

三十岁的男人

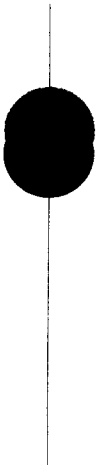
San Shi Sui De Nan Ren

——三十岁前应做的事

天隅 编著



北京工业大学出版社



前言

莎士比亚说,人是宇宙的精华,万物的灵长。的确,生命的诞生是一个不可重复的奇迹,同时,生命的旋律却又是曲折而漫长的——时而高亢、时而低沉、时而激越、时而温婉……生命的意义正是在这个过程中得以显现。每个人都从时间中走过,有的人走得自如、有的人走得蹒跚。如果能让重新再走一遭,我想也许每个人都会走得比现在更精彩。但这只是个假设,事实上每个人每往前迈进一步,时间就会在他的身后关上一扇门,使他永无再回头的可能。我们所应该做的不是懊悔过去,而是要把握好现在,以及未来。

三十岁是人生的一道坎,三十岁是人生的一个分水岭,是生命的一个里程碑,是人生的跑道上一条新的起跑线。一个人的一生,在此初显端倪,但又尚未定格,还充满悬念,每个人都还可以尽情挥洒。

时光流转,韶华易逝,不论你怎样感慨,一生中总有一些东西值得我们去追求,如亲情、爱情、

前

言

友情、工作、生活、事业等。年届三十的你，应学着将自己安顿下来，扎根于脚下的土地，将牢骚和不如意埋进土里，默默地释放自己的能量。直到有一天，你会发现自己变得根深叶茂，自己从此就有了一片独立的天地。

没有了二十岁的青涩，也未沾染四十岁的世故，如同品味一杯醇正的咖啡，一切都那么美好，一切都那么恰到好处，你应该为三十岁而欢歌、而自豪。

其实，每个人只要立足于现实的条件，哭过、笑过、爱过、恨过、奋力拼搏过，在身后留下一串独特的印记，这就不失为一个完满的人生。不管结果如何，重要的是我们已经在时间的长河中跋涉过，体味过生命的神奇，这个过程比结果更重要。

目 录

CONTENTS

第一章 自信:相信明天会更好

年届三十的人,痛苦时不再流泪,因为在坎坷中已得到磨炼,开始正确估量自己,学会了用发展的眼光去看待别人、看待社会。在单位也知道夹着尾巴做人了,把自己好好地包装着;他们的脸上挂着那种修炼后的不卑不亢的笑容,从容地走在人生的路上;他们话不多,却句句符合矩度;他们做事精明干练,很少出差错;他们发表不偏不倚、不愠不火的言论;做的每一件事中规中矩,无懈可击;他们很少发火,显得高深莫测。这就是走向成熟的标志。

年届三十的人,在不断丰富和成熟起来,不断寻找着人生的答案。青春已渐渐远去,不要为它唏嘘嗟叹,这正是成长必须要付出的代价,抓住现在,拥抱未来,相信明天会更好。

-
- | | |
|----------------|----|
| 1. 学会接纳自己 | /1 |
| 2. 为自己贴上新标签 | /2 |
| 3. 保持“你是最好”的感觉 | /4 |
| 4. 有梦就去追 | /7 |
| 5. 年轻,就没有失败 | /9 |
-

第二章 责任感:成熟的人是负责的人

有一首歌唱到“男人哭吧、哭吧……”歌者是三十岁的男人,唱的也是三十岁的男人,三十岁的男人都爱听。可见三十岁的男人活

得很累。

中国有一句著名的古语：“三十而立”。可近些年被人悄悄地改了一个字，变成了“三十而急”。急什么？有人急位子、急票子、急房子、急妻子，有人急资历、急学历、急智力、急能力。

三十而立，这只是人们的希望。其实，不管是立还是没立，你都失去了负重的拐杖。还没有女朋友？什么原因，不会是有毛病吧？还没有结婚，是不是买不起房子？结婚了，跟媳妇相处的好吗？什么时候买车呢，工作稳定不，跟同事关系还融洽吧，是不是要充电……

三十岁的你应该是一根支柱。这应该是“三十而立”的最现实意义。

最浪漫的青春时光是应该和最爱的人一起度过的，而最真实残酷的生活当然也要敢于面对。

日本一家著名的家电企业在招聘时打出“未婚者免谈”的牌子。他们认为，能够对家庭负责的男人一定会对公司负责。

6.学会对人负责	/13
7.不妨到自己出生地重拾旧时的光阴	/15
8.时常看望父母亲友	/17
9.拜见恩师和久仰的名人	/20
10.无偿地献一次血	/25

第三章 情感：拥有稳定的情感生活

年届三十，你会忽然发现，朋友圈中结婚的消息渐渐少下去，离婚的传闻渐渐多起来。你所受到的种种教育告诉你，你该优先选择婚姻这种形式；心底里，你仍想着爱情能与形式两全。

三十对于一个人意味着什么？应该不再是谈恋爱的年龄了，此时遭遇的，大多只能是婚姻。

孑然一身时，人们会用可怜巴巴的眼光不无同情地望着你，亲友

们对你终身大事的热情会使你大受感动。即使有姗姗来迟的丘比特神箭射中了你,你也不会像小青年那样爱得火辣辣,明明自己爱得死去活来,却也只能轻描淡写,装出一副宠辱皆忘的境界。

你成了家,锅碗瓢盆取代了往日的琴棋书画,你渴望爱情,却又想固守家园。

11. 彻头彻尾地爱一回	/27
12. 失恋并不是爱情的坟墓	/30
13. 不要随便同居	/35
14. 敢于主动提出分手	/39
15. 决定要不要小孩	/41

第四章 身体:珍视你一生的本钱

三十岁对人来说真的是一道坎儿。女人生理的衰老可以用科学的护肤品弥补,男人生理的衰退却是无法弥补的,因为它已深深地烙在了生命的印痕中。

而对于年届三十岁的男人来说,望着一天天鼓起来的啤酒肚,你明显感到身体一下子不行了。更令人羞愧的是,夜间工作,时常有力不从心之感。你不再介意自己帅不帅了,你只是更关心自己是否还很健康。

从某种意义上说,三十岁这道坎男人比女人更难以逾越,很多男人真正意义上的衰老就从三十岁开始。

三十而立,对健康有了更大的需求。我们面临的生存环境比起古代,实在是差得不少。如果你想让自己的梦想延续得更长久,如果你想在充满尾气、充满噪声、充满工业排污的城市中精神饱满地活着,那么,从三十岁起,你必须为自己准备好一套行之有效的健身方法。

16. 三十岁男人必听的健康忠告	/43
17. 戒除恶习,投资健康	/46
18. 合理饮食,一辈子的营养之道	/50

19. 三十岁男人的健身策略	/52
20. 留住健康从三十岁开始	/56

第五章 心态:积极地面对一切

年届三十,一个人更大的变化是心态。以前总相信自己还有多种可能,现在发现,就眼前这一种可能还不一定保得住呢;以前胸怀远大的理想,而现在把原来崇拜的英雄都忘光了,觉得他们跟自己关系不大,以前对新奇刺激的玩艺充满热情,现在基本上不相信还有什么能令成熟的男人感到新奇刺激。

过去的已经过去得太多,要来的却还遥遥无期,品尝过爱情的甜蜜,享受过家庭的温馨、事业小成的欣慰之后,也有一连串的忧郁、一大堆的烦恼。思想变得潇洒而行为却日渐拘束,刚懂得现实却又不安于现状,以过来人自居嘲笑别人却又常常被人嘲笑。三十岁才知道失去了许多,有无法挽回的遗憾。

少了几许轻狂,不再意气风发地大谈理想,但是内心追逐成功的渴望却从未止歇;你少了许多冲动,不再头脑发热随意去闯,但是内心的狂热却一直深藏;多了几许持重,只因为懂得在完成自己的追求时,责任让自己必须负重前进;添了许多成熟,只因为懂得了享受生命的过程远远胜于那个最终的结果。

21. 不要为过去叹息	/62
22. 学得豁达一些	/65
23. 点燃你的热情	/70
24. 活在当下,活出精彩	/74
25. 把握住眼前的快乐	/78
26. 养成积极思考的习惯	/83

第六章 不再轻信：活出你自己

三十而立，你对所有的事情都有自己的看法，不再迷信和盲从，即使权威的棒子打在自己的身上。

你不再急于表达自己。少年的你看到皇帝的新装，会急着大喊：“他光着屁股！”而立之年的你则会慢慢点上一根烟，仔细端详半晌，然后莞尔一笑，暗自忖道：“原来他老人家的某些方面还没有鄙人伟大嘛，呵呵。”自豪感油然而生……

三十而立，你学会了世故圆滑。你知道了在什么时候应三缄其口。因说话不小心而自毁前程的人，比因为任何其他原因丧失成功的人都多。要学会保持沉默而且看起来憨厚。这样一来，别人自然以为你知道的比实际要多。别讲别人的闲话，别谈论你自己的大计，守口如瓶所赢得的声誉，远比讲人闲话所带来的东西更加珍贵。你在事业上越成功，这一点就越重要。

27. 不再盲目“追星”	/85
28. 不再迷信权威	/87
29. 不再口无遮拦	/89
30. 按自己的意愿去生活	/92

第七章 择友而交：找出对你最有帮助的人

年届三十的人们开始深居简出，即使以前有诤友三千，现在也落得形单影只，不再有当年推杯换盏，广交天下朋友的豪情。

随着三十岁的来临，在社会上摸爬滚打久了，为了生存、为了竞争，彼此之间猜忌防范之心明显大增，在结交朋友的时候，往往自觉不自觉地考虑到对方能够给自己带来多少好处和利益，而不愿花费时间和精力去结交几个真正意义上的朋友。

孔子说：“岁寒，然后知松柏之后凋也”。二十多年风风雨雨的历练，

你终于明白了朋友的真正含义,知道哪些人只需要泛泛相交,哪些人只是你人生路上暂时的同行客,哪些人才值得你把自己的心托付一生。

真正的友情,大多不依靠什么为前提,不依靠彼此的事业、祸福、身份、经历和处境,真正的朋友往往能够在你最需要帮助的时候,毫不犹豫地拉你一把。

三十岁以前,如果你还没有交到几个肝胆相照的挚友,那无疑会成为一生的憾事。

31. 择友的二八定律	/96
32. 交几个不怕被出卖的朋友	/100
33. 对待无聊之辈	/105

第八章 生活方式:尽你所能去享受生活

也许活到三十岁,你才会明白,做自己所能做的事,享受自己所能享受的生活;你才会明白,少年时飞翔于天的梦幻只是梦幻而已,既然看不到上帝,飞那么高干吗?

这也不等于说,你就应该随波逐流,平庸的接受生活赋予你的一切。正好相反,你应当在三十岁之前,尽情地去享受生活,哪怕是疯狂一下也好。这是年轻人最好的心理调适,它说明你精力旺盛,身心健康。说你疯狂,是某些生活压抑、心力交瘁的中老年人恶意的评价,他们就像一部年久失修的机器,最需要调试,但只能微调,一次大修就会让他们完全报废。

不断尝试新的挑战,会让人生更丰富!

人,只有在三十岁之前才会有这个胆量,有这么雄厚的资本,才能具备这个资格。

34. 拥有一件心爱之物	/107
--------------	------

35. 穿出品位,营造男人魅力	/108
36. 年轻的时候,开始漫游世界	/110
37. 给自己买一份保险	/111
39. 过一段独居的日子	/114
39. 彻底地放纵一回	/115
40. 养成终身阅读的好习惯	/116
41. 尽力自由和从容地享受生活	/119

第九章 接受挫折:你会发现自己是强者

不要怕跌倒!犯错,是年轻人的专利。

你是渴望成功的人,但是你失败了。我想一次失败并不要紧,你应该勇于承认自己的失败。李嘉诚曾被逼跳楼,但是他挺了过来,成为中国的首富,这也许是退一步海阔天空的道理。没有经受过挫折,怎知道成功的可贵?

洛克菲勒曾说过,把他脱光衣服,扔到沙漠上,只要有一个商队走过,他还会成为百万富翁。

有人曾经说过这样的话,一个人起码要在感情上失恋一次,在事业上失败一次,在选择上失误一次,才能长大。不要说失败是成功之母那样的老话,失败来得越早越好,要是三十岁,四十岁之后再经历失败,有些事,很可能就来不及了。

42. 笑对人生逆境	/121
43. 把挫折当做成功的起点	/124
44. 被炒过一次鱿鱼	/125
45. 炒过一回老板鱿鱼	/128
46. 从失败中奋起	/131
47. 站起来,你会发现自己是强者	/134

第十章 品味孤独：观照自己的灵魂深处

你喜欢孤独吗？不！你害怕孤独吗？不！你只是太累！

在家里，你得关注父母的态度，做事说话要注意不和他们的人生观发生抵触、产生矛盾，因为你不想让他们生气、伤心；在单位，你得注意领导、同事的态度，每做一件事都得三思，不能让领导对你有意见，不能让同事说闲话；出来经商，你得调剂与政府各部门的关系，请吃饭、陪喝酒，期望他们在生意上关照，别为难自己；对员工，你得想法发挥他们的特长，调动他们的积极性，他们的生日你得记着买生日蛋糕，咳，真累。

只是想安静地找一个属于你自己的空间，静静地待着，调节一下自己的心态、情绪，。明天太阳会照样升起，生活会继续。

如果你想做个自由人，那就不能怕一个人，怕孤独，那正是为自由付出的代价。

-
- | | |
|------------------|------|
| 48. 不再参与一些无聊的聚会 | /137 |
| 49. 学会检讨、反省自己 | /140 |
| 50. 独自去旅行 | /143 |
| 51. 享受独处的美感 | /144 |
| 52. 给自己的心灵留下一片净土 | /147 |
-

第十一章 宽容忍耐：对待自己的最好方式

年届三十的人，青春狂热已渐失，尖利棱角已磨平，慢慢从单纯到丰富，渐渐从偏激至公允，缓缓从浮躁变成成熟。

一个人，哪怕他有着超人的才华，处在令人羡慕的位置上，他得到的，也不可能全是正面的赞誉，也有可能受到不公正的待遇。是大发雷霆，还是坦然接受？这两种态度，结果可能截然不同。大发雷霆可能会使他遭受更大的损失，丧失本来可以利用的条件；坦然接受，他也许就会发现，眼前呈现的就是一片光明。

年届三十,面对不能尽如人意的现实,你大概已不再那么挑剔了。你学会了宽容忍耐,学会了烘云托月,也学会了面对责难平静地接受生活。其实每个人都有其可爱的一面,就看你能否看到了。而立的你经受了人间冷暖,因此看见满街都是阶级兄弟!渐渐地体味到“平平淡淡才是真”的意蕴。

事实证明,宽容,会使你争取到更多的机会,把自己带向成功。

53. 看问题不再偏颇	/151
54. 消除别人的误解	/152
55. 宽容使你得到更多的机会	/153
56. 把伤害留给自己	/160

第十二章 学会放弃:有失才有得

三十而立,都对得与失更加迷惑。我们从一出生就开始不断地攫取,可是最终却发现,虽然得到了我们想要的却失去了我们拥有的。我们得到权力,失去闲暇;我们得到金钱,失去健康;我们得到美色,失去爱情……,我们得到一切,又怎么样呢,我们注定失去生命!纵使权倾一世、富可敌国,几十年后还不是“一杯黄土掩新坟”。

以前觉得自己无所不能,无所不懂。十年后觉得自己很浅薄,什么都想懂,可是时间和精力总是不够。

把握的反面就是放弃,选择了一个机会,就等于放弃了其他所有的可能。当新的机会摆在面前的时候,敢于放弃已经获得的一切,这不是功亏一篑,这不是半途而废,这是为了谋求更大的发展空间;或什么都不为,只因你喜欢这样做,因为,年轻就是最大的机会。

57. 别膨胀了自己	/166
58. 学会取舍	/167
59. 敢于放弃	/169
60. 适时地说“不”	/170

61. 别太在意失业	/172
62. 不必强求完美	/174
63. 不必在意虚名	/176

第十三章 充电:别让自己过时

过去,三十岁的男人是个宝。在单位是骨干,要对领导负责,要勇挑重担,要对新手传帮带。在家里是顶梁柱,上要侍奉父母,下要养育儿女。三十岁男人的确很苦也很骄傲。但现在不一样了,现在的工作经验已不再重要,重要的是“创新精神”,要有新点子,要有策划意识,要有效率,要能“点石成金”。那些乳臭未干的二十多岁的年轻人可不认为你有经验,他们也不在乎你曾对单位的贡献,你比他们强,他们可以直接对你说要超过你;你要弱了,他们可以不无怜悯地拍拍你的肩膀:“老兄,别泄气,回家好好休息!”

男人三十开始生命的倒记时,这是让人尴尬的倒记时,因为谁也无法计划自己生命的周期。但可以肯定的是,手中可握住的日子的确越来越少了。三十岁的男人开始有了生命的紧迫感。

年届三十,但愿不要被打上“过期”的印记,你要不想胡子拉碴地和那些毛孩子坐在一个教室里听比自己还年轻的老师讲经说道,晚上驼着背和孩子一起趴在写字台上完成“作业”,那就赶快趁自己还不太老,给自己充充电吧!

64. 不断进取,免遭时代淘汰	/178
65. 积累知识比积累金钱更重要	/180
66. 熟练掌握一两门外语	/182
67. 熟练掌握本行业的知识	/184
68. 万贯家财不如一技在身	/184
69. 终身学习,永不落伍	/185

第十四章 学会理财：幸福一生的秘籍

年届三十,许多人突然间明白了“金钱不是万能的,可没有金钱是万万不能的”这句至理至性的时尚名言,尤其是后半句,实在要为当年幼稚的“视金钱如粪土”的纯情宣言笑掉牙。

三十岁,是一个事业走向成功的开始。在这个物欲横流的世界里,成功在很大程度上体现在对财富的拥有上。也许几年前,你还可以大发“天生我材必有用,千金散尽还复来”的豪情,但从现在开始,就得形成一个正确的金钱观了。你要学会理财,量入为出,否则,即便你是生在豪门之家,拥有亿万财富,也终究会化为乌有。

如何开源节流,如何投资,如何以小博大,从而让你的钱包一天天鼓起来,这实在是三十岁以前不容忽视的一个课题。

70. 开始学习理财	/191
71. 投资需慎重	/194
72. 培养节俭的美德	/196
73. 学会量入为出	/200

第十五章 目标：成功从设定目标开始

年届三十,你最怕的是,有人会指着你的鼻子说:“你真没出息!”面对很多东西,你已没有二十多岁时的豪气凌云,也没有四十岁男人那种处世的圆熟与老到,青春即将过期,而事业未成,更多的时候有的是焦虑、恐慌与无奈。

此时,你首先要确立事业的方向。你的人生可以没有坐标,但是不能没有方向。

三十岁之后,你的事业应该有了良好的发展,因此,你应该在三十岁之前,就有了事业发展的大方向,并不是说要有很高的成就,所以这并不难办到。你应该有自己明确的目标并为之努力。

如果你还没有看清楚未来的路,还没看清后半生要吃哪碗饭,还

这山看着那山高,眼看着别人的事业已经有了良好的开端,你却还在兜圈子寻找出路。那就等于说,你与别人已经不在一条起跑线上了,也许你以后的道路会比别人平添几分波折与坎坷,原因很简单——你迟早都要做出抉择。

74. 认清事业目标	/206
75. 得有点执著劲	/208
76. 不要随便创业	/209
77. 经营自己的长处	/212
78. 积极顺应潮流	/215

第一章 ▶▶

自信:相信明天会更好

年届三十的人,痛苦时不再流泪,因为在坎坷中已得到磨炼,开始正确估量自己,学会了用发展的眼光去看待别人、看待社会。他们在单位知道夹着尾巴做人,好好地包装着自己;他们的脸上挂着那种修炼后不卑不亢的笑容,从容地走在人生的路上;他们话不多,却句句符合矩度;他们做事精明干练,很少出差错;他们发表不偏不倚、不愠不火的言论;做的每一件事中规中矩,无懈可击;他们很少发火,显得高深莫测。这就是走向成熟的标志。

年届三十的人,在不断丰富和成熟起来,不断寻找着人生的答案。青春已渐渐远去,不要为它唏嘘嗟叹,这正是成长必须要付出的代价,抓住现在,拥抱未来,相信明天会更好。

1 学会接纳自己

➤ xuehui jiena ziji

谁都不能十全十美,天使也会犯错,更何况凡人,谁能没有这样那样的缺点,古语云:“金无足赤,人无完人”。正如世界没有十全十美的东西一样,也不存在精灵神通的完人。但在认识自我,看待别人的具体问题上,许多人仍然习惯于追求完美,求全责备,对自己要求样样完美,对别人也往往是全面衡量。

难道那些英雄、名人果真那么光彩夺目、无可挑剔吗?绝非如此。任何人总有其优点和缺点。

美国大发明家爱迪生,有过 1 000 多项发明,被誉为发明大王,但他在晚年却固执地反对交流输电,一味主张直流输电。

电影艺术大师卓别林创造了生动而深刻的喜剧形象,但他却极力反对有声电影。

人是可以认识自己、控制自己的,人的自信不仅是相信自己有能力、有价值,同时也相信自己有缺点、有毛病。我们应当保持这样一种心态和感觉,我知道自己的长处、优点,也知道自己的短处、缺点;我知

自信:相信明天会更好



道自己的潜能和心愿,也知道自己的困难和局限。自己永远具有灵与肉、好与坏、真与伪、友好与孤独、坚定与灵活等两重性。

自我容纳的人,能够实事求是地看待自己,也能正确理解和看待别人,这样就会抛弃骄傲自大、清高孤僻、鲁莽草率之类导致失败的弱点。我们以这种自我肯定、自我容纳的观念意识付诸行动,就能从自身条件不足和所处的不利环境中解脱出来,去说自己想说的话,去做自己想做的事,不必藏拙,不怕露怯,即使明知在某些方面不如他人,只要是自己想做的事,也会果敢行动。因为任何一个人只有经过艰难坎坷、羞怯紧张那样的阶段,才能学会走路、讲话、生活、工作、创业、处世等一切本领。

任何人都有缺点和弱点,任何人也不会是全知全能的,只不过这些缺点、弱点表现不同而已。因而,人们在自我表现和与人交际中都会有笨拙的表现。有些人由于不能实事求是地对待自己的缺点,拿出勇气革新自己,突破自己,所以,他们情愿不做事、不讲话、不交际,也不愿意在别人面前暴露自己的弱点。

美国著名的管理学家彼得·德鲁克在《高效的管理》一书中写道:倘要所有的人没有短处,其结果最多是一个平庸的组织。所谓“样样都是”,必然“一无是处”。才干越高的人,其缺点往往也越明显,有高峰必有深谷。

谁也不可能十全十美,谁也不能与人类现有的博大的知识、经验、能力的总和相比。一位经营者如果只能见人之所短而不能见人之所长,那么,这样的经营者本身就是弱者。尽管追求完美而达不到理想的目标,但总可以促使自己有所改进和提高。我们要有所改进和提高,必须通过一个重要的环节,就是学会自我接受,自我肯定。因而,我们只有放弃追求“完美”,才能树立起自信。

我们具有了自爱的意识,才能真正地认识和确立自己的价值、选择和自己的追求。

2 为自己贴上新标签

→ weiziji tieshang xinbiaoqian

每一个人都能实现自立自主的独立生活。世界上只有摆脱了依