

让我们为**无怨无悔无憾**的精彩人生喝彩!

马银春◎编著

20几岁心里有数，才能在30以后**脚下有路**；
20几岁主宰自己，才能在30以后**主宰人生**；
20几岁尽心尽力，30以后才能**省心省力**；
20几岁成功选择，30以后**选择成功**。



30**40**不悔 不怕**50**不憾

SANSHIBUPA
SISHIBUHUI
WUSHIBUHAN

为了30岁时事业成功，40岁时登上巅峰，50岁时笑看黄昏，那么从20几岁就要开始做一个“勇往直前”、“经历数次失败而百折不挠的人”。



人生不能重来，但可以选择。
早规划，早行动，早幸福!

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



30 40 50
不怕 不悔 不憾

图书在版编目 (CIP) 数据

30 不怕 40 不悔 50 不憾 / 马银春编著. —北京: 金城出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5155-0437-7

I. ①3… II. ①马… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 074608 号

30 不怕 40 不悔 50 不憾

作 者 马银春
责任编辑 李 健
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 18
字 数 242 千字
版 次 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷
印 刷 三河市灵山装订厂
书 号 ISBN 978-7-5155-0437-7
定 价 33.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501





前言

一个年轻人离开故乡，开始了自己人生的旅途。他动身的第一站，是去拜访本族的族长，请求指点。

老族长正在练字，听说本族有位后辈开始踏上人生的征途，就写了三个字：“不要怕！”然后他抬起头，望着年轻人说：“孩子，人生的秘诀只有六个字，我今天先告诉你三个，供你半生受用。”

10年后，这个年轻人已建立起了一个超级商业王国，取得了巨大的成就。但成功总是伴随着磨难和伤感。他回到家乡，又去拜访那位族长。等到了族长家里，他才知道老人家几年前已经去世了。这时，家人取出一个密封的信封对他说：“这是族长生前留给你的，他说有一天你会再来。”年轻人拆开信封，发现里面赫然又是三个大字：“不要悔！”

一般说来，人生的前30年，是一个人完成对社会初步认识 and 对自己人生设计的重要阶段，后30年则是对社会深刻认识及对人生目标予以实施的过程。漫漫人生路，20岁时略显稚嫩，但不乏激情和雄心；30岁时充满欲望，但清楚自己肩负的责任；40岁变得沉稳成熟，更懂得生活的真谛；50岁是人生的转折点，走向另一个阶段。

如果说20几岁时还充满悬念，那么30多岁则是答疑解惑的过程，也是最需要拿出魄力的时候。30岁，成为一道人生测试题，做完这道题，你的天真在这里结束，成熟从这里开始；40岁，成为人生中的一杆秤，称出之前拼搏时汗水的重量，秤杆竖起来成为家人的“主心骨”，为爱的人建造一座遮风挡雨的房；50岁，天命已定，如果你依旧浑浑噩噩过日



子，那么你几近要受穷一辈子。

20岁，一切皆有可能，二十几岁，可以决定人的一生；30岁，青涩与成熟的分水岭，三十而立，让你的人生实现质的飞跃；40岁，疲惫与迷惘的交叉点，四十不惑，你仍有机会创造辉煌；50岁，人生收获的季节，五十知天命，揭开人生的新篇章。

本书针对30岁、40岁、50岁这三个人生中特殊又重要的阶段，阐述了我们应该怎样书写无悔无憾人生的要义，给读者启示，帮助人们在面对人生困惑和重大选择时保持清醒的头脑，用大智慧和好心态迎接人生的各种挑战从而让自己的生活越来越好。

人生的每个阶段都免不了焦虑、恐慌与无奈，但人世间没有任何事情能奈何得了智者头颅。当智慧伴随着豁然开朗的心情自然而然地产生时，你便可以在更多的时候帮别人答疑解惑。在人生的拼搏阶段勇敢一点，在人生收获的阶段才能无怨无悔。30岁的时候多拼搏一些，40岁的时候才不会后悔，50岁的时候才没有遗憾。

人生不能重来，但是可以选择。早规划，早行动，早幸福！

让我们为无怨无悔无憾的精彩人生喝彩！



目 录



上篇：30 不怕，只有想不到没有做不到



敢想敢做是成功的前提，没有思考的行动是盲目的。如果连想都不敢想，何谈未来的成功？敢想与敢做相比较，后者远比前者要难。人到 30，如果你还是一个懒于动脑的稻草人，或者疏于行动的“聪明人”，那么，你需要立即改变，因为成功只属于善于思考和勤于行动的人。

第一章 20 几岁心里有数，30 以后脚下有路 /3

1. 人生是一张白纸，需要设计 /3
2. 为人生做一份 10 年规划 /5
3. 明确自己的发展方向 /8
4. 制定一份切实可行的计划 /11
5. 你可以一无所有，但不能没有理想 /14
6. 会说话，闯天下 /17
7. 进取心，事业成功的助推器 /19
8. 绝不能被命运牵着鼻子走 /22
9. 我们没有大把的时间可以“等” /25

第二章 敢想敢做敢担当，让你的人生实现质的飞跃 /27

1. 你想成为怎样的人，就能成为怎样的人 /27
2. 只有想不到，没有做不到 /29
3. 敢想敢做，才能脱颖而出 /32
4. “抽一鞭，动一下”，你不会有出息 /34
5. 懒惰散漫，只能无所作为 /37
6. 要冒险，但不能冒进 /40
7. 责任胜于能力 /42

第三章 走出去闯闯，外面的世界很精彩 /46

1. 化身一滴水，走哪儿都能融得下 /46
2. 漂——另一种人生选择 /48
3. 累了就歇歇 /50
4. 想一想，当你老了怎么办 /52

第四章 人到30，事业大于天 /55

1. 选对职业入对行 /55
2. 做自己感兴趣的，努力过后不后悔 /58
3. 给自己打工 /62
4. 贫穷也要站在富人堆里 /65
5. 走出“三十而立”的阴影 /67
6. 珍惜时光，不给自己留下遗憾 /70
7. 适度地工作：劳作休闲两不误 /72

第五章 30岁以前靠专业赚钱，30岁以后靠人脉赚钱 /75

1. 找对靠山跟对人 /75
2. 如何让成功人士把你当成铁哥们 /77
3. 朋友可以决定你的“富贵指数” /79
4. 有野心，还要有贵人相助 /81



第六章 制订你的健康计划，不拿健康换金钱 /85

1. “拼命三郎”也要有健康体魄 /85
2. 制订一套健康的饮食计划 /88
3. 制订一套完整的健身计划 /91
4. 规划好健康的工作计划 /94
5. 创建健康的心理计划 /98

第七章 最好在 30 岁前搞定婚姻 /106

1. 婚姻对于男人意味着什么 /106
2. 男人都爱“旺夫女” /109
3. 聪明的女人不做第三者 /111
4. 女人出轨比男人偷情风险大 /114
5. 恰当的时间生出聪明的宝宝 /116



中篇：40 不悔，人生步入辉煌



人到 40，仿佛攀登到了最高峰。回首昨日，走过来的路多半坎坷不平。好多绊脚石，曾把自己磕碰得鼻青眼肿。自己也曾做过扑灯蛾，一心想奔光明，结果惹火烧身……这种种景象的观察，只有站在峰顶才能看得到，想得透。经历了 40 年的风风雨雨，40 年的坎坎坷坷，他们逐渐由漫无边际到目标专一，由工作狂转为事业狂，由年少气盛变成老成持重。人到 40，才能散发出独有的芬芳，闪耀着独有的光芒，在这芬芳和光芒的背后，蕴涵着瑰丽的思想。

第八章 40 岁，疲惫与迷惘的交叉点 /121

1. 年龄是自己的，不喜欢就不说 /121
2. 40 岁的女人，才是真女人 /123
3. 男人 40 一枝花 /126

第九章 走进 40，也能更上一层楼 /130

1. 跌倒了爬起来，一切都能重新再来 /130

2. 42岁还在卖棒冰的“窝囊”男人 /134

3. 40岁，事业也能更上一层楼 /136

4. 心态归零，再拼10年 /138

第十章 成功是熬出来的，名堂是混出来的 /140

1. 40岁的男人，需要成就感 /140

2. 成功就在“苦”中孕育 /142

3. 挫折是你的励志之石 /146

4. 没有人天生是领袖 /149

5. 好上司的11个要领 /153

6. 成功管理就是激励下属 /157

第十一章 调整心态，相信自己 /161

1. 没有糟糕的事情只有糟糕的心情 /161

2. “钱眼”是个“死胡同” /164

3. 自我治疗焦虑和抑郁 /166

4. 自信自有冲天力 /169

5. 放下你的愤怒 /171

6. 放慢脚步，咀嚼人生 /173

第十二章 家庭和事业需要不断平衡 /175

1. 事业和家庭不是二选一的必选题 /175

2. 别说“男人没一个好东西” /177

3. 有爱的婚姻是天堂 /179

第十三章 好女人塑造成功男人，好男人成就幸福女人 /183

1. 成功男人离不开背后默默付出的女人 /183

2. 高情商的女人使男人赢得成功 /186

3. 成功男人是好女人塑造出来的 /189

4. 成功男人背后的不平凡女人 /195



5. 一个好男人能成就一个好女人 /197

第十四章 40岁，人生健康的重要关口 /201

1. 男人健康状况越来越差 /201
2. 保养是女人每天的美容课 /203
3. 40岁的男人，不要再放任自己 /207
4. 男人也有更年期 /210
5. 人到40，要格外注意饮食 /212
6. “更年期”可以更年轻 /215
7. 中年人亚健康状态与对策 /217



下篇：50不憾，揭开人生的新篇章



50岁的人，是家庭的主力，既要扮演丈夫或妻子的角色，又要扮演父亲或母亲的角色，还要扮演儿子或女儿的角色。事业上，他们是工作中的骨干，他们的理解力、办事能力、为人处世能力比较成熟，更有责任心。50岁是人生的黄金分割点，是一个人晚运开始的时候。对于健康，对于事业都是这样。可以说，50岁的人事业正处于顶峰期与衰退期的交界处，是人生的转折期。无论是在事业上继续发展，还是准备退休，他们都面临着转折。

第十五章 50岁，人生的转折点 /223

1. 50岁的男人是精品 /223
2. 女人50，人生的另一个高峰 /226
3. 用心经营家庭，家和万事兴 /228

第十六章 珍惜当下，错过的绝不后悔 /232

1. 放弃也是一种美丽 /232
2. 不要沉浸在过去的伤痛中 /235
3. 别在抱怨中虚度光阴 /238

第十七章 幸福比成功更重要 /240

1. 快乐：人生第一大奋斗目标 /240
2. 成功不代表你幸福 /242
3. 赚了钱不能代表生活好 /244
4. 拿得起，放得下 /246
5. 别让攀比毁了幸福 /248
6. 拓展生命的宽度 /251
7. 人生不需要太圆满 /252

第十八章 赢在健康：我健康，我快乐 /255

1. 健康新理念 /255
2. 心态健康才年轻 /259
3. 动静养生保健康 /263
4. 人身三宝：精气神 /266
5. 食物是最好的药物 /269
6. 健康，你手中最大的财富 /274

上篇

30不怕，只有想不到没有做不到

敢想敢做是成功的前提，没有思考的行动是盲目的。如果连想都不敢想，何谈未来的成功？敢想与敢做相比较，后者远比以前要难。人到30，如果你还是一个懒于动脑的稻草人，或者疏于行动的『聪明人』，那么，你需要立即改变，因为成功只属于善于思考和勤于行动的人。





第●章

20 几岁心里有数, 30 以后脚下有路

20 几岁, 最大的特点是多变; 20 几岁, 都有一个年轻时的梦想; 20 几岁, 在关键时刻, 往往能决定自己的一生。20 几岁心里有数, 才能在 30 以后脚下有路; 20 几岁主宰自己, 才能在 30 以后主宰人生; 20 几岁尽心尽力, 30 以后才能省心省力; 20 几岁成功选择, 30 以后选择成功。为了 30 岁时事业成功, 40 岁时登上巅峰, 那么从 20 几岁就要开始做一个“勇往直前”、“经历数次失败而百折不挠的人”。

1. 人生是一张白纸, 需要设计

当我们看到了人生道路旁边的壮丽画面时, 我们不免会被周围的风光景所陶醉。如果一个人对这些美景拥有强烈渴望却暂时无法得到时, 他就有了梦想。一个人有了梦想, 就有了明确的奋斗目标和方向, 希望自己能尽快梦想成真。为了把梦想变成现实, 他必然会围绕梦想制订计划并付诸行动。

有这样一个故事:

一位电台主持人在自己的职业生涯中遭遇了 18 次辞退, 她的主持风



格曾被人贬得一文不值。最早的时候，她想到美国大陆无线电台工作，但是电台负责人认为她是一个女性，不能吸引听众，因此拒绝了她。她来到了波多黎各，希望自己有个好运气，但是她不懂西班牙语。为了熟练语言，她花了三年的时间。在波多黎各的日子里，她最重要的一次采访，只是一家通信社委托她到多米尼加共和国去采访暴乱，连差旅费也是自己出的。在以后的几年里，她不停地工作，不停地被人辞退，有些电台甚至指责她根本不懂什么叫主持。1981年，她来到了纽约一家电台，但是很快被告知，她跟不上这个时代，为此她失业了一年多。有一次，她向一位国家广播公司的职员推销她的倾谈节目策划，得到了对方的首肯，但是那个人后来离开了广播公司。她只好再向另外一位职员推销她的策划，但这位职员对此不感兴趣。她又找到第三位职员，此人虽然同意了，但却不同意搞倾谈节目，而是让她搞一个政治主题节目。尽管她对政治一窍不通，但是为了这份工作，她开始“恶补”政治知识。1982年夏天，她主持的以政治为内容的节目开播了，她凭着娴熟的主持技巧和平易近人的风格，几乎在一夜之间成名，她的节目成为全美最受欢迎的政治节目。

她就是莎莉·拉斐尔，曾经两度获全美主持人大奖，每天有800万名观众收看她主持的节目。在美国的传媒界，她就是一座金矿，无论到哪家电视台、电台都会为其带来巨额的收益。莎莉·拉斐尔说：“在那段时间里，平均每1.5年，我就被人辞退1次，有些时候，我认为我这辈子完了。但我相信，上帝只掌握了我的一半，我越努力，我手中掌握的这一半就越大，我相信终会有一天，我会赢了上帝。”

莎莉·拉斐尔用自己的实际行动向我们证明，“野心”就是她的“能源”，是每天推动她不断向前的力量。没有人生来就是成功的，也没有人生来就是辉煌的，只有将成功和辉煌作为目标，好好设计自己的人生，我们才能真正成功。



无怨无悔无憾箴言

人生就像一张白纸，你为自己设计的梦想越美丽，你为之奋斗的人生画面就越精彩。只有心中有梦想，你才会为梦想而奋斗。



2. 为人生做一份 10 年规划

每一个国家都有其发展规划，比如，政府常常要制定“五年计划”、“十年规划”等不同阶段的工作目标。同样，一个人的成长也需要有自己的人生规划。对于一个人来说，不断制定、调整有利于个人发展的人生规划是十分必要的。因为“你不去规划人生，反过来就要被人生规划”。等到客观规律来规划你的时候，往往会违背你的初衷，使你难以接受现实。

一个人一生的黄金时间大致可以看成 30 年，也就是说，可以制订六个五年计划。

第一个五年计划，一般要解决定位问题。你到底是什么样的性格？有什么特长？你想成为什么样的人？哪个行业适合你？你应该在什么位置上发展？这个阶段主要是走向社会，通过实践活动认识自己和社会，尽快地给自己一个准确合理的定位时期。

第二个五年计划，要在行业中站住脚，获得一个初始位置，解决基本的生活问题，有一个安稳的心态，积累各种资源，包括知识、技能、经验和人脉关系等。

第三个五年计划，要成为单位的骨干、行业的专家，获得较高的地



位，有一定实力，可以调动很多资源。并且淘到第一桶金，房子、车子问题应该全部解决，有成功人士的感觉，并获得社会认可。

到了40岁，进入第四个五年计划。这时候，要上的台阶是从小康到富裕，必须进入社会的精英阶层，在单位中要进入决策层，在行业中要有影响力，此时正是纵横驰骋、呼风唤雨之时。

第五个五年计划中，发展与守成并重，因人而异，有的人高歌猛进，有的人求稳持重。这个阶段基本是把持大政方针，放手让年轻人打拼。

五十而知天命。此时是第六个五年计划到来之际，一般说来，个人的创造力和精力都在走下坡路，以现代社会的节奏，多半到了退位让贤的时候。当然，也有老当益壮之士不在此列。

实际上，出色的人、企业、组织，不仅有自己一周、一个月、一年、五年等中短期计划，还有十年、十五年等长期计划 and 目标。所以经理人经常会问自己：“我希望公司十年之后是什么样？”然后根据自己的这个十年计划来付出自己的努力。其实，人人都应该计划十年后的事情。如果你希望十年之后变成一幅美好景象，现在就应该变成什么样。没有目标的人会变成另一个人，也就无法不断成长。旅行之前要确立自己的目的地。人生，也应该具有明确的目标。

曾经有一位年轻人（我们暂且称他为F先生）由于职业问题去找拿破仑·希尔。F先生聪明大方，未婚，大学毕业已有四年。

经过必要的了解之后，拿破仑·希尔问他：“你找我帮你换工作，你喜欢哪种工作呢？”

“希尔先生，”F先生说：“这就是我为什么找你的目的，我真的不知道想要做什么。”

拿破仑·希尔知道，替他联系几个老板面谈，对他没什么帮助，因为盲目地求职这个方法并不聪明。他至少有几十种工作可以选择，但选出自己适合的工作的机会并不大。拿破仑·希尔希望他明白，在找工作之前，一定先要深入了解这一行才行。