

20几岁决定人的一生，
20几岁有规划，30几岁不害怕

文德 编著



20~30岁

你拿这十年做什么

后面二十年
的自己对
雾，就无颜
惑，拨开迷
感，冲出困
快不能尽
如果不能
关键几步
人帮你走上
帮手走好

有些事现在不去做，等你想做的时候就晚了
20岁的迷茫，会造成30岁的恐慌，40岁的平庸

中国华侨出版社



20~30岁， 你拿这十年 做什么？

文德编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

20 ~ 30 岁, 你拿这十年做什么? / 文德编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5113-5261-3

I. ① 2… II. ①文… III. ①成功心理-青年读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 045565 号

20 ~ 30 岁, 你拿这十年做什么?

编 著: 文 德

出版人: 方 鸣

责任编辑: 子 轩

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 盛小云

图片提供: www.quanjiang.com

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 360 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5261-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

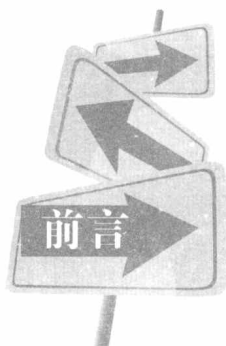
法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



20~30岁，是人一生中一个非常重要的阶段，此时，我们脱去了最初的懵懂，已经开始走向成熟。决定人生格局的重要几步也是在此时迈出的：选择职业、成就事业、进入婚姻、提升自我等都得在这个年龄段奠定基础。可以说，这个年龄段是人一生幸福的源头，是形成人命运差异的最关键时期。这一时期在工作、生活、家庭、事业等方面做好必须要做的事，才能为以后的人生飞跃打好基础，才能更快地到达成功的巅峰。

哈佛大学曾对此做了一项长达25年的跟踪调查。调查的对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人。结果显示，3%的人25年后成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。10%的人大都在社会的中上层，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管，等等。而60%的人几乎都在社会的中下层面，他们能安稳地工作，但都没有什么特别的成绩。剩下的27%是几乎都处在社会的最底层。他们过得不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。从离开校园到职场人生，25年也许只是弹指一挥间。然而，25年过去，当同窗好友再一次相聚时，在人生的地平线上，一个无可回避的现实是：昔日朝夕相处、平起平坐的同学，有了明显的“社会价值等级”。造成这种等级区分的，当然有机遇、人际关系以及与之相对应的环境，但是，最重要的因素却在于每个人在20~30岁这个年龄段上是否找到了自己的人生方向，是否懂得在那些最重要的方面积累自己的成功资本。他们之间的差距，不是一时偶然形成的，而是从他们20岁的时候就开始逐渐拉开了。

但20~30岁这段时光，也是人生中最艰苦的一段旅程，会面临很多十字路口，面临很多的诱惑和失败。这个年龄段的年轻人涉世不深，可能刚刚离开大学的校门或者刚刚踏入这个竞争激烈的社会，此时，他们的生活环境和内容都将产生巨大的变化，面对更多复杂多变的状况，还有他们不精通的人情世故，茫然、无助、压力

重重和不知所措的感觉会时常出现。此时的年轻人是最容易迷失自己的，可能因为找不到奋斗方向而惊慌失措；可能因为无法找到现实与理想的交叉点而愤世嫉俗；可能因为没有工作目标而不停地跳槽；可能因为找不到真爱而游戏爱情，或因为爱情不顺而一蹶不振……在犹豫彷徨中，很多机会会悄悄溜走，人生就会走向一个灰色的境地。而对于年轻人来说，现在的迷茫，会造成10年后的恐慌，20年后的挣扎，甚至一辈子的平庸。如果不能尽快冲出困惑，拨开迷雾，就无颜面对10年后、20年后的自己。越早找到方向，越早走出困惑，就越容易在人生道路上取得成就、创造辉煌。

为了帮助年轻人在20~30岁规划好自己的道路，少走弯路，顺利打开人生的局面，我们特编写了这本《20~30岁，你拿这十年做什么？》。本书从找准定位、建立人脉、提升能力、打造心态、经营爱情等多个方面，对年轻人在20~30岁该做什么给出了具体的指导。本书是无数成功人士拼搏人生的智慧和经验的总结，每一条都是前人在实践中摸爬滚打，走了无数条弯路，摔了无数次跤，经受了无数次挫折才得来的，为处于人生十字路口不知何去何从的年轻人带来了实质性的指导，使他们在事业上和生活中获得成功和幸福。年轻人如果根据本书中学到的这些智慧和经验来打拼自己的生活 and 事业，就能把握住现在，找到成功的捷径，及早迈入幸福生活。





第一章

这十年，你一定要找到方向感

20 多岁的选择，决定 30 多岁的成就.....	1
人生可以走直线	2
要随时看见目标	4
20 多岁要拥有梦想	6
拥有一颗执着于梦想的心	8
20 多岁的眼界，成就一生的高度	10
入乎其内，出乎其外	12
大器晚成，不等于大器晚做	14

第二章

这十年，你要如何改变自己？

适者生存，做人要随时调整自己	16
既然无法改变，那就去适应	18
不要跟这个世界格格不入	19
摒弃“怀才不遇”的想法	21
年轻人要有担当	22
压力来时，勇敢面对	24
在困难面前积极寻找解决问题的方法	26
征服自己，不做借口的奴隶	27

不要怕犯错，更别怕认错 29

第三章

这十年，你要为成功做好准备

成功是勤奋努力的结果 31

天下事以难而废者十之一，以惰而废者十之九 33

勤奋的人没空去感受痛苦 35

勤奋的磨炼可以弥补不足 37

财富来自勤劳的双手 39

勤奋就是耐心做好每一次重复 41

机遇偏爱有准备的人 43

方法变换，引爆杰出头脑 46

机会藏在细节中，等待有心人去发现 47

完善技能，做公司的专家员工 49

第四章

这十年，你要学会积累人脉

外力，助你一臂之力 52

人脉是永不贬值的黄金 54

经营人脉也是在经营事业 57

给性子刹刹车，经营人脉急不得 59

结交比自己优秀的人 61

冷庙烧香，心诚则灵 63

帮你拓展人脉的 10 种技巧 65

第五章

这十年，你要掌握说话的技巧

20 多岁，语言的力量不容小觑 68

“我们”的功效远胜于“我” 70

要不耻“下问”，更要乐于“上问” 71

语言简洁明了，切忌喋喋不休 72

尝试着驾驭话题 74

很少有人愿意听你的得意事 76

避免与同事进行口舌之争	78
见什么人说什么话	82
要重视说话的技巧	84
病从口入，祸从口出	86

第六章

这十年，你要如何把工作做好？

任正非给新员工的一封信	88
干一行爱一行，努力工作不抱怨	91
今日敬业，明日才敢谈创业	93
理想也可以“当饭吃”	96
跳槽创业，需有充分的准备	98
你在为自己的未来工作	100
做事情要拿出信心	102
别把目光盯在那点薪水上	103
从小插座到商业帝国的距离	106

第七章

这十年，你要多留点“心眼儿”

巧借外力圆梦	109
借力需要技巧	111
冒险孕育着成功	114
善于把不利因素变为有利因素	115
改变不了环境，就改变自己	117
主动示弱，赢得人心	119
凡事不能做得太绝，给自己留条退路	121
处世圆融，左右逢源	123
“糊涂”是一种聪明的处世之道	125
名誉来得太早也是种危险	127

第八章

这十年，时间你已浪费不起

合理管理自己的时间	129
-----------------	-----

善于利用零碎的时间	130
充分利用上下班的途中时间	132
有条不紊，先做最重要的事情	133
避免互相打扰，浪费彼此的时间	135
不要总让别人等你	137
拖延是最可怕的敌人	138

第九章

这十年，你如何让自己不掉队？

每天阅读 30 分钟	140
有目标有计划地积累知识	141
多去书店和图书馆	144
从生活中学习	145
读万卷书，行万里路	147
知识是登上成功顶峰的基石	149
学习知识也要有所甄选	150
学习要选用适合自己的方法	152
学习切忌浅尝辄止	155
乐于思考，勤能补拙	156
生命的根本保证是学习	159

第十章

这十年，你应该如何做理财？

理财是一项与年龄一起增长的事业	161
20 多岁年轻人的投资策略	164
放弃一夜暴富的幻想	166
理财不拒“小钱”	168
学习用钱的方法	171
别让信用卡控制了你	173
年轻人要学会算账	175

第十一章

这十年，你要做好影响一生的选择

不能选择出身，但可以选择未来.....	178
选对方法，远比盲目努力要好.....	180
看树插秧，向着标杆直跑.....	182
正确的方法比坚持的态度更重要.....	183
选择并非越多越好.....	184
适合自己的才是最好的.....	186
成功有时就是取与舍的较量.....	188
拿得起，放得下.....	191
不舍得成本，就没有收益.....	192

第十二章

这十年，你要培养自己的好习惯

习惯影响一生.....	195
习惯能成就一个人，也能毁灭一个人.....	196
习惯的力量.....	197
别踏着别人的脚印走.....	198
不让习惯成偏见.....	199
莫跟着习惯老化.....	200
不让习惯老化.....	201
整洁有序，从整理办公桌开始.....	202
跳出你的习惯.....	203
让积极思考成为习惯力量.....	204
微笑是最好的习惯.....	206
要有改变坏习惯的自控力.....	207

第十三章

这十年，想创业不能不知道这些

公司的名字是财富的密码.....	209
思路决定“钱”途，行动创造“钱”景.....	210
眼光放长远，不要芝麻要西瓜.....	212
创业致富是自我完善的过程.....	213

每条信息都可能是张百万支票.....	214
会做事情，更要会做事业.....	216
发掘你的第一桶金.....	218
时刻注意机会成本.....	219
善用人才为自己赚钱.....	221
把“双赢”的蛋糕越做越大.....	222
懂得乘势才能获得更好的发展.....	223

第十四章

这十年，你要如何提高自己的能力？

提高自己，你也可以成为封面人物.....	226
给自己找一个“偶像”，学习并超越他.....	228
开启“按钮”，运用你的特殊才能.....	229
把你的理想“商业化”.....	231
能力才是男人的铁饭碗.....	233
对财富信息保持高度敏感的“嗅觉”.....	235
善于借鉴，取其精华.....	237
这是一个适者生存的世界.....	240
要具有适应变化的能力.....	242

第十五章

这十年，你要把自己放在竞争的浪潮中

畏惧竞争等于拒绝成功.....	245
男人不拼不会赢.....	248
激情是事业成功和生活幸福的源泉.....	250
对手是我们成长的有利推手.....	252
竞争必知的博弈策略.....	254
年轻不怕失败，敢于从头再来.....	256
最大的竞争对手永远是自己.....	259

第十六章

这十年，你要学会控制自己的情绪

你控制了情绪，就控制了世界.....	261
--------------------	-----

钉子可以拔掉，但伤痕还在	263
别做“情绪污染源”	265
今天我要学会控制情绪	267
别带着负面情绪与对手作战	269
稳定情绪，危机时刻化险为夷	271
克服忧虑，为生命释压	273
三思而后行	275

第十七章

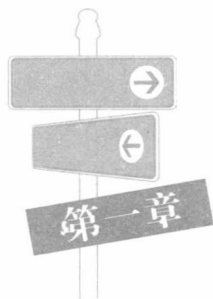
这十年，你要让内心变得强大

“能不能”在于你“信不信”	277
成功不会怜悯妄自菲薄的自卑者	279
给自己一个自信的理由	281
先相信自己，别人才会相信你	283
不妨多相信自己一些	285
自信的人生才完美	286
感谢折磨你的人就是感恩命运	288
咀嚼苦难这块糖	289
让内心充盈起来	290

第十八章

这十年，你要寻找一个一起成长的伴侣

爱情需要经营	293
爱才是婚姻的基础	295
提升自己的异性人气	296
爱她就说出来	298
“培养”你的理想恋人	301
婚姻是一种资源配置	303
让你的婚姻得到父母认可	304



这十年，你一定要找到方向感

20 多岁的选择，决定 30 多岁的成就

“你过去或现在的情况并不重要，你将来想获得什么成就才最重要。除非你对未来没有理想，否则做不出什么大事来。有了目标，内心的力量才会找到方向。”这是美国成功学家拿破仑·希尔关于“理想”的一段话。从古至今，我们都在强调一个人要有理想，近代成功学也将理想纳入个人自助计划的重要步骤。理想固然很重要，但从确定理想那一刻开始，你的行动更重要，因为它决定了你是否可以实现理想。

如果将我们熟知的成功者们的今天当作一个点，从这个点往昨天、前天倒推，我们会发现，其实他们在 20 多岁的时候与我们很相似。而差距是从 20 多岁确定人生目标之后，他们选择用一天天时间、从一件件事情上慢慢拉近自己与成功之间的距离。

娱乐圈中的明星很多，昙花一现的不计其数，但是有些人却能够越老越红，成为真正的偶像明星。他们的成功看起来很容易，似乎就是唱几首歌、演几部电影，但为什么偏偏是他们而不是别人，为什么好运气都降临在他们身上？这其实与个人的选择有关。

但凡一件事情，是否能够做得到、做得好，其实就是一个选择的问题。也许看上去只是一件小事，但最终却会影响你的整个人生轨迹。

也许很多人会抱怨命运的不公，然后自怨自艾，最后不认真对待角色，久而久之，连群众的龙套都没得跑。

有这样一句很流行的话：“把每一件普通的事情做好就是不普通，把每一个平凡的日子过好就是不平凡。”

也许，在你20多岁的时候，你觉得自己对一切都无所谓。什么成功、成就，那只是指日可待的事情；什么机会、人脉，那也只是等着自己去俯身拾取的东西。似乎自己在30多岁的时候，注定是成功的。其实，你对每一天的生活的态度，对每一件小事的选择，决定了你未来会有多大的成就。

也许你觉得，假如自己在娱乐圈每天工作在聚光灯、荧光棒的照耀下，也会全心全意地付出。事实上，在哪里工作，做什么样的工作并不是最重要的，重要的是你选择用怎样的态度去工作。你想做老师，想做记者，想做娱乐明星，等等，却一样也没有用心去做。在该踏踏实实努力的年纪里，你选择的是挥霍青春、虚掷光阴。等到别人开始收获自己20多岁种下的种子获得丰收的时候，你才发现自己的田野中长满荒草，那是何等的悲哀和令人追悔！

春种，夏长，秋收，冬藏。每一个环节都是下一个环节的铺垫，我们的人生也是按照这样的规律在前进。你所浪费的今天，正是昨日殒身之人渴望的明天。如果你希望能够拥有一个丰收的秋季，那么在20多岁的人生之夏，请选择用勤奋和努力来把握住每一天吧！

人生可以走直线

很多年轻人羡慕百度CEO李彦宏，他事业成功，风度翩翩，而且家庭幸福。那么，他的成功经验是什么？用他的书名来回答就是：人生可以走直线。

人生之路有很多条，如果每一条都去尝试，我们未必有如此多的机会和时间，但是确定目标，选择最适合自己的一条路将它走到底，我们也能像李彦宏一样闯出自己的一番事业来。想想我们从小到大有过多少梦想：我们想做通天彻地的孙悟空，想做神机妙算的诸葛亮，想做盖世英雄般的乔峰，想做迷倒万千少女的楚留香……

20多岁的我们即将闯荡世界，这些年幼时简单的梦想可能还会在我们的脑海中时不时地闪现。在出征之前，我们应该检查一下自己的背囊，整理那只装着各种梦想的口袋，然后毫不犹豫地朝着它大步走去。

山林中飞来一只凶狠的老鹰。它在长空中盘旋，寻找着猎物，突然它发现了两只在草丛间玩耍的兔子，兔子也发现了空中的老鹰，于是拔腿而逃。老鹰盯住一只较大的兔子，紧追不舍。兔子来了个急转弯，老鹰也跟着调转方向。几番较量后，

老鹰终于抓住了兔子。

老鹰盯住了一只兔子，紧追不舍，最后得到了美餐，而如果它同时追逐两只兔子的话，结果很可能是一只也抓不到。同样，很多成功人士也是得益于专注于自己的目标。

斯蒂芬·茨威格就是其中一个，他是深受中国读者喜爱的奥地利作家。有一天，在比利时著名作家凡拉爱朗的介绍下，茨威格在巴黎认识了雕塑大师罗丹。罗丹热情地邀请他到乡下的雕刻室去看看自己最近的作品。那是一尊女性的半身像，罗丹觉得已经完工了，但审视一会儿后，忽又喃喃自语道：“只有那肩膀上面，线条仍旧太硬。对不起……”这时，他似乎已经忘记了茨威格的存在——他捡起一柄雕塑用的木质小刀就开始专地工作起来。小刀在柔软的泥土上轻轻拂过，使像身的肌肉发出一种更细腻的光泽。罗丹雕像的手指活泼了起来，眼睛里放着光芒。“还有这里……这里……”他又修改了几处地方，再退后一步，仔细观察，然后又把架子转过背来，喉咙里喃喃地发出奇怪的声音。有时他欣然微笑，有时他眉头紧皱，有时捏一点泥加到雕像身上去，有时又轻轻地抓掉一些……

如此继续了半小时，一小时……他从没有对茨威格说一句话。除了创造他理想中的塑像之外，他什么都忘记了。

直到丢下小刀，他才想起茨威格来：“对不起，先生。我简直把你忘记了。但是……”罗丹对自己的失礼非常过意不去，茨威格却十分感激地紧握着他的手。在茨威格看来，这一天所得的收获，比在学校里多年的用功还有益处。

“一个人可以如此完全忘记了时间、空间与整个世界，这个认识，使我得到了空前绝后的感动。在这几个小时，使我把握住了一切艺术、一切事业成功的奥秘——聚精会神：集中所有的力量以完成不论大小的工作，把我们容易分散、容易旁骛的意志贯注在小小的一点上。我觉得遗忘一切其他事物而集中意志以求完美的热忱，就是我过去所缺乏的。除了工作，好像自己都不存在，这是成功的秘诀。我现在知道舍此之外，别无神妙的方法了。”这是茨威格的《成功的秘诀》一书中的描写，生动传神地表现了艺术家罗丹那种忘我的、专注于目标的工作精神。

在历史上，阿基米德不仅是一位伟大的数学家，还是一位伟大的力学家。他通过大量实验发现了杠杆原理，又用几何演绎的方法推出了许多杠杆命题，并给出了严格的证明。其中就有著名的“阿基米德定理”。不仅如此，阿基米德还是一位十

分出色的工程师，他能够把数学和生活中的具体问题结合起来考虑，大胆地运用数学方面的知识去解决天文学和物理学的问题……他之所以能够取得如此辉煌的成就，就是因为他是一个非常投入于自己目标的人。

据记载，阿基米德钻研数学的时候非常专心，往往因为过于投入而忘记了其他的事情。比如在冬天吃饭的时候，他就坐在火盆旁边，一只手端着饭碗，一只手在火盆的灰烬里比划着，进行各种数学习题的运算，因过于投入，常常忘了吃饭。

有一次，因为一道数学题没有解答出来，很长时间他都把自己关在房间里苦思冥想，由于一直没有时间去洗澡，他身上散发出一股难闻的气味。在家人的一再要求下，阿基米德才勉强进了浴室。

那时候的人们都有个习惯，洗完澡之后要往身上擦香油膏。阿基米德待在浴室里好半天还不出来，家人感到十分奇怪。他们站在门外喊了几声，可是一点回应也没有。这是怎么回事？会不会出了什么意外？

家人赶紧推开门，令人哭笑不得的是，他们发现阿基米德已经忘了自己是在洗澡，他把浴室当成了工作室，正坐在浴盆的边缘，用手指头蘸着香油膏在皮肤上画几何图形。

人生苦短，确立自己的目标，然后大步流星地走去，“直线”的前进方式可以让你在某一个领域研究得更加深入，行走得更加专注，也更加接近成功。

要随时看见目标

人生如一台戏，很多人只是在“演戏”，却不知道结局会怎样，就像一边拍一边播的连续剧，根据个人表现来决定故事的结尾。其实，每个人都有自己的目标，只是演着演着，就失去了自己的那个目标。如果在迈向成功的道路上一直努力不懈地奋斗，可放眼望去，却看不到成功的半点影子，不禁会让人觉得灰心泄气甚至是害怕。如果随时放眼望去都能看到目标，那么成功的希望就会被再度点燃。因此，一个明确、合理的目标对20多岁的年轻人来说，是很重要的。

演员王宝强在少林寺磨炼了6年，14岁的时候抱着一个当演员的梦想，怀揣着500块钱来到了北京，开始了“北漂”生活。可以想象，在北京这样一个人才济济的大都市，像他这样既没有学历文凭，也没有外在形象，只凭着憧憬就想去影视界发展的人，要想成功那绝对是难上加难的事情。

初来到北京的他，不要说做演员，即便是做群众也得等机会。为了生计，他只好到建筑工地去做小工，一天下来累个半死，晚上睡觉十几个人挤在一个通铺上。就是这样，他也没放弃过演员梦，终于有机会当了几部戏的

群众演员，每天挣20元钱，但很快就又没戏了。要想再有机会就得到北影厂门口等戏，他每天早上很早起来步行一个多小时来到那里。后来王宝强自己回忆说：“每当在那里等待的时候，我就想，回去又能做什么呢？你在这儿待一天就有一天的希望。我一直抱着这种信念，一直坚持着。”

在北京的生活步履维艰，他只有一边做着别人的武术“替身”，一边做民工，才能勉强维持生计，即便这样他也没有放弃做演员的梦想，依旧咬紧牙关坚持着。在一次访谈中，王宝强的哥哥说：“到北京没多久，他忽然和家里失去了联系，没有信也没有电话，差不多两年的时间，我妈妈担心得都病倒了。”王宝强确实有这样一段经历，他说：“那时候的确是没钱打电话，但更主要的是自己一事无成，觉得没脸和家里人说。”

和他一起出来的很多师兄也劝他：“宝强，咱回家吧，我们武功一般，相貌平平，又没文凭，哪个导演会让我们拍戏啊！”这也没有动摇他打拼的决心。苦心人，天不负，终于他先是被李杨导演相中，出演了《盲井》一片，荣获了当年的金马奖最佳新人奖。随后又加盟冯小刚导演的《天下无贼》剧组，他塑造的“傻根”让他一下子红遍全国，星途从此开阔。

如果不是怀抱着梦想，他在任何一个平淡的日子里和老乡一起回到家乡，影坛上就会少了一张淳朴的面孔。

有时候我们无法实现目标并不是因为自身的能力不济，而是我们经过不断的努力，但仍然没有看到目标而产生了迷茫。这种迷茫甚至比“替身”、“贫穷”、“泄气话”更可怕，它会对意志力进行彻底地打击，使我们失去对成功的信念。

为了避免这种情况，我们可以将这个远大的目标分成几个小目标，来逐步完成。日本的长跑运动员山田本一就很好地做到了这一点。

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不经传的日本长跑运动员山田本一力压群雄，出人意料地夺取了此次马拉松冠军。在全程40多公里的马拉松比赛中，由于体质原因，作为亚洲人的山田本一夺得冠军在外人看来着实是不可思议的一件事情。

赛后记者问他凭借什么取得如此不可思议的成绩时，山田本一说：“凭智慧战胜对手。”对于这个回答，当时许多人不以为然，都认为他这是在故作神秘、故弄玄虚。因为大家都认为马拉松是一项考验体力和耐力的运动，爆发力和速度都还在其次。只要运动员的身体素质好、耐力长久，才有角逐冠军的可能性，智慧对马拉松比赛来说会有什么帮助？“凭智慧战胜对手”这个说法似乎有点离谱，难道他用脑袋跑步不成？然而那时的山田本一并