

国内首部专为“经济适用男”打造的生存实战攻略，
一本提高“经济适用男”战斗力的成功法则！

经济适用男 的生存智慧

经济适用女说

“高帅富”都是浮云，“经济适用男”才是王道

女白领说

“金龟婿”和精英男早就过时了，现在最抢手的是“经济适用男”

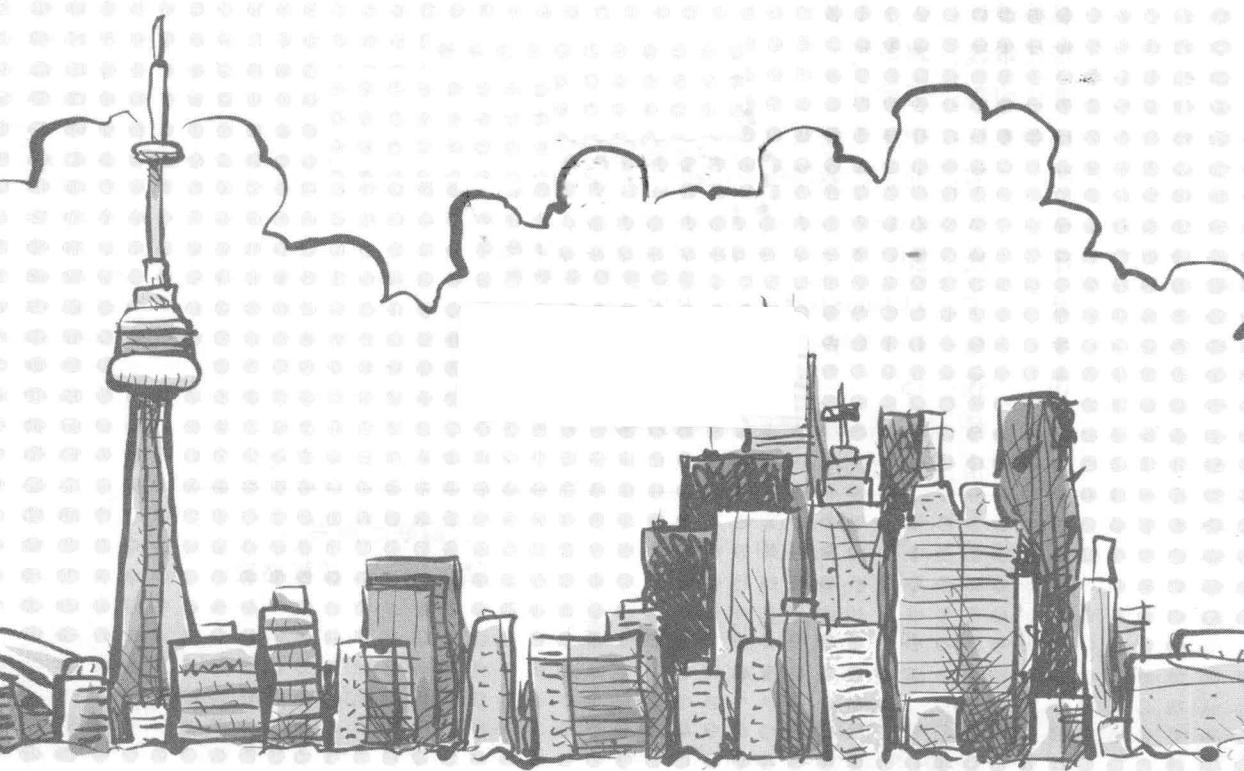
韩 坤◎著



中华工商联合出版社

经济适用男 的生存智慧

韩 坤◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

经济适用男的生存智慧 / 韩坤著. —北京: 中华
工商联合出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5158-0491-0

I. ①经… II. ①韩… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071541 号

经济适用男的生存智慧

作 者: 韩 坤
责任编辑: 吕 莺 郑承运
装帧设计: 天下书装
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京高岭印刷有限公司
版 次: 2013 年 7 月第 1 版
印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷
开 本: 710mm×1000 mm 1/16
字 数: 180 千字
印 张: 15
书 号: ISBN 978-7-5158-0491-0
定 价: 29.80 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

“经济适用男”是指身高一般、发型传统，相貌过目即忘；性格温和，工资无偿上缴给老婆或者AA制；不吸烟、不喝酒、不关机、不赌钱、不泡吧，无红颜知己；月薪2000~10000元，有支付住房首付的能力；一般从事教育、IT、机械制造、技术类行业的男人。

“比我老公顾家的没我老公有钱，比我老公有钱的没我老公顾家。”当你的女性朋友对你得意地说出这一句话时，别傻眼，没错，这就是最近女白领们最热捧的“经济适用男”。随着时代的变更，不少女白领的择偶目标也纷纷从“金龟婿”变成了“经济适用男”。有意思的是，不少女网友还推出了实用攻略，希望升级为“经济适用型”太太。

“经济适用男”一般都家世单薄，人脉关系中缺乏重量级人物，但我们没必要为此而感到自卑，我们要做的就是改变。人生最美的地方在于它的未知，它的起起伏伏。10年前，你可能是一名为生活奔波的“经济适用男”；10年后，也许你已经成了孩子口中的“富爸爸”。

如今，越来越多的人选择去外闯荡，没有房子、车子、票子和安逸的环境，这并不是坏事。让现实逼着你去奋斗，何尝不是一种动力？年轻的时候，出外闯荡一番，就算失败、跌倒，老的时候也不会扼腕叹息，后悔虚度的时光。

起步阶段的条件艰辛是“经济适用男”的人生标签，但有多少成功没有经历破茧成蝶的痛苦？有多少今天的荣耀不是昨天的辛苦打拼换来的？自古华山一条路，升华之路；自古成功一颗心，勇敢的心。升华是内心的追逐，是本心的进化，淘汰掉那些纰漏、缺点之后，你定能成就人生的圆满境界。勇敢是“大智若愚，大勇若怯”，不盲目随流，不好高骛远，勇敢地放弃，勇敢地追求。

有些“经济适用男”无法直视失败的痛苦，打击和指责始终萦绕在

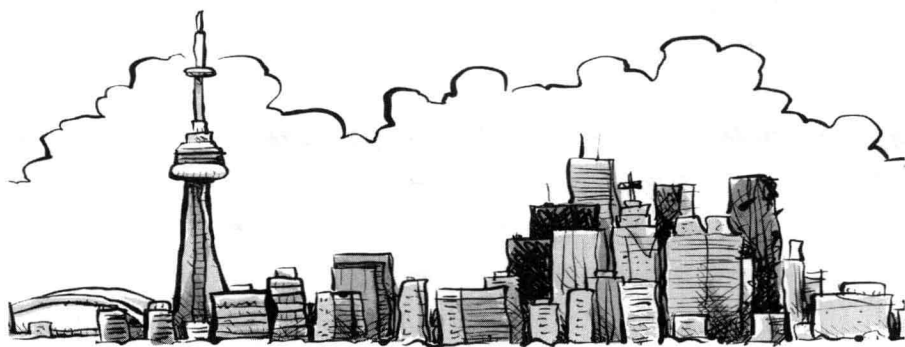
耳畔。当痛苦来临的时候,请不要去问:“为什么偏偏是我?”因为快乐降临的时候,你从未问过这个问题。快乐是因为你的付出,痛苦是因为你付出的还不够多、不够好。人生有舍方有得,在陷入失败境地的时候,不要忙着痛苦,先问问自己:“为什么我会失败?是不是我做得还不够?是不是我想得太多,做得太少?当冲锋号响起的时候,我是不是又畏惧地躲在了战壕里?”

人生的起起落落太正常不过,与其把时间都浪费在思考这种无意义、没有答案的问题上,不如多想想怎么去改变当下的处境。给自己制定一份适宜的人生规划,把努力都用在点上,把精力都放在线上,按照既定的路线,朝着设定的终点前行。成功很难,当你无目标无计划的时候;成功很容易,当你有目标有规划,付出良多的时候。怎么想要看你的内心,怎么做要看你的方法。留待一些时光,给自己拟定一份登陆成功的“诺曼底计划”。

“经济适用男”无须愤懑自己平凡的出身和社会的种种不平,因为成功者永远不会在那里唏嘘感叹。成功者的脑袋里想的是如何改变现在,他永远不会躺在地上,祈求一份帮助,他们会爬起来,建立自己的人脉,让别人依赖。成功者走得寂寞,走得淡然,却走出了精彩的人生。

2011年,曾经有人做过一份问卷调查,超8成的年轻人对自己的未来感到乐观,“经济适用男”这个概念也被越来越多的人认同。乐观地看待未来,坦然地面对现在,勇敢地遗忘过去。美好的事物,无论高雅,抑或庸俗,只要是心中所期所盼,就放手去追寻。

每天早上,你醒来的时候有两个选择:继续做梦或起身追逐梦想。成功靠的是努力奋斗,而不是白日做梦式的幻想。仰望星空与脚踏实地都在你的取舍之间,如何让两者都为你的人生服务,在于你是否有足够的热情和动力。成功不是口舌谈笑,而是付出和耕作之后的收获,只有汗水才能见证你的潜力。



目 录 CONTENTS

第一章 “经济适用男”的成功要素

1

- | | |
|---------------|----|
| 1. 不要被家世单薄束缚 | 1 |
| 2. 要找到方向感 | 4 |
| 3. 要具备志向与抱负 | 7 |
| 4. 要更积极乐观 | 9 |
| 5. 要有危机感 | 12 |
| 6. 要更加大胆放开些 | 14 |
| 7. 要热情地迎接挑战 | 16 |
| 8. 要学会与人合作 | 18 |
| 9. 要懂得自己的人生规划 | 21 |
| 10. 要学会选择和放弃 | 23 |

第二章 该做什么比能做什么更重要

26

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. 梦想要兼顾实际,“经济适用男”需坦然接受低起点 | 26 |
| 2. 很聪明,不代表你从此可以不用努力 | 29 |
| 3. 很多人在并非喜欢的行业上找到自己的前途 | 31 |
| 4. 先把手里的工作做好再说 | 34 |
| 5. “经济适用男”想当将军,先要把士兵当好 | 37 |
| 6. 别把盲目“跳槽”当本事 | 40 |
| 7. 始终围绕自己的核心目标做事 | 42 |

8.注重个人的成长和积累	44
9.成功之前做该做的事,成功之后做想做的事	46

第三章 充分挖掘“经济适用男”的资源 and 优势 49

1.从长远来看,真本事比“关系”可靠	49
2.“经济适用男”要给自己拥有的资源列清单	52
3.对自己的优势做到心中有数	55
4.能力不是吹出来的,而是练出来的	58
5.不要过于关注自己的缺陷	60
6.一招鲜,吃遍天	62
7.扬长避短,经营自己的强项	63
8.找到你的核心竞争力,并不断增强它	65
9.把自己打造成品牌,扩大影响力	68
10.设定自己的成功标准	71

第四章 在漂泊的路上寻觅机会 73

1.宁可去碰壁,也不要在家里“面壁”	73
2.买套房子稳定下来,并不是年轻最好的选择	76
3.给你的人生做个规划,漂泊不只是年轻的冲动	79
4.尝试所有想做的事	81
5.未知的领域中存在着更多机遇	83
6.机遇不是等来的,而是寻来的	86
7.只要有心,不显眼的小事里也蕴藏着机会	87
8.时机永远不会成熟,有三分的把握就去做	90

第五章 用最少的时间创造最大的价值 93

1.什么都缺,唯独不缺时间,那是“穷人”	93
2.很多人都忙于处理急事,结果耽误了要事	95
3.问问你为公司创造了多少价值,而不是“做”了多少活	98
4.整日纠缠于琐事,哪有时间做大事	101
5.挖很多浅井不如挖一口深井	103

6. 一个很俗的真理:专注力成就一切	106
7. 尽量避免别人浪费你的时间	108
8. 不要一边抱怨一边做事	110
9. 人与人的区别是由第三个8小时创造出来的	112
10. 马上行动,等待是最大的浪费	115

第六章 建立有价值高回报的人际关系 **118**

1. 别以为认识了就是朋友,很可能什么都不是	118
2. 多打问候电话,少打推销电话	121
3. 没有实力,就算认识天皇老子也白搭	123
4. 做不到“公平交换”,“友谊”就会慢慢无疾而终	125
5. 锦上添花只是点缀,雪中送炭才是真实惠	128
6. 也帮助那些现在混得不如你的人	130
7. 让别人感觉“欠”你人情	132
8. 自发性地给予他人帮助	134
9. 人际交往中不要“过度投资”	136

第七章 不要什么事都一个人较劲 **138**

1. 成功靠自己也靠别人	138
2. “一个人吃饭”会错过商机	141
3. 互利共享,把双赢作为合作的最大目的	143
4. 想赢得合作,先把肩膀借给别人	145
5. 除非团队赢了,否则都等于输	147
6. 合伙生意如何才能做长久	149
7. “借鸡”下蛋,没有金钱资本也能创业	152

第八章 低处潜伏,沉住气才能成大器 **155**

1. 成功之前,没人不在乎你的自尊	155
2. 生活是不公平的,你要去适应它	158
3. 形势不利就隐忍不发,能耐就是能够忍耐	161
4. 生气不如争气,“翻脸”不如翻身	163

5.胸怀是委屈撑大的	166
6.跌倒了爬起来,再跌倒再爬起	168
7.有兔子的速度,还要有乌龟一样的耐力	171
8.困难时给自己一个坚持的理由	174
9.逆境中能不断自我启发而成长	176
10.太阳下山时,每个灵魂都会再度诞生	179
11.每一杯水都要经过沉淀,成功是熬出来的	182

第九章 不逼自己一把,你不知道自己有多优秀

185

1.不逼自己一把,你不知道自己有多优秀	185
2.主动发光,不要等别人把你磨光	188
3.永远不要放松,否则你会永远放松	191
4.偷偷把自己当成老板,培养自己当老板的能力	193
5.用吃亏就是占便宜的心态做事	195
6.禁得起折腾的男人有钱途	198
7.培养对挫折的承受能力	201

第十章 “经济适用男”的企图心决定“钱途”

204

1.贫穷不可怕,可怕的是没有改变贫穷的决心	204
2.想致富就要有致富的野心	206
3.伟大的梦想是追求财富的动力	209
4.忧虑,是致富的最大敌人	212
5.财富不是想出来的,把心动变成行动	214
6.“经济适用男”要有点敢为天下先的精神	217
7.有执著精神的“经济适用男”才能赚到钱	220
8.当你浑身充满赚钱的热情,财富自会被你吸引	222
9.输得起的“经济适用男”才能赢得起	225
10.致富要相信努力而不是运气	228

第一章

“经济适用男”的成功要素



1. 不要被家世单薄束缚 >>>>

“经济适用男”是网络上出现的一种新概念,指的是那些本身条件不好,家庭条件也差,完全要靠自己的努力才能出人头地的人。这样的人没有特别好的人脉,没有经济基础,最主要的是家世单薄,无法依靠家庭的力量帮助自己达到目标,完成梦想,走向成功。

“经济适用男”的家世大概分为三种。第一种是父母务农，自己孤身前往大城市闯荡。他们没有很高的学历，在这个城市中举目无亲，在受到一些打击和失败之后会产生一种挫败感，从而对社会、对自己感到失望。

第二种是父母均为小职工，在城市中艰难为生，他们有在城市中长大的优越感，但是因为家庭经济限制，无法获得更多的资源。这样的男生往往穿着简单、不修边幅，在同龄人中也没有太大的存在感，和一帮家世相近的朋友玩耍。等他们独立踏上社会后，因为家世无法获得“走后门”的机会，从一开始就能从事很好、薪水很高、很有前途的职业，所以只能依靠自己的手段、表现去赢得工作。但现实很残酷，“经济适用男”一开始从事的往往都是薪水低、竞争激烈、前途渺茫的职业。

第三种是无父无母，部分在国家的资助下完成学业，部分因为不善于学习，提前踏入社会。他们更是毫无根基，每一个脚步都要靠自己走，每一点经验都要自己学，每一个机会都要自己去争取。但是他们往往意志较为坚韧，不认输，不服输。

“经济适用男”因为无法依靠家世，一切都要靠自己的双手，在和同龄人一起走进社会时，他们一开始都是悲剧，在高富帅、二代的阴影下，形同蝼蚁，在爱情上难有收获，在友情上基本都是同病人。他们行走在社会的底层，在面对社会舆论的浪潮时，最容易因为家世而产生自卑感，因为最初的工作而感到低人一等。

马东出身农村，考上北京一所不错的大学，读了当时最热门的计算机专业。毕业后，凭借出色的成绩，应聘到一家网络公司，负责网络的运行和维护工作，薪水虽然不算低，但比起那些靠关系进入名企工作的同学，逊色不少。为此，他经常自嘲说：“再有本事，不如

有个富爸爸。”

在公司,马东也经常听到,刚刚升职的某某和老板是什么关系之类的传言,让他更加泄气,工作也缺乏了积极性,对待生活的态度也很散漫。

一次,他遇到一名高中同学。当时这名同学的老爸是某厂的副厂长,所以他高中毕业没上大学,直接进了工厂,很是让大家羡慕了一番。如今,他却说:“工厂去年倒闭了,你知道,我又没学历,在厂里也没学到啥经验,半年都没有上班了。”

马东忽然觉得,富爸爸也不能保儿子一辈子,路,还得靠自己。与其拼爹,不如拼自己。

想到这里,马东心情豁然开朗,即刻停止了对命运的抱怨,开始努力工作。半年后,他就被提升为公司的财务总监助理。

家世是一个人无法决定的,如同相貌、身高。而“经济适用男”大都天生具有这块短板,无法在家世上和某些家世显赫的人比,人脉资源上更是相去甚远。“经济适用男”唯一出人头地的方法就是靠自己的头脑,靠自己的努力奋斗。

我们只能奋斗,奋斗意味着还有希望,而放弃或者不努力意味着毫无希望,你并没有别人一出生就拥有的东西:家世、金钱、人脉、良好的教育,充足的创业基金。我们想要给自己心爱的女孩以天堂般的生活,希望她能安心舒适的待在家里做个全职太太,带带孩子,陪陪父母,下班之后,能够温存一会儿,一家人和和睦睦。但是这些都需要你去奋斗,天没赐给你,你就得去伸手拿。天上不会掉馅饼,你羡慕别人的出身,别人不用努力就能得到你奋斗一生的果实,但是羡慕只能是羡慕,想出人头地,只能靠你自己。

2. 要找到方向感 >>>>

“经济适用男”被越来越多人自称着,或玩笑或认真,都是对社会残酷的一种无言抗争,或者自嘲。“经济适用”已经是一种潮流,它往往被引申出更多的含义。而其中没有方向感,没有明确的人生目标,迷茫的站在人生的十字路口,是一个“经济适用男”的纹身,无法清除。

当“经济适用男”走进校园时,他们看到一些家世优越的人穿着名牌的衣服,用着最新款的电子产品,甚至每天都有高级的轿车接送,这些都会刺激着每一个人,特别是处在学生时代的人,他们追求的就是这样的生活,而在神圣的校园里就已经有人做到了,他们会感到诧异,会产生愤怒,为什么有些人天生就能过上这样的日子,而我就得穿着劣质的地摊货,用着最廉价的手机,每天靠双脚出入。学生时代是塑立世界观、人生观、价值观最重要的时期,这样负面的影响,最容易让人心生愤懑,最容易扭曲一个人“三观”的树立。”经济适用男”往往在校园中就被埋下了自卑的种子。

当“经济适用男”踏入社会的时候,他又会看到一些家世优越、人脉宽广的人比他更早的赢得了期望的工作,哪怕是正常手段也会引人臆想。奈何“经济适用男”从校园的诧异见闻到社会的“家常便饭”,心中自然对这种常见却不正常的事情感到无能为力了,他们在感情、工作中第一次败给了高富帅、官二代之后,心中很快丧失仅有的信心,对要靠自己的努力成功才是真正辉煌期待。“经济适用

男”被这些社会现实所打败,他们不是败在自己没有能力,没有人脉上,而是败在一些社会的不公上。不得不说这是一种悲哀,是社会的悲哀,也是“经济适用男”的悲哀。

“经济适用男”在经历过这些之后,自然而然的产生了对未来的迷惘,那种热血、那种冲动已经接近烟消云散。本就没有规划好的人生更加容易走入歧途,一个没有才能的人不可悲,一个没有目标的人才可悲。

很少有人会耐心去帮助“经济适用男”,他们只能靠自己去寻找目标,寻找内心。真正想要的东西其实很难发觉,“经济适用男”不知道人生的真实追求是什么,他们大多期望着过上“高富帅”、官二代的生活,那些给他们留下了深刻的印象,刻骨铭心。但是社会上的资源是有限的,不可能满足每一个“经济适用男”的愿望,很多人都被筛选下来。他们可笑的认为除了钱权,人生没有别的意义,除了钱权,人生注定失败。这些都是在青春期和刚工作的时候被扭曲的信念。世人皆盼荣华富贵,几人能得。“经济适用男”最需要认知到的是,钱权不代表一切,不代表幸福。不要把那些当作人生的目标,人不是为钱权所活,而是为了自己所活。

有一次罗曼·V·皮尔去高尔夫球场打球,不小心把球打进了草丛,有个青年正在一旁扫地就帮皮尔找起了球。找到球之后,青年很是犹豫的对皮尔说:“先生,我可以请教你几个问题吗?”皮尔笑了笑:“当然可以,你什么时候问?”

青年犹豫道:“什么时候都可以。”皮尔:“那你永远都没机会对我说了,还是一会儿吧,我把球打到15洞的时候,你再来和我说。”30分钟后,青年和皮尔坐在了一颗树下,皮尔问青年:“你不是想请教我问题吗?现在问吧。”“我也说不上来,总是决得我该去做点什么。”

青年说。

皮尔接着问：“是什么事呢？”青年回答不上来，只是激动道：“我不知道，我的意思是有一天，我会知道我想做什么。”皮尔说：“原来如此。你想要做点什么，但是又不知道做什么好，缺乏整体的、明确的目标。你人很聪明又很有上进心，就是感到迷茫，对吗？”青年有些羞愧的说：“皮尔先生，我是个没用的人。”

皮尔站了起来：“我有一个建议，你回去花两个礼拜思考下自己的人生，并且明确的确定自己的目标，用简单的文字把它记录下来，然后估计多久能实现，得出结论之后就写在卡片上，每一个阶段你都给自己定下一个小目标，然后去实现它。这样你才有成功的希望，才有出人头地的希望。不然你毫无未来。”

青年听到后，默默不再说话。

其实目标的确立是决定一个人的人生走向的重要指标。没有明确的目标，只会迷失自己，而“经济适用男”经历过打击后，更加厌倦这一些社会不公，更加容易产生迷茫的错觉。人生是一座难以逾越的高峰，我们不能把一开始的目标就定在山顶，这样只能越爬越累，也不能漫无目的的攀爬，这样只能越爬越没有动力。一个明确的目标是一种动力，而一个明确的短期目标就是一种强劲的动力，山顶不好爬，那就先爬到山腰，那里的风景也很美，那里的空气也很新鲜。人要学会给自己定目标，短期的长期的都需要，只有明确的目标才能有充足的动力。“经济适用男”缺少的不是才华、学识，缺少的就是动力，缺少的就是目标。

给自己立下一个容易实现的短期目标，一步步的来，一点点的走。实现一个，你就会感到巨大的成功感。一口吃不成个胖子，既然“经济适用男”向往那种出入豪车，吃穿名牌的日子，就不能企图一

蹴而就,须知那些“高富帅”、官二代的祖辈也是历经千辛万苦才得来的,才能泽佑子孙,余荫后代。

“经济适用男”的成功需要目标,“经济适用男”的未来需要方向。当一切资源都比不过别人时,“经济适用男”最需要的就是给自己定下一些容易完成的事情,把成功的脚步放缓一些,欲速则不达,其实只要有明确的目标,明确的人生方向,你所面对的苦难、失败都能看到一双手在后面召唤着你。你就不会迷失方向,失去信心。

3. 要具备志向与抱负 >>>>

无论是家庭、交际圈,还是社会加诸身上的各种枷锁,各种言辞,“经济适用男”无一例外的对未来的信心不大,他们时常听的是某某家的公子去国外念书了,某某家的少爷娶了个大美人。这些很容易让人嫉妒,也很容易让人自卑。嫉妒是一种动力,但是发觉无法实现后就变成了脱力。梦想的翅膀在刚刚接触狂风时就折断了,“经济适用男”最大的感触就是无所适存,无所期望。这时一个志向、一个抱负的威力就会显现出来,它们会产生源源不断的能量,恢复“经济适用男”的信心,治疗受伤的翅膀,让它变的更加有力,更加坚硬。

1974年郭荣庆出生在山东沂南县青驼镇东冶村,这是一个贫穷的村落。他17岁初中毕业,虽然成绩很好,但还是因为家庭贫困不得不辍学了。像村里的年轻人一样,郭荣庆开始去往上海、威海、徐州

这些地方打工,他挖过地沟,扫过大街,捡过破烂,甚至还被地痞辱骂、殴打过。

直到1995年,他在大连落脚了,因为一次意外与大连环境科学设计研究院的高级工程师瀛文风相遇相知,他萌生了参加自学考试的念头。当年,他报考了大连外国语学院成人大专英语的自考班。英语学习靠的是日积月累,郭荣庆毕竟是初中文化程度,英语底子本来就薄,更何况,作为一个在都市打工的农民,既要面对高于常人的生存压力,又要面对毫无情面可讲、更无投机可言的国家统一考试。

但是郭荣庆没有害怕,也没有气馁,到2000年,他通过了英语专科的全部考试。2002年通过了本科的全部课程,2004年,他被中国社会科学院录取为法律硕士生,毕业后留在大连理工大学城市学院任教。

郭荣庆可以算是标准的“经济适用男”出身和经历,甚至比一般的“经济适用男”更加艰苦。他没有优渥的家世,没有高学历,没有金钱,靠自己的一双手,出苦力、做苦工在大城市顽强的生存着,但是他没有丧失掉志向,他在卖菜的时候看《资本论》,一直努力的充实自己,学习知识,花了10年的时间考进了中国社会科学院。没有志向和抱负他可能持续10年不懈吗?“经济适用男”需要蜕变,需要由蚕化茧,破茧成蝶。这需要一个过程,一个很漫长、很辛苦的过程。无法逃避的蜕变,也无需逃避,“经济适用男”需要在这个过程中壮大、成长,剔除身上那些缺点,弥补自己的缺陷。一个人的成长不可以拔苗助长,要经历春夏秋冬,风霜雨雪才能锻炼出一双坚硬的翅膀,带上梦想飞行。

“经济适用男”需要给自己立下志向,或大或小,或远或近。我们需要这份志向,需要这份志向带来的动力,需要这份志向带来的路