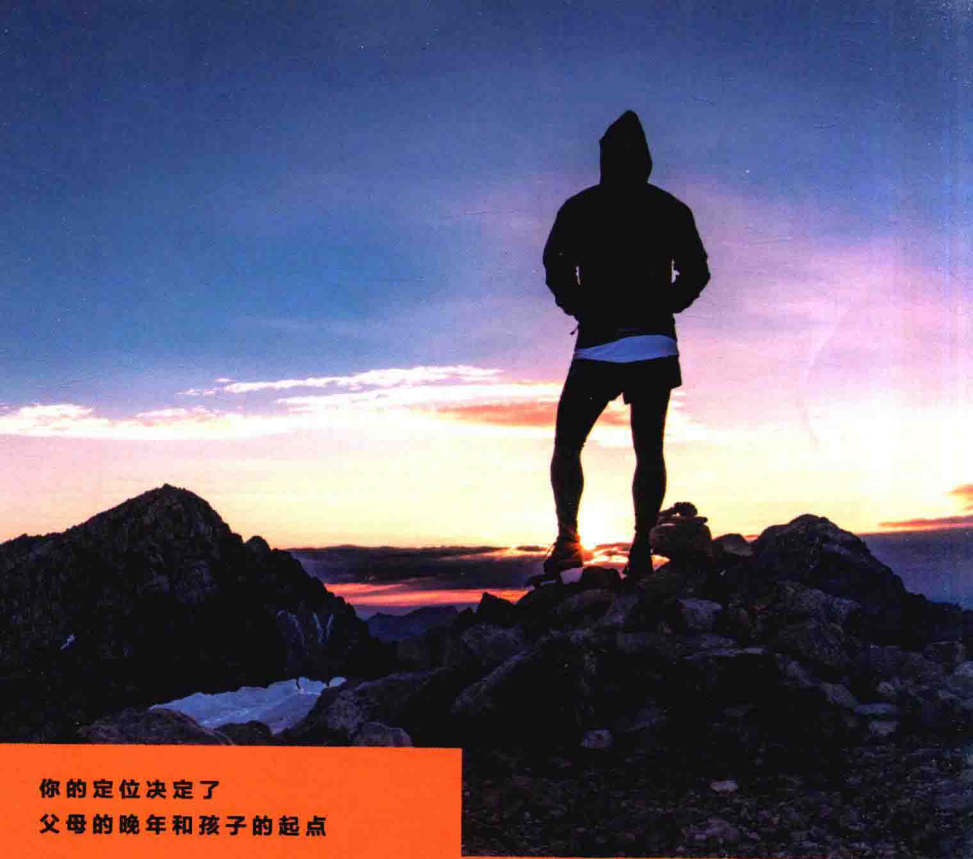
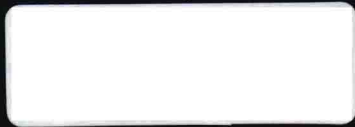




你的定位决定了
父母的晚年和孩子的起点

男人，好好经营 你的30几岁



李雪
著

眼前的每个当下
都是决定你未来5~10年的关键时刻

天津出版传媒集团
天津人民出版社

男人， 好好经营 你的30岁

你的定位决定了父母的晚年和孩子的起点

李雪

著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人, 好好经营你的30几岁 / 李雪著. —天津:
天津人民出版社, 2017.3

ISBN 978-7-201-11514-6

I. ①男… II. ①李… III. ①男性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第039681号

男人, 好好经营你的30几岁

NANREN HAOHAO JINGYING NIDE SANSHI JISUI

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 陈 烨
选题策划 李世正
特约编辑 5biao
内文设计 邱兴赛
封面设计 仙 境

制版印刷 北京华创印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 × 1230毫米 1/32
印 张 8.5
字 数 100千字
版次印次 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
定 价 35.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换(022-23332469)

前言

PREFACE

男人，三十而立。而立，意味着什么？意味着人性的成熟，意味着事业的起航，意味着家庭的和睦，同时也蕴含着许许多多人生的感悟，蕴藏着千千万万个崭新的希望。

有人说，三十几岁的男人只不过是一件成品，而四十几岁的男人才能称得上是一件精品。其实不然。处于而立之年的你，决定着自己的事业能否做得风生水起，决定着父母的晚年将要如何度过，决定着孩子的人生起点究竟是高还是低，决定着家人的生活是否能幸福美满，所以，这个年龄段已经不允许你不成熟。成熟并不是看你的年龄有多大，而是看你的肩膀究竟能挑起多重的担子，能担起多大的责任。为了自己，为了家人，此时此刻的你，务必要有一股向前冲的劲头，绝不停歇，也绝不放弃。

男人就像一瓶酒，存放的时间越长，香醇度就越高。或许，真的如此。二十多岁的男人似一瓶二锅头，具有超强的干劲及燃烧一切的势头；而三十多岁的男人却似一瓶茅台，入口柔和但余味深长，且后劲绝对不可估量。是的，处于而立之年的你，走过了三十多年的风雨，吃尽了无数苦头，遭受了伤痕累累，这些都只有自己最懂。自己苦，能换来父母的安逸，就不算苦；自己疼，能换来妻子儿女的幸福，就不算疼。再苦，也值得；再疼，也光荣。

男人，好好经营你的三十几岁。你眼前的每个当下，都是决定你未来5到10年的关键时刻。愿你志存高远，拼尽全力，纵横无限，终会赢得自己的一片天地。

目录

CONTENTS

第一章

三十几岁的男人，风物长宜放眼量

三十几岁的男人，困扰与烦恼同在，失望之中也蕴藏着希望。人生不如意者十之八九，在挫折与艰辛面前，要始终保持一种积极向上的人生态度，以博大的胸襟和非凡的气度去承载诸多不顺，在逆境中磨炼自我，不计较一时的成败与得失，“风物长宜放眼量”，去追寻一种长久的精神底蕴，去营造一种人生和事业相得益彰的美好局面。

- 01 自信人生三百年，这样的男人最有魅力 / 2
- 02 三十几岁，你该为自己的形象负责了 / 7
- 03 凡事应尽力而为，更应量力而行 / 11
- 04 你能改变自己，你就一定能改变环境 / 14
- 05 把握人生的尺度，才能缔造人生的胜局 / 17
- 06 放弃自己该放弃的，坚持自己该坚持的 / 22
- 07 加强自我的人生修养，提升自我的人生境界 / 26

三十几岁的男人，在职场上打拼良久，经历了诸多磨砺，必然结交了一定数量的朋友。而朋友是一个人最大的谋生立世资源，你的朋友越多，你的财富值就会越大。

- 01 你的朋友越多，你的财富值就会越大 / 30
- 02 与朋友联系，并不仅仅是打开微信朋友圈 / 34
- 03 有朋友就有力量，有力量就有竞争力 / 39
- 04 结交有益的朋友，是一种对未来的大投资 / 44
- 05 每个成功男人的背后，都有着丰富的朋友资源 / 49
- 06 活用你的朋友资源，绝不能让贵人成为摆设 / 54

三十几岁的男人，要么事业发展得如日中天，要么事业正处于峰回路转处。在这个特殊的时期，你身上具备的良好习惯必然会推动你不断向前迈进；反之，若不积极克服自身存在的问题，不良习惯终会拖垮你前行的脚步。

- 01 不良习惯，是人生发展的绊脚石 / 60
- 02 坚持不懈，才能实现理想 / 65
- 03 拖拉磨蹭，会拖掉你生命的色彩 / 70
- 04 勤奋刻苦，才能成就辉煌人生 / 75
- 05 诚信有礼，是成就事业的通行证 / 80
- 06 主动出击，才能够化腐朽为神奇 / 85
- 07 思考体现智慧，在思考中走向成熟 / 90

三十几岁的男人，在竞争激烈的社会中谋生存，心灵被浮躁侵蚀在所难免，但只要时刻保持一份好心态，必然能够跨过各种沟壑，越过各种艰难险阻，历经坎坷之后付诸一笑，云卷云舒之时波澜不惊。

- 01 宽容大度的男人，具有更宽广的发展空间 / 96
- 02 微笑，是男人拥有的最美丽名片 / 100
- 03 放下才会自在，快乐才能永相随 / 104
- 04 拥有阳光心态者，心必存光明远景 / 110
- 05 世界向来不公也从不完美，唯有坦然面对 / 115
- 06 活在当下，珍惜眼前所拥有的一切 / 121

三十几岁的男人，一定要拥有属于自己的事业。因为事业是男人生存和发展的基础，是男人个人价值的最终体现，男人就是要为事业而生，为事业而战。没有事业的男人无力承担社会赋予的责任，无力挑起一个家庭的重担。为了担起社会和家庭赋予的双重责任，男人们一定要用事业来武装自己，用成功的事业为自己的家庭撑起一片天，为社会贡献出自己的一份力。

- 01 事业是男人在社会上安身立命的保障 / 128
- 02 理念和实践主动统一，方能成就一番大事业 / 133
- 03 不甘于平庸的男人，要用超强的事业心来武装自己 / 138
- 04 责任是卓越的原动力，每个男人都要具有强烈的责任心 / 143
- 05 男人，务必要做一个人生的“不倒翁” / 148

三十一岁的男人，有担当是一种成熟的品质

三十一岁的男人，身上必然要有一种成熟的品质，即担当。担当不仅仅是一种责任，更是一种能力，一种难能可贵的能力；是一种力量，一种催人奋进的力量；是一种气概，一种不辱使命的气概。生命之重亦是生命之华，成大器者，必然有常人所不能承受之担当。正处于而立之年的你我他，必然要时刻牢记：有一种责任叫作担当。

- 01 赚钱养家，是男人最基本的担当 / 154
- 02 投资理财，是对家庭最好的储备 / 159
- 03 孝顺父母，是一个男人的职责所在 / 163
- 04 男人，要用厚实的肩膀担起孩子的未来 / 167
- 05 陪伴，是对家人最长情的告白 / 172

三十一岁的男人，健康的身体是幸福的保障

三十一岁的男人，你的健康是家庭幸福的保障。你若爱你的家人，就先要爱自己的身体，健康的男人才能够给家人带来幸福和关爱。所以说，要想给你的家人最真挚的爱，首先要拥有健康的身体，如此才能尽心尽力赚钱养家，让家人的生活美满幸福。

- 01 健康的身体，是男人事业发展的基石 / 178
- 02 强健的体魄，是幸福家庭的根本保障 / 182
- 03 身体与心理都健康，才是真正的健康 / 185
- 04 不算太年轻的自己，在养心之余更要养生 / 189
- 05 压力可以是幸福生活的终结者，也可以是人生的燃料 / 193

三十几岁的男人，若没有开阔的眼界，就绝对不会有崇高的境界，因为眼界决定了你的境界。所以，你要像雄鹰那样，志向高远，翱翔于万里长空之上！你只有站得更高，望得更远，使自己的眼界更开阔、境界更高远，才能更上一层楼。

- 01 读万卷书，也要行万里路 / 198
- 02 独到的眼光，照亮不一样的成功 / 202
- 03 用智慧引路，努力做个人生的大赢家 / 206
- 04 掌控业余时间，掌控自己的广阔人生 / 210
- 05 冲破固有的思维模式，通向更广阔的世界 / 213

- 01 穿衣打扮有学问 / 218
- 02 坐立行走有要领 / 221
- 03 合理饮食有讲究 / 223
- 04 与人相处有门道 / 226
- 05 投资理财有步骤 / 229
- 06 应该怎样提高自身修养 / 232
- 07 应该养成哪些良好习惯 / 234
- 08 应该怎样利用业余时间 / 237
- 09 经营婚姻的定律和误区 / 239
- 10 教育孩子的四个要点 / 243

- 11 对待父母的正确态度和方法 / 246
- 12 上班族健身训练须知 / 248
- 13 办公室健身的几个小方法 / 251
- 14 如何远离亚健康 / 254
- 15 如何保持心理健康 / 257
- 16 如何保持一份好心态 / 260

第一章

三十几岁的男人， 风物长宜放眼量

三十几岁的男人，困扰与烦恼同在，失望之中也蕴藏着希望。人生不如意者十之八九，在挫折与艰辛面前，要始终保持一种积极向上的人生态度，以博大的胸襟和非凡的气度去承载诸多不顺，在逆境中磨炼自我，不计较一时的成败与得失，“风物长宜放眼量”，去追寻一种长久的精神底蕴，去营造一种人生和事业相得益彰的美好局面。

自信人生三百年， 这样的男人最有魅力

自信，就像是一艘坚固的小船，载着你在一望无垠的大海上乘风破浪；自信，就像是一盏闪亮的明灯，引领你在黑暗迷茫中走向光明；自信，就像是一本厚重的书籍，助推你去品味人生的真谛。

什么样的男人最有魅力？三十几岁的男人怎样才算得上是有魅力呢？不止一个朋友问过我类似这样的问题。

其实，不管哪个年龄段的男人，他们的魅力都是于不经意间流露出来的。《论语·为政》中有云：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑。”三十几岁的男人，正是人格自立、学识自立、事业自立的时候，摆脱了青涩奔往成熟，褪去了洒脱走向稳重，一个转身便是新的开始……

在稚嫩与成熟、新与旧交接的时期，要想做个有魅力的

男人，必须要用“自信”二字来武装自己。正所谓“自信人生三百年，会当击水三千里”，在绝大多数人看来，自信的男人是最有魅力的。

2014年4月18日，中科院院士李小文在中国科学院大学做讲座时，因光脚穿着布鞋的朴素形象被网友尊称为“布鞋院士”，获赞“一派仙风道骨”。有网友是这样评价他的：“一个沉默、不起眼的小角色，却有着惊人天分和盖世神功。”为什么看似“不修边幅”的他穿着一双布鞋走上讲台，却能够赢得一阵又一阵热烈的掌声和欢呼声呢？原因就在于我们的李小文院士在台上台下、台前台后都充满了自信。

那一场讲座对于台下的学生们来说，“听君一席话，胜读十年书”，但是身为国内遥感界泰斗级专家的李小文却认为，那只不过是他跟学生们的一次“闲谈”罢了，其实并没有什么特别之处，所以他并没有做过多的铺垫或是准备，一上台便侃侃而谈，用他自己多年来勤勤恳恳做科研的亲身经历，用他几十年如一日钻研遥感技术的研究成果，用他举手投足之间散发出来的自信之光“普照”着祖国的“花朵”和未来遥感界的精英们。

自信，如一朵绚丽的花朵，能够带给人无限迷人的光彩。

“你可以轻视我们的年轻，我们会证明这是谁的时代。梦想，是注定孤独的旅行，路上少不了质疑和嘲笑，但，那又怎样？哪怕遍体鳞伤，也要活得漂亮。”

是谁，说出这么自信的话？

看过聚美优品《我为自己代言》广告的人想必都知道，说这话的是这个广告的绝对男一号，一个 30 岁左右就成为上市公司聚美优品 CEO 的“创一代”陈欧！

有人是这么评价陈欧的：“明星般的颜值，学霸型的大脑，金灿灿的海外名校背景，百亿计的个人不菲身价……”是的，在大家看来，大器早成的陈欧拥有着同时代人难以望其项背的成功，但是这份成功，完全来自于他扬于眉眼之间的自信。

他自信地一人分饰多角：作为美国纽交所史上最年轻的中国 CEO，他托起了国内最大的垂直电商与跨境电商两大平台；作为明星式企业家，他不断地参加各种电视节目，在公众和消费者面前保持着阳光帅气的形象，为自己的企业代言，传递满满的正能量……

可是，大家都很好奇，学 IT 出身的陈欧怎么会投身于化

妆品行业呢？除了因为这个行业的市场潜力发展巨大之外，更重要的一点是，陈欧具有超乎寻常的自信。

陈欧在做化妆品生意之前，一直都在 IT 业打拼，他的第一桶金也是从 IT 业掘到的。不过那是在国外，国外的创业环境跟国内的不一样，所以回到国内，陈欧在进行了一系列的调查、研究和分析之后，决定跨行做化妆品生意。其间，有人劝他说“做生不如做熟”，但是他坚信自己一定能够在一个新的领域里杀出一条血路。

果不其然，陈欧凭着超强的自信力，凭着十二分的热情和干劲儿，于 2010 年 3 月将中国首家专业女性团购网站聚美优品的雏形“团美网”正式推上线。之后他更是大展拳脚，于 2010 年 9 月 9 日将团美网更名为聚美优品，开始正式启用顶级域名。2011 年 3 月，聚美优品公司成立不到一年，其总销售额就已经突破了 1.5 亿元。而聚美优品真正被推向化妆品电商顶峰的标志是陈欧自信满满地为自己公司代言，他发布的《我为自己代言》的广告迅速为聚美优品打响了国内、国际知名度。2014 年 5 月 16 日，聚美优品在美国纽交所正式挂牌交易，市值超过 35 亿美元，而陈欧手上所持的股份市值超过了 11 亿美元。

或许你会说：“我没有李小文的睿智，没有陈欧的聪明，怎么可能会像他们那样那么自信、那么果敢呢？”

自信，其实就是一种信念，一种“相信自己行”的执念和确信，一种发自内心的自我肯定与相信，相信自己一定能够做成某件事，一定能够实现自我所追求的人生目标，实现自我的人生价值。对三十几岁的男人而言，不管是在事业上、人际交往中，还是在家庭生活中，自信都起着十分积极的推动作用。

身为一家之主心骨、一企之生力军的三十几岁的男子汉，只有吹响自信的号角，才能翱翔于蔚蓝的天空，深潜于浩瀚的海洋，穿梭于青山绿水间，听闻着鸟语花香，惬意而有魅力地活着。