

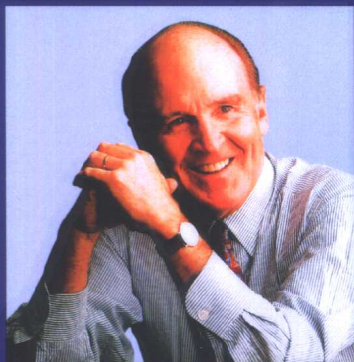
THE FIRST STEP IN YOUR LIFE

年轻人行动指南

训练自己成为一位魅力四射的社会新人
希望 创业 精力充沛最佳时期

人生第一步

写给年轻的你 赢在人生起点



想要成就大事业，要在青年时开始
青年是将来一切光明和幸福的开端
青年时种下什么，老年时就收获什么

李晴华◎著

THE FIRST STEP
IN YOUR LIFE

人生第一步

20岁-30岁行动指南

李晴华 著



广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生第一步/李晴华著. —南宁:广西民族出版社,
2003.8

ISBN 7-5363-4564-X

I.人... II.李... III.成功心理学—青年读物
IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第078179号

本书由华文网集团王宝玲授权独家出版发行

(版权支持廖均卉女士 8862-23112211)

翻版、盗印必究

人 生 第 一 步

李晴华 著

责任编辑 徐 美 封面设计 康笑宇工作室

责任校对 苑 苑 责任印制 余秀玲

出版发行 广西民族出版社

(地址:南宁市桂春路3号 邮编:530021)

印 刷 北京密云红光印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 8

字 数 150千字

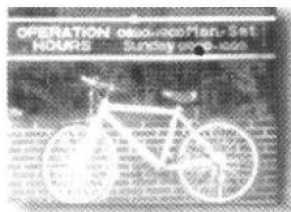
版 次 2003年10月第1版

印 次 2003年10月第1次印刷

ISBN 7-5363-4564-X/C·192

定价:16.00元

如有印装质量问题 请与工厂调换



Preface 序文

二十多岁，是个身心各方面都逐渐成熟的年龄，但是心性却尚未完全定下来，所以这段期间也是人格成型的关键期。年轻人处在这个蜕变为成人的关键时期，看似坚强，却对于世俗的污染毫无抵抗力，正是需要有个精神导师随侍在侧的时候。

本书的用意在于适时为涉世未深的青年们提出指引，从认识自己开始，到训练自己熟悉社会技能，努力开发自己可能有的各种潜力，安然渡过这段似懂非懂的人生段落。并点出身为社会人的生存之道、自我成长，强调如何开发创造力、塑造个性、活出自己与他人的差异性，而致力于自我启发的课题。

年轻人出了社会以后，不像在学校总有个咨询的对象，碰到困难时往往不知如何应对，希望每个爱自己的年轻人，都能将此书当做踏入社会之后的人生导师，陪伴你由青涩的青苹果蜕变为甘甜的果实。

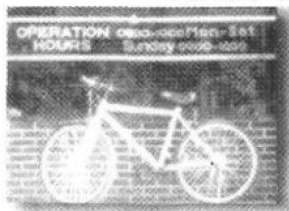


第一章 活出真正的自己

1. 二十来岁年轻人的身心状态 / 002
2. 二十来岁年轻人的行为模式 / 006
3. 二十岁不再是懵懂无知的年纪 / 009
4. 二十岁的你认为自己无所不能 / 013
5. 自我探索从何处着手 / 016
6. 适才适性才能活出自我 / 022
7. 接纳不一定百分之百的自己 / 026
8. 确定自己想过什么样的生活 / 030
9. 建立正确的生活态度 / 033

第二章 培养基本的生存技能

10. 确实做好扎根的工作 / 038
11. 社会人必备的实务能力 / 042
12. 磨练听读技能，成为不犯错职员 / 046
13. 善用说写技巧，表现独当一面的能力 / 050



Contents 目录

14. 培养复合技能，成为无可取代的人 / 054
15. 顺利完成交办工作不等于盲从 / 058
16. 二十多岁应该拥有第一线的实务经验 / 062
17. 别让二十多岁该会的实务经验成为后半生的债务 / 066
18. e时代的你守住电脑保住饭碗 / 069
19. 训练简报的能力 / 072
20. 学习拟定完整的企划案 / 076

第三章 勇敢追求梦想

21. 有梦的人生最美 / 080
22. 追逐梦想可以证明自己的存在 / 084
23. 没有梦想的人难以成功 / 087
24. 梦想是热情的根源 / 090
25. 梦想伴你度过难关 / 093
26. 梦想为你描绘圆满的人生 / 096
27. 不要做无法实现的梦 / 099

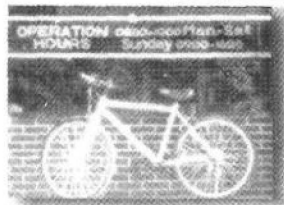


第四章 从偶像身上萃取个性菁华

- 28. 寻找好榜样 / 104
- 29. 模仿是为了挖掘自己的特点 / 108
- 30. 活用负面教材作为自我警惕 / 110
- 31. 负面教材的假象 / 113
- 32. 了解自我从偶像身上找答案 / 116
- 33. 偶像是次人格的一种 / 119
- 34. 认清偶像崇拜真实的一面 / 122

第五章 走出狭隘的自我

- 35. 钱财、资讯、人脉都应自食其力 / 126
- 36. 建立人脉的第一步 / 130
- 37. 人际关系是社会人的第二生命 / 133
- 38. 建立人脉从训练自己拥有真本事开始 / 136
- 39. 建立人脉网络拓展社交范围 / 139
- 40. 年轻的你应走出自我设限的交际圈 / 142



Contents 目录

- 41. 让你的人脉与事业相联结 / 145
- 42. 在增进人际关系中自我成长 / 148
- 43. 在人脉中寻找可能的机遇 / 151

第六章 学习经营自己的人生

- 44. 自我管理 with 心灵缓冲 / 156
- 45. 健康也需要管理 / 160
- 46. 培养成本会计的基本概念 / 164
- 47. 管理在于使自己的工作随时可以清楚交接 / 167
- 48. 管理能力的培养从主管身上取法 / 171
- 49. 人人都应具备经营管理的概念 / 175
- 50. 建立独立精神与可靠的盟友关系 / 179
- 51. 乐在工作当中 / 182

第七章 走出自我条件弱勢的阴影

- 52. 不完美是人生的常态 / 186



- 53. 成功的条件每个人都有 / 190
- 54. 生活的幸福感与成就不见得成正比 / 193
- 55. 不要局限于资格与专长 / 196
- 56. 天生我材必有用 / 199
- 57. 所有的折磨都在激发你的潜能 / 202
- 58. 摆脱惯性思考 / 205

第八章 多面向的自我开发

- 59. 自我精实方案从读书开始 / 210
- 60. 寻找能够挑战你最大极限的环境 / 213
- 61. 坚信你能做好最基本的事情 / 216
- 62. 读书以外的自我开发 / 219
- 63. 训练自己成为一位魅力四射的社会新鲜人 / 222
- 64. 培养周延的判断力 / 226
- 65. 培养独一无二的创造力 / 229
- 66. 建立终身学习的观念 / 232



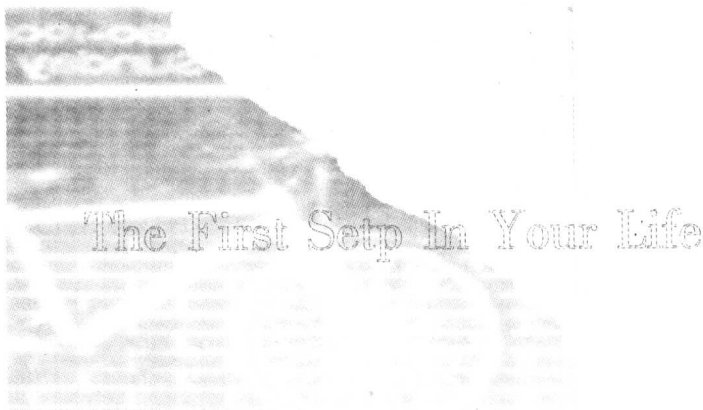
The First Step In Your Life



第一章

Part 1

活出真正的自己





在古代男子十五岁、女子十六岁时，便要举行成年礼，借以昭告众亲友你已经由孩童转为成人。目前全世界的法律多半规定十八岁即拥有自主权，必须接受成人律法的约束，因此，二十岁可以说已是个完完全全的成人了。面临这个年纪的你，应该时时检视自己，身体与心理的发育是否相当，少年老成固然是超越心智年龄所能承载；然而无法摆脱童稚的心态，则无法顺利蜕变为成人。

●▶ 1 二十来岁年轻人的身心状态

二十岁的年轻人正经历一场生命史上最巨大的变化，从性别特征中性化的孩童，蜕变到具备完整性特征的成人。通常生理的改变，往往也会使心理、思想层面引起革命，所以这个时期的年轻人，不仅父母很难摸清他们的行为法则，有时连他们自己都未必可以做到让自己的行为与思想产生合理的连结。

这个时期的年轻人距离完全成熟，只差那么临门一脚，心理上

是既坚强又柔弱；行为上是既叛逆又体贴。遇到事情时，他们可以展现独当一面的气魄，但当事情不如想像中进行时，又脆弱得不堪一击，他们渐渐可以理解成人世界的无奈，比较能够体贴父母的心意，父母因而松了一口气，觉得孩子终于懂事了；但青春期的叛逆，仍似没有免疫力的病毒一般，偶尔就会发作一次，让父母像被蜜蜂螫到般的感到刺痛。

对父母或孩子本身来讲，似懂非懂的青年期，就像一场青春期风暴，此时的年轻人不论身体与智能都已经发展到了极致，体能的发展甚至远超过父母，父母所能做的只是“倚老卖老”，卖弄自己的经验与智慧财产罢了。所以，处于这段时期的年轻人，正是陷入对父母能力的幻灭时期。长大以后才发现，原来那个无所不能的爸爸或妈妈，竟是那么优柔寡断，遇到事情瞻前顾后，久久下不了决定。

面临父母与孩子的身体状况与心智能力彼此消长的时期，辛苦多年的父母已逐渐老迈，不管是身体、智力全在逐渐衰退中。反观已经茁壮成长的你，追求学识已告一段落，身体上的各项条件，不论外在的仪表、内在的心智都到达登峰造极的阶段，两相比较之下，昔日那个在你心目中有求必应的神祇，再也不能担任对你的养



育责任，晚婚的父母甚至可能要与你互换角色，由你挑起生活的担子来，这就是生命中的传承现象。

其实，二十来岁的年轻人正是试着完全从父母的羽翼下独立出来的时候，在心态上也须做好准确去接受重大责任。没错，二十来岁的你正处在生命跑道上，准确迎接父母转交给你的棒子，就当你沉浸于成人世界的同时，也许会感到些许淡淡的忧伤，如影随形般的跟着你，因为属于孩童最可贵的纯真，已逐渐离你而去。从天真无邪的孩童转变为完完全全的成人，你可能由丑小鸭变天鹅，也可能由王子变成青蛙。到了这个时候，你已真正开始进入可以自己掌握自己人生的阶段，不论你得自父母的先天条件如何，都可以靠自己的力量去改变。

虽然，所有的转变有时候不见得是你想要的，但无论如何，拥有无限青春的你，是最有理由当一个无可救药的乐观主义者，因为生命中最美好的事物，正在你的身上发生，你的生命力与活力，看似只会在你的身上展现，但是当社会上拥有越多像你这样乐观进取的年轻人，整体社会向上提升的力量就越大，生趣盎然的社会就是进步的社会，千万别轻忽自己对社会的影响力。

好好想一想，这艘即将由自己掌舵的船，将驶向何方？船上将

为他人载来什么?航行中，有风调雨顺的时候，也有滔天巨浪的时刻，你将如何度过风平浪静，躲过惊涛骇浪?如何才能训练自己拥有更高超的驾驭技巧?这些都是做为自己命运掌舵人的你，开始要思考的问题，在你一生中最美好岁月的起始，作好准备，迎向人生，千万不要荒废、虚度了黄金岁月。



●▶ 2 二十来岁年轻人的行为模式

二十来岁的年轻人，身心还未完全达到协调，说他们拥有大人的身体，孩童的思想也不为过，然而拥有成人般世故的行为与思想，就是真正的成熟吗？那倒也未必。一位知名作家曾经说过：“青春本身就是一种美德。”那是相较于成人接受世俗洗礼之后，发展出来的一套社会求生术，沾染了一身的利欲熏心，再也回不到当初凡事无所求、不为任何目的、疯狂追求自认为值得追求的事物、对世界怀抱无限信心的二十来岁，所以说青春就是一种美德。

但是有关“年轻就是本钱”或“青春就是一种美德”的这些说法，往往是走过这段日子的人，所产生的领悟与感叹，但却感动不了正值二十岁的年轻人，他们对这个年龄该有的知识，可说是了如指掌，但缺乏实际经验的验证，所以他们宁愿相信自己眼睛所看到的。譬如，二十来岁的年轻人相信自己永远不会老，觉得自己是无

可取代的，集极端自信与极端怯懦于一身，除了让他心服口服的人之外，其他人都无法让他折服。

二十来岁年轻人的人生观，几乎是学习好莱坞电影情节中，主角除恶务尽的人生观。他们的是非观既简单又坚定，对就是对，错就是错，绝对没有处在两者之间的灰色地带，这正是好莱坞电影深受年轻人喜欢的道理所在。因为罪大恶极的坏人，终于被伸张正义的主角绳之以法，剧情正中下怀，说中年轻人心目中对世界“好人有好报，坏人受报应”的期待。实际上，这个社会里没有纯粹的好人，也没有纯粹的坏人，而且，好人与坏人身上更不会作记号。因此，二十来岁正是人类最容易陷入是非曲直混淆的时期。

二十来岁的年轻人，对世界美好而坚定的想法，以及勇往直前为理想而打拚的冲劲，如果没有以善意作出发点，理性作基础，往往因而步入歧途，或被煽动成为野心家的工具。年轻人很少是贪生怕死的，他们是一群正享受于青春最甜美的果实，却浑然不觉的人。所以，这个阶段的年轻人，非常需要一位可以导正其是非观念的导师。

这个时期的年轻人，所拥有的一切是最叫人嫉妒不已的，他们可以昏天暗地的熬夜好几天，却丝毫没有倦容；碰到理念不合的上司，可以挥一挥衣袖就走人，留下愕然的上司独自品尝悔恨的苦



果；他们可以绕着地球跑，去追求新知；也可以像游牧民族般逐水草而居，四海为家；因为他们正处于人生的尝试期，他们可以奇装异服，或做出惊人之举，人们看到也不会太过惊讶，只会设法安抚自己的情绪说：“唉呀！年轻人嘛！何必大惊小怪。”正因为这是不管怎么做，人家都会找理由来原谅你的时期，所以趁着年轻，更应该让自己活得更有意义。

笔者认识一位年轻艺术家，就是在尝试除了朝九晚五的工作形态之外，还有没有别的可能性，她花一些时间从事仅足糊口的兼职工作，其余的时间都耗费在她的艺术创作上，眼看着要寅吃卯粮了，关心她的亲朋好友不禁劝她：“以你的学历和条件要找到一份好的工作，不是难事，何必抛弃好好的生活不过，选择了付出不见得有相同回报的艺术家生活呢？”面对亲朋好友的质问，艺术家回答道，她只是在尝试这样能不能过活，生活可以很简单，生命的意义却不能不去追寻。

认真说来，人生的阶段中，只有在这段时期，可以不食人间烟火般地去寻找理想，这个理想很简单，说不定只是一份好的工作，或一个志同道合的伴侣罢了，然而一旦错过后，你要考虑的事情，就不单单是你一个人能不能好好过活这么简单的问题了，所以“青春莫虚度，打拚要趁早。”