

A man in a light-colored suit and tie is shown from the waist up, holding a dark briefcase. He is looking down and to the side. The background is dark and textured.

丰富你的人生阅历 改变你的人生命运

30岁前

学做人

30岁后

学做事

孔子说：“三十而立，四十不惑。”三十几岁，人生的黄金期，精力旺盛、热情奔放，敢于挑战；三十几岁，人生的过渡期，情绪不稳定，人生经历尚浅，社会经验不足。所以说，三十几岁需要做的很多，需要学的也很多。

张易山 / 编著

中国华侨出版社

丰富你的人生阅历 改变你的人生命运

30岁前

学做人

30岁后

学做事

孔子说：“三十而立、四十不惑。”三十几岁，人生的黄金期，精力旺盛、热情奔放，敢于挑战；三十几岁，人生的过渡期，情绪不稳定，人生经历尚浅，社会经验不足。所需要学的也很多。

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁前学做人, 30岁后学做事 / 张易山编著. —

北京: 中国华侨出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5113-2336-1

I. ①3… 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(2012)第078995号

●30岁前学做人, 30岁后学做事

编 著 / 张易山

责任编辑 / 夕 词

装帧设计 / 添翼图文设计工作室 / 王丽杰

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 17 字数 180 千字

印 刷 / 北京凯达印务有限公司

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2336-1

定 价 / 30.00 元



中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

三十几岁正当盛年，是创业的黄金期，所以孔子说：“三十而立，四十不惑。”三十几岁精力旺盛，热情奔放，敢于挑战。然而，三十几岁是人生黄金期的过渡期，有时候会不稳定，人生经历尚浅，人生经验不足，人生磨难太少，他们需要经受岁月的历练，接受时间的考验；他们所缺少的是丰富的人生阅历，宝贵的人生经验。

在通往成功的道路上，明确的目标是通向成功的指路灯。没有目标，一个人就会陷入无限的迷茫之中。因此，三十几岁的年轻人首先应当树立自己的志向，确定自己的目标。明确的目标能激励人勇往直前，直至胜利。在此期间，或许有段时间他会因其他诱惑而远离目标，或者他的目标会因不切实际而成为别人的笑柄。但他必须牢记：只有制订好目标，自己才会有战胜困难的勇气，迎接挑战的动力。

三十几岁时，每个人要树立终生学习的理念，学习是人生的第一要务。经过多年学校的熏陶，他们掌握了学习理论知识的方法，他们需要的是社会的磨炼。风雨后的彩虹更加美丽，相信三十几岁的年轻人有能力有实力能够独挡一面，撑起自己的一片天空。



每个人都希望自己事业有成，成功不是轻而易举、唾手可得的感情，它需要一个人默默地努力。巴尔扎克说过，人的全部本领无非是时间和耐力的混合物。是的，一个人有了耐力，才能忍受常人不能忍受的痛苦，追求常人不敢想象的目标。三十几岁的年轻人，他们个性独特，喜欢冒险，他们愿意用自己的努力去实现自己的目标。他们不再是父母呵护下的小皇帝、小公主，他们和先辈一样，有超人的耐力，有坚强的决心，他们正用自己的拼搏精神向自己金字塔的顶端迈进。

三十几岁的年轻人明白社会上看重的不只是在学校学到的书本知识，一个人的能力举足轻重。而在一个人的综合素质中，良好的口才不容忽视。不论在哪个领域，雄辩者往往能够在激烈的竞争中激流勇上，跃居榜首。所以口才往往关乎人一生的成败。

良好的沟通能力与社交水平是一个人在社会化的过程中必须具备的素质。一个不会有效地和别人交流的人，他生活在自己的世界中，孤陋寡闻；一个不能在社交场合游刃有余的人，他很难拥有光明的未来。懂得社交礼仪、学会进行沟通，无论对于一个人的成长，还是对于一个人的事业，都是不无裨益的。

本书简要概括了三十几岁的年轻人要学习的人生经验。阅读本书，三十几岁的年轻人将会懂得人生的成功之道、处世法则；应用本书，三十几岁的年轻人将告别青涩鲁莽，向人生的成熟迈进。

目 录

第一章

30岁前：为自己设定一个恰当的目标

如果你在30岁之前还经常感到迷茫，那么你就应该尽快为自己作一个合理的规划，也就是尽快设立一个目标。这个目标不管大小，要切实可行，可以分阶段、有计划地分步实施。

1. 制定恰当的目标，免得走弯路 003
2. 目标是人生的“罗盘” 006
3. 先从最小的目标做起 010
4. 远大目标决定人的一生 013
5. 激发目标，下一个成功者就是你 016
6. 把理想与现实结合起来 019
7. 苦尽才会甘来，作好吃苦的准备 022
8. 化整为零，别指望一蹴而就的好事 024



第二章

30岁前：坚持学习，能力是从学习中获得的

30岁是一个人重要的年龄段，是检验一个人对社会的适应能力高低的重要阶段。那么是不是人到30岁就不用读书了呢？显然答案是否定的，一生有学不完的知识，同时坚持学习也是提高能力和修养最有效、最直接的途径。

1. 阅读名家经典，积累你的文化素养 029
2. 每天抽出一点时间读书，别让自己落伍了 031
3. 活到老，学到老，你所处的社会在发展 034
4. 每天读书10分钟，一生受益无穷 036
5. 学会思考，人的能力是在思考中提高的 039
6. 学习要善于求新求变，让能力在学习中提高 ... 042
7. 留心处处皆学问，
社会这所大课堂有学不完的知识 046

第三章

30岁前：注重礼仪，用风度和魅力去征服别人

成功人士大多具备一个特点：用风度和魅力去征服别人。三十而立，你的事业成功与否与你的个人魅力有直接的关系。礼仪不仅能够体现一个人的风度和魅力，还能反映一个人的个人学识和修养。

1. 注重个人仪表，有魅力才有吸引力	051
2. 注重穿着，别让你的形象丢分	053
3. 掌握交谈礼仪，这样你才有亲和力	058
4. 学会使用礼仪用语	061
5. 养成礼貌待人的习惯	063
6. 别吝啬你的微笑	065
7. 与同事谈话要注意的礼仪	067
8. 和陌生人谈话要注意的礼仪	069
9. 使用手机应注意的礼仪	071

第四章

30岁前：学会审时度势，掌握说话艺术

30岁前，社会经验少，说话做事容易唐突草率，所以，说话办事时要学会审时度势，才能深刻领会别人的意图，才能更好地与之沟通交流。

1. 话要想好再说，切不可口无遮拦	075
2. 避免与人争论，没必要逞口舌之快	077
3. 话语亲和轻松赢得别人的好感	079
4. 善听弦外之音，领会言外之意	082
5. 保持良好形象，闲谈莫论人非	087
6. 幽默的话语可以提升你的人气	089
7. 透过眼神来观察对方的内心	092
8. 通过言谈来识别一个人	096
9. 适时自我解嘲来摆脱尴尬	099



第五章

30岁前：学会控制情绪，不可由着性子乱来

30岁，应该学会控制自己的心态，不可由着性子乱来，得意时淡然，失意时泰然，坦然面对一切。在与他人交往的过程中，要戒骄戒躁，正确地评价和肯定自己，要懂得自我约束，这是成大事必备的素质。

1. 得意别忘本，失意不气馁 103
2. 不要迷失自己的心性 106
3. 人不可有傲气，但不可无傲骨 108
4. 简单生活，就会自在洒脱 112
5. 要有坦然面对一切的心态 114
6. 自我吹嘘的结果是惹人厌烦 118
7. 水满则溢，谦虚为人才会有长足的进步 120
8. 懂得自我约束，适时反省自己 123
9. 正确评价和肯定自己 125
10. 该道歉时就勇敢地认错 127
11. 学会控制自己的坏脾气 129

第六章

30岁前：提高修养，修养能体现出你的风范

30岁，创业的起步阶段，要想有所作为，就必须不断地提升自我，



完善自我，修炼自己的性情和德行。要学会坦然，笑对一切，既不蛮横无理，也不软弱退让，做到恰到好处。

1. 一个宽容的人能够迅速获取威望 135
2. 宽容不是软弱的代名词 140
3. 习惯的力量是强大的 143
4. 不要盯着别人的缺点不放 147
5. 人敬我一尺，我敬人一丈 152
6. 坦然面对成败得失 154
7. 养成成熟稳重的性格 157
8. 不以自己的好恶区分人 160
9. 尽量不去批评别人，且要懂得适当赞美 164
10. 大事讲原则，小事讲风格 166
11. 多看对方的优点，学会欣赏他人 169
12. 放下肩上沉重的包袱，不要活得太累 172

第七章

30岁后：讲究诚信，宽容待人

人到30，已经过了信口开河的年龄了，无论做什么事，都不能失去诚信与宽厚的道德品质。诚信是一种无形的资本，需要我们精心维护和慢慢积累，这也是在社会上立足的根本。一个人只有言出必行、宽容待人，才能在众人之中显得大气而沉着，才能让人心服口服。

1. 真诚是发自内心的 177
2. 说到做到，兑现自己说过的话 180



3. 信誉是人的第一生命 183
4. 言行一致，表里如一 186
5. 跟别人怄气就是跟自己过不去 189
6. 乐于忘记，不计前嫌 191
7. 营造和谐宽松的生活环境 193
8. 大度的品质可以慢慢去培养 195

第八章

30岁后：懂得变通，做事不钻“牛角尖”

30岁后，做事要通过大脑，不要一条道走到黑，要懂得变通之道。

变通处事也不是没有原则，而是在适当的时候随机应变，把事情做圆满。

1. 遇事不懦弱，做事别鲁莽 199
2. 量力而行，老好人当不得 201
3. 不要给自己招来不必要的麻烦 204
4. 远离造谣生事的人 206
5. 智者因人而异，因时而变 208
6. 千万不要凡事以自我为中心 211
7. 聪明人千万不要被聪明所悟 215
8. 要有忍辱负重的精神准备 217

第九章

30岁后：杜绝贪念，进退有度

30岁后，要懂得拿得起放得下，懂得什么时候该放弃，什么时候该争取，懂得有所为有所不为。绝不为自己找借口，也不贪得无厌，吃眼前亏，而要懂得放开心胸，着眼将来。

1. 懂得先舍后得的道理 223
2. 约束自己的私心 226
3. 不要给自己找任何借口 229
4. 不要因为一粒沙子而放弃整座高山 232
5. 名利是身外之物，不要过分追求 235
6. 哪怕是再小的便宜也不要占 237

第十章

30岁后：时时为他人着想，结交真正的朋友

要想拥有一个成功的人生，要想在人际交往中如鱼得水，就一定要处理好与他人的关系，赢得人心。要学会时时处处尊重他人，学会为他人着想。要想建立一个广泛的人际关系，就要懂得营造人情，所谓种瓜得瓜，种豆得豆，平时多与朋友联络感情，才不致于“人到用时方恨少”。

1. 善用马太效应，交到更多的朋友 243



2. 懂得交际法则，我们的朋友遍天下 246
3. 凡事别光顾想自己，要学会为他人着想 249
4. 对待他人要摒弃前嫌 251
5. 结交朋友要慎重 256
6. 走出去，扩大与人交往的机会 259

第一章 30岁前：

为自己设定一个恰当的目标



如果你在30岁之前还经常感到迷茫，那么你就应该尽快为自己作一个合理的规划，也就是尽快设立一个目标。这个目标不管大小，要切实可行，可以分阶段、有计划地分步实施。



1. 制定恰当的目标，免得走弯路



即使具有坚毅刚强、刻苦奋斗的品质，但是如果缺乏目标的指引，在行动过程中也会感到失落与茫然。目标可以产生信念，坚定的信念又能促使追求者尽快实现目标。

一位乘客乘出租车时，看到前面空载的一辆出租车违章碰倒了路旁的一位中年妇女，就自言自语道：“空车没有载客，司机本可以轻松地开展，可是为何偏偏肇事呢？”正在驾驶的司机接过话茬说：“正因为空载，所以才容易出事。空载的司机由于急于找客人，总是东张西望，注意力不集中，有时本想向左拐，但突然想到右边搭车的人可能多些，就急忙向右转，所以慌忙之中容易出事；还有，走到十字路口时常常犹豫不定，这也是肇事的原因之一。而有乘客的时候，司机心里有了明确的方向，那样就会全神贯注地驾驶，出事的几率就小一些。”

司机的话道出了目标的重要作用：有了目标，一个人就能集中精力朝既定的方向前进，可以少走些弯路，当然也不易误入歧途，更不易肇事。

成功学大师拿破仑·希尔曾经说过，正确的心态是成功战略的第一步，一旦打下了基础，你就可以在上面建筑了，而目标则是构筑成功的基石。所以，在做事之前，我们必须给自己设定一个目标。他讲述了一个真实的例子，足以说明漫无目的的后果。



1952年7月4日清晨，美国加利福尼亚海岸笼罩在一片浓雾之中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个名为费罗伦丝·查德威克的34岁妇女涉水下到太平洋中，开始向加州海岸游去。如果成功了，她将是第一个游过这个海峡的妇女。在此之前，她是游过英吉利海峡的第一位女性。

费罗伦丝·查德威克穿越海峡的壮举开始了，雾丝毫没有减退，大得连护送她的船只几乎都看不见。这一天，各大新闻媒体都赶来现场进行报道，千家万户都通过电视机关注这场异常盛大的冒险。过了一个钟头又一个钟头，15个钟头过去了，她仍在奋力地游。有几次，鲨鱼靠近了她。护航人员发现后，便开枪将鲨鱼打跑了。其实，鲨鱼并不是她所担心的，体力也不是问题，但刺骨的水温给她带来了很大的麻烦。

她又累又冻，四肢僵直发硬。她知道自己支撑不住了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一艘船上，告诉她海岸就在眼前，不要放弃，继续努力，再坚持一会儿就要成功了。但她朝加州海岸望去，只看到一片浓雾。

最后，在她的再三请求下，护送人员把她拉上船。很遗憾，她这时离加州海岸只有半英里。当记者采访时，她不假思索地说：“说实在的，如果当时能看到陆地，我肯定能坚持下来。”后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为迷雾中看不到目标。查德威克女士一生中只有这次没有坚持到底。

两个月后的一天，天气异常晴朗，她再次挑战这一海峡，由于可以清晰地看到对岸，集中精力向它游去，最终轻松地取得了成功。她