

20岁，是梦开始的地方；30岁，是决定人生高度的地方。
对于这十年，你必须具有想象力和行动力。

20SUIKAISHI30SUICHENGGONG
NINAZHESHINIANYANZUOSHENME

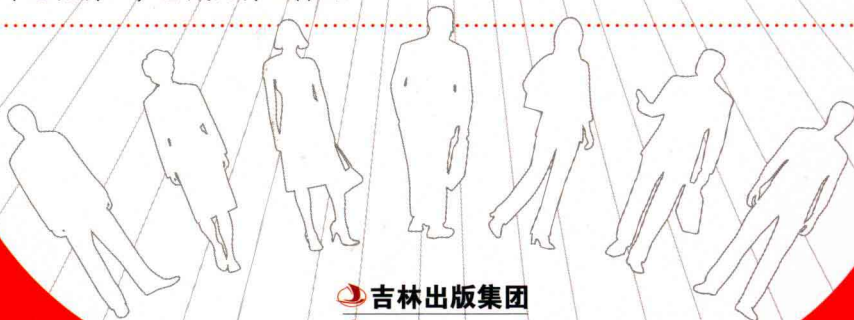
20岁开始 30岁成功

你拿这十年做什么

彦毓◎编著

人生来就有做“伟人”的欲望，成功也只属于愿意成功的人。洛克菲勒曾对儿子说：“西恩，我记得我曾对你说过你在现在这种年龄，务必做好的事情就是想好十年之后从事什么工作，你对将来必须具有想象力。”

所以，无论你现在处于什么环境，都要在心里问自己一个重要的问题：我将来想做什么，想成为什么样的人？



吉林出版集团
北方妇女儿童出版社

20SUIKAISHI30SUICHENGGONG
NINAZHESHINIANYUOSHENME

20岁开始 30岁成功

你拿这十年做什么

彦毓◎编著



吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

20岁开始, 30岁成功: 你拿这十年做什么 / 彦毓编著.
—长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5385-5143-3

I. ①2… II. ①彦… III. ①成功心理学—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第226861号

20岁开始, 30岁成功: 你拿这十年做什么

作 者 彦 毓
出 版 人 李文学
责任编辑 李少伟 张晓峰
装帧设计 天字行文化
开 本 700mm×980mm 1/16
字 数 240千字
印 张 17
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624
网 址 <http://www.bfes.cn>
印 刷 三河市文通印刷包装有限公司

ISBN 978-7-5385-5143-3 定价: 28.80元
版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

前言 · PREFACE

每个人都知道，30岁之前要想取得成功，至少要有一些明智的选择。在迈步之前，尽可能多做评估，为自己选择一条好的道路，以便摘到最大的果实。

我们只要活着，就会希望能活得更好、更舒适、更成功，这不仅仅是因为成功能带来荣誉和金钱，更多的是因为成功能给我们带来一种成就感。

过去的人一提到成功，脑子里很可能会蹦出“三更灯火五更鸡”、“凿壁偷光”、“头悬梁锥刺股”、“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”这些句子；也会想到那些历经磨难，受尽挫折的英雄，如唐僧师徒历经九九八十一难才修成正果，如蝉的蜕变，它想要在阳光下歌唱，大树上乘凉，就必须经历痛苦，有时甚至要付出生命的代价！于是，他们的脑海中就残留了这样的印象：要成功，就必须经历磨难！想成功，难于上青天！

其实，这只是过去老套的成功观念，在当代社会，成功并不像想象的那么难。

生活中，我们往往并不是因为事情本身太难，而是因为我们不敢去做，才越发觉得事情很难。这是因为我们每个人都会有一种惰性，惧怕麻烦。世上的许多事，只要想做，大多都能做到，该克服的困难，也大多都能克服，并不需要什么钢铁般的意志，也用不了太多技巧或谋略。

如果你永远不去做，永远只是停留在观望或者考虑的状态，那么机会就会失去，时间就会流逝，成功也就终将与你擦肩而过。不论做什

么事，如果不坚持到底，半途而废，那么再简单的事也只能功亏一篑；相反，如果你能抱着持之以恒的精神，那么再难办的事情也会显得很容易。

有这样一篇故事：一位留学生在剑桥大学主修心理学，每次喝下午茶时，他都会到学校的咖啡厅或者茶座去听一些成功人士聊天。这些成功人士包括诺贝尔奖获得者、心理学领域的学术权威和一些创造了经济神话的人，这些人幽默风趣，举重若轻，谈笑间彰显的是一种对成功的确定，他们把自己的成功都看成是一件非常自然和顺理成章的事。

其实，如果你仔细观察一下周围那些成功的人，就会发现，他们之所以成功是因为他们钟情于自己的事业，对自己的事业有浓厚的兴趣。当你对其一事业感兴趣了，找到想要达到的目标了，又能长久地坚持下去，做好手头的每一件事，那你就会成功！

从20岁就开始着手准备吧，幸福的康庄大道或许就在明天不期而至，还等什么，开始行动吧！

目录 · CONTENTS

第一章 20岁开始精心设计不悔的人生， 30岁用双脚坚强地站在大地上

如果你已经过了20岁，但还不到30岁的话，你必须找到除了爱情之外，能够使你用双脚坚强地站在大地上的东西。你要找到谋生的方式，现在考虑不早了。

- 做人一定要有梦想 /3
- 别让“自我设限”扼杀你的梦想 /4
- 远离没有抱负的日子 /6
- 以你的方式来生活 /9

第二章 20岁开始起跑领先一小步， 30岁人生领先一大步

歌德说：“人的一生中最重要的就是树立远大的目标，并且以足够的才能和坚强的忍耐力来实现它。”记得要常常仰望天空，给自己一个远大的目标和前程。不过你要记住，仰望天空的时候也看看脚下。

- 制订人生目标的几个原则 /13
- 将你的眼光盯准一个目标 /20
- 如何实现你的目标 /22
- 目标实现需要一个切实可行的计划 /25
- 有效制定计划表 /27
- 避免过多的计划 /30

第三章 20岁开始定位好人生， 30岁找到属于自己的黄金宝地

为什么每个人每天都有24个小时，同样都是忙碌着，而有的人成就非凡，有的人就碌碌无为呢？最关键的是碌碌无为的人没有定位好自己的人生。一个人不可能面面俱到，追求完美关键在于努力把自己的特长发挥到极致，而把不足之处的危害降到最小。

实现自身价值，先要找到自己的位置 /35

你将以什么方式来谋生 /36

成功者都在做自己最擅长的事，你的优势在哪里 /38

兴趣在哪里，成就或许就在那里 /40

摒弃怀疑，敢于肯定自己 /42

相信天生我材必有用 /45

好职业是好人生的基础 /46

敢于走自己的路 /49

第四章 20岁开始从理想的高度学习和思考， 30岁能用知识改变命运

学习是成事之本，如果你想成为一个富有远见卓识、善于理性思考、具有敏锐眼光的人，想成就一番事业，首要的前提就是酷爱学习，把学习当作自身的最好投资，当作成功的最短阶梯。20岁开始从理想的高度学习和思考，30岁以后你将能用知识改变命运。

培养实力要靠学习 /53

读懂一本书，精干一件事 /55

在实践中自主学习更能获真知 /58

以获取知识的能力为中心的学习 /61

丰富你的学习途径 /63

向成功者学习 /64

最快地掌握信息 /66

成为行业里的专家 /67

第五章 20岁开始拿出人生的态度， 30岁决定你生命的高度

从我们生命诞生的那一刻起，苦难就像是饥饿的老虎，对我们紧追不舍；死亡就像猎人设的陷阱，不知道什么时候就会掉进去；白天、黑夜的交替，就像是日夜轮班的车间，不停地消耗着能源。总有一天，我们会被老虎追到，落入陷阱，把能源耗尽。但是，既然我们都知道了人生最坏的情况莫过于死亡，而唯一的幸福，就是在生的时候安享树上甜美的果子。那么，请拿出你的态度，因为，你对待生活的态度，会最终决定你的高度……

- 始终怀着积极心态生活 /71
- “不能”是自己强加的 /73
- 左右人生成败的就是你自己 /76
- 生命如此短促怎顾得计较小事 /77
- 不为错过了的后悔 /79
- 积极主动就是对自己负责 /80
- 要相信你的潜力无穷 /82
- 失败经验与成功之道同样珍贵 /83
- 把苦难当作成长的机会 /85

第六章 20岁开始你的时间在哪里， 30岁你的成就就在那里

时间，唯有时间，才能使智力、想象力及知识转化为成果。人的才能想要得到充分的发挥，尽快踏上成功之路，若没有充分利用时间的能力，不能认识自己的时间、计划自己的时间、管理自己的时间，那他只会失败。

- 研究一下成功的时间运筹学 /91
- 驾驭时间，做时间的主人 /93
- 偷走时间的窃贼，时间都浪费在哪里 /95
- 一分钟守则 /97
- 不要被电话浪费掉自己的时间 /98
- 运用好帕罗托法则 /100
- 拖延是效率的大敌 /103
- 时间管理的8条经验 /106
- 新的一天从五点钟开始 /107

第七章 20岁开始要有致富的梦想， 30岁能尽握财富的秘密

人与人之间差别并不大，重要的是你要有致富的梦想，然后积极调动一切可以调动的因素，让你的大脑发挥到极致，隐忍不可避免的挫折和痛苦，这样，还有什么梦想不能实现？

- 你对钱的态度 /111
- 对金钱进行三段管理 /114
- 存钱快乐，花钱痛苦 /115
- “一百万元”离我们有多远 /117
- 不要为钱而工作，而让钱为你工作 /118
- 一夜致富只是不切实际的幻想 /120
- 不控制开销会付出代价 /121

第八章 20岁开始有所为有所不为， 30岁时精神的富足让你无所不有

每个人都会有自己的原则，有做人做事的底线，会有所为有所不为。没有了做人的原则，也就没有了衡量对与错的尺度；做人做事有原则，希望这些原则能够成为自己不断完善人生的起点，把握适度，不求最好，只求更好，在不断进步中快乐自己，奉献社会。

- 做一个浑身充满勇气的人 /127
- 做一个能独立思考、做出判断的人 /128
- 在人群中保持自我本色 /131
- 做事可以失败，做人不能失败 /133
- 如果你要得到仇人，就表现得比你的朋友优越吧 /135
- 精神富足能让一无所有变得无所不有 /136
- 当你对自己诚实的时候，这世界就没有人能够欺骗你 /138
- 能耐烦才能成事业 /140
- 成功的人都是认真的人 /141

第九章 20岁开始热情做事， 30岁前伟大的事业因热情而成功

人活在世上必须要做事，因为做事是人的生存资本。只有在做事中，人的各种素质才能形成，人的本质才能展开，人的潜能才能开发，人的能力才能发挥，人的成就才能取得，人的价值才能实现；人活在世上必须要做事，因为做事是我们立身成人之道。不做事，做人就没有内涵；做事越多、付出越多，收获就越大；做事越少、惰性越大，收获就越小。

- 世事多变，应该学会随机应变 /147
- 谁是谁非不重要 /148
- 简单的事，要完成得不简单 /150
- 做事情就要甘于寂寞 /152
- 耍小聪明的往往是笨人 /154
- 伟大的事业因为热情而成功 /156
- 做别人做不到的事 /159
- 在小事上认真的人，做大事才会卓越 /161
- 做事是生存的根本 /163
- 凡事浅尝辄止，最终将一事无成 /165

第十章 20岁开始准备等待机会， 30岁前捕获运气证明自己

培根说：“机会老人先给你送上它的头发，当你没有抓住再后悔时，却只能摸到它的秃头了。或者说它先给你一个可以抓的瓶颈，你不及时抓住，再得到的就是抓不住的瓶身了。”这说明时机难得而易失，机不可失，时不再来。在人生旅途中要特别注意发现机遇，珍惜机遇，有了好机遇，就要及时抓住它，运用它。

- 这一生都有你的机会 /171
- 不要等待机会而是创造机会 /172
- 机会总是偏爱那些有准备的人/174
- 机会面前的决策 /175
- 机会敲门的声音很轻，你要用心才能听到 /177
- 等待机会，证明自己 /179

第十一章 20岁营造自己的人际关系， 30岁用此走向成功

处世是和人打交道，人缘很关键。拥有好人缘的人能够左右逢源，处处受欢迎。而人缘差的人往往到处碰壁，而且倍感孤独。当然，人缘好，绝对不是说你一定要成为完人，恰恰相反，你需要做个有缺点的人。事实上，这世界上也没有完人。

- 人际关系要从20岁开始 /183
- 人生中最大的财富，便是人际关系 /185
- 20岁起编织你的关系网 /188
- 分辨和接纳不同层次的朋友 /190
- 人人都能为我所用 /193
- 结交卓越人士使自己进步 /197
- 人际关系事后管理很重要——建立一个“朋友档案” /198
- 要有两本电话本 /200
- 巩固你的交际圈 /202
- 不树敌，成功路上事事顺 /203

第十二章 30岁以前养成的习惯 决定着成功的大小

习惯是人的第二天性，同人的性格一样，决定着人的命运。这里面隐藏着人类本能的秘诀。习惯也称为惯性，是宇宙共同法则，具有无法阻挡的一股力量。正如著名教育家曼恩所说：“习惯是一条电缆，我们每天在其外表编织一条铁线，到后来，它变得十分坚固，使得我们再也无法将它拉断。”可以说，习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

- 良好习惯造就美好人生 /209
- 养成独立思考的习惯 /211
- 养成良好的生活习惯 /212
- 让立即行动起来成为你的习惯 /214
- 专注出效率，养成专注的习惯 /216
- 培养好的运动习惯 /219
- 养成积极应对压力的习惯 /222
- 快乐没有条件，养成快乐的习惯 /224

第十三章 听听过来人的经验， 人生少走弯路

所谓人生经验，是指那些能超越生活表象而体现生活本质的理解与认识，其中，那些经受了时间的考验并依然被人们广为认可的人生经验，我们称之为“老经验”。其实，每个人都能在生活中找到一种适合自己的做人方式，之所以有优劣高下之分，决定因素在于你的选择，选择不同，结果也会不同。选择源于你对生活的认识，认识就是一种人生经验。

急于求成要不得 /229

化劣势为优势 /231

要保全别人的面子 /233

要适应不断变化的现实 /235

少说话，多干事 /237

人生不怕慢，就怕站 /238

人人都想依赖强者，但真正可以依赖的还是自己 /240

待人处世要稳重 /242

锋芒太露往往会遭人妒忌 /244

第十四章 20岁到30岁， 关注大环境营造小环境

一个人，如果不注重环境的变化，他就不会得到好的发展。只有在大环境的变迁中，懂得把握机会，才能一举成功。许多成功的人就是因为紧紧地跟着大环境的变化而变化才有了今天的成就。

大环境决定小环境 /249

先搞清楚政策动向 /251

做大环境下的自我分析 /253

个人能力与环境要相匹配 /255

在大环境下营造你的小环境 /256

优化自己的生存环境 /257

第一章 | 20岁开始精心设计不悔的人生， 30岁用双脚坚强地站在大地上

如果你已经过了20岁，但还不到30岁的话，你必须找到除了爱情之外，能够使你用双脚坚强地站在大地上的东西。你要找到谋生的方式，现在考虑不早了。

做人一定要有梦想

不想当将军的士兵，不是好士兵！没有捕捉不到的猎物，就看你有没有雄心去捕；没有完成不了的事情，就看你有没有雄心去做。即使你现在两手空空，但如果自始至终怀揣着雄心壮志，你就不是一无所有；怀揣着梦想，在人生旅途上精疲力竭时你就可以随时充饥！

多年前，一位父亲领着两个年幼的儿子在农场上玩耍。这时，一群大雁叫着从他们的头顶上飞过，并很快消失在远处。小儿子问他的父亲：“大雁要往哪里飞？”“它们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。”他的大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我们也能像大雁一样飞起来就好了，那我就要飞得比大雁还要高。”小儿子也对父亲说：“做个会飞的大雁多好啊！可以飞到自己想去的地方。”

父亲沉默了一下，然后对两个儿子说：“只要你们想，你们也能飞起来。”两个儿子试了试，并没有飞起来，他们用怀疑的眼神看着父亲。

父亲说，让我飞给你们看，于是他飞了两下，也没飞起来。父亲肯定地说，我是因为年纪大了才飞不起来，你们还小，只要不断努力，就一定能飞起来，去想去的地方。

儿子们牢牢记住了父亲的话，并一直不断地努力，等他们长大以后果然飞起来了——他们发明了飞机。他们就是美国的莱特兄弟。

如果人生没有目标，就好比陷在黑暗当中，不知道哪里才是方向。人生要有目标，一辈子的目标，一个时期的目标，一个阶段的目标，一个年度的目标，一个月份的目标，一个星期的目标，一天的目标……一个人追求的目标越高越直接，他进步得越快，对社会也就会越有益。有了崇高的目标，再加上矢志不渝地努力，没有什么不能成为现实。

如果将心理学家的结论用哲人的语言来表达，那就是伟大的目标构成伟大的心灵，伟大的目标产生伟大的动力，伟大的目标形成伟大的人物。

20世纪初，有个年轻的美国人，他确立的人生目标是当美国总统。

1910年，他就当选为纽约的参议员，1913年，任海军部助理部长，1920年，他出任了民主党副总统候选人。1921年，他39岁突染重病，成了一个双腿不能活动的残废人，但是这个人并没有因此放弃当总统的梦想。

他制订了一个旁人看来十分笨拙的身体复元计划——从练习爬行开始。为了激励自己的意志，每次练爬的时候他都把家人、佣人叫到大厅来看。他说：“我不需要掩盖自己的丑态。”他虽然用尽全力爬得汗如雨下，却还赶不上刚会走的小儿子走得快。他的妻子后来回忆说：“见他这样就像有千把尖刀刺在我的心上，可是他从来不听劝阻，非要坚持到底。”将近七年的苦练终于使他从爬到能够站立起来，虽然仅仅能够站立一小时。1928年，他竞选纽约州州长成功，1933年3月4日就任美国第32任总统，终于实现了他的梦想。并于1936年、1940年、1944年破例三次连任，成了美国历史上唯一一位任职长达12年的伟大总统。是他实行新政，先将美国从经济的大萧条中解脱出来，之后又带领美国向法西斯宣战，同全世界一起取得了第二次世界大战的胜利。

1945年4月12日，63岁的他因突发脑溢血而去世于美国总统的任职期间。这位美国总统是谁呢？他就是富兰克林·罗斯福。目标使他的生命出现了超乎寻常的奇迹，他的成功就是追求目标的胜利！

其实，怀有远大的理想，你希望成为什么样的人，你就是什么样的人。我们应该相信，只要有远大的目标，有积极的心态，就有可能创造奇迹，也就有可能改变世界。

人生就是要立大志——如果你还因为人生犹豫不决的选择而苦恼，那么，基于使命的选择就是你最正确的选择。

别让“自我设限”扼杀你的梦想

科学家曾做过这样一个实验：

第一步，把跳蚤放在桌上，用手一拍桌子，跳蚤迅即跳起，跳起高度均在其身高的100倍以上，堪称世界上跳得最高的动物！

第二步，在跳蚤上方罩一个玻璃罩，让它跳。这一次跳蚤碰到了玻璃罩。反复多次碰罩之后，跳蚤改变了起跳高度，每次跳跃总保持在罩顶以下的高度。

第三步，降低玻璃罩的高度，再让它跳，跳蚤都在碰壁后主动改变自己的高度。最后，玻璃罩接近桌面，这时跳蚤已无法再跳了。科学家于是把玻璃罩打开，再拍桌子，跳蚤仍然不会跳，变成“爬蚤”了。

跳蚤变成“爬蚤”，并非它已丧失了跳跃的能力，而是由于一次次受挫学乖了，习惯了，麻木了。最可悲之处就在于，实际上玻璃罩已经不存在，它却连“再试一次”的勇气都没有了。玻璃罩已经罩在了它的潜意识里，罩在了心灵上。行动的欲望和潜能被自己扼杀，科学家把这种现象叫做“自我设限”。

年轻人就很容易自我设限。在我们成长的过程中特别是幼年时代，遭受外界（包括家庭）太多的批评、打击和挫折，于是奋发向上的热情、欲望被“自我设限”压制扼杀，没有得到及时的疏导与激励。既对失败惶恐不安，又对失败习以为常，丧失了信心和勇气，渐渐变得懦弱、犹豫、狭隘、自卑、孤僻、害怕承担责任、不思进取、不敢拼搏。这样的性格，在生活中最明显的表现就是随波逐流，与生俱来的成功火种过早地熄灭了。

成功是每一个人朝思暮想的美梦。这个梦与生命同在，至死方休。

按照弗洛伊德的理论，人生来就有“做伟人”的欲望。“做伟人”其实就是“成功”的集中表现。弗氏之后的一些心理学家经过研究，也得出一个相似的结论：不论民族、文化、历史、家庭、性别和年龄，人天生就有爱受赞美、喜爱被尊重的强烈愿望和倾向。这是“人”的共性。因此，可以这么说，成功的渴求与生俱来——因为，成功是获得赞美与尊重最有效的途径。

正如美国的约翰·杜威所称，人类本质里最深远的驱策力是“希望有重要性”。所以，追求成功是人类精神需求上的一种本能。绝大多数人能坚韧不拔地走完人生历程，就是因为成功的渴望始终存在。把它称作信念也好，使命也好，责任也好，任务也好，总有期盼和牵挂，总有要完成的欲求。否则心有不甘，难以瞑目。

成功始于心动，成于行动。要解除“自我设限”，关键在自己。西方谚语说得好：“上帝只拯救能够自救的人。”成功有明确的方向和目的。