



影響生命中 最重要的一年

關鍵30

本書從三十歲必須具備的各項素質入手，分別從以下幾方面進行分析和闡述：如何逐步獨立，從幼稚過渡到成熟；如何步步為營，完成人生規劃；如何穩紮穩打，走向事業巔峰；如何精細理財，使你的財富增值；如何維繫關係，發展好身邊人脈；如何讀懂人生，明白什麼是愛；如何關注健康，提高個人素質；如何面對挑戰，承受更多挫折；如何完善心智，學會獨立思考；如何自我增值，擁有一技之長；如何充實自我，培養獨特魅力；如何珍愛人生，更加珍惜生命。

三十歲，絕對是你人生成敗的關鍵所在。

把握住三十歲，絕對會為你的人生增色不少。

譚黎怡 著

30歲 必讀書！

我們努力所奉獻的這本通俗易懂的書，
一定會對您解讀三十歲、邁向三十歲有所啟發和幫助。

什麼樣
的目標成就
什麼樣的人生

國家圖書館出版品預行編目資料

影響生命最重要的一年；關鍵30 / 譔黎怡作。

-- 臺北縣土城市：三意文化企業，2010.03

面；公分.-- (勵心石；128)

ISBN 978-986-6638-92-3(平裝)

1. 成功法 2. 生活指導

177.2

98024740

影響生命最重要的一年；關鍵30

勵心石 128

作者 譔黎怡

發行人 陳麗如

出版統籌 阮文臣

執行編輯 李傲傑

美術總監 王婧

內頁設計 王婧

封面設計 王婧

出版者 一言堂

登記證 台北縣土城市學府路34號3樓

電話：(02) 8665-6864

傳真：(02) 8665-6849

e-mail：sanyiwenhua@126.com

總經銷 創智文化有限公司

地址：台北縣中和市建一路136號5樓

電話：(02) 2228-9828

傳真：(02) 2228-7858

出版日期 2010年3月

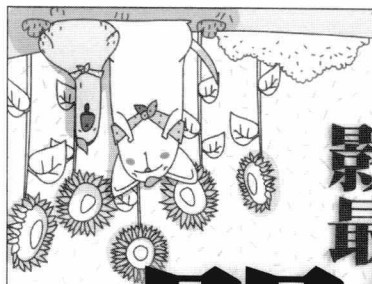
定價 280元



1000







影響生命中 最重要的一年

關鍵30

本書從三十歲必須具備的各項素質入手，分別從以下幾方面進行分析和闡述：如何逐步獨立，從幼稚過渡到成熟；如何步步為營，完成人生規劃；如何穩紮穩打，走向事業巔峰；如何精細理財，使你的財富增值；如何維繫關係，發展好身邊人脈；如何讀懂人生，明白什麼是愛；如何關注健康，提高個人素質；如何面對挑戰，承受更多挫折；如何完善心智，學會獨立思考；如何自我增值，擁有一技之長；如何充實自我，培養獨特魅力；如何珍愛人生，更加珍惜生命。

三十歲，絕對是你人生成敗的關鍵所在。
把握住三十歲，絕對會為你的人生增色不少。

諶黎怡 著

30歲 必讀書！

我們努力所奉獻的這本通俗易懂的書，
一定會對您解讀三十歲、邁向三十歲有所啟發和幫助。

什麼樣
的目標成就
什麼樣的人生

前言

三十而立。年近三十的我們，已經走到了人生的一個關鍵階段。三十歲是人生中一塊重要的里程碑，站在三十的門檻上，回望並不漫長的歲月，放眼無法預知的未來。比之二十，三十歲的人更加理智和沉穩，忙碌中我們開始承擔更多的責任。比之四十，三十歲的人更加朝氣和期盼，奮鬥中我們仍然保持對未來的希望。在即將步入三十歲之際，也許您會多了一些迷茫，也許您會多了一份嚮往，也許您會多了一些壓力。現在，就讓我們來探索這一份屬於三十歲這個獨特年齡的秘密。

三十歲代表了什麼？這是一個仁者見仁、智者見智者的問題。無論是誰，三十歲，都是其人生發展的咽喉所在。世界頂尖潛能大師安東尼·羅賓曾說過：「有什麼樣的目標就有什麼樣的人生。」三十歲的追求和目標，也將指引著我們人生前進的方向。此時，我們將迎來事業成敗的關鍵時期，進則一馬平川，退則險象環生。面對著越來越激烈的職場競爭形勢，如何迎接新進後輩的挑戰，並在與同輩的互利合作中異軍突起，也將成為我們這一輩不得不面對的問題。在人生定向和事業發展的同時，我們的感情也面臨著蛻變，逐步邁出純純的初戀而走入愛情成熟的時期。人生、事業、感情、健康、資產，三十歲，你有太多太多的問題需要思考、需



要把握。在這個人生的大好時機，只要我們集精力、體力、經驗和才智於一身，而奮力出擊，我們的人生、事業和家庭便會一步步漸入佳境。

古往今來，成功學專家和勵志大師們，一直致力於探索個人成功背後的秘密。一個個成功理念和法則，開創了該領域的新紀元。在一個個案例的剖析中，我們不難發現，有許多人正是在三十歲之際扼住命運的咽喉，牢固掌握和運用了成功法則，最後到達人生的巔峰。總之，對於成功學來說，三十歲這一群體的研究絕對是必不可少的。

三十歲，是人生成敗的關鍵所在。把握住三十歲，會為你的人生增色不少。本書從三十歲必須具備的各項素質入手，分別從以下幾方面進行分析和闡述：如何逐步獨立，從幼稚過渡到成熟；如何步步為營，完成人生規劃；如何穩紮穩打，走向事業巔峰；如何精細理財，使你的財富增值；如何維繫關係，發展好身邊人脈；如何讀懂人生，明白什麼是愛；如何關注健康，提高個人素質；如何面對挑戰，承受更多挫折；如何完善心智，學會獨立思考；如何自我增值，擁有一技之長；如何充實自我，培養獨特魅力；如何珍愛人生，更加珍惜生命。

我們相信，我們努力所奉獻的這本書，一定會對您解讀三十歲、邁向三十歲有所啟發和幫助。衷心願您在三十歲之際收穫屬於自己的人生夢想，你的成功和收穫將是我們最大的回報。

目錄

第一章 30歲，代表你從幼稚過渡到成熟

不要再做生活的依賴者..... 14

獨立是成熟的象徵..... 18

像成熟者一樣思考問題..... 23

挑起生活的負擔..... 29

多一份責任，多一分成熟..... 33

學會擁有自己的生活..... 37

自己才是「主角」..... 42

第二章 30歲，代表你必須完成人生規劃

認清「我是誰？」..... 48

明確短期目標和長期目標..... 52



好的規劃是成功的一倍.....

57

給每項規劃確定具體措施.....

62

譜出屬於自己的旋律.....

67

適時提昇既定的規劃.....

71

正視人生，做好自己.....

75

第三章 30歲，代表你開始走向事業巔峰

低調做人，高調做事.....

80

團隊精神讓你成為永恆的強者.....

85

執著是最簡單的成功法則.....

90

恪守上司要求，擁有自己見解.....

94

時刻樹立員工危機意識.....

98

笑看風雲，人生幾何？.....

103

事業之船，你才是船長.....

108

目錄

第四章 30歲，代表你必須懂得如何理財

學會分析自己的財務收支.....	114
制定合理的理財方案.....	119
做個智慧的投資者.....	122
學會節流，積累財富.....	125
給自己充電也是投資.....	129
理財需要長期堅持.....	132

第五章 30歲，代表你要維繫好身邊人脈

30歲以後要用人脈換錢.....	138
充實人脈帳戶，結識需要之人.....	143
善於使用交際手段.....	147



溝通四步曲——微笑、幽默、讚美、傾聽……………151
有些話該說，有些不該說……………156
多留人情債，辦事好開口……………161
進行適當的感情與物質投資……………166

第六章 30歲，代表你要懂得什麼是愛

共鳴是愛情的基礎……………172
即使結婚了也要懂得浪漫……………174
長期經營才是長久打算……………177
愛情需要專注與感恩……………181
愛，不是一個字而是一份責任……………185
給彼此留有空間……………188

目錄

第七章 30歲，代表你應該更關注健康

30歲，後面的路更長·····	192
定期做身體檢查·····	196
現代人要警惕「文明病」·····	201
運動是健康的真正支點·····	205
不要讓應酬成為身體殺手·····	209
好身體也需要好心態·····	212

第八章 30歲，代表你可以承受更多挫折

生活再苦，也應該笑一笑·····	216
想要成功，先要擁抱失敗·····	219
比30歲前更有承受力·····	224



第九章 30歲，代表你應該善於獨立思考

在挫折中想像將來的成功.....	229
用自信給戰勝挫折打氣.....	232
必要時，大膽向他人求助.....	235
把挫折轉化成機遇.....	238
多一份獨立，少一份依賴.....	244
敢於質疑，不做盲從者.....	248
用思考擁抱創新.....	252
學會有邏輯性的思考.....	255
知識積累是獨立思考的堅實後盾.....	259
懂得透過現象看本質.....	264
全面思考，不放過每一個細節.....	268

目錄

第十章 30歲，代表你至少有一技之長

30歲，你必須有屬於自己的技能.....	274
成為行業裡的專家.....	277
興趣可以作為最大的動力.....	281
像水滴一樣堅持不懈.....	285
深化技能，不做泛泛之輩.....	290
安於現狀往往被淘汰.....	293
擁有不恥下問的學習態度.....	298

第一章 30歲，代表你從幼稚過渡到成熟

三十歲，是人生由幼稚走向成熟的過渡期，是對於我們人生至關重要的轉折點。比之二十，三十歲的我們更加理智和沉穩，擁有獨立的生活和思考；比之二十，三十歲的我們更加理性和果敢，忙碌中開始承擔更多的責任。

成熟，代表著我們要開始擁有獨立的經濟基礎、情感依託，不再做生活的依賴者；擁有獨立的思維過程，像成熟者一樣思考問題。成熟，代表著我們應當勇於挑起生活的負擔，無論前方有多少艱難顯著，多一份責任也就多一份成熟。成熟，更代表我們擁有了自己的生活，掌舵屬於我們自己的人生。

不要再做生活的依賴者

三十而立。三十歲是人生中一塊重要的里程碑，站在三十的門檻上，回望並不漫長的歲月，放眼無法預知的未來。比之二十，三十歲的人更加理智和沉穩，忙碌中我們開始承擔更多的責任。

三十而富，財富和知識日漸富有；三十而父，已經開始為人父母；三十而負，負擔起社會棟樑的義務。三十歲是人生的一個轉折點，一個由幼稚走向成熟的分水嶺。而要真正做到三十而立，首先在生活上，必須獨立自信，而不再為依賴者。

早在幾百年前，一個叫鄭板橋的父親，就給他的兒子寫了一封信，他說：「淌自己的汗，吃自己的飯，靠天靠地靠爹娘，不算是好漢。」他給兒子的是挺直脊梁的強悍和三十而立的警示。

三十歲，肩負著無可推卸的責任和不可迴避的現實，要為了家庭、為了事業、為了理想，為了自己所愛和愛著自己的人堅強地站立，已不能再做生活的依賴者。到了而立之年的我們，



若仍沉浸於對周遭的依賴中，則極易迷失自我，也無法盡到對家庭、社會的責任。

現在，在臺灣就出現了三十不立的「單身新貧族」，工作不穩定、消費過度、「負儲蓄」，使他們債臺高築、依賴父母，更談不上贍養家庭、回饋社會了。在義大利，同樣有到了而立之年的男人不願獨立，成年後仍在家中與父母共同居住，吃母親烹飪的食物，讓母親為他們做家務，其離家獨立生活的平均年齡為三十六歲，被戲稱為「媽媽的男孩」。

你看到了。生活的依賴者，在生活中缺乏主見與信心，外在上，多表現為無法獨立生活，過份依賴於父母的經濟支持或朋友的主意；內在上，多表現為內心脆弱，意志薄弱，承受力差，無法妥善處理自己與社會的關係，需要依賴外界的幫助才能正常生活的人。在你沒有能力而依靠別人的時候，便會有種「人在屋簷下，不得不低頭」的自卑感。這種自卑，會讓自己的人格也處在非獨立的狀態下。這樣的淪喪，才是最深重的警鐘。

那麼，你呢？

不要做生活的依賴者，不僅意味著我們無論在經濟上、人格上亦或是情感上，都應該完全屬於個人支配，還意味著我們得為自己的人生做出選擇，決定自己生活的方向，不依賴於現有看似穩定的生活，勇於承擔自己選擇的後果。