝剑，心态和思维都已达到炉火纯青的地步，举手投足间透出一种成功人士的成熟。他们一旦出手创业，就意味着无往而不胜。但在打拼海阔天空的同时，千万不要忽视自己的健康问题。

## 特推荐2本经典健康书



责任编辑：王磊 钟一丹

封面设计： 张子建  
张子建 WWW.ZZ-ZZ.COM

# 前 言

— PREFACE —

## 30岁，要么飞黄腾达，要么一生潦倒

30岁是男人的一个关口，要么你就此飞黄腾达，要么你就此一生潦倒！

这绝非耸人听闻。2500年前，孔子就告诫前来求学的人：“吾十有五而志于学，三十而立。”这句话至今仍足以振聋发聩，警醒世人。

香港首富李嘉诚30岁时，其个人资产就已突破千万元，并在同年开始从“塑料花大王”向“房地产巨子”转变，最终成就了他的“超人”传奇；世界首富比尔·盖茨30岁正面临事业的重大转机，以一个很小的程序开发公司与当时的PC老大IBM达成了合作协议，结果成就了今后的微软帝国；杨元庆30岁时已经成为联想微机事业部的总经理，并在今后的几年身价倍增；30岁的霍英东审时度势，成立了立信置业有限公司，最终成为香港房地产业的大佬；30岁那年，松下幸之助注册了电器商标“NATIONAL”，这便是日后的Panasonic……

然而，就在这些富豪们在30岁扬名万里、成功致富时，

却有很多 30 岁的男人陷入了事业失败的深渊。他们的头发日渐稀少、皮肤也不再细腻，随之而来的压力越来越大。日复一日忍受着生活的平淡、忍受着感情的折磨，而且在工作上也看不到任何前途。

如果这时候你在事业上还是原地踏步的话，那么，就应该有强烈的危机感了。因为如果再不尽快改变现状，你的后半生将穷困潦倒、充满噩梦。

如果你已经开始思考自己的人生了，不妨问问自己——30 岁的时候，你必须解决哪些问题？30 岁的时候，你该为自己的人生做好怎样的准备？30 岁的时候，你应该选择怎样的人生方向？30 岁的时候，你应该对自己的工作、生活、人生做出怎样的规划？30 岁的时候，你渴望过上一种什么样的生活？

每个人都应该为自己的人生负责。对于男人来说，在 30 岁这个分水岭的年龄，要么飞黄腾达，要么一生潦倒！30 岁之前是助跑，30 岁之后才是真正的启航。只有那些在 30 岁之前做好准备的人，起步才会有力，才有可能在 30 岁之后的岁月里披荆斩棘，有所建树。

# 目 录

## CONTENTS

### 前言： 30岁，要么飞黄腾达，要么一生潦倒

### 第一章 30岁是人生一道坎

30岁是人生的一道坎，已经失去所有可以为自己掩饰的借口。你已经别无选择、无路可逃，只有背水一战，拿出更多的成就来应对世人的一切白眼。

“三十而立”的咒语/3

男人30，在夹缝中求生存/4

30岁，不再是风花雪月的年龄/6

要有紧迫感，男人一过30老得快/7

30岁，是男人一个质的飞跃/9

30岁，是男人创造财富的转折点/11

### 第二章 30岁是男人创业的黄金时间

30岁的男人，已经把自己打造成一把锋利的宝剑，心态和思维都已达到炉火纯青的地步，举手投足间透出一种成功人士的成熟。他们一旦出手创业，就意味着无往而不胜。

创业，上天堂还是下地狱/15

30岁的男人，如打磨了十年的宝剑/17



30岁，掘取第一桶金的最佳时期/19

谨防成为死于温水的青蛙/22

把梳子卖给和尚/24

细节决定一个人的成败/26

创业者，需有大刀阔斧的魄力/28

### 第三章 30岁，准备做一个成功的男人

没有成就，男人的腰杆就绝对不会挺得太直。30岁的男人，已经没有权利舒服地躺在床上睡大觉了，只有不顾一切地去拼、去闯。只有这样，才能被人尊重和认可，才能挺直自己的腰杆！

30岁，不再听从命运的摆布/33

没有成就，男人的腰杆就不会挺得太直/36

内外兼修，你便会脱胎换骨/38

自信是助你成功的关键/40

才华与睿智折服他人/42

积极的心态，能创造任何神话/44

30岁，让自己拥有成功者的习惯/46

### 第四章 财富给男人无限自信

财富是男人强而有力的补药，男人一旦拥有了大量的金钱，就会像吃了一剂强而有力的补药一样，马上就容光焕发，精神抖擞，恢复到春风得意的自信状态，生活在无拘无束之中。

财富是男人强而有力的补药/51

经济上不独立，必受他人牵制/53

如果有100元，你会怎么支配/55

经济学中的“马太效应”/57

合理理财：叩响财富之门/60

钱不能代替爱情，爱情也不能代替钱/63

## 第五章 30岁，不做怀才不遇的千里马

如今已不再是单枪匹马的时代，每个人都要在合作中求生存。30岁的男人，不要再埋怨怀才不遇了，其实只需扩大交际圈，你的处境就会彻底改变！

世界上到处都是有才华的“穷人”/69

是金子，不一定会发光/71

穷人缺什么，富人凭什么/73

你为何缺乏财运，关键是缺乏人脉/75

成功来自于85%的人脉关系，15%的专业知识/77

“人脉”决定你的竞争力/79

## 第六章 结交高含金量的朋友

自己走百步，不如贵人扶你走一步。30岁的男人，一定要多结交高含金量的“重量级人物”，这样才能在人生路上左右逢源，立于不败之地！

你与盖茨之间相隔几个人/85

朋友相助，麻雀也能变凤凰/87

把握你生命中的“贵人”/89

结交可优势互补的朋友/93

借助网络，扩张朋友圈/95

交友也须“势利”/99

如何让重量级人物青睐你/101

豪猪的忠告——保持恰当的距离/104

## 第七章 30岁，一定要明白工作的内涵

志存高远的30岁男人，千万不要关注太多眼前的东西，一定要明白：工作不只是挣钱，而是挣未来。工作不仅意味着生存，更意味着发展。

种花的邮差/109

30岁，你靠什么赢得未来/111

没有一技之长的危机/113

找到自己最热爱的工作/114

工作不是挣钱，而是挣未来/116

做“凤尾”，还是做“鸡头”/117

不只为老板工作，更是为自己工作/119

## 第八章 30岁，一定要有行动力

“江湖上，谁的刀快，谁就有理！”古龙的武侠小说中经常重复这句话。这里的“快”有两种含义，一是锋利，一是速度。要知道，这个世界已经不是大鱼吃小鱼了，而是快鱼吃慢鱼。

可怕的恶运之轮/125

有才华的人为何一生颗粒无收/127

做事拖拉让你一事无成/128

横冲直撞总比坐以待毙高明得多/131

一万次心动不如一次行动/133

## 第九章 30岁，要养成承受挫折的能力

30岁的男人，一定要越挫越勇，要认为每一个障碍就都是一件上天的礼物，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。为了成功而不惜粉身碎骨。在险象环生的社会上，出落成一个真正的英雄！

博物馆里的破船/139  
挫折是上天的礼物/140  
你是否欠缺一颗勇敢的心/143  
耳聋青蛙成功的秘诀/145  
一生要经历多少挫折，才能得到成功/146

## 第十章 30岁男人，不要赢得世界，失去了自己

30岁的男人，因为生活压力、精神压力把自己逼上了梁山，只知道要争口气，打拼一片自己的海阔天空，才能有资本在别人面前挺直腰杆子。但可悲的是，许多男人往往忽视自己的健康问题，以致“赢得了世界，而失去了自己”。

你比总统还忙吗/151  
腾不出时间休息的人，一定会腾出时间来生病/153  
健康是“1”，其余都是“0”/155  
合理膳食——30岁男人的健康食物/158  
适量运动——没有一种药物可以代替运动/161  
戒烟限酒——自己是最好的医生/164

## 第十一章 30岁，要懂得什么是爱

30岁仍然沉溺爱情的男人是幼稚的，更不要羡慕那些换女人像换鞋一样的花花公子，要知道逢场作戏的爱情只能让你浪费时间浪费精力！

30岁仍然沉溺爱情的男人是幼稚的/171  
逢场作戏的爱情只能让你浪费时间、浪费精力/173  
婚姻不是一场游戏/174  
尽量尝试不同的工作，但尽量不要尝试不同的

女人/176

在柴米油盐中学会宽容/177

30岁，给父母多一些时间/178

敬父亲一杯酒，轻轻揽住母亲的肩头/181

不会撒谎的男人也不是好男人/183

## 第十二章 30岁，要完成自己的人生规划

成功人士与平庸之辈的差别，并不在于天赋或机遇，其根本的区别就在于他们有没有成功的人生目标，有没有完成自己的人生规划。

成功从设定目标开始/189

学会规划自己的职业/191

学会规划自己的时间/195

学会规划自己的钱财/198

学会规划自己的人生/202

不断充电——在学习中求进步/204

# 30 岁是人生一道坎

---

## 第一章

30岁是人生的一道坎，已经失去所有可以为自己掩饰的借口。你已经别无选择、无路可逃，只有背水一战，拿出更多的成就来应对世人的一切白眼……

## 第一章 | 30岁是人生一道坎

### “三十而立”的咒语

从古至今留传下来的“三十而立”，像一道魔咒，将30岁男人逼得即将跳墙！

30岁是人生一道坎，是男人不想面对但又无法逃避的枷锁和咒语。一个个人生的关卡，30岁男人不得不铆足劲儿往前冲；他们深深感到了恐慌和危机，害怕自己30岁仍将一事无成？

当男人快到30岁时，总会倒抽一口寒气。如果30岁仍无事业的根基，又无能给人“打杂”的高学历，那么，30岁男人便会在内心不住的咒骂自己——30岁了，我怎么还是个喽罗，我是不是要废了?! 其间的感受甚至远远超过了“万箭穿心”！

即便在穿着上，30岁男人也显得无所适从。如果每天西装革履，会被人误认为卖保险的；如果穿得松垮，则被当成下岗工人。面对这些，30岁男人总想邀知己小酌几杯，以便倾吐心中的苦水。然而，在这个朋友比熊猫都稀缺的时代，



如果你没有钱借给他们，没有关系帮助他们，没有胆量和闲心陪他们泡桑拿、赌通宵，那还有谁愿意理你？

在夹缝中生存的 30 岁男人，已经不可挽回地陷入了“三十而立”的魔咒之中。他们已经失去所有可以为自己掩饰的借口，所有的解释都显得苍白和可笑。30 岁男人已经别无选择、无路可逃，只有背水一战，拿出更多的成就来应对世人的一切白眼！

## 男人 30，在夹缝中求生存

30 岁，是男人一生中最为可怕的时期。我们都听过这样一句老掉牙的台词：“我上有 80 岁的老母，下有 3 岁小儿，求大爷放小的一条生路。”这是电视或电影中，小贼被抓后的情景，而拿它用来形容 30 岁的男人，也许再恰当不过了。

29 岁的老刘在接近而立之年的时候，才找到一个女友。女友来自云南，其家庭条件和老刘的老家一样贫困，而且家里还有两个弟弟在读书。这时候的老刘已经“北漂”了 5 年，一直以来，他都是租房住。22 岁的女友距离大学毕业还有半年。

老刘决定用自己辛辛苦苦存下的 10 万元存款买套房子。于是，他就带着自己的女友开始东奔西走忙碌自己的置房大事。历经数月之后，终于在北京远郊的一处房产商那里付清了首付，以月供的方式购置了属于自己的房子。不过房子离市区太远，只有一路公交车，小区对面还是绿油油的麦田。