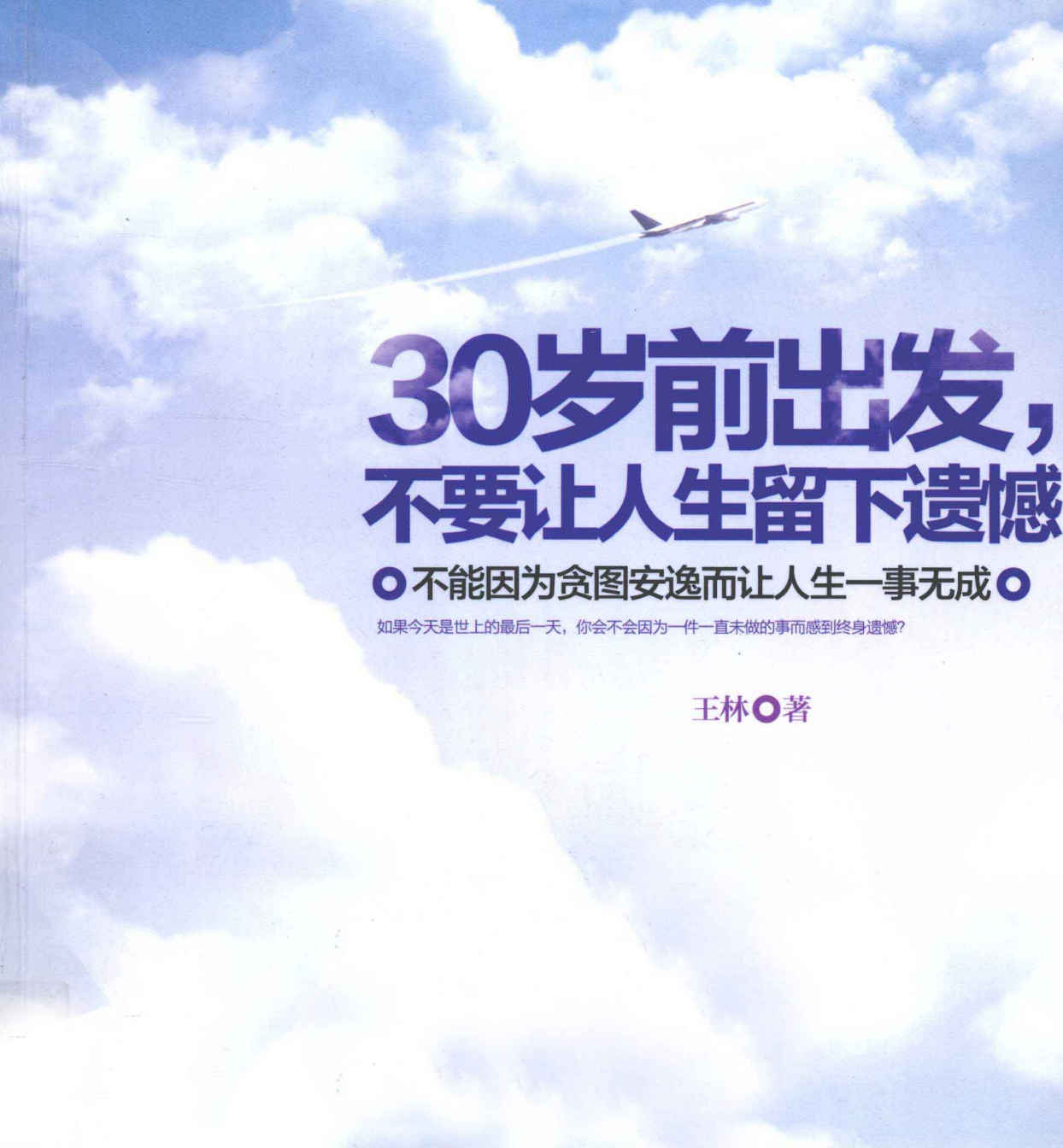




30岁前出发， 不要让人生留下遗憾

○不能因为贪图安逸而让人生一事无成○

如果今天是世上的最后一天，你会不会因为一件一直未做的事而感到终身遗憾？

王林○著

趁年轻，折腾吧！

青春就是用来折腾的，再不折腾，就老了。

30岁后过上你想要的生活，
取决于30岁前你的态度！

30岁前，我们还有很多的选择。
年轻最大的资本，就是你还有犯错的机会。
把握最好的时光，不要贪图安逸，不要轻言放弃。

只要做了，就不会一事无成。

中国华侨出版社

30岁前出发， 不要让人生留下遗憾

● 不能因为贪图安逸而让人生一事无成 ●

王林 ● 著

30岁前，你想要的，
取决于30岁前你在
做什么。

只要做。

趁年轻，折腾心！
青春就是用来折腾的，再不折腾，就老了。

有些人有很多机会相见，却总借口推脱。
想见的时候已经没机会了。
有些话有很多机会说的，却总想着以后再说。
要说的时候已经没机会了。
有些事有很多机会做的，却一天一天推迟，
想做的时候却发现没机会了。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁前出发,不要让人生留下遗憾:不能因为贪图安逸而让人生一事无成/王林
著. — 北京:中国华侨出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5113-4013-9

I. ①3… II. ①王… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第209206号

• 30岁前出发,不要让人生留下遗憾

著 者 / 王 林

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4013-9

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

30岁前改变自己，30岁后改变世界

哲人苏格拉底说过，人生是一次无法重复的选择，它面临许多十字路口，但关键处就那么几步。30岁之际，就是这关键中的关键。

身处竞争激烈的年代，很多人青春飞扬过后，转眼便是年华远逝。某杂志曾列出10项人们生活中容易后悔的事情，供全国60岁以上的老人进行选择。在相关人员对收回的有效问卷进行统计之后，得出如下数据。

第一，75%的人后悔年轻时努力不够，导致一事无成。

第二，70%的人后悔在年轻的时候选错了职业。

第三，62%的人后悔对子女教育不当。

……

面对这样的结果，许多人都深感遗憾。孔子曰：“吾十有五而志于学，三十而立……”对此，后人解释颇多，较认同的说法是：“30岁的人应该能依靠自己的本领独立承担应有的责任，并已经确定自己的人生目标与发展方向。”

可见，30岁之前是人生重要的分水岭。在这个阶段，我们将完成学业，告别浮躁；走上职场，迎接挑战；牵手婚姻，拥抱幸福。在这个阶段，我们还将踏进生活，体味酸甜苦辣……

梦想，是专属于青春的烂漫，倘若在30岁之前不能实现它，我们将只剩唏嘘。你离30岁还有多久？怎样出发才能“立”于不败？如何成长才能不留遗憾？是贪图安逸一事无成，还是未雨绸缪顺势而上？这些问题都需要我们在30岁之前理出头绪！

30岁之前，有的人家境殷实，吃喝无忧；有的人学历高，天分好；还有的人自视有点“底子”，无须再干。于是，家境好的整天风花雪月，学历高的安于现状，有点底子的不思进取。这种贪图安逸的做法，不但于社会风气不利，对自己将来的人生也没有好处。

30岁之前，很多人由于生活经验不足、承受能力有限等原因，自己的情绪难以把握，在遇到困难和矛盾的时候往往不会调整和控制自己的情绪。加之年轻气盛，稍不如意就会产生摩擦和纠葛。如果这些“硬伤”得不到有效的诊疗与矫正，发展下去不仅对他人是一种伤害，对自己更是遗患无穷。

30岁之前，很少有人能离开集体单独存在，只有对别人真诚相待，虚心学习，妥善处理好与他人的关系，树立正确的竞争与合作意识，养成良好的竞争与合作意识，才能与团队共同成长、共同进步。

.....

有人说，30岁前太安逸，30岁后被抛弃！30岁一过，岁月也会在心里留下烙印，生生地刻录出那些永远不能改变的遗憾。

三国时，刘备曾流着泪感叹道：“以前经常身不离马鞍，腿上的肉都消下去，如今不再骑马，肉又长出来了。日月像流水一样，老将至矣，而功业未建，不能不为此悲哀啊！”

从某个角度讲，安逸就是一种享受，这种享受将一个人封存于勤勉、奋斗和拼搏之外，与风雨无缘，与血汗不交。然而，这种享受往往昙花一现，安逸之后便是一事无成，不留半点痕迹。因此，安逸更是一种危机。

生活告诉我们：这个世界唯一不变的就是变化。30岁前就应该为梦想而起航，任何事情，想到了就要去做，永远不要等待和拖延，更不要贪图安逸甚至懒惰。路可以回头看，却不可以回头走。

年轻是财富。因为年轻，所以朝气蓬勃，敢于成功；同样因为年轻，才会无知无畏地勇于改变，敢于挑战，伴随着压力一路向前。我们要做的只能是抛弃不必要的包袱，改变现在，让自己的人生少些遗憾。



目录

CONTENTS

第一章 30岁前，你要尝试改变

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 认识自己，做最好的自己 | 002 |
| 2. 每个人从生下来起就在推销自己 | 005 |
| 3. 接纳生命中的不完美 | 008 |
| 4. 你的价值观是什么 | 011 |
| 5. 跑好人生的“龙套” | 013 |
| 6. 读懂你的性格密码 | 015 |
| 7. 成功因兴趣引路 | 018 |

第二章 心静下来，行动才能快起来

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 我们为何如此不安 | 022 |
| 2. 心智成熟，少走弯路 | 024 |
| 3. 认清你的角色，才能做对事情 | 026 |
| 4. 学会与情绪共处 | 028 |
| 5. 牢记自己最该做的是什 | 031 |
| 6. 抱怨就是负债 | 034 |
| 7. 低调才是大智慧 | 037 |
| 8. 送给自己一个甜甜的微笑 | 039 |

第三章 态度决定高度，30岁后过上你想要的生活

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 选择放下，让自己活在当下 | 042 |
| 2. 跌倒七次，要爬起来八次 | 045 |
| 3. 高调处世，低调做人 | 048 |
| 4. 挺住，就意味着一切 | 051 |
| 5. 用做大事的心态做小事 | 054 |
| 6. 永远不要说“我做不到” | 057 |
| 7. 宁静淡泊才是真正的豁达 | 059 |
| 8. 30岁前太安逸，30岁后被抛弃 | 062 |

第四章 谁说这辈子只能这样活——你要如何衡量你的人生

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 30岁前懂规划，30岁后不害怕 | 066 |
| 2. 认识自己：你才是最有价值的 | 069 |
| 3. 找准自己的定位 | 071 |
| 4. 没什么别没梦想 | 073 |
| 5. 多谋略善变通，你就是下一个奇迹 | 076 |
| 6. 有方向，才不会成为迷途的羔羊 | 078 |
| 7. 转换思维，步步为营 | 081 |
| 8. 改变不了世界，那就改变自己 | 084 |

第五章 赢在人际——不要让自己孤独地战斗

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 突破小范围，升级自己的层次 | 088 |
| 2. 结交人生中的良师益友 | 091 |
| 3. 越主动，交际越广 | 094 |
| 4. 5分钟和陌生人成为朋友 | 097 |
| 5. 千万别独自用餐 | 099 |
| 6. 别太有个性，也别太没个性 | 102 |

第六章 职场不输阵，高薪是可以设计出来的

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 职场中没有苦劳，只有功劳 | 106 |
| 2. 今天你还在“穷忙”吗 | 109 |
| 3. 不要只为薪水工作 | 112 |
| 4. 机会只青睐有准备的人 | 115 |
| 5. 平衡好事业与家庭 | 118 |
| 6. 你遭遇过职场“冷板凳”吗 | 120 |
| 7. 当职场“七年之痒”来袭 | 123 |
| 8. 现实与理想的平衡法则 | 126 |

第七章 和谐沟通，开启团队的正能量

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 注重团队沟通，才能出色工作 | 130 |
| 2. 树立团队意识，学会与人合作 | 133 |
| 3. 推倒分歧墙，沟通更顺畅 | 136 |
| 4. 养成换位思考的习惯 | 138 |
| 5. 职场没有借口 | 141 |
| 6. 同在屋檐下，相处是门艺术 | 144 |
| 7. 谦虚豁达，让你赢得团队成员的尊重 | 146 |

第八章 实践七个习惯，做高效能的自己

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 为什么要学会掌控时间 | 150 |
| 2. 箱子的秘密 | 153 |
| 3. 最不需要意志力的N个时间管理法则 | 156 |
| 4. 做一个守时的人 | 159 |
| 5. 行动改变世界 | 162 |
| 6. 零碎时间大整合，努力提升自己 | 165 |
| 7. 适时关机，过有节制的生活 | 168 |

第九章 用钱赚钱，三十几岁你也能成为有钱人

1. 靠涨薪，不如靠理财 172
2. 开源节流，打造通向财富的自由之路 175
3. 无知与危险，当心金钱的陷阱 178
4. 越不善于理财，越要制订理财计划 180
5. 是谁让你的钞票增了值 183
6. 银行卡，“鸡腿”还是“鸡肋” 186
7. 理财不仅是一种行为，更是一种态度 190

第十章 你的形象价值百万——从平凡到优秀的成功跨越

1. 你看起来就得像个成功者 194
2. 你就是你所穿的 196
3. 优雅举止，让你于无声处尽显魅力 199
4. 把话练好，是最划算的事 201
5. 你对我热情，我就喜欢你 204
6. 将宽容忍让变成你的修养 207
7. 不修边幅的人在社会上是没有影响的 210



第一章

30岁前，你要尝试改变

30岁前，我们将走出可爱的校园、离开眷恋的父母、告别儿时的伙伴，踏上人生的漫漫长路，向着未来出发。此时，我们应该对自身有一个全面、客观的了解。认识自己，也看清别人。这样，我们才能主动改变自己，适应环境，并与周围的人、事、物和谐共处。

1. 认识自己，做最好的自己

在古希腊的智慧神庙阿波罗神殿大门上写着：“认识你自己！”这就是闻名遐迩的“阿波罗格言”。同样，“知彼知己，百战不殆”、“知人者智”、“取长补短”等，这些俗语哲言都揭示，为人处世要学会正确看待自我、认识别人并取长补短。

有一个故事是这样讲的。

在一条繁华的大街上，两个残疾人有说有笑地走着。其中一个盲人，而另一个只有一条腿，两人相互依靠，脸上没有半点忧伤，有的只是来自对对方的依恋和感激。有个小孩觉得好奇，走到他们跟前，好奇地问：“你们怎么不自己走啊？你们看我一个人多自由，想干什么就干什么，你们都这么大了，还要扶着走！”只有一条腿的残疾人停下脚步，对小孩说：“我们也很自由啊！我当他的眼睛，他当我的拐杖，想到哪儿就到哪儿，你说呢？”小孩略有所思，蹦蹦跳跳地走了。

是啊！正是有了这种“我当他的眼睛，他当我的拐杖”的取长补短，他们才生活得快乐，才在人来人往中显得无比自信。

丹麦天文学者第谷有出色的观察能力，他花了很长时间观测行星的位置，但是他不擅长理论研究，结果得出了许多错误的结论。后来，第谷请了德国天文学家开普勒做助手，开普勒观察技术不如第谷，但有理论研究才华。结果开

普勒在第谷精密观察的基础上，通过自己深刻的理论研究，终于发现了行星运动的三大定律。

显然，离开了开普勒，第谷观察材料或许派不上用场，而少了第谷，开普勒也不会有这样伟大的发现。正是两位学者的取长补短，天文学领域才出现了两位杰出的科学家。

两位残疾人的结合，走出了自信和快乐；两位学者的结合取得了举世瞩目的成就。由此我们可以看出，只有善于取人之长补己之短，才能使我们生活和谐，工作进步，并取得更大的成就。

宋朝诗人卢梅坡在他的《雪梅》诗中这样写道：“梅雪争春未肯降，骚人阁笔费评章。梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”梅雪争春，究竟哪个美？其实是无法加以评论的。纷纷扬扬，自天而降的雪，洁白而无瑕，“凌寒独自开”的梅，淡雅而清香，它们以各自的特长共同装点了冬季的靓丽景色。

自然界如此，现实生活亦然。古今中外，凡是有所作为的名人志士，无不在取长补短上下足功夫。体坛名将邓亚萍虽然铸就了乒坛辉煌，但她最初却连26个英文字母都写不全，为此，退役后的她不是贪图安逸，满足现状，而是以“补短”的决心和毅力，来到清华大学外语系学习，最终取得了英国剑桥博士学位。

任何人都渴望得到价值认同，都期盼事业取得成功，但这需要全面而过硬的素质作支撑，也需要最大限度地压缩自身薄弱空间。世界上的人、事、物都是这样，从不同的角度看，各有所长又各有其短，因此，唯有互补，才会相得益彰，各显千秋。

孔子说：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”可见，圣人崇尚的“思齐”、“自省”指的正是借鉴学习，这与取长补短有异曲同工之妙。

其实，取长补短是一种廉价的“拿来主义”，30岁之前谁也不敢说自己只有长处，没有“短板”，相反，长处和短处每个人都有，关键在于如何看待，



怎样“拿来”。如果一个人总是以自己的长处自诩，而对别人的长处不屑一顾甚至妄加嘲笑，结果往往既害了自己又苦了别人。

人们常说，山外有山，人外有人。不要躺在安逸的温床上自鸣得意地放大自身长处，更不要忽视别人的优点，生活和工作如此，人际交往也一样，只有知人所长，补己所短，并把这种智慧融入我们的成长过程，才能改变自己、不断进步。

2. 每个人从生下来起就在推销自己

在现实生活中，不少30岁之前的年轻人，求职时，以精美的简历来吸引企业的眼球；工作后，又以各种证书来博得别人的赏识。以为有了这些就能技高一筹，从此获得想要的一切。其实不然！现在企业最注重的是你的实际工作能力，而非富丽堂皇的外在包装。因此，对缺乏实际经验的人来说，练好企业青睐的本领、技能，才是关键所在。

30岁之前，绝大多数的年轻人尚处在事业的起步阶段，无论是大企业的工薪族，还是小企业的“三班倒”，可以说都是打工者。俗话讲得好：打工不练“功”，到头一场空。既然是打工者，就应该掌握真才实学，做到“内功”深厚，技艺精湛。这样，说话才有分量，办事才有底气，我们的未来才充满希望。

那么，到底该如何练好“内功”，精通技能，从而改变自己的人生呢？还是先来看看刘峰的故事。

5年前，刘峰以优异成绩从南方某著名高校毕业，和许多同学一样，毕业后他装订了厚厚的简历，带上了英语六级证、会计合格证、岗位培训资格证等大大小小八九个证书，满怀对理想的憧憬迈出校门，踏上了求职之路。

刘峰先后辗转了多个城市，终于应聘到上海一家不起眼的小企业做市场策

划工作。但两年下来，不仅所学专业没派上用场，而且职位依旧。看着与自己一起毕业的同学一个个风光地穿梭于高楼大厦、优越地谈笑于高档会所，而自己却拿着低廉的工资，还风里来雨里去地跑，刘峰一下子就没了“脾气”，心也“拔凉拔凉的”！

经过一段时间的思考，刘峰终于明白，现代社会，有学历、有证书的人遍地都是。而谈到真正的技术，自己却实在是太缺乏，更别说精益求精了。于是，工作之余，他认真向同事们请教、及时了解策划前沿知识，还为企业开创性地设计出急需的策划软件。

一年的时间悄然而过，刘峰成了企业策划方面的行家里手。因为工作成绩优秀，领导对他信赖有加。很快，刘峰被任命为企划部的主管。一年半后，由于企业的发展壮大及其良好的技能水平，刘峰又受命负责华南区企划部长，成为行业内小有名气的中层管理者，这一年，刘峰28岁。

从刘峰的身上我们看到：一个人，要想在30岁之前体现更高的人生价值，就一定要练好内功。

而“练功”最现实的途径莫过于立足本职、认识自我、努力学习、精通技能，这样才有机会成长和进步。正如杰克·韦尔奇所说：“纠正自己的行为，认清自己，从零开始，你将重新走上职场坦途。”

现如今，各行各业不到30岁的年轻人已成为职场经济的主体，每年从各院校毕业的大学生、中专生，还有海归、社会青年等称得上阵容庞大。然而这些同龄人所面临的环境却并不乐观：工作苦、待遇低、条件差。不少30岁之前的人，在这种既不稳定、也不富裕的苦日子中浑浑噩噩地浪费了自己的大好青春。

现实往往就是这样，如果一个人总是贪图安逸，不思进取、不练“内功”，而一味地承受这些苦差，那么，这样的艰难岁月将会遥遥无期！而30岁前不努力，30岁后徒悲伤的结果也将毫不留情地摆在我们面前。

有鉴于此，作为30岁不到的人，我们没有理由满足当前、只求安逸。都说

年轻就是财富，这财富就应该包含良好的技能和超人的职业素养。尤其在社会对我们还存有偏见，保持怀疑的情况下，这些内在的东西更显珍贵。

有道是，时世造英雄。很多时候，在逆境中更能磨炼一个人的心智。因此，现实越是怀疑我们，我们就越要勤修内功，由学识不足变成学识渊博，尽快把自己炼成精品，用真功彰显实力，用实力证明自己。



3. 接纳生命中的不完美

30岁前，是人生的一个坎儿。无论你毕业于哪所名校，也不管自己怎样的满腹经纶，你都不能忘记自知、自省，正所谓：“当局者迷，旁观者清。”自知，就是要知道自己、了解自己。常言道：“人贵有自知之明。”把人的自知称之为“贵”，可见人是多么不容易自知；把自知称之为“明”，又可见自知是一个人智慧的体现。

人之不自知，正如“目不见睫”——人的眼睛可以看见百步以外的东西，却看不见自己的睫毛。生活中，人往往就是这样，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。了解自己的确比了解别人更难，持此观点者，古往今来，不胜枚举。

贞观十六年（645年），唐太宗李世民有一次对司空房玄龄等大臣说：“能正确认识自己的人明智的人，但要做到这一点却非常困难。比如说一位君主，每天都要处理成千上万件国家大事，情况又非常错综复杂。人非圣贤，心智能力又有限，怎能把每件事情都处理得尽善尽美呢？这样说来，君主只有依靠匡正谏诤的臣子来直言不讳指出他的过错，才能补救过失。由这件事我常思念魏徵，他忠诚耿直，遇到问题时能随时谏诤匡正，多次切中我的过失，这就是用明镜来照形体，美与丑都会看得一清二楚。”

说到这里，唐太宗举起杯子，向房玄龄等几位大臣敬酒，勉励他们也应该