

孙群皓

编著

Life Depends On  
Your Thirty

中国自古就有三十而立的说法。据研究证明，30岁是人生一个非常重要的界线。在这时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。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。30岁，一个从「孩子」到「大人」转变的年龄。

# 三十几岁 决定男人 的一生



三十几岁，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。三十几岁，正是完全解开这个密码的年龄。

## 解开从激情向成熟跨越的 人生密码

華僑出版社

孙郡锴

编著

# 三十几岁 决定男人的一生

三十几岁，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。三十几岁，正是完全解开这个密码的年龄。

## 解开从激情向成熟跨越的 人生密码

中国华侨出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

三十几岁决定男人的一生/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社,  
2008. 9

ISBN 978 - 7 - 80222 - 683 - 8

I. 三… II. 孙… III. 男性—成功心理学—通俗读物  
IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 111857 号

● **三十几岁决定男人的一生**

---

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 心

封面设计/纸衣裳书装

版式制作/春蕾工作室

责任校对/胡守一

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 280 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 683 - 8/G · 522

定 价/30.00 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 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: 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

## 前言




三十几岁，是男人一生中最为关键的时期，为什么这么说呢？因为三十几岁之前，基本上属于人生的储存期和开创期，知识也好、技能也好、人生智慧也好，如果储存不充分，不仅三十几岁之前难有作为，三十几岁以后也注定不会顺畅；同时，三十几岁之前如果未能在工作上打好底子，其事业发展的颜色也必然更多地被灰色所覆盖。

三十几岁又是一个得意与迷惘交织的年纪。古人说“三十而立”，已“立”的人事业上取得了几分成绩，或者爬到了公司的较高位置，或者自己创业做了老板，却又为所谓的成功所累，身心俱疲中难尝快乐的滋味；未“立”的人功不成名不就，天天为生存奔忙，对未来充满疑惑，又满怀渴望。

由此可以得出结论：三十几岁是开始成熟的年纪，是有权利收获的年纪，也是困惑与希望并存的年纪，更是决定一生的生存状态和层次高低年纪。对这个问题，本书从以下三个方面进行了细致的探讨：

一是三十几岁要让自己成为一个成熟的男人。所谓成熟的男人，就是懂得人情世故的人，就是能够正确处理各种关系的人，就是说话办事恰到好处的人。按理说，一个人经过三十几年的人生历练，应该已经明



白事理，应该能够合理应对人际交往中的各种问题，否则，他的一生只能在稀里糊涂中度过。

二是三十几岁之前必须打好事业的基础。因为三十岁之前是一个人知识储备和技能学习的黄金时期，同时，也是一个人最有闯劲、最有冒险精神和创新精神的时期。三十几岁之前打下事业的基础，后半生奋斗的难度就会小很多。

三是三十几岁的男人要养成健康的心态。无论生理还是心理，三十几岁正处于从青年向中年过渡的阶段：对男人来说，工作忙、压力大，健康方面也开始敲起警钟，可谓常常处于身心俱疲的状态，特别需要三十几岁的男人关注自我、调控情绪、稳定心态、保持健康、丰富生活，这样才能让自己在四十岁以后过得快乐、幸福。

有人说，三十之前不害怕，三十之后不后悔。确实，过了三十岁，就过了冲动和莽撞的年龄，要学会思考，学会理智的安排自己的生活。如果过了三十岁的你，已经拥有了令人羡慕的光环，你也不必沾沾自喜，因为你还有很长的路要走；如果过了三十岁的你，仍然在崎岖的人生山路上跋涉，你也不必自暴自弃，因为柳暗花明之处说不定就在眼前。只要把握好现在，三十几岁的你就能拥有一个让自己永不后悔的人生。

# 目 录



## CONTENTS

### 上篇 三十一岁不成熟 一生做人不明白

做人就该做个明白人，怎样才算明白人？就是懂得人情世故的人，就是能够正确处理各种关系的人，就是说话办事恰到好处的人。按理说，一个人经过三十几年的人生历练，应该已经成熟了，应该能够合理应对人际交往中的各种问题。否则，就算不上明白人，他的一生只能在稀里糊涂中度过。

#### 第一章 做人是三十几岁的男人必须掌握的独特艺术

1. 聪明人不会随便指责别人 ..... (2)
2. 做人不妨“糊涂”一点 ..... (5)



3. 修炼你的“忍”者之术 ..... (7)
4. 宽恕别人就是宽恕自己 ..... (10)
5. 赠人玫瑰手有余香 ..... (13)
6. 别只顾着表现自己 ..... (15)

## 第二章 三十几岁男人的人际交往哲学

1. “门面功夫”先要练好 ..... (18)
2. “善意的谎言”是交际的一种方法 ..... (21)
3. 会说的不如会听的 ..... (23)
4. 社交中不要犯的六个错误 ..... (27)
5. 培养受人喜欢的个性 ..... (31)
6. 培养一点幽默感 ..... (34)

## 第三章 修炼好在职场中说话办事的智慧

1. 荣誉面前别吃“独食” ..... (37)
2. 创造良好的人际环境 ..... (40)
3. 办公室：说话千万要留神 ..... (42)
4. 别让矛盾损害了同事之谊 ..... (44)
5. 学会欣赏你的上司 ..... (47)
6. 积极与上司互动沟通 ..... (50)

## 第四章 三十一岁男人要学会掌好你的感情舵

1. 三十一岁男人的求爱宝典 ..... (55)
2. 学会欣赏你的爱人 ..... (59)
3. 让你的婚姻永葆新鲜 ..... (62)
4. 没有沟通就没有良好的婚姻 ..... (65)
5. 让你的婚姻“爱意绵绵” ..... (68)
6. 亲情与爱情不可偏废 ..... (71)
7. 幸福的家庭需要经济保障 ..... (74)

## 中篇 三十一岁早立业 一生事业有基础

古人早就说过“三十而立”的话，因为三十岁之前是一个人知识储备和技能学习的黄金时期，同时，也是一个人最有闯劲、最有冒险精神和创新精神的时期。三十一岁之前打下事业的基础，后半生奋斗的难度就会小很多。

## 第五章 储备足够的知识和技能的能量

1. 给自己注入“源头活水” ..... (80)
2. 学习无处不在 ..... (83)
3. 三十一岁开始以书为友 ..... (86)





4. 养成读书的好习惯 ..... (91)
5. 不充电就会被淘汰 ..... (93)
6. 没有专长是一件危险的事 ..... (95)
7. 博采众长是“智慧之泉” ..... (98)
8. 创造力是可以培养的 ..... (101)
9. 寻找你的“完美工作” ..... (104)
10. 捕捉匆匆而过的灵感 ..... (106)
11. 勤奋是智者的成功秘诀 ..... (110)

## 第六章 先要入对行 后要会花钱

1. 跳槽：想说爱你不容易 ..... (113)
2. 三十几岁，转行还不太晚 ..... (115)
3. 保住你的“金饭碗” ..... (118)
4. 成功从择业开始 ..... (122)
5. 三十几岁需要自我“推销” ..... (124)
6. 做个三十几岁的“白骨精” ..... (128)
7. “我想做个有钱人” ..... (131)
8. 日本富豪的理财诀窍 ..... (133)
9. 投资——理财的最佳方式 ..... (137)

## 第七章 三十几岁，你可以创造事业的奇迹

1. 33岁，激情是你成功的跳板 ..... (141)
2. 每天进步一点点 ..... (143)
3. 六招让你成为职场明星 ..... (145)
4. 做好准备去迎接成功 ..... (147)
5. 把工作变成一种习惯 ..... (150)
6. 我思考所以我成功 ..... (152)
7. 三十几岁的职场修炼大法 ..... (155)

## 下篇 保持良好状态 追求健康人生

无论生理还是心理，三十几岁正处于从青年向中年过渡的阶段：对男人来说，工作忙、压力大，健康方面也开始敲起警钟，可谓常常处于身心俱疲的状态，特别需要三十几岁的男人关注自我、调控情绪、稳定心态、保持健康、丰富生活，这样才能让自己在四十岁以后过得快乐、幸福。

## 第八章 健康是三十几岁男人最重的人生砝码

1. 扔掉你手中的烟 ..... (160)
2. 酒不能喝得太过 ..... (162)



3. 不要没完没了地熬夜····· (165)
4. 告别四种不良生活方式····· (167)
5. 不要长时间看电视或上网····· (169)
6. 是什么让你“吃不消”····· (171)
7. 将“沐浴”进行到底····· (173)
8. 饮食保健妙处多····· (176)
9. 从天然食物中摄取维生素····· (181)
10. 适合男人的健康食品····· (183)
11. 重视保健的男人才有健康····· (186)
12. 让有氧运动帮你保持年轻····· (190)
13. 把握最佳健身活动——游泳····· (194)
14. 另类运动让你更健康····· (197)
15. 跑步：三十几岁的男人最理想的运动····· (200)

## 第九章 别走入消极心态的死胡同

1. 不要让工作压垮了你····· (203)
2. 关注事业，但不能忽略家庭····· (206)
3. 苛求完美是一种病态····· (208)
4. 嫉妒别人就是在贬低自己····· (212)
5. 男儿有泪也要弹····· (215)
6. 告别你的焦躁心理····· (217)
7. 别让失望情绪控制你····· (220)

## 第十章 做个心理成熟的男人

1. 从挫折中看到希望..... (223)
2. 换个角度解读失败..... (226)
3. 穷困不是你的死穴..... (231)
4. 做好心理准备再创业..... (233)
5. 在“人算”与“天算”中寻找平衡..... (235)
6. 让好心情与你相伴..... (240)
7. 三十几岁都市白领的减压策略..... (243)
8. 选择一种最简单的生活..... (246)
9. “幸福感”养成计划..... (250)
10. 给你的心理健康补充营养..... (252)
11. 三十几岁，你还有不在乎的资格..... (255)
12. 笑口常开才能青春长驻..... (260)

## 第十一章 在时尚中品味属于三十几岁男人的快乐

1. 时尚男人更需要装扮..... (262)
2. 十招帮你“减负”..... (267)
3. 在快节奏的生活中放松自己..... (270)
4. 修身养性就从三十几岁开始..... (273)

# 上篇

## 三十几岁不成熟 一生做人不明白



做人就该做个明白人,怎样才算明白人?就是懂得人情世故的人,就是能够正确处理各种关系的人,就是说话办事恰到好处的人。按理说,一个人经过三十几年的人生历练,应该已经成熟了,应该能够合理应对人际交往中的各种问题。否则,就算不上明白人,他的一生只能在稀里糊涂中度过。



## 第一章 做人是三十七岁的男人 必须掌握的独特艺术

### 1. 聪明人不会随便指责别人

在待人处世中，三十七岁男人最容易犯的一个错误就是随意指责别人，这也是由于年轻气盛，也许是由于对自己的绝对自信。但不管怎样，还是要提醒你，指责是对别人自尊心的一种伤害，是很难让人原谅的错误，如果你不想让身边有太多的敌人，那就请口下留情，别总去指责别人。

人的本性就是这样，无论他做得有多么不对，他都宁愿自责而不希望别人去指责他。别人是这样，我们也是这样。在你想要指责别人的时候，你得记住，指责就像放出的信鸽一样，它总要飞回来的。要记住，指责不仅会使你得罪了对方，而且也使得他一定会在需要的时候来指责你。即使是对下属的失职，指责也是徒劳无益的。如果你只是想要发泄自己的不满，那么你得想想，这种不满不仅不会为对方所接受，而且就此树了一个敌；如果你是为了纠正对方的错误，那为什么不去诚恳地帮


助他分析原因呢？

手段应当为目的服务，只有怀有不良的动机，才会采用不良的手段。许多成功者的秘密就只在于他们从不指责别人，从不说别人的坏话。面对可以指责的事情，你完全可以这样说：“发生这种情况真遗憾，不过我相信你肯定不是故意这么做的，不过为了防止今后再有此类事情发生，我们最好分析一下原因……”这种真心诚意的帮助，远比指责的作用明显而有效。

另外，对于他人明显的谬误，你最好不要直接纠正，否则会好像故意要显得你高明，因而伤了别人的自尊心。在生活中一定得牢记，如果是非原则之争，要多给对方以取胜的机会，这样不仅可以避免树敌，而且也许已使对方的某种“报复”得到了满足，于己也没有什么损失。口头上的牺牲有什么要紧，何必为此结怨伤人？对于原则性的错误，你也得尽量含蓄地进行示意。既然你原意是为了让对方接受你的意见，何必让伤人的举动来凸显自己。

微笑、眼色、语调、手势都能表达你的意见，唯独不要直接说“你说得不对”、“你错了”等等，因为这等于在告诉并要求对方承认：“我比你高明，我一说你就能改变你自己的观点。”而这实际上是一种挑衅。商量的口吻、请教的诚意、轻松的幽默、会意的眼神，定会使对方心服地改变自己的失误，与此同时，你也不会树敌。要知道，只有很少一部分人的思想是符合逻辑的，大多数人生来就具有偏见、嫉妒、贪婪和高傲等，人们一般都不愿改变自己的意愿。他们若有错误，往往情愿自己改变。如果别人策略地加以指出，则其也会欣然接受并为自己的坦率和求实精神而自豪。

假如由于你的过失而伤害了别人，你得及时向人道歉，这样的举动可以化敌为友，彻底消除对方的敌意。说不定你们今后会相处得更好。



既然得罪了别人，当时你自己一定得到了某种“发泄”，与其待别人的“回泄”自来，不知何时飞出一支暗箭，远不如主动上前致意，以便尽释前嫌，演绎流传千古的“将相和”。

为了避免树敌，还有一点需要特别注意，这就是与人争吵时不要非得争上风不可。请相信这一点，争吵中没有胜利者。即使你口头胜利，但与此同时，你又树了一个对你心怀怨恨的敌人。争吵总有一定原因，总为一定的目的。如果你真想使问题得到解决，就决不要采用争吵的方式。争吵除会使人结怨树敌，在公众前破坏自己温文尔雅的形象外，没有丝毫的作用。如果只是日常生活中观点不同而引发的争论，就更应避免争个高低。如果你一面公开提出自己的主张，一面又对所有不同的意见进行抨击，那可是太不明智了，致使自己孤立和就此停步不前。如果你经常如此，那么你的意见再也不会引起别人的注意。你不在场时别人会比你在场时更高兴。你知道得这么多，谁也不能反驳你，人们也就不再反驳你，从此再没有人跟你辩论，而你所懂得的东西也就不过如此，再难从与人交往中得到丝毫的补充。因为辩论而伤害别人的自尊心、结怨于人，既不利己，还有碍于人而使自己树敌，这实在不是聪明的做法。

“多个朋友多条路，多个敌人多堵墙”，生活中你要注意尽量避免树敌，更不要做因指责别人而得罪人的蠢事。



## 2. 做人不妨“糊涂”一点

看看社会上那些三十岁上下的年轻人，一个比一个精明，一个比一个爱较真，生怕什么地方犯糊涂吃了亏。《红楼梦》里说王熙凤“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命”。这就是在告诉我们不要学王熙凤式的精明，世事复杂，我们不可能把每件事都弄得清清楚楚，这样做只会给你带来无尽烦恼，影响你的生活，所以做人还是“糊涂”点为好。

这个故事听起来似乎有些荒诞，但是在现实生活中，确实有很多人都想不开，爱较真，结果因对一个自己明明心知肚明的道理或事情过分叫真而耽误了生命的班机。

《圣经》里有这样一句话：“你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说：容我去掉你眼中的刺呢！”先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。一些女性之所以不幸，就是因为她们太过认真，也太过敏感了，对待生活有时几近一种病态的苛刻。而这种苛刻又很多时候是不讲理或不正确的，就像有一则故事里所讲的那样：

有一个又懒又喜欢议论别人的妇人，一天，她看见邻居晒在阳台的白被单，沾满了许多黑点，便嘲笑说：“我看这家女主人连衣服也洗不干净，不会理家，只会吃饭。”哪知当她推开自己的窗户一看，邻居的被单洗得又白又干净，这才发现原来是自己的窗户污秽不堪。

所以，为了不犯这样的错误，我们不妨“糊涂”一些，这样不但可以大度地原谅了别人，有时也是对自己的一种保护和释放。