



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，疲累与迷惘的交叉点；四十不惑，帮你揭开人生成就的新篇章。

三十不怕 四十不悔



30岁你没有赚到钱，勇敢去闯，你还有机会；
40岁你还没有脱贫，意味着
你50岁天命已定，人生几近要受穷一辈子。

30 Bu Pa 40 Bu Hui

吕叔春◎编著

 中国纺织出版社

三四十怕 四十四悔

大字回书
书章

吕叔春◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

三十而立，四十不惑。本书针对人生中这两个特殊又重要的阶段，阐述了人们应该怎样转换心态书写无悔人生。人在三十岁时就应该确定自己的人生目标与发展方向，不怕前途中的曲折和困难；到了四十岁就应该没有什么可以顾虑、疑惑的事了，而是以一种充实、无悔的态度收获人生的硕果。本书旨在帮助中青年人在面对人生困惑和选择时保持清醒的头脑，用大智慧和好心态迎接人生的挑战。

图书在版编目（CIP）数据

三十不怕 四十不悔 / 吕叔春编著. —北京：中国纺织出版社，2011.2

ISBN 978 - 7 - 5064 - 6956 - 2

I. ①三… II. ①吕… 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（2010）第 207393 号

策划编辑：李秀英 祝秀森 责任编辑：陈 芳 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing@c-textilep.com

北京玥实印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：21

字数：365 千字 定价：36.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

俗话说：“三十而立，四十不惑。”显而易见，人到了三十岁就要开始明白什么是“人生”了。

一般说来，人生的前三十年，是完成对社会初步认识 and 对自己人生设计的重要阶段；后三十年则是对社会深刻认识及对人生目标予以实施的过程。

当一个年轻人对未来满怀激情和梦想时，勇敢的精神会引导出未来的路。如果说二十多岁的人生还充满悬念，那么三十多岁的人生是答疑解惑的过程，也是最需要拿出魄力的时候。

三十岁，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。三十而立，不只对男人也对女人。四十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”，为爱的人造一座挡风遮雨的房。

也许人生的每个阶段都有焦虑、恐慌与无奈，但也同样会有解决问题的法宝。当豁然开朗的心情自然而然地产生，你在更多时候可以帮助别人答疑解惑。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。

本书针对三十岁、四十岁两个人生必经又重要的阶段给予读者不一般的启示。意在告诉人们生存的意义不只是为了忙碌，工作时要有张有弛，生活中要看开得失，才能在不同的阶段有不同的收获，才能让自己的生活越来越好。三十岁的时候多拼搏一些，四十岁的时候才不会后悔。让我们为无怨无悔的精彩人生喝彩！

编者
2010年9月



锐意进取。不要因你的目标太遥远，而惧怕无法实现。大的目标成就大的事业。若你定的奋斗目标随手可得，那只会使你平平庸庸，浑浑噩噩。

1. 进取心，事业成功的助推器 (23)
2. 亮剑精神：拿出你的气魄 (25)
3. 你想成为怎样的人，就能成为怎样的人 (27)
4. 心中只想到胜利！ (29)
5. 提升胆略，迎接挑战 (30)
6. 目标：指引你走向何处 (33)
7. 让激情与梦想碰撞 (35)

第三章

有理有力地抗争，安渡危机

危机，意味着险情与转机并存。所以，危机出现的时候，与其自怨自艾不如有理有力地抗争。争取永远是主动的，而恐惧只会让自己越来越懦弱。积极的态度可能带来转机，而消极的态度多半是自我毁灭。考虑自己的能力，选择适当的方法，一切困难都会过去。

1. 没有把握的事别轻易出手 (39)
2. 阴暗的对面是光明 (42)
3. 集思广益，办法总比困难多 (44)
4. 最难的时候，比别人多熬一秒钟 (46)
5. 抛弃依赖，有困难自己搞定 (48)
6. 没有危机就是最大的危机 (51)
7. 先看清自己的对手是谁 (53)

第四章

寻找贵人，不高攀如何知树有多高

古语有云：千里马常有而伯乐不常有。换句话说，有某种社会影响的贵人是可遇而不可求的。人在尚未取得成就时，难免需要别人的帮助。要自己事业尽快达到顶峰，就不能一味地等待贵人的出现。适当划定一个圈子，缩小范围提高命中率才是你要做的事。向身边优秀的人看齐，是寻找贵人的最常见方式。

1. 攀龙附凤讲求时机和方式 (57)
2. 建立朋友档案，缩短你的奋斗时间 (60)
3. 以心换心，寻求同仁支持 (62)
4. 把对手当贵人，借力出招 (65)
5. 老乡见老乡，万事好商量 (67)
6. 同学的人脉资源千万不要浪费 (69)
7. 打开下属的智慧之门 (71)
8. 精诚合作，构建效益共同体 (73)

第五章

走捷径，创新是根本

成事不只有按部就班一条路，学习前辈的经验固然重要，但找到最短的成功距离至关重要。成功的最短途径是勇敢+创新。有点冒险精神才能打开事业的新局面。当你感觉自己完全投入地做一件事的时候，你能变得更加勇敢，更能接受新鲜事物，更愿意为了梦想去冒险。

1. 及时跟进，模仿基础上再创新 (79)
2. 另辟蹊径，时不时换个活法 (81)



3. 建立私交，简化公务，提高效率 (84)
4. 借名人之名发迹 (87)
5. 快半拍是成功的捷径 (90)

第六章

走出去闯闯，外面的世界很精彩

如果说自己的世界是一口井，那么外面的世界就是浩瀚的海洋。永远把目光投向天边，你的世界就变得无穷大。当你感觉自己实力不足，目光短浅的时候，勇敢地走出去，看看外面的繁华世界，博大精深的文化……你会感到，自己虽然渺小，但依旧可以收获很多东西，而这种收获正是人生价值的最直接体现。

1. 入乡随俗是一种谋生之道 (95)
2. 化身一滴水，走哪儿都能融得下 (97)
3. 漂——另一种人生选择 (98)
4. 都市游牧，奔波中的享受 (100)
5. 累了就歇歇 (103)

第七章

既要会花钱，又要会赚钱

花钱不是罪过，挣钱不是最终目的。不要因为钱挣得辛苦就使自己变得吝啬起来，这只会让你的收获越来越少。盲目的消费会使人堕落，过于拘谨的消费会使人变得狭隘。凡事过犹不及，所以，不要乱花钱也不要怕花钱。花钱是为了更好地挣钱。



1. 别对自己太抠门 (107)
2. 能挣钱会花钱，才值得称道 (109)
3. 钱要花在刀刃上 (112)
4. 活用债务，别被金钱“绑架” (115)
5. 犹太人的金钱观 (118)
6. 巧用信用卡，花未来的钱 (121)

第八章

冒险，但要建立在智慧之上

冒险，不是异端和危险的代名词，而是支撑自我发展的行动。冒险不是让人为了出风头而去做些不靠谱的疯狂事，而是让人在动脑的前提下懂得积极行动的重要性。很多人知道冒险的好处却因为内心的怯懦和不自信迟迟未见行动。真正把冒险变成有意义的行为的人往往是那些勤于用脑，能够选用最佳行动方案的人。

1. 相信自己，放手一搏 (125)
2. 辨别善恶，敢于冒险 (127)
3. 靠算计取胜，从风险中看到机会 (129)
4. 即使是意外，也要勇敢面对 (132)
5. 把莽撞当勇气，成事不足败事有余 (135)

第九章

忍得耐得，不惧闲言碎语和讽刺目光

一个人什么都不用做，只是静静地站在一处也会被人说“站没站相”。不同人的眼里世界是不一样的颜色和模样。既然如此又何必强求自己在每个人



眼里都是优秀的？想明白这一点，忍耐也就不再是难熬的事，只管把那些闲言碎语和讽刺目光当作一种狭隘的嫉妒就好。任何时候都不要拿别人的错误来惩罚自己，过自己想要的生活才是最有意义的。

1. 走自己的路任别人评说 (139)
2. 忍人之不忍，成人之不能成 (142)
3. 别人的话，不该在意的不在意 (146)
4. 抬起头，相信自己 (149)
5. 脾气，永远别大过度量 (152)
6. 言语伤人亦伤己 (154)

第十章

倒了爬起来，一切都能重新再来

在小孩刚开始学习走路的时候，跌倒后没有人扶也许会大哭，但是过一段时间再没人扶便会自然地爬起来。对于成年人来说，苦难的时候有人帮是件好事，但是没人帮还能度过去的话，就是一种难得的收获。失去的只是暂时的，失败了也不一定就是弱者。如果你弱小的是外形而强大的是内心，那么一切都能重新再来。真正的勇敢者是不怕失败也不会担心重新再来的结果的。

1. 福兮，祸兮 (159)
2. 不哀不叹方可成事 (161)
3. 心态归零，再拼十年 (163)
4. 输也要输得漂亮，不然才是真输 (165)
5. 以锻炼重获强大自信 (167)
6. 倒掉曾经的成就，欣赏人生浪潮 (169)
7. 宿命，只是弱者的借口 (171)

第十一章

羡慕他人不如享受简单的快乐

生活中有很多让我们快乐的理由，有人看得见，有人看不见，这取决于人生态度。简单的快乐，是一种积极而平和的心态。具体表现为热爱生活，不辞辛劳，但又不过高奢望，心情自然而轻松，生活中很少出现想不通的事。与其羡慕那些已经功成名就的人不如享受属于自己的简单的快乐，这也是一种幸福。

1. 简单的快乐，要做喜欢做的事 (175)
2. “活得太累”都是自找的 (178)
3. 多一物多一心，少一物少一念 (180)
4. 并非每件事都值得在乎 (183)
5. 环境不公平，要学会适应它 (185)
6. 得意时淡然处之 (187)
7. 别让攀比毁了幸福 (189)

第十二章

别为赚钱丢健康，健康面前钱不值钱

钱到底多重要？任何身外之物都不能跟健康画等号，但任何生活行为都不能离开金钱。所以，许多人在面对利益的时候，时常分不清楚金钱和健康孰重孰轻。或许用健康能换得许多金钱，但金钱却买不来健康。金钱买来的药品，只是对健康的一种弥补，未必能把健康找回来。所以，任何时候都别为了多赚点钱而不顾健康，在健康面前钱不值钱。

1. 钱眼是个“死胡同” (193)
2. 适度地工作：劳作休闲两不误 (195)





3. 加班费赶不走失眠夜 (197)
4. 休息并非浪费时间 (199)
5. “拼命三郎”也要有健康体魄 (201)
6. 别把工作带进家门 (202)

第十三章

做婚姻城堡的守护者，营造温暖大后方

有人说：“婚姻如果不落实到衣食住行这些实在的生活里去，是不可能天长地久的。”走进婚姻围城，你也许会发现里面既缺少浪漫缠绵，也难得朝朝暮暮。生活如白开水一样平淡无味。其实，你忽视了世界上任何事物都有由新变旧的特性。婚姻不是空中楼阁，柴米油盐的生活就是婚姻，而细水长流才是它最正常的状态。

1. 没有永久保鲜的感情只有坚守的心 (207)
2. 倾尽全力沟通：镜子没破千万别摔 (209)
3. 勿施家暴，守候幸福 (211)
4. 彼此欣赏，拥有更亲密的关系 (213)

第十四章

错过了，绝不后悔

什么样的人生是有意义的？人的一生，有时不是只为自己活着，还为别人活着，为了报恩，为了感恩，为了面子，为了梦想，为了许许多多。走过人生的风雨之后能说一句“此生无悔”的人有几个？所以，为自己活，为自己做选择并坚定自己的选择，做个有主见、有思想、有胆识的人。本着善良的心处世，到闭上眼睛的时候，想想这一生，真的没有什么可后悔的。

1. 年纪改变不了梦想 (217)
2. 失去是种收获，人生没有回头路 (218)
3. 做自己感兴趣的，努力过不后悔 (220)
4. 别在抱怨中失去机会 (222)
5. 尊重自己的选择 (225)

第十五章

调整心态，相信自己

不要因年纪越来越大而向人生做出更多的妥协。相信自己，任何时候你都可以重新再来。只有相信自己才能收获成果，创造奇迹。这个世界上没有来不及去做的事，只有你想不想，有没有这个胆量去做。在人生的倦怠期、困惑期和衰老期，都要懂得及时地调整自己的心态。当你认为自己是年轻人的时候，你就可以做到很多年轻人才能做到的事。

1. 没有糟糕的事只有糟糕的心情 (229)
2. 用一颗年轻的心收获快乐 (232)
3. 快乐心态，快乐生活 (235)
4. 信心，化危机为机遇的原动力 (238)
5. 抛弃自卑：做优秀的小人物 (240)
6. 自我治疗焦虑和抑郁 (243)

第十六章

人脉经营：拓展人生新格局

人脉是需要经营的，参加各类活动或加入兴趣圈子都是扩大人脉的途径。你的人脉不只局限于你认识的人，朋友的朋友也是你的人脉。实际生活中，



性格及人格魅力决定着你的脉扩张的速度。要想让自己的人生出现崭新的格局，就要留心身边的新面孔，也许他们中的一个就是你一生的贵人。

1. 朋友多了路好走 (249)
2. 聚会研习：强化人脉 (251)
3. 要善于为他人所用，实现双赢 (253)
4. 用“人脉存折”换“成就存折” (255)
5. 宽恕背叛，过自省又豁达的生活 (257)

第十七章

犹豫不定？有机会就要追求

良机人人都可能遇到，但是概率几乎等同于“守株待兔”。所以，当它走到你的面前时，抛开一切杂念去追求才是你最应该做的事。只知道一味苦干的人未必是幸运儿。试问有谁心甘情愿一生庸庸碌碌，默默无闻，又有谁不期盼自己的人生更有价值？在人生的道路上，如果能够果断地抓住机遇，哪怕只比别人早那么一小步，也会成为最后的赢家。

1. 轻言放弃，机遇在刹那间消失 (263)
2. 果断取舍，不因贪欲而抱憾 (265)
3. 最大限度利用你的机会 (268)
4. 在别人忽视的事物中，往往有机遇 (271)
5. 稳中有快，当机立断 (273)
6. 坚定，梦想实现的开始 (275)

第十八章

得失之间，已拥有的才是最重要的

计较自己得到什么的人往往失去的更多。在算计得失的过程中迷失了自己，这才是最可惜的。人活着也许为了财富，为了权利，为了家人，为了尊严与地位，但都无法否认，所有的“得”都不是白得，得失之间总有交换。很多不明就里的人就这样，在岁月的长河里成了“得”的俘虏。以为只有永不满足才会越来越好。殊不知，得失之间，已拥有的才是最应该被珍惜的。

1. 施予者的收获永远丰盛 (281)
2. 接受世间的不完美就是一种美 (283)
3. 放下身段吃点亏，稳妥前进 (286)
4. 放弃错的才能和对的相遇 (288)
5. 卸下强出头的烦恼 (290)
6. 减一分欲望，多一分自由 (292)

第十九章

人生过客匆匆，挚友可遇难求

人生中能够结交到几位挚友？这是无法预测的。挚友是一个特殊的存在，是能一如既往地关心你的人，是交情深厚的朋友，是能够激励对方的存在。当然，对于交友要有正确的心态。可遇难求，不要强求。真诚的心是交友的第一前提。而且，不要因为自己的真诚而变得“贪婪”，朋友讲求缘分，今天的擦肩而过未必就是无缘。所以，人生过客中，挚友最难得。

1. 工作拍档：无可替代的“战友” (297)
2. 朋友，是一个人的“影子” (299)





3. 知己不等于亲人，距离产生美 (301)
4. 记得我，在需要关怀的时候 (304)
5. 宽恕友人，换位思考 (306)

第 二 十 章

岁月无痕：请给人生注入更多的爱

“不要吝啬你的爱”。谁都没有白白获得爱的资格。爱是世界上最公平的存在，只有你付出了才会真正地获得。无论时光如何流逝，爱的积累都会给人带来无与伦比的感受。当你向别人伸出援手，奉献一份爱心的时候，其实也是在给自己的内心寻找一个栖息地。每个年龄段对于爱的理解不同，但奉献却是永恒的善举。

1. “善”的角度重新出发 (311)
2. 悄悄为别人做点事 (313)
3. 分享，独乐乐不如众乐乐 (315)
4. 放下自私，像爱自己一样爱别人 (317)

参考文献 (320)

第一章

30岁，只有想不到没有做不到

世界的奇妙在于存在一切可能性。正如《尚书》中所说：“非知之艰，行之唯艰。”想与做相比较起来，后者远比前者要难。但是人的能力同样具有不可测性，一个思维宽广、心灵博大的人，总是有些奇思妙想。人到三十，如果以前不敢想，那现在该认真想了，至少应该想想如何才能“而立”不倒。