

三十三岁 必读之书

这里是激情的终点和成熟的起点。由此开始

一个人看待问题的头脑更加理智。

解决问题的手法更加灵活。

33岁，一个从“孩子”到“大人”转变的年龄。

解开从激情向成熟跨越的 人生密码

33岁，如果你仍没有找到钟爱的职业，如果你历经沧桑的事业仍然没有起色，如果你的家庭生活仍不那么稳定，如果你的人际关系仍然一团糟，那么，这说明你还没有找到个人生存与发展的人生密码。每一个人都有一个属于自己的人生密码。这个密码包含了你的工作、事业、健康、活力、爱情等方方面面的成功秘诀。33岁，正是完全解开这个密码的年龄。

SANSHISANSUIBIDUSHU

方州/著

中国华侨出版社

中国自古就有三十而立的说法。据研究证明，33岁是人生一个非常重要的界线，并开始一个较长的稳定时期。



在这里人的生理和心理曲线都达到了最高峰值，并开始一个较长的稳定时期。

中国自古就有三十而立的说法，据研究证明，



三十岁 必读三 书

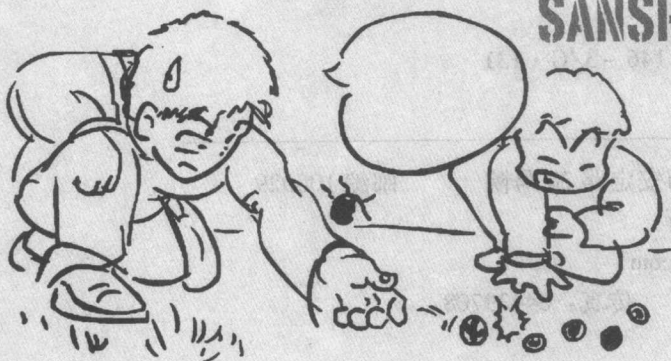
这里是激情的终点和成熟的起点，由此开始，
一个人看待问题的头脑更加理智，
解决问题的手法更加灵活。

33岁，一个从“孩子”到“大人”转变的年龄。

解开从激情向成熟跨越的 人生密码

SANSHISANSUIBIDUSHU

方州/著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

33 岁必读书/方州著. - 北京: 中国华侨出版社,
2006. 5

ISBN 7 - 80222 - 146 - 3

I. 3... II. 方... III. ①青年—保健—基本知识
②青年修养—青年读物 IV. ①R161. 5 ②D432. 63—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 045715 号

33 岁必读书

著 者/方 州

责任编辑/李 健

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 250 千字

印 刷/北京东方圣雅印刷有限公司

版 次/2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 7 - 80222 - 146 - 3/G · 131

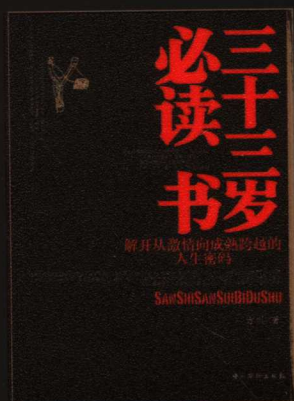
定 价/26.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708



责任编辑/李 健
装帧设计/纸衣裳書裝·孫希前
152025075



前言

不知不觉已经走到了33岁，悄无声息的生命已进入而立之年，是甜美、是失落、是惆怅、是快乐，种种感觉汇成了一首人生交响曲，在我们每个人的心头轻轻演奏着。

33岁是一个交织着得意与迷惘的年纪。古人说“三十而立”，33岁的你终于在事业上取得了几分成绩，或者自己做了老板，或者做到了公司里一个较高的位置，顾盼之间，好不得意！然而一转眼却又发现“后浪”一波接一波地涌来，为了不被淘汰，你只有拼命地给自己充电，不断地更新“资本”。

33岁是一个睿智且开始走向成熟的年纪。告别了“初生牛犊”式的莽撞、任性，你变得沉稳，开始掌握了游刃于独立与依附之间的生存技巧，懂得怎样适应社会大气候，更懂得了怎样为自己的一切以及自己的人生准确地定位。而且随着年龄的增长，你也有了坦然面对现实的心理，从虚幻走向踏实，从浮躁走向宁静，从依赖走向坚强。

33岁是一个牵着情挂着爱的年龄。没有了青苹果的酸涩、没有了海市蜃楼的虚幻，你把爱情理解得更加深刻，更加透彻。浪漫情怀渐渐退去，渴望的是一份更实在的真情，一段可以携手共白头的姻缘。在走进婚姻的那一刻，你心里也清楚地

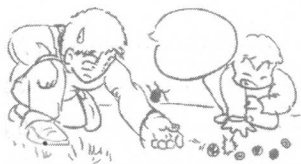


知道要面对的是什么，一对不食人间烟火的金童玉女，转眼间便成了平凡的柴米夫妻。你们要小心翼翼地寻找适合彼此的相处模式，你们要为各种家庭琐事操心费力……不过，当休憩在自己亲手打造的温馨港湾时，你又忍不住偷笑，所做的一切都是值得的。

33岁，健康问题第一次被提上了日程。曾一口气登上10楼的你，小跑一会儿便气喘吁吁；自诩百病不侵的你，一场寒流便让你卧床几日，真的老了吗？不。只不过是身体在提醒你，该运动了，该为健康多留神了，没有了健康你也就没有了一切！

当33支生日蜡烛的光焰映入你的眼帘时，当《祝你生日快乐》的歌声响起时，请记住，你正处在一个美好而精彩的年龄，有春的活力、夏的繁茂、秋的成熟，更重要的是你的生命还有无限可能。踏实地向前走吧，你一定会拥有一个美好的未来！

编者



目 录

生存篇

首先要找到一块属于自己的立足之地

33岁的人生应该是什么样的呢？33岁的男人和女人是社会生活的主角，他们被认为是最能体现成熟的态势群体。他们的事业开始走向辉煌，他们的个性日臻成熟，他们幸运地同时拥有年轻和睿智……听起来33岁的人生似乎是完美无缺的，然而对有些人来说只不过是一层光环罢了，都说“三十而立”，但“立”不“立”得起来，也还要看各人造化。

在如日中天的33岁，有人春风得意，有人平平庸庸；有人满怀希望，有人悲观失落……然而，不管你处在何种状态，请都不要灰心，因为33岁正是最容易创造奇迹的美好时期，你有年轻做资本，你有旺盛的精力，你还有无限的机遇可以把握，你的命运完全在你的掌握之中。现在起步也还不晚，只要你愿意，一定也可以创造出属于自己的天空。

第一章 成功先要“入对行” (2)

俗话说：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”选对职业往往是成功的关键，这就像是一场马拉松赛跑，如果你连路线都没选对，那又怎能成功到达终点？33岁的男女，常常是职业选择中最躁动不安的一群，他们费尽心机择业、跳槽，总觉得拿到手的不是最好的。觉得现在的工作赚得不够多，不够风光。其实，选对职业的方法很简单，只要你明白这样一个道理：职业不仅是生存的手段，更是实现



自我价值的途径,如果只把它当做谋生手段,你就会失去工作的乐趣。

1. 跳槽:想说爱你不容易 (2)
2. 33岁,转行还不太晚 (4)
3. Office Lady,你该何去何从 (6)
4. 保住你的“金饭碗” (8)
5. 成功从择业开始 (10)
6. 做个33岁的“白骨精” (14)

第二章 33岁,你可以创造事业的奇迹 (17)

33岁正是最容易创造成功奇迹的美好时期,因为他们有过人的精力,有一定的经验,有岁月淬炼后的成熟和睿智。无限的机遇,他们更有优势把握,成功的硕果,他们更有能力摘取,可以毫不夸张地说,33岁正是发展事业的黄金时期。当然,成功路上也有很多困难问题,但对33岁的人群来说,没有什么是不可战胜的,只要你依然有追求,有目标,有奋斗,你就一定会成功。

1. 33岁女人,激情是你成功的跳板 (17)
2. 做好准备去迎接成功 (19)
3. 把工作变成一种习惯 (21)
4. 我思考所以我成功 (23)
5. 33岁的职场修炼大法 (25)

第三章 成功地理财 幸福的资本 (28)

33岁的男女们,都在为了财富而不知疲倦地奋斗着,一些人甚至把坐拥大笔财富当成自己的人生目标。而现在你应该问自己这样一个问题:赚取了自己想要的金钱后,怎样运用它们?换言之,你有没有理财的能力,专家早已指出,会理财的人才会有满足感,幸福感,会理财的人才能拥有快乐,因此33岁的你应该认真研究一下理财的学问,把自己的生活安排得更合理,让自己的生活更快乐。



1. “我想做个有钱人” (28)
2. 日本富豪的理财诀窍 (30)
3. 女人,千万别忽略你的“钱包” (32)
4. 千万别做“负翁”“负婆” (34)



提升篇

停滞不前就意味着落后和被淘汰

在职场中跌、爬、滚、打了几年后,你终于明白了这样一个道理:“要想在高手如林的职场中站住脚,你就必须不断提升自己,给自己充电。”这种提升包括知识提升、技能提升和智慧提升,只有在这三个方面不断提升自己,你才能在整体素质上有个飞跃。现在社会竞争越来越激烈了,如果哪个人只会坐吃“老本”,那么一定会被淘汰出局。只有给自己不断充电,才能使自己立于不败之地,并有所突破。

第一章 知识是步向成功的阶梯 (38)

23岁,刚从大学毕业的你为不必再与枯燥的学习为伍而兴奋不已;33岁,你开始有“书到用时方恨少”的悔恨,办公桌上摆着一堆各种培训班的宣传单,并打算去考个“在职研”。这是因为你发现自己正处在一个知识经济时代,知识就是力量,就是晋升的资本,就是迈向成功的阶梯。

1. 给自己注入“源头活水” (38)
2. 学习无处不在 (40)



- 3. 33岁新女性:学习是一生一世的 (42)
- 4. 养成读书的好习惯 (44)

第二章 不断提升你的职业技能 (46)

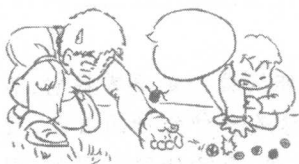
对33岁的职场男女来说,没有什么比提升你的职业技能更重要的了。“长江后浪推前浪,一代新人换旧人”,公司里,新人们一批批涌上来,如果没有过硬的本事你就会被换掉,资历不是你的资本,只有扎实的专业技能才是你的资本。因此你必须不断给自己的技能充电,让自己在职场竞争中始终立于不败之地。

- 1. 不充电就会被淘汰 (46)
- 2. 没有专长是一件危险的事 (47)
- 3. 女性应克服科技冷漠感 (49)

第三章 你的智慧同样需要充电 (52)

提升自己还要学会给智慧充电,这种提法是很有道理的,比如在职场生存你需要有创新智慧,不被条条框框所限制,敢于标新立异,以不断进取为己任;要有实践的智慧,勤于动手,不做“述而不做”的书呆子,除此之外还要有开拓的智慧,善于开发自己的潜能,为自己创造和谐美好的人生。

- 1. 博采众长是“智慧之泉” (52)
- 2. 创造力是可以培养的 (54)
- 3. 寻找你的“完美工作” (56)
- 4. 捕捉匆匆而过的灵感 (58)
- 5. 勤奋是智者的成功秘诀 (60)



策略篇

走对路才能步入脱颖而出的最近人口

一些 33 岁的男女常常感叹做人难：你做事认真，有人说你爱表现，你潇洒行事，有人又说你不负责任，……左也不是，右也不对，于是他们渐渐有了“人在江湖，身不由己”的感觉。做人真的这么难吗？不是，其实社会中自有一套生存哲学、做人策略，只要你掌握并运用它，你就可以在生活及职场中措置裕如，左右逢源，成为社会生活的大赢家。

第一章 33 岁的人际交往哲学 (64)

人活在这个世界上就要跟各种各样的人发生联系，在社会中拥有良好人际关系也是事业成功、万事通顺的首要条件。一些 33 岁的男女由于涉世未深，往往容易忽视人际关系的重要性，这使得他们在社会生活中吃了不少暗亏，因此，我们一定要学会处理复杂的人际关系，运用正确的交往方法和技巧，让自己成为人群中一颗耀眼的明星。

1. “门面功夫”先要练好 (64)
2. “善意的谎言”是交际的一种必须 (66)
3. 培养受人喜欢的个性 (68)
4. 培养一点幽默感 (69)
5. 33 岁女人，别做社交中的“霉女” (71)
6. 做一个能说会道的人 (73)



第二章 修炼你的职场智慧..... (76)

职场中有一套特定的生存智慧,身在职场就一定要掌握它,否则你就会成为一个失败者。这种职场智慧是一种处世的智慧,处理人际关系的学问:你要打造自己的关系网,灵活处理与同事,以及上下级之间的关系。避开职场中的禁忌……精于职场处世智慧,你就可以左右逢源,赢得更多人的支持,让自己的事业更上一层楼。

1. 荣誉面前别吃“独食” (76)
2. 创造良好的人际环境 (78)
3. 办公室:说话千万要留神 (80)
4. 学会欣赏你的上司 (81)
5. 积极与上司互动沟通 (83)

第三章 做人是一门独特的艺术 (87)

做人处世关系到一个人一生的成败,33岁的男女们都应该对此有深刻认识。理想的做人策略其实就四个字:外圆内方。也就是说内心要方正,处事要圆滑,掌握了这个做人原则,你就可以在社会上“吃得开”、“玩得转”,在社会上找到自己的理想位置,更快地获得成功。

1. 聪明人不会随便指责别人 (87)
2. 做人不妨“糊涂”一点 (89)
3. 修炼你的“忍”者之术 (90)
4. 宽恕别人就是宽恕自己 (93)
5. 赠人玫瑰手有余香 (95)
6. 别只顾着表现自己 (96)



心理篇

摆正心态就可以直面一切

33岁正处在青年向中年过渡的阶段,因此心理上饱受这种力量的冲击。很多人还没从接踵而来的诸多抉择中回过神来,就又带着激动被推向未来。在这种情况下,我们更要注意调控情绪,让心态保持平衡。对于33岁的男女来说,只有拥有健康成熟的心态,才能自信地面对今后的人生,才能负担起自己的责任,才能让自己的生活更加丰富多彩。

第一章 成熟心理:33岁的幸福资本 (100)

对于33岁的人来说,健康成熟的心理是一笔宝贵的财富,有时候人们在做决定时会认同自己心里的声音,而忽视外部的压力。因此具有良好心理状态的人,在社会上往往会做得更出色,渴望成功的33岁男女一定要把握好自己的心态,把命运好坏的决定权握在自己手中。

1. 从挫折中看到希望 (100)
2. 换个角度解读失败 (102)
3. 穷困不是你的死穴 (106)
4. 做好心理准备再创业 (107)
5. 在“人算”与“天算”中寻找平衡 (109)



第二章 别走入那片心理误区 (113)

进入“而立”之年后,需要面对的问题似乎一下子多了起来:事业、金钱、责任……内心好像压了千万块石头,沉重得几乎难以负载,于是很多人就这样在重压下走进了各种心理误区,有人狂热,有人迷惘,有人失落,因此33岁的你应当停下脚步,给自己做一次剖析,让自己远离心灵的迷途,更自信地面对人生。

1. 不要让工作压垮了你 (113)
2. 关注事业,但不能忽略家庭 (115)
3. 女人何必自卑 (117)
4. 33岁不与孤独同行 (119)
5. 告别你的焦躁心理 (121)
6. 别让失望情绪控制你 (123)
7. 33岁女人不要犯的五种错误 (124)

第三章 33岁的自救心法 (128)

33岁的你一定不要忽视了自己的心理健康,因为拥有健康心理、良好心态的人才能生活轻松而幸福。生活中有种种困厄、烦恼、竞争、不平衡,如果你不懂得“自救”,那么就会陷入人生的“苦海”里。健康的心理要靠调适与维护,掌握了这一点,你也就拥有了一份幸福生活的美好资本。

1. 让好心情与你相伴 (128)
2. 33岁都市白领的减压策略 (130)
3. “幸福感”养成计划 (132)
4. 给你的心理健康补充营养 (134)
5. 33岁,你还有不在乎的资格 (136)
6. 笑口常开才能青春长驻 (139)



健康篇

从现在开始关注自己的身心健康

33岁的你可能认为,自己年轻力壮用不着为健康问题担心,而医学专家告诉我们,很多在40多岁出现的疾病都是由30多岁时的一些不良生活习惯或不注意保养导致的。我们都知道健康对一个人来说意味着什么,没有了健康,金钱、地位、幸福也就都没有了意义。因此,请特别关注你的健康,拥有了它你才能快乐、幸福地生活。

第一章 向不良生活方式说再见 (142)

由于社会环境的影响和生活带来的压力,很多33岁的年轻人养成了种种不良的生活习惯和方式,有人吸烟、有人酗酒、有人习惯熬夜……这些不良的生活方式直接危害了他们的健康,生活中我们可以看到一些33岁的男女时常腰酸背痛,稍一运动就气喘吁吁,有人甚至年纪轻轻就显出老态,为了不让自己也成为他们中的一个,你就必须养成良好生活习惯,提高生活质量。

1. 扔掉你手中的烟 (142)
2. 酒不能喝得太过 (144)
3. 不要没完没了地熬夜 (146)
4. 告别四种不良生活方式 (147)
5. 不要长时间看电视或上网 (148)
6. 是什么让你“吃不消” (150)



第二章 33 岁男人的健康处方 (152)

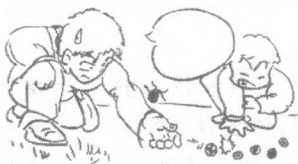
33 岁男人正全力向事业巅峰攀爬,很多人往往忽略了自己的健康,这是非常可惜的,因为失去了健康也就失去了一切存在的根基。33 岁正处于壮年时期,只要你重视自我保健与调养,便可以将身体维持在最佳状态,永葆活力和健康。

1. 将“沐浴”进行到底 (152)
2. 饮食保健妙处多 (155)
3. 从天然食物中摄取维生素 (158)
4. 适合男人的健康食品 (160)
5. 把握最佳健身活动——游泳 (162)
6. 另类运动让你更健康 (164)
7. 跑步:33 岁的男人最理想的运动 (166)

第三章 33 岁女人的健康美丽指南 (169)

不可否认,33 岁对女人来说确实是一道分水岭,在这之后,女人的容颜、生理和身体都会开始逐渐走向衰老。一些女性疾病也不请自来,没有了健康自然也就没有了美丽,这确实是非常残酷的事情。为了让自己永葆健康美丽,女人一定要在生活中给自己方方面面的关怀照顾,让自己拥有健康,青春常驻。

1. 别让便秘影响你的健康 (169)
2. 健康是 33 岁女人的头等大事 (171)
3. 健康美丽吃出来 (174)
4. 巧解女性健康七大问题 (177)
5. 在舞蹈中寻求健康 (181)
6. 健身房外的健身运动 (183)
7. 办公室的隐形体操 (185)



感情篇

别让感情问题毁了自己的幸福

对于 33 岁的男女来说,感情即使不是生活的全部,也是生命中不可或缺的重要内容。有人还在苦苦寻觅生命中的另一半,有人已经走进了婚姻的殿堂;有人开始享受美满幸福的婚姻生活,有人却发现婚姻真的是座“围城”,家庭生活并不如想象中那么美妙。好也罢,坏也罢,总与感情脱不了千丝万缕的联系,所以对感情负责,就是在对自己的幸福负责,对自己的生活负责。

第一章 33 岁,我们才懂爱情 (188)

爱情是一个古老而又神秘的话题,但却很少有人能说清爱情到底是什么。20 来岁的年轻人往往对爱情抱着太过美好、不切实际的幻想,希望自己的爱人是一位王子(公主)。33 岁的男女则更为理智、深刻,他们不再苛求英俊、美丽、富有等表面上的东西,而是开始追求修养、情操、品质等更深层次的内容,因此他们也更容易得到真爱,把握真爱。

1. 33 岁女人的爱情观 (188)
2. 33 岁的“空中情缘” (191)
3. 33 岁男人的求爱宝典 (193)
4. 不爱那么多,只爱一点点 (195)
5. 适当收敛你的爱意 (198)