

35岁， 决定一生的成败

本书荣登
台湾金石堂·诚品
畅销书榜

35岁的“人生交叉点”， 你应该何去何从？

反省要放在过去，实践要放在
现在，眼界要放在未来。

熊力樊 著
陈 谦 主编

35岁的比尔·盖茨成为全球首富！
35岁的李泽楷财富名列全球第10位！
35岁的张朝阳被誉为全球企业明星！

图书在版编目(CIP)数据

35岁, 决定一生的成败 / 深圳市金版文化发展有限公司策划. —海口: 南海出版公司, 2008. 1

(智慧人生)

ISBN 978-7-5442-3619-5

I. 3… II. 深… III. 通俗读物 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第033528号

© 本书由成都汉湘文化授权出版。

ZHIHUI RENSHENG (03) —— 35SUI, JUEDING YISHENG DE CHENGBAI

智慧人生(03) —— 35岁, 决定一生的成败

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

作 者 熊力樊

主 编 陈 谦

责任编辑 陈正云 周诗鸿

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市彩视印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 15

版 次 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3619-5

定 价 43.80元 (共3册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

35岁， 决定一生的成败

35岁的“人生交叉点”，
你应该何去何从？

机会是给平常有准备的人，
成果是给平常有付出的人。

反省要放在过去，实践要放在
现在，眼界要放在未来。

熊力樊 著
陈 谦 主编

35岁的比尔·盖茨成为全
35岁的李泽楷财富名列全
35岁的张朝阳被誉为全球



目 录 contents

推荐序一：成功的魔法书	6
推荐序二：为什么是35岁?	9
编著者序言	12

第一章 35岁前后的生活方式——站在生命转弯的地方

15

第一节 “三十而立”的现代解读	16
-----------------------	----

◎透视“35岁现象”

◎给领子镀层金

第二节 给35岁的人的几点忠告	20
-----------------------	----

◎35岁前必须做好的20件事

◎35岁以后应该做的事情

第三节 看看他们的35岁：村上春树篇	27
--------------------------	----

第二章 养成积极生活的性格——拒绝出现“人生的负债”

31

第一节 提高人生总收入	32
-------------------	----

◎高价出卖自己

◎积极面对“变化”

第二节 良好的习惯.....40

◎之一：爱的习惯

◎之二：坚持的习惯

◎之三：自信的习惯

◎之四：珍惜时间的习惯

◎之五：用心思考的习惯

◎激励小贴纸：羊皮卷隽语

第三节 看看他们的35岁：比尔·盖茨篇.....54

第三章 35岁之成家篇——新婚姻关系 59

第一节 结婚或不结婚，这是个问题.....60

◎男婚女嫁也有潮流吗？

◎谁说一定要结婚？

◎我们要当全职妈妈——另类“潮流”

第二节 新好男好女.....68

◎好男人的定义

◎好女人的定义

◎性感女人的魅力

◎成熟男人：优雅地站在人生交叉点上

第三节 婚姻方程式.....81

◎什么样的男人不能嫁

◎什么样的女人不能娶

◎已婚人士八大定律

◎强势联手——女白领+金老公

第四节 看看他们的35岁：杨澜篇.....86

第四章 35岁之立业篇——伸手摘星胜过
两腿泥泞.....91

第一节 “35岁现象”——“三五”还是“三无”.....92

◎35岁了，你还想跳槽吗？

◎职场减压法：中年白领的“35岁现象”

◎悠长的假期：按一下“暂停键”

第二节 而立之年的创业规则.....101

◎创业，揭去看不见的天花板

◎不如自己当老板

◎善用一流人士

◎不同的人生阶段，做好自己的财务计划

第三节 贪婪的做喜欢做的事情.....112

◎致那些不想终生做“井底之蛙”的人

◎搭上升职直通车

第四节 看看他们的35岁：李泽楷篇	129
-------------------	-----

第五章 饮食男女之健康有道——生活可以更美好 133

第一节 自测健康指数	134
------------	-----

◎警惕“亚健康”状态

◎35岁以上的人如何对付亚健康

◎健康指数小试纸

第二节 对自己的身体好一点	143
---------------	-----

◎35岁的养生之道

◎职场人士的10年营养计划

第三节 身心平衡的健康	149
-------------	-----

◎预防白领职业病

◎忙人的简易健身操

第四节 看看他们的35岁：张朝阳篇	157
-------------------	-----

成功的魔法书

游干桂

35岁决定一生的成功？

当编者嘱我为序时，的确有些心惊，这与我的想法大大不同，如何为序？更何况我本来就信仰尼采的想法：“成功常常是大骗子。”成功一事，在我心中不尽存在，演活自己，演好人生更为重要。

但，看完这本书，我明白作者的心意了，它所提的忠告正是我一直想提醒人们的道理：做一个身心平衡者，让成功一事水到渠成，而非强求；如果人生有成功一事，用心努力比起坐享其成好。

成功的款式真的各有不同，少说也有几十种。至少郭台铭的成功不等于马友友，李远哲的成功不等于王永庆，朱铭的成功也与李国修不同，蒋勋又与林怀民不一样……人生就是如此，人人一把号，各弹各的调。

只有一件事，成功者全雷同，那便是用心且热情地演好自己。

专家研究不同的各式成功者，发现他们都充满自信，很有创意，喜欢自己的工作，开心、乐观、幽默，投资很多时间于健康，执着与坚持到底，在这一本书中也约略有这样的影子。

人生是相对而非绝对的，单单拼搏于工作赚足了钱并不足取，而应该努力于“有钱真好，有闲更好，健康是宝”的完美，让一生行来充满对称的美感。有钱且很健康，乐在工作，事半功倍，活出优雅，等等。

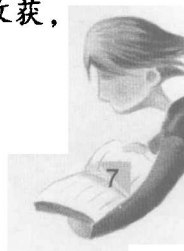
有一位记者问我，这些年我优雅地过着自己的生活，没有非常努力工作，会不会因而憎恶有钱人？哈，那会的。我气的是不要命的有钱人，因为他会把财产赚成遗产，把使命感变成死命赶。如果有人既有钱又懂得爱护健康，我一定大声喝采。有钱不是我反对的焦点，我不喜欢忙得要死、累得像猪、做牛做马地落入钱坑之中。

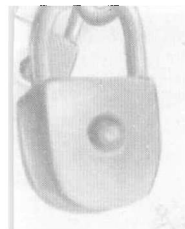
如此一来，才能活出热情，把钱当钱来用。别忘了，钱是用来交换美好人生的代币，如果有了它未必有好生活，便大可不必了。

乔治·萧伯纳说：“生活是一支光芒四射的火炬，我要尽可能使它光亮，传给下一代。”

萧伯纳的意思是，每个人都是艺术家，有一支彩笔，一盒颜料，一颗心，随时准备在自己的生命中涂下精彩的颜色。

这一本书有意思的地方就在这里，它提醒你花了多少心思于专业与实力，又投资多少心力于健康，还有如何把人生演好，翻开它你会有意想不到的收获，与迫不及待的反省。





游干桂

出生在宜兰员山小镇的他，在过了一段城市人繁忙的生活之后，终于发现，钱只是生活的媒介，不必竭尽全力地追求。1996年辞去工作，成了自由人，回归成最快乐的生活家，以演讲为人医心、分享经验，使人豁然开朗。著作丰富的他，相信书才是最好的医生，它可以引导读者觉悟，找回智慧，于是花了更多时间，书写贴近人们心灵、愈合心理伤口的处方，并曾荣获多项好书奖肯定。

从事临床工作16年的他，深谙心灵安顿的秘诀，目前是鞋子儿童剧团发展顾问、中国健康家庭协会秘书长，闲荡在家的自由人，与换个方式医心的助人者。设有《生命桃花源》网站：<http://www.Best.net.tw/ycg/>，提供新信息，与读者交流；并在康轩亲子网站：<http://www.bama945.com.tw/>书写“快乐爸妈学苑”单元，提供新的亲子观念，并解决亲子难题。

◎ 作者其他著作

《活得好的100个理由》

《99好心情》

《嫁给快乐》

《转个弯，就是天堂》

为什么是35岁？

游常山

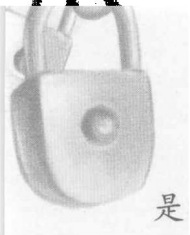
人生是一场马拉松，为什么一定要提出35岁这个关键数字？

21世纪早已经不是“人生七十古来稀”的时代，为什么“离十大青年上限年纪还差五年”的35岁，这般催人反思：我该不该转行？我这一生到底要干什么？

看看你周围的人，都是线索。当前台湾，还真有一点“只要我喜欢，有什么不可以？”（Everything goes!）的后现代意味，各式各样的newsmakers（作秀搞新闻的人），天天抢占电视新闻头条，不管那是不是不登大雅的议题，仿佛开了记者会，道理就是她（他）的，真是令所有循规蹈矩、老实做人的老百姓们，为之气结！

然而，这也正是贩夫走卒都可以成名的21世纪的台湾，无可取代的独特之处！虽然我们每天在电视机前，臧否newsmakers们的各种扭曲、怪诞不经的“丰功伟业”，也有另类的娱乐效果（否则时事模仿秀，何以能成为如此受欢迎的节目类型？），只





是古人说的“三不朽”：立德、立功、立言，变成如此这般的搞笑版，声名忽焉如此短暂，正应了美国“普普艺术”（Pop Art）教主安迪华荷（Andy Warhol）所说的：人人都有有一生仅有一次的“暴红五分钟”！

也许正因为名气来得如此浮夸不实，暴红机会短暂，于是他们更要在那特殊的时刻，充分曝光，全力一搏。形象好坏无关宏旨，哪怕电视上的知名度转眼成空，记者群忽焉散去，newsmakers们通常还来不及咀嚼名气如高速升降梯般的滑落，已经被忘记！好一个快餐消费的年代！但是好笑的是，newsmakers似乎自我感觉良好，毫无遗憾。

我期待所有读这本书的读者们，以newsmakers们为戒，他们是一群跳梁小丑，他们的“人生是不值得活的”（偷一句中国时报人间副刊主任、诗人杨泽的诗集书名），为了让自己的人生有格调，我期待所有即将届临35岁的读者们，想一想：这一生我到底要干什么？

人活到35岁，没有几桩轰轰烈烈的个人故事可以叙说，总是令人不甘，于是我们为自己立下所有的目标，希望在35岁时，至少可以“留予他

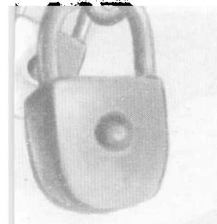
年说梦痕”。

活到35岁，你要什么样的人生，都随你。毕竟你已经成年15年，早该成家立业的年纪。只是，切记切记，不要让自己变成电视新闻上，被社会大众最初瞠目咋舌，终究内心讪笑的newsmakers！

能够这样，我想，也就称得上“我无青春亦无悔”了！

本文作者游常山，资深记者、编辑，目前担任天下远见文化事业群《30杂志》总编辑





编著者序言

当我们处在35岁这个“生命转弯的地方”，应该何去何从？之所以说35岁是人生的转折点，是因为在35岁的时候，人不但生理方面会有所改变，更重要的是心理层面会发生很多变化，会对自己的命运和人生意义进行重新思考和定位。

著名畅销书《穷爸爸，富爸爸》的作家清崎曾说，如果要破产，最好是发生在35岁以前，因为这样你才会有更多的时间从头再来。所以，35岁是人生往更高阶段冲刺的最后期限。有一项调查显示，59%的人希望能在28~35岁间有所成就，8%的人希望成功时期是25~28岁，希望事业取得成就的时期在35~45岁间的占9%。在35岁时，如果有更好的发展机会，哪怕有挑战，也应该去迎接，而不是回避。

35岁到底是不是工作的一道门坎呢？它的确是一道门坎，是一道激发人更进一步发挥自己潜力的门坎，也是一道检验自己多年经验积累的门坎，是人生从此获得更多报酬、走向更高层次的门坎。其实35岁左右，正是职业发展的重要阶段。在一些特殊行业、公司或职位上更是如此。35岁不是事业的瓶颈，更不是事业的结束，反而是一个崭新的、真正的开始。有了这么多年的积

累后，以个人智慧消化吸收，将经验升华为阅历，即具有十分宝贵的价值。虽然你无法改变社会上的“唯年龄论”，但只要你放松心情，学习不倦，勇于“第二次创业”，定会迎来事业的第二春。

对于35岁的“前中年期”的白领阶级来说，有几种较好的出路，一是争取升职，职位越高风险越低。二是出国留学，以增加“含金量”，进而增加机会。三是跳槽，寻找更好的起点。长期在一个企业或者公司里求生存，好处是“多年媳妇熬成婆”，但是这种在局部里求生存的结果，只会使人封闭并且走向老化，所以在35岁时勇敢出走，呼吸新鲜空气，不失为一个好的选择。最后一条出路是自己开公司做老板，这样的机会并非唾手可得，但是对有心人来说，只要敢于面对挑战，肯努力拼搏，就会有收获。

对于选择跳槽或者自立门户的人士来说，他们即将选择一种新的工作方式和环境。虽然这将充满风险和挑战，但也可能会带来巨大的收益。为此，要尽量做好各种准备：武装自己，明了自己的优势和劣势，洞察各种机会，同时活用经验，但又要注意突破经验的束缚，为未来发展做好各种准备。

一个人开创事业，不能等万事齐备才扬帆起航，相反的，在极为艰苦的环境下，才能考验一



个人的毅力与坚韧，才能创造出一般人无法创造的环境，而成就天下第一等的大事业。华德·迪斯尼就是一个典型的例子。

迪斯尼创业成功的故事，如同他笔下的米老鼠与唐老鸭一样神奇动人。在他年轻的时候，一位算命先生说他活不到35岁，事实上，他多活了30岁。他逝世于1966年，时年65岁。但在迪斯尼有生之年，他受35岁命运的影响，生怕来日无多，生命有限，所以更加倍付出精力与时间竞赛，进而创造了惊人的成就。现在，迪斯尼的大名为全世界的人所知，更为全世界的小朋友所喜爱。

如果你一无所有而想创业，你能经营什么？想想华德·迪斯尼吧！他一无所有，但是最后他成功地贩卖了自己的名字，并且建立了以他名为名的大型游乐世界。

翻遍中外的历史就会发现，凡是成功人士都有一些共通性，例如他们都有非常人所及的毅力与乐观的性格，一生中朝着一个目标执着前进，虽然历经磨难，最后终有大成。一无所有，也正是你创业成功的机会。重要的是，你有没有理想？你有没有目标？你有没有兴趣？最重要的是，你有没有坚持理想的精神与信心？

第一章

35岁前后的生活方式 ——站在生命转弯的地方

