



生涯规划 01

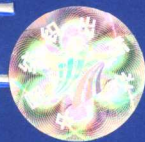


35岁前是耕耘的时期，
35岁后是收获的季节。
如果你不想庸碌一生茫然度日，
请在35岁前做好本书中的66件事。



王星凡
编著

35岁前 男人要做的 66件事



中国纺织出版社

35岁前

男人要做的 66件事

王星凡 编著

35岁前是耕耘的时期，
35岁后是收获的季节。
如果你不想庸碌一生茫然度日，
请在35岁前做好本书中的66件事。

内容提要

本书以全新的视角,充分结合男人35岁前的特质,阐述了“要做的66件事”,旨在帮助男人在35岁前更快地获得最大的成功。本书从累积自己的优势、梳理自己的人脉、经营自己的情感、闯荡自己的事业、陶冶自己的身心等人生五大部分层层展开,汇集了男人要做的66件事。这些贯穿全书的66件事,每一件事都非常值得男人去做,每一件事都是帮助男人迈向成功殿堂的阶梯,共同构筑了男人在35岁前的精彩生活和辉煌人生。

图书在版编目(CIP)数据

35岁前男人要做的66件事/王星凡编著.-北京:中国纺织出版社,2006.3

(生涯规划 01)

ISBN 7-5064-3744-9

I.3... II.王... III.男性-成功心理学-通俗读物

IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第014279号

责任编辑:曲小月

特约编辑:林少波

责任印制:刘 强

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

电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市鸿鹄印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006年3月第1版第1次印刷

开本:730×1020 1/16 印张:12.75

字数:180千字 印数:10000 定价:24.80元

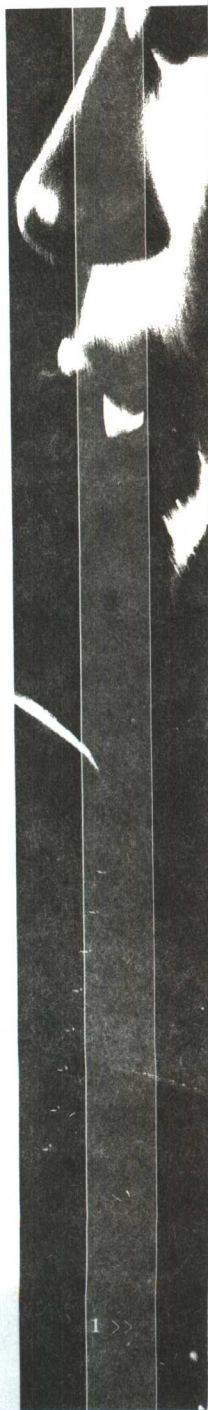
ISBN 7-5064-3744-9/B·0167

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

做男人，真难！这是20世纪末许多男同胞的深切感慨。然而，时下已跨入21世纪的知识经济时代、E时代、信息大爆炸时代、全球一体化时代……所有这些新鲜名词对于一个处在35岁前的男人来说，都昭示着一个最简单的道理：在新时代做男人，更难！！

随着社会的飞速发展、科技的日益更新，各种压力使每一个在社会上打拼的男人都喘不过气来。35岁前的男人，似乎更是这个社会的主角：他们意气风发、朝气蓬勃，他们激情澎湃、魅力四射。他们有着二十多岁的勇猛闯劲，他们有着三十出头的成熟稳重，他们有着四五十岁人不可比拟的年轻优势。这一切看上去当今好像都是35岁前男人的天下，他们才是当今潮流的主导，才是当今社会的栋梁。然而事实是怎样的呢？

诚然，我们不否认35岁前男人的这些优势，但35岁对于男人来说也是个特殊的时期。这个阶段，男人们大多奔波于工作、家庭、社交等等场合中，他们要使工作更好，使事业更上一层楼，他们要上养父母下养孩子，他们要房子、车子、票子，所有的这一切都是渴望成功的男人要去面对的，也是男人要去拼搏争取的。因为古老的传统思想决定了男人就是要养家，要挣钱，要有事业，要有男子汉气概，否则别人就会认为你“不配做个男人”。男人痛了，有“男儿有泪不轻弹”古训；男人疼了，也要“打脱牙和血吞”。当今社会竞争更为激烈，要想在社会上有个立足之地继而扑腾开来，对于35岁前的男人来说着实不易。所以说，新时代的男人，更难！



作为处在新时代下的35岁前的男人，也许你是刚走出校门踏入社会，也许你正处在人生的十字路口徘徊迷茫，也许你的事业刚刚起步，也许你的婚姻陷入危机使你疲惫不堪……但不管何种情况，你都不能被困难打垮，也不能被暂时的胜利冲昏了头脑，因为你还年轻，你的生命蓝图还远远没有展开。一次挫折并不代表你就失败，一次胜利也不意味着你就成功。每个男人都渴望自己的前途能有好的发展，没有人甘愿平庸度过一生。35岁前，正是精力旺盛、创造力极强的时期，每个有志青年都应该在此时期努力拼搏，有所作为，活出男人的精彩，干出男人的伟业，踏出一片属于自己的天地。

缘于此，我们精心策划了《35岁前男人要做的66件事》这本书。在该书中，我们以发展的眼光立足当前社会，充分结合男人35岁前的特质，试图通过“要做的66件事”的形式，旨在帮助男人在35岁前能更好、更快地获得成功。在体例安排上，我们力求层次清晰、简洁明了；在版式设计上，我们破旧立新，粗中有细，在图文并茂的基础上，力求彰显男人豪气又不失男人的刚中之柔，实在是新时代男人的成功读本。本书从累积自己的优势、梳理自己的人际、经营自己的情感、闯荡自己的事业、陶冶自己的身心等人生五大部分层层展开，共同构筑了男人在35岁前的精彩生活和辉煌人生。

男人在35岁前，要累积自己的优势。现代男人，行走于知识经济时代的江湖，唯有过人的能力和超常的智慧，方可闯出自己的一片天地，从而傲视群雄。培育良好的品格，当众作次演讲，练就一副好口才、报个辅导班学习充电……每件事都是提高你自身能力的需要，每件事都是提高你含金量的砝码。

男人在35岁前，要梳理自己的人际。人际关系是一笔大财富，善于营造和利用它的男人，无不在人生中如鱼得水、如虎添翼。你善于主动与陌生人攀

前言

FOREWORD

谈吗？你多久没联系过去的老朋友老同学了？你是否能清楚地记住对方的名字？你有一帮生死患难的铁哥们吗？出色的男人总是在35岁以前就建构好了自己的人际关系网，从而在社交中八面来风、纵横捭阖。

男人在35岁前，要经营自己的情感。情感是构成人生意义的主体，一个没有情感的人在社会上无异于行尸走肉。浪漫地给她送束鲜花、深情地投入一场恋爱、腾出时间多陪陪孩子、常回家看看父母、自己生日时给妈妈打个电话……这些你都做到了吗？

男人在35岁前，要闯荡自己的事业。男人的事业，是物质和精神的田野，我们背负着它，播种着，耕耘着，收获着，欣喜地走向生命的远方。35岁前的男人，理应豪气冲天，去追求轰轰烈烈的人生；35岁前的男人，就应顶天立地，志在辉煌去闯荡自己的事业。在35岁前，使事业和人生呈现缤纷和谐、相得益彰的局面，是回馈自己最好的生命礼物。

男人在35岁前，还别忘了陶冶自己的身心。都说女人心灵脆弱需要呵护，其实男人的心灵更加脆弱得不堪一击。为什么不给自己的身心放个假呢？畅饮一回、观次日出、看回大海、参加一回拓展训练、定期做次体检……35岁前的男人要懂得劳逸结合的妙处，要懂得身心健康的重要，更要享受生活中的五彩缤纷。

这些贯穿全书的66件事，每一件事都非常值得男人去做，每一件事都是帮助男人迈向成功殿堂的阶梯。

66件事，事事为你的生活增光添彩，事事给你的生命提质加量；

66件事，时时鼓舞你调整心态拼搏人生，时时激励你积极进取直指成功！

编著者



ONE

累积自己的优势

现代男人，行走于知识经济时代的江湖，唯有过人的能力和超常的智慧，方可闯出自己的一片天地，从而傲视群雄。35岁以前的男人，或初生牛犊刚踏入社会，或在社会上已扑腾N年小有进展，但无论如何，不断累积自己的优势和不断提高自身各方面的能力，是每个追求成功的男人所必须做到的。

- 01 男人，35岁前要播下成功的种子 2
- 02 培育令人折服、令人敬佩的一流品格 4
- 03 当众作一次演讲，克服自卑 6
- 04 有主见，形成自己独特的成功个性 9
- 05 赶紧点燃你的热情 11
- 06 养成有利于成功的好习惯 14
- 07 控制你易怒的坏情绪 17
- 08 打造自己的影响力，铸造做领导者的素质 19
- 09 魅力修炼：做个真正的男子汉 22
- 10 舌绽春蕾：练就一副好口才 24
- 11 学海无涯：跨出校门更需自我充电 28
- 12 体验一次失败的经历，学习承受挫折 31

TWO

梳理自己的人际

人际关系是一笔大财富，善于营造和利用它的男人，无不在人生中如鱼得水、如虎添翼。出色的男人总是在35岁以前就建构好了自己的人际关系网，从而在社交中八面来风、纵横捭阖。35岁前的男人，在用真诚表现着自己的魅力，在用智慧编织着成功的理想。

- 13 构建好你的人际关系网 36
- 14 结交一些同患难、共祸福的好朋友 38
- 15 主动与陌生人攀谈，克服“社交恐惧症” 41
- 16 赞美你周围的人 44
- 17 寻找失去联系的往昔同学 47
- 18 结交名流，为自己平步青云铺路 49
- 19 向被自己伤害过的人说声“对不起” 51
- 20 记住对方的名字，从小事入手拉近距离 54
- 21 以德报怨，善待并尊重你的对手 58
- 22 对最难以拒绝的人说“不” 61
- 23 拜访你生命中的恩师 65

THREE

经营自己的情感

男人外表看似刚强冷漠，内心却奔涌着激烈的情感。男人有侠骨也有丹心，有铁血更有柔情。时光飞逝，转眼生命的第35个春秋悄然来临。回首过去，你深情热烈地爱过吗？你给心爱的女人送过鲜花吗？你好好地陪过孩子一天吗？你痛哭过吗？……如果你对以上回答是否定的话，那么你就应该将这些事纳入你的计划之中了。

- 24 相信爱情，深情热烈地爱一次 70
- 25 写一封情书给挚爱的人 73
- 26 送束鲜花给你心爱的女子 77
- 27 经受一次爱的考验 80
- 28 跟相爱的女人结婚 83
- 29 不要让情感滑出理性的轨道 86
- 30 孩子是你最伟大的作品 88
- 31 教育你的孩子，做个称职的父亲 90
- 32 热爱家庭，经营爱的港湾 93
- 33 痛哭一场，弹泪未必不丈夫 96
- 34 敬父亲一杯酒 98
- 35 轻轻揽住母亲的肩头 100
- 36 自己生日那天，请不要忘记问候母亲 102
- 37 孝心无价，抽时间常回家看看 104

FOUR

闯荡自己的事业

男人的事业，是物质和精神的田野。我们背负着它，播种着，耕耘着，收获着，欣喜地走向生命的远方。男人在35岁前，理应豪气冲天，去追求轰轰烈烈的人生；35岁前的男人，就应顶天立地，志在辉煌去闯荡自己的事业。在35岁以前，使事业和人生呈现缤纷和谐、相得益彰的局面，是回馈自己最好的生命礼物。

- 38 树立理想和伟大的人生目标 108
- 39 制定一个循序渐进的行动计划 111
- 40 多尝试几种工作 115
- 41 做自己最擅长的事 118
- 42 把事情当作事业来做 121
- 43 学会本行业必需的一切知识 125
- 44 端正打工时的工作态度 127
- 45 抓住展现才华的时机 131
- 46 树立起强烈的求富欲 133
- 47 创一次业，早日掘到第一桶金 137
- 48 每天一个新点子，成功只青睐有心人 140
- 49 与人合作，在合作中共达双赢局面 143
- 50 忍败求胜，在百折不挠中追求成功 146
- 51 脚踏实地，打消发横财的荒唐想法 148

FIVE

陶冶自己的身心

自古以来，男人就是坚强、刚毅的象征，男人就要有男子汉气概，就要有男儿的英雄本色。然而现代节奏日益加快的社会，无疑给35岁前的男人提出了更高的要求。恋爱的失败，家庭的琐事，事业的受挫等等全都一古脑儿地压在了男人身上，使他们身心俱累，负重不堪。那么，为什么不给自己的身心放个假呢？畅饮一回，观次日出，看回大海，参加一回拓展训练……其实，做男人本来就应该这么轻松的。

- 52 至少学会一种乐器 152
- 53 滋养灵魂，每天阅读15分钟 155
- 54 开怀畅饮，一醉方休 157
- 55 看一次日出，天有多大心就有多大 159
- 56 看一次大海，让海阔天空涤荡心胸 162
- 57 植树节，为自己种下一棵树 165
- 58 关注公益事业，每年献回血 167
- 59 回到故乡，重温童年时的天真美梦 169
- 60 寻找那颗失落的童心 172
- 61 留给自己一点独处的时间 175
- 62 不要忽略给自己的身体“投资”保健 177
- 63 戒除坏习惯，健康生活 180
- 64 参加一次葬礼，体味生命的宝贵 182
- 65 提醒自己，注意幸福 184
- 66 挑战极限，生活本有无限可能 187

ONE

累积自己的优势



现代男人，行走于知识经济时代的江湖，唯有过人的能力和超常的**智慧**，方可闯出自己的一片**天地**，从而傲视群雄。35岁以前的男人，或初生牛犊刚踏入社会，或在社会上已扑腾N年小有进展，但无论如何，不断**累积**自己的优势和不断提高自身各方面的**能力**，是每个追求成功的男人所必须做到的。

01

男人，35岁前要播下成功的种子

男人自从踏入社会起，就总是习惯于把目光盯着那些已经成功的人，内心里人生的方向、处事的作风、思想的出发点和每一个具体的行为都在不知不觉中打上了“他人”的烙印。他们按别人的经验做事，按别人的喜好生活，按别人的规则行动。传统观念、社会环境、现实的人际网络都使自认为高明的男人偏好于如何投机取巧，总想找到走向成功的捷径。结果呢，他们忙碌了一生也没有找出“自我”存在的意义，好像一直都生活在“他人”的阴影中。这种男人难免失败，因为他们只顾追寻别人成功的模式，而没有踏踏实实地播下自己成功的种子。

人生的第一步很重要，如果第一步走错了就有可能永远地错下去。

聪明的男人在35岁以前就能发现生命的意义和生存的使命，从而找到一份适当的工作帮助自己完成使命。而有些男人却没有这么幸运，他们需要很多年的时间，经过许多的困难挑战后，才明白自己生命的意义和使命；有些人甚至终其一生都是在迷惘中度过的。

对于一个男人，最迟在50岁左右时，如果还没有找出自己活着的价值来，那将很难逃脱精神颓废、心灵不安的危机感，并且会在哀声叹气中离开人间。

对于任何人来说，要想做出一番事业，首先必须有一定资本。而这些资本就在你自己身上，包括努力的态度、负责的精神、丰富的学识以及卓越的能力等。



一般获得成功的伟大人物之所以在晚年能够收获丰硕的果实,都是因为他们年轻时就播下了成功的种子。因此,男人在35岁前,应趁着年轻及早播下成功的种子。

自古以来,几乎没有这样的例子:年轻时没有打好根基的人,后来竟能做成大的事业。

一般获得成功的伟大人物之所以在晚年能够收获丰硕的果实,都是因为他们年轻时就播下了成功的种子。因此,我们必须懂得,平时学问上的努力和经验上的积累,是男人获得成功的最重要资本。

这种资本,在危急关头往往成为一个人最有力的支持。比如,一个建筑师平时只用到他的一半知识,就足以把手头的工作做得很漂亮,但是遇到紧急而重要的情况时,就要用到他所有的技巧、学识和经验了。在那种时候,他过去所积累的全部资本,才会显露真相。

又如一个商人,他在平时大可不必大显身手,但要想成为一名出色的商人,就不能永远这样下去。他必须做好更充分的准备,训练更高的本领,以便扩展业务,或者应付经济不景气的岁月。

同样道理,35岁前的男人在刚跨入社会时,也必须在知识、经验上做好相当的储备。也许在事业初创时,仅有一小部分学识足以应付当时的工作,但等到事业发展壮大时,即使把所有的学识都搬进来,恐怕也不够用。

因此,你必须趁着年纪尚轻时,就珍惜时间,刻苦努力,为自己多积累宝贵的成本。这些资本,是你的无价之宝。有了这些,你既能够经受挫折和失败,也能够度过难关,东山再起。

要想做成功的男人,那么请在35岁以前就播下你成功的种子,否则,人生将来的“收成”就是十分有限的,甚至会颗粒无收。



02

培育令人折服、
令人敬佩的一流品格

富兰克林指出：“品格，是人生的桂冠和荣耀。它是一个人最高贵的财产，它构成了人的地位和身份本身，它是一个人在信誉方面的全部财产。它比财富更具威力，它使所有的荣誉都毫无偏见地得到保障。一个人的品格比其他任何东西都更显著地影响别人对他的信任和尊敬。”

诚实、正直和仁慈，这些品质并不是与每个人的生命息息相关，但它却成为一个人品格的最重要方面。正如一位古人所说的：“即使缺衣少食，品格也先天地忠实于自己的德行。”具有这种品质的男人，一旦与坚定的目标融为一体，那么他的力量就可惊天动地，势不可挡。

不仅是男人，所有人都应该把拥有好的品格作为人生的最高目标之一。好的方法是使他获得成功的动力保证。而刚毅的思想观念，作为一种向上的因素，使他的动机保持稳定并不断被开发。人生必须有一个较高的目标，可惜的是并不是我们所有人都能认识到。

品格如同树木，名声如同树阴。我们常常考虑的是树阴，但却不知树木才是根本。深受美国人民爱戴的林肯总统就非常注重自己的品格，他可以拒绝一切诱惑，绝不与有错误的一方为伍；或者，即使一开始不小心站错了立场，一旦发现，他也马上改弦更张，绝不助纣为虐。

林肯做律师时，有人找林肯为一件诉讼中明显理亏的一方作辩护，林肯回答说：“我不能做。如果我这样做了，那么出庭陈词时，我将不知不觉地高声说：‘林肯，你是个说谎者，你是个说谎者。’”

有一次，一位太太付给了他近百美元的律师费，他考虑了很久，还是把钱退了回去，并对这位太太解释道：“你的案子还没有开审呢。”

一个男人如果到了35岁仍未能建立起他坚如磐石的品格信誉，这一缺点将会困扰他一生。35岁以前，培育好的品格只是投资；35岁以后，你会作为一个可以信赖的人收到你良好声誉的回报。



“可是这钱是你应该挣的啊。”那位太太说。

“不，不，”林肯回答，“这不对。我只是在尽义务，这不应该收钱。”

林肯的伟大品格，使其成为人们敬佩并永远怀念的人。正如爱默生所说：“美德具有至高无上的价值，它是一种伟大的品格力量，在所有价值中它处于最高的位置。”

品格是最高贵的个人

资产。一个男人只要拥有

了正直、善良、仁爱、待人和气、处世真诚、襟怀坦白这些令人折服、令人敬佩的品格，那么就会随时随地都受人欢迎。无论他的容貌是否英俊，也无论他面对的是些什么样的人，他都会成为别人乐意交往的对象。因为人类是一种既有感情又有理智的高等动物，或许自己未必高尚，但当看见一个品格高尚、诚挚、富有爱心的人时，不必经人介绍，也会对他肃然起敬。伟大的品格确实有一种奇怪的力量，足以感化一切人的心灵。

有的人希望别人知道自己家世显赫，喜欢与人谈论自己十分富有，乐意向人展示自己多么博学多才，但这样却并不能真正打动别人，赢得欢迎和尊重。其实，只要一个人培育起正直的人格、良好的信誉，随时随地都会获得别人的关注。

品格是人生享用无尽的宝贵资源，是你最有效的自荐书，你一生的前途和命运都需要依赖这封自荐书。因此，35岁前的你，应该趁年轻利用足够的时间和精力，去获取利人利己的一流品格，这将是 you 一辈子都享用不尽的财富。

03

当众作一次演讲，克服自卑

有许多年轻人这样想：世界上是有最好的东西的，但却不是自己一辈子所应享有的。他们认为，生活上的一切快乐，都是留给一些命运的宠儿来享受的。有了这种卑贱的心理后，当然就不会有出人头地的观念。许多男人在35岁之前，本来可以做大事、立大业，但实际上只做着小事，即使35岁以后仍然过着平庸的生活，原因就在于他们过于自卑，他们没有远大的理想，不具有坚定的自信。

许多35岁前的男人之所以会有自卑感，是因为他们在和别人比较以后，对自己产生不满。自卑情结代表着深层的自我怀疑，而消除自卑情结最大的秘诀就是将你的心理装满信心。只要对自己充满无可限量的信念，就能在身上产生自信心。你会发现你并不如自己想的那么失败。

专家告诉我们，在大庭广众之下讲话，需要巨大的勇气和胆量，这种办法可以说是克服自卑最为有效的方法。

其实当众讲话，谁都会害怕，只是程度不同而已。为了克服自卑，树立信心，你不要放过每一次当众发言的机会。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。在公众场合，沉默寡言的人都自认为：我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得愚蠢，我最好什么也别讲，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我懂得这么少。这些人可能常常会对自己许下渺茫的诺言：等下一次再发言。可是他们很清楚自己无法实现这个诺言。每一次的沉默寡言，都是又一次中了缺乏信心的毒素，这样他会愈来愈丧失自信。

而从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，尽量做到每次都能主动发言，当众发言是信心的“维他命”。