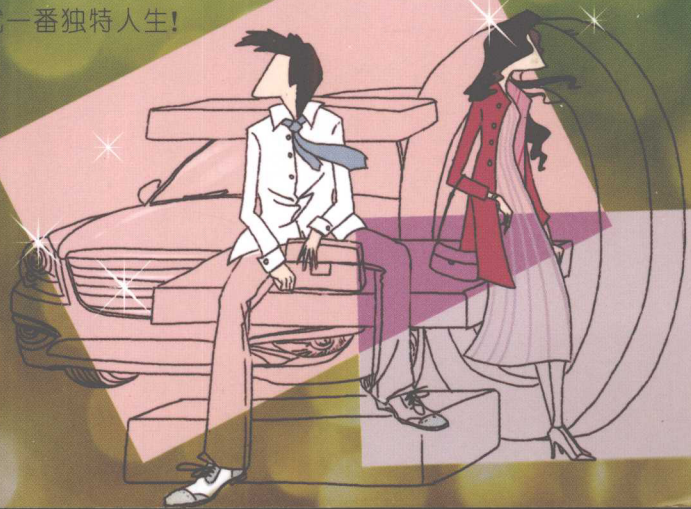




20岁到30岁，可以暂时迷茫，但绝不能迷途。
学会与心灵对话，挖掘自我魅力！

20~30岁， 你拿这十年做什么

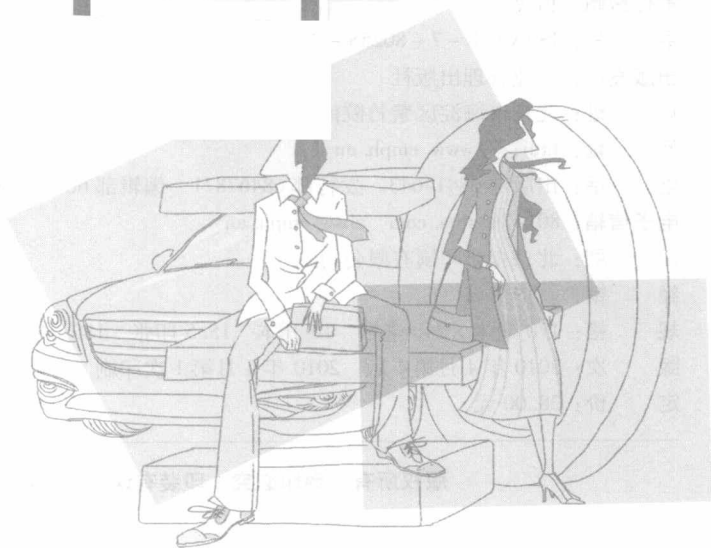
解译独特人生密码，畅享30岁之后美妙未来。
做自己的人生规划师，成就一番独特人生！
郭翰轩 / 编著



 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



20~30岁， 你拿这十年做什么



企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

20~30岁,你拿这十年做什么/郭翰轩编著. -北京:企业管理出版社,2010.1

ISBN 978-7-80255-389-7

I. ①2… II. ①郭… III. ①青年修养—青年读物
IV. ①D432.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238754 号

书 名: 20~30岁,你拿这十年做什么

作 者: 郭翰轩

责任编辑: 树民

书 号: ISBN 978-7-80255-389-7

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京东海印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 15.5 印张 180 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前 言

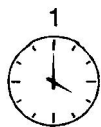
年轻，并非人生旅程中的一段时光，也并非粉颊红唇和矫健体魄，它是心灵中的一种状态，是头脑中的一个意识，是理性思维中的创造潜力，是情感活动中的一股勃勃朝气，是人生春色深处的一缕清新。

年轻，意味着甘愿放弃温馨去闯荡生活，意味着超越羞涩、怯懦和欲望的胆识与气质。时间会改变我们的容颜，但不会湮灭我们的意志。年轻，不一定要成功，但一定要有追求；年轻，不一定要成熟，但一定要上进；年轻，不一定要沉稳，但一定要善于总结。童年，更多地属于摇篮；青年，更多地属于事业；老年，更多地属于庭院。执着的追求和不断的进取，是年轻的使命。

对于二三十岁的年轻人而言，需要做一些什么呢？需要为未来做出一些预测和准备，并以此来对自己的人生作出规划，作出有针对性的安排，而不能只顾及眼前的一些直觉。

在20~30岁，要知道如何去正视自己，如何为理想、为将来去奋斗。在这个阶段特别需要有自己的人生目标。这个目标或许经过一生的奋斗也未能实现，但这并不意味着因此就失去了制定目标的价值。人正因为有了目标，才能朝气蓬勃向前进取，保持积极的心态，充实每一天。

一个有远见、有思想、有准备的年轻人一定要弄明白：什么事是重要的？如果不知道，那可以问问自己：“如果我明天就要离开这个世界，那我今天要做什么准备呢？”你的回答往往出乎你的意料，但





前 言

你要花时间去做这些事，才不会后悔终生。

岁月可以在脸上留下皱纹，却无法为灵魂刻上一丝痕迹。忧虑、恐惧、缺乏自信会使人沉沦于时间的尘埃之中。无论是 52 岁还是 25 岁，每个人都会被未来所吸引，都会对人生竞争中的欢乐怀着孩子般无穷无尽的渴望。

在我们心灵的深处，都会有一个无线电台，只要它不停地从人群中、从无限的时空中接受美好、希望、欢欣、勇气和力量的信息，我们会永远年轻。一旦这无线电台坍塌，我们的心便会被玩世不恭和悲观绝望的寒冰酷雪覆盖，直到衰老。

20~30 岁，我们到底拿这十年来做什么？通过阅读本书，希望可以给那些正在迷茫中的年轻人带来更多的启示和借鉴，从而不断地自我反省、修正思想去引导自己今后的生活，为了更加幸福的未来生活而鞭策自己！希望你能找到自己的答案。

编 者

2





目 录

第一章 这十年，要挖掘深层的自我

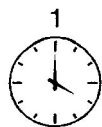
- 生活，并非你想象的那样 /2
- 寻找理想的人生模式 /6
- 学会与自己的心灵对话 /11
- 用独自の视角营造一个独特的世界 /15
- 拥有一套为我所用的评价系统 /19
- 体会孤独带来的快乐 /23

第二章 这十年，要刻画出自己独有的性格

- 不良性格是前进路上的绊脚石 /28
- 有意培养自己的抗挫能力 /33
- 掌控自己的情绪，避免迷糊事 /37
- 有些效应，你不得不知道 /42
- 每一次生气是有所助益还是于事无补 /48
- 塑造得体的形象，为个人品牌加分 /53

第三章 这十年，一定要丰富自己的内涵

- 在思考中强化逻辑思维 /60
- 享受艺术的熏陶 /65
- 让丰富的知识，睿智头脑 /70
- 懂得高调做事、低调做人的智慧 /74
- 养成好习惯从积跬步开始 /78





目 录

如何做一个独具感染力的人 /83

第四章 这十年，要学会打造属于自己的事业

尽早设计一套自己的职业规划 /90

掌握一门专业技能至关重要 /95

管住自己的嘴巴 /99

如何提高职场中的竞争优势 /103

顾全大局，注重细节 /108

要学会处理不得已的身不由己 /113

职场上混个脸熟是必要的 /118

时间管理观念，要牢记在心 /123

第五章 这十年，要学会掌控自己的经济

投资理财是成功人生的必学课 /130

不要为了稳定而苦守住“鸡肋” /134

每个人都必须掌握的财富观念 /139

口袋有闲钱为未来保驾护航 /144

做个不为生活所累的财务自由者 /148

不要轻易开口向人借钱 /152

别陷入信用卡的无底洞 /157

第六章 这十年，要去打拼更精彩未来

勇于向自己奋起挑战 /164

人生要有适度的紧迫感 /168

要抓住契机，改变人生 /172

拿一手好牌不如打好一手坏牌 /176

提前为自己的未来积累资源 /180





目 录

寻求值得你穷其一生的努力方向 /185

第七章 这十年，去争取幸福的生活

怕伤害不是拒绝恋爱、婚姻的理由 /192

生活需要不断地变换角色 /197

善待生活、善待自己和家人 /201

健康是一切幸福生活的载体 /205

平衡生活与工作是一门艺术 /209

要懂得放弃的智慧 /214

第八章 这十年，去活出自己的精彩

一定要有独立生活的能力 /220

试着扩大自己的生活空间 /224

我们不能成为过去的囚徒 /228

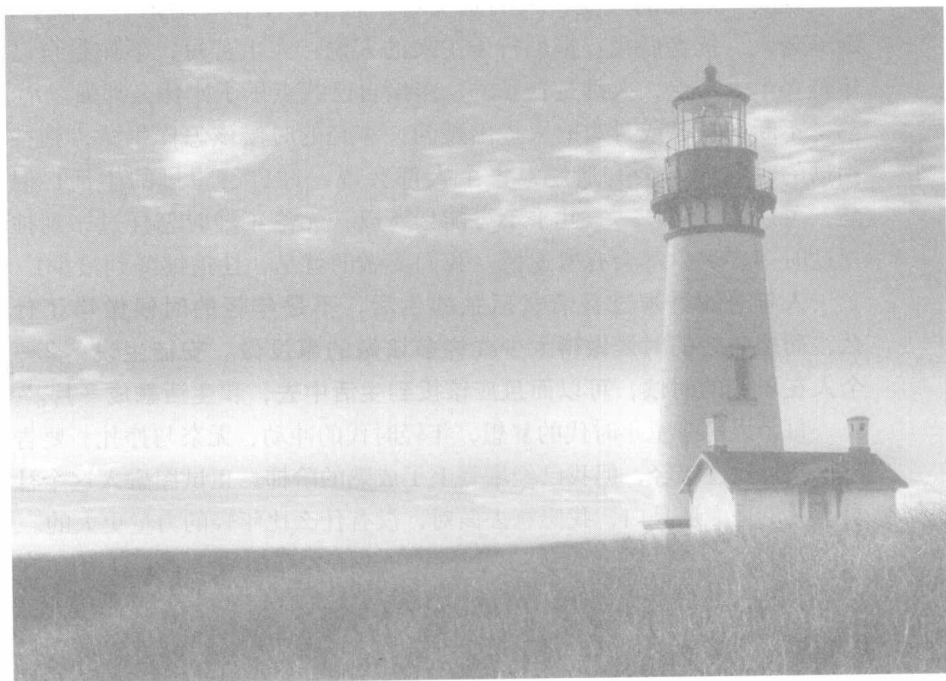
要靠自己去发掘自己的潜力 /232

要学会不感情用事 /236



第一章

这十年,要挖掘深层的自我





生活，并非你想象的那样

20~30岁，正值青春绽放的人生阶段，许多年轻人面对工作、生活、朋友、爱情，感到一片茫然，不知道前途在何方，更不明白自己要什么，也不清楚怎么样算是朋友，不明白爱着谁，谁又值得爱，常常将自己置于一片混沌中而不知所措。

生活在现实生活中的我们，形形色色、千奇百怪。太理智化的人，生活寂寞；太感情化的人，生活坎坷；太随意化的人，生活平凡。生活的意义究竟是什么？

现实一点儿的人说：人的意义嘛，念书、工作、结婚、生孩子、赡养老人、抚育后代。提倡行乐主义的人说：人生苦短，不如趁自己年轻多享受一点，人都是自私的，多给自己找点乐子比什么都强。

不断向自己或身边的人提出疑问：年轻的时候该怎样生活，到拄拐杖的时候才不会有遗憾？每个人都会说，过自己想过的生活！但是，可以做到吗？——几乎不可能！所以，无论年轻时怎样过，到拄拐杖时多多少少都会有所遗憾。我们要做的就是，让遗憾降到最少！

人年老的时候过着清贫孤独的生活，不是年轻的时候做错了什么，而是年轻的时候做得太少或许多该做的事没做。安徒生说：“一个人在年轻的时候，可以而且应该投到生活中去，和生活融成一片。”

每个人都有童年时代的梦想，年轻时代的冲动、无奈与挣扎。要告诉自己：我还年轻，但我已经攀登上了成熟的阶梯，正试图融入这个社会，无论是黑还是白，我愿意去面对，没有什么比年轻的力量更大的。

然而，现在一些年轻人心态浮躁，做什么都图快。不止工作，在情感方面，这部分人也追求刺激，认识没几天就结婚，结婚没几天又闹离婚。对生活缺乏责任感，是这一代人的通病。一些都市年轻人喜





欢新奇和挑战，认为自己无所不能，在工作中“跳来跳去”，总想找适合自己的社会角色。一般来说，刚踏入社会，没有资历，收入不高很正常，而攀比和不满足现状的心态往往让他们对自己认识不足。俗话说“吃一堑，长一智”，但现在有些年轻人吃不下这个“堑”。一旦在某方面失败了，就可能从此不敢再涉足。要知道，失败后再迈出去一步，距离成功就近多了。

其实，在社会上打拼过的年轻人都会有这样的感触：生活，不是想象中的那么完美。

江明在一家咨询公司工作。每周五天，要是有一天能在晚上8点之前下班回家，简直就是烧了高香。赶上做项目，连续几个通宵吃住在公司也是常有的事。有时候，江明会在某个莫名其妙的时间出现在家门口，扔下一大堆脏衣服，拎起另一包干净的，扭头就走，连水都顾不上喝一口。如果周末能侥幸不去单位加班，江明也绝不会闲着，在家里写报告、拟合同、查资料……有那么多事情要做，客户那边还催着呢。

就这样，工作，占据了他生活的全部——全部时间和全部精力。

他原本有不少计划的：练练英语，报个钢琴班学学弹琴，整理一下自己从小到大的照片，写写博客，去健身房出出汗，或者去欧洲旅游……

可是，都3年了，这些计划始终还只是计划，江明在生活上的进展几乎为零。如果有空，他宁肯狠狠地睡上一觉，或者窝在沙发里，盯着电视里的肥皂剧发呆。

前两天同学聚会，江明好不容易能抽空出席。可刚开始没多久，客户的电话就追来了。他只好躲到角落里，不厌其烦地一一解释着电话那头的疑问，之后又紧急致电同事，敲定相关细节。江明一直记得老板的话：咱们做服务业的，没有上班下班之分，要时刻准备着，客户什么时候有需要，我们就什么时候开始工作。





等事情全部搞定，饭桌上只剩下残羹冷炙了。同学们还一个劲儿地调侃：“江总，业务够忙的！”

对于工作，江明感触颇深：只要进了职场，只要待在这个岗位上，你就像轨道上飞速行驶的列车，身不由己。只有极少数人才有资格有能力让列车停下来，可以慢慢地走，看看周围的风景。

很多时候我们不得不屈服于这个世界。其实我们一直在顽固地坚持着我们珍视的东西，可是这个社会让我们认识到我们有的时候是多么的可笑。

为了生活，不得不抛弃很多东西，学会很多东西。很多时候，想要爱却不能去爱；很多时候，害怕孤单却不得不孤单；很多时候，不想坚强却不得不坚强；很多时候，明知道不可以却身不由己；很多时候，做着自已都不知道为什么要做的事；很多时候，迷失了自我。

有时，生活真的很无奈，无奈到我们没有勇气去改变；无奈到我们没有能力去改变；无奈到我们根本不想改变。

生活的残酷，逼迫着每个人必须学会抛弃自己的幻想去接受现实，然而我们很多人又会心不甘地寻觅着现实中的幻想，在现实与幻想之间无休无止地纠缠着，不知道自己究竟应该是忠实于现实还是该沉沦于美轮美奂的幻境之中。

的确，生活就是一条布满荆棘的曲折小路，前面未知的困难与危险太多了。正因为如此，我们才需要在杂乱中保持一份清静，在黑夜里点燃一盏明灯。当机遇来的时候，敢于把握；当困难来的时候，敢于面对。

李芳也是身不由己，生活被各式各样的工作计划排得满满的。27岁的她一个人在上海漂着，至今仍单身。

她在会计师事务所的工作单调乏味，却极耗费精力。5年来，李芳在这里成长为一个光鲜干练的项目经理，手下百十来人，月薪上





万。而这一切的代价是，她不得不放弃自己的私人生活。

每天早上从家里出门，李芳就一头钻进她那辆银灰色宝来，直奔公司，差不多要到晚上11点，才能摸着黑开车回家。从大学毕业开始工作那天起，李芳都是表面快乐，内心惶惶——脑子里装的全是乱七八糟琐碎的烦心事，只能靠网上那些台湾八卦节目偶尔散散心。

以前的李芳也是文艺青年，可现在，家里的书倒是买了不少，可每本拿起来翻几页就看不下去了。看报纸更不可能，超过2000字的文章对她来说就是长篇了。现在李芳看的最多的就是时尚杂志，铜版纸全彩页，好像只有这样华丽的包装才能稍稍吸引她的注意力。而且这种杂志的最大好处是，图片多文字少，看着不累。

吃饭也是个大问题。李芳现在住的房子是3年前买的，厨房整洁一新，基本上没开过火。几年来，她几乎吃遍了楼下的各个饭馆，更是周围快餐店的常客。其实李芳是会做饭的，能炒出不少饭馆里“叫得出名”的大菜。现在这样成天凑合着过，因为做饭太浪费时间了，要买菜洗菜切菜，哪有这闲情逸致呀。

有好心人替她张罗了个男朋友，可工作让她完全没心思考虑这事。不久前，男朋友约她去看话剧，但她的时间就是迟迟定不下来。就这样日复一日，这部演了将近50场的话剧，李芳愣是没看上。

“还是算了吧，挺好的男孩，我都觉得对不起人家。”她不好意思地推辞别人的一番好意，“真的是现在没心思，有点儿时间我宁肯自己歇会儿。谈情说爱这么美好的事，放在我身上，反而成负担了。”

“人生就像一盘棋，得得失失”。因此，我们必须理智地接受“得失互济”的观念。应该知道，世界上有许多事情，是没法尽如我们心意的。同时，我们个人的力量，也是有一定限度的。1年有12个月，1个月有30天，1天有24小时，1小时有60分钟，1分钟有60秒。走过的时间总是那么匆忙，而前面的时间却总是让人感到漫无边际、





遥遥无期，当前面的时间变成身后的时间，那么在这段间隙里，我们究竟付出了什么？收获了什么？

原来，蛰伏与沉淀，收敛与恢复，酝酿与过渡，都不过是一种状态而已。而我们要做的就是坦然面对。

任何时候，我们都用不着怀疑，用不着抱怨。不管世事如何，努力做最好的自己，这才是我们应该做的。

好好地生活，踏实地工作。既然“生活不总是我们想象的那样”，就应该努力让生活变得美好。当我们创造出“比想象中还美好的生活”的时候，便能体会到生活的快乐与满足！

寻找理想的人生模式

人活着，要有追求，有梦想，要活得开心，快乐，这才是理想的人生。上天给我们机会来到世间走一遭，我们要珍惜，因为生命是如此的短暂，如果不知道珍惜，它将很快地逝去，到头来我们将一事无成。

同样是活着，有些人活得很精彩，很出色；而有些人活得很失意。同样是活着，有些人天天开开心心、快快乐乐，而有些人整天闷闷不乐、愁眉不展。同样是活着，我们为什么不选择一种愉快的活法呢？同样是活着，我们为什么不想办法让自己生活得美好一些呢？要想方设法地提高我们自己的生活品质，对得起生命，对得起自己。因为别人不会去理会你是否开心，是否开心取决于你自己。

有两个从德国移民美国的兄弟，1845年，他们来到纽约。在纽约待了一段时间后，哥哥觉得生活太艰难，就和弟弟商量怎样才能活下去。在德国的时候哥哥有一技之长，就是泡菜做得很好吃。弟弟太年





轻，什么都不会。哥哥说，我们外乡人在纽约这个大城市太难生存了。于是，哥哥离开了纽约，去了加利福尼亚，继续做自己的泡菜去了。弟弟想，反正我没有手艺，在哪里都一样，索性心一横留在了纽约。

就这样，弟弟在纽约找了一个可以养活自己的工作，白天打工，晚上求学。他学的是地质学和冶金学。哥哥来到加利福尼亚的一个乡间，这里有很廉价的土地，他就买下来一块种卷心菜，成熟后再用来腌泡菜。哥哥很勤劳，种菜腌泡菜，养活了一家人。

4年以后，弟弟大学毕业了。一天，他来加利福尼亚看望哥哥，哥哥问：“你现在都拥有什么呢？”弟弟说：“我除了有一纸文凭外，什么都没有。”“你还是踏踏实实地跟我干活吧！我带你参观我的菜地吧。”哥哥建议道。

弟弟在菜地里，蹲下来看了看菜，然后扒拉一下菜底下的土，在那看了很久。然后，他回屋拿了一个脸盆，盛满了水，把土一捧一捧的放水里漂洗。他发现盆底下，有一些金灿灿、亮闪闪的金属屑。弟弟非常惊讶地抬起头，看着哥哥，长叹一声，说：“哥哥，你知道吗？你是在一座金矿上种卷心菜！”

看完这个故事，你会想到什么？你会嘲笑哥哥的愚昧无知吗？竟然在金矿上种卷心菜！你会蔑视哥哥偏安一隅，每天辛辛苦苦却只能过养家糊口的日子吗？如果是这样，那么就请你思考一个问题：什么是理想？什么是现实？

像弟弟这样把幸福寄托于明天的人属于理想型群体；像哥哥那样，把目标锁定于当下的人属于现实型群体。为了能过上更好的生活，弟弟一边学习一边打工，可以说意志坚定，精神可嘉。为了能在美国生存下来，哥哥一个人来到加利福尼亚的乡间，通过自己的一技之长和勤劳过上了幸福、安稳的日子。对于他们，我们都应该给予肯定。之所以如此，是因为他们都对自己有很清醒的认识，没有让自己迷失在理想与现实之间。





人生如梦，人们常常这样说，想来，也不无道理。的确，人生是一个可大可小、可长可短的梦。人生之梦又由千千万万个多种多样的梦组成。归纳起来这些梦大致可以分为两种，一种叫梦想，另一种叫理想。

理想人生是由一连串的奋斗组成的，追求理想要奋战不懈。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。

梦想与理想并不矛盾，它们是一对孪生兄弟。这对兄弟如此的相似，以至于人们常常无法分辨。严格地说，理想是经过努力可以实现的，而梦想有时背离现实太远，甚至与现实相悖。

真正的理想与现实之间有一座桥梁。有时它长得需要你努力向前，走稳脚下的每一步，才能到达彼岸，有时它短得让你一眼就能看见桥那边的迷人风景。理想自人的心底萌发，它经过深远的思考，经得起时间的流逝、道路的坎坷，是风雪不断的人生路上长明的指路灯。但理想与现实之桥，不是时时刻刻都存在的，有时它需要你亲手去建造。

人的一生中不能没有梦想，那样的日子太乏味，也不能没有理想，那样的话生活会失去目标。理想与梦想有机地组成了生活之梦，使它不会偏离现实太远，也不会接近现实太多。每个人心中的理想总是与现实有些距离，在现实与理想之间，总有着很多限制性的因素。理想与现实就好比天与地，人生存在的目的，就是寻找那条地平线。当一个人只溺于理想而逃避现实时，他就失去了立足之地；当一个人只活在现实而抛弃理想时，他又没有了蓝天和光明。

有些朋友也误将不切实际的理想，当作一生追求的目标，更因个性执拗，不肯碰壁后转变，几乎要与整个社会为敌，乃至不断孤立自己，愤世嫉俗，到最后，不但自己的理想没有达成，更付出一生徒劳无功的代价。不要以为只要一往无前，自己就一定成就某种事业。理想脱离了个人的处境，只不过是空想而已。





一天，父亲给我两只杯子，里面装满了泥土。父亲要我把杯子放在窗台上，每天给它们浇水。

两个星期后，其中一只杯子的泥土里冒出了两片细细的嫩叶，我把这个消息告诉了父亲。

父亲问我说：“你同时给两只杯子里的泥土浇水，同时为它们付出了辛劳和汗水，为什么一只杯子里长出了新叶，而另一只杯子里却什么也长不出来呢？”

我确实不知道里面有什么奥妙。父亲接着说：“那是因为我其中一只杯子里埋入了一粒种子，另一只则没有。”

“这粒种子就代表着生命的理想、信念和目标。那个没有种子的杯子就意味着生命没有理想、信念和目标，这说明如果生命没有理想、信念和目标，就是付出再多的辛劳和汗水，生命也不会有收获。”

第二天，父亲又给我两只杯子，里面也装满了泥土。这次，父亲要我只给其中的一只杯子里浇水。

两个星期后，那只浇水的杯子里冒出了新叶，而另一只没有浇水的杯子里却什么也没有长出来。父亲又说：“在这两只杯子里，我各埋入了一粒种子，为什么浇水的那只冒出了新叶，而没有浇水的那只却没有呢？”

父亲又说：“那是因为，生命仅有理想、信念和目标是不够的，还要懂得为它付出，没有辛勤汗水的浇灌，就是再好的‘种子’，再好的理想、信念和目标，也只是海市蜃楼、空中楼阁，永远成不了现实。”

父亲之所以精心策划并指导我做这两次实验，主要是想让我明白理想与现实之间的关系，明白其中的道理。

每个人从小就有梦想，而随着年龄的增长，有些人的梦想由于种种原因破灭了，不得不把这些梦想深埋在心底，而有的人，却在这一一生中，不断为这份梦想而孜孜不倦地努力着，拼搏着……带给我们更

