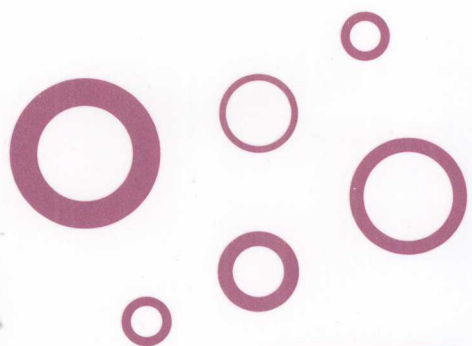


品·智家教 001



别扣错 第一颗纽扣

成长中最重要的 36 个秘密

[加]孔 谧◎著



这是一部有关青春与成长、困惑与秘密、快乐与教育的书!

第一颗纽扣扣错了,你将全盘皆输!

《发现母亲》作者 **王敏** 倾力推荐

你还懵懂不知的成长秘密也许正是你人生路途上的“第一颗”纽扣。

联合推荐



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

品·智家教 001

别扣错 第一颗纽扣

成长中最重要的36个秘密

[加]孔 谧◎著

江苏工业学院图书馆
藏书章

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

© 孔谧 2009

图书在版编目(CIP)数据

别扣错第一颗纽扣：成长中最重要的 36 个秘密 / (加)孔谧
著. —沈阳：万卷出版公司，2009.9

(品·智家教)

ISBN 978-7-5470-0164-6

I. 别… II. 孔… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 148207 号

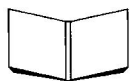
设计制作 /  智品书业

智品书业
ZHIPIN BOOKS

别扣错第一颗纽扣：成长中最重要的 36 个秘密

出 版 者	北方联合出版传媒（集团）股份有限公司 万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路 29 号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印 刷	北京振兴华印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	140 千字
版 次	2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
责任编辑	邢和明
书 号	ISBN 978-7-5470-0164-6
定 价	24.00 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



涉世之初(作者自序)

The First Step to the Real World

过去的我在别人眼里还是个不错的孩子，学习算不上名列前茅，但也不是很糟；虽然时有调皮捣蛋的事情发生，但总体来说我还是个听老师、听家长话的孩子。可是有一段日子，特别是在我17岁之后，我感觉自己曾是一个活得相当糟糕的年轻人。我无法忘记那种“接下来我到底该怎么办”的迷茫；无法忘记自己被别人当作白痴的感受；无法忘记难以与周围的人相处的痛苦，拼命想摆脱父母管束的急躁，想独立却又不能的脆弱；无法忘记自己被女孩子拒绝时目瞪口呆的情景；无法忘记一心一意“绝不随波逐流”带来的苦果……渐渐地，我甚至无法理解这个世界到底在怎样运转。

也许你在年少时与我有过同样的感受和类似的经历：你很难与人相处、你认为大家都讨厌你、没有人能够理解你、你感觉不到快乐并常常觉得孤独；当你环顾四周时你觉得似乎别人都那么快乐，都很成功。这时你便会不断地想：“他们为什么如此快乐，而我却生活在痛苦中——是我做错了什么吗？”先让我来告诉你一个事实吧：大多数的人在十几岁时都会有这样的感受。这个年龄段的许多人在大部分时间里都充满了迷惑。不信你可以去问问那些成年人，他们会向你

讲述他们在十几岁时的苦恼和所犯的过错。有一点你要知道，随着时间的流逝，你会不断地成长，一切都会越来越好，而你最终也会真正地成熟起来。

如果有人在我16岁时告诉我：“尽管你现在觉得苦恼不堪，但到了二十几岁时，你会成熟起来，变得快乐、充实，你的事业将会很成功并能拥有美满幸福的婚姻。”那我一定会大声地嘲笑他。因为我在16岁时根本就找不出任何一种能使自己快乐的方法，在我看来这个世界和所有的人都毫无道理可言。那时我怀疑世界，怀疑他人，更确切地说是怀疑自己。

那时，我真的希望有人愿意花时间坐下来陪我聊聊，告诉我世界究竟是什么样儿的，告诉我为什么所有这一切会发生在自己身上。我不想听什么“有一天你会懂的”、“一切都会好的”或“实际上你很不错”等这些敷衍我的回答，我需要有人能详细地把这些解释给我听。为什么我总是这么差劲？为什么老师、爸爸妈妈总是对我所做的一切不满意？为什么世界这么不公平？这场人生成长游戏的规则到底是什么？这一切都是我从十几岁时就一直在思考的。如果有一本书能够告诉我这些话，我也许会省去许多时间和麻烦，为什么没有一本能够让我了解这一切的书呢？

幸运的是，你手中的这本书就是这一切问题的答案。你不妨把它当作是一本所有希望在成长中获得成功的人都必备的“秘笈”，它会对人生的成长做出清晰的解释，它会告诉你为人处事的方法，告诉你世界是怎样运作的以及你是怎样逐渐成熟起来的。

我希望通过本书为你展现一个真实的世界，以消除你心中的迷茫，希望它能使你重新审视自己，逐渐理解你身边所发生的一切并为自己在这个世界上找到一个合适的位置，更希望它能引导你走向成功之路。

别扣错第一颗纽扣

◎ 涉世之初 (作者自序)

The First Step to the Real World

第一篇 人在旅途 The Hard Facts

秘密一 生存的秘密 /2

生存的快餐面 /3

做一次试验性的“离家出走” /4

如何在大城市里流浪 /6

让自己更安全的方法 /6

理解你的父母 /8

探知成年人的金融秘密 /10

秘密二 经验的秘密 /12

经验助我去成长 /13

幻影模型TIM的秘密 /13

为什么会有TIM? /14

我站对位置了吗? /14

向左想,向右想 /15

我的成功我选择 /17

秘密三 成年人的秘密 /18

是谁控制着世界上的奶酪 /19

学会适应成年人的世界 /20

你要准备什么? 你要改变什么? /20

秘密四 同龄人的秘密 /22

你是我的同龄人 /23

同龄人，让我欢喜让我忧 /24

超越同龄人 /25

提前消除心中的幻影 /27

不必在意同龄人 /28

第二篇 工作与事业 Jobs and Careers

秘密五 工作的秘密 /32

工作着，充实着 /33

你距离好工作有多远 /33

好的工作是优秀事业的基石 /35

秘密六 学习的秘密 /36

是什么决定着你未来的社会地位 /37

远离种种为自己开脱的借口 /37

努力，使你成为一个领域的专家 /38

与那些热爱自己工作的人交往 /38

秘密七 优秀雇员的秘密 /40

非凡的技能是你履历中最精彩的一页 /41

如何找出优秀的雇员所需的技能 /42

一封真实的来信 /42

优秀的雇员对工作持有热忱 /44

优秀的工作属于优秀的雇员 /44

我主动，我优秀 /46

跳出抱怨的心理“蛋壳” /46

工作中的晋升会使你更有成就感 /47

成为优秀的管理者 /48

秘密八 西装的秘密 /50

西装是成功者的制服 /51

亲身体验一下 /51

西装能增加你成功的心理效应 /52

与西装相关的规则 /52

第三篇 婚姻与爱 Love and Marriage

秘密九 爱的秘密 /56

爱是生命的核心 /57

爱是我们与生俱来的情感 /58

爱的目的是繁衍后代 /58

关于爱的事实 /59

秘密十 选择的秘密 /60

男孩、女孩的难题 /61

一个数量游戏 /61

那是一种缘分 /62

提高爱的成功几率 /63

寻找交流的话题 /64

公园里的一堂课 /65

失恋是一个成长过程 /66

秘密十一 婚姻的秘密 /68

婚姻是一生的承诺 /69

婚姻是个放大器 /70

寻找理想的伴侣 /71

面对婚姻的利与弊 /73

第四篇 我的信念 Attitudes and Values

秘密十二 自信的秘密 /76

缺乏自信者与成功无缘 /77

学会接纳自己 /77

自信潜藏在你的意识中 /77
七种建立自信的方法 /78
克服自信的劲敌—恐惧 /80
自信者的思想 /81
只有你才是生命的重心 /82
自信者能够坦然接受失败 /84
自信可以让你获得爱 /85

秘密十三 快乐的秘密 /86

看着快乐的那张脸 /87
找回快乐的自我 /88
快乐从微笑开始 /89
主动去牵快乐的手 /90
珍爱自己快乐的心 /91

秘密十四 扬长避短的秘密 /92

生活中的两张脸 /93
掌控你的弱势 /93
认识你的独特优势 /94

秘密十五 形象的秘密 /96

形象是你思想的眼睛 /97
以貌取人 /98
做出相应的包装 /98
美丽的概念 /99

秘密十六 道德的秘密 /100

邪不胜正 /101
什么是对的？什么是错的？ /101
成长中要建立自己的道德框架 /103
道德中的五条基本原则 /104
成长中要不断维护自己的良知 /105
不要为错误找借口 /107

判断对与错的另一种方法 /107

对自己负责 /110

诚实是一种永恒的美德 /111

秘密十七 拒绝的秘密 /112

会拒绝的人才能走自己的路 /113

找出自己为人的准则 /113

如何学会拒绝 /114

秘密十八 互动的秘密 /116

成长中的作用力与反作用力 /117

你的困惑 /117

问题背后的答案 /119

秘密十九 错误的秘密 /120

青春期为什么容易犯错? /121

成长中易犯的五个大错 /122

第五篇 成功规律 Rules to Success

秘密二十 远见卓识的秘密 /126

击出一个思考的球 /127

我的目标是什么 /127

培养高水平的思维 /128

训练高水平的讲话 /131

预见美好的未来 /132

秘密二十一 目标的秘密 /134

成功者拥有目标和梦想 /135

满足是思想上的一种贫穷 /135

三种不同的目标 /136

目标的影响力 /137

因为年轻才有梦 /138

如何设立目标 /139

如何实现目标 /140

秘密二十二 自主的秘密 /142

选择决定了你能否成功 /143

做出你的最佳选择 /143

选择的有利与不利 /145

好的选择需要好的创造力 /146

秘密二十三 时间的秘密 /148

成功需要时间的积累 /149

认识时间的价值 /150

生命的时间表 /152

秘密二十四 愤怒的秘密 /156

成功者不轻易动怒 /157

愤怒自哪儿来 /157

理解你的愤怒 /158

你能够控制自己的反应程度 /158

控制你的愤怒 /159

化干戈为玉帛 /160

了解你的思想状态 /161

秘密二十五 倾听的秘密 /162

倾听出成长的智慧 /163

理解倾听 /163

重要谈话前的五步准备 /164

倾听的影响力 /166

任何人都可能是你的顾问 /167

秘密二十六 成功的秘密 /168

成功是你的责任 /169

毅力与自律 /169

勇于承担风险 /169
知识是你永恒的财富 /170
把握每一次成功的机会 /170
迈向成功 /171

第六篇 金钱魔力 Facts about Money

秘密二十七 财力的秘密 /174
个人金融 /175
基础的金融工具 /176
金融稳定 /177
金融目标 /177
控制财力的两种方法 /179

秘密二十八 理财的秘密 /182
投资的选择 /183
活期存款 /183
储蓄存折 /183
外汇账户 /184
定期存款 /184
股票 /185
做出投资决策 /187

秘密二十九 勤俭的秘密 /188
勤俭让生活更轻松 /189
节俭的五种类型 /190

第七篇 生活千面 The Other Facts on Life

秘密三十 健康的秘密 /196
运动会让你身心健康 /197

精通一项体育运动 /197

运动与性格的培养 /199

秘密三十一 生命的秘密 /200

人生的30000升水 /201

最愚蠢的行为 /201

最浪费生命的产品 /202

最害人的感觉 /203

秘密三十二 人性的秘密 /204

人们喜欢被别人称赞并乐于接受礼物 /205

人们崇尚公平 /205

人们喜欢遵纪守法的人 /205

人们讨厌被告知不能做某些事情 /206

人们不喜欢受人摆布 /206

人们喜欢有所选择 /206

人们各不相同 /207

人们难以接受突然的变故 /208

人们喜欢与快乐幸福的人走在一起 /208

人们对第一印象记忆深刻 /208

人人都会犯错 /208

人们喜欢被人感谢 /209

人们在群体中的表现不同于独处时 /209

秘密三十三 孤独的秘密 /210

拒绝与失败 /211

面临危机 /211

面对死亡 /212

自杀 /213

孤独时该做什么 /215

秘密三十四 幸福的秘密 /216

物质不能带来幸福 /217

感受工作的快乐 /218

探寻生命的意义 /218

生命的意义体现在人类社会中 /219

秘密三十五 父母的秘密 /220

他们在关心什么 /221

轻蔑与尊敬 /221

秘密三十六 商业的秘密 /226

拥有自己的商业梦 /227

商业机遇 /227

商业中的成功因素 /228

介入商业的最好方法 /228

失败的计划意味着去计划失败 /229

制定商业计划 /229

约见贷款员 /235

“虚构的”与“真实的” /236

重要的商业关系 /238

经营你的企业 /238

成功是一个漫长而艰苦的过程 /239

人在旅途

The Hard Facts

无论你在何处，无论你是谁，在我们生命中的一切短暂时刻里，你和我有一点是完全相同的，那就是，我们不是休止的，而是在旅途之中。我们的生活是向着一个看不见的目标前进的一种活动，一种永不停止的变化。我们每天都有得失，即使我们的地位和品德看似和以前一样，实际上它们也在改变，因为单纯的时间的进展就是一种改变。同样地，如果你有一片荒田，它在一月里和七月里一定也不相同。就像儿童的缺陷会被视为天真无邪，但如果表现于成人，那就是幼稚。

我们所做的每一件事都是朝着某一方向前进中的一步。甚至未做的事，其本身也是一种行动。这就像磁针的阴极和阳极，它们虽然指向不同的方向，但实际上却是一个事物的两面而已。

你今天是否比昨天更接近你目标中的港口呢？是的，你一定会稍微接近某一港口的。因为自你的船第一次在人生的海中下水时起，你从没有片刻停息。这海洋太大了，你不可能寻找到一个停泊之所。在未驶进港口之前，你不能停顿。

——〔美〕狄克



我要超越，超越普通和有限的自己。

秘密一

● 生存的秘密 ●

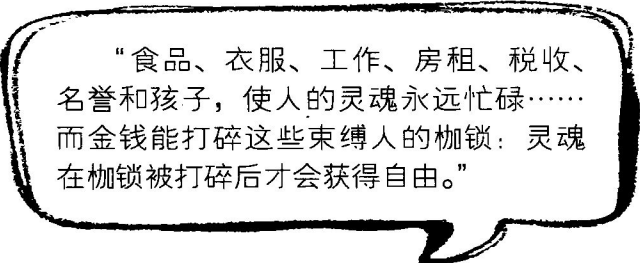
Secrets of money

你是否曾疑惑过为什么成年人要把大量的时间花在与金钱有关的事情上？为什么他们每天要工作 8~10 个小时？为什么他们要把时间都用在讨论银行利率、税制、物价和生活费用上？为什么在新闻联播和报纸上到处都是经济新闻？为什么家里经常会因为钱的问题而发生争吵？你要了解成年人的世界，就必须先了解金钱。在这个世界里金钱被成年人赋予了太多的意义。

生存的快餐面

在商品经济的社会里，金钱似乎已变得“至高无上”了。没有它你就会饥肠辘辘，就会露宿街头，甚至会失去自由。如果你曾有过这样的经历，你就会明白为什么金钱对人们来说是那么重要，而这些也只不过是造成人们如此重视金钱的简单事实。

你并不了解金钱的重要性，也不了解需要多少钱才能维持正常的生活。这其中的原因很简单——父母为你提供了一切。因此，你生活在梦想之中。而当你从梦中醒来不得不独立生活时，思想将会戏剧般地发生变化。



“食品、衣服、工作、房租、税收、名誉和孩子，使人的灵魂永远忙碌……而金钱能打碎这些束缚人的枷锁：灵魂在枷锁被打碎后才会获得自由。”

让我们设想一下，在你16岁这年由于一时冲动决定离家独自生活，以摆脱父母的管束。于是你跳上了一辆火车，并在深圳或是上海——一个你自认为大有发展的城市下了车，决心在那儿开始你崭新的生活。你只想过一种普通的生活——不是奢侈的，只是很普通、很平凡的生活。

现在，你站在上海的大街上正迈出新生活的第一步。首先，你要找一个栖身之所，你要从众多的租房广告当中挑选出适合自己的一间。对你来说，最合适的是那些建在大学附近的学生公寓。但那儿简直像一个垃圾站，没有空调，合用的卫生间也肮脏不堪，所有的管道上都布满了铁锈。这就是每月600元的房子，而且你还要一次交付两个月的房租和300元的定金，也就是说，要想搬进这种公寓，你先要交纳1500元，以后每月再交600元。

除此之外，你每月还要负担房子的能源费用。于是你咨询了能源公司，他们告诉你，你先要支付17元他们才会为你提供能源。你还要交纳200元的保证金。房主告诉你每月的能源费大约要80元，