

阅读存在

男人冲击三十

男人立世之方略

朱怀江 编著

阅读三十岁男人的生存状况，成就三十岁男人
的人生誓言，尽在其中。

说透三十岁男人，看破尘世之秘。淋漓尽致，
皆为鲜活的生命新见。



中国华侨出版社

男人立世之方略

男人冲击三十

编著 朱怀江

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人冲击三十/朱怀江编著. -北京: 中国华侨出版社,
1999.8

ISBN 7-80120-336-4

I. 男… II. 朱… III. 男性-修养-通俗读物
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40816 号

著 者/朱怀江

责任编辑/杨郁

版式设计/刘晓宗

责任校对/王磊

经 销/新华书店总店北京发行所

印 刷/北京市宏飞印刷厂

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/13.25 字数/280 千字

版 次/1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

中国华侨出版社 北京市朝阳区安定路 12 号 100029

E-mail: huaq@public. netchina. com. cn

ISBN 7-80120-336-4/G·160 定价: 19.80 元

前 言

男人三十做赢家

三十岁男人的格调是什么？

三十岁男人的活法是什么？

“三十而立。”这是一句多么令人兴奋而又颤栗的古训。

到了三十岁，每个男人都想“力拔山兮气盖世”，但是时常空有一片情怀，有一种拔剑四顾心茫然的感觉，唯有长叹息。

但是，人的生命是一种自然流动的现象，无论如何你也摆脱不了三十岁这个必然的生命阶段。逃避必然就是一种死亡。更何况，一个三十岁的男人有必要躲避上帝给自己提供的这个美妙的生命阶段吗？无所畏惧、高瞻远瞩应当是一个三十岁男人具有的精神品格，在这里，我们可以概括为“三十而挺”。

美国著名男性研究学家拉斯丁格在其权威性著作《三十岁男人何为》中精辟地指出：

当性别决定了一个人的生命形态和行为方式的过程中，已经绝没有什么遗憾之事了，因为每个男人或女人都应当承认生命遗传的必然性。我曾经在精神心理咨询所碰到一个三十岁的男人面容憔悴，对自己在社会、工作、家庭、朋友之间形成的压力已经乱作一团，面临的是失望、孤独、忧郁、躲避、冷漠等一系列封闭性的人生困境。我问他：你能绕过三十岁而直奔生命的终点吗？盖特，你看外面有多少三十岁的男人正在龙腾虎跃，放射出青春的光芒。**三十岁的男人是一座青春的雕像。**

从男性生理和心理科学的角度讲，三十岁男人不是人生的悲哀，而是人生中最光辉灿烂的时刻——成为赢家的良性状态，因为三十岁男人已经在风雨人生中铸造了自己的思维和意志，已经完全超出二十岁的轻率；四十岁心有余而力不足的疲惫状态。**三十岁男人在社会中的成功率在所有年龄段中是最高的，几乎占 61%。**

毫无疑问，三十岁男人应当解剖自己的三大特性：一是自己具备三十岁男人的哪些基本素质，如知识结构、判断能力和行为意识等；二是自己具备三十岁男人的哪些生存困惑，如工作环境、交往方式、前景预测等；三是自己具备三十岁男人的哪些内在缺陷，如家庭生活、个人欲望、素质义务等。凡此等等，都是一个三十岁男人必须定位的大事。知己知彼，才是三十岁男人行为方式的重要基础。因此，三十岁男人面对的第一个对象客体就是自己。

做不到这一点，三十岁的男人成不了一座青春的雕像，顶多是一块尚未镌刻的石头。

拉斯丁格的话告诉我们：三十岁男人成为赢家的自我素质切实关系到个人的成长。我们认为，三十岁男人是人生中最艰难的一个阶段，挺不住就会趴下，趴下就是自暴自弃。就现代社会提供的良好机遇而言，三十岁的男人是塑造自我的最好的大师。尽管有许多暗流冲击着三十岁男人的精神和心灵，但是也有许多光明映照着三十岁男人的人生境界。可以讲，三十岁男人是在怀疑中发现世界的价值，在坚挺中完成自己的霸业。因此，一个真正的三十岁男人敢于对自己的人生大吼一声“不！”三十岁男人敢说“不”，是对自己生命的挑战，是对自己命运的抗争，这当然需要一种摧不垮的坚挺之志。我们衷心盼望每一位三十岁的男人，能够在新的世纪面前，转换自己传统的保守角色，成为一名“挺志之士”，实现自己的人生价值。三十岁男人的画像是：

站在命运之门的凯撒大帝！

请注意：我们在本书中描述的就是三十岁男人何以成为“凯撒大帝”的行为过程。所谓三十岁，是指三十至四十这个年龄阶段，强调这个年龄阶段的男人重在一个“挺”字。假如你已经或将要迈入三十岁这个命运之门，我们诚挚地希望你是本书的读者，在书中仔细寻找挺身之法。因为本书能够做一把开启你心灵之门的金钥匙。它能

够抚慰你惊慌四顾的心神，帮你走出彷徨的青年时期，送你进入辉煌的四十岁；能够像睿智的老朋友一样，具体地分析你的问题，提出破解人生之道，向你提出忠告。它能帮助你学会思考，学会设计自己的未来之路。

在这个大盘通吃的社会，三十岁男人如日中天，一定要做赢家——

三十岁男人需要完美的心境，
三十岁男人憧憬未来的格调；
三十岁男人苦干金色的事业，
三十岁男人承受生命的重担。

作 者

1999 年 8 月

目 录

前 言 男人三十做赢家	(1)
第一章 三十岁男人看世界	
——渴望“挺”吗	(1)
一、三十岁男人工作领域的新规则	(5)
二、三十岁是男人坚挺的最佳时机	(8)
三、三十而立，你要出人头地	(10)
四、三十岁男人需要纠正弱点：扔掉你的惰性和 劣性	(12)
五、计划你的三十岁前途	(15)
六、三十岁男人要正视自己的潜能，不要对自 己说“不”	(18)
七、三十岁男人行成于思：工欲善其事，必先利 其器	(24)
八、三十岁男人制订理想策略	(28)
九、设计你三十岁的未来之路	(29)
十、如何锁定三十岁男人的人生目标	(30)

第二章 三十岁男人当自强

——琢磨人生 (41)

一、三十岁男人的活法：挺拔卓越的能力 (44)

二、三十岁男人要培养领导能力 (46)

三、三十岁男人的企划力与行动力——计划你的
行动，行动你的计划 (50)四、三十岁男人的工作态度：实干 + 巧干的七个
规则 (54)

五、三十岁男人工作切忌挑肥拣瘦 (61)

六、三十岁男人在小事中培养自己的洞察力 ... (63)

七、三十岁男人在工作中形塑自己的人格 (65)

八、“能干”是三十岁男人进入四十岁关卡的通
行证 (69)

九、三十岁男人如果晋升，就要..... (71)

十、三十岁男人应注意你晋升后的表现 (73)

十一、三十岁男人的权力与权威 (74)

十二、三十岁男人的工作与成功 (76)

第三章 三十岁男人

——“有个性，我喜欢” (81)

一、三十岁男人的积极心态——请勿倒置 (84)

二、三十岁男人保持弹性的方法 (85)

三、以诚为本是三十岁男人的品性 (85)

四、当机立断是三十岁男人的机智 (86)

五、以礼待人是三十岁男人的交往方式 (87)

六、三十岁男人的醒身之法 (87)

- 七、三十岁男人不只是说说而已 (89)
- 八、三十岁男人要知人知面也知心 (90)
- 九、三十岁男人宽以待人的效果 (91)
- 十、君子坦荡荡是三十岁男人的心胸 (92)
- 十一、时不时幽他一默：三十岁男人轻松心情
..... (92)
- 十二、公正待人：三十岁男人的内心倾向 (93)
- 十三、适当的措词是三十岁男人的语言本领 (94)
- 十四、生动的演说是三十岁男人的一种魅力 (95)
- 十五、三十岁男人要问世间情为何物 (97)
- 十六、三十岁男人保持良好兴趣 (98)
- 十七、“世事洞明皆学问”：存在于三十岁男人之
“眼” (99)
- 十八、三十岁男人要有谦谦君子的气派 (99)
- 十九、生动的表演技巧是三十岁男人的处世方法
..... (100)
- 二十、“一伸手，便知有没有”——三十岁男人
的握手技巧 (101)
- 二十一、散发个人魅力是三十岁男人的生活格调
..... (101)

第四章 三十岁男人的容身之术

- 走“中间道路” (105)
- 一、人际关系对三十岁男人的决定作用：一种
玄机 (108)
- 二、“回力球法则” (110)

三、三十岁男人培养的人际关系是一种价值基础	(112)
四、纵横交错的人际关系	(113)
五、风物长宜放眼量	(115)
六、警惕人际关系的陷阱	(117)
七、三十岁男人推崇的人际关系——利人利己	(119)
八、三十岁男人的办公室难题——如何与上司和同事交往	(120)
九、三十岁男人不要被大材小用	(135)
十、三十岁男人要学会“三点归纳法”	(137)
十一、三十岁男人要做一个老实的男人	(138)

第五章 三十岁男人如何摆脱困境

——挤过“一线天”

一、不要做一只被煮熟的青蛙——提高自己的观察力和随机应变的能力	(143)
二、不祥之兆	(147)
三、三思而后行	(149)
四、不要轻言辞职	(150)
五、转职的风险	(154)
六、辞职后该怎么办	(157)
七、走出囚徒困境——调整自己	(158)

第六章 三十岁男人的时间观

——时不我待

一、时间的管理与分配	(165)
------------------	-------

二、抛开你的癖好	(169)
三、如何赢得时间	(171)
第七章 三十岁男人的最佳身心	
——从“健康”到“财富”	
.....	(175)
一、“透支”不适用于身体	(177)
二、保持身心健康的十二个秘诀	(180)
三、玩的不只是心跳——适度有效的刺激有益 于三十岁男人的健康	(188)
第八章 三十岁男人的齐家之道	
——真心所爱	(191)
一、三十岁男人应该有个家	(193)
二、给你的爱情验血型	(197)
三、爱其实不糊涂——女人爱怎样的三十岁男人	(198)
四、培养三十岁男人的“性趣”——性的和谐 与升华	(201)
五、性不是三十岁男人的全部	(201)
六、三十岁男人怎样维持良好的夫妻关系	(203)
七、家庭理财忠告	(206)
八、做个称职的父亲——不要让儿子为你打工	(207)
九、常回家看看——安排好父母的晚年生活	(209)

第九章 三十岁男人的品牌意识

——你的味道 (215)

一、检讨自己 (217)

二、男人三十一枝花——你的理想状态 (219)

三、三十岁男人要有自己的气质 (220)

四、向绅士看齐——男人要有味道 (228)

五、绅士必备的三个条件 (233)

六、生活在别处 (236)

第十章 不及其余的地方

——三十岁男人还应该注意什么

..... (239)

一、未来发展的九大趋势 (241)

二、十六项成功原则 (245)

三、面试成功的技巧 (251)

四、是否有致富的捷径 (255)

五、成功十诫 (265)

第十一章 三十岁男人的相对隐私

——与“郎”共舞 (277)

一、三十岁男人脑中的性意识 (279)

二、三十岁男人脑中的性期望 (282)

三、三十岁男人的“性焦虑” (285)

四、三十岁男人的升华 (290)

五、三十岁男人独身合适不合适 (291)

六、笑谈三十岁男人与女人 (294)

第十二章 三十岁是成为赢家的临界点 ——霸业有成的男人个案分析

.....	(297)
一、比尔·盖茨——靠开发起家的新科状元 ...	(299)
二、李晓华——“三十而挺”	(305)
三、李秉哲——三十而立犹未晚	(309)
四、吉列——绝妙构想成巨富	(317)
五、英特尔——宣告集成电子技术新时代到来	(322)
六、保罗·高尔文——“一呼天下应”	(326)
七、李嘉诚——决不错过任何一次机会	(334)
八、盛田昭夫——事业上的关键三步	(338)
九、艾科卡——善于策划自己	(344)
十、柳传志——成功的“联想”成功的人	(355)
十一、陈章良——三十四岁的北大副校长	(362)
十二、成龙——超级功夫影帝	(367)
十三、张艺谋——三十岁挺起的导演大师	(372)
十四、王之健、叶力——首次同步报道南极科 学考察的两位中国记者	(377)
十五、王海——三十岁成名的打假大王	(385)
第十三章 三十岁男人的世说新语 ——百条箴言	(395)

第一章

三十岁男人看世界

——渴望“挺”吗

三十岁男人需要“九万里风鹏正举”的雄才大略，在理想的彼岸会是一个开满鲜花的生命季节。

三十岁男人尚且不能喜笑颜开，美丽的成功之果将是你价值连城的心爱之物。

“三十而立”是我们信仰的古老人生训条，三十岁的男人更应该自明其理，因为在他的肩上挑着超出一人之外的生活之重。尤其是这样一个充满生命挑战的紧迫而欢快的新时代里，每一个三十岁的男人都必然深思“立”的问题，甚至辗转反侧，夜不能寐。“立”是一种挺，“挺”是一种“气”，“气”是一种力。一句话，三十岁的男人应当挺立于世，展示一种力拔山兮的精气。唯其如此，才是三十岁男人活着的资格，才是三十岁男人活着的精神。假如不是这样，也别太着急，需要好好地调整自己，把好“三十岁”这一关，实实在在地想想自己的生命之路应该是个什么样子，应该朝哪个方向去？说实话，作为一个三十岁的男人，要首先应该学会“看世界”，看世界何以千变万化，看自己如何在这千变万化的世界里找出自己的生存之地。我们试着这样来看三十岁的男人——

如果把人生比作一曲乐章，那么三十多岁这一个时期就好像是一曲未完成的交响乐，没有什么明显的成果，但到了四十多岁，这曲乐章就会越来越动听并带来丰收的果实。因此，三十多岁的人必须努力不懈地把这一曲人生乐章演奏下去。

如果说三十岁男人是土壤，而在此之后的十年，这块土壤中将会逐渐发出新芽。在这十年中，嫩芽将会在土壤中扎根逐渐发育。而四十岁则是开花、结果的时候，到了五十岁就可以享受摘取果实的乐趣。所以，三十岁的人生是最精彩的时期，是最令人眼花缭乱的时期，也是最容易让三十岁男人迷失自己方向的时期。