

一本放置案头、枕边随时翻阅的智慧书

108条人生经验从多角度、深层次挖掘为人处事的真知灼见，把握和处理人生中的关键问题，为二十几岁的年轻人指点迷津、启迪心智。

二十几岁 要明白的108条 人生经验

王峰◎编著

ErShijisui Yaomingbai
De108tiao
Renshengjingyan



成功的人生经验是前人经过无数实践后总结出的智慧精华：在惶惑、迷茫时随手翻阅，从中获取点滴启发；在痛苦、失落时细细品读，心境会豁然开朗；在面临挑战、遭受挫折时，汲取奋发向上的力量。

中国华侨出版社

年轻人励志
经典
读物

二十几岁 要明白的108条 人生经验

王 峰◎编著

ErShijisui Yaomingbai

De108tiao

Renshengjingyan



成功的人生经验是前人经过无数实践后总结出的智慧精华：
在惶惑、迷茫时随手翻阅，从中获取点滴启发；在痛苦、失落时细细品读，心境会豁然开朗；在面临挑战、遭受挫折时，汲取奋发向上的力量。

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十几岁要明白的 108 条人生经验 / 王峰编著. —

北京: 中国华侨出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5113-0196-3

I. ①二… II. ①王… III. ①人生哲学 — 青年读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 243095 号

●二十几岁要明白的 108 条人生经验

著 者 / 王 峰

责任编辑 / 杨 君

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 21 字数 210 千字

印 刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

版 次 / 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

印 数 / 4000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0196-3

定 价 / 33.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

二十几岁出生于改革开放初期，他们在改革开放的雨露下茁壮成长。二十几岁的年轻人率真开朗，会为自己的梦想执著追求；他们引领潮流，会在改革的大潮中激流勇进；他们热情奔放，会勇于向人生的坎坷挑战。他们是祖国新生的一代，是未来国家的主人。他们的肩上在不久将承担建国立业的重任。然而，二十几岁的年轻人人生经历尚浅，人生经验不足，人生磨难太少，他们需要的是经受岁月的历练，接受时间的考验；他们所缺少的是宝贵的人生经验，丰富的人生阅历。

在通往成功的道路上，明确的目标是通向成功的指路灯。没有了目标，一个人就会陷入无限的迷茫之中。因此，二十几岁的年轻人首先应当树立自己的志向，确定自己的目标。明确的目标会激励人勇往直前，直至胜利。在此期间，或许有段时间他会因其他诱惑而远离目标，或者他的目标会因不切实际而成为别人的笑柄。但他必须牢记：只有制定好目标，自己才会有战胜困难的勇气，迎接挑战的动力。

二十几岁懂得每个人要树立终生学习的理念，学习是人生的第一要务。在学校，他们接受了九年义务教育，有的还要读高中，上大学。通过多年学校的熏陶，他们掌握了学习理论知识的方法，他们所需要的是在社会上的磨炼。只有经过风雨后的彩虹才会更加美丽，相信二十几岁的他们有能力有实力能够独挡一面，撑起自己的一片天空。

每个人都希望自己事业有成，二十几岁也不例外。成功不是轻而易举、唾手可得的，它需要一个人默默地努力。巴尔扎克说过，人的本质无非是时间和耐力的混合物。是的，一个人只要有了耐力，他就会忍受常人不能忍受的痛苦，追求常人不敢想象的目标。二十几岁的年轻人，他们个性独特，喜欢冒险，他们愿意用自己的努力去实现自己的目



标。当他们长大后，他们不再是父母呵护下的小皇帝小公主，他们和先辈一样，有超人的耐力，有坚强的决心，他们正用自己的拼搏精神向自己金字塔的顶端迈进。

当今的社会群雄逐鹿，唯有捷足者才能登上人生的高峰。二十几岁年轻有为，后生可畏。他们明白社会上看重的是不只是在学校学到的书本知识，他们更需要的是一个人的能力。而在一个人的综合素质中，良好的口才位居榜首。不论在哪个领域，口才雄辩者往往能够在激烈的竞争中激流勇上，跃居榜首。所以一个人的口才往往关乎他一生的成败。

良好的沟通能力与社交水平是一个人在社会化的过程中必须具备的素质。一个不会有效地和别人交流的人，他只会生活在自己的世界中，孤陋寡闻；一个不会在社交场合游刃有余、应用自如的人，他也注定不会拥有光明的未来。懂得社交礼仪、学会进行沟通，无论对于一个人的成长，还是对于一个人的事业都是不无裨益的。

一个人有再强的能力，如果没有一个健壮的身体，也是不行的。学会维护健康，注重养生知识，并不是只有退休后老年人茶余饭后老生常谈的话题，二十几岁的年轻一族也应该充分予以重视。

理财是一个人一生中必备的能力。二十几岁的年轻人要尽早制定自己的理财计划，因为对于理财而言，年轻就是无形的资本，年龄越小，越应懂得理财。理财并不是舍不得花钱，都存进银行，学会炒股、购买基金等也是理财的重要方法。总之，条条大道通罗马，终极目的是为了将手中的钱发挥最大的作用。

本书简要概括了二十几岁的年轻人在人生成长过程中的108条人生经验。阅读本书，二十几岁的年轻人将会懂得人生的成功之道、处世法则；应用本书，二十几岁的年轻人将告别青涩鲁莽，向人生的成熟迈进。仔细揣摩、用心掌握这本书的细节，将会对二十几岁的年轻人产生重要的影响。乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海。相信二十几岁的年轻人一代一定能够在沧海横流中方显英雄本色，成为把握时代命运的弄潮儿。



目录



第一章

制定目标,开始人生的征程

对于二十几岁的年轻人而言,他们经常感到很迷茫,不知明天走向何处,因此,树立明确的目标是打开心灵枷锁的钥匙。尽管在前行的路上不会是一帆风顺,但是有了目标,人生便有了前进的动力。因此,二十几岁的年轻人首当其冲要做的是制定目标,执行并落实它们。只有这样,一个人才会从黑暗的阴霾中走出,迎接生命中希望的曙光。

001. 目标是前进的动力	003
002. 明确目标,为人生开启航船	006
003. 目标越高,前途才会更光明	008
004. 激发目标,主宰自己的命运	010
005. 未出校门就要想清楚自己能干什么	013
006. 理想与现实的沟通	016
007. 做好吃苦的准备	020
008. 目标是人生的指南针	022
009. 认识自己,从实际出发	025
010. 从小做起,分阶段实现目标	030
011. 制定目标,要遵循 5 项原则	032
012. 我的青春我做主	034



第二章

坚持学习，用能力证明自己

当今社会是知识经济的社会，生活于其中，只有不断学习，
提高自己，才能让自己在竞争激烈的社会中立于不败之地。二十
几岁的年轻人，他们将来要承担保家卫国，建设国家的重任。要
想让自己履行好这一艰巨的历史职责，他们就必须时刻学习，让
自己在滚滚的时代潮流中做时间的主人。

- 013. 阅读经典——感悟名家风采 039
- 014. 生活是自己的导师——留心处处皆学问 041
- 015. 利用一切时间充实自己 043
- 016. 活到老，学到老——每天都要学习 046
- 017. 每日读书 10 分钟——一生受益无穷 048
- 018. 学会善于思考——早日克服困难 050
- 019. 追求新知，全方位提升自己 054
- 020. 向能人学习，取长补短 057
- 021. 不断学习，才能适应社会 060
- 022. 学习是一生不懈的追求 061
- 023. 掌握提高记忆的方法 064
- 024. 要做好终生学习的准备 066



第三章

摆正心态，人生才会成功

在迈向成功的道路上，一个人会面对许多荆棘和坎坷。成功不是一蹴而就的事情，需要一个人掌握必要的方法。有了有效的方法，做起事来才会事半功倍；否则只能是在做无用功，既浪费了时间，又耗费了精力。二十几岁的年轻人，大多数在优越的家庭中成长，他们要想事业有成，更需要学会成功的捷径。

- 025. 纠正消极的心态——乐于面对一切不如意 ... 071
- 026. 培养良好的习惯——终生受益无穷 074
- 027. 满怀自信迎挑战——克服求职中的阴影 076
- 028. 学会适当舍弃——将事情安排得井井有条 ... 078
- 029. 分清轻重缓急——不要虚度光阴 081
- 030. 从阴影中走出——克服心中的自卑 083
- 031. 知足才能常乐——人生不可能面面俱到 086
- 032. 在细节上下功夫——于细微处见真知 089
- 033. 懂得妥协退让——做人要低调 092
- 034. 忽视细节酿大错——千万不可忽视细节 095
- 035. 获得快乐的 6 个秘诀 098
- 036. 多看对方的优点——学会欣赏他人 100
- 037. 放下肩上沉重的包袱——不要活得太累 102
- 038. 不幸是人生的无形财富 104
- 039. 给别人一次机会——学会谅解他人 106



第四章

锻炼好口才，是步入社会的第一张通行证

当代社会需要的是能力型的人才，而在一个人的能力中，良好的口才是至关重要的。有时口才往往会对一个人的一生产生重要的影响，“一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”便很好地说明了这个道理。二十几岁在学校接受的是应试教育，因此他们适应社会的能力有待提高，他们的口才急需培养。

- 040. 好口才是事业成功的保障 111
- 041. 培养良好的口才素质 113
- 042. 锻炼口才常用的3个方法 115
- 043. 好口才源于日常积累 117
- 044. 说话要看清对象 118
- 045. 说话勿揭人隐私 120
- 046. 讲话前来个寒暄 122
- 047. 寻找共同的话题 124
- 048. 交流中存在的忌讳 127
- 049. 错误的肢体语言 129
- 050. 克服怯场的妙招 131
- 051. 谈话中的人格魅力 134
- 052. 打破谈话的僵局 137
- 053. 如何给人好印象 139
- 054. 要学会使用幽默 141



第五章

懂得礼仪，学会与人打交道

人只要活在世上，就必须和他人打交道。而与人打交道，就必须懂得礼仪。对于二十几岁的年轻人而言，他们大多数在家长的娇生惯养中成长，因此他们自幼形成了比较随意的性格，对礼仪方面的知识了解甚少。因此，对于刚刚步入社会的年轻人来讲，学习必要的礼仪知识是十分重要的。因为礼仪不仅能够体现一个人的风度和魅力，还能反映一个人的个人学识和修养

055. 学习礼仪知识，有助于个人成长	145
056. 注重个人仪表，让自己魅力无穷	146
057. 注重穿着服饰，打造良好的个人形象	148
058. 站要有站相——懂得规范站姿	153
059. 坐要有坐相——学会规范坐姿	155
060. 掌握交谈礼仪——获得别人的认可	157
061. 学会使用礼仪用语	160
062. 善用马太效应，交到更多的朋友	162
063. 懂得交际法则，让自己有广泛人脉	165
064. 运用不值得定律，舍弃不愉快的事	167
065. 掌握手表定理，做事不能贪多	169
066. 与同事谈话的技巧	171
067. 和上司相处的技巧	173
068. 和陌生人谈话的技巧	174
069. 接打电话的礼仪	176
070. 使用手机应注意的礼仪	178



- 071. 使用电脑注意的事项 180
- 072. 外出旅游应注意的礼仪 182
- 073. 面试时应注意的礼仪 184



第六章

维护健康，一生才会有保障

身体是革命的本钱，健康是一生的资本。一个人没有了健康，哪怕他再知识渊博，他也会辜负社会的培养，不能发挥应有的价值。所以健康是一个人的一生中最重要的。80后的年轻人风华正茂，年轻气盛，挥斥方遒，看似疾病离他们很远，然而他们不良的生活与作息习惯已经成为影响他们健康的隐形杀手。对于他们而言，学会维护健康也是人生成长的重要一课

- 074. 坚持健康的饮食习惯 189
- 075. 养成良好的睡眠习惯 193
- 076. 了解失眠的危害 196
- 077. 告别失眠的痛苦 199
- 078. 要经常进行运动 201
- 079. 纠正生活中的不良习惯 204
- 080. 注意生活中的最佳时间 206
- 081. 劳逸结合，科学用脑 208
- 082. 克制自己，戒除网瘾 210
- 083. 拥有健康的心态 212
- 084. 吸烟危害大，害己且害人 214
- 085. 保护眼睛，远离近视 216
- 086. 认识亚健康，防病于未然 218



087. 告别亚健康，止病于萌芽	222
088. 千万别熬夜，健康最重要	224



第七章

理财投资，从二十几岁就要开始

对于二十几岁的年轻人来讲，理财似乎是遥远的事情。其实不然，理财应该是从小就养成的习惯。只有树立个人理财的观念，设定理财目标，让自己的钱花在刀刃上。否则，一个人钱赚得多，花得多，一年下来存折里面的钱所剩无几。学会理财投资，一生将受益无穷。

089. 80 后一代的理财规划	229
090. 月光一族的理财方案	232
091. “房奴”的理财规划	235
092. 未婚情侣的理财计划	239
093. 租房买房如何选	242
094. 家庭省钱有窍门	245
095. 外出旅行巧省钱	250
096. 买车砍价有技巧	253
097. 自由职业者的理财窍门	257
098. 理财讲究稳妥平衡	260
099. 学会合理规划消费	263
100. 网上购物需谨慎	266
101. 设定合理的理财目标	270
102. 合理分散理财的风险	274
103. 选择适合自己的理财方式	277



二十几岁人生经验

要明白的108

104. 储蓄理财的技巧和方法	281
105. 保险理财的技巧	287
106. 如何投资股票	296
107. 如何购买基金	304
108. 如何投资房产	312

第一章



制定目标,开始人生的征程

对于二十几岁的年轻人而言，他们经常感到很迷茫，不知明天走向何处，因此，树立明确的目标是打开心灵枷锁的钥匙。尽管在前行的路上不会是一帆风顺，但是有了目标，人生便有了前进的动力。因此，二十几岁的年轻人首当其冲要做的是制定目标，执行并落实它们。只有这样，一个人才会从黑暗的阴霾中走出，迎接生命中希望的曙光。



001. 目标是前进的动力

目标是人生前进的动力，是迈向成功的金钥匙。

即使具有坚毅刚强、刻苦奋斗的品质，但是如果缺乏目标的指引，在行动过程中也会感到失落与茫然。目标可以产生信念，坚定的信念又能促使追求者尽快实现目标。

一位乘客乘出租车时，看到前面空载的一辆出租车违章碰倒了路旁的一位中年妇女，就自言自语道：“空车没有载客，司机本可以轻松地开，可是为何偏偏肇事呢？”正在驾驶的司机接过话茬说：“正因为空载，所以才容易出事。空载的司机由于急于找客人，总是东张西望，注意力不集中，有时本想向左拐，但突然想到右边搭车的人可能多些，就急忙向右转，所以慌忙之中容易出事；还有，走到十字路口时常常犹豫不定，这也是肇事的原因之一。而有乘客的时候，司机心里就有了明确的方向，那样就会全神贯注地驾驶，出事的几率就小一些。”

司机的话道出了目标的重要作用：有了目标，一个人就能集中精力朝既定的方向前进，可以少走些弯路，当然也不易误入歧途，更不易肇事。

成功学大师拿破仑·希尔曾经说过，正确的心态是成功战略的第一步，一旦打下了基础，你就可以在上面建筑了，而目标则是构筑成功的基石。所以，在做事之前，我们必须给自己设定一个目标。他讲述了一个真实的例子，足以说明看不到目标的后果。

1952年7月4日清晨，美国加利福尼亚海岸笼罩在一片浓雾之中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个名为费罗伦丝·查德威克的



34岁妇女涉水下到太平洋中，开始向加州海岸游去。如果这次成功了，她将是第一个游过这个海峡的妇女。在此之前，她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一位女性。

费罗伦丝·查德威克穿越海峡的壮举开始了，雾丝毫没有减退，大得连护送她的船只几乎都看不见。这一天，各大新闻媒体都赶来现场进行报道，千家万户都通过电视机在关注这场异常盛大的活动。过了一个钟头又一个钟头，15个钟头过去了，她仍在奋力地游。有几次，鲨鱼靠近了她。护航人员发现后，便开枪将鲨鱼打跑了。其实，鲨鱼并不是她所担心的，体力也不是问题，但刺骨的水温给她带来了很大的麻烦。

她又累又冻，四肢僵直发硬。她知道自己支撑不住了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一艘船上，告诉她海岸就在眼前，不要放弃，继续努力，再坚持一会儿就要成功了。但她朝加州海岸望去，只看到一片浓雾。

最后，在她的再三请求下，护送人员把她拉上船。很遗憾，她这时离加州海岸只有半英里。又过了几个钟头，她渐渐觉得暖和了，但这时却迎来了失败带给她的打击。当记者采访时，她不假思索地说：“说实在的，如果当时能看到陆地，我肯定能坚持下来。”后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为迷雾中看不到目标。查德威克女士一生中只有这次没有坚持到底。

两个月后的一天，天气异常晴朗，她再次挑战这一海峡，由于可以清晰地看到对岸，集中精力向它游去，最终轻松地取得了成功。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子创下的纪录快了大约两个钟头。

通过这个故事我们可以看出，查德威克虽然是个游泳好手，但没有清晰的目标也容易灰心丧气，遭遇失败。而看清目标之后，才顺利地完成了这一壮举。她的故事告诉我们：目标是前进的信心和动力。

据史料记载，第二次世界大战期间，德国法西斯在奥斯维辛集中营