

Check List

The Abilities You Must Own Before 35

- ☐ 1 用笑容和赞美打破僵局
- ☐ 2 以「减」为自己加分
- ☒ 3 做人要有点「心机」
- ☐ 4 别让毒舌毁了你
- ☐ 5 珍惜人生旅途中的重要过客
- ☐ 6 付出就不要想回报
- ☒ 7 不要轻信眼睛所看到的表象
- ☒ 8 让积极左右你的行为
- ☐ 9 看见别人的优点，学习它，拥有它
- ☐ 10 不爽和愤怒别发泄在旁人身上
- ☐ 11 拥抱生命中的不完美
- ☐ 12 走路之前，先学跌倒
- ☒ 13 说「不」，就能跟麻烦说再见
- ☐ 14 退后是为了之后能向前
- ☐ 15 梦想要与现实合为一体
- ☐ 16 留意人生时刻表，紧握「现在」
- ☐ 17 行动别被自己吓倒
- ☐ 18 勇猛冲锋，也要能随时撤退
- ☐ 19 丢掉旧套，挑战新极限
- ☐ 20 转个弯，别死胡同
- ☐ 21 以平常心面对一切
- ☐ 22 保持一颗平常心

一种向上提升的力量，
正从改变你的态度开始！

态度决定了，
究竟是你驾驭着生命，
还是生命在驾驭着你。

35岁前要有的33种态度

未来世界的焦点在亚洲
而亚洲的成长
靠的是35岁的社会精英

本书集合亚洲地区三位顶尖作者张军（中国大陆）、苏美静（中国台湾）和流川美加（日本）共同创作，一部立足亚洲，放眼全球的宏观巨著，中文简体首次隆重推出，将更能满足站在潮流前沿的你我。

苏美静
流川美加
张军◎编著

沈阳出版社

Check List

The Abilities You Must Own Before 35

35岁前要有的33种态度

苏美静

流川美加

张 军◎编著

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

35岁前要有的33种态度 / 苏美静, 流川美加, 张军编
著. —沈阳: 沈阳出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5441-3839-0

I. 3… II. ①苏…②流…③张… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 023257 号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印刷者: 北京中印联印务有限公司

发行者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm × 230mm

印 张: 12.625

字 数: 190千字

出版时间: 2009年5月第1版

印刷时间: 2009年5月第1次印刷

责任编辑: 李 峰 夏景军

特约编辑: 邢立方

封面设计: 含章行文工作室

责任校对: 含 旭

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-3839-0

定 价: 22.00元

[出版序]

出版序

连续三年名列台湾金石堂、诚品等各大书店畅销书排行榜前列,迄今已创下 50 万本的销售佳绩,已被译成日、韩等多国语言出版发行,创造了台湾出版的神奇——这就是《35×33》系列图书缔造的新的阅读奇迹。

面对新兴亚洲的快速崛起,中国大陆、中国台湾和日本顶尖作者——张军(中国大陆)、苏美静(中国台湾)和流川美加(日本)联手出击,共同创作此书。因此,在内容编辑与写作方式上的不同文化背景的结合,已及全球化的洞悉视觉,也更使此书具有前沿性和实用性,这或许正是本书疯狂畅销的重要因素。

未来世界的焦点在亚洲,亚洲的成长则要靠 35 岁的社会精英,这本以亚洲人观点出发的作品,将更能满足立志站在潮流顶端的你我。对于刚刚踏出学校大门的大学生,这是一本难得的生涯规划书;对于已经工作但仍忙于生计奔波的上班族,这是一本珍贵的人生指导宝典;对于事业有成者,这又是最好的生活指导书。35 岁是人生的分水岭,有人在 35 岁已经赚到了人生的第一个 100 万,有的人却还徘徊在失业边缘。端正态度是事业成功的第一步,一种向上提升的力量,正从改变你的态度开始!

本书罗列出 35 岁前应该要有的 33 种态度。有了这份清单,就能使你汲取当今亚洲最具代表性的蓬勃发展的三个地区——中国大陆、中国台湾和日本成功人士的生命智慧,把握人生可能与应有的方向。成为众人羡慕的成功人士,将不再是梦想。

终于有幸获得本书简体版的出版权,相信这会给众多年轻人带来最佳的成功建议。

编者

[作者序]

找到人生快速道的 正确入口

老实说,当初在接到出版社希望延续 35×33 话题,所提出的让青年朋友们在面对诱惑挫折考验,该具备的正确态度企划时,实在有点惶恐。因为本系列图书出版至今,所造成的出版话题仍持续延烧,几乎读者人手一本的情形下,身为此系列的续作,所背负的压力不可谓不大。

还好在用 MSN 与流川美加小姐、张军先生的反复沟通交流中,我们发现彼此的人生经历有许多类似之处,就是面对挫折考验时,都能有正向的态度去面对。也因为这样的共通处,所以我们才能尽情交流想法,拟出《35 岁前要有的 33 种态度》一书的架构。

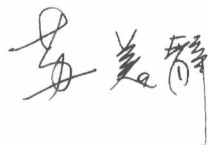
而我也从彼此的沟通对话中警觉到,其实我是缺乏了书中所列的“丢掉旧包袱,挑战新极限”,所以才会拘泥在 35×33 过去旧有的包袱,无法迈开脚步向前,进而限制之后的更好发展。由此可见,一个正向的态度影响有多大,而“寻找能同穿一条裤子的麻吉”又有多重要。

正如我一向所秉持的理念:只要痛下决心,成功绝对可以通过学习改变而来。同样的,成功可能需要很多“硬件”条件——学历、能力、背景等,但如果没有正确的态度这个“软件”做支撑,一切硬件都将无从发挥作用。

美国心理学之父威廉·詹姆斯曾说,当代最伟大的发现是“改变态度,就可以改变一生”。换句话说,目前拥有的态度并不一定能决定你的未来,你仍然可以改变它。本书所要带给大家的,就是如何在面对挫折考验时,拥有正确的人生态度。

通过多次相互沟通,我们整理规划出33种人生应该具备的态度,说这33个都是态度或许有点牵强,其实在界定上有些应该属于心态、个性或方法,但是我们认为这些都逃脱不出人生该有的正确态度框框,所以在书中就把它统一整理成这33种态度。33种态度说多不多说少不少,但是每一种态度都能让你所面对的人生道路更加宽广,相信只要认真地正视它们,对你肯定有所帮助。

最后要再跟各位共同勉励的是,态度是面对困难时的意志,是对情绪的调控,是对现实与梦想的平衡……它最容易成就一个人,也最容易毁掉一个人。相信只要你能从态度入手改变自己,那么在人生的快速道路上,你便找到了正确的入口。



2006.02.27

[作者序]

如果可以重新年轻， 我会选择不同的态度

在几次和本书的其他两位作者的合作过程中，我们建立了愈来愈好的默契，我也从中体会到了不同国家彼此之间的文化差异。

当然，我的同事们对于我这个日本人也不时会发出赞叹：“哇！你工作态度好认真啊！”然后我才慢慢知道，原来在其他民族的眼中：日本人是很严谨的，对事情要求很完美，很关注每一个小细节。因此我们归结出：这种工作态度也许就是日本人成功的重要因素之一。

不同的态度，就会产生不同的文化成果；不同的态度，当然也会产生不同的工作成果。正因为这样，出版社的编辑发起了一个创意：我们何不来出一本书，讨论一个人的态度会怎么影响他的工作，甚至是他的人生？

这是一个很好的点子，所以中国大陆、中国台湾、日本三地的作者又集合起来了，我和苏美静小姐及张军先生开始在 MSN 热烈地讨论“35 岁前要有的态度”。我们最后总结出来的 33 种态度，都曾经在我们人生的重要时刻发挥过作用，帮助我们突破工作上的瓶颈或帮助我们改善和别人之间的关系。

这本书完成了之后，我们更加深刻体会到态度对一个人来说有多么

重要。在年轻时候,我们常常犯了“态度上的错误”,也许我们的工作能力很强,把每一件事做得尽善尽美,但我们也常常不会给别人留余地,留给别人不好的印象。如果我们可以重新年轻,我们会选择不一样的态度,不会随便伤害自己和他人。

正确的态度应该愈早建立愈好。如果一个人过了 35 岁,还继续犯“态度上的错误”,就很难被原谅了;如果到了“欧吉桑”、“欧巴桑”的年纪,还因为态度不佳而被人责备,那就真的是颜面扫地了。

感谢出版社规划了这本书,也感谢苏美静小姐和张军先生大方地分享他们的经验,以及众多编辑群的通力合作,他们的工作态度令人佩服。

りゅうがわ み か
流川美加

2006.02.15

[作者序]

开启人生谜团的金钥

人不管地位高低、知识多寡,唯一可以控制而又最难以控制的就是自己和自己的态度。我们看到有的人身无分文却终能富可敌国,而有的人家财万贯却落得个一无所有;有的人力仅缚鸡却能勇退暴徒,而有的人身体孔武遇事却总退避三舍;有的人逆境连连却总能破茧而出终至功成名就,而有的人一生顺遂却归于平庸一事无成……

拥有什么样的态度就会有怎样的行为方式,而行为方式决定着人的人生走向。诚然,态度能够成就人,态度也能够毁掉人。

当初在知悉台湾易富文化欲集结亚洲作者,结合两岸三地经验,制作一本提醒身处亚洲的青年朋友,在面对生命诸多诱惑考验时,能有正确态度应对的书籍企划时,只觉得这类构想很不错。

不过,在与流川美加小姐、苏美静小姐深入沟通讨论看法的时候,我们发现一个问题,就是没有人愿意永远过着庸俗的日子,没有人在年轻时就甘于做平凡人;但是为什么总等到年纪渐长时,却又不得不承认,这辈子只能这样。究竟是什么原因让一个原本对世界充满好奇、对未来充满渴望、对人生充满理想的青年一步步变得如此平庸、世俗?

我们从其出身找原因,也找出无数类似环境艰苦、运气太差等等的理由。但是,直到美加小姐提出一个观念:当我们沉静下来,反观内心,却都

能够得出一个相同的结论——态度,正是错误的态度毁了人生。就这样,《35岁前要有的 33 种态度》便在彼此的脑海中达成共识。

之所以我们会指出 35 岁以前该有这 33 种态度,主要是因为人生的第一个 35 岁恰巧是关键。35 岁前后,是人生拥有初步基础的阶段,所以在这之前就拥有正确的态度,能影响到尔后一生的成败。但并不是说年过 35 岁拥有就来不及了,其实只要从你翻开本书这一刻开始去设法改变拥有,就永远不算太迟。

态度是什么?它看不见、摸不着,似乎与财富、地位和能否成功毫无关联,所以很容易被人们忽略。但事实上,老天爷赐给人类三把金钥,好让一个人能开创成功的人生,前两把是“家世”与“学历”,拥有其中之一都能让你易于挤进成功者俱乐部,但是如果老天爷不曾给你显赫的家世和出身名校的高等学历,那么,“态度”将是唯一能让你胜出的金钥匙。因为态度是人类生存和心灵状态的密码,掌握了它,也就等于掌握了开启人生谜团的金钥匙。

在这本书中,我们拟定了六个方面,从小到大,从细微到深广,期望借由这六大方面能让身处亚洲的新一代正视自己的态度。不管你是还未 35 岁、已经 35 岁,或是已过 35 岁很久,都应该开始盘点你现有的人生,如果还不那么成功,从态度入手去找原因,你会找到最正确的答案;展望人生,以态度作为突破口,你会找到成功的快捷方式。

张军

2006.02.25 北京

[目录] CONTENTS

出版序

作者序

第一部 左右人格的特质

01 用笑容和赞美打破僵局 /2

让自己常把微笑和赞美的话语挂在嘴边,你将发现世界从此刻起开始变得不一样!

02 以“诚”为自己加分 /7

真诚是为人处世的必备道德,同时也是成功的资本。只有在35岁之前就待人真诚,生活才会提早获得丰厚回报。

03 做人要有点“心机” /12

有智慧的人,心机不可少,也不可多,就要那么一点点。

04 别让毒舌毁了你 /18

有些人就是喜欢毒舌挖苦人,或习惯泼人冷水,却不知道“冷水是会伤人,不能乱泼的”!或许有的人会认为,不过就是开开玩笑罢了,何必当真?但如果玩笑开得太过火,那就变成戏谑或嘲讽,听者可能就会感到很不舒服!因此,我们得想想,嘴巴是不是也该消消毒,把自己的嘴巴管严一些,不要随意泼冷水或挖苦嘲讽,免得伤到别人或得罪别人而不自知。

第二部 决定人生的价值

05 珍惜人生旅途中的重要过客 /26

你会舍近求远,忽略身边的一切吗?当你眯起眼睛眺望远方企图寻找更虚幻的晴空,是否忘了仰首就能望见万里无云的好天气……日常生活的一点一滴都蕴藏着快乐,寻找的时候,可别忘了自己的身边,就像亲吻一样,你想得到它,就得先给人。

06 付出就不要想回报 /32

付出,并不一定都会得到回报;但不付出,是绝对没有回报的。

07 不要轻信眼睛所看到的表象 /37

怀疑猜忌是人际交往的障碍和大忌,更是造成现代家庭夫妻失和的主要因素。……我们要先认定眼前所见到的未必都是正确,摒弃自己对家人的猜疑心,才能对外展开正常、健康的交往。

08 让积极左右你的行为 /43

一个人如果在任何时候都能保持快乐、积极的心态,那么这个人一定是生活中的强者。因为快乐积极的态度会让人变得坚强有力起来。

第三部 点燃生命的热情

09 看见别人的优点,学习它、拥有它 /50

信守“七分注意一个人的长处,三分注意其短处”的原则;重长处、轻短处……对处于完美与缺陷矛盾之中的平常人来说,实在是一个既可启发思想,又可指导行动的大智慧。

10 不爽和愤怒别发泄在旁人身上 /55

不论对事还是对人,谅解的心才是最佳的灭火剂。

11 拥抱生命中的不完美 /62

法国大思想家卢俊说得好:“大自然塑造了我,然后把模子打碎了。”事实的确是如此,只是许多人不肯接受这个已经失去模子的独一无二自我,用自以为完美的标准模子,想把自己重新塑造一遍,结果反倒是失去了自我。

12 走路之前,先学跌倒 /67

“你把失败当机会,失败也就远离了你。”……相信一个事实:一个最失败的人也具有最大的潜力,成为最成功的人……跤跌得愈多的人,成就反而愈好;而且,愈早摔跤,对挫折的忍受力也就愈强。

13 说“不”，就能跟麻烦拜拜 /72

“不”这个字听起来真的很刺耳吗？也许是，可是换个角度来看，其实有时候我们说“不”就是在对成功说“是”。

14 退后是为了之后能向前 /77

其实“争”与“让”并非不兼容，反倒是经常互补。在生意场上也好，在外交场合也好，在个人、集团之间，也不是一个竞“争”到底，忍“让”、妥协、牺牲有时也很必要……以隐忍的心态做人，以积极的准备做事，那么大事便可成。

第四部 拟定行动的策略

15 梦想要与现实合为一体 /84

适应不等于妥协，而是实现自我的必要策略，是给自己营造一个更适宜的生存环境。要知道，抱怨、指责不能解决任何问题，只能让自己与所期待的梦想越来越远。

16 留意人生时刻表，紧握“机会”单程票 /89

生活就是如此，它不断地将礼物送到你的手中，而接不接受就在你自己。当然，机会也不是靠等来的，总是等待机会，就会失去机会……人生，不一定要当“最好”，但一定要懂得让自己“更好”；不一定要登峰造极，但一定要懂得让自己保持在当下的状态中。

17 行动别被自以为是误导 /94

在现实生活中，大多数的人都不愿意说出“不知道”这三个字，深怕自己这么说了以后会被轻视，更怕自己没有面子。其实，对自己不知道的事情，坦率说出来反而容易赢得别人的敬重，也让自己有一次再学习的好机会。

18 勇猛冲锋，也要懂得激流勇退 /99

聪明人懂得在成功时激流勇退，在辉煌时褪向平淡，懂得何时不该再分享别人的富贵，免得从高处摔下来。而那些不知进退的家伙，当然就难有好下场，这事怪不得别人，谁让他不识时务呢！

19 丢掉旧包袱,挑战新极限 /103

我们不能永远安于现状,思维不要局限在一定的框框中,这才是我们能够不断创新的动力……变化,就是机会出现的时候;在努力挣脱束缚,却发现实在难以完成时,应该转变一下思维方式,从另一个角度看,从另一条管道摆脱,多次试探之后,无形的墙就会自动消失了。

20 转个弯,路更宽 /109

无论在生活还是工作中,当我们遭遇“瓶颈”不能自拔,试着换个角度看问题,往往问题就会迎刃而解,心情就会跟着愉快起来。

21 以平常心看世界 /114

人生充满了变数,你永远无法知道明天会发生什么,所以面对人生的各种遭遇,应该以怎样的态度来对待它呢?或许每个人的心中都有自己的选择,但是你如果想要成功,就应该用平常心来笑对人生遭遇。

第五部 胜出职场的金钥匙

22 戴上专业的假面 /120

“专业”是职场求生必备的条件及利器,不论你的年纪大小,趁现在开始,努力让自己具有专业的新形象,才不会让身价随年纪增长而贬值。……实际去改变,就能正视生活及个性上的缺憾,不管原来的你是什么样子,都会因改变形象打开另一条人生道路。

23 寻找能同穿一条裤子的麻吉 /125

要想有所成就,便必须有能与他人合作的态度,寻找可以一同打拼的伙伴。只有善于与他人合作,才能弥补自己能力的不足,达到自己原本达不到的目的。

24 多喝咖啡少聊是非 /130

喝咖啡没问题,但聊是非最好就只听听吧!把自己的注意力放在工作上,而不是同事间的人事纷扰……在职场与人交往,一定要谨守:不愿意当面说的话,也别到处说,当你能做到这点,除了远离很多是非之外,更可

以建立良好的人脉关系。

25 功劳要让长官领,黑锅默默自己背 /135

在职场上,适时表现自己是必要的,但过度表现则会让你“顾人怨”,尤其是你的上司最不愿看到你的锋芒比他更露……如果你承认职场是个战场,就该知道人人都想获得荣誉和赞赏。所以,当你立了大功,别忘了你的上司功劳永远比你大,因此,把功劳给他吧……

26 没事也得要找骂挨 /141

吸取别人的人生经验,放低自己的身段态度,是让你快速成功学习的好方法,而学会看待挨骂,进而从中学到挨骂后的学习方法,更是别人都意想不到的好妙方喔!

27 不管工不工作,都要时时学习 /146

你有多久没到书店逛逛,看本对你有所帮助的书籍了。也许很多人从学校毕业后,就不再看书,报纸也只看娱乐体育新闻,只会注意杂志的八卦消息。如果,在35岁之前,不能培养随时学习的态度,那么你将远远落后在信息转变的洪流之中。

28 快!快!快工作,慢!慢!慢生活 /151

在亚洲人疯狂工作的同时,欧美却吹起一股“慢活”风:愈来愈多的人渴望过安定、不匆忙的生活。21世纪正是告别工作狂的年代,该是休闲登场的时候了!

第六部 通往成功的道路

29 坚持,就能找对位置 /158

成功就站在失败的后面,只要多往前走几步,你就会看到它。勇于坚持的人可能在当时失败,却在后人心中胜利;可能在名利上失败,却在精神上胜利。这就是坚持的人生。坚持,就是一首永无休止符号的进行曲。

30 真的要“放弃” /165

生活中不可能什么东西都能得到,总有你觉得可惜的事情,总有不得不放弃的东西。不会放弃,就会变得极端贪婪,结果什么东西都得不到。放弃今天的舒适,努力“充电”学习,是为了明天更好的生活。若是一味留恋今天的悠闲生活,有可能明天你将整天哭泣。

31 做金钱的主人 /171

丘吉尔说:“聪明的人能将有限的收入作很好地安排,他们会享受用钱的满足感,但绝不会为钱所用。”金钱只是一种工具,35岁前的你,想要做金钱的主人,真正掌握致富的契机,如果不能从“现在”就开始,那你将会离财富愈来愈远。

32 生活就是要简单 /177

以前大家总是一窝蜂花钱买昂贵的营养食品,现在却发现便宜的地瓜才最有营养……所以,贵并不代表有用,有钱并不能带来真正的快乐;好东西常常藏在最便宜、最简单的地方。

33 挥洒分享的艺术 /182

歌德说:“能分享他人痛苦的,是人;能分享他人快乐的,是神。”生命活水是在分享中涌出,通过分享,人的发展也会比较平衡而完整。一个懂得分享的人,生命就像太平洋的活水一样,丰沛而且充满活力。