

人生30

我要比别人好

追求幸福的15种行动良方

冉彬◎著



请不要到了30岁
还不知道自己的位置
在哪里!

★ 成功属于马上行动的人


学林出版社

请不要到了 30 岁还不知道自己的位置在哪里！

人生30 我要比别人好

——追求幸福的15种行动良方

冉 彬◎著

 学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生 30 我要比别人好: 追求幸福的 15 种行动良方/冉彬著. —上海: 学林出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-80730-570-5

I. 人… II. ①冉… III. 成功心理学—青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 038489 号

人生 30 我要比别人好

——追求幸福的 15 种行动良方



作 者——冉 彬

责任编辑——薛 仁

封面设计——马 夏

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——新华书店 上海发行所

学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)

电话: 64515012 传真: 64844088

印 刷——上海市图宇印刷有限公司印刷

开 本——640×978 1/16

印 张——13.75

字 数——16 万

版 次——2008 年 5 月第 1 版

2008 年 5 月第 1 次印刷

印 数——6 000 册

书 号——ISBN 978-7-80730-570-5/B·35

定 价——21.80 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换)

序

30岁,对于许多立志要成就一番事业的人来说,无疑会是一段黄金时光。或许,你已经登上了生命中的一座高峰,正在领略着“会当凌绝顶,一览众山小”的豪情;或许,你正在半山腰跋涉,感慨着创业的艰辛;或许,你还在山脚下摩拳擦掌,跃跃欲试。

但是不管怎样,30岁的生命是跃动着的火花,演绎着生命的精彩;是喷涌而出的火山,展示着生命的激情;是翱翔万里的雄鹰,拥有俯瞰天下的万丈豪情!

或许,这会是一段艰辛的旅程;或许,前方会有狂风巨浪,但是,请别退却,风浪能成就你的人生。

著名的心理励志学家皮尔博士说他经常听到的抱怨是:“皮尔先生,我想开始做生意,或做一些有意义的事,但我没有本钱起家。”皮尔博士对此的回答是:“空空的口袋并不会阻止你做什么事,只有空的心和脑袋才会。”

本书便是在试图告诉你怎样丰富我们的头脑,怎样发挥我们的潜能,怎样改善我们的心智,使我们在成长的关键时刻少走弯路,从而使我们快速走向成功人士之列,获取人生的美满与幸福。

Contents

目录

人生 30
我要比别人好

第1种良方 >>>>

30岁我当有所成 / 1

1. 华人首富的话 / 2
2. “性相近,习相远” / 3
3. 只要弯一弯腰 / 4
4. 发挥你的长处,以知识致富 / 4
5. 学贵有恒 / 6
6. 学而不倦 / 6
7. 杀龙妙计 / 7
8. 选择方向 / 8
9. 知识本身并不是财富 / 8
10. 教育并不是要往桶里倒水,而是往火上加柴 / 9
11. 刀剑和大脑 / 10
12. 当心,别成为知识的奴隶! / 11
13. 不要让文化成为你的负担 / 12
14. 跳蚤的启示 / 13
15. 脑袋打开一厘米 / 14

第2种良方 >>>>

30岁我应该多阅读 / 15

1. 自己先站起来? / 16
2. 心动不如行动 / 17
3. 一步一个脚印向前走 / 19
4. 你需要的是“钓技” / 20
5. 切忌“纸上谈兵” / 21
6. 路必须自己走 / 22

7. 没人可以代替你去经历 / 23
8. 从经验中学习 / 24
9. 从决定中学习 / 25
10. 从失败中学习 / 26
11. 挫折是你人生的经验 / 27
12. 和蜗牛一起散步 / 28
13. 从失误中获取机遇 / 29
14. 熟能生巧 / 30

第3种良方 >>>>

30岁我应该注意身体的健康 / 33

1. 小蜗牛的故事 / 34
2. “跑鞋”的故事 / 35
3. 健康的重要性 / 36
4. 警惕“亚健康状态” / 37
5. 锻炼 / 38
6. 马拉松的“启示” / 39
7. 神奇的“小睡” / 40
8. 处理工作和休息的“葵花宝典” / 41

第4种良方 >>>>

30岁我要有完整的人生规划 / 43

1. 不要虚度此生 / 44
2. 有规划就会有成功 / 45
3. 人要认识你自己！ / 46

4. 我们和镜子的关系 / 47
5. 老虎怎么认识自己的 / 48
6. 学会沙里淘金 / 50
7. 不要看到别人抬头看天,自己也要抬起脑袋来 / 51
8. 订定合适的目标 / 51
9. 大声对自己喊“我行!” / 53
10. 你的目标明确吗? / 53
11. 实际一点,目标不要太多 / 54
12. 不要做背着蛋壳的小鸡 / 55

第5种良方 >>>>

30岁我要有良好的习惯和性格 / 57

1. 习惯主宰人生 / 58
2. 习惯塑造人生 / 58
3. 人以习惯生活 / 58
4. 养成勤奋的习惯 / 59
5. 顺应人类普遍的心理习惯 / 60
6. 习惯的危险 / 61
7. 改变个人不良心理习惯 / 62
8. 人生的蝴蝶效应 / 63
9. 性格是天才的尺度 / 64
10. 养成积极乐观的性格 / 65
11. 再坚持一下 / 66
12. 养成宽容的性格 / 67
13. 耐性是检验成功的试金石 / 69
14. 岁寒然后知松柏之后凋 / 70
15. 果断但不武断 / 70

16. 退一步,海阔天空 / 72
17. 让放弃变得可爱——拿得起要放得下 / 73

第6种良方 >>>>

30岁我要让工作步入正轨或是创业 / 75

1. 实实在在地工作 / 76
2. 真心付出就有收获 / 77
3. 使自己尽快适应不同类型的上司 / 79
4. 善于表现自己的才能 / 80
5. 在工作中要善于抓住机会 / 82
6. 战胜惰性,在工作中继续前进 / 84
7. 注意你在办公室里的言行 / 85
8. 不要辜负别人对你的信任 / 87
9. 让老板知道,你是不可取代的 / 88
10. 远大的目标和实际经验的累积对于创业同样重要 / 89
11. 熟悉你的行业 / 91
12. 建立你的生意网络 / 91
13. 寻找你的生存空间 / 92
14. 三军未动,粮草先行 / 92
15. 三思而后行 / 93

第7种良方 >>>>

30岁我要用行动表现爱 / 95

1. 有了爱,人才变得伟大 / 96
2. 学会关心你的同事 / 97

3. 帮助别人,就是帮助自己 / 99
4. 做生活的强者 / 100
5. 尊重他人 / 100
6. 别让镜子挡住了你的爱 / 102
7. 把你的爱心化为行动 / 103
8. 尊敬父母,力尽孝道 / 103
9. 爱护你的妻子 / 104
10. 关心、尊重我们的孩子 / 106

第8种良方 >>>>

30岁我要居有定所 / 109

1. 拥有自己的house / 110
2. 居所原本只是个空盒子 / 111
3. 居无定所,你将失去很多 / 112
4. 只有事业,是成功吗? / 114
5. 你还在埋怨家庭是一个负担吗? / 114
6. 居有定所,你将得到很多 / 117

第9种良方 >>>>

30岁我要保持健康心态 / 119

1. 不要让职业枯竭了我们的身心 / 120
2. 赚钱与健康 / 121
3. 健康就是财富 / 123
4. 健康是生命力的主要源泉 / 124
5. 上帝的忠告 / 125

6. 出师未捷身先死 / 126
7. 保持良好的心态 / 127
8. 工作上劳逸结合 / 128
9. 养成良好的饮食习惯 / 129
10. 多参加有意义的娱乐活动 / 131

第10种良方 >>>>

30岁我要重新认识自己 / 133

1. 睁大眼睛,你看到了什么? / 134
2. 认识到你的潜能 / 135
3. 潜能需要不断激发 / 137
4. 把重心放在你的长处上 / 138
5. 正确审视你的缺点 / 139
6. 善待你自己 / 141
7. 正确地给自己定位 / 142
8. 优点和缺点并不那么绝对 / 143

第11种良方 >>>>

30岁我要塑造成熟个性 / 147

1. 保持你的个性,塑造你的人生 / 148
2. 塑造自己要先相信自己 / 149
3. 活给自己看 / 151
4. 走自己的路,也请听听别人怎么说 / 152
5. 剪除个性中的毒草 / 153
6. 播种个性,收获成功 / 154

7. 建立自己特有的知识结构 / 155
8. 了解“出类拔萃” / 156
9. 个性也是财富 / 157

第12种良方 >>>> _____

30岁我要善待宝贵的时间 / 159

1. 时间是什么？ / 160
2. 掩藏在公平底下的天壤之别 / 161
3. 先装你生活中的鹅卵石 / 162
4. 学会应用巴莱多原则或80/20原则 / 164
5. 善于分配你的时间 / 165
6. 学习必要的时间管理的知识 / 166
7. 不要等待,现在就做 / 167
8. 树立时间观念 / 168
9. 要善于把握零碎时间 / 170

第13种良方 >>>> _____

30岁我要学会理财 / 171

1. 先让你的钱包鼓起来 / 172
2. 累积财富从一个硬币开始 / 173
3. 没有远虑,必有近忧 / 175
4. 有效合理的储蓄 / 176
5. 对自己的开支要心中有数 / 177
6. 你的钱生钱了吗？ / 178
7. 理财也需要与时俱进 / 179

8. 人弃我取——投资获得丰厚回报的正确途径 / 180
9. 头脑是致富最稀少的资源 / 181

第14种良方 >>>>

30岁我要经营好人际关系 / 183

1. 人情练达即文章 / 184
2. 学会赞美 / 185
3. 要比别人聪明,但不要告诉别人你比他聪明 / 186
4. 与人分享 / 188
5. 距离产生美 / 189
6. 不要嘲弄他人 / 190
7. 不用不礼貌的语言评论别人 / 191
8. 对待下属不要下达命令 / 192
9. 水至清则无鱼 / 193

第15种良方 >>>>

30岁我要有思想的魅力 / 195

1. 思想改变世界 / 196
2. 心想才能事成 / 197
3. 思想形成人的伟大 / 198
4. 思想影响你的行为 / 199
5. 思想有多远,你就能走多远 / 201
6. 思想的魅力 / 202
7. 留个空间给思想 / 203



第1种良方 ↙

30岁我当有所成

1. 华人首富的话
2. “性相近,习相远”
3. 只要弯一弯腰
4. 发挥你的长处,以知识致富
5. 学贵有恒
6. 学而不倦
7. 杀龙妙计
8. 选择方向
9. 知识本身并不是财富
10. 教育并不是要注桶里倒水,而是注火上加柴
11. 刀剑和大脑
12. 当心,别成为知识的奴隶!
13. 不要让文化成为你的负担
14. 跳蚤的启示
15. 脑袋打开一厘米

我当有所成

要想丰富自己的头脑,改善我们的心智,必然得学习。人之不学,如鱼缺水。这个道理很简单,就像缺少了水的鱼,不可能活得长久一样,不学习的人,迟早也会被社会所淘汰。况且,我们对知识的投资,给予你的回报是最丰厚的。法兰西斯·培根 300 多年前就说过:“历史能使人明智;诗歌能使人灵秀;数学能使人精细;自然哲学能使人深刻;伦理学能使人高尚;逻辑和修辞学能使人善辩。”总之一句话,“学习总能陶冶性情”。

1. 华人首富的话

华人首富李嘉诚曾经说过,不会学习的人就不会成功。他认为人生就是一个学习的过程,直到今天他仍然坚持不懈地学习,仍然坚持从中英文报刊上吸收各种知识。

长江实业的一位高级职员曾经将一篇有关李氏王国的翻译文章送给李嘉诚看,李嘉诚一看立即便说:“这不就是《经济学家》里面的那篇文章吗?”原来,李嘉诚早已看过原文。

李嘉诚不仅看英文报刊,他的阅读其实非常广泛,他希望通过不断的学习来陶冶自己的性情。他曾说:

“一般而言,我对那些默默无闻,但做一些对人类有实际贡献事情的人,都心存景仰。我很喜欢看那些人物的书。只要是在医疗、政治、教育、福利各方面,只要对全人类有所帮助的人,我都很佩服。”

2. “性相近,习相远”

孔子这句话对于认识后天学习的重要意义很有启发。

孔子认为人生之初,其性情是差不多的,但在后天受到不同习气的熏陶之后就差得远了。这就是说人的好坏跟在后天如何学习有很大的关系,学好就好,学坏就坏。

孟子对孔子开创儒学的向前发展作出了很大的贡献。他第一个提出“民为贵”的思想,从宋朝开始,孟子就获得了仅次于孔子的“亚圣”地位,而孟子能成为一代名师,也要归功于他母亲的教育。

刘向的《列女传·母仪》记载了孟母三迁教子的故事——

孟母带着小孟轲,起初居住在公墓附近。小孟轲跟着其他孩子一起玩,看见人们丧葬和拜墓进行的礼仪,也就跟着学。孟母看见孩子学这种事,说:“此非吾子所居处也。”便立即搬家。

这次搬到集市附近。小孟轲看见屠夫杀猪,也就跟着学。孟母见了说:“此非吾子所居处也。”便又搬家,这次搬到了学堂附近。小孟轲看见学堂里老师教学生读书,教学生礼仪,他也就跟着学,并要求母亲让他上学。母亲高兴地说:“真可以居吾子矣。”就让小孟轲上学,安心居住下来了。

孟母三迁,说明了学什么的重要。“近朱者赤,近墨者黑。”靠近公墓,学丧事;靠近屠宰场,学杀猪;靠近学堂,要求上学。如果不迁到学堂附近的话,让小孟轲住在公墓或屠宰场附近,小孟轲长大了,不是为人办丧事,就是成为屠夫,而不可能成为一代名儒。

几年前,有一个关于“狼孩”的故事。说的是一个孩子一生下来便被狼叼去。但狼并没有吃他,而是把他当作自己的小孩养着。他吃的是狼奶,住的是狼窝,在狼的生活环境里长大。

当他长大后被人发现时,不仅不会人类的语言,甚至不会用两腿直立行走;而是像狼一样地四肢着地奔跑,发出狼一样的嚎叫。因为他与人类存在着最起码的文化隔绝,所以,他连最起码的人类的本领也没有学会,而是学会了狼的生存之道。

可见,人不会生而知之,什么都是靠后天的学习所获得的,个人能有多大的成就,就得看个人的付出了。

3. 只要弯一弯腰

夜深了,一位巴格达商人走在黑漆漆的山路上,突然有个神秘的声音传来:“弯下腰,请多捡一些小石子,明天会有用的!”商人便照着去做,弯腰捡起几颗石子。到了第二天,当商人从口袋中掏出“石子”看时,才发现那所谓的“石子”原来是一块块亮晶晶的宝石!自然,也正是这些宝石,使他立即变得后悔不已:天!我昨晚怎么就没有多捡一些呢?

这是科学家巴甫洛夫讲的一个故事,尤其发人深省的是,他在讲完故事后说:“教育就是这么回事——当我们长大以后,才发现以前学的科学知识是珍贵的宝石。同时,我们也会觉得可惜,因为我们学的毕竟是太少了!”

不是吗?教育送给人的明明是瑰丽的“宝石”,可总有人因为弯腰太累而视而不见,结果白白地错过了许多机会。

4. 发挥你的长处,以知识致富

一般来说,我们读书是为了获得权力。那些读过书的人应当

是充满生机活力的人，书中的知识应当是他力量的源泉。

——伊斯拉·庞德

一个流浪汉行乞40年，足迹遍及大半个世界，一天他来到比尔·盖茨的门前，打算讨顿饭钱。盖茨说：“你打算要一美元，还是要一万美元？”

流浪汉知道他是世界上最大的富翁，便说：“对您来说，一万美元不过是一美元，我看就给一美元吧。”

盖茨给了他一美元，外加一张签了“发挥你的长处，以知识致富”的名片，说：“这是一美元，这是9 999美元。”

流浪汉接过钱和名片，问：“这张名片真的能值那么多钱吗？”盖茨说：“只要你照着去做，可能不止值9 000美元。”

第二天，流浪汉就给市政厅工商部门写了份报告：申请成立纽约乞讨咨询公司。理由如下：1. 市场广阔。据《纽约时报》公布的新闻数字，纽约街头有20万流浪汉以乞讨为生。2. 服务社会。由于流浪汉较多，施主愈来愈吝啬，态度也愈来愈差，致使部分流浪汉感到了生存的压力。3. 具备资格。本人流浪40年，乞讨手段全面。4. 时代需要。知识经济已经到来，本人靠学识致富。

去年，纽约乞讨咨询公司的资产突破千万美元。前不久，该公司以“知识乞讨”为主题到欧洲开辟市场，大受欢迎。一个8岁开始乞讨、一生仅为妈妈磨过一次刀的流浪汉，经过咨询，把乞讨时的用语由“可怜可怜吧！”换成“磨刀吗？”收入大增。一个小时候仅为爸爸搓过一次背的流浪汉，通过咨询在某洗浴中心找到了工作。一老流浪汉，通过咨询也改善了生活，由于他对伦敦的每条街道了如指掌，咨询人员让他办了一个“个人领路”公司。

据《欧洲时报》网络版透露，明年，纽约乞讨咨询公司将来亚洲设立分公司，根据报告，经理人会议投票表决已经通过。据说，他们在亚洲流浪汉市场的主打口号是比尔·盖茨的原话：“发挥你的长处，以知识致富。”