

35x33

35岁前要知的 33个细节

33 details you should care about
before the age of 35

流川美加 猫眼娜娜 于飞 著

你有马虎轻率的习惯吗？
你知道握手时合适的力度和时间吗？
你从不加班却能准时交差吗？
魔鬼尽在细节里。
人之所以伟大，正源自其对细节的持续关注！



龍門書局

35岁前要知的 33个细节

流川美加 猫眼娜娜 于飞

著

35x33



龍門書局

图书在版编目(CIP)数据

35岁前要知的33个细节 / (日) 流川美加等著. —北京: 龙门书局, 2011.6

ISBN 978-7-5088-3181-7

I. ①3… II. ①流… ②张… III. ①成功心理-青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第118876号

本著作物经外图(厦门)文化传播有限公司代理, 由我识出版社有限公司授权, 在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

北京市著作权合同登记 图字01-2011-3730

版权所有, 侵权必究。

责任编辑: 周 辉 徐 烁

责任校对: 胡新芳

责任印制: 赵 博

封面设计: 徐道会

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

保定市中西美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年7月第 一 版 开本: A5(890mm × 1230mm)

2011年7月第一次印刷 印张: 8 1/4

字数: 166 000

定价: 29.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

猫眼娜娜序

天使与魔鬼，尽在细节里

有句名言说得好：“魔鬼尽在细节里。”这句话提醒了我们，很多时候对于细节的马虎和粗心，往往会让努力功亏一篑；而这样的论点，几乎是通用在人生的任何部分，无论是人脉经营、职场应对，甚至两性相处。只是，细节最大的特性，不外乎就是容易被忽略。细心，或许是可以培养的，但是细节却是需要外人来分享与提醒；身处于不同角色与立场，有时候再怎么细心，也会疏漏一些人生的“眉角”与潜在规则。

也许，出版社就是要提醒我这一点，因此提议让我尝试与其他的作者共同合著一本书，希望通过三方不同的背景与观点，激荡出更全面的想法与创意。对我个人而言，这是非常新鲜且难忘的经验。能和流川美加小姐合作，让我感到非常荣幸，犹记得我还未加入作者团队前，就已经是流川美加小姐的书迷了。当然，于飞先生也是非常成功、值得尊敬的前辈，但由于流川美加小姐是典型的成功女性范例，更让这两年来努力

经营女性成功书系的我，由衷感到钦佩，并且深深期许自己有朝一日，也能像她一样拥有非凡的成就与智慧。

在讨论本书内容的过程中，于大哥与美加姐精彩的激辩是我最好的学习，两人毫不吝啬地分享了经验谈与对现代年轻人的期望，这个过程中有许多段落是让我冷汗直流，因为，即便自认谨慎、机灵如我，也一再碰到让我内心大喊：“糟了，我从没有想过这一点！”或“原来前辈或主管会在意这些事啊！”的内容，因此，经过记录、汇整、节选之后的《35岁前要看的33个细节》，绝对是一本最佳的生存指南；也是指引我们通往成功的地图。

当我在准备这本《35岁前要看的33个细节》时，我除了通过网络与其他两位作者开会、讨论内容，也同时向我身边各个不同年龄层及工作领域的朋友征询意见。其中，有个年近四十的朋友问我：“我已经超过35岁了，这本书对我还有用吗？”我笑着说，当然有用，35岁只是一个分界标准，或者说该说是一种象征，我们都期许自己在35岁的壮年期让人生达到巅峰，但是，错过了这个年龄就不再有翻身机会吗？当然不是！我想，重点应该在于懂不懂得注意细节，让细心促进成功，而非年纪是靠近或远离35岁。因此，无论你现在几岁，只要你渴望改变现状、自我精进，就该好好掌握本书中的真理。

总之，这本《35岁前要看的33个细节》如果用我们年轻人恶搞一点的说法，就是一份让你在人生与职场考试通关的攻

略或秘籍。如果说“魔鬼都在细节里”，我想，这本《35岁前要看的33个细节》不只提点了容易让你我失败的魔鬼疏忽，更涵盖了守护我们立足职场展望人生的天使。渴望克服失败魔鬼、拥抱成功天使的你，一定不能错过！

流川美加序

细节决定成败关键

常有同事和我抱怨，现在的年轻人都急于成大功、立大业，却往往忽略最根本的基础。成就，并非来自高学历和能力，而是一个人是否懂得全面性的自我经营；包括性格、人际、应对、态度等等；综合来说，就是不懂得在乎细节。

那么，什么是“细节”呢？我想，最简单的说法，就是“决定成败的关键因素”。也许不起眼，但绝对重要。这也是为什么任何国家都有意义相似的座右铭：“大处着眼，小处着手”。在这里，我先分享一个店家输在细节的用餐经验。

某次来中国访友时，朋友特地招待我去一间他认为相当地道的日本料理餐厅，餐厅的装潢很精致、处处呈现日本风味，据说连餐桌椅都是向日本家具厂商定做。菜色上，也的确很契合我的口味，但可惜的是这顿饭出现了小小的败笔——搭配生鱼片的芥末，并不是新鲜现磨的，而是买市售的罐装成品。

于是，我便很快地说：“这位厨师应该不是日本人。”

我的朋友讶异不已地回答我，主厨的确是前往海外学习，但并非日籍人士。我觉得有点可惜，因为这位师傅虽然学到日本料理的菜式与技巧，却没有学习到真正的细节，凭着这一点，这间餐厅在我心目中的档次高低，就已不言而喻。我的朋友说我未免太苛刻，不过是一撮芥末，何必这么在意。我笑了笑，无意和他争辩日本料理的艺术，只是淡淡地回答，在日本具有相当等次的料亭，一定连芥末或者酱油，都是店家严选，甚至亲手调制的，因为，注重细节就是对客人的尊重。

当然，我不是第一次被不同国籍的朋友，打趣着说我们日本人未免太执著。但是，我始终相信坚持且注重细节，应该是跨国界的普适概念；尤其是取决于成功、失败，或者价值高低的关键。

因此，当主编向我提出希望能回到“35×33”系列发表一本新作时，我立即想到的就是“细节”这个主题。35岁是人生的关键期，这个论点想必大家都已很熟悉，但是，应该注意的细节有哪些，却不该是我个人的一言堂，于是，出版社邀请了于飞、猫眼娜娜这两位作者，和我一起合作新书。

虽然不是第一次合著新书，但我始终觉得这样的合作经验，非常珍贵且收获良多。尤其，猫眼娜娜算是相当年轻的创作者，在与她沟通的过程中，我也感受到年青一代的活力与热情。这让我想到，有时候我们会因为长处于上位的角色，反而失去了过去力争上游的冲劲，或者在掌握大量资源的当下，我们也遗忘了那个二十几岁，什么都不懂、赤手空

拳努力的自己。

我想，和后辈作者合作最大的好处，就是提醒我“没有什么事情是理所当然的”，年轻人不可能一蹴而就到达主管的境地；如果期许成为一个有价值的人才，以及一段精彩人生，必然要懂得从细节开始留意，而这样一本《35岁前要看的33个细节》存在的意义，就是让所有无论是否35岁的人，都能通过书中的经验与智慧做到自我提升、追求卓越。

谨以《35岁前要看的33个细节》，献给期许人生能更成功、圆满的你，一起加油吧！

于飞序

掌握你的黄金关卡

最近，在一场老友餐叙时，让我彻底感受了年龄在职场上的压力。老王今年不过36岁，在我们眼中应该正值壮年期，恰好是一展抱负的良机，然而，他的公司却受到大环境影响，屡放无薪假。不甘无所事事的他决定另谋高就，谁知道当他前往另一家公司应征时，原本对学历、经验及能力都自信满满的他，竟被年龄这一关给刁难——“本企业恕不录用超过35岁的求职者”。

这点让王先生感到非常郁闷，只是，像这样尴尬的遭遇，相信并非老王一人的经历。时下，无论是人力网站，还是报纸上的招聘广告，经常会看到这样的字眼儿——限35岁以下的求职者。

我在中人网（中国人力资源开发网）上看到一条新闻——某市就业办事处发布的劳动市场需求调查数据显示：根据年龄分组来看，年龄16~34岁的人群求职比较容易，而35~44岁的人力资源供需比，仅为0.55。也就是说，平均100

名求职者中，仅有55个工作机会可供选择，45个人处于失业状态。由此可见，求职难易的门槛是落在35岁。

除了民间企业，公职人员的考试也常常将35岁视为年龄上限。35岁究竟怎么了，为什么“有幸”成为求职的黄金分水岭？经过朋友们一番热切讨论，35岁以上的求职员工之所以容易碰壁，我们总论出以下几个推测：

一、事业心不强。35岁以上的人多已经成家且以家庭为重，故加班意愿低落，或者利用上班时间处理私事，因此留给主管“上班只是交差等领薪水”的负面印象，远不如年轻人朝气蓬勃、有干劲，又没家庭的拖累，更容易成就一番事业。

二、不好管理。在传统观念中，年龄是树立权威的一个重要因素。现在企业普遍年轻化，许多单位的主管都在40岁以下，新来的员工若与自己年纪不相上下、甚至更年长，管理起来会有很多不便。

三、增加企业成本。相较于年轻人初出社会只求经验不拘泥于薪资，35岁“熟龄”的求职或转职者，往往先前已担负主管职责，就算不做“空降主管”，聘用一个有所年纪和经验的工作者，必然付出的薪资成本较高，但是未必会带来成正比的效益，因此，许多企业在选择上往往会以年轻求职者为主。

除了上述论点外，我们尚讨论到35岁之后往往身心处于一种下坡状态，不但体力变差，不再像年轻时是个一周加班五天半的铁汉；在学习和应变能力上，也明显跟不上年轻同事的脚步。

总之，35岁就是青春的尾巴，35岁之后应该是收获的季节。

所以35岁之前，我们应该好好耕耘事业和家庭，留意任何会影响我们家庭幸福、事业成功的细节，将不利于个人发展的习惯与毛病趁早消灭，并努力锤炼自己的人格魅力，如果你能在35岁之前就双赢你的家庭和事业，自然可以轻松享受美满幸福的后半生。

35岁对我而言，已经是有点遥远的过去，但因为自己亲身经历过那段最辉煌也最难熬的岁月，聊起这段人生的“黄金关卡”，更是感触良多。虽然，命运是掌握在个人手中，但是在多变的人生与残酷的职场单打独斗，其过程免不了会感觉孤独与挫败；我回想起自己的35岁，没有一个领导扮演老师的角色，任何事情都得自己摸索与学习，这其中的苦楚与辛酸，真的不足为外人道。

因此，当我收到出版社的邀请，撰写一本给年轻人的成功经验分享时，我毫不考虑就答应了。我的想法其实非常简单，就是希望每一个翻开这本书的年轻人，都能从中得到生存职场、发光发热的经验与智慧，省下绕远路的时间，趁早迈向成功的康庄大道。

无论你是否35岁，都该学习掌握细节，跨越人生的黄金关卡。

目录

第一部

掌握全方位自我成长力

针对你所期望的人生，看看必须丢弃哪些既有的价值，又应该增加哪些你所没有的价值？

——潜能开发大师安东尼·罗宾斯（Anthony Robbins）

犹记得学生时代，老师谆谆教诲：“学如逆水行舟，不进则退。”期许我们务必要奋发精进。

然而，如此积极提升的精神，很多人在离开学校之后，就将之抛诸脑后，殊不知，少了自我磨炼砥砺，往往就是失败与挫折的开始。在人生的漫漫长路上，永远变幻莫测、充满挑战，“一招行天下”是绝对行不通的；你懂得升级电脑设备才跑得动新程序，也就该明白，人如果不能时时精进，迟早会被社会淘汰。

因此，追求生命高峰的过程中，除了坚持不懈，更别忘了“善变”——善于修正自我、精进改变，才是面对未知人生的最佳因应之道。

第1个细节	一定要懂得感恩	3
第2个细节	善用零碎的时间，做时间的主人	10
第3个细节	戒除马虎轻率的习惯	20
第4个细节	勇敢说出自己的想法	26
第5个细节	克制不良的欲望	33

第6个细节	一定要学会正向思考	41
第7个细节	懂得节流，学会理财	50
第8个细节	管好你的嘴巴，杜绝唠叨	57
第9个细节	学会说“不”	64
第10个细节	注重生活习性，才有幸福人生	70
第11个细节	不要轻易许诺	79

第二部

掌握圆滑的人际交往力

只有相互扶持、互惠互利、协同合作，才是成功的唯一途径。

——著名作家、出版家阿尔伯特·哈伯特 (Elbert Hubbard)

你或许可以白手起家，但很难赤手空拳仅凭一己之力，就赢得卓越的成功。两千多年来，人类的社会之所以有组织、有系统及文化伦理，无非彰显了人是群居动物；且生命起伏、成就与否，都与人脉网络紧紧相系的真理。

想要成为一个功成名就的人，第一点就要懂得“做人”；越善于开发人脉、经营关系的人，在追求理想目标上，必然能借力使力，达到事半功倍的效果。

因此，别再将社交活动视为多余或娱乐，一旦你没有人脉，就很难拥有钱脉和情脉。

第12个细节	约会时，一定要提早到	87
第13个细节	过去的事不要全让人知道	94
第14个细节	学会爱人与被爱	101
第15个细节	把我爱你、你好棒挂在嘴边	110

第16个细节	一定要和家人保持最好的关系	116
第17个细节	千万不要打断对方的谈话	122
第18个细节	千万别向朋友借钱，也不要借给朋友钱	128
第19个细节	说话时少用“我”，尽量使用“我们”	134
第20个细节	在背后赞美别人的力量超乎你想象	142
第21个细节	与朋友相处，掌握适度的交往距离	149
第22个细节	小握手，大礼节	157

第三部

掌握过人的职场关键力

如果想获得自信并赢得他人的信任，最关键之道是：不间断地了解自己的事业。

——美国销售专家法兰克·贝特格 (Franck Bethge)

对工作没有热情，对事业没有进取心的人，生命犹如一潭死水。

也许，你并不满意现在的工作及资历，但是请别忘了任何成就都始于含泪播种、微笑收获。因此，选择一个你乐在其中且具有展望力的事业好好经营它，这不但是通往成功的必经之路，也是人生在世的价值原点。

然而，人人都说职场如江湖，行走其中切莫掉以轻心；的确，职场因为多了竞争性与利益冲突，想要发光发热、自我实现，务必要留意攸关职场伦理、应对进退的“潜规则”，才能确实做到笑傲职场、赢得漂亮。

第23个细节 每天大声向同事问声“早安”及说“再见”—167

第24个细节 一定要准时上班与准时交差——172

第25个细节	主动做老板没交代的事	178
第26个细节	只要还能上班，就不要请假	185
第27个细节	工作时要认真、全力以赴，带点傻劲才有干劲	192
第28个细节	做错事要马上道歉，没有任何借口	201
第28个细节	善于利用时间，千万别带工作回家	207
第30个细节	遇到挫折别轻易转换工作，唯有克服困难才能超越自我	214
第31个细节	不要和同事道是非	223
第32个细节	掌握职场进退，方能明哲保身	230
第33个细节	不要占用公司的资源做自己的事	238

职场实用的人脉经营

第一部 掌握全方位自我成长力

针对你所期望的人生，看看必须丢弃哪些既有的价值，又应该增加哪些你所没有的价值？

——潜能开发大师安东尼·罗宾斯（Anthony Robbins）

犹记得学生时代，老师谆谆教诲：“学如逆水行舟，不进则退。”期许我们务必要奋发精进。

然而，如此积极提升的精神，很多人在离开学校之后，就将之抛诸脑后，殊不知，少了自我磨炼砥砺，往往就是失败与挫折的开始。在人生的漫漫长路上，永远变幻莫测、充满挑战，“一招行天下”是绝对行不通的；你懂得升级电脑设备才跑得动新程序，就该明白，人如果不能时时精进，迟早会被社会淘汰。

因此，追求生命高峰的过程中，除了坚持不懈，更别忘了“善变”——善于修正自我、精进改变，才是面对未知人生的最佳因应之道。