



nanrensanshi

30岁，是男人创造财富的转折点、是男人的人生飞跃期、
一个男孩转变为男人的重要标志，也是蜕变的重要时期。

孙郡锴◎编著

男人三十

◆ 只有在30岁时把握好成功的方向，才能驾驭自己的人生 ◆

30岁是人一生中的重要关口，是人生的一道坎，是人生的一个分水岭，是人生跑道上一条新的起跑线。一个人的一生，在此时初显端倪但又尚未定格，充满悬念，每个人都还可以尽情挥洒。

中國華僑出版社



nanrensanshi

30岁，是男人创造财富的转折点、是男人的人生飞跃期、
一个男孩转变为男人的重要标志，也是蜕变的重要时期。

孙郡锴◎编著

男人三十

◆ 只有在30岁时把握好成功的方向，才能驾驭自己的人生 ◆

30岁是人一生中的重要关口，是人生的一道坎，是人生的一个分水岭，是人生跑道上一条新的起跑线。一个人的一生，在此时初显端倪但又尚未定格，充满悬念，每个人都还可以尽情挥洒。

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人三十/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社,
2011. 4
ISBN 978 - 7 - 5113 - 1316 - 4

I. ①男… II. ①孙… III. ①成功心理 - 男性读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 049011 号

● **男人三十**

编 著/孙郡锴

责任编辑/严晓慧

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 216 千字

印 刷/北京东海印刷有限公司

版 次/2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1316 - 4

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

Preface

年过30岁的男人，痛苦时不再流泪，因为已经在坎坷中得到了磨炼，开始正确地估量自己，学会了用发展的眼光面对身边的人和事。面对工作的时候，不再像二十几岁那样急于表现，反而学会了内敛，把自己好好地包裹着，因为他们知道除了激烈的竞争以外，安全也是很重要的。

30岁的男人，脸上时常挂着几经修炼后不卑不亢的微笑，他们已经可以从容地走在人生的路上，经过这几年的磨炼之后，已经有了更深刻的人生阅历，没有人比他们自己更明白接下来的生活应该怎样经营才会更美好。

30岁的男人话虽不多，却句句符合常理，他们做事时精明干练，耐心细致，已经不会像二十几岁的时候那样因莽撞而差错百出。面对会议和交谈他们开始学会恰到好处地发表一些不偏不倚、不愠不火的言论，把每一件事情都做到中规中矩，让人觉得无懈可击。30岁的男人，慢慢地步入了沉稳内敛的行列，他们不再动不动就发脾气，也不会轻易地因此被别人利用。相反他们的温和带给了自己一种儒雅的气质，这一切的一切都成为了他们步入成熟的标志。

30岁的男人，在探索中不断地丰富着自己的经验和阅历，渴望为自己交上一张满意的人生答卷。他们很少为远去的青春而唏嘘嗟叹，因为他们明白这是成长必须要付出的代价；他们也不会忘记自己的使命，

所以他们会积极地把握生命中的每一分每一秒；他们对未来充满着美好的憧憬，因为他们认为只有不断地畅想未来，才会让自己更有信心，将明天经营得更加美好。

就这样，30岁的男人慢慢地进入到了自己的成熟阶段，在这段人生旅途中，他们要面对更多严峻的挑战和复杂的问题。他们要不断探索成功的方法，要组织自己温馨的家庭，承担起更多属于他们的责任。正是因为有了这些挑战，才让他们勇往直前的信念更加坚定。正是有了这些问题，才让他们在不断追寻答案的过程中获得更多的成就感。正是有了身上的这些责任，他们才更加意识到自己作为一个男人的人生价值，从而在未来的人生旅途中做出更多辉煌的业绩。

本书以30岁男人将面对的各种问题为主线，从心态、性格、品位、社交战略、职场智慧、克服困难、婚姻经营等各个方面层层深入，力求提高30岁男人的心智，使他们能够行为更加稳健，思想更加成熟，从而使其身心得到一种全方位的提高。在自己30岁到来之际，将自己打造成成熟内敛、温文尔雅、行为果断的魅力好男人。

编者

目录
Contents

第一章 30岁，你的性格需要完善

每个人有每个人的脾气，说白了这就是性格所致。曾经那个20岁的你桀骜不驯，渴望着另类的生活，到了30岁仍然有着一股子不服输的劲头儿。这没有什么不好，每个人都应该为自己的生活而执着，都应该对自己的人生做出选择。但是，如果你想让自己将来的日子过得更加顺心，还是要在完善性格上多花点儿心思。因为所有人都喜欢和性格好的人打交道，从某种角度来说，一个人性格的好坏直接影响到他未来能否成功。作为一个男人，要想在别人眼中保持自己的良好形象，现在就要认真地审视自己性格上的缺陷，并努力地加以完善，只有这样你才能有更多的自信去彰显自己作为一个成熟男人的别样魅力。

做那个最了解自己的人	2
冲动是魔鬼，谁碰谁后悔	5

自负，一个男人的致命伤	9
这个世界上没有绝对的完美	13
该放手的时候就放手	17
走自己的路，按自己的意愿去生活	20
战胜深藏在内心的那份恐惧感	24
男人，一定要坚毅刚强	28

第二章 男人 30 岁练就你的成熟心态

30 岁了，说大不大，说小也不小了。二十几岁的时候，你可以说你不够成熟，所以你还可以和父母耍耍赖，跟比自己大的人偷偷懒。但是到了 30 岁，当这一切的举动再出现在你的行为里的时候，别人就会皱起眉头，甚至说你是一个不够负责任的人。好好审视一下自己吧，你已经是一个成熟的男人了。成熟的男人就要有一个成熟男人的样子。即便你对过去还有些留恋，即便你真的不愿意面对自己已经 30 岁的事实，但你不得不承认你已经步入了成熟男人的圈子，必须要挑起这副担子，背起更多的责任和目标，这时候练就一个成熟的心态就成为了一件势在必行的事情。

用自信证明你的实力	32
把乐观渗入自己的骨髓	35
怀着感恩，用心经营自己的人生	39
坚持让你的世界更加精彩	43
积极争取，为自己创造幸福	47



宽容，人生不可缺少的元素	51
给予就是人生最大的快乐	55
用空杯的心态，成就自己谦卑的品格	58

第三章 而立之年，摆正你的做人原则

每个人都有自己的做人的原则，这一点对步入30岁的男人来说尤为重要。当而立之年到来的时候，更多的诱惑、纷扰、彷徨会在不知不觉中侵袭你的思想。不管是在为人处世上，还是在面对问题时，如果没有把握好做人的分寸和原则，就很容易犯下不可挽回的错误。老人们常说：“一步错，步步错。”古语说：“君子有所为，有所不为。”说的都是同样的道理。在世界上生存必须讲求规则，而想生活得幸福顺利，就要把握好做人的原则。只有遵守规则不失原则，才能在这个充满各种不可预知的时代里，生活得更加顺利，更加幸福，更加快乐。

不要随便指责他人	64
糊涂，一门必不可少的处世哲学	67
这个世界，“忍”者无敌	71
别光想着表现自己	74
敢于说“不”，但别得罪人	78
做人，千万别逞一时之气	82
告别贪欲的诱惑	86
帮助别人就是帮助自己	90

第四章 从容奔三，压力是成就未来最好的动力

20 岁的时候，我们畅想着未来，过着无忧无虑的生活，尽管银行卡里没有多少存款，但时不时地还是能和自己的哥们儿到酒吧一条街上风光一把。但是当你迈向了 30 岁，心中不免会生出一些恐惧，种种的压力也会随之而来。房贷，车贷，未来家庭的储备资金，种种的种种都在暗示你现在将要背负更多的责任和艰辛。尽管时光在一年一年地流逝着，尽管青春总有一天会失去那耀眼的颜色，但是这一切都不会影响到我们对于理想的执著，努力吧，无论你已经 30 岁还是即将迈入奔三的行列，珍惜身边的每一次感动，每一次奋起，每一份坚强，你内心的压力就会成为你成就未来最好的动力，带你走向明天的辉煌。

别让工作成为你的负担	96
学会在挫折中看到希望	99
将苦恼统统抛在脑后	103
懂得放下的人更快乐	107
你不应该让自己活得太累	111
让生活从此简单下来	114
别说休息是在浪费生命	118
如果退避无用，那就迎难而上吧	122



第五章 30 岁的品位，铸就男人的独特魅力

人们常说男人成熟得晚，到了 30 岁才能孕育出真正的男人味道。要想让自己在人前人后彰显自己独特的男人魅力，首先就要在自己的个人品位上好好下下功夫。作为一个有品位的男人总能在第一时间吸引别人的目光，言谈举止中透着一种从容和自信，即便说不上英俊潇洒也能给人一种莫名的回味。作为一个男人，尤其是一个 30 岁的男人，你的品位非常重要，尽管二十几岁的时候总是爱追求刺激，甚至总想搞出一些怪异举动来证明自己的与众不同，但是现在，你必须要明白，真正的与众不同在于自己对于品位的理解，当高雅的举动配上你淡定的微笑，当你落落大方地出现在你应该出现的每一个角落，那种不平凡的感觉就会在不知不觉间应运而生了。

用随和彰显男人的独特气质	128
把缺憾当成自己前进的动力	131
欣赏自己，也是一种成熟的表现	135
果断和魄力，铸就男人的独特韵味	138
忘却是一种超凡的洒脱	142
责任感，最受人关注的男性魅力	146
记住，你在为自己而活	150
给自己树立一个高品位的梦想	154

第六章 即便是 30 岁，也别停下学习的脚步

想当年你二十多岁的时候是何等地刻苦学习，大学的时光中又是怎样地积极进取。而如今，在职场上混了几年却越混越懒了，书不爱看，新闻不想听，对外面发生的新鲜事一点都不感兴趣。也许你觉得只要做好本职工作，拿着相对稳定的收入就可以了，每天工作很累，也很繁忙，回家再去学习真的有些不切实际。但是你不要忘了，时代在不断地发展，科学在不断地进步，今天不学习没什么，明天不学习也没什么，但是长此以往下去，你总有一天会被整个时代所抛弃。古人常说：“书到用时方恨少。”这个世界每一天都是不一样的，30岁以后，还有很长的路要走，如果你想让自己走得更顺利，就不要忽视了学习的重要性。

不断学习帮你实现人生价值	160
学习随时随地，知识无处不在	164
你应该让书成为自己最好的朋友	168
有专长的人最吃香	171
寻找一份属于自己的“完美工作”	175
虚心请教是一种美德	179



第七章 用成熟的方式，润滑周围的人际关系

一个成功的男人，往往都是善于交际的高手，举手投足间的友好，眼中洋溢的热情，都能在瞬间感染身边的每一个人。在人们看来，30岁的男人总是有着那么一点与众不同，尤其是在更深一步的交谈中，总是能够给人一种既成熟又内敛的感觉。他们的行为优雅，他们的阅历深厚，他们的思想总是能给人带来某种启迪。这就是30岁的男人应该具备的社交技能。20岁的时候，我们只希望能够交到和自己玩儿得来的朋友，而到了30岁我们渴求自己能从别人的身上学到更多的东西，当然也包括为自己的前程谋得更好的发展。

不要在别人面前卖弄你的优势	184
真诚地聆听别人的声音	187
用幽默扫平尴尬	191
用真诚的赞美赢得对方的心	195
社交场合，别摆架子	199
用微笑打动身边的每一个人	202
别让欺骗断送了你的人脉	206
不要嫌“礼”太麻烦	210

第八章 完美 30 岁，搞定职场那些事儿

二十多岁的时候，你跌跌撞撞地走出了象牙塔，开始在自己的职业仕途上不断打拼，埋头苦干了七八年，现在真的应该有所发展和提高了。30 岁的男人应该在自己的职场生涯中有更高的定位，面对“办公室政治”也有着自己独特的处理办法。尽管我们还很年轻，但是这么长时间的职场历练已经让我们变得踏实而老练。在 30 岁的男人看来，职场是个充满挑战的地方，同时也是自己施展才华的地方。职场里的那些事，虽然有时还是会让自己有些措手不及，但是比起那些刚进入公司的毛头小子来说，自己绝对有充分的把握将他们全部搞定。

从容竞争，你是笑到最后的那个人	216
忠于上司，你才会有更好的发展	220
当同事变成了你的下属的时候	223
应对职场，千万不要“吃独食”	227
保持好同事之间的距离感	230
别表现得比上司还要高明	234
正确领会上司的意图	237
适当放权，做个开明的好领导	241



第九章 30岁，别让你的婚姻不好不赖

二十多岁的你在大学校园里结识了让你心动的她，于是你的世界发生了改变，因为你恋爱了。然而正如老狼歌里唱的那样：“你总说毕业遥遥无期，转眼就各奔东西……”校园里的恋情虽然美好，然而却很难长久。就这样你慢慢地成长着，虽说也谈过几次恋爱，但也总是不上不下地晃荡着。现在30岁了，你开始渴望一个温馨的家庭，于是，你开始寻觅一份真挚的感情，也许它没有过多的浪漫，也许你考虑的问题越来越现实，但当两个苦苦等待的心终于走到了一起，就要好好地将日子进行下去。30岁，你已经成熟了，对爱情再也不能马马虎虎、随随便便，而是应该向着十全十美努力。看看她期待的眼神，正在构想她美好的未来，你再也没有理由不去付出，一定要将爱情进行到底。

你的爱人值得你去欣赏	246
你要为自己的婚姻保鲜	250
别把非分当福分	254
别做亲情与爱情间的夹心饼干	258
别丧失了对妻子的尊重	261
婚姻的幸福，需要彼此真诚的沟通	265
相信彼此，拒绝猜忌	269



第一章

30岁,你的性格需要完善

每个人有每个人的脾气,说白了这就是性格所致。曾经那个20岁的你桀骜不驯,渴望着另类的生活,到了30岁仍然有着一股子不服输的劲头儿。这没有什么不好,每个人都应该为自己的生活而执着,都应该对自己的人生做出选择。但是,如果你想让自己将来的日子过得更加顺心,还是要在完善性格上多花点儿心思。因为所有人都喜欢和性格好的人打交道,从某种角度来说,一个人性格的好坏直接影响到他未来能否成功。作为一个男人,要想在别人眼中保持自己的良好形象,现在就要认真地审视自己性格上的缺陷,并努力地加以完善,只有这样你才能有更多的自信去彰显自己作为一个成熟男人的别样魅力。

做那个最了解自己的人

每当和别人发生争执的时候，你也许会这样为自己解释：“你一点都不了解我，这样的事情我是不会做的……”可是你好好想想，你就真的那么了解自己吗？有些人觉得自己就是一个普通人，最终只能是平平凡凡地走过一生，而事实上，你身上有着一份成就事业的潜质。有些人总说自己做什么都不顺，却从来没有正视过自己人生的价值。好了，现在给自己几分钟好好地审视一下自己，不管别人怎么看待你，你必须做那个最了解自己的人。

算来算去，你在这个世界上已经生活了30年了，也许小时候的愿望你已经不记得了，也许少年时期在日记本上的豪情壮志已经成为了昨天，但总不能就这样意志消沉下去。其实，在你的身上一直深藏着与众不同的潜质，只不过你从来没有注意过。换句话说，你并不是那个最了解自己的人，有些事情你完全可以把它做得很漂亮，但每次箭在弦上的时候，你却退缩了，你开始对自己的能力产生怀疑，开始找不到自信的感觉，开始担心自己会不会把事情搞砸。总而言之，那个真实的自己在心中越来越模糊了，当时光匆匆而去，当身边的大事小事就这样一会儿来又一会儿走，你的内心不免有些纠结起来，心中有一个声音不断地问自己：“我是谁？我还是我自己吗？”

我们都想拥有幸福的人生，没有一个人希望自己在人生的道路



上遭遇不幸或者失败。但成功除了离不开机遇与自己的拼搏外,首先要做和必须要做的,不是战胜外在困难,而是战胜自我;不是了解别人,而是了解自己!

心理学家发现了一个十分有趣的现象:很多人之所以不能成功,关键是不能充分发现自己的价值。对自身的缺陷讳莫如深,其实这是一种误区:人有很多资源,缺陷也是其中之一。只有善于发现自己,充分利用自身的资源,才能最大限度地挖掘自己、发挥自己。即使是一种缺陷,也并非没有可利用的价值。

罗斯福总统的夫人埃莉诺·罗斯福曾说过:“除非你默许,否则没有人能将你当做是下等人。”仔细想一想,父母生下来的为什么不是别人,而是我们?每一个人的出生都是一种奇迹。所以,不论自己是美还是丑,是聪明还是驽钝,甚至残疾,都应当庆幸:我们是独一无二存在于在这世上的,这世上没有任何人会跟我们一模一样。也许我们并不是最优秀的,但确实确实是独一无二的。在浩瀚的历史长河中,因为许多偶然的机遇才造就了我们,我们是生命的一个奇迹,难道我们不该因此而自豪吗?

可见,在别人肯定你之前,自己先要肯定自己。当然,没有真材实料肯定是不行的。一块石头,无论你再怎么珍惜,价钱再怎么上涨,它也不会变成宝石,也不会因此而改变什么。但若是你把珍惜化做人生的动力,去细心地打磨这块石头,那么,即便是一块普通的石头,也会有它独特的价值,它也更容易被人们所认同。生命的价值首先取决于你自己的态度,珍惜独一无二的自己,珍惜这短暂的几十年光阴,然后再去不断充实、发掘自己,最后世界会认同你的价值。