前 言

22岁,男人一生的分水岭。22岁以前,你还是一个不谙世事的大男孩;22岁以后,你将成为一个顶天立地的大男人,开始向往胜利、追求成功!开始更具意志力和创造力,开始酣畅淋漓地展现青春的活力。这是一个使青春由青涩懵懂、无知莽撞,走向成熟稳重、魅力理智的阶段!

22岁,也许你即将走出大学校园,也许你正在四处奔波求职,也许你已经走上工作岗位,也许你已经确立了人生目标,也许你尚茫然而不知所措,也许你豪言已立但壮志未酬……不管你正处于何种境地,你都要明白,以后的人生路,你将面对更多:生活的艰辛,求职的艰难,感情的迷离,婚姻的莫测,家庭的繁琐,人际的复杂,事业的跌宕,人生的起落……

不过,作为男人,你要记住,二十多岁时多一些磨难,才会在三四十岁时少一些灾难;二十多岁时多一些艰辛,才会在三四十岁时多一些欢欣;二十多岁时多一些茫然,才能在三四十岁时多一些释然……所以,无论前方的路有多坎坷,我们都要向上,向上,再向上!永不退缩!

22岁以后的男人,面对大千世界,开始思考自己的人生价值,开始迈出人生的重要步伐。人的一生,清晰又很模糊,似乎离你很近,只要有好的运气,成功就触手可及;又似乎很远,经过一番磨砺、冲破一切艰难险阻,才能走到成功的彼岸。

前进的路上,每一步都至关重要,只要我们做好选择,选对人生的方向,并坚持走下去,就一定能经受住生与死、血与火的考验。

男人22岁以后该做什么

男人不能没有理想和目标，不能没有追求和方向，22岁以后，是男人辉煌人生的起点。人生，是一艘船；人生，是一片海。只要做对了选择，我们的青春和生命就是成功的铺垫，就是皇冠上最耀眼的明珠。人生如戏，世事如棋，每个人都是主角，自己的人生由自己掌舵。不必模仿谁，我们只属于我们自己，我们只做我们自己，好好地活着，精彩地活着，为自己活着。有梦想就大胆地追求，失败了也不要放弃。郑板桥说："千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。"22岁以后，男人要果敢地活出自我，不能犹豫！

22岁以后，男人从小男生变成大男人，完成了羽化，破茧成蝶，沉寂了二十余年，只等待着生命的奔放。

22岁以后，男人活在生命的张扬和风采中，一生当中，惟有这个阶段让人羡慕，因为大男人刚刚站起，体格健壮而富有活力，精神昂扬而斗志无穷，这些都是追求成功和开创事业的先决条件。

22岁以后，男人开始认识到人生的现实，开始为别人思考，开始承担责任，为父母、至爱、子女、朋友、知己考虑。

22岁以后，男人开始对自己的行为负责，对自己的人生负责！开始慎重思考，开始准确定位自己的人生，摒弃无益于人生的琐事，承担该承担的责任，选择走自己的路，开创属于自己的一片天空！

编　者

目 录



第一章 青涩小男生,成熟大男人

从懵懵懂懂到成熟稳重 / 2
可以做错事,但别做错人 / 6
别怕犯错,更别怕认错 / 9
知不足,而后方能进步 / 12
做好小事,才能成就大事 / 14
男人成功,呼吁美好德行 / 18
一定要坚持做人与做事相统一 / 22
把谦虚谨慎作为建功立业的基础 / 24
通过自身的努力逐渐提高个人修养 / 27
做人成熟不世故,小糊涂中有大聪明 / 29



第二章 人生有志向,职业有指向

心有多远,就能走多远 / 32
制订目标不可好高骛远 / 35
只要确定目标,就要勇往直前 / 37
树立志向时,要参考别人的意见 / 40
确定好人生的梦想和人生追求 / 42

就业前要做好多方面的思想准备 / 44
职场沉浮,给职业一个准确的定位 / 47
适时合理地调整自己的志向 / 50
将努力始终集中在最重要的事上 / 53



第三章 出身靠命运,成功靠选择

无法选择出身,却可选择出路 / 56
男人,22 岁以后别再依赖父母 / 59
选择最适合自己发展的职业 / 62
寻找最适合自己发展的城市 / 65
选择最适合自己发展的圈子 / 68
跟对益于自己发展的老板 / 71
选择能使自己提高的朋友 / 74
选择适合自己的生活方式 / 77
选择先做适者,再做强者 / 80
不做只想着明天的寒号鸟 / 82



第四章 展示好口才,展现好风采

说话掌握分寸,言之有度 / 86
讲话条理清晰,有条不紊 / 89
语言简洁明了,突出重点 / 91
精心遣词,悉心表达思想 / 94
克制自己,不要当面指责他人 / 96
时刻警醒,注意你的“口头禅” / 99
恰当赞美,给他人适度的满足感 / 102

适当自嘲,给人留下回旋的余地 / 104
保守批评,给人改过自新的机会 / 107
含蓄表扬,给人继续进取的动力 / 110



第五章 增强学习力,提升竞争力

今天不学习,明天就要被淘汰 / 114
走出象牙塔更需要学习 / 116
不断学习以提升竞争力 / 119
坚持每天多读一点书 / 122
多读多看是成功的关键 / 124
永不知足,才能不断进步 / 127
拓展知识,扩大发展空间 / 129
向他人学习,让合作带动自己前进 / 131
多一门本领,就多了一块敲门砖 / 133
不一定终身受雇,但一定要终身学习 / 135



第六章 社交有策略,处世有谋略

开朗大气,展现青春魅力 / 138
要有人情味,留点余地路自宽 / 141
“假话”不可多说,真话不可全说 / 143
学会隐藏自己的棱角 / 145
学会跟各种人交往 / 148
把陌生人变成朋友 / 151
宽容,男人骨子里的性感 / 154
自尊尊人,赢得彼此的相容与和谐 / 157

商业社会，办事要遵循双赢原则 / 159



第七章 管理时间，提高效率

学会管理时间，赢得精彩人生 / 162
创造性地利用时间 / 165
制订时间表，从容应对各项事务 / 168
有条不紊，先做最重要的事情 / 171
合理利用时间，提高工作效率 / 174
避免互相打扰，以免浪费彼此时间 / 177
再也不要拖拖拉拉 / 179
有效利用自由支配的时间 / 181
在上下班的途中做点什么 / 184
珍惜时间就是延长生命 / 187



第八章 调控情绪，拥有情趣

要想征服世界，首先学会控制自己 / 190
二十几岁男人如何控制自己的情绪 / 192
努力发展和维护健康平衡的心理 / 195
学会释放压力，避免患抑郁症 / 198
生活，可以不紧张 / 201
避免干扰，增强情绪稳定力 / 204
正视现实，战胜失望情绪 / 207
学会从工作中获得乐趣 / 210
冲动是成功的绊脚石 / 213
宁静致远，切忌心浮气躁 / 216



第九章 注意形象，培养礼仪

好形象是男人成功的资本 / 220
精通礼仪，让你的人生纵横捭阖 / 223
举止风度彰显男人魅力 / 225
得体的仪表是你的第一张名片 / 227
想办法让人“第一眼”就喜欢你 / 230
用微笑给外表加分 / 233
交际礼仪让你的人生更为精彩 / 236
应酬礼仪的六条黄金法则 / 238
办公室礼仪的八大禁忌 / 241
千万别做“邋遢鬼” / 244



第十章 阳光心态，灿烂人生

成功从自信开始 / 248
做一个乐观向上的人 / 251
别让他人左右了你的情绪 / 253
轻松是一件容易的事 / 256
用笑脸迎接批评 / 258
把挫折当做成功的起点 / 261
学会把苦难转化为财富 / 264
接受自己看不惯的事情 / 267
挫折面前不要怀疑自己的能力 / 270
忽略自己在乎不起的事情 / 273
选择积极的生活态度 / 276



第十一章　你不理财，财不理你

80后不要当月光族　/　280
赚钱、理财哪个更重要　/　283
理财，不只是有钱人的事　/　286
理财趁年轻，早理财早受益　/　288
先靠体力赚钱，然后靠钱赚钱　/　291
衡量风险，要投资不要投机　/　294
不做“卡奴”，适度花明天的钱　/　296
做一个让钱生钱的投资者　/　298
稳健投资，别梦想一夜暴富　/　301
注重细水长流，避免胡支滥花　/　303



第十二章　奋斗事业，奋战创业

创业之前，做好经受磨难的准备　/　306
创业之初，务必要坚定信念　/　309
创业之时，要坚守诚信原则　/　312
创业要领，果断抓住商机　/　314
选准项目，不要盲目跟风　/　317
不熟不做，明智之举　/　320
寻找市场缝隙，在空白处创业　/　323
机遇路上有挑战，拨开荆棘是坦途　/　325
放手一搏，创业也呼唤勇气　/　328
获得利润后，要积极回馈社会　/　330

主要参考书目　/　332

第一章

青涩小男生，成熟大男人



从懵懵懂懂到成熟稳重

22岁，从男孩到男人，年龄长了，同时见识也广了，心境也随之发生了变化。你已不再年幼无知，不再稚嫩浮躁，不再懵懵懂懂，你开始变得成熟稳重，因为你是堂堂正正的男子汉！

22岁以后的男人，站在人生的十字路口回顾成长的路，你会惊奇地发现，自己已不再是小男孩了，在成长的过程中，浮躁的性情被渐渐摒弃，人变得谦虚、深沉、冷静了，并逐渐学会了思考人生。男孩向男人成功过渡的标志是学会了思考和承受。如果不会思考，不能承担责任，即使长了胡须，年龄达到了所谓的男人的范畴，心理年龄可能依旧是个少不更事的小男孩。

古罗马大哲学家希留斯曾说过："想要达到最高处，必须从最低处开始。"但是却有人不善于把自己的位置放到最低，他们更喜欢凌驾于众人之上。尤其是一些刚刚从大学毕业的学生，他们自以为读了不少书，长了不少见识，因此难免会有些盛气凌人，在刚刚做了一点儿事情后就开始斤斤计较，并认为索取是重要的，且是应该的，因此也日益不满自己目前的所得。然而，即使是这样，几年后，他们还是没能得到自己想要得到的，于是就更加不知足。具有这种心理的人，是不可能获得成功的。

刘昆毕业于某名牌大学计算机专业，在计算机方面极具才华。他对自己的能力也非常自信，常说自己是"本科的学历，硕士的水平"。华东某软件开发公司慧眼识珠，把他从众多的应聘者中挑选出来，在和他做了一番深谈之后，公司老总更是对他大加赞赏，甚至直接把开发一款中型游戏软件的任务交给了他。刘昆是非常幸运的，他的大多数同学都还在当程序员或普通的系统工程师，他却可以担当大任，主持开发游戏软件。刘昆也决定抓住这次机遇，大干一场。

一段时间后，老总从香港开完会回来，询问项目进展情况，刘昆却满脸委屈地向老板抱怨起来："那些人到底是什么意思？他们都不配合我的工作！真人模特一个换过一个，动作设计迟迟不出，系统方面不合作，这工作怎么做得下去？"

公司老总大为震惊，这是公司以前从未出现过的问题，他马上召来了除刘昆之外的开发组成员了解情况。

第二天，他面色凝重地把刘昆约到自己的办公室，开口说道："年轻人，你的才华出众，真的很让我喜欢！可是你知道开发组的工作人员对你是怎么评价的吗？他们说你自私霸道、不通人情事理，每个人都不喜欢你！你该知道团队合作对一个公司的重要性，我不能为你一个人犯众怒，所以非常遗憾，我必须把你撤换下来，调到别的位置，我希望你能认真地考虑一下和别人相处的问题，那很重要！"刘昆谢绝了公司老总的调职，离开了这个本来可以让他大展拳脚的公司。

刘昆本来拥有一次绝好的发展机会，但却因为过分地看重自己的才能，而没有维护好与周围同事的关系，从而遭遇失败。

由此可见，无论何时，我们都不应该过分强调个人才能，而应多看一下他人的长处。尤其是对二十几岁的年轻人而言，自信固然重要，但是不能变成自负了，要清楚自己该做什么，要客观看待自己的优势，同时也不能忽略了他人的优势，搞好人际关系，摆脱心高气傲，走出懵懵懂懂，不然，我们很可能会在与成功只差一步的地方惨遭滑铁卢。

微软公司的一位主管讲述了他的一个下属的故事。他的下属中有一个"自觉心"明显不足的人。他虽然有一些能力，但是他自视甚高，总是对自己目前的职位不满意，随时随地自吹自擂，总是不满现状。前一段时间，他认为主管不识才，没有重用他，决定离开原来的组，并期望在微软其他组中另谋高就。但是，他最终发现，自己不但找不到更好的工作，公司里的同事也都对他颇有微词，认为他缺少自知之明，期望和现实相距太远。最后，他沮丧地离开了公司。

看看如今的许多年轻人，他们在很多时候并不能摆正自己的位置，稍有

一些成绩就沾沾自喜，有一点优势就趾高气扬。所谓的夜郎自大，正是这个道理。倘若我们在刚刚踏入社会时能够把自己的位置放得低一些，着手于那些微不足道的小事和不起眼的细节，才会有无穷的动力和后劲。

任何人都没有任何理由去鄙视那些所谓低层次的创业者们，他们的创造同样令人赞叹，令人羡慕不已，并且他们成功的进程也是最明显的。之所以会这样，是因为他们基本上不存在心理负担，做不好也无所谓，最多还是回到原始状态——继续成为一无所有的失业人员，因此他们没有心理包袱，没有顾虑，能把自己的位置放到最低，也恰恰因为这些，他们方得以成功。

今天的多数年轻人缺乏的正是这种勇气和重视细节的心态。无论你家世显赫，还是出身平民；无论你是事业有成的企业家，还是满面尘土的打工者；无论你是才高八斗的大家，还是目不识丁的布衣；无论你是天资聪颖，还是迂腐迟钝……倘若不能找准自己的位置，总是这山望着那山高，则一切都会因你的好高骛远而变得徒劳无益。

年轻人往往比其他人更热衷于谈论理想和抱负，然而理想和抱负一旦谈得多了，就会对目前的状况感到不满意：工作不理想，领导不赏识、不重用，门路不多，局限性却很大，以至于自己根本无法施展才华，等等。似乎这一切的现实都与理想和抱负有着太大的差距，这种思想与事实之间的落差又让我们更加不顺心，从而最终陷入了自己设定的困境中。

约翰逊也是一个刚刚离开校园步入社会的大学生，在他看来，外边的世界如此精彩，他认为自己在经过数载寒窗后，终于可以大展拳脚了。他怀着满腔热情投入到找工作中。终于找到了一家还不错的公司。然而当踌躇满志的约翰逊真正投入工作后，才发现事情远没有自己想象的那么顺利，公司里有太多的局限性，而领导给自己分配的工作又是一个几乎人人可以胜任的办公室日常事务性工作，这对于向来自视清高的他而言，简直是一种屈辱，因此他失望至极。

于是，约翰逊在失望之余开始随时随地发泄自己的不满，但是无人理会他的抱怨。于是，渐渐的，他也不再抱怨了，而是开始埋头干活，尽管这时候他的心里依然存有不情愿，但是已不像初到公司时那样浮躁了，他会把自己

经手的每一件事情都做到最好。对于约翰逊的工作表现，领导也都看在眼里，并一一进行肯定，于是，约翰逊的“虚荣心”逐渐被满足，就靠着这种卑微的“虚荣心”满足，日子还算过得不错。

这天，他遇到了一位满头银发的老人，对于这位老人，他并未过多地去关注，只是后来由于工作上的需要，与老人接触了几次。后来，同事告诉他，这位老人就是赫赫有名的卡普尔先生，也就是公司总裁的父亲。他在这里几十年来，从未因为自己的特殊身份而讲究太多，在很多人眼里，他是如此平常，甚至可以说是不起眼，他每天与所有的员工一样按时上下班，风雨无阻。

约翰逊突然想起在与老人的一次接触中，曾听老人讲过这样一句话：“要始终如一地做好你手头上的事情，你就会实现你所追求的目标。”

对于这句教诲，约翰逊当时并没有什么特别的感受，直到知道了这位老人的身份以后，他才恍然有所悟。于是从此以后，他开始真正用心地去做每一件事情，即使在某些情况下有些不情愿，但他还是会尽心尽力地将其完成，尔后心态也就平静多了。

好多年过去了，约翰逊的事业已经开始蒸蒸日上了，但是他始终贯彻并执行着卡普尔先生当年教导自己的那句话。他要求自己：无论多么不起眼、多么烦琐的事情，都要用心去完成。



刚刚踏入社会的年轻人，抛却心高气傲、趾高气扬吧！成熟稳重是成大事的基础。从青涩懵懂的小男生，到成熟稳重的大男人，其过程虽然充满了艰辛，但是完成这个蜕变后，你就会从空想走到行动，从热衷闯祸走到承担责任，从任性走到理性……从小顽童走到大丈夫，这是生命的春天，这是成功开始的地方！



可以做错事，但别做错人

人无完人，每个人都不可能做到十全十美，尽管如此，做错事可以被原谅，做错人就会有大麻烦，很难补救。因为做错事会因为你做人没错而得到谅解，但是若是因为做人错误，别人可能要永远将你抛弃。没了人脉，在这个社会上你就很有可能一无是处，而且没有机会翻身。

做人其实就是在经营个人品牌，经商做生意是在为产品做品牌，只有产品质量好，价格公道，树立良好的口碑，才有品牌，才有市场。做人则需要做到诚实守信，不损人利己，体现出良好的道德修养和完美的人格，才能树立做人的金字招牌，获得信任，我们的人生才能取得成功。

无德者和有德者都可以经商，都是为了赚钱，但他们采取的手段是不一样的，其结果也不一样。

无德者经商，爱耍小聪明，把顾客当成傻子，他们的产品都是以次充好，以此欺诈消费者。他们无时无刻不在盘算着怎么去骗钱抢钱，眼睛里盯着钱，心里想着钱，殊不知经商有商道，违背了商道，经商就不会取得成功。顾客会上当，但不会一而再、再而三地上当，所以他们的顾客会越来越少，没有了顾客，经商者就没钱可赚了。

有德者经商，则不会把顾客当傻子，只会把顾客当成上帝，当做自己的衣食父母，他们会想方设法让自己的产品令顾客满意。他们经商也是为了赚钱，但他们会通过正当的手段，用心提高产品质量，改善服务态度，精益求精，去满足顾客，以此来吸引更多的顾客，获得利润。

无德者经商，整天奉行的是愚蠢的愚人主义，做人出现了本质上的错误，经商只有失败一条路，最终会走进死胡同。有德者经商则不同，经营的是他的人品，用产品的信誉赢得顾客的支持，做人有品牌，经商有信誉，一切

水到渠成，财富滚滚来。

一个人的人品不仅对经商有影响，对其他一切事情都有影响。无论是社会交际，还是工作求职，都与人品有关联。

一个名叫热佛尔的黑人青年，他在很差的环境——底特律的贫民区里长大。由于童年缺乏爱抚和指导，他学会了逃学、破坏财物和吸毒。

他刚满 12 岁就因为抢劫一家商店被逮捕了；15 岁时因为企图撬开办公室里的保险箱再次被捕；后来，又因为参与对邻近的一家酒吧的武装打劫，他作为成年犯被第三次送入监狱。

一天，监狱里一个年老的无期徒刑犯看到他在打垒球，便对他说："你是有能力的，你有机会做些你自己的事，不要自暴自弃！"

年轻人反复思索老囚犯的这席话，他突然意识到他具有一个囚犯能拥有的最大自由：他能够选择出狱之后干什么，他能够选择不再成为恶棍，他能够重新选择以后的路——当一个垒球手。

5 年后，这个年轻人成了全明星赛中底特律老虎队的队员。底特律垒球队当时的领队马丁在友谊比赛时访问过监狱，由于他的努力使热佛尔假释出狱。不到一年，热佛尔就成了垒球队的主力队员。

这个青年尽管曾陷于生活的最底层，曾做错了无数件事，并且已经沦为阶下囚，这时的他完全可以推脱说："我做了太多错事，这已成定局。现在我在监狱里，我能选择什么呢？"灰心失望和破罐子破摔也未尝不可。但他却说："我能够做出决定。"结果，他痛改前非，不再重复以前的错误，最终给自己的人生交了一份满意的答卷。

今天的人们，更加关注那个在垒球场上英姿飒爽的热佛尔，而他年轻时做的错事，却很少被人提起，即使是提起，也是作为知错能改的典范而被人们津津乐道。

二十几岁的男人，年轻气盛，难免会因一时冲动或考虑欠佳而做错事，正所谓"过而能改，善莫大焉"，做错事不一定是百分百的坏事，因为错事能让你头脑更加清醒，从此不再犯同样的错。

所以说，年轻时不怕做错事，因为我们还有足够的时间去改正，且很快

就能改正。一旦改正了，便没有人再去计较你曾经的错事。做错事，只是影响一时，但是，如果做错人了，则会影响你一生。

事关美国总统克林顿的莱温斯基事件是克林顿政府历史上最不光彩的一页。1996 年大选结束后，由于白宫正处于选后的放松状态，而当时共和党的国会为了预算问题也正在与白宫抗争，冻结了联邦开支，使得许多政府雇员暂时不用上班，因此，造成了包括白宫在内的许多政府机关空荡无人。此时的克林顿没有严于律己，和白宫的一个实习生莫尼卡·莱温斯基发生了性丑闻。

结果，被政敌抓住了小辫子，给他扣上刑事伪证罪的帽子，并对他提出了弹劾。于是，克林顿成为美国历史上第二位被弹劾的总统。虽然最后罪名不成立，但克林顿本人也承认是咎由自取，他说是他“给了政敌们一把刀子，而他们把刀子刺进了他的心脏”。

为了满足一己私欲，克林顿让自己的政党和整个美国人民遭受损失，更给自己的仕途带来了灾难性的一击。这是做人的失败，这种失败给他的政治生涯抹上了不该有的污点。

由此可见，做人是关键，但同时也最难。因为人人都有一定的私欲，而这个世界又有太多的诱惑——金钱、美色、地位等，一旦稍有疏忽，就可能酿成大错。所谓“一失足成千古恨，再回首已百年身”，做人有污点，会很难改正，甚至需用一生的时间来修复。而这种修复却永远不能使其如初般完好。



二十几岁的男人，心智尚未完全成熟，再加上来自生活和工作的种种压力，往往可能作出错误的选择，做错事，甚至做错人。做错事只会影响你一时，但做错人却会影响你一生。因此，无论面对什么问题，都务必三思而后行，不要被年轻气盛左右了头脑，别被眼前的一点蝇头小利挡住了眼睛。



别怕犯错，更别怕认错

人非圣贤，孰能无过。一个人在前进的道路上，面对各种诱惑，各种困难，各种未知，在尝试成功的过程中，在摸索人际关系的过程中，总会犯下一些错误。但是，真理就是在一个个错误发生后显得更加清晰，前进的方向也更加明确。由此可见，犯错并不可怕，可怕的是不知道自己犯下了错误，更可怕的是拒不承认自己犯下的错误。

“过而能改，善莫大焉。”犯错了并不可怕，只要能够认识到自己的错误，并改过自新，没有比这更好的事情了。

真正有智慧的人比常人更善于自省和改过迁善，所以他才伟大，才能名垂青史。

齐宣王修筑大宫殿，整整三年过去了，还没有建成，极大地损耗了齐国的国力，但是却无人向齐宣王进谏。一天，一个叫春居的士人冒死进见齐宣王，他说：“如果国君做事不考虑百姓的死活，那么这个国君算得上是贤明的君主吗？”齐宣王说：“算不上。”春居又说：“现在您修建大宫殿，面积过百亩，共有三百个门，我们齐国这么大一个国家，建了三年还没有建成。百官无一人进谏，请问大王算得上有臣子吗？”齐宣王沉思片刻，说道：“没有。”春居说：“我请求回避了。”说完掉头走了出去。齐宣王大悟，忙起身叫道：“春子，请回！你为何这么晚才来劝阻我？我马上下令停修宫殿。”并转身对史官说：“将此事写入史书：我喜欢修建大宫殿，很不贤德，是春子阻止了我。”

古人云：“盖世功劳，当不得一个矜字；弥天大罪，当不得一个悔字。”一旦一个人能够感觉到有愧于心，则说明此人是个明智的人。相反，倘若一味自以为是，跳不出“私”和“自我”的圈子，则必将成为孤家寡人而自食其果。

在意识到自己的错误后，智者能够真正做到不单单停留在悔恨上，更不

会文过饰非，而是会正视自己的错误，并且做到改过迁善。这对铸成大错的人来说，意义尤为重大。中国历史上不乏这些能够正视自己错误的君王，齐宣王如此，其实可以说是“子承父业”，齐宣王的父亲齐威王在被邹忌指出错误后，马上下令：“全国大小官吏，平民百姓，但凡可以当面指责我的过错的，给予上等奖赏；以书面形式来劝谏我的，给予中等奖赏；在公共场所批评议论我的过失，并传入我耳朵里的，给予下等奖赏。”一时间，群臣纷纷进谏，门庭若市，几个月后，还不时会有人前去进谏，但是一年以后，即使有人想进谏，也没有什么可说的了。

只有正视并积极改正自己的错误，才会使自己日趋完善。但是，毕竟不是所有人都有这种觉悟，同样是国君，专横跋扈的周厉王就恰恰相反，他不但不改正自己的错误，还要钳住万民之口，派人员监视民众，有谁一旦带出指责之意，必定会被置于死地，致使出现“道路以目”的怪象。但是“防民之口，甚于防川”，三年后，国人忍无可忍，联合围攻王宫，连卫士都不愿保护他。最终因众叛亲离而被流放。

由此可见，犯了错误并不可怕，可怕的是拒不认错。二十几岁的男人，面对太多的未知，勇于尝试就难免会犯错，但是不尝试就永远不会成功。所以，就算会犯下错误，也要勇于尝试。尝试的过程中出现了错误，更要勇于承认，从而总结经验教训。犯了错误没关系，及时纠正，使自己的双脚踏上人生的正轨，才是最明智的选择。那么，怎么处理自己的错误呢？

1. 要敢于正视自己的错误

犯了错，不能消极回避，要直面错误，敢于承认，并且承担责任，做一个负责的男人。犯错能够检验做人的勇气。一个人只有直面自己的错误，而不是推搪敷衍，才算是对自己负责，对自己的人生负责。

通往成功的路上不可能一帆风顺，只有敢于正视自己的错误，及时发现问题，解决问题，才能确保一生通途。

2. 找出错误的根源，吸取教训

别人为我们指出错误，或者自己发现了自己的错误，我们就要及时找出犯错的原因，吸取教训，不让同一个错误再次发生甚至是多次发生。

吸取了教训，获得了经验，自己在解决了问题的同时还获得了能力上的提升，获得了成功的智慧，在以后的人生道路上才会少走弯路。

3. 犯了错要懂得宽容自己，不能活在过去错误的阴影里

错误既然不可避免，那犯了错就不能太苛责自己，更不能一味地活在过去，活在失败或者错误的阴影里，要向前看，要看到好的一面。塞翁失马，焉知非福？吃一堑，长一智。犯了错会让我们获得教训，收获经验，只是同样的错误不要再犯第二次。

承认错误并不是丢面子的事。遇到生活中的小事，低头认错会被他人谅解，倘若出现了学术上的错误，勇于认错会得到人们的尊敬。尤其是那些大人物在公共场合公开承认自己的错误，比如贵为天子的汉武帝刘彻，就曾经向天下颁布自己的《罪己诏》，对自己一生所犯的过错进行总结，并向因此而影响生活和生存的众人道歉。历史上对此有很高的评价，尽管他已经犯下了错误。同样道理，近代发动战争的法西斯，对世界人民尤其是亚洲人民造成了巨大的伤害，同样的罪行，德国的认错态度就得到了世人尤其是被侵略国家的谅解和尊重，而日本拒不认错却招致了更多人的反感。

22 岁以后，男人开始投身于自己的事业之中，这个时候尤其不能害怕犯错，畏首畏尾可能保证你不犯错误，但是却无法保证你获得成功。有了错误要敢于正视，敢于承认，拒不认错可能会让你保留暂时的面子和心理的平衡，但是却不会给你带来任何收获。



一个人的一生，都会犯下一些或大或小的错误。因为做自己从未做过的事，出现错误是在所难免，而且害怕犯错误就永远只能在原地停留。承认错误，这不仅是一种勇气，更是一种智慧。低下高昂的头颅，自己不会损失什么，相反还会使自己提高认识，找到正确的道路。



知不足，而后方能进步

要成功，必须首先了解自己。要了解自己，不但要了解自己的优点，还要找到自身的不足。这个世界上，人人都渴望成功，但是真正成功的人却是少数，倒是那些失败者比比皆是。甚至有很多人失意一生，而这些人之所以如此失意，就在于他们总是把失败归咎于客观原因，从不在自己身上寻找原因，他们认识不到自己的不足，只凭一腔热血，依靠蛮力去追求自己的目标，而这显然是不可能获得成功的。兵法上说："知己知彼，百战不殆。"如果连自己都不了解，怎么能打胜仗呢？

巴西联邦共和国第一位工人出身的总统卢拉，他的"仕途"非常坎坷。

从1988年起，卢拉就开始参加竞选巴西总统。但是，由于当时他缺乏系统的领导思想，对于如何改变巴西经济、控制持续不断的通货膨胀等没有准确的认识，因此在第二轮投票中失利。失利之后不久，卢拉就认识到自己的不足，就在劳工党内成立了公民权利研究所，聘请全国著名学者专家讲课，为自己和党员提供学习和研究的机会。

卢拉又在1994年和1998年两次参加巴西总统竞选。不过，新的变革让他没有完全跟上形势，竞选又告失败。尽管连续三次竞选总统均告失败，卢拉并没有选择放弃。他深刻地反省了自己，并积极寻找自身的不足。卢拉走遍全国，实地考察和了解社会，为竞选总统和执政做准备。

为了赢得2002年大选，卢拉做了许多努力。作为巴西众多穷人的希望，往日的卢拉一贯以工人的形象出现，其政见也被对手批评为过于偏激。这次卢拉已经找到了自身的不足，他向英国工党学习，将自己包装成一名"巴西的布莱尔"，改变了以往的"激进工人领袖"的形象。

不过，卢拉更重要的改变还是体现在政见方面。他研究当时国内国际的政治气候和潮流，找到了自己的不足，从激进左派变成温和左派。针对选

民求变但怕乱的心理，卢拉提出了“和平与爱心”的竞选口号以重塑形象、改变主张，变成了求变又求稳的务实左派。他的改变赢得了选民的心，最终竞选成为巴西的总统。

卢拉的成功，在于他每次失败后，都能认真地反思，找到自身的不足，认真学习补救，最终完善了自己，顺应了潮流，竞选成功。

苏格拉底认为：自知自己无知是大智。一个有自知之明的人，不仅能够看到自己的长处，更能看到自己的不足。因此，他能够扬长避短，从而将自己的能力发挥到极致。相反，一个不自知的人，可能只看到自己的长处，也可能只看到自己的短处，抑或是会将自己的长处夸大，将自己的短处忽略。只看到自己长处的人可能会有一番作为，但是难免会阴沟里翻船；只看到自己短处的人很难有一番作为，因为发现自己一无是处后便不会再有自信，但是这样的人却不至于犯无法挽回的错误，倒是那些放大自己长处、忽略自己不足的人，往往会失意一生。

年轻人往往容易陷入这个泥淖，自信有余，但能力不足。不过这并不可怕，因为能力可以培养，可怕的是由自信变为自负，明明能力不足却还认为自己无所不能，认为自己天下第一。这个社会有太多这样的不自知者，他们认为自己是“英雄无用武之地”，认为这个社会埋没人才，愤世嫉俗到了极点。倘若是真的恃才傲物也就罢了，让别人无法接受、也让他自身不得志的是一味“傲物”却根本无才，看不到自身的不足便认为自己没有不足。如此这番，还谈什么成就，还扯什么成功！



二十几岁的男人，擦亮自己的眼睛吧，把自己擅长的和不擅长的统统看清，尤其要明确自己的不足之处，知不足而后能改，能改方能进步。一个能够扬长避短的人，才能够实现自己的人生目标。



做好小事，才能成就大事

社会发展到今天，人们面临着各种各样的压力。尤其是年轻人，更是面临就业的压力。很多年轻人感叹就业难，其实社会上有好多地方需要大量的人。到底就业是难还是不难，先来看一下很多年轻人的想法吧："我是名牌高校的本科生，才不做那些专科生都能做得了的事呢！""我是正经八百的硕士，怎么可以跟那些本科生挣一样多的钱？"……对于有这样一种心态的年轻人而言，就业的确很难。但是，这些年轻人是否想过，他们是否具备突出的才能？不然，用人单位为何要花更多的钱去聘请一个硕士来做一项由本科生或专科生就可以完成的工作呢？由此可见，不是就业难，而是自己的要求太高，或者说是眼高手低，也就是说他们根本看不起那些小事，不愿意在一些平凡的岗位上踏实工作，因为，在他们看来，做这些小事是很没有出息的。

一个天之骄子，怎么可以做那些杂七杂八的细碎事情呢？殊不知，山外有山，天外有天，理论知识学得再好，也不如那些理论知识稍逊一筹但是有多年实践经验的人做工作做得好。雄心勃勃的年轻人满怀壮志，在他们看来，只要走出校门，他们就必定能成就一番大事业，因此，在找工作时总盯着那些大公司、好公司，对于工作任务也总是"挑大弃小"。在他们看来，只有做大事才可以显示出自己的能力，而做小事不仅浪费时间，还显示出自己的无能。但是事实上，很多公司的高级主管曾反映，如今这些刚毕业的年轻人，一到单位后，往往是小事不好好做，大事又做不好。这是可以想象得出来的，生活中哪有那么多天才，没有时间和实践的磨炼，怎么可能有真知呢？一个走路都不稳的人，怎么能够期待跑起来跑得快呢？连小事情都处理不好的人，怎么可能把大事情处理好呢？

乔恩大学毕业了，他如愿以偿地进入了全美最大的现金出纳机公司工作。但是他被安排做该公司的电话远端支持人员。具体工作就是别人在买了现金出纳机后，在使用时如果有疑惑就打电话咨询，他也就是负责接电话的电话排障员。这也是这个大公司里小得不能再小的工作。

一个豪情壮志的毕业生，做这样在很多人看来没有意义的工作，难免会失去原本的激情。然而，几个月过去了，乔恩始终做得认真而不减热忱。

电话排障员现场接触仪器的机会的确不多，但是要想成为一名优秀的排障员却又必须对仪器有相当深入的了解，因此，这个工作其实有相当高的要求。但是，很多电话排障员因为一天八小时都是坐在电话椅上等待电话的，因此，他们对于仪器的处理还只是停留在学校所学的知识以及公司发的故障解除手册上的解决办法。但是这些毕竟不全面，因此总还是会有不少问题无法得到实际有效地解决。

不少人都意识到了这一点，但是没有人想去改变它。以电话排障员那最底层的职位和微薄的薪水，只需认真按照公司发放的手册工作就已经不错了。

但是，乔恩发现了这个问题后却开始行动了。他决心寻求解决那些疑问的方法。从此，他找来很多相关的书籍，每天下班后，乔恩都会留下来细细研读，总结在每一个细节中可能会出现的任何问题。短短几个月的时间，他就对现金出纳机有了极为详细的了解。即使感觉到了自己的进步，他也并未停留，而是更加严格要求自己不断地学习新的东西。时间长了，用户都愿意把电话打给他。因为在乔恩那里，用户们的困难总能得到实际有效的解决。

很快，乔恩就在用户中出了名。大家争相传诵，每当打进电话后，客户都要求总机把电话转到乔恩的分机上。从此，乔恩的分机几乎没有空闲的时候，而其他的排障员却一天都没有几个电话打进来。不久，这种现象被公司的总经理发现了，于是，他抽时间以一个客户的身份向乔恩咨询问题。总经理咨询的问题当然是难上加难的，但是，这个难度很大的问题也毫不例外地让乔恩给解决了，并且，总经理还发现乔恩的服务态度特别好。总经理感

到惊讶了：一个小小的电话排障员，居然能够掌握如此多技术上的知识，连那些做了多年的技术人员都要被他比下去了。

到年底的时候，技术部经理空缺，总经理找到乔恩，问他是否愿意到技术开发部工作，乔恩表示愿意。于是，几天后，乔恩就在自己的电话桌上发现了调换工作部门的通知书。

其实，无论是做什么工作，最明智的选择就是踏踏实实地将其做到最好，要相信，付出总会有收获。总有不少人对眼前的工作不满意，想调换工作，想被老板委以重任，却对自己的本职工作不屑一顾。对于这样的人，就算机会来了，也轮不到他。

很多年轻人就是看不到这一点：自己将来的晋升是建立在做好本职工作的基础上的，哪怕本职工作琐碎烦冗。也许，你当前的工作职位不高、分量不重，但是通过认真对待它，你的某些能力和优点将会被人发觉，相反，倘若你因轻视它而没有做好它，是否可以想到别人会如何说？众人肯定会异口同声地说："连这么简单的工作都做不好，他还能做什么呢？"留给了别人这样的印象后，即使某一天机会来了，谁会放心把它交给你呢？倘若你热爱自己的工作，即使它很不起眼，很琐碎，你也一样认真对待，那么，任何人都无法阻碍你前进的步伐。

机会往往蕴藏在这些极其平凡的细节中。成功者与失败者的差别就在于，前者会尽自己最大的努力去做每一件事情，一个细微之处都不会放过，而后者却把很多时间浪费在了抱怨上，踏实的人都向前迈了好几步了，他还沉浸在抱怨之中。

另外，在判断一份工作是否有前途时，我们必须要摆脱世俗的眼光。不少工作，在一些外行人看来稀松平常，但是并不能说明这工作就没有前途。因为外行人是不能认清这份工作背后所能获得的东西。从事一份工作的目的，是为了获得更好的机会，有更好的发展。而发展的机会很可能就藏在那些不起眼的职位里。

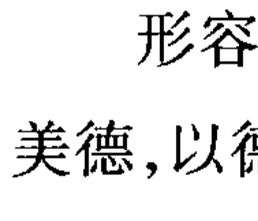
倘若你现在还认为你的工作微不足道，并因此产生不了热情，那就请你马上改变想法吧。全力以赴、尽职尽责地做好每一件小事，会有助于你对大

事的把握。

有人会说："如果一个人总是被一些小事纠缠，从而忽略了那些重要的事情，那么，他还怎么能够全身心地去追求自己整个职业生涯中的宏伟计划呢？"其实，大可不必有此顾虑，因为生活中的大事是依靠很多小事而存在的，只有像对待重要的事情一样以同等效率来处理那些小事，才能为处理大事铺好路。

22UP成长宣言

无论你是即将毕业面临择业，还是已经走上工作岗位，都务必要关注每个细节，因为每一个细节都是通向成功之路的垫脚石。你的能力就是通过每一个细节的成败来衡量的。想被委以重任，就去认真对待每一件小事吧，从每一个细微之处汲取更多的东西，办大事的日子将不再遥远。



男人成功，呼吁美好德行

美德是什么？美德应是一个人操守言行的总和，是人格素养的标尺。美德似碑，默然耸立，感召他人；美德像冰，高洁无瑕，净化灵魂；美德如溪，润物无声，灌溉心田。无论在哪个国家，哪个时代，德行永远是至高无上的操守，在生活中实践美德是人类永恒的追求。

形容一个人最好的词语就是“德才兼备”。因而，要走向成功，需要培养美德，以德立身，以德服人，这是一个成功者必须确立的内在标准。不具备美德，成功便无从谈起，失败将是必然的结果。

古往今来，崇尚和树立美德不仅成为历代仁人贤士的毕生追求，而且成为成功的根本。漠视和摒弃美德，甚而缺乏美德，其结果如同花朵缺少阳光雨露一样，人的心灵就会出现荒漠，继而导致道德滑坡、愚昧滋生、心理扭曲，后果无疑是可怕的。

美德的树立和养成，绝非一朝一夕之功，它是一个人心理、修养、品质和性格的综合反映，这就决定了它有赖于长期的修炼培养、艰苦的磨砺教化以及自觉的身体力行。作为人格的流露和外现，美德不容刻意装饰，必须建立在严于律己、宽以待人的基础之上。

人是社会的人，要成功，就需要得到别人的帮助。得道者多助，失道者寡助。道，就是美德、道德，有道德、有美德的人就像一块磁铁，能把有能力的人吸引到自己身边，为己所用，铸就成功。古人讲为帅要有五德：即勇、毅、仁、智、信，这五德缺一不可。具有这五德，便具有了强大的人格感召力和征服力，让人折服，为帅才能一呼百应，上下一心，百战百胜。同样，若你具有美德，便如同阳光一般灿烂，不但能够照亮自己，还能够照亮他人，散发出无穷的魅力，若你想集合众人的力量干大事业，必须坚持培养美德。

没有出道前的刘备，无权无势，靠编草席为生，但是他并不是一无所有，他有的便是崇高的美德，正因为此，他得到了关羽、张飞和诸葛亮的帮助，患难与共，后来还得到了赵云等众虎将谋士的相助，建立了蜀国，开创了三国鼎立的局面，千古流传。

富兰克林是美国著名的民主主义者、科学家，一生受到人们的爱戴和尊敬。但是，富兰克林早年的性格却非常乖张，无法与人合作，做事处处碰壁，空负一身才能却无用武之地。富兰克林痛定思痛，在失败中总结经验，为自己制定了 13 条行为准则：

——正义：不做任何伤害或忽略他人利益之事。

——真诚：不做虚伪欺诈之事。做事要以诚挚、正义为出发点，若要表达见解，则必须有根据。

——谦逊：以耶稣和苏格拉底为榜样。

——勤奋：珍惜时间，永远只做有意义的事，坚决不去做毫无意义的事，对自己人生目标的追求永不间断。

——节制：食不过饱，饮不过量，不因饮酒而误事。

——节约：除非对别人或自己有特殊的好处，否则不乱花钱。

——缄默：讲话要利人利己，避免长篇大论。

——秩序：把所有的日常用品都整理得井井有条，把每天需要做的事排出时间表，办公桌上永远都不零乱。

——决断：决心履行你要做的事，必须准确无误地履行你所下定的决心，任何情况下都不改变初衷。

——克制：避免极端的态度，克制对别人的怨恨情绪，尤其要克制冲动。

——清洁：身体、服饰和习惯不可不洁。

——镇静：遇事不可慌乱，不管是普通的琐碎小事还是不可避免的突发事件。

——贞洁：行房事是为了健康和后嗣，不可做到无味、衰弱或有损你本人或他人的安宁和名誉。

富兰克林严格地执行着他的 13 条行为准则，可以说，富兰克林的这 13

条行为准则就是美德的标准之一，所以他做人做事无不彰显美德，并最终走上了成功之路。

伟大的怀疑主义者休谟还是一位优秀的老师，他的学生个个学富五车。

晚年的休谟也不放弃对学生的教导。一天，他突然意识到自己将不久于人世，由于对学生们颇有些放心不下，就把他们一一召集在一起准备给他们上最后一课。

学生们都到齐了，他们围着老师坐下来。休谟问："现在我们坐在何处？"

"坐在旷野里。"

休谟又问："旷野里长着何物？"

学生们异口同声道："杂草。"

"那么请告诉我，你们怎样才能把这些杂草除掉？"

弟子们面面相觑，他们有些愕然。没有人能够想到，一直在探讨人生和世界奥妙的哲学家，在他生命的最后一课居然问一个这么简单的问题。

一个学生首先开口道："老师，我认为只要有铲子就足够了。"休谟听后点了点头。

另一个学生也开口道："我看用火烧也不失为一种很好的办法。"休谟听后也微笑了一下，然后示意下一位。

第三个学生说："撒上石灰就会除掉所有的杂草。"

第四个弟子说："斩草要除根，只要把根全部挖出来就可以了。"

等学生们一一发言后，哲学家站了起来，他微笑着对大家说："课就上到这里了，你们回去后，各自按照各自的方法去清除一片杂草。一年后，再来这里相聚吧。"

转眼间已经过去了一年，学生们又按照当时老师的嘱托来到去年上课的地方，不过此处已不再是杂草丛生的旷野，而是长满了谷子的庄稼地。弟子们围着谷地坐下，等待老师的到来，而此时，他们的老师，那个伟大的哲学家早已去世了。

休谟给他的学生们留下了一本书，书中有这么一段话："要想除掉旷野

里的杂草，方法只有一种，那就是在上面种上庄稼。同样，要想让灵魂无纷扰，方法也只有一种，那就是用美德去占据它。”

原来，哲学家的最后一课是想告诉学生们：即使是学富五车，如果没有美德，则你的知识毫无意义。

22 岁以后，男人更加渴望成功，“男子汉大丈夫，当建功立业，开拓一片属于自己的天地”，这是每一位日渐成熟的男人梦寐以求的境界。而要想达到这个境界，首先就要将美德存于心中。豪言壮志在胸，更要美好品德在胸，这是一个男人成长、成功的必备条件。



所谓“做事先做人”，成大事者必定要有美好的德行。因此，正处于辉煌人生起点的二十几岁的男人们，更要在今后人生的每一分每一秒中坚持贯彻美德，表现出良好的德行，尽量帮助别人，做有利于自己和他人的事，在生活中培养美德，为成功奠定坚实的基础。



一定要坚持做人与做事相统一

做人是人生活在社会上最基本的，而做事则是必须的，通过做事来获得报酬，以满足衣食住行等各方面的需求。做人可以从根本上帮助我们做好事，从而实现人生的追求。

如何做人、如何做事，反映出一个人道德修养和人格等各方面的综合素质，体现了整个人的形象。做人体现了一个人的修养，而做事则反映了个人的能力和工作素养，只有坚持做人和做事相统一，人才是一个完整的人；只关注做人或者做事，都是片面的，都不是完整的个人。

做人不好，别人便会怀疑你的做事能力，甚至不会给你做事的机会。

美国一位著名的企业家约翰年轻时没有工作，贫困潦倒，他准备到另一个城市去闯荡。刚下火车，约翰就看到一则招聘启事，一家大公司正在招聘工人。约翰急忙整理了一下自己，跑去面试。主持面试的公司经理首先问他："你准备在我们公司怎样开始工作？"约翰侃侃而谈，说自己要努力工作，自己富有激情……约翰自以为说得不错，面试的经理却不为所动，并告诉他："这些话我听了好几百遍了，对不起，先生，你可以回去了。"约翰遗憾地站起来，准备离开，突然他脚下踩到一个钉子，约翰俯下身将钉子捡起来，刚要离开，面试经理喊道："年轻人，请留步，你被录用了。"约翰欣喜若狂，问起缘由，面试经理说："我们招聘的是品质优秀的人，专业技能固然重要，但它可以通过培训得到加强，而做人却是最重要的，因为它不会轻易改变，只有会做人，才能做好事情。"约翰在公司里表现优异，很快便得到了晋升，后来他又出任公司董事长，事业一帆风顺。

22岁以后，男人已经具备了比较成熟的思维，这个时候，一定要坚持老实做人、踏实做事、扎实工作的准则。

老实做人，就是要坚持诚信原则，其核心是诚信。诚信要求我们不能欺骗他人，任何行为都要符合社会的利益。老实，就是这种要求在做人上的反映。老实做人，要求我们实事求是，清清白白，不弄虚作假，在行为上坦坦荡荡，光明磊落，言行一致，表里如一，不矫饰，戒虚假。对自身，要坚持严于律己，对别人，要宽以待人。只有做到老实做人，才能赢得别人的信任和尊重。老实做人，是立身、立言、立行的基础。诚信是成功的基本要素。

踏实做事，是老实做人在做事上的具体要求。踏实做事，就是要远离浮躁，办实事、求实效，脚踏实地，一步一个脚印地把事情做好。踏实是一种严谨的态度，也是一种科学的方法，踏实做事要求我们不浮夸，循序渐进，严谨求实，一丝不苟。只有本着踏实做事的态度，才能够避免浅尝辄止、忽冷忽热的行为，防止出现做而不深、做而不细、做而不实的问题，才能把做人的要求贯穿到做事上来，用心做好每一件事。

扎实工作，就是将老实做人和踏实做事具体落实到工作上。现在的社会科技第一，专业化分工明确，劳动者必须职业化才符合工作的要求。扎实工作，要求我们在工作上要有正确的态度和正确的方法，是踏实做事的延伸，是和谐工作的前提和基础。扎实工作，就是要树立良好的工作作风，恪尽职责，遵章守纪，严谨细致，精通业务。扎实工作，有助于我们在事业上实现人生的价值，获得人生的乐趣。

22UP成长宣言

做人与做事是相统一的。在即将迈出人生的关键步伐时，坚持言行一致、表里如一的男人，才有可能实现人生的辉煌。



把谦虚谨慎作为建功立业的基础

古人云:满招损,谦受益。谦虚谨慎是终身受益的美德,是建功立业的基础。谦虚,就是万事都要放低姿态,本着学习的态度;谨慎,则是说要做事小心,兢兢业业。做到谦虚谨慎,就具备了成就非凡事业的基础。22岁以后的男人考虑更多的事情是如何找一个好工作,如何让自己事业有成,并会为之不遗余力。但是,这并不是成功的全部,要想实现建功立业,还需要培养自己谦虚谨慎的作风。谦虚谨慎是一个人心智成熟、阅历丰富的体现,更是一个人实现梦想的基础。

西晋著名的战略家羊祜出身名门望族。从他起上溯九世,家里都有人出仕二千石以上的官职,并且都以清廉有德著称。羊祜12岁丧父,侍奉叔父羊耽十分恭谨。他曾到汶水边上游玩,遇见一位老人,老人说他"孺子有好相,年未六十,必建大功于天下"。

羊祜年纪轻轻便被荐举为上计吏,州官四次征他做从事、秀才,五府也征召他做官,都被羊祜一一回绝。太原人郭奕见到羊祜后说:"此今日之颜子也。""颜子"就是孔子谦虚好学的弟子颜回。

后来羊祜与王沈一起被曹爽征辟,王沈劝羊祜应命就职,羊祜却说:"委质事人,复何容易。"王沈便独自应召。后来曹爽被杀,王沈因为是曹爽的故吏而被罢免。王沈懊悔自己当初没有好好思考羊祜的话。羊祜却并不夸耀自己的先见之明,反而安慰王沈说,谁都不能预先想到这些。

司马炎称帝后,羊祜因扶立之功而被加官进爵,食邑三千户。羊祜担心引起贾充等权臣的妒忌,坚决推辞,拒绝封公,只受侯爵。

泰始初年,晋武帝下诏晋升羊祜。得到晋升后的羊祜对待前朝那些名

高望重的大臣依然谦恭有礼。

后来因为都督荆州诸军事等功劳，羊祜又被加官到车骑将军，地位与三公相同。羊祜上表推辞说："我听到陛下的恩诏，让我获得等同三公的地位。我入仕才十几年，在朝内外任职，每次都能得到显要的重任。人的智力不可能马上取得进步，不能总是得到恩宠，因此我日夜惶恐，把荣华当做忧患。古人说，如果一个人的德行没有到达令众人折服的地步而得到高位，则那些有真才实学的人就不会入朝做官；如果没有功劳的人获得了丰厚的俸禄，则那些有功之人就会得不到鼓励。我身为外戚，却总是碰到好运，本应警诫被过分宠爱。但陛下屡屡降下诏书，给我过多的荣耀，实在让我不能承受、不能心安啊！现在有很多有才能的人都没有获得高位，而我的地位却超过他们，这怎么能使天下人没有怨愤呢？因此希望皇上收回成命！"但是皇帝没有同意。

晋武帝咸宁三年，皇帝又封羊祜为南城侯，羊祜坚辞不受。

羊祜每次得到晋升，都会坚决推辞，因此众人都知道他的谦虚谨慎。

羊祜在两个朝代任职，都掌握着机要大权，但他却从来都不追求名利。他筹划的良计妙策，过后都被焚毁，因此无人知道其中的内容。有些人经他推荐而得到升迁却因羊祜从不张扬，而使得被推荐者都不知道是羊祜荐举的自己。有人认为羊祜过于缜密，但他却说："古人训诫说，入朝与君王促膝谈心，出朝就要佯称不知——这我还怕做不到呢！不能举贤任能，有愧于知人之难啊！况且我在朝廷签署任命，官员却跑到我家门口拜谢，这是我所不取的。"

羊祜平时清廉俭朴，他去世后，羊祜的妻子遵从其遗言，不愿按侯爵的级别殓葬羊祜，晋武帝便下诏说："羊祜素来谦让，志不可夺。人虽逝，谦让的美德却仍然存在。这就是伯夷、叔齐之所以被称为贤人，季子之所以保全名节的原因啊！"因此，坚持要恢复羊祜原来的封爵，用以表彰他的高尚美德。

羊祜一生位高权重，却谦虚谨慎，使得举国上下都对其敬佩不已。他的

一生无疑是成功的，因为他懂得，一个谦卑的人必然会被他人所尊重，而一个备受他人尊重的人，其获得成功的概率必然很高。



陈毅元帅在新中国成立后总结自己的革命生涯时说："九牛一毛莫自夸，骄傲自满必翻车，历览古今多少事，成由勤俭败由奢。"二十几岁的男人，初出茅庐，尚未切身经历过人生起落，尚未切身体验过人生成败，只有满怀豪情，一腔热血，冲劲有余，沉稳不足。扫除胸中的傲气，拔净心头的浮草，把姿态放到最低，一步一个脚印地向前走。



通过自身的努力逐渐提高个人修养

修养是为人处世必须具备的品德，在社会上，无论做大事还是小事，修养在任何时候都有用。修养能体现一个人的综合能力和品质，影响着一个人的事业、婚姻等人生的各个方面。

拥有良好修养的男人具有高尚的品味和完善的价值观，就像英国的绅士一样，是最具人格魅力和迷人个性的男人，而这样的男人更容易获得他人的青睐。

修养比知识更重要。在社会上，无论何时何地都离不开修养。而日常生活中的点点滴滴就可以体现出一个人的修养。

一所著名大学的一批研究生被导师安排去一个大型企业的实验室参观。参观结束后，大家坐在会议室里静候总经理的到来。秘书在忙着给大家倒水，他们个个都表情呆滞地坐在沙发上看着秘书为他们忙前忙后，而且在秘书为他们递水时都感觉“受之无愧”。只有一个学生，在秘书给他递水时，轻声说了句：“谢谢，您辛苦了。”

过了一会儿，总经理进来了，向大家打了招呼然后对他们说：“欢迎诸位到这里来参观。首先请李秘书帮我把我们内部印的纪念册拿来送给大家做纪念吧。”众人听了都十分高兴。

等秘书把纪念册拿来后，总经理双手把纪念册发到每个人的手中。绝大部分同学都坐着很随意地接过纪念册。只有那位同学，当总经理走近时，他却很有礼貌地站起来，身体微倾，双手接过纪念册并恭敬地说：“谢谢您！”总经理顿时会心地笑了，他点了点头问道：“你叫什么名字？”听到回答后，总经理微笑点头回到了自己的坐位上。

两个月后，毕业生分配表上，那位彬彬有礼的同学的毕业分配去向一栏

赫然写着当初参观的那家大型企业的名字。有几位同学极为不服气，他们找到导师说："为什么选他去呢？他的成绩平平啊！"

导师解释说："这是那家企业总经理的意思，不服气的话，就回想一下你们去参观时的所作所为吧。除了文化学习之外，你们需要学习的东西太多了，以后要记住，修养是人生的第一课。"

是的，修养是人生的第一课。它是成功人生不可或缺的因素。做事先做人，而提高个人修养又是做人的关键。

要提高修养，首先要努力提高自己的文化素养，多读书，勤思考，通过不断学习的积累就能够获得文化素养方面质的飞跃，古人头悬梁锥刺股，十年寒窗苦读，都争取做学识渊博的人，提高了文化素养，心胸自然开阔，看问题能够看得更加深远，个人的见识、品质和风度就会到达更高的境界，所以，读书是修身养性的妙方。

其次，还要向别人学习，多观察生活，看看别人是怎样为人处世的。多和自己敬佩的人交流。正所谓"三人行，必有我师"，对于外界的人和事，多观察，多学习，多分析，多思考，进行取长补短，是提高个人修养的关键因素。

再次，每天都要三省吾身，经常反省自己的行为。内省是一个人修身养性最重要的方面，需要你清醒地认识自己，自己想要什么，想干什么，想成为什么样的人，经常和自己的内心深处说说话，多了解自己的需要。多反思，多了解自己，深入剖析自己的行为，哪些做对了，为什么对？哪些做错了，为什么错？什么是该做的？什么是不能做的？通过总结，收获经验，循序渐进，修养就会慢慢累积，助益人生。



22岁以后，男人更应该注意提升个人修养。所谓"做事先做人"，"成功先成长"，一个时刻注重个人修养的人，是会迅速成长并迅速迈向成功的人。



做人成熟不世故，小糊涂中有大聪明

聪明易被聪明误，人生最精是糊涂。有的人有一点小聪明、有一点小成就就趾高气扬，认为自己无所不知，如此卖弄聪明、锋芒毕露，必定要碰钉子。在现在的职场中，有的人不懂得掩饰，时时处处露才，不懂得收敛，殊不知此举犯了忌讳，本想依靠自己的能力在职场攀升，却让上司感受到了威胁，不但升职没戏，就连饭碗也不保，所以做人一定要成熟，有时候要装点小糊涂，这里面有大学问。

做人要成熟，做事情时用小糊涂来掩饰大聪明才是真正的智慧。

美国第九届总统威廉·亨利·哈里森，出生在一个小镇上，他小时候性格内向，不爱说话，是一个文静而又怕羞的孩子，人们却把他看成一个傻瓜，因此常常捉弄他。镇上的人们总是拿一枚 5 分和一枚 1 角的硬币，摆放在他面前，叫他随便捡一个，威廉总是捡那个 5 分的硬币，于是众人，纷纷嘲笑他是个傻瓜。很多人听到这件事，都来戏弄威廉。一位好心人问他："你难道不知道 1 角硬币比 5 分硬币值钱吗？"威廉悄悄地说："当然知道了，不过，如果我捡了那个 1 角的硬币，他们恐怕就再也没兴趣扔钱给我了。"

威廉笨吗？威廉最聪明！如果是你遇到同样的情况，你会怎么做呢？拿 1 角硬币？还是选择 5 分硬币？

做人要成熟，有点小糊涂，并不意味要世故。世故是一种滑头主义和混世的处事态度，做事情推三阻四，敷衍塞责，大事化小，小事化了，往往不做实事，应付了事，游戏人生。而做人成熟则是一种洞悉世事的智慧，一种了然于胸的潇洒气质。

成熟者真诚，而世故者虚伪；成熟者坚持原则，世故者见风使舵；成熟者直面现实，世故者玩世不恭。

一次，乾隆皇帝想跟纪晓岚开个玩笑，于是便问纪晓岚："纪爱卿，'忠孝'二字该怎么解释呢？"纪晓岚答道："君要臣死，臣不得不死，是为忠；父要子亡，子不得不亡，是为孝。"乾隆立刻说："好，那么朕要你现在就去死。""臣领旨谢恩！"

乾隆说完就后悔了，怎么能够拿臣子的性命开玩笑呢？他感到自己有些草率，但自己又是金口玉言，说出去的话就是泼出去的水，不能收回了。况且边上还有许多大臣，要收回命令会很没面子的。

纪晓岚磕头领旨谢恩，然后匆匆跑到后堂。不久，只见他全身湿淋淋地回到乾隆皇帝跟前。乾隆惊讶地问道："纪爱卿怎么没有死？""我遇到了屈原，他不让我死。""此话怎讲？""我到了河边，刚要往下跳，看到屈原从水里向我走来，他说：'纪晓岚，你这样的举动真是大错特错呀！当年楚王昏庸，我才不得不跳江自杀，现在的皇上如此圣明，你为什么还要去死呢？你还是赶紧回去吧！'"

乾隆听后，放声大笑，就免了纪晓岚的死罪。

纪晓岚用自己的智慧巧妙化解了乾隆皇帝的刁难，最后既没有按照乾隆的要求去跳河，还让乾隆非常开心，君臣关系和谐融洽，这就是做人成熟的范例。和纪晓岚不同，乾隆的另一位大臣和珅则做事世故圆滑，最擅长拍马屁功夫，虽然他享尽了荣华富贵，走上了权力的巅峰，但是最终却落得个自尽的下场。

22UP成长宣言

郑板桥曾说："难得糊涂。"聪明反被聪明误，小事上不懂装糊涂，无伤大雅，大事上不能糊涂，把握好聪明和糊涂的分寸。凡事三思而行，总会得益良多。22岁以后的男人要在选择成熟的同时鄙弃世故，大智若愚方显成熟男人的真本色！

第二章

人生有志向，职业有指向



心有多远，就能走多远

年轻人不能整日浑浑噩噩，不知道自己在干什么，不知道自己要什么。生命可贵，要树立远大的志向，放飞梦想，脚踏实地去实现自己的价值，让梦想成真。

有相当一部分年轻人认为，那些成功人士取得的成就，对于自己而言可望而不可即。其实并非如此，你远比你想象的自己要强大得多。只所以会有平庸的现状，很大一部分原因是你自己看轻了自己，不敢想，不敢要，把自己局限在一个小天地里混日子。

秦朝的丞相李斯年轻时，是楚国上蔡郡府里一个看守粮仓的小文书，负责仓内存粮进出的登记。

一天，李斯在粮仓外的厕所里发现了一群老鼠，这些老鼠个个瘦小枯干，毛色灰暗，身上又脏又臭，让人恶心。

李斯忽然想起自己管理的粮仓中的老鼠，个个肥胖硕大，油光发亮，整日在粮仓中逍遥自在。

李斯恍然大悟，自己在小小的仓库中做了8年小文书，安于现状，不思进取，不就如同厕所中的这些小老鼠吗？

于是，李斯辞了粮仓小文书的工作，离开上蔡郡，去投奔博学多才的荀况，决心努力学习，改变自己的命运。

后来李斯成了大秦的宰相，帮助秦始皇完成了统一六国的伟业。

陈胜年轻时曾经跟别人一起受雇佣种地，他不满现状，决心改变，面对同伴的嘲笑他发出一句："燕雀安知鸿鹄之志哉？"结果，后来陈胜与吴广发动农民起义，建立了中国历史上第一个农民政权。

陈胜说："王侯将相，宁有种乎？"他怀有远大的志向，敢于向命运挑战，

并最终使自己青史留名。

西楚霸王项羽年轻时看到秦始皇出巡时浩浩荡荡的队伍，不禁脱口而出："我必定可以取代他。"后来项羽率军入关中，灭暴秦，威震四海，分裂天下，册封十八诸侯，号为"西楚霸王"，权同皇帝。

汉高祖刘邦年轻时去咸阳游玩，看到秦始皇出行的队伍，也感叹说："大丈夫当如此也！"后来刘邦成了汉朝的开国皇帝。

周恩来在青少年时代，就富有革命理想。

有一次，老师问学生："为什么读书？"有的同学回答："为了明礼而读书。"有的同学回答："为了光宗耀祖而读书。"还有一个学生回答说："为了帮助父亲记账而读书。"

当老师问到周恩来时，周恩来站起来铿锵有力地回答："为中华崛起而读书！"志存高远，后来他实现了理想，成为人人敬爱的周总理。

如果一个人没有远大的理想抱负，将很难走出自己的小世界，自然也就看不到外面大世界的精彩，一生只能是一个无足轻重的普通人。

李斯若安于现状，就不可能当上宰相；陈胜如果没有抱负，只会是一个秦朝暴政下受苦受难的农民，默默无闻，更不能留名青史；项羽有抱负，才成为西楚霸王；刘邦有远大的志向，才成为汉朝的开国皇帝。

由此可见，一个人不能局限于自己的小圈子，要树立远大的志向。一个人追求的目标越高，其自身的潜能就能发挥得越充分，他的生活质量就会得到提高，他的价值才会得到体现，他的人生才有意义。

杰克是一位酷爱拉琴的年轻人，可是他刚到纽约的时候，迫于生计，只好到纽约街头去靠拉小提琴卖艺来赚钱。

幸运的是，杰克在这期间认识了一位黑人琴手，两个人一拍即合，他们抢到了一个最能赚钱的好地盘——一家商业银行的门口。

没过多久，杰克就靠着精湛的琴艺赚到了不少钱，然后他就和那位黑人琴手道别，因为他不想一辈子都在这家商业银行门口卖艺，他想到大学里去进修，也想同那些琴艺高超的人切磋。于是，杰克用卖艺赚来的钱做学费，进入一家音乐学院进修小提琴。在这段时间里，他凭着一腔热情，全身心地

投入到了提高音乐素养和琴艺中……

10年后，杰克又一次经过当初靠拉小提琴卖艺的那家商业银行，发现昔日的老友——那位黑人琴手，依然在那“最赚钱的地盘”拉琴卖艺。

当那个黑人琴手看见杰克出现的时候，非常高兴，他问杰克：“我的朋友，你现在在哪里拉琴啊？”

杰克回答了一个非常有名的音乐厅的名字，那个黑人琴手听后不解地问：“难道那家音乐厅的门前也是个非常赚钱的好地盘吗？”

他哪里想得到，10年后的杰克已经是一位享誉世界的知名音乐家了，他经常应邀在这家著名的音乐厅登台献艺，而并非在门口拉琴卖艺。

一个人有无成就、有多大的成就，取决于他青年时期有无志气、有多大的志气。是否有志气也不一定要看他年少时是否真有成就事业的气质，而是看他在尚无成就时是否具有成就大事业的志向以及一颗相信自己永不退缩的心。



梦想对于人生的重要性超乎所有人的想象。我们在祝福别人时常说“心想事成”，其实这个词并不仅仅是祝福，它告诉我们只有拥有梦想，才有实现梦想的可能。很难想象一个没有梦想的人是怎么把握自己的人生航向的。人生是大海，人是大海里的航船，而梦想则是航船在前行中时刻都能看到的那座灯塔，无论风向如何，无论波涛多大，有了灯塔就不会迷失方向。反之，没有灯塔，自己就不知道去哪里，则只能随风漂泊了。



制订目标不可好高骛远

目标是什么？没有确切的答案。但是，22岁以后，如果还是不明确自己的目标，就得抓紧制订了，制订目标时要注意，不可虚无缥缈漫无边际。目标是要实现的，若不能实现就不能称之为目标，而应称之为空想、幻想。

著名教育家皮亚杰认为，人对一件事情感兴趣，取决于做这件事情要有一定的挑战性，并且通过努力可以完成。

所以说，制订的目标要具体，要切实可行。不能像空中楼阁一样抓不着。

制订目标也一样，不能太难，也不能太容易。太难的目标很难实现，或者根本实现不了。太容易的目标不费吹灰之力就能实现，没有意义。目标是要在自己能力范围内的，有挑战性的，通过努力能够实现的。

一只乌龟看见老鹰在天上展翅飞翔，心里很羡慕，就找到老鹰，请求老鹰教它飞行。

老鹰说："你没有翅膀怎么飞？"

乌龟不听，坚持要老鹰教它飞行的本领。老鹰无奈，只好抓住乌龟，飞到高空中，并将飞行的技巧一一讲给乌龟听，然后将乌龟松开，让它自己飞翔。

乌龟很兴奋，正想大展身手，却失去了平衡，落在了岩石上，幸亏有龟壳，不然就粉身碎骨了。

乌龟的目标不切实际，好高骛远，差点为了根本不可能完成的目标而送命。

所以说，制订目标时，一定要考虑是否切实可行，倘若与自身条件不相符，则不仅无法实现目标，还会成为他人的笑料。

男人22岁以后该做什么

如今的年轻人有很大的抱负，很高的志向。但是却往往忽略了路是一步一步走出来的，远大的目标也要慢慢实现，先实现小目标，实现了小目标才能实现最终目标。

日本有名运动员，虽然个子矮小，却两次夺得了马拉松世界冠军。许多人颇为不解，记者采访他，让他说说成功的秘诀，他说："我是用智慧取胜的。"只是大家都不明白他说的智慧是什么。

10年后，这名运动员出了一本自传，这个谜终于被解开了。他在自传中写道："在每次比赛前，我都要乘车把比赛的路线仔细看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米冲刺的速度奋力冲向第一个目标，等到达第一个目标之后，又以同样的速度冲向第二个目标。40多公里的赛程，被我分解成为几个小目标后，就能很轻松地跑完。"



人的一生，是在实实在在的社会中生活，而不是生活在自己的不切实际的想象中。因此，我们的认知需要符合实际，只有符合客观实际了，才可能经过自己的全部努力去实现。



只要确定目标，就要勇往直前

既然选择了远方，便只顾风雨兼程。“远方”就是我们的目标，只要确定了目标，就要义无反顾，勇往直前。

19 世纪初，人们开始使用煤气灯（瓦斯灯），但是煤气靠管道供给，一旦漏气或堵塞，非常容易出事，因此人们对于照明的改革，十分殷切。这时，发明大王爱迪生为自己制订了一个不可能的任务：除了改良照明之外，还要创造一套供电的系统。

当时电灯的原理已经很清楚了——把一根通电后发光的材料放在真空的玻璃泡里，就形成了电灯。最难的问题在于灯丝的寿命。

研究灯丝的过程劳苦而漫长，他尝试用炭化的纸、玉米、棉线、木材、稻草、麻绳、马鬃、胡子、头发等纤维和几种金属丝来做灯丝的材料，试验过的材料多达 1600 多种。终于，在经过一年多的艰苦研究后，他找到了能够持续发光45 小时的灯丝。在这45 个小时中，他和助手们纹丝不动地盯着这盏灯，直到灯丝烧断。这个成果已经令世界各地的科学家羡慕不已了，可是爱迪生却并没有满足：“既然它可以坚持 45 个小时，过一段时间，我就要让它坚持 100 个小时。”

一位记者问爱迪生：“一旦你真的用电灯取代了煤气灯，那你可要发大财了。”爱迪生说：“我的目的倒不是为了赚钱，我只想跟别人争个先后。我已经让他们抢先开始研究了，所以现在我必须追上他们，我也相信我能做到。”他就这样站在一个科学家的角度来解释了自己的研究行为，他的人生宗旨就是超越自我、不断进取。

两个月后，灯丝的寿命居然达到了 170 个小时。全世界都在报道这项举世瞩目的成就。新年即将到来，爱迪生把 40 盏灯挂在从研究所到火车站

的大街上，让它们同时发亮来迎接出站的旅客，其中更多的人是专门赶来看奇迹的。他们都是只见过煤气灯的人，令他们最惊讶的不是电灯能发亮，关键是这些电灯能够说亮就亮、说灭就灭，“爱迪生万岁”的欢呼响彻大街小巷。

“人们称赞我的发明是一种伟大的成功，其实它还在研究中，只要灯丝的寿命还达不到600小时，就算不上是成功。”对于众人的顶礼膜拜，爱迪生就是以如此谦虚的态度来回应的。

从那个时候起，给爱迪生的祝贺信、电报和礼物源源不断，新闻、传闻更是铺天盖地。而爱迪生却并不关注这些，他仍在默默地对灯丝进行改进，朝着定下的600小时的新目标迈进。最终，他的样灯寿命达到了1589小时。目标在不断地前进，人生也在不断地升华，这就是一个世界著名科学家的人生追求。

诺贝尔奖金的创立人，著名的化学家、发明家诺贝尔也是一个在实现目标的路上勇往直前的典范。

1833年10月21日，诺贝尔出生于瑞典的斯德哥尔摩。诺贝尔10岁的时候，父亲询问诺贝尔将来的理想是什么，诺贝尔回答说要当一名发明家，后来，诺贝尔发明了安全炸药，誉满全球。但是，他成功的路上却充满了艰辛。

1863年，诺贝尔发明了硝化甘油炸药用的雷管。同年10月，他得到硝化甘油炸药的专利，在没有资金的情况下，他只得跟着父亲四处借贷，最后拿破仑三世决定出资10万法郎，资助他们父子在斯德哥尔摩办厂，初获成功。

刚刚获得成功，诺贝尔又遭到了巨大的挫折。1864年制造硝化甘油的工厂爆炸了，当场炸死5人，其中就包括诺贝尔心爱的弟弟。在爆炸发生以后，周围居民十分恐慌，强烈反对诺贝尔在那里制造硝化甘油。结果，诺贝尔只好把设备转移到斯德哥尔摩附近的马拉湖，在一只船上制造硝化甘油。

1865年3月，历经波折的诺贝尔在温特维根找到一处新厂址，在那里建造了世界上第一个硝化甘油工厂。

诺贝尔的成功之路注定不会一帆风顺。1866 年，硝化甘油爆炸事件不断在世界各地发生。美国的一列火车，因为炸药爆炸，而变成了一堆废铁；德国的一家工厂，因炸药爆炸，厂房和附近民房全部变为一片废墟；“欧罗巴”号海轮，在大西洋上遇到大风颠簸，引起硝化甘油爆炸，船毁人亡。因此各地纷纷停止使用硝化甘油，硝化甘油公司陷入了困境。

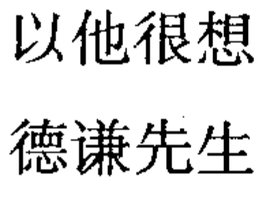
面对这种艰难的局面，诺贝尔没有灰心，他仍埋头试验，第一次制成了运输和使用都很安全的硝化甘油工业炸药，也就是诺贝尔安全炸药。

为了消除人们对硝化甘油炸药的怀疑和恐惧，1867 年 7 月 14 日，诺贝尔在英国的一座矿山做了一次对比实验：他先把一箱安全炸药放在一堆木柴上，点燃木柴，结果，安全炸药没有爆炸；他再把一箱安全炸药从大约 20 米高的山崖上扔下去，结果，炸药也没有爆炸；最后，他在石洞、铁桶和钻孔中装入安全炸药，用雷管引爆，结果，安全炸药都爆炸了。诺贝尔打消了人们的疑虑，他的安全炸药从而取得了广泛的应用。

诺贝尔在发明炸药的道路上历经磨难，最终获得了成功，靠的就是勇往直前的拼搏和进取精神。在困难面前，他从来都没有丢掉过信念，从来都没有放弃过努力！



成功路上荆棘丛生，最需要的就是勇往直前的精神。一个人如果遇到一点小小的挫折就灰心丧气，打退堂鼓，那么他的目标就永远不会实现，他的人生也不会成功。



树立志向时，要参考别人的意见

志向关乎人的一生。如果在树立志向方面出了问题，往往会影响人的一生。但是由于年轻人的人生经验不足，对自己的认识不够全面，在树立志向时，往往会作出不适合自己的选择。这时，就需要参考别人的意见。

我国著名的史学家方国瑜小时候喜欢诗词，很钦佩李白，羡慕苏轼，所以他很想成为一名诗人。刻苦攻读学堂课程之外，他还利用节假日跟从和德谦先生专攻诗词。但一晃六七年过去了，方国瑜始终没有写出一首好诗，也没有好词问世。1923 年，他赴京求学，临行前，和德谦先生朗诵《玉阮亭》，并把其中的两句诗送给方国瑜。这两句诗是“诗有别才非先学也，诗有别趣非先理也”，指出方国瑜生性质朴，缺乏成为诗人的“才”与“趣”，因此不能成为诗人，但是，如果他能够选择“学理”的话，将来就能有所成。

方国瑜记住了老师的话，立志要终生研究祖国史学。来到京城后，他师从名家，刻苦钻研史学，后来写成了《广韵声汇》和《困学斋杂著五种》两本书，成为著名的史学家。

另一位著名史学家姜亮夫也有类似的经历。姜亮夫喜欢写诗作词，也很想成为一名诗人，在成都高等师范学校读书时就写过 400 多首诗词。后来他考入清华大学研究院，把以前写的诗词整理出来，拿去请教梁启超先生，希望得到梁启超先生的指点。不料梁启超却毫不客气，指出他囿于“理性”没有才华，不适宜进行文艺创作。

回到寝室后，姜亮夫用一根火柴将诗词化成灰烬，放弃了做诗人的梦想。从此他埋头在史学当中，最终取得了一系列成果。

三人行，必有我师。别人能够看到我们看不到的东西。因此在树立志向时，应尽可能向父母、老师和同学征询意见。父母、老师比我们更有人生

经验，他们的看法在某种程度上有先见之明，值得我们参考借鉴。俗话说："不听老人言，吃亏在眼前。"就是这个道理。

古时候，秦穆公决定发动秦晋之战，为此征求老人蹇叔的意见。蹇叔说："兴师动众去袭击远方之国，这是我没有听说过的。长途行军，会使军队劳累不堪，力量都消耗尽了。况且我们军队的行动，晋国一定会知道，他们一定会采取行动防备着我们。劳师动众而无所得，士兵们必然产生怨恨之心，恐怕不行。"秦穆公并未听从蹇叔的劝告。而是召集孟明视、西乞术、白乙丙，派他们带兵从东门外出发。

蹇叔为这事哭着说："孟子，我今天看着军队出征，恐怕就看不到他们回来了！"秦穆公知道后派人对他说："你知道什么！如果你只活70岁，你坟上的树早就长得有合抱粗了！"蹇叔的独子也加入了这次出征的军队，蹇叔哭着送儿子说："晋国人必然在肴山设伏兵截击我们的军队。肴有南北两座山：南面一座是夏朝国君皋的墓地，北面一座山是周文王避过风雨的地方。你必定要死在这两座山之间的峡谷中，我会到那里去收你的尸骨！"秦国的军队开始向东进发。

果然如蹇叔所言，晋襄公率军在肴山打败了秦军，俘虏了秦军三帅孟明视、西乞术、白乙丙。晋襄公释放了俘获的秦军将士，秦穆公对着被释放回来的将士哭着说："我没有听从蹇叔的劝告，让你们受了委屈，这是我的罪过。"



三个臭皮匠顶个诸葛亮，众人的智慧是最有力量的。因此，多参考他人的意见，尤其是那些有过亲身经历的前辈的建议，会帮助我们更科学地树立与我们自身条件相符的志向。



确定好人生的梦想和人生追求

要想让自己的人生过得丰富多彩，就不能没有梦想，不能没有追求。梦想是人生大船的帆，没有帆，大船会停滞不前。

没有梦想的人生，就是漂泊在死水上的小舟，没有出路，也没有退路。

美国著名的民权运动领袖马丁·路德·金，当他看到美国黑人遭受到的不公正的待遇时，就把为黑人赢得平等的权利当做自己人生的梦想，立志为黑人的自由而奋斗一生。

1955 年 12 月 1 日，蒙哥马利警察当局逮捕了一位名叫罗沙·帕克斯的黑人妇女，理由是她在公共汽车上拒绝给白人让座儿，违反了公共汽车坐位隔离令。马丁·路德·金知道后，立即组织了蒙哥马利罢车运动，迫使法院判决取消地方运输工具上的坐位隔离令。从此他成为民权运动的领袖人物。

1960 年 1 月 31 日，一个黑人大学生到一家连锁店买酒遭到拒绝，理由是“我们不为黑人服务”。马丁·路德·金得知此事后，马上组织发起了“入座运动”，他要求黑人平静地进入任何拒绝为黑人服务的场所，礼貌地提出要求，打不还手，骂不还口，以最有尊严的目光请求服务，得不到服务，就坐下来读书，得不到服务就不离开。纵使遇到嘲弄、侮辱，依旧不卑不亢。不到两个月，运动席卷了美国南部五十多座城市。许多人因此被捕，但马丁·路德·金早已发出“填满监狱”的号召。

1963 年 8 月 28 日，马丁·路德·金在华盛顿广场的林肯纪念堂前举行了规模浩大的黑人集会，并发表了著名的演说《我有一个梦想》，迫使美国国会在 1964 年通过《民权法案》宣布种族隔离和种族歧视政策为非法政策。

在发表演讲的当天，肯尼迪总统邀请他到白宫做客。

1964 年，马丁·路德·金被授予诺贝尔和平奖。在他逝世后，里根总统于 1986 年 1 月规定每年一月的第三个星期一为马丁·路德·金纪念日。而

迄今为止，除了马丁·路德·金之外，只有发现美洲大陆的哥伦布和美国第一任总统乔治·华盛顿才有此殊荣。

人不能没有梦想，没有梦想的人生会失色很多。也许，伟人的事迹离我们太遥远，那么80后王宝强的成长经历就很值得我们借鉴。

王宝强出生在农村，从小就将当演员作为自己的人生梦想。他6岁时开始练习武术，8～14岁在河南嵩山少林寺做俗家弟子，后来到北京，在各个剧组当武行群众演员，为了实现梦想，他不懈追求。他的坚持赢得了命运女神的眷顾，16岁时，王宝强被导演李扬挑中，主演独立电影《盲井》，走出了命运的低谷。这部电影让他成了金马奖最佳新人，还获得了法国第五届杜威尔电影节“最佳男主演奖”。

2004年，20岁的王宝强参演冯小刚的贺岁片《天下无贼》，名声大噪。“傻根”形象深入人心。

2006年，王宝强主演电视连续剧《士兵突击》，成功地塑造了许三多这个角色，赢得了广大电视观众的喜爱，成为影视红人。

2008年初，王宝强首次登陆中央电视台的春晚舞台。

2008年，王宝强受到沪上电视栏目《名人讲堂》的邀请，为复旦大学的大学生做了演讲，演讲的题目就叫做“追逐梦想”。

王宝强有梦想，为了梦想，他拼搏了，他成功了。他的影视剧家喻户晓，他的相声小品，音乐作品和文学作品也展现在了大家面前。而他之所以有了今天这样的成就，就是因为当初他不想“种一辈子地”，而想成为“一名演员”的梦想。同样是80后的你呢？早早确定好人生的梦想，早点奋斗吧！

22UP成长宣言

一个人如何给自己定位，将决定着其一生成就的大小。志在顶峰的人不会待在平地不动，而甘心做奴隶的人永远都成不了主人。



就业前要做好多方面的思想准备

大学毕业生越来越多，就业形势越来越严峻。因此，每一个年轻人在就业前，都必须做好多方面的思想准备，来应对激烈的竞争。

1. 要接受职业理想与择业现实之间的差距

学校生涯结束了，终于要走上社会了。很多人雄心勃勃，都在心里规划好了人生的蓝图。可是，现实是残酷的。要找到理想的工作很难。每个人对自己将来要从事的职业都有各自的规划，都想找到称心如意的工作。但是我们忽略了理想和现实之间的差距，我们心中理想的工作在现实中是否存在，现实不以人的主观意志而转移，对此我们应有充分的思想准备。

由于我们社会经验不足，我们的看法会出现失误，我们心中理想的职业并不一定真的适合我们。这就要求我们在选定合适的工作后，再逐渐地完善、调整自己的工作，使之符合我们内心的要求。

认识到了这些，才不会在就业时碰大钉子，以至于灰心丧气。所以说，主动去适应社会现实，并为之不断调整，我们才能找到适合自己的工作。

2. 要做好最坏的打算

很多人在就业时，将目标定格在大城市和大企业上，并且想一开始参加工作就能很快升为主管，做经理，开名车，拿顶薪。

有美好的愿望是好的，但不能不切实际地空想、妄想。刚从学校毕业，没有社会经历，没有工作经历，没有社会关系，我们凭什么渴求太多？

面临就业，要有最美好的愿望，做最坏的打算。想做到高层，就要有做基层的思想准备。想拿顶薪，就要先拿最少的工资。想开宝马，就要先坐公交车。然后慢慢在工作中展现能力，做出成绩，你的愿望才会逐渐实现。

想去大城市，最后却去了落后的边远地区；想去大企业，最后却在一家小公司上班。难道这样就要放弃、就要消沉吗？不，大城市也是从小城市走过来的，大企业刚开始的时候也是默默无闻的小公司。

在最艰苦的地方反而更容易取得成绩，建功立业，获得成功。因为在最艰苦的地方，你能够成长得更快，也更容易全心投入。

3. 要做好继续学习的准备

学习是为了解决问题，当问题解决不了的时候，就要求我们继续学习，提高自己。

人无完人，同样，我们的知识需要及时更新。在工作中会遇到这样那样的问题，有的是我们的专长，有的我们可能还没有接触过，这就要求我们通过学习，了解和掌握新的知识，解决工作中遇到的难题。

要学以致用。理论知识和实际工作之间还有一定的差距，所以，要作出成绩，就要在实践中多学习，更好更充分地利用所学的理论知识。

4. 要做好面对竞争的思想准备

在找工作时，往往会遇到很多人竞争同一个工作岗位的情况，这是很常见的。就业时，一定要做好这方面的思想准备，不能一遇到多人竞争，就自信不足，打退堂鼓，把机会拱手让人。

在就业过程中，竞争是不可避免的。即使在工作中，也存在着激烈的竞争。在竞争面前，一定不能退缩，要全面地展示自己。在相同的机遇面前，谁更具有竞争能力，谁就能占据主动，赢得机遇。

5. 要有充分的自信心，克服自卑心理

很多人在求职择业时存在着许多心理障碍，比如胆怯、自卑，这会严重

地影响我们的形象，即使再有能力，用人单位也不会满意。

要自信，求职者只有坚信自己有实力能够胜任所应聘的工作，才能表现出坚定的态度和从容不迫的风度，从而赢得用人单位的青睐。

22UP成长宣言

无论什么事情，现实与想象之间都会有差距。你所从事的工作也是如此。因此，在就业前，你一定要做好多方面的思想准备：工作没你想象的那么有趣，同事没你想象的那么热情，客户没你想象的那么平和……但这就是现实。



职场沉浮，给职业一个准确的定位

选择适合自己的职业，给职业一个准确的定位，才能在人生的道路上走得顺畅，并最终取得成功。

说到成龙，人们想到的就是国际巨星和巨额的票房收入。然而，有多少人知道，这位影界大哥大刚出道时遭遇过多少挫折。

成龙很小就开始在电影圈中混，他深知自己相貌不俊朗，所以特别努力，演戏拼命。但是十余年过去了，拍了数十部影片的成龙却依旧不红不紫。心灰意冷之下，成龙离开了香港影坛，远赴澳洲投靠父母。

其实，成龙已经很努力了，并且他也不是没有明星的潜质，他之所以没能声名鹊起，是因为他不知道自己适合拍什么样的电影。也就是说，他无法给自己一个准确的职业定位。

当时李小龙的演艺事业蒸蒸日上，每个人都想照搬李小龙的路子，做李小龙第二。然而，李小龙有自己的特点，成龙也有自己的优势，两人截然不同，成龙要照搬李小龙的套路，失败是必然的。

后来，香港吴思远公司的导演袁和平慧眼识珠。武术指导出身的袁和平发现，成龙虽然身形魁梧、粗犷，但却并没有那种冷峻、刚烈的肃杀之气，在他看来，成龙不适合演那类具有叛逆性的英雄，也不适合演那种英俊潇洒的正面英雄，不过，成龙身上有一种与众不同的特别味道——幽默感。最后袁和平决定让成龙扮演喜剧人物。

于是成龙和袁和平合作拍摄了功夫喜剧《蛇形刁手》，该片使成龙的喜剧天分得到了充分的发挥。《蛇形刁手》上映 15 天，便收入港币 270 万元！成龙便凭借此片一鸣惊人。

尝到甜头的成龙再接再厉，自编自导了同类型的功夫喜剧《醉拳》。《醉拳》的上映，迅速掀起了一阵观影热潮。观众如潮般涌向影院。

最后，《醉拳》连续上映了一个月，30 天的票房收入达 670 多万港元，成绩直追李小龙的《精武门》。

成龙成为了功夫巨星，但具有讽刺意义的是，人们还是称他为“李小龙第二”。

如果是别人，也可能就满足了，尽管是“第二”，但是能与当时的武打巨星挂上钩，也算是不错了。但是这个人不是别人，而是成龙。成龙不要做“李小龙第二”，他要做真正的成龙。接下来，他先后拍摄了《A 计划》系列、《警察故事》系列等电影，确立了自己的风格，走出了李小龙的阴影。李小龙在电影中是打不死的英雄，永远不会有痛苦的表情，而成龙在电影中则不同，除了独具一格的幽默元素外，还有独特的武打风格，虽然成龙演的角色也是打不死的，但是却很有平民气质，挨了打会疼，打不过会跑，有普通人物的喜怒哀乐，更有不少亡命动作，成为成龙电影的特色之一。

1995 年，成龙的电影《红番区》在美国公映，取得了 3000 多万美元的票房，使得成龙打开了美国市场，其后拍摄的《尖峰时刻》系列电影，全球票房达到 7 亿美元，更是将成龙推向了全球，使成龙成为真正的国际巨星。

成龙的成功在于他确立了自己的电影风格，即使他佩服别人，也不再去盲目跟从。他根据自身的特点，在动作电影中加入了喜剧元素，从而大获成功，得到全世界影迷的喜爱。

电影中角色的风格就像职业的定位，社会上有千千万万的职业，要给职业做一个准确的定位，最终找到最适合我们自己的职业。

索尔格纳夫说：“每一个人不要做他想做的，或者应该做的，而要做他能做得最好的。拿不到元帅杖，就拿枪；没有枪，就拿铁铲。如果拿铁铲拿出的名堂比拿元帅杖要强千百倍，那么拿铁铲又何妨？”能做得最好的就是最擅长的，不选择自己最擅长的工作是愚蠢的，就相当于拿自己的短处和别人竞争，结果必然是失败。

此外，要选择自己有兴趣的职业。对工作产生兴趣是很重要的，对工作有兴趣才能产生激情和力量，工作才能做好。



每个人都有长处和不足，如果能够看清自己的长处，对其进行重点经营，则必定会使你的人生增值；相反，如果你分不清自己的长处和不足，或者误将不足当成长处去经营，则必定会使你的人生贬值。



适时合理地调整自己的志向

志向代表了一个人的价值观、人生观，从某种程度上影响着一个人所能取得的成就。正是因为它有如此重要的作用，所以一旦发现随着客观条件的变化，自己树立的志向越来越显得不合适时，我们就应该悬崖勒马，对其进行适时地调整。古往今来，许多名人都曾几度调整自己的奋斗目标，并最终取得了成功。

马克·吐温曾有过经商的经历。第一次他从事打字机的投资，结果因受人欺骗而赔了19万美元；第二次他办出版公司，结果又因为不懂经营而赔了近10万美元。这两次经商失败后，马克·吐温不仅把自己多年呕心沥血换来的稿费赔了个精光，还欠了一屁股债。马克·吐温的妻子奥莉姬已经看出丈夫不是经商的材料，不过丈夫的文学天赋实在无人能及，于是她就劝马克·吐温放弃经商的道路，重新振作精神，走创作之路。经过一番深思熟虑，马克·吐温最终认为自己应该当一名作家，于是他很快摆脱了失败的痛苦，从而迎来他在文学创作上的辉煌。

志向的调整可以说是一个人成长过程中不可缺少的。我们确立志向时，料不到后面的生活会发生什么变化。随着我们在人生的道路上渐行渐远，很多原先预想不到的问题会突现在眼前，阻挡在我们前进的路上。那么，此时就要求我们适时合理地调整自己的志向，以符合自己当时的实际情况，变不利为有利。

懂得变通是人生的智慧，一成不变是自取灭亡。

我们在调整自己的志向时，应当考虑到以下几个方面：

1. 自身特长

每个人有多种才能，要发挥自身的优势，就要找到自己的最佳才能。成

功是最佳才能得到充分发挥的结果。姚明有身高，有篮球天赋，就要去打篮球，去打 NBA 才能实现他自身的价值。如果让姚明去打乒乓球，那成功与否就很难说了。

2. 社会需要

社会需要哪种人才，必然会为这些人才提供良好的条件和待遇，并且发展空间大，竞争较小。有些领域人才的需求达到了饱和，竞争非常激烈，即使非常有才能的人，也要费一番工夫才能取得成功。如果没有市场，没有空间，就会出现英雄无用武之地的情况。好钢用在刀刃上，人才在合适的时间、合适的地点才算是人才。所以，调整志向时，一定要考虑到社会的需要，要顺应潮流，识时务。

3. 个人兴趣

兴趣是动力的源泉，选择自己的兴趣，就成功了一半。爱迪生选择了自己的兴趣，发明了留声机和电灯泡，最终成为发明大王。选择目标，调整志向时，一定要考虑到自己的兴趣。选择兴趣会让你动力无限，并且乐于其中，无怨无悔。

4. 性格优势

选择职业时要考虑到自己的性格，要让职业与性格相匹配。一般说来，乐观开朗、热情活跃的人，比较适合于当演员，或者从事社交活动；好问、严谨的人，比较适于治学；沉着、果断、顽强，比较适于管理。立志成才的人应该权衡自己的性格特征，发挥“性格优势”，扬长避短。

上述几方面考虑好后，就可以适时合理地调整志向了，具体方法如下。

1. 纵向调整

这是不变更方向而变更层次的调整。志向太高或者太低时，可以用这种方法来调整自己的志向。

2. 横向调整

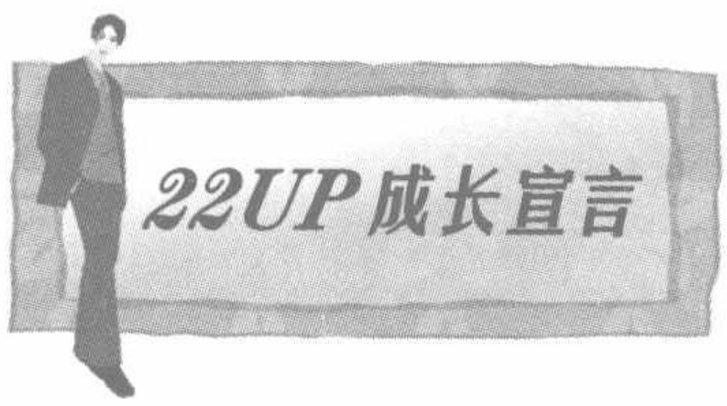
这种调整意味着方向的改变。当目标出现大的方向性问题时需要用这种方法。比如一个人适合进行文艺创作，他却选择了当科学家作为自己的志向，在这种情况下，就应该做横向调整。

3. 预测调节

这是通过预测未来以调整目标。如果一个人从小立志当田径运动员，那么，当他到了四五十岁的时候，随着身体机能的下降，就要求他在四五十岁以前做出预先调整目标。

4. 反馈调节

这是一种最常见的调整方式。就是说按照原定的目标实践，根据实践结果的好坏来调整。



志向不是一成不变的，尤其是对年轻人而言，今后的路还很长，一旦发现当下的志向不适合自己的发展，就应该果断做出调整。



将努力始终集中在最重要的事上

法国博物学家拉马克，是生物学伟大的奠基人之一。生物学一词就是他发明的，他最先提出了生物进化的学说，是进化论的倡导者和先驱。可是，他早年却走了不少弯路，直到24岁时遇到卢梭，他才找到了自己一生的追求——生物学研究。

拉马克的父亲希望他长大后当个牧师，所以送他到神学院读书。但是拉马克却想当个军人，将来做将军，因此，16岁那年他参了军。因病退伍后，他又对气象学产生了浓厚的兴趣，整天仰望着天空，做着气象学家的梦。

后来，拉马克在银行里工作，又想当个金融家。没过多久，他又开始对音乐着迷，整天拉小提琴。

看他三天两头，总是拿不定主意，他的一位哥哥就劝他去当医生，于是拉马克听从了哥哥的建议，学医4年，终因没有兴趣而选择了放弃。

直到24岁的拉马克遇到了卢梭，才开始把兴趣转向了生物学。从此一发不可收拾。拉马克花了整整26年的时间，系统地研究了植物学，后又研究动物学，成为无脊椎动物学的创始人。他的研究成果为达尔文进化理论的产生提供了一定的理论基础，在科学史上具有重要的地位。

拉马克在涉足生物学领域前，兴趣广泛，做牧师，当兵，钻研气象，想当金融家，专注于音乐，还学医4年，浪费了很多时间，却碌碌无为，没有成就。直到最后找到他生命中最重要的事情——研究生物学，从而取得了大成就，成为生物学的奠基人之一。

一个人的精力总是有限的，倘若每件事情都去做，则会导致每件事都做不出色。就像拉马克那样，找准适合自己的事情，尔后倾注全部精力，则你就可能成为某一领域的集大成者。其实，年轻时迷茫的人又何止拉马克一

个呢，我们现代人熟悉的 NBA 球星乔丹也曾有过类似的经历。

乔丹曾在自己篮球职业生涯的巅峰期选择了退役，改打棒球。但是他刻苦训练并未能给他带来好成绩。一个赛季下来，他在参加的 127 场比赛中 51% 击打成功，击打成功率仅仅有 20.2%，30 次盗垒，114 次被三震出局。在 436 次击球中只打出三个本垒打，50 个有效击球，一度徘徊在“门多托线”附近，这是棒球上传说中的挫败底线。

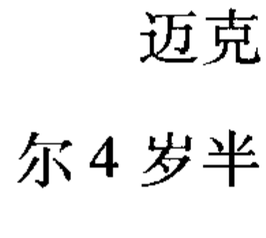
挫败之下，乔丹知道自己不适合打棒球，重新选择回到 NBA，回到对他来说最重要也是最擅长的事情上来。每天都花好几个小时泡在训练场上，努力锻炼自己的力量，刻苦训练，提高自己的球技。每次在比赛时，他都特别专注，经常从别人手里断球，创造了 376 次的季后赛断球纪录。每年夏天的休赛期，其他的球星都选择度假放松，乔丹却选择在训练场上继续训练以提高自己。最终乔丹六夺总冠军，在篮球场上创造了一项又一项的纪录，成为 NBA 的超级巨星，在球场外也获得了巨大的成功。



一位著名的学者指出：“如果你能够将自己的努力始终集中在你的目标和最重要的事情上面，就没有任何东西能够阻止你了。”人的精力总是有限的，把劲儿往一处使，才会更有力度。选定重要的事，努力坚持下去，就一定有“水滴石穿”的一天。

第三章

出身靠命运，成功靠选择



无法选择出身，却可选择出路

倘若你出身贫寒，并且甘于这种生活，没有脱离贫困的强烈愿望，则你的一生就注定了与富足无缘。哲学家说过这样一句话："多数人并不是因为贫穷而被奴役，而是因被奴役而贫穷。"

迈克尔有8个兄弟姐妹，他的父亲是加利福尼亚州的黑人佃户。迈克尔4岁半的时候就开始工作了，他8岁时就学会了赶骡子。这些实在是没有什么稀奇的，因为佃农的孩子大多在年幼时就必须工作，对于这种生活方式，他们认为是命运的安排，因此往往甘于贫穷。比别人幸运的是，迈克尔有一位非常了不起的母亲，她始终相信一家人应该过着快乐且衣食无忧的生活。所以，她常常把儿子抱在膝盖上，向儿子诉说自己的梦想。

"我的孩子，我们不应该这么穷。"她常常这么说，"贫穷不是上帝的旨意。我们之所以贫穷是因为爸爸从来不想追求富裕的生活。家里的每一个人都胸无大志。"

母亲的话深深地植根于迈克尔的心中，这成了他一生追求卓越的动力。母亲的话最终也改变了他的一生。

被母亲的话所感召的迈克尔一心向往跻身于富人的行列，于是在追求财富的路上，他从不懈怠。终于他凭借着自己出色的推销工作有了一些积蓄。10年后，他听说供货的那家公司即将被拍卖，底价为15万美元，他毫不犹豫地就去同供货的公司商谈收购接手事宜。结果是他用自己的全部积蓄——2.5万美元作为定金，并答应在一周内筹足余款12.5万美元。合同

中还规定，如果逾期未补齐余款，定金将被没收。

迈克尔想尽一切办法，调动一切关系来筹钱，可是到了最后一晚，依然还差 1 万美元。

迈克尔觉得自己已经想尽一切办法了。时间也不早了，在一片漆黑的房间里，迈克尔跪下来祈祷，请求上帝指引。

谁能在时限内借我 1 万美元呢？迈克尔反复地问自己。他把周围的人又都想了一遍，却还是想不出来还有谁能够帮助他。时间在一分一秒地流逝，万般无奈的迈克尔毫无放弃之意，他决定最后一搏。于是他走出房间，开车沿着第 61 街走下去，看看有没有机会。

当时是深夜 11 点半，迈克尔沿着第 61 街往下走。过了好几个路口，都是漆黑一片。他继续往前走，终于就在要走到尽头时，他看到一家承包商的办公室里还有灯光。于是迈克尔飞速下车，心中充满了欣喜，他走了进去，看到那位承包商正在埋头办公，由于熬夜加班，已经疲惫不堪。迈克尔跟这个承包商有些交往，于是就鼓起勇气说："你想不想赚 1000 美元？"问话直截了当。得到的回答也直截了当："想，当然想。""那就借我 1 万美元，我会外加 1000 美元红利还给你。"迈克尔向那位承包商详细说明了自己整个的投资计划，并告诉他还有哪些人借钱给自己。由于迈克尔做推销时有着良好的信誉，再加上他周密切实可行的发展计划，这位承包商很爽快地把 1 万美元借给了迈克尔。

迈克尔成功了，他不但从接手的公司获得了可观的利润。而且又陆续收购了几家公司，其中包括化妆品公司、食品公司、服装公司及报社等。是梦想让他由贫穷走向富裕。

人不应该坐在那里等待好运的到来，而是应该身体力行，朝着现实可行的目标努力，梦想才能成真。世上贫穷的人比比皆是，他们贫穷并不是因为别的，很大程度上是因为他们没有告别贫穷、走向富有的梦想。没有梦想，怎么会着手去做呢？

所以，不要一面埋怨自己贫穷，一面却安于现状，只有时时鞭策自己：我想富有！惟有如此，才能真正摆脱贫穷。



富兰克林说："贫穷本身并不可怕，可怕的是自己以为命中注定贫穷或一定老死于贫穷的思想。"二十几岁的男人，如果你还认为自己之所以无法成功，是因为没有显赫的家世，没有有钱的父母，没有有权的亲戚，因此也不再努力，那就大错特错了！你的确无法选择自己的出身，但是你却可以选择今后的出路。



男人，22岁以后别再依赖父母

时下，一个新的群体在不断壮大，那就是“啃老族”。“啃老族”专指那些在义务教育结束后，不升学、不工作、不参加职业培训的年轻人。这些人往往赋闲在家，衣食住行靠父母，花费大得惊人，高档商场、餐厅、娱乐场所常见他们的身影。二十几岁的男人们，如果你也有上述特征，那就该警醒了。

22岁以后的男人开始梦想房子和车，梦想辉煌的事业和幸福的家庭，而这一切的实现，是要靠你自己的头脑和双手，而不是你的父母。但是每个人都有一定的依赖心理。生活中经常会遇到这种情况，当你走在大街上的时候，会遇到陌生人问路，其实陌生人就站在目的地前面，当你给他指出来的时候，他拍拍脑门：我怎么就没注意呢？生活就是这样，没有什么是你做不了的，只是你想不想做的问题。

小事问别人，遇到关乎人生的大事了你该怎么办？还要靠别人吗？

有一个古老的故事，有一个小孩，凡事都靠母亲。一天，他的母亲要出去好几天。临行前，这位母亲为儿子烙了一张很大的饼，在中间挖了个洞，套在儿子的脖子上。

三天后，这位母亲回到家中，发现儿子晕倒在地上，那张大饼还有一多半没有吃。一番紧急处理后，儿子总算醒了过来，还哭喊着说饿。

母亲很惊讶，说：“大饼还有一多半呢，你怎么不吃啊？”

儿子虚弱地说：“我吃不着，嘴前面的我都吃完了，可脖子后面的够不着。”

这是一个人人耳熟能详的故事，虽然故事有些夸张，但也给我们一些启示。那就是不能事事依赖他人。惰性和依赖性，是成功路上最大的障碍，惟

有依靠自己，才能最终达到目的地。

中国有句古话："背靠大树好乘凉。"这句话有一定的道理，但是正值人生上升阶段的男人们，却不可将此话作为信条。如果非要当做自己的信条，也一定要弄清楚那所谓的"大树"就是自身，是自身的努力，而不是父母长辈的庇荫。

奥斯卡影帝尼古拉斯·凯奇，出生在美国加州的一个艺术之家，他的叔叔是以《教父》和《现代启示录》等影片闻名于世的大导演弗朗西斯·科波拉。但是，作为科波拉家族的一员，他的成功却是他自己奋斗的结果。他17岁开始进入电影圈，为了不受叔叔名气的影响，才改名为尼古拉斯·凯奇。

1982年，凯奇初次在影坛露面，在《开放的美国学府》中扮演一个角色。第二年，他又出演影片《村姑》和《斗鱼》。1984年，他在名片《鸟人》中的出色表演吸引了观众的眼球。该片1985年获得了戛纳电影节评委会大奖。随后，他又主演了几部影片，在影片中均有不俗的表现。其中《野性难驯》在1992年获第43届戛纳电影节金棕榈大奖，这成了凯奇演艺生涯的转折点。

凯奇继续在小制作电影中磨炼自己的演技，又继续出演了《今夜你寂寞吗》、《西部红石镇》、《黑白追缉令》和《超级赌徒》等影片。

1995年，凯奇主演了《逃离拉斯维加斯》。他的付出获得了回报，他精湛的演技在影片中得到了充分的展现。次年，凯奇凭借此片赢得了第68届奥斯卡最佳男主角奖。该片使他成为最炙手可热的男影星。相继他又主演了《绝地任务》、《空中监狱》和《变脸》等票房大片，成为国际巨星。

凯奇没有依靠自己的叔叔，他完全依靠自己的努力，获得了在大量的小制作影片中演出的机会，从而磨炼并提高了自己的演技，最终拿到了奥斯卡影帝的头衔，攀上了自己演艺生涯的高峰。

当然，倘若凯奇当初依靠自己的叔父，则他的演艺生涯初期应该会比其他人顺利一些，但是没有经过锤炼的铁块无法成为好钢。所以说，依赖他人只会让自己变得日益懦弱，而依靠自己，才会让自己变得更加强大。

法国著名小说家、戏剧家小仲马在初学写作时，每次寄出的稿子都被出版社枪毙了，其父大仲马得知后，对他说："如果你能在寄稿的时候，顺便也

给编辑先生附上一封短信，哪怕只有很短的一句话，就说‘我是大仲马的儿子’，或许情况就会有所改观了。”

小仲马固执地说：“不，爸爸，我不想站在您的肩上去摘苹果，那样的话，摘来的苹果于我而言毫无味道。”年轻的小仲马不但拒绝了以父亲的盛名来做自己事业的敲门砖，而且还不露声色地给自己取了很多个其他姓氏的笔名，免得那些编辑先生们把他同大名鼎鼎的父亲联系起来。

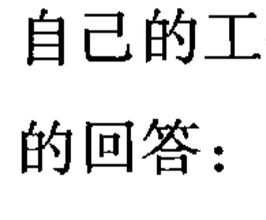
面对一张张冷酷无情的退稿笺，小仲马并未沮丧，他依然不露声色地坚持创作。他的长篇小说《茶花女》寄出后，终于有一位资深的编辑被他绝妙的构思和精彩的文笔震撼了。而这位资深编辑也一度和大仲马有过多年的书信往来。当他看到寄稿人的地址同大作家大仲马一模一样时，开始怀疑是大仲马另取的笔名。可是，他不敢断定，因为作品的风格同大仲马的迥然不同。为了解答这个疑问，他迫不及待地乘车去造访大仲马。

令这个资源编辑大吃一惊的是，《茶花女》这部伟大作品的作者，居然是大仲马年轻的儿子小仲马。“您为什么不在稿子上署上您的真实姓名呢？”资源编辑疑惑地问。小仲马说：“因为我只想拥有真实的高度。”

真实的高度依靠的是自身的努力，父母的成就再高再大，都始终是他们的，跟你没有太大的关系，最多让你比他人的起点高些，但起点毕竟不是终点，最终的高度，还是要看你自身的努力。



中国有句话说：前30年看父敬子，后30年看子敬父。是的，无论谁借谁的光，恐怕最长期限也不过30年而已，要想得到别人长久的尊重，惟有靠自己的本事。



选择最适合自己发展的职业

当今时代，由于竞争的压力和生存的压力，使得人们在选择工作时往往侧重考虑待遇问题。而不去多想自己是否喜欢，是否适合。做自己不情愿做的事情，本人会不爽快，工作效率也不会很高。

一份调查表明：在3000多名被调查人员中，有71.5%的人明确表示对自己的工作不满意。当被问及为何不满意时，约有一半以上的人给出这样的回答：

“不能充分发挥自己的才干。”

也就是说，这一部分认为自己当前的工作不能充分发挥自己才干的人，本来应该有更大的作为，但是事实上却并没有，因此他们才不满意。为什么会这样呢？因为这些人处在一个不适合自己的位置上，因为不适合，所以无法充分发挥才能。也就是我们常说的“英雄无用武之地”。

其实，能够充分发挥自己才干的工作才是自己最擅长的工作，也是最适合自己的工作，千万不能放弃。

如果一个人可以搬起一大块石头，你却让他去捡鹅卵石；如果一个人擅长挑水，你却只让他负责开关水龙头。就像《水浒传》中有着一身好武艺的鲁智深，曾被安排去看护菜园子，他能倒拔垂杨柳，却让他去给青菜拔草，别说是性格本来就鲁莽的花和尚，就是逆来顺受的林冲也会受不了的。

另外，一个人如果有真本事，有自己最擅长的事情，却苦于没在适合的岗位上，他的能力由于长期被埋没而无法施展，随着岁月的流逝，他可能就将这些本事慢慢地遗忘殆尽，从而变得与庸人没有什么区别了。

之所以会有这种现象产生，是因为很多人在择业之前没有充分估量自己的客观条件，没有具体分析自身的特殊情况，听别人说什么工作好就选什

么工作，或是看到很多人都去做那个工作，自己也怕失去好机会。就像路边的小吃店，两个同样的小店，卖同一个锅里做出来的食品，如果一个店里排满了人，再来的人就肯定不会去另一个没有人排队的店里买。这就是一种从众心理，且是盲目从众。在选择了不适合自己的职业后，人们的工作热情往往上不去，而且他们也认为既定事实已无法改变。能够在发现所选职业不适合自己时，当机立断改弦更张谋取新职的人，是少之又少的，尤其是在求职愈加艰难的今日。

三百六十行，在众人心中，总有一个有前途与无前途之分。但是很多看起来有前途的行业，不一定适合你。比如时下的房地产行业可谓暴利行业，但是，如果你没有雄厚的资金和深厚的社会关系，选择创业时，这一行就绝对不适合你。中国有句古话说“女怕嫁错郎，男怕入错行”，其实在选择自己所从事的行业时，我们不仅仅是要分析行业本身的发展前途，更要分析自身的条件是否适合在这个行业发展。

北京某名牌大学本科毕业生王涛学的是计算机专业，由于王涛在校专业成绩十分突出，很多来校招聘单位都想网罗他。其中有一家国有企业，也有几家外资企业。在别人眼里，这是很不错的机会，但是王涛却看不上。他有着自己的目标，那就是他要考某中央机关的公务员，考公务员比考大学还要难很多，但是王涛还是从激烈的竞争中脱颖而出。王涛认为自己终于如愿以偿，兴奋地憧憬着美好的生活，他的亲朋好友也纷纷表示祝贺。

然而，现实却是无情的。满怀希望的王涛开始正式工作以后，才发现他整日都在进行大量的数据统计和整理。没完没了的烦冗工作使得他的工作热情逐渐消退，并且这些东西跟自己大学所学的毫无关联，空有一腔大干一番的志气，却苦于没有施展的舞台。他开始心灰意冷起来，由于不用心而屡次出现差错，甚至还曾因为出差时私自旅游而耽误了工作，并因此被上司严肃批评。几年后，王涛的专业知识始终都没有派上用场，更糟糕的是，他突然发现自己已经不再熟悉曾经领先于他人的计算机知识了。再加上工作的枯燥无味，他变得异常消沉。后来，他听说了一些大学同学的消息，那些当年专业知识远不如他的同学有好多都成了所在单位的技术骨干；有的在自

已做公司;有的则任一些国有企业的厂长、总工程师等。百感交集的王涛也开始想要调动工作,但是,这个时候真的晚了,因为他的专业知识已经不好补救了。后来,他因工作毫无起色而被辞退,这时的他才深刻地体会到“一着不慎,满盘皆输”的道理。

22UP成长宣言

对于每一位追求成功的年轻人而言,充分地认识自己、客观地估量自己,选择自己最擅长的事情做,才是最明智的。最擅长的就是最适合的,最适合的就是最好的,选择最擅长的职业,选择最适合自己的职业,是极为关键的一步棋。



寻找最适合自己发展的城市

有人喜欢江南水乡的环境，在那种环境下工作他们会身心愉悦、事半功倍；有人喜欢北方粗犷的风，在这种环境下，他们会雄心万丈，豪迈而富有激情；有人喜欢大城市的繁华与陌生，他们喜欢过这种有距离感的疏远；有人喜欢小城镇的安静和底蕴，他们觉得会很有归属感。

你喜欢什么样的环境？你会选择去哪个城市发展？哪个城市是最适合你发展的城市？

苏格拉底说："最善于利用机会发掘开拓的人，是最有希望的成功者。"每个人都应该好好问一下自己：我的专业是什么？我的兴趣在哪一个行业？我最擅长什么？我喜欢什么样的气候？我适合什么样的文化氛围？仔细想一想，想明白后再去选择最适合自己发展的城市。

在荒凉的沙漠里，水是黄金；在江南水乡，水就是地上的泥土。爱干净的人别选择沙漠，怕水的人别选择江南。这和我们有没有才华没有关系，和我们努力与否也没有关系。但是，如果选错了城市，就会影响我们才华的发挥，让我们的努力失色，让我们的拼搏进取变得没有意义。

人只是大环境里的小个体，必然会受环境的影响。选择城市，选择最适合自己的城市，对一个人的发展尤为重要。

美国著名动作影星史泰龙高中辍学后，一直梦想着当一名演员。可他显然不是天生的演员，很多条件都不具备，单看长相就很难让人有信心，况且他又没受过专业的培训，更谈不上天赋。但是，他认定了这条路，就选择走下去。于是，他毅然前往好莱坞。我们都知道，好莱坞，这个盛产明星的地方，无疑是一个想从事演艺事业青年最好的去处。这里明星云集，可以接触并向他们学习演技，这里有众多大导演和知名制片人，每一个角落都弥漫

着演艺的气息。

当然，毫无背景又看似毫无表演优势的史泰龙的演艺之路并不好走，他在这个陌生的城市里受尽了冷漠和嘲讽。他甚至要在好莱坞做一些笨重的体力活儿来维持生计。在短短的两年时间里，他遭受了千百次的拒绝。但是，伤心、彷徨过后，他依然选择继续在这个城市中打拼，因为这里有他的梦想，他坚信自己可以做演员。

于是他开始写剧本，并希望可以通过自己的剧本来给自己换回一次当演员的机会。一年后，史泰龙拿着写好的剧本拜访了众多导演，结果几乎不被人赏识。即使有一两个感兴趣的，一听说他要当男主角，也都纷纷摇头回绝。不过，苍天不负有心人，一天，一个拒绝了他20多次的导演对他说："我实在不知道你是否能演好，可是你执著的精神让我感动，所以，我打算给你一次机会，不过，我要把你的剧本改成电视剧，先拍一集，由你来担任男主角，效果好，我们就继续，否则，就请你从此断绝当演员的这个念头吧！"

为了这一刻，年轻的史泰龙在这个陌生的城市整整熬了三年。结果，出乎除他本人以外所有人的意料，他成功了！这部电视剧第一集就创下了当时全美国的最高收视纪录。至此以后，史泰龙成了美国家喻户晓的明星。

史泰龙的成功，当然离不开他坚定的信念，坚强的意志，但是更与他选择的城市有关。他明确了自己的演艺目标后，就将自己发展的城市锁定在了好莱坞，这里的确是个理想的地方，尽管也会经历辛劳，经历磨难，但是，对于想做演员的人而言，这里决不会埋没任何一个演艺天才，所以，史泰龙成功了。

22岁以后，男人开始选择自己的成功之路了。选择成功之路，首先要选择适合自己的职业，职业确定后，就一定要选择适合自己发展的城市。也许那个城市不被大多数人喜欢，也许那个城市没有大都市的气息，但是那个城市却适合你所选职业的发展，一个适合的地方，会让你充分发挥自己的聪明才智，从而取得大的成就。这要比在一个众多人看来都很好的城市里做自己并不适合的工作好得多。"英雄无用武之地"将是何等悲哀！虽然在现代社会，每个城市都不可避免地带有浓厚的工业气息，大多数城市都在飞速发

展，而每个城市又有每个城市的特点和需要，但是，一个城市的文化却很难改变。沈阳是工业城市，上海是商业中心，北京是政治中心，西安是数朝古都……每个城市都有各自的人文特点。不同的城市定位，不同的城市文化，不同的城市经济特点，决定了不同的城市需求，决定了城市不同的发展方向，因此对人才的需求也不一样。一个城市只能给它需要的人才提供非常合适的待遇。

一个城市，对于一个人的发展起着至关重要的作用。选择一个有利于自己发展的城市，即使在初期去住租来的只能放下一张小单人床的阴暗潮湿的地下室，也会在有一天搬进真正属于自己的宽敞明亮的楼房。不适合自己发展的城市，即使所有的人都对其趋之若鹜，你也别去。难道没听说太多的年轻人加入“北漂”大军后成为城市的低收入者吗？难道没听说许多年轻人由父母提供首付而贷款买下一套房后过上“房奴”的生活吗？一个城市还有多少“卡奴”和“月光族”？当然也有很多年轻人甘于在一个小地方度过自己的一生，那里虽然衣食无忧，但是他做的却是那个地方所有人都能够胜任的工作。

二十几岁的男人，是成就卓越，还是流于平庸，关键就看你在对自己客观估量后所做出的选择。

22UP成长宣言

城市要建设要发展就需要人才，人才要成功就需要机会，需要平台，当两者完美地匹配时，就可以达到双赢。找到适合自己发展的城市，去拼搏，去努力吧，尽管那里可能很陌生，但你会很快适应它的，你能很快实现自己的价值的，因为好的发展环境是事业取得成功的基础。



选择最适合自己发展的圈子

一个人不可能永远孤独地生活，每个人都有自己的圈子。这个圈子包括同事的圈子，朋友的圈子，家人和亲戚的圈子，每一个圈子都有一定的价值取向和道德定位，并且对新加入圈子的成员有着很强的同化作用。所谓物以类聚，人以群分。即使不是一类人，只要你加入了一个圈子，你很快就会被同化，被“入乡随俗”，如果你“鹤立鸡群”，就会遭到大家的一致嘲讽，最终会被动地被同化。

有两群鸭子，其中一群很会下蛋，每只鸭子每天都可以下一只大大的蛋；而另外一群鸭子，非常懒惰，每只鸭子两到三天才下一只普通大小的蛋。两群鸭子各自生活，互不干扰，各有各的池塘和草地，各下各的蛋。

有一天，一只懒鸭子来到了很会下蛋的鸭群当中，它看到这里的鸭子们都在竞争下蛋，内心很受震动，于是它决定留下来，决心像别的鸭子一样勤快地生蛋。很快，它取得了成功，每天也可以生下一个又大又白的鸭蛋。

过了不久，很会下蛋的鸭子群出去散步时，一只鸭子不小心走失了，误打误撞碰上了那群懒鸭子。懒鸭子没有什么追求，不去勤快地寻找食物，也不想下蛋，如果吃得不好或者没找到食物就找借口不下蛋，整天吃完了就睡，睡醒了再吃，兴致来了下一个蛋，不高兴时好几天都下不了一个蛋。所以这群鸭子的鸭蛋产量非常低。这只迷路的勤奋鸭子看到这一切，很是厌恶，可是它一时又找不到回去的路，就极不情愿地留了下来。第二天早上起来，它对这群懒鸭子已经不像前一天那么讨厌了。久而久之，它整日和懒鸭子混在一起，习惯了懒鸭子的一切，也不想回去了。没过多久，它就丧失了下蛋的能力。

后来，这两群鸭子被人给抓了去，会下蛋的鸭子全留了下来，不会下蛋

的懒鸭子都被人宰杀了，做成了烤鸭。

从这则寓言故事中可以看出，圈子对一个人的成长和发展是多么重要！圈子具有不可低估的力量，一方面它会同化我们，另一方面，它也会引导我们，帮助我们。你选择在什么样的圈子里生活，就可能会成为什么样的人。

在这个社会上，单枪匹马取得成功的可能性微乎其微，要成功必须借助团队的力量。找到合适的职业，找到合适的团队，对你的发展将会大有好处。这个团队，在某种程度上就是你的圈子。

“近朱者赤，近墨者黑。”厉害的人在厉害的群体里会更厉害。在名牌大学里的大学生，可以从众多优秀的同学身上吸取到大量的优点；在良好的家庭里孩子可以获得优秀父母的言传身教；在杰出的企业里优秀的员工会互相学习同事的长处。优秀的朋友可以带来一生的好处，优秀的圈子可以助我们走向成功，对不适合自己的圈子，就要早点退出。

在一家私人企业做主管的迈克尔递交了辞呈，他又进入了另一家有潜力的公司，重新从底层做起。朋友问他原因，迈克尔笑言：“在一个不求上进的事业圈里，我会退步的。”

迈克尔原来所在公司的老板温和敦厚，公司刚成立的时候，员工都对老板很有好感，老板和公司员工上下一心，做出了一番成绩，公司规模也扩大了。多年过去了，当年的新职员都变成了部门经理，人到中年，拿着高薪，朝九晚五，一个个没了进取心，犯了错有敦厚的老板兜着，没业绩没有关系，工资照拿，正是建功立业的年龄，却都选择了在公司养老。

眼看公司员工一个个都跟不上时代和行业发展的要求了，可是由于老板近乎无能的温和，没有一辆落伍的“老爷车”被淘汰，公司由此止步不前，依靠以前的老客户才得以原地踏步。

迈克尔知道长此以往，公司必然倒闭，与其坐以待毙，不如早点辞职，重新开始自己的职业生涯。

过了五六年，迈克尔在新公司当上了主管，而原来公司的老板和同事一个个都由于公司倒闭没了工作。

轻松的环境看起来是不错，工作又清闲，压力又小，是个养人的好地方，

但它充其量只是一个“大鱼缸”而已，没有活水源，也没有自己的发展空间，表面的平静之下，其实隐藏着巨大的危机。员工们每天面对着自然状态下的轻松工作环境，用不了多久，就失去了朝气，陷入了周而复始的古老生活状态中，变成了一群平凡而庸庸碌碌的人。即使他们中间还有有冲劲、有抱负的年轻的个体，时间一长也会逐渐被同化。这时再想跳出来，已经跟不上外面的节奏了，只能被时代无情地抛弃。



一个有理想的男人，不会在找到一份工作后就认为抓住了救命稻草。他会边工作边观察周围的环境，自然环境没有什么关系，人文环境却会影响一个人的发展。倘若你工作圈子里的人个个安于现状、不思进取，时间长了你也会被同化。所以，找到一份工作并非一劳永逸，而是在工作中继续观察，继续选择。适合的，才是最好的，才有利于事业的成功。



跟对益于自己发展的老板

有些人以为在工作中，能力就是一切。其实不然，跟对老板也很重要。有能力，就需要有施展能力的平台，而好的老板就能给你提供这个平台，并且会帮助你在这个平台上更好地展示你的能力，还会把你送到更高的平台上去。

可一旦你选错了老板，就会怀才不遇，空有能力却每天只做一些小事情，还要受气。长此下去，非但浪费了时间，就连自己的能力也在慢慢退化，雄心也没有了，进取心也没有了，甘心满足于碌碌无为的平庸。

历史上“良禽择木而栖，良臣择主而侍”的例子数不胜数，其中最负盛名的当属魏征了。他在一生事三主后，才终于找到了自己的“真命天子”。

魏征家境贫寒，但是他不愿种地，颇喜读书，直到 30 多岁，他都过着清贫的生活，胸怀大志的魏征广览博识，最终被瓦岗英雄李密看中。不过，李密看中的是魏征的才华，闲暇之余，他常让魏征给自己写些小曲子。

魏征虽有远见卓识，但是却并不被李密所重视，结果瓦岗军在吃了败仗后去投奔了李渊。魏征也跟随李密一起到了李渊的旗下。但是，由于李密不甘心臣服，而导致兵变被杀。此时魏征一易其主，他为李渊出谋划策，立下汗马功劳，太子李建成也开始器重魏征，并将其收入帐中。后来，魏征建议李建成杀了弟弟李世民，这样方能保住皇位。但是，由于李建成未能下狠心，使得他在玄武门之变时被李世民射杀。魏征被俘，在狱中，李世民质问魏征，为何要建议太子杀掉自己，挑拨兄弟间的关系？魏征回答得十分坦然，他说倘若李建成听了他的话，还会是今天这个下场吗？李世民也非常欣赏魏征的才能和率真，魏征也欣赏李世民的胆识和胸襟，于是，他再易其主，

从此跟了李世民，最终成就了一番君臣佳话。

春秋时期的管仲，初事公子纠，并为了使自己侍奉的主子坐上国君的位置而射杀公子小白，但是，公子小白没有死，最终做了国君。公子纠后被鲁庄公所杀，管仲就被装在囚车里送回了齐国。管仲在听了鲍叔牙的一番劝说后，明白了：凡做大事者，往往不拘泥于小节；立大功者，往往不需他人谅解。自己自信有治国之经略，而齐桓公（即公子小白）又有做霸主的远大志愿，二者合作，相得益彰，互相成就一番伟业，名扬四海。果真，管仲辅佐齐桓公率先称霸诸侯，而管仲本人也被后人称为“春秋第一相”。

从古至今，总有这样的剧情在上演。在选错“老板”后，及时易主的人大有人在，在选错“老板”后却一跟到底的人也很多。魏征和管仲既纠正了自己错误的选择，成就了“老板”，同时也成就了自己。

22岁以后，男人面临就业、择业，这个时候，所跟的老板对你以后的发展有着至关重要的作用。一个有作为的老板，不仅能够使自己不断上新的台阶，还会发现你的优势和不足，在给你安排工作时就会注意扬长避短，从而给你最大限度的空间。倘若跟错了老板，你不但不会有进步，还可能让你丧失自信，从此一败涂地。

一般说来，好老板具有以下的能力：

知人善任：知人善任的老板敢于放手，能够给员工充分展示能力的机会和平台，做事有魄力，其手下员工也会很有发展前途。

有人情味，善于倾听下属的心声：这样的老板能够体谅下属的难处，和下属关系和谐融洽。

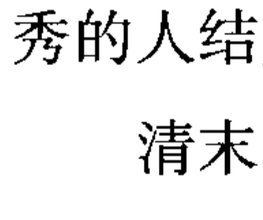
敢于承担责任：有的老板不敢承担责任，有成绩时自己全部包揽，出了差错就全部推到下属身上。而敢于承担责任的老板，不贪功，甚至会把员工的差错揽到自己身上，这样的老板是最好的老板，员工能够得到充分锻炼的机会，能够很快地提高工作能力。

严于律己：这样的老板往往对下属一视同仁，且以身作则，为员工树立典范。有利于员工养成严谨的工作态度。

办事有原则：有原则的老板不会在鸡毛蒜皮的小事上刁难员工，他们总是奖罚分明，公正公平。



所谓“良禽择木而栖，良臣择主而侍”，跟对老板，就为自己选择了一个可以充分发挥自己聪明才智的工作环境，在事业上更容易取得成功。



选择能使自己提高的朋友

所谓“近朱者赤，近墨者黑”，社会是个大染缸，和下流粗俗的人在一起，你就会说脏话；和高尚的人在一起，你就会养成良好的习惯；和乐观的人在一起，你就会不再悲观；和干净的人在一起，你会注意保持身体和衣服的洁净；和警察在一起，你会遵纪守法；和学生在一起，你会有学习的冲动；和优秀的人结交，你也会变得优秀。

清末名人曾国藩说过：“一生之成败，皆关乎朋友之贤否，不可不慎也。”可见，交友是大事，不可不慎。

耳濡目染，人很容易受到其他人的影响。选择好的朋友，对自己的事业和生活都会产生好的影响。

我国东汉时期伟大的天文学家张衡，观测记录了2500颗恒星，创制了世界上第一架能比较准确地表演天象的漏水转浑天仪，第一架测试地震的仪器——候风地动仪，还制造出了指南车、自动记里鼓车、飞行数里的木鸟，为我国天文学的发展做出了不可磨灭的贡献。

张衡的成就，与他有一批优秀的朋友有着极大的关系。青年时代的张衡与当时极有才华的青年人马融、窦章、王符、崔玻等人交好。其中崔玻对天文、数学、历法都很有研究，两个人时常在一起探讨相关问题，这给了张衡很大的帮助。所谓“军功章上有你的一半，也有我的一半”，张衡后来在天文学、物理学方面能够取得伟大成就，崔玻功不可没。

三国时的徐原和吕岱很要好。徐原是一个才华横溢的学者，为人慷慨直率，讲话不绕弯子，吕岱推荐他当了御史。倘若吕岱平时有了什么过失，徐原总是毫不客气地指出来，有时甚至还当着众人的面批评他。朝中有人看不惯徐原“忘恩负义”的行为，便在吕岱面前说徐原的做法对不起朋友。

吕岱听后说："我之所以欣赏徐原，就是因为他敢于当面指出我的过失。"

徐原去世后，吕岱悲伤地说："我以后还能从谁口中知道我的过失呢？"

白居易晚年仕途不济；在洛阳当无足轻重的闲官，整日无所事事，消极度日。他写了一首诗给他的好朋友刘禹锡，诗中很是失落。而刘禹锡为人乐观向上，看到朋友如此消沉，便立即回赠给白居易一首诗，以鼓励和鞭策友人。刘禹锡积极乐观、不甘消沉的精神感染了白居易，他从此振作起来，创作了大量优秀的诗篇。后来，刘禹锡去世时，白居易作诗哀悼："杯酒英雄君与操，文章微婉我知丘。贤豪虽毅精灵在，应共微之地下游。"称颂刘禹锡人虽已逝但精神长存，足见刘禹锡对其影响之大。

古今中外的无数事例表明，朋友对一个人的影响及其重大。一个优秀的人身边，必定会有更优秀的朋友，一个想要优秀的人，也必定要去结交优秀的朋友。社会发展到今天，由于交流的环境日益拓宽，人与人之间一句话就能成为朋友，一杯酒就能成为知己，尤其对那些血气方刚的二十几岁的小伙子，在拳打脚踢的争斗中可能也会成为惺惺相惜的朋友。但是，值得注意的是，一定要有自己的判断，不能结交上"狐朋狗友"，即使是酒肉朋友都不应该结交。要多结交一些上进的人，多结交那些比自己强的人。

在美国，有一个名叫阿瑟·华卡的农家少年，他很想赚一大笔钱，成为人人羡慕的富翁，为此他走访了很多一流的商人、总编辑和银行家。他得到了很多忠告，在和那些杰出人物的交往中，他得到了自信。两年后，20 岁的华卡成为他学徒的那家工厂的所有者。24 岁时，他成了一家农业机械厂的总经理。不到 5 年，他就如愿以偿地成为了百万富翁。

古人说："与贤人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣。丹之所藏者赤；漆之所藏者黑。是以君子必慎其所处直焉。"意思是说：经常与品行高洁之人在一起，就好比沐浴在因种植芝兰而撒满香气的房间里一样，时间久了便闻不到香气，但其本身却已充满了香气；与品行低劣之人在一起，就好比是去了卖鲍鱼的地方，时间一久，也不会闻到臭味，但是本身也被臭味同化了；藏丹之处时日一长就会变红，藏漆之处时日一长就会变黑，这也是环境影响使然啊！

因此，真正的君子务必要谨慎选择自己所处的环境。

也许你要说，我没有古人那么高的修养，是的，没有人苛求你成为圣贤，但是成为君子与成为强者的道理是相同的，那就是说都应该结交优秀的人，结交强于自己的人。这样，或是因被强于自己的人同化而进步，或是发现自己的不足而弥补，而这些最终都是会让自己得以提高。



美国俄亥俄州铁路局局长怀特，在儿子上学时给儿子的忠告是："在学校要和一流人物结交，有能力的人不管做什么都会成功。"一流的人，肯定有他一流的地方，肯定有众多的长处，不可能因为一身的缺点而被称为一流的人。因此，和一流的人结交，他们身上的闪光点会影响我们，让我们潜移默化地向好的方向发展，不断进步。



选择适合自己的生活方式

生活是生命最重要的部分，什么样的生活最适合自己，自己心底最深处渴望什么样的生活，这对于一个处于人生十字路口的年轻人来说是极其重要的。

一对年轻的英国夫妇，他们不愿意住在时尚繁华的伦敦，却十分快乐地住在自己位于乡下的小农场里。因为他们受够了伦敦的浮躁和喧嚣，喜欢乡下的宁静与平和。他们自己发电，并且循环使用水，是十足的环保主义者。

丈夫负责放牧羊群，妻子用自家产的羊毛纺织，加工纯天然羊毛披肩、袜子等产品，他们在自家出产的产品上都绣上小小的特有标志，在互联网上销售。各地都有人购买他们的产品，而且生意还很不错。

这样的生活听起来很浪漫，但却不一定适合我们。这种生活方式适合于这对夫妇是因为这是他们自己选择的生活，并且他们乐在其中。

其实，为了心中的渴望，我们大可果断地选择放弃。如果实在留恋家乡的小吃，就可以留在家乡发展，不必刻意去追求大城市。如果喜欢南方的水乡，又何必留恋北京的高薪呢？毕竟心中的渴望至高无上，生活，但求心安。

有的时候，你选择了最适合自己的生活方式，除了在精神和身体上得到轻松的享受之外，还可以更容易取得成功。很多艺术家在乡下过着清贫的生活，精神上却很充实，在这样的生活中，他们的艺术视野也得到了扩展，佳作频出。

有的人讨厌格式化的职场生活，整天西装革履，身体拘束，就选择放弃

全职工作，选择做兼职，在家办公，事业反而做得风生水起，有声有色。

其实每个人都在选择最适合自己的生活方式，为了获得物质上的丰富，他们放弃了精神上的享受，选择高薪但枯燥的工作，他们觉得物质财富是最重要的；有的人为了精神上的愉悦，放弃了大都市高薪的工作，选择在小城镇做图书管理员，只拿几百元的工资。

有这么一个有钱人，整天开着名车到处谈生意，春风得意，虽然忙碌了些，但他却很满足，觉得生活就应该过得充实富足。同时，有一个茶水店的老板，日子清贫，简单，过着与世无争的生活。

他们在没有遇到彼此前都过得很开心。

有一天，他们见面了。有钱人在一个度假山庄谈完生意后，在回家的路上无意间发现了这个茶水店。当时，茶水店里没有客人，店主一人趴在桌子上打瞌睡。看到这种悠闲的生活，有钱人突然想进店里去坐一坐，有钱人跟茶水店老板交谈了起来。

有钱人讲了自己在城里灯红酒绿的日子，如何大把挣钱又如何大把花钱；茶水店老板说起了自己这么些年，安宁快乐，虽然没有大富大贵，却自满自足，心中很充实，很快乐。

说着说着，俩人都被对方的生活所吸引。茶水店老板想过有钱人那样大把花钱的生活，有钱人想体验茶水店老板清贫却自足的生活，俩人都觉得自己的人生充满了遗憾，简直是白活了。

于是，两个人找到了上帝，求上帝帮帮忙，上帝笑着说："这还不容易，我把你们俩身份调换一下不就行了？"两个人欣然同意。

茶水店老板变成了有钱人，每天去高级场所谈生意、喝酒聊天。有钱人则坐在了悠闲的茶水店里。没过几天，两个人就厌烦了对方的生活，有钱人受不了茶水店里的冷清，茶水店主受不了生意场上的虚情假意，于是，两个人又跑到了上帝跟前，要过自己原来的生活。

上帝哈哈大笑，说："清贫的生活未必无聊，富贵的生活未必有趣。关键是要找到最适合自己的生活方式。"

成功的含义很广，事业有成是成功，交际顺畅是成功，家庭幸福是成功，心灵宁静也是成功。人的追求总是不同的，富贵显赫也好，清贫无名也罢，只要心里感觉满足，你就是成功的。

22UP成长宣言

生活充满了选择，22岁更是人生的分水岭，22岁以后的男人在人生的岔路口上，选择要走的路尤为关键。你可以选择“金戈铁马”，也可以选择“花前月下”，但是无论是“马革裹尸”还是“柴米油盐”，都是你无悔的人生。



选择先做适者，再做强者

物竞天择，适者生存。初入职场的新人，要先学会适应职场的环境，这样才不会被淘汰，才有可能做一个强者。

如果你初涉职场，对于工作环境不满意，对同事不满意，对领导也不满意，一味怨天尤人，而不主动采取行动，这是懦夫的行为。真正的强者首先必须是一个适者。

约翰大学毕业后，去了一家大公司上班。没过多久，约翰就发现这家公司的老员工对自己的态度冷淡，每天都只顾忙自己的事情，对他连个招呼都不打。甚至约翰都工作一个月了，那些老员工居然还不知道约翰的名字。

公司里有很多帮派，为了利益，小集团与小集团之间充满了斗争。作为新人，因为不知道背景，每个老员工都像防贼一样提防着约翰。

作为公司的新人，作为弱者，约翰感觉自己时时受到折磨和伤害。他的价值观和做人原则与这家公司的人文环境时常发生冲突。约翰感觉自己很难适应这家公司的工作方式，他想到了放弃。

约翰找到了老友麦克，把自己的苦闷一股脑儿说了出来，还告诉麦克自己准备辞职的打算。麦克听后，给约翰看了一张光碟。那是一部科学纪录片，描述的是白垩纪、侏罗纪时代地球上种种生物的生活，其中包括恐龙、变色龙等爬行动物的生活。在纪录片的结尾，恐龙灭绝了。看完后，麦克对约翰说："强大的恐龙灭绝了，而看似弱小的变色龙却繁衍生息至今。这是为什么呢？"面对朋友的提问，约翰突然悟出了适者生存的道理。联想到自己职场上的遭遇，约翰突然意识到，自己就是纪录片中那些无法适应环境的恐龙。一想到恐龙的下场，约翰便毅然决定改变自己。

第二天，约翰到公司上班后。别人最不愿意干的事情他去干；对公司里

最讨厌的人，他也一直保持着最热情的微笑。

两年后，约翰因为业绩突出、人际关系好而被提升为副总经理。

约翰刚进公司时，处处不顺，就像一个适应不了自然的大恐龙，后来，他主动做出改变，主动去适应公司，逐渐从被淘汰的边缘变成了一名强者，从众多员工中脱颖而出，最终当选为副总经理。

从约翰的例子中我们应该得到启发：作为一名年轻人，当我们刚加入一家公司时，遇到挫折是很正常的，这个时候，我们决不能轻言放弃，而应慢慢去适应！踏踏实实做好上级交代的每一项工作，放宽心胸，处理好和同事之间的人际关系，不要斤斤计较，要拿工作业绩证明自己是一个强者！

初涉职场的年轻人，要学会先从最基本的事情做起，上级交代下来的一些诸如打字、翻译、资料检索等小事情，要认认真真地去做好。因为，通常情况下，上级往往会通过这些简单而琐碎的小事来考察一个员工的耐性和工作态度。没有哪个上级会期望一个还不了解企业情况的新员工做出什么惊天动地的大事业，他们首先要做的是通过简单的工作来考察出员工不骄不躁、沉着稳重的优秀特质。

22UP成长宣言

22岁以后，男人或即将参加工作，或已经涉足职场，或即将开始创业，当你感到环境不适合你时，不要试图去改变环境，尝试着改变自己吧！“做适者”只是一种方式，“做强者”才是最终的目的。



不做只想着明天的寒号鸟

寒号鸟，又叫复齿鼯鼠、飞鼠，体形似松鼠，前后肢间生有宽大多毛的飞膜，耳基部有一束黑色长毛。背毛棕黄、加杂着黑色长毛。栖息于山岩峭壁的岩洞或裂缝中，多用细草筑巢，以侧柏叶及其籽为食物。白天匿于巢内，黄昏或夜间外出活动，可由高处向低处滑翔。多见于山西省太行山、绵山、中条山、五台山等地。

关于寒号鸟，有一个传说。

寒号鸟与众不同，长着四只脚和两只光秃秃的肉翅膀，不会像其他鸟那样飞行。

夏天，寒号鸟的身体会长出绚丽的羽毛，为此它总是骄傲自大，它认为自己是世界上最漂亮的鸟了，就连“百鸟朝凤”中说的凤凰也不能和自己相比。寒号鸟整天摇晃着羽毛到处炫耀，见了其他鸟儿就说：“凤凰不如我！凤凰不如我！”

很快秋天就来了，鸟儿都开始忙碌着为过冬做准备。寒号鸟却依然到处炫耀自己身上漂亮的羽毛。它的翅膀不足以使它飞到南方，它又懒得去劳动。就这样，寒号鸟在炫耀中迎来了冬天。

这时，飞到南方的鸟儿在享受温暖的气候，留下来的鸟儿在享受自己秋天劳碌的果实，卧在自己温暖坚固的巢里，饿了还有东西吃。而寒号鸟身上漂亮的羽毛已经脱落了，又没有筑巢，每天夜晚都躲在石缝里，心里盘算着：“好冷啊，明天太阳出来就筑巢吧。”

第二天，太阳出来了，温暖的阳光照在大地上，浑身暖洋洋的寒号鸟又忘记了夜晚石缝里的寒冷，于是它唱起来：“太阳下面最暖和！太阳下面最暖和！”把筑巢的事忘得一干二净。

寒号鸟就这样白天享受阳光，晚上在冰冷的石缝间忍受煎熬，它的目光只看到了第二天的阳光，却一直没能给自己造个窝。

最终，寒号鸟没能熬过寒冷的冬天，被冻死在岩石缝里了。

那些只顾眼前，得过且过，不做长远打算，不去辛勤劳动去创造生活的人，跟寒号鸟也没有多大区别。二十几岁的男人，是蜜罐里长大的一代，被优越的生活包围着，被父母的爱呵护着，也造成他们可能不会去做长远的打算。“做一天和尚撞一天钟”的混日子心态也很可能存在。不管以前如何，从现在开始，要改变自己了。不要把所有的事情放到明天去做，不要做那只“今天冻不死，明天就搭窝”的寒号鸟，因为只要把搭窝的事情永远安排在“冻不死”的前提下，它就无论如何都实现不了最终的目的。结局只有一个，“窝”永远都搭不成，“冻死”却是必然的。

美国著名的音乐人比尔，他制作的唱片深受年轻人的喜爱。比尔刚从大学毕业时在一家大公司上班，虽然待遇不错，可是他却不喜欢，他有自己的梦想，那就是做一名出色的音乐人。可是公司里的繁琐事情几乎占据了比尔全部的时间，使得他根本没有时间去实施成为音乐人的计划，于是这个计划便被无限期搁置了。直到他结识了麦考尔，他的计划才得以被重新拾起。

麦考尔是一位歌词写手，她成了比尔的好朋友。麦考尔知道了比尔的梦想，也知道他现在在做什么。

麦考尔问比尔：“你想过没有，5 年以后你要过什么样的生活？请深思熟虑后再回答这个问题。”

比尔想了想说：“5 年以后我要做成两件事。第一，我要制作出畅销全美的唱片；第二，我要去一家著名的音乐室工作，与世界上一流的乐师一起制作唱片。”

麦考尔问：“那你有具体的计划吗？”

比尔摇摇头，麦考尔仔细为比尔分析了一下，5 年以后如果要实现梦想，第一个星期应该干什么，第一个月应该干什么，第一年应该完成什么，第二年应该完成什么，等等。

比尔在第二年辞掉了工作，来到洛杉矶，并进入了音乐圈子。大约在与麦考尔谈话的6年后，他已经成了一家著名音乐工作室的一员，并且他制作的唱片开始畅销全美。

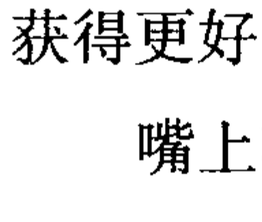
有梦想、有目标很容易，但要我们抛弃眼前的工作去追逐梦想却不是每个人都能做到的。很多人都像寒号鸟一样，得过且过，只把梦想挂在嘴上，却并不付诸行动。寒号鸟如果筑了巢就不会被冻死，比尔如果不辞掉待遇不错的工作，也许他现在已是一名待遇不错的雇员，但却成不了家喻户晓的音乐人。



时下，在年轻人中非常流行一句话：活在当下！于是大家不再管明天，只求“今朝有酒今朝醉”，其实，这是对“活在当下”的误解，“活在当下”不是只看当下，不是把事情都推到明天，不是说不必为未来做计划，而是说把握现在，不做无谓的杞人忧天。要从当下开始，做到言必信，行必果，不要把目标和梦想放在心里或挂在嘴边，而应时刻放在手上，着手去做。

第四章

展示好口才，展现好风采



说话掌握分寸，言之有度

一个善谈的男人，无论是在工作场所，还是在交际场上，抑或是在情场上，都能如鱼得水，步步为“赢”。一个说话有分寸的人，会根据自己及周围人的身份，根据不同的场合，适当考虑措辞，做到言之有度。他们懂得哪些话可以说，哪些话不可以说，哪些话应该说，哪些话不应该说，怎样说话才能获得更好的交谈效果。

嘴上功夫绝非雕虫小技，不可小视，它甚至可以决定人一生的成败。

西汉初年，汉高祖刘邦在平定天下之后，开始论功行赏。群臣们当仁不让，彼此争功，争论不休，讨论了一年还没有结果。

汉高祖刘邦极为赞赏萧何，认为萧何功劳最大，就力排众议，封萧何为侯，给萧何的封地也最多。群臣心中不服，又不好顶撞刘邦，都在私底下议论纷纷。

好不容易封爵受禄的事情终于尘埃落定了，诸位大臣又对各自排位的前后起了争论。刘邦虽然在封侯爵时已经偏袒过萧何，可是这次英雄谋臣排名次，他还是想将萧何排在首位，可是诸位大臣意见不一，争论很激烈，许多人都说：“平阳侯曹参攻城略地，屡战屡胜，功劳最大，曾受伤七十多次，他应当排第一。”

刘邦很为难，又想让萧何排第一，又不想逆了诸位大臣的意思，可是诸大臣却看不出刘邦的为难，依然坚持己见。这时候，关内侯鄂君看出了刘邦的心意，于是就顺水推舟，自告奋勇地上前说道：“曹参虽然有战功，但那只是一时的功劳。皇上和楚霸王对抗5年间经常丢掉部队，四处逃避，每次都是由萧何从关中派人来填补我军战线上的缺漏。楚军和我军在荥阳对抗好几年，军中时常缺粮，也是靠萧何的帮助，军中粮饷才不至于匮乏。还有最

重要的：皇上有好几次避走山东，都是靠萧何保全关中，才得以顺利接济皇上，这些都是万世之功啊！即使少了一百个曹参，对汉朝又能有什么影响？你们又凭什么认为一时之功高过万世之功呢？所以，我主张萧何第一，曹参第二。”

关内侯鄂君的这一番话说到刘邦的心坎里去了，刘邦听后很满意，连连称好，于是下令把萧何排在首位。鄂君也因此被加封为“安平侯”，得到的封地比他应得的多了近一倍。他凭借着自己察言观色和能言善道的本领，享尽了荣华富贵。而那些固执迂腐的大臣，说话时不懂得掌握分寸，惹得刘邦不满，这些都对他们的仕途产生了不利的影响。

有的人说话没分寸，一言不慎，就会得罪朋友，引发极为尴尬的局面。

有个人请客，看看时间都快到点了，还有一大半的人没有来，他心里很焦急，便自言自语道：“怎么搞的，该来的客人怎么还不来？”一些敏感的客人听到了，心想：“该来的没来，那我们是不该来的人了！”于是有几位便悄悄地走了。

主人一看这种情况，更着急了，便说：“怎么该来的不来，不该走的却都走了呢？”剩下的一些客人一听，心想：“不该走的走了，那我是该走的喽！”于是又有几个人离开了。

主人更是感觉莫名其妙，又对着那些刚刚离开的客人的背影说道：“我又不是说你们！”这话一出口，最后剩下的那些客人心想：“不是说他们，那就是说我们了。”于是也起身走了。

说话要有分寸，分寸拿捏得好，即使是很普通的一句话，别人听了也会很舒服，从而增添对你的好感。如果说话没有分寸，对人出言不逊，当着众人的面揭人短处，该说的没说，不该说的却都说了，就很难赢得别人的好感。最终导致和同事关系不好，和朋友之间的友谊也维持不下去，找不到属于自己的圈子。这样的人缘怎能取得成功呢？

那么，谈话中有哪些禁忌的话题需要我们注意呢？

关于宗教信仰的话题：这是谈话的敏感地带，以色列和巴基斯坦就因此闹得连年发生战争冲突，国与国之间尚且如此，人与人之间就更应该避讳。

他人的隐私：包括年龄、婚姻、薪酬等话题最好不要触及，若谈起这些会让别人觉得你没有修养。尤其是和外国人在一起时，问别人年龄是很犯忌讳的，容易引起他人反感。

个人的不幸：不要拿别人的不幸当话题，也不要说自己的不幸，那会让别人觉得你很没有礼貌，很肤浅。

低级趣味的话题：在职场和异性相处，别讲荤段子。



通常情况下，每个健全的人都会说话，但并非每个人都能把话说好。二十几岁的男人，要想事业有成，需要各方面的提高，说话把握分寸也是成功路上关键的一环。在与人交谈时做到言之有度，会在很大程度上提升个人的魅力。



讲话条理清晰，有条不紊

说话是否具有条理性，体现了一个人是否具有清晰的思维能力，而具有清晰思维的人，也必定会在情场、职场及交际场上独领风骚。

春秋时期，晋公子重耳曾在齐国住了5年，当他离开齐国回晋国时，郑国大夫劝郑文公要礼待重耳，但郑文公却说："诸侯王公子过此者众，安可尽礼！"因此对重耳不以礼相待。后来，重耳做了晋国的国君，即为晋文公。对于当年郑文公的无礼，晋文公一直耿耿于怀，恰逢这时，又得知郑文公在和晋国结盟的情况下还依附楚国，这令晋文公很生气，于是打算联合秦穆公围攻郑国。

意识到事态严重的郑文公忙请求臣子烛之武去说服秦穆公。

烛之武见到秦穆公后，有条不紊地说："秦、晋两国围攻郑国，郑国已经知道就要灭亡了！倘若郑国灭亡对您有好处，那就值得烦劳您。然而，越过其他国家而在远方设置边邑并非易事。哪能用灭郑来加强邻国呢？邻国实力雄厚了，就等于您的力量减弱了啊！如果不灭郑国而使它成为您的东道主，贵国使臣来往经过时还能得到食宿给养，这对您有什么坏处呢？再说了，您也曾施恩于晋惠公，他曾答应给您焦、瑕两地，可是他信守承诺了吗？晋国哪里有满足的时候呢？它既以郑国作为东边的疆界，又要扩张它西边的疆界，若不损害秦国，它能到什么地方去夺取领地呢？损害秦国而有利于晋国，希望您慎重考虑此事啊！"秦穆公听了很赞同，就和郑国订立了盟约，委派杞子、逢孙、杨孙戍守郑国，自己率军回国了。

晋国大夫子犯请求袭击秦军。晋文公说："不可，如果没有秦国国君的支持我到不了今天这个地步。依靠过别人的力量而去损害别人，是不仁；失去同盟国，是不智；用冲突来代替联合，是不武。我们还是撤师回朝吧。"于

是，晋国的军队开始撤离郑国。

郑国的危险方得以解除。

烛之武在秦穆公面前的一番陈述条理清晰，说得有条不紊，最终打动了秦穆公，不但令秦国撤了兵，还解除了郑国的危险，同时，还使得秦国和郑国订立了盟约。真可谓“一言能兴邦，一言能丧国，一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师”。

条理清晰、有条不紊的谈话，可给人以稳重之感，增添别人的信任。如果你是推销员，在顾客面前能够把自己推销的产品的优点条理清晰地介绍出来，很可能会使顾客去购买。反之，如果推销员结结巴巴，说话没有条理没有逻辑，则他推销的产品就根本不会得到顾客的关注。

在武汉的六城会上，主办方做了一个智能的吉祥物楚楚，楚楚具有非凡的语言能力，在会上，楚楚说：“我就是六城会吉祥物楚楚，我是一只白鳍豚，楚楚有很有趣的故事要说给您听。让我来跟您讲讲六城会的会徽吧……说了这么多，我都有些累了，让我休息休息吧。”楚楚讲的话条理清晰，有条不紊，获得了与会者的喜爱。

在人与人的交往中，说话更需要条理清晰，有条不紊。只有条理清晰了，别人才能更容易明白你的意思。否则，即便你提供的信息再多，别人根本就没听明白，你的信息也就没有什么实际意义了。说话条理清晰，才能简洁明了，符合说话的逻辑，也更容易被人接受。有条不紊要求说话语速适中，不能太快，也不能太慢。说话时还要心平气和，说话才不会慌乱。



语言表达体现一个人的能力，也体现一个人的心理素质。一个能够把自己的观点通过语言清晰地表达出来的人，才能够与他人更好地交流；一个能够在表达的过程中沉着冷静、有条不紊的人，才能够让他人敬佩。



语言简洁明了，突出重点

古人提倡说话要“立片言以居要”，就是说，说话要简明扼要，突出重点，切忌废话连篇。

有一次马克·吐温去听一位牧师传教，开始时他对牧师的演讲很有好感，准备把身上所有的钱都捐献出去。可是一小时过去了，牧师还没有讲完，马克·吐温就听厌烦了。他决定留下身上的整钱，只把零钱捐出去。又过了半小时，牧师还在没完没了地讲，马克·吐温决定分文不掏。等到牧师讲完了，他不仅不给钱，还从捐款的盘子中拿出两元钱作为浪费自己时间的补偿。

这位牧师本来要靠传教募捐的，却因长篇大论，惹得马克·吐温不满，最终没有募到马克·吐温的钱，还被马克·吐温拿走了两元钱。由此可见，话并非说得多就有好的效果，而是要说得精，要做到有的放矢，简明扼要，重点突出。语言简洁，是指语言表达要简洁明了，言简意赅，即简中求准，惜字如金。

几百年以前的一天，一位聪明的老国王召集了一群聪明的臣子，老国王对臣子们说：“我要你们编一本《智慧录》，好流传给子孙后代。”

这群聪明的臣子用了很长一段时间，最终完成了一部 12 卷的巨著。他们将《智慧录》交给老国王，老国王看完全书后说道：“诸位，我深信此书乃智慧的结晶。但是，它太厚了，我担心没有人会耐心读完它，再把它浓缩一下吧！”于是，这群聪明的臣子又经过了长期艰苦努力的工作，删减了很多内容，12 卷的巨著变成了一卷书。可老国王依然认为太长了，建议他们继续浓缩。

于是，这群聪明的臣子又把一本书浓缩为一章、一页、一段，最后浓缩成

一句话。当老国王看到这句话后高兴地说:“这才是真正的智慧结晶。每个人只要知道这个真理,我们一直担心的大部分问题就可以顺利解决了。”

这句经典的话就是:“天下没有免费的午餐。”

丘吉尔被认为是20世纪最重要的政治领袖之一。能在政坛叱咤风云的丘吉尔,不仅是因他有卓越的政治才能,还因他具有非凡的演讲才能。

在一次剑桥大学的毕业典礼上,整个大礼堂里坐着上万名学生,他们正在静静地等候着丘吉尔的到来。在随从的陪同下,丘吉尔准时到达了。他走上讲台,把脱下的大衣交给随从,接着摘下帽子,默默地注视着所有的听众。

一分钟后,丘吉尔缓缓地说:“永不放弃!”说完丘吉尔穿上大衣,带上帽子离开了会场。整个会场鸦雀无声,一分钟后,掌声雷动,现场的每一个人都在高喊:“永不放弃! 永不放弃! 永不放弃!”

这是丘吉尔一生中最后的一次演讲,也是他最精彩的演讲之一。

丘吉尔的演讲只有四个字,却博得了满堂彩,因为他的演讲没有一句废话。

要想说话含金量高,话语不仅要言简意赅,还得能切中要害。

中国伟人邓小平同志作为一位杰出的领导人,其语言特点就是一针见血,往往几句话就能切中要害。他曾经和数不清的人谈过话,不少听过邓小平谈话的人虽然各人都有不同的感受,但有一条是共同的,那就是:他的谈话很有“小平特色”——言简意赅,切中要害,没有大话、空话。

1975年,邓小平找刚刚被任命为军事科学院政治委员的刘志坚谈话。这次谈话的特点是干脆利索、一语中的,且指点迷津。

刘志坚赶到邓小平家时,看见张爱萍也在那里。邓小平先和张爱萍谈话,刘志坚就坐在旁边。军委决定让张爱萍当好科技人员的后勤部长,邓小平就告诉张爱萍说:“要让他们(指科研人员)安心搞科研,要解决他们(指科研人员)的后顾之忧。”虽然内容不是很多,但重点十分突出。

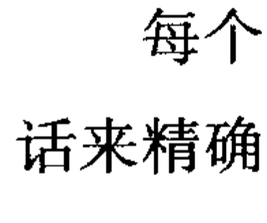
和张爱萍谈完话后,邓小平便把目光转向了刘志坚:“你去昆明,第一条,首先要把军队的工作搞好;第二条,军队不能搞资产阶级派性;第三条,

军队要同地方的派性彻底脱钩。”邓小平说完，看刘志坚没有问题后就说：“那就这样吧。”于是整个谈话结束。

正是由于邓小平谈话往往是言简意赅，一语中的，要领清晰，因此，事隔几十年后，刘志坚同志还对这次谈话记忆深刻，他回忆说：“就那么几条，条条重要，重点突出。让你很得要领。”

22UP成长宣言

一个善于语言表达的人，不仅表现在能够将自己的想法用语言完整地表达出来，更表现在能以最简洁的语言表达最完整的意思，并且主次分明，重点突出。年轻人办事的一个突出特点就是快，是雷厉风行，是讲究效率，说话在做到这些的同时还要做到一语中的。



精心遣词，悉心表达思想

马克·吐温说："恰当的用字极具威力，每当我们用对了字眼……我们的精神和肉体都会有很大的转变，就在电光石火之间。"说话需要注意精心遣词，恰当的用词不仅可以准确地表达我们的意思，还可以感染别人的心灵。

每个人都有一张嘴，有嘴就要说话，但是并不是每一个人都能够通过说话来精确表达自己的思想的，有时候说出去的话，到别人的耳朵里却具有相反的意思。这种情况出现的原因就是说话时所用的词句不够准确。

马丁·路德·金在他著名的演讲《我有一个梦想》中说："让自由之声响彻新罕布什尔州的巍峨高峰！让自由之声响彻纽约州的崇山峻岭！让自由之声响彻宾夕法尼亚州的阿勒格尼高峰！让自由之声响彻科罗拉多州冰雪皑皑的洛基山！让自由之声响彻加利福尼亚州的婀娜群峰！不，不仅如此；让自由之声响彻佐治亚州的石山！让自由之声响彻田纳西州的望山！让自由之声响彻密西西比州的一座座山峰，一个个土丘！让自由之声响彻每一个山岗！当我们让自由之声轰响，当我们让自由之声响彻每一个大村小庄，每一个州府城镇，我们就能加速这一天的到来。那时，上帝的所有孩子，黑人和白人，犹太教徒和非犹太教徒，耶稣教徒和天主教徒，将能携手同唱那首古老的黑人灵歌：'终于自由了！终于自由了！感谢全能的上帝，我们终于自由了！'"他精心用词，把自己和全体黑人渴望自由的期盼准确地表达了出来，从而掀起了轰轰烈烈的民权运动。

拿破仑第一次退位时对他的近卫军发表了一篇感人肺腑的演讲，他说："我的老近卫军的士兵们，我向你们告别了……我同意活下去，是为了继续为你们的光荣的事业效力；我要把我们共同完成的伟大事业写下来！别了，

我的孩子们！我多想心贴心地拥抱你们每一个人啊！至少让我吻你们的军旗吧！再一次别了，我的老伙伴！但愿这个最后一吻一直留在你们的心坎上。”他完美地表达了自己对军队的留恋和热爱。后来，拿破仑重回法国，在上岸后他激情演说道：“士兵们！我们并不是战败者。士兵们！我在流放时听到了你们的声音……现在，我回来了，回到你们中间，你们来吧，同他在一起……带上三角帽徽吧！过去我们曾经戴着三角帽徽赢得辉煌的胜利……荣誉归于勇敢的士兵们！归于我们的祖国法兰西！”他的演讲成功地激发了士兵们同仇敌忾的决心和为国奋战的荣誉感，使得本来被派来阻止他的法兰西共和国军队转而继续支持拿破仑，从而建立了百日王朝。

由此可见，精练的语言魅力无穷。男人的魅力体现在行动上，体现在外貌形象上，更体现在语言表达上。一个能够精心遣词的男人，必定会吸引更多的目光。也许你不会像那些伟大的人物那样运用字眼的力量作出伟大的事情，但是，你却一定可以赢得上司的赏识，赢得长辈的喜爱，赢得朋友的支持，赢得恋人的好感，赢得陌生人的艳羡。



人活在世上，交流是永恒的主题。22岁以后，男人更多地接触社会，接触各色人等，涉足各种场合，面临各种现象，如何应对自如？除了过硬的专业水平、坚实的文化基础、灵活的处世能力外，出彩的语言功底也及其关键。能够把自己的思想通过简洁到位的语言酣畅淋漓地表达出来，是何等痛快啊！



克制自己，不要当面指责他人

好言一句三冬暖，恶语半句六月寒。做人正直固然好，但是最好内方外圆。因为，与人交往时，口无遮拦的人往往会无意间伤害到对方，尤其是在别人犯了错误之后，不管旁边有多少人，就对其当面指责，这样会让对方下不来台。要知道，说者无心，听者有意，也许你的指责真的是为他好，但是你的无心之失却使他在众人面前失去了长期苦心经营所树立的形象，毕竟常人的度量是有限的，对方很可能会因此记恨你。

韩信喜欢在集市上身佩长剑，一位少年看到了就张口当面侮辱韩信，他说："你常身佩长剑，但你敢杀人吗？如果你能杀人，可以把我杀了；如果你不能杀我，那么，就请你从我的两腿之间钻过去。"韩信于是弯着身体，从那位少年的两腿之间钻了过去。这就是"胯下之辱"的由来。后来，汉高祖刘邦任命韩信为大将军，韩信将曾经侮辱过自己的那个少年叫到跟前，对他说："你过去曾经侮辱我，现在还敢问我当年的问题吗？"那位少年吓得跪倒在地，求韩信饶命。韩信赦免了他的罪过，还封了他一个小官做。

韩信算是很有气量的大将军了，尚且把落魄时一个不谙世事的毛头小子的挑衅侮辱记在心头，长达数年，功成名就后还要把当年失去的面子找回来。平常人更会在遭到指责和羞辱后，伺机行事，以挽回自己曾经用来"扫地"的颜面。所以，做人不可棱角太分明，尤其是原本就棱角分明的年轻人，本来就不谙世事，说话办事还不够老成，比较容易在不知不觉间得罪人。二十几岁的年轻人，一定要注意，尽量不要让自己有无心之失，尽量不要当面指责他人，即使你正直，即使你诚恳。换一种顾及他人面子的方式，效果会更佳。

赵亮从学校毕业后到一家律师事务所工作，工作没几天，他接手了一个重要的案子，为其中一方辩护。在辩护中，最高法院的法官说："海事法追诉

期限是六年，所以根据……”法官的话还没说完，赵亮就打断了法官的话，他率直地说：“法官大人，您搞错了，海事法根本就没有追诉期限。”法官的尊严受到了挑衅。是的，法官的确犯了一个常识性的错误，可是作为最高法院的法官，竟然被人当庭指出错误，实在是很没面子。一时间，法官的脸变得铁青，愣在那里足足5秒钟，没有说话。从此，每次看到赵亮，这位在别人眼里平易近人的大法官总是一副冷漠的表情。

其实，赵亮指出别人的错误是没错，可是他选择的方式不对。他完全可以在休庭时悄悄告诉法官，或者递张纸条也好，可是他为了展示自己的学识和“胆气”，选择了最愚蠢的方式——在庭上当面指出法官的错误，而且还很没礼貌地打断法官说话，他的错误换来了法官一脸冷漠的表情，而在下面的故事中，年轻的林肯差点为了自己的错误丢掉了性命。

林肯在年轻的时候，不只是指责别人，还写信作诗讽刺挖苦别人。他故意把那些信件丢在易被人发现的路上，甚至投稿给报社，公开攻击他的对手。

1842年秋天，林肯在《春田时报》上刊出了一封匿名信，在信里他辛辣地讽刺了一个叫詹姆斯·史尔兹的人，使得詹姆斯·史尔兹成为镇上所有人的笑柄。史尔兹这个人骄傲而敏感，当他知道是林肯在作怪后，便当即跳上马去找林肯决斗。

史尔兹体格健壮，瘦小枯干的林肯见状不禁颤抖起来。幸好，最后他们的助手阻止了这场决斗。

这是林肯一生中遇到的最恐怖的一件事，美国也差点因此而失去了一位英明的总统！林肯从这件事中吸取了教训，从此再也没有写过一封侮辱他人的信件，再也不取笑别人了。

纽约市泰勒木材公司的推销员克洛里，曾多次“当面指责顾客的错误”，后来他从中获得了很多深刻的教训，他说：“当面指责顾客是一件非常可笑的事。你可以赢得辩论，但你却卖不出任何东西。那些木材检验员，顽固得就像球场上的裁判，一旦判错，绝不悔改！”

一天下午克洛里刚上班，电话铃就响了。克洛里拿起听筒，里面传来了一个愤怒的声音，抱怨他们运去的木材大部分不合格。

克洛里听后马上乘车到对方的工厂去，他基本上能料到问题的所在。

要是在以前，克洛里到了那里马上就会得意洋洋地拿出《材级表》，翻开《木材等级规格国家标准》，引经据典地指责对方检验员的错误，最后斩钉截铁地断定所供应的木材是合格的。但是多次的吃亏使得克洛里认识到，顾客就是上帝，无论自己的“知识和经验多么丰富”，无论自己的“判断多么正确”，最终，还得按照顾客的意思办事。

因此，当克洛里见到板着面孔的供应科长和面有愠色的木材检验员后，根本不提木材质量的问题，只是笑了笑说：“让我们去看看吧。”

到了现场，克洛里请检验员把不合格的木材挑选出来，摆在一边。没多久，克洛里就发现了问题所在，那就是检验员检验得太严格了，而且他把检验杂木的标准用于检验白松。但他并没有指责或暗示检验员的错误，只是反复强调他是在向检验员请教，询问检验员木材不合格的理由，希望今后送货时，能完全满足他们工厂的质量要求。

克洛里的态度使得检验员的脸色慢慢恢复了正常。克洛里看准时机，小心委婉地提醒了几句，当检验员认识到自己的错误后，开始有些不好意思，后来又开始向克洛里请教相关的技术问题。克洛里这时才谦虚地解释，运来的白松木为什么都符合要求。克洛里在解释的同时还不忘强调，只要检验员认为不合格，这些木材还是可以调换的。

检验员终于醒悟了，他坦率地承认是自己把木材等级搞错了，按合同要求，这批木材全部合格。克洛里最终收到了一张全额支票。

22UP成长宣言

成熟的男人，在说话之前懂得三思，无论面对什么样的人，什么样的情况，他们都能克制自己，即使自己是正确的，也不当面去指责他人，而会给他人一个下台阶的机会。因为他们懂得，正直并不等同于直接，正派也不等同于毫无顾忌。张口就说的人，往往会显出自身的浮躁和浅薄。



时刻警醒，注意你的“口头禅”

你有口头禅吗？“嗯……”、“那么……”、“然后……”、“就是说……”等，只要稍微留意一下，你就会发现自己也有口头禅，只是上述口头禅除了让人感觉说话啰唆拖沓外，尚无大碍。但是，有些口头禅却会影响你的人际交往。

有一个大学生，只要有事发生，不管是好事还是坏事，他总会说一句：“漂亮！”和同学一起看 NBA 的时候，大家都是火箭队的球迷，火箭队有人扣篮，他说：“漂亮！”周围的同学听着很解气，可每当火箭失误的时候，他还是一句“漂亮”，这让周围的同学听着很憋火。

有一次在食堂吃饭，他看到一个同学饭盒没拿稳，掉在地上了，他张口就说：“漂亮！”那个同学正没好气，听到这话，立马冲过来就要和他打架，幸亏被周围的同学给拉开了。

还有一个小伙子，他在和人谈话的时候经常会说：“你不服啊？”因为这句口头禅，他经常被人打得鼻青脸肿。其实，他也知道是自己口头禅的问题，可是说习惯了，事到临头，他总是改不过来，屡说屡挨打，屡挨打屡说，就像挨打挨上瘾了，旁人对此讽刺道：“挨打挨上瘾，人家屡战屡败，屡败屡战，最后打胜仗了，你说来说去，不还是挨打吗？”引得别人一阵大笑。

许多心理学家都曾做过研究，发现经常挂在嘴边的口头禅可以暴露出一个人的性格和做人处世的风格。下面是心理学家对一些常见的口头禅所对应的人做的分析：

(1)口头禅是“说真的、老实说、的确、不骗你”的人,有一种担心对方误解自己的心理。这种人性格有些急躁,内心常有不平。他很在意别人对自己所陈述事件的评价,因此要反复强调事情的真实性,以期自己在团体中被认可,被信赖。

(2)口头禅是“应该、必须、必定会、一定要”的人,有极强的自信心,做事理智、冷静,自认为能够说服对方。不过,一旦“应该”说得过多,反而表现出其有“动摇”心理。

(3)口头禅是“听说、据说、听人讲”的人,一般是给自己留有余地的心理形成的。这种人的见识虽广,决断力却不够。很多处事圆滑的人,易采用此类话。在办事过程中,他们会为自己时刻准备着台阶。

(4)口头禅是“可能是吧、或许是吧、大概是吧”的人,自我防卫本能极强,不会将自己内心的想法完全暴露在人前。在处事待人方面很冷静,因此工作和人事关系都很好,此类口语也有以退为进的含义。事情一旦明朗,他们会说“我早估计到这一点”,从事政治的人多会有这类口头语,以此来隐藏自己的真实想法。

(5)口头禅是“但是、不过”的人有些任性,因此总是说出一个“但是”来为自己辩解。“但是”这个词是为保护自己而使用的,同时也显示出了其温和的特点,它显得委婉、没有断然的意味。

(6)口头禅是“啊、呀、这个、那个、嗯”的人,常常是词汇少,或是思维较慢,在说话时利用其作为间歇的方法而形成的口头语的习惯。因此,说话经常有这种口头语的人,反应是较迟钝或是比较有城府的。

口头禅影响着别人对你的看法,如果遇到经验老到善于观察的人,通过几句话就能把你看个通透,这对你的社交和事业都会产生不利的影响。

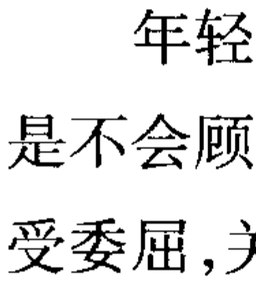
口头禅也影响着别人同你的关系,不注意自己“口头禅”的人,往往会在无意间触犯他人,轻者关系僵化,重者祸及自身。

22岁以后的年轻人,刚刚步入社会,社会关系相对薄弱,事业也没有很

好的基础，正是努力建功立业的时候，如果在事业的关键时刻因为几句口头禅而把自己的缺点和心理活动暴露在竞争对手面前，那该多么遗憾啊！

22UP成长宣言

80后的你总是把“无聊”、“没劲”、“郁闷”挂在嘴边吗？如果是这样，还会有多少人愿意跟你做朋友呢？本来朋友正在兴致勃勃地和你聊天，你却随口说出一句“没劲”；别人遇到一件认为很有趣的事情，你却上来一句“无聊”或“郁闷”，这些都是多么影响他人情绪的事情啊。甚至还有很多人的口头禅是一些脏话，这更让人无法接受。走好人生路，并不是一味埋头走就行的，还要会说话，要避免不合适的说话方式，要改掉不好的语言习惯，不要让一句话影响人的一生。



恰当赞美，给他人适度的满足感

几乎人人都喜欢听善言，但赞美并不等于善言，只有赞美适度了才是善言。恰当赞美，能够让对方留下满足感。倘若错误地把赞美当做善言，不顾对象、时机和分寸，在交际中千方百计、搜肠刮肚，找出一大堆的赞词，甚至阿谀奉承，那么你得到的回报往往会事与愿违。

年轻人经常会犯我行我素的毛病，尤其是在与他人相处时，说话做事更是不会顾及别人，朋友和同事在和你的交往中非但得不到赞美，还处处受气受委屈，关系自然就会一团糟了。而在和上司的交往中，却不懂得去恰当地赞美别人，经常说一些很夸张的话，上司会认为你是在拍马屁，言不由衷，以后就不会再轻易相信你了。如果你干脆就不去赞美，或者赞美的不够，那上司就会认为你骄傲自大，不懂得尊重别人，在工作中也就不会给你好脸色看。

人们喜欢听善言，每个人都渴望得到别人的赞美。但是，人们更渴望的是坦诚相见、真情以待，更希望与谦虚、诚实的人交往。所以我们要正确地认识到：善言并不等同于赞美，然而它又离不开赞美。赞美适当便成了善言，而善言则可使新交一见如故，老友情深谊长。那么，如何准确地把握赞美，使赞美恰如其分而又不失度呢？这就需要注意以下几点。

1. 注意交际的对象

交往中，要注意交际对象的年龄、文化、职业、性格、爱好、特征等，赞美对方时要因人而异、把握分寸，如果是新交，则更要小心谨慎。比如，你对一个为自己身材过于肥胖而愁眉不展的姑娘说：“你的身材真的很好！”对方一定会认为你是在取笑她而大为不快。但如果是一个身材较好的姑娘，你说出这句话，就可以使对方对你的好感和信任增加很多。现实生活中，还有不少有识之士喜爱结交“道义相砥、过失相规”的“畏友”，这些人喜欢“直言不

讳”，你越是能够一针见血地指出他的不足，他就越喜欢你，相反，你若恭维赞美他，他就会讨厌你。同这类人交往，使用赞美一定要慎之又慎了。

2. 注意把握时机

说话的时机往往很重要，恰到好处的善言会达到意想不到的效果。尤其是赞美，应当切合当时的气氛、条件。你一旦发现了对方有值得赞美的地方，就一定要及时大胆地赞美，别错过了时机。不“适”时机地赞美，无异于南辕北辙，结果往往事与愿违，甚至还会产生一定的副作用。另外，还应该注意一点：当朋友发现自己的某种不足而正准备改正时，你却对朋友的这种不足大加赞赏，这种赞赏绝不会令你的朋友满意的。

3. 注意赞美的尺度

赞美的尺度往往直接影响赞美的效果。恰如其分的赞美能够让一个人在交际场上更成功。倘若使用过多华丽的辞藻、过度的赞美、空洞的奉承，只会让对方感到不舒服、不自在，有时候甚至感到难堪、肉麻、厌恶。

如果你对一位字写得比较好的人说：“你写的字是全世界最漂亮的！”结果极有可能使双方难堪，但如果你这样说：“你的字写得好漂亮！”朋友一定会很高兴，说不定他还要向你描述一番他练字的经过和经验呢！

当然，赞美的程度不够也无法达到预期的目的。

另外，赞美还需要真诚，要做到不留痕迹。真诚的态度是交际者成功的要素。交际中赞美一定要表现得真诚，要让人感到你是发自肺腑的，是情意真切的，要知道无美可赞而勉为其难，还不如避而不谈为好。



在人际交往中，好听话还是要说的，因为能够说出“面刺寡人之过者，受上赏”如此大气的话的人毕竟是少数，倒是愿意听好听话的人占多数。真诚的赞美不是溜须拍马，而是不卑不亢地营造一个交流的最佳氛围，从而成为交际场上最受欢迎的人。



适当自嘲，给人留下回旋的余地

无论是生活中，还是工作上，肯定会有不如意的时候。这时，很多人的本能反应是怨天尤人，或者为自己辩解开脱，其实，只要放松心态，适当自嘲，对不幸的事情一笑置之，就会取得很好的效果。

希腊大哲人苏格拉底在年轻的时候娶了个有名的悍妇姗蒂菠。据说苏格拉底在未娶她之前，就已经知道姗蒂菠悍妇的名声，然而苏格拉底还是决定娶姗蒂菠为妻。他说，娶妻犹如御马，御马没有什么可学，娶个悍妇，却对修身养性的功夫大大有益。

有一天，朋友在门外招呼苏格拉底一起去参加一个讨论，结果正好碰到苏格拉底的夫人在发火，把苏格拉底骂得狗血喷头。看到朋友，苏格拉底赶紧往外走，盛怒之下的妻子顺手把一盆洗脚水从楼上倒了下来，把伟大的苏格拉底淋成了个“落汤鸡”。这时候，面对朋友愤怒的表情，苏格拉底不但没有发火，反而笑了笑，自嘲地摇了摇头：“我们走吧，我就知道，响雷过后必定会有暴雨，你看怎么样？”大家听了哈哈大笑，一场难堪巧妙地化解了。

显然，苏格拉底有些无可奈何，但他带有自嘲意味的讥讽，使他从这一窘境中超脱出来，显示了苏格拉底极深的生活修养。

年轻时的杨澜是《正大综艺》的节目主持人。一次，她被邀请到广州市天河体育中心担任晚会的主持人。晚会演出到中途时，她在下台阶时不慎摔了下来。这种情况确实令人难堪。但杨澜却非常沉着地爬了起来，凭着她主持人特有的好口才，对台下的观众说：“真是人有失足，马有失蹄呀。我刚才的狮子滚绣球的节目滚得还不熟练吧？看来这次演出的台阶不那么好下哩！但台上的节目会很精彩，不信，你们接着往下看。”

杨澜这段自我解嘲式的即兴演讲非常成功，既为自己摆脱了难堪，又向

观众展示了她非凡的口才。以致她话音刚落，会场便掌声雷动。

有时候自己犯了错，如果在别人批评你之前就主动低头，这也是一种自嘲的方式。化消极为积极，化被动为主动，留下了回旋的余地。所以当指责落在我们自己头上时，不妨试试这一招吧。

一位商业艺术家曾用礼貌道歉的话语得到了一个动不动就发怒的雇主的信任，他在讲这段故事时说：

做广告图时，最要紧的是简明准确，一些小错难免发生，有一位广告社的主任就专爱挑这些小地方的毛病，我总是不愉快地从他的办公室走出来，这并非由于他的批评，而是他批评的地方不当。最近我在百忙之中替他赶完了一幅画，他来电话叫我过去，到那儿后果不出所料，他显得异常愤怒，已经准备好要把我狠批一顿。我却想到了用自己责备自己的方法去争取主动："先生，您说得不假，一定是我错了，而且错得不可原谅。我替您画画多年，应该知道避免这些错误才对，我真的很惭愧。"

没想到他立刻为我分辩说："是的，你说得对，不过这并非大错，也无大碍……"我马上插嘴说："错大错小，都一样不应该，这样会让别人不高兴的。"

他打算插嘴说话，但我却没有给他机会。这是我有生以来第一次批评自己，我很乐意这样做。我继续说道："我实在应该小心才是，您给我那么多的工资，您理应得到满意的东西，所以我想我应该重新画一张。"

"不！不！不用了！"他坚决地说，"我不打算再麻烦你。"于是，他夸奖我的画，说只需稍加修改就很完美了，况且这一点小错，也不会使公司有所损失，一点小节就不必过虑了。

我急于批评自己的态度，最终使他的怒气全消，我还被邀一起去吃点心，在告别之前他还给我开了一张支票，并委托我接受画另一幅新的广告画。

这位商业艺术家解释说，由于自己主动承认了错误，以显示雇主的正确，抬高了他的地位，他在高兴之余也不会再苛责了。

试想，倘若这位艺术家不是这样做，而是极力为自己辩解，又将会怎样

呢？所以，只要事情无关大局、不失原则，以自嘲的话去堵对方的嘴，可以为双方留下回旋的余地。



自嘲是一种智慧，它能让一个人在主动放大自身不足时，使对方认为大可不必如此小题大做。自嘲并非委曲求全，而是一种以退为进的策略，掌握了这个策略，就会在人际交往中占据上风。



保守批评，给人改过自新的机会

良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。通常人们总认为批评是不好听的。其实忠言何须逆耳？挨批评会让人很丢面子，其实只要拿捏得当，被批评的人也会欢天喜地。在不小心得罪了人时，一定要及时道歉，诚挚的歉意不但可以弥补破裂的关系，还可以促进彼此心理上的沟通。

年轻人处事容易毛躁，往往批评别人时不给人留面子，导致双方撕破脸皮，没有起到批评的目的，反而使彼此关系恶化。这都是批评不当所致。人无完人，在这个世界上谁都会犯错误，但你不可以大发雷霆。如果你一味指责别人，并且把别人说得一无是处，那么，除了得到别人的厌恶和不满之外，你将一无所获。你的批评效果如何，很大程度上取决于你所选择的批评方式，要保守批评，给人留下改过自新的机会。

那么，怎么才能做到保守批评呢？下面有一些具体的方法。

1. 旁敲侧击

不直接批评对方，而用打比方、举例子的办法提醒对方，从而促使对方解除疑虑或恐惧，提高认识改正缺点。例如有一个老板开办了许多大商店。他每天都要到商店里去看看、转转。一天他发现有位顾客在柜台前等着买东西，可没有一个售货员注意到他。而售货员正站在柜台的另一边闲聊天。看到这些，这个老板没说一句话，自己站到柜台后面，给顾客拿了要买的东西。年轻的售货员见状立刻认识到了自己的错误。

2. 提出建设性的意见

一般的批评，只是指出对方的“错误”，但却并不指明对方应如何去纠正，因此收不到积极的效果。正确的方法是，在批评时提出建设性的意见，帮助对方改正错误。如此一来，被批评者也会更加认识到你批评得很有道

理，心悦诚服。

3. 设身处地为对方着想

让批评者站在被批评者的角度，设身处地地为被批评者着想，假如我是他，我对自己的过失是否已经有了很深刻的认识，甚至会主动检讨而不希望被人严厉呵斥？通过换位思考来把握批评的程度和分寸。

4. 批评口气要尽量委婉

被质问会让人产生一种不信任感，会把对方逼到敌对、自卫的死角。被训斥会让人感觉低人一等，会使对方感到压抑、反感。而如果批评时的口气温和、委婉，则会使对方在心理上产生内疚感，从而愉快地接受批评。批评时，态度要诚恳，语气要温和。得体的语调、表情或其他的身体语言，可以避免彼此意见沟通时的敌意。

5. 先给“甜头”，再给“苦头”

赞美既可以使人谦虚，又可以建立友善的气氛。在即将批评纠正他人的过错时，应先提及他人的优点，犹如刮脸时先涂点肥皂一样，可以使人感到轻松愉快，消除刺激和敌意，使对方更容易接受。在肯定和尊重对方的人格尊严、赞美其优点的基础上，再提出你的批评意见。如果在批评他人时先谦虚地承认自己的不是，然后再指出别人的错误，或者在批评之后再指出被批评者的优点，这样就会更容易让人接受了。

6. 让被批评的人理解你的难处

也许你有求于人，但对方可能了解不到你的难处，这时如果你能用智慧来应对对方的懈怠，用巧妙的批评来表明你的立场，则难题便会迎刃而解。

庄周一生过着清贫的隐居生活，年轻时尤为贫困。一天，庄周的家里又揭不开锅了，无奈之下，他只得去监河侯那里借粮食，而监河侯却借口要“进城收租”来敷衍。庄周就说：“昨天，我在离家来你这里的路上，发现一条快要干死的小鱼向我要水喝。我对它说：‘你等着，我去见越国和吴国的大王，请他们想办法把西江的水引来迎接你回东海。’小鱼听后生气地说：‘我只要一小桶水就能活下去。如果照你的计划，等到西江水引来时，就只能到卖干鱼的货摊上去找我了。’”听到这里，监河侯羞得满脸通红，于是便把粮食借

给了庄周。

7. 就事论事，不要否定别人的将来

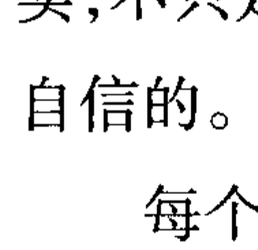
“你是怎么做事的?!”这样的话会刺伤对方，应该就事论事，不能不着边际地乱批评，最好拿具体的错误来批评。此外，千万不要否定别人的将来，不能说“你这人以后不会有多大出息”这样的话。

8. 切忌伤人自尊心

宋朝时有个官员叫张咏，他听说寇准当上了宰相后，感慨寇准是个奇材，只可惜学术方面欠缺一些。因此，他很想找个机会劝劝寇准多读些书。恰巧不久后，两个人遇见了，寇准问张咏：“先生有什么要教导我的吗?”张咏对此早已有所考虑，略微思考了一下，说道：“《霍光传》不可不读。”当时，寇准不明白张咏的用意，直到后来他翻看《汉书·霍光传》时才恍然大悟，原来张咏是劝他要多读书啊!



22岁以后，男人要能够冷静对待批评，同时也要在批评他人时采取更恰当的方式。要知道，批评的目的是为了让别人改过自新，在错误中吸取教训，而不是为了给别人制造难堪或发泄自己的怨气。



含蓄表扬，给人继续进取的动力

有一位喜剧演员做了这样一个梦：他梦见自己在一个座无虚席的剧院给众多观众表演，可是全场竟没有一个人笑，甚至没有一个人为他鼓掌。后来他说："即使让我一个星期赚20万美元，这种生活也是没有意义的。"其实，不只是演员需要鼓掌，如果我们平常人缺少了赞扬和鼓励，同样会丧失自信的。

每个人都需要表扬，尤其是当他取得一定成绩的时候。否则，他就会感到被冷落，做事的积极性也会下降，因为没有了继续进取的动力。而恰当的表扬则能给人以进取的动力。不过，如果表扬不适当，也会取得相反的效果。

韩非子曾说过这样一段话："刻削之道，鼻莫如大，目莫如小。鼻大可小，小不可大也；目小可大，大不可小也。举事亦然，为其不可复也，则事寡败也。"意思是以雕刻来比喻为人处世的道理：鼻子刻大，还可以修得小一点，如果鼻子刻小了，就没有办法补救了；同理，眼睛刻得小，还可以再加大，但是如果把眼睛刻大了，就没法再缩小了。为人处世亦如此，凡事要留余地。在表扬别人的时候，一定不能夸大其词，说得天花乱坠。

28岁的李林刚刚当上部门主管，他厉兵秣马，准备大干一场。学管理专业的他深知笼络人心的重要性。所以他决定，在员工取得成绩时，一定要大加赞赏，极力地表扬员工为公司作出的贡献，他为自己的用人策略很是满意。

一天，下属小王超额完成了销售任务，李林很高兴，把小王叫到办公室说："小王，你这次做得真是太出色了，我翻看了公司的销售纪录，你是公司

成立以来最优秀的员工，就数你的效率高，况且你还刚来公司没几年呢。我为公司有你这样优秀的员工感到骄傲和自豪。从你刚来公司的那天起，我就看出你是一个销售天才，好好干吧，你是我们公司最优秀的员工。”小王听后不禁飘飘然起来，真的自认为自己是销售天才，把自己当做公司里最优秀的员工，在工作中以为公司立过汗马功劳的元老自居，失去了进取之心，工作业绩直线下滑。

不光小王这样，其他员工经李林一番表扬后，每个人都和小王想法一样，觉得自己已经建立了功勋，不必再艰苦工作了。而且在工作中，彼此瞧不起对方，员工之间的关系极差。刚当上主管的李林怎么也想不明白问题出在哪里了，其实，错就错在他把员工给吹上了天，使员工骄傲自满，失去了继续进取的动力。

所以说，表扬一定要适度，在表扬之余，还要鼓励员工继续努力工作，继续进取，只有这样，员工才能保持一颗永远追求上进的心，你的表扬也才会取得最佳效果。

有一家盈利可观的私企，公司里的员工都能时刻保持进取精神，在工作中争分夺秒，唯恐不出成绩。某报记者对此问题特意去采访这家私企的老板，记者发现这家私企的老板才 25 岁，年轻帅气，看起来还有点稚气未退。这不禁使记者更加想知道一个如此年轻的领导是如何把一个企业搞得蒸蒸日上的。年轻的老板把成功的秘诀告诉了记者：“我们公司能取得成功就在于表扬的艺术，我也是从员工走过来的，知道员工取得成绩后就需要表扬和鼓励，但是，要让员工一直保持竞争力、不断进取的关键不是表扬，而是表扬的尺度。每次表扬的时候，我都不会夸大其词，而是适度地表扬员工，不让他们产生自满的想法。在表扬的最后，我还要提示员工，他们的能力只发挥出了一点点，就取得了成绩，今后一定要继续努力，百尺竿头更进一步，才能取得更大的成功！”

有句广告语说得好：没有最好，只有更好！表扬人的时候，不能把话说绝了。说得太绝会让对方认为自己已经是顶级，不需要再进取了。22 岁以后的男人开始为自己的事业而奋斗，开始与各种各样的人接触，开始学着做

领导了，在团结激励人时，一定不要夸大其词，而是客观恰当地给人以激励，这样才能让人的进取心大增。



不是所有的表扬都由领导来执行，你可以不是领导，但是却不可以不去表扬人。无论是家人、朋友，还是同事、路人，在合适的时间、恰当的地点，给予适时地表扬，不夸大，也不缩水，让别人感到真实而兴奋，同时又不至于因满足而停滞不前。

第五章

增强学习力，提升竞争力



今天不学习，明天就要被淘汰

22岁以后，男人的一生开始向上发展。但是，22岁以后的男人，往往认为自己拥有青春的资本，认为来日方长，认为自己还有大把的时间可以挥霍，因此，即使今天什么也不做，明天也照样有的是时间去完成今天的事情。很显然，这种想法是不正确的。二十几岁，是学习知识、积累经验的阶段，学习是大事，更不能将其推到永无休止的明天。

现代社会为人们提供了一切可以学习的机会，而且只要你留心学习，无论以哪种途径，也无论在什么地方，都可以实现学习的目的。工作太忙找不出学习的时间、整日操心劳累没有学习的精力……可以找的借口很多，但没有一个能成为你放弃学习的理由。失败的借口和理由有很多种，成功的秘诀却只有一个：不断学习！

学习与否的选择权掌握在你自己手中，如果你选择学习，那么就要从今天开始，从现在开始。学海无涯，有太多的东西值得你学习，专业知识、人际交往、公司理念、文化知识等等。而学习的途径又有很多，网络、图书、培训中心、学校，甚至就是你周围的每一个人，每一件事。

时间是最宝贵的东西，失去了就再也找不回。学习是生命中的一部分，如果你放弃利用自己的时间去学习的机会，那就相当于丢失了一部分生命，这种代价是二十几岁的年轻人所负担不起的。

现在的社会日新月异，正在飞速发展，我们一天不坚持学习，都会导致落后，长此以往，将会落后时代很多。试想一下，一个老古董能应付得了这个社会的激烈竞争吗？这样说当然有点夸张，但道理是一样的，落后太多就无法应对激烈的竞争，只有被淘汰的结果！

达尔文的进化论每个人都知道，物竞天择，适者生存。关键是怎么做一

个适者，对人来说，适者就是要适应这个社会，适应工作的环境，适应激烈的竞争，要做到这点，只有学习这一条路！

有一只小鸟，特别懒惰，鸟妈妈让它努力学习飞行的本领，它总是推拖。有一天鸟妈妈出去捕食了，留下小鸟自己在巢里。这时候一只老鹰正好在附近捕食，看到了小鸟，不费吹灰之力就逮住了这只懒惰的小鸟，小鸟在成为老鹰腹中餐之前，非常后悔。但这时才后悔又有什么用呢？

学习是刻不容缓的事情，面对激烈的竞争，一定要抓住每一分每一秒去学习，以获取新的知识。

有一个年轻的律师刚从大学毕业，他很骄傲，自以为在大学里已经学够了法律知识，大可不必再继续学习了。有一天，他接了一个案子，在法庭上辩论时，对方的律师轻蔑地打断了他，对他说："你连相关的法律条例都不知道，劝你还是回学校继续进修吧！"

年轻的律师哪里肯服，从包里取出法律条例就要给对方的律师看，对方的律师阻止了他，说："你还拿这些老黄历干吗？都过时了，国家相关部门十天前刚刚出台了新的法律条例，你还没有看吧，要不要我送给你一本？"

年轻律师输掉了这场官司，当天就被律师行给辞退了。因为律师行在几天前已发给他刚买来的新的法律条例，而他却没有阅读。

这是一个日新月异的时代，一切都在飞速发展，知识、政策、思想等都在不断地变化，稍有懈怠，就会跟不上时代的步伐。如今，社会竞争更加激烈，如果你总把学习推到明天，那么，就必然会被今天开始学习的人甩在身后，瞬息万变的社会，闭眼再睁开眼的短暂时光，都可能使你因为懈怠而被淘汰出局。

22UP成长宣言

年轻人千万不要被自己的明日歌所累，"明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。"一切都必须从当下做起，学习必须从今天开始，如果你今天不学习，那么明天就有可能被淘汰，这就是现实，这就是竞争。



走出象牙塔更需要学习

萧楚女说:“人永远是要学习的。死的时候,才是毕业的时候。”这是提倡我们出了校门还需要坚持学习,并且要坚持终身学习,直到生命的终点。

有一天,美国东部一所大学举行期终考试,这是考试的最后一天。在教学楼的楼道里,一群学工程的高年级学生围成一圈,正在讨论几分钟后就要开始的考试,他们的脸上洋溢着自信,这是他们参加毕业典礼和工作之前的最后一次考试。

有一部分人在谈论他们已经找到的工作,还有一部分人则在谈论他们即将得到的工作。4 年的大学学习使他们信心倍增,他们感觉自己已经准备充足,并且能够在社会中大干一番。他们知道,这场即将到来的考试会很快结束的,因为教授事先告诉他们,可以带想带的任何书或笔记,唯一的要求就是:在考试的时候不能交头接耳。

时间到了,他们兴高采烈地冲进教室。教授把试卷分发下去。当他们发现只有 5 道评论类型的题目时,个个喜笑颜开。

3 个小时过去了,教授开始收试卷。考试前还信心百倍的年轻人看起来不再自信了,他们的脸上有一种恐惧的表情。整个教室安静极了,教授手里拿着试卷,面对着整个班级。他扫了一眼眼前那一张张焦急的面孔,问道:“谁完成了 5 道题目?”

没有看到一只手举起来。

“完成 4 道题的呢?”

仍然没有看到举起的手。

“3 道题? 2 道题?”

学生们开始有些不安了,屁股在坐位上挪来挪去。

“那一道题呢？总该有人完成一道题吧。”

整个教室仍然沉默着。教授把试卷放下，走向讲台。

“这正是我期望得到的结果。”他说。

“我只想给你们留下一个深刻的印象，虽然你们已经完成了4年的专业学习，但关于这门学科，你们仍然有很多未知的东西。这些你们回答不上来的问题是与每天的普通生活实践相联系的。”然后，他微笑着补充道，“每个人都会通过这个课程的，不过，我只想要大家记住：虽然你们现在已是大学毕业生了，可实际上你们的教育还只是刚刚开始。”

也许，有的人要说，我在学校里学了十多年，学的已经够多了，出了校门还有什么可学的呢？抱有这种思想的人，请阅读下面的故事。

芝诺是古希腊著名的智者，他的知识非常渊博。

一天，有个学生问他：“敬爱的老师，您的知识多过我们何止千万倍，解答问题也总是令人信服，可是我不明白为什么您的疑问也多过我们千万倍呢？”

芝诺听后，没有说什么，而是用手在桌子上画了一大一小两个圆圈，然后才对学生说：“你们看，大圆圈代表我掌握的知识，而小圆圈则代表你们掌握的知识。而这两个圆圈的外面，则是我和你们大家都不知道的知识。是的，我所掌握的知识的确比你们要多很多。但是，你们看到了吗，正是因为我的圆圈大，我所接触到的无知的范围就比你们多；而你们的圆圈小，你们接触到的无知的范围就比我少。这就是我之所以常常有疑问、常常怀疑自己的原因啊！”

学校是小圈圈，社会是大圈圈。在学校里学习的知识只是很少的一部分，不足以解答社会里的无知，因为社会实在是太大了，我们在社会上所接触到的无知的范围比学校大了很多，不想做个愚蠢的无知者，就要在出了校门后继续学习。

学习是终身的运动，是解除无知的武器。停止了学习就是选择蒙上自己的眼睛，从文明走向野蛮。

22岁以后，男人的心智已经渐趋成熟，正是学习能力最强的时候，所谓

强者善于利用自己的长处，智者善于学习，让我们坚持学习，做强者，做智者，走在时代潮流的最前面！



学习不是学生的专利，学校也不是唯一的学习场所，走出象牙塔的年轻人更应该继续学习，因为学校里学的是理论知识，步入社会后，学的知识才能更好地与社会实践相结合。学无止境，因此应该活到老，学到老。尤其是在年轻的时候，更应该多储备知识，为将来的成功奠定坚实的基础。



不断学习以提升竞争力

金庸写的武侠小说拥有数以亿计的读者，可以说是极为成功的作家了，而且他创办的《明报》又是香港最有影响力的报纸之一，作为报人也是极为成功的。但是像金庸这样有学问的人，还在晚年 80 岁高龄的时候攻读剑桥博士学位。金庸尚且如此，我们这些人生、事业刚刚起步的年轻人，有什么资格自满自足，停止学习呢？

老年人上大学的例子有很多，为什么呢？因为他们经历了一生，发现知识是没有尽头的，所以选择终身学习，不断学习，来提高自己。

面对就业的压力，我们要有选择地学习，要针对自己的特点，强化专业知识，只有以强大的专业知识做后盾，才能确保你的职业竞争力。

聪明的年轻人在职业发展的过程中，会提前为自己打算。他们选择的方式往往是不断学习，以便使自己职业选择的道路更宽。同时，在职场选择中站在十字路口的二十几岁的年轻人，更应该通过不断学习充电来找到适合自己的职业、岗位。

当今社会知识更新速度太快了，而职业生涯本身就是一个不断深造、不断积累、不断提升的过程。如果你不学习，不接受新事物，不用新知识、新技术武装自己，最先被淘汰掉的可能就是你。

专家表示，理性的职场中人都会对自己的职业发展前景进行仔细、认真地规划。在变幻莫测的职场上，即使是那些已身为高级主管的高端人士，仍没有安全感和归属感，他们也害怕总有一天会下台，更不要说初涉职场的年轻人了。因此，抓紧时机，不断学习才是当务之急。

要提高自己所处行业的技能，经常去参加一些培训班或研习会是必不

可少的。这些培训班或研习会不同于学院式的正规教育，而是很有针对性的专业教育。

在这些培训班和研习会里面，参加的人很多，其中也会有你的同行。通过学习，不仅可以快速获得行业新知识，进一步了解行业的趋势，还可以通过和同行业人员的交流，了解自身在职业上的优缺点，再通过极有针对性的学习，就能够快速提升你的竞争力。

通过这些培训班的学习，不但可以获得行业的新知识，还可以通过和同行业人员的交往获得友谊，从而获得可贵的交际资源，这将会在你的职业发展道路上起到极为重要的作用。

除了参加这些培训班或者研习会以外，还可以学习一些其他的知识，所谓技多不压身，只有比别人多掌握一门技能，才能在社会的激烈竞争面前保持竞争力。

28岁的王启就职于一家小公司，因为自身学历是专科的缘故，在公司干了好几年还没有得到升职的机会，工作的几年时间里，他始终没有放松过对外语的学习。

一天，公司里购进一台外国进口的先进设备，但是却没有人会操作，因为说明书全是英文的，而公司为了节省成本，并没有叫外国的技术人员跟随来安装。

公司里不乏外语好的人，但是那些人仅限于日常口语交流，针对于这种设备的专业英语，他们并不擅长。公司老总很为此事发愁，这时王启主动请缨，要带人安装机器。

由于专业外语过硬，王启拿到说明书后很快就掌握了机器的安装流程，并带着工人们很快将机器安装好了。老总随后又指派王启负责培训员工操作机器，王启欣然领命，不出一个月，那台先进的设备就进入正常的生产中了，效率惊人，公司的利润翻了好几番，老总认为其中王启功不可没，就将王启晋升为生产部门的主管，一下子实现了三级跳。

富兰克林说："倾己所有追求知识，没有人能夺走它；向知识投资，收益最佳。"这个收益就是你的竞争力，它直接影响着事业的成功。



知识改变命运。人的一生中最重要的阶段就是青年时期，这个时期精力旺盛，记忆力超强，年轻人更应该利用自身的优势，不断学习，不断充实自己，从而不断提升自身的竞争力。



坚持每天多读一点书

面对激烈的社会竞争，背负沉重的就业压力，很多二十几岁的年轻人都选择及时给自己充电，他们的选择是参加周末的英语补习班和晚上的电脑补习班等等，每天下了班又去上补习班，累得要死，一般的人都很难坚持下来。其实，充电有很多种方式。书海茫茫，各门各类的书都是很齐全的，只要你想学习，还能找不到自己需要的书吗？找到自己需要的书，每天多读一点点，就能每天进步一点点，而且这种快乐轻松的学习，也是年轻一族的理想选择。

美国前总统罗斯福的夫人曾说："我们必须让我们的青年人养成一种能够阅读好书的习惯，这种习惯是一种宝物，值得双手捧着它，看着它，别把它丢掉。"

读书，就要读好书。阅读好书就像跟历代圣贤促膝长谈，他们高尚的节操会对我们产生潜移默化的影响，所以大量阅读是完善自我的必由之路。读好书，会使你顿悟某个伟大的真理，从此思想产生质的飞跃；读好书，会把你带入一个全新的领域，从此你明确了奋斗的目标，最终走向了辉煌。林肯少年时，就因为偶然阅读了华盛顿和亨利·克雷的传记，才立下了宏伟的志向，最后成为"美国历史上最受人尊敬的总统"。

高尔基曾说："书籍是人类进步的阶梯。"每天多读一点书，就能在每天都取得进步，这样每天进步一点点，通往成功的梯子就会越来越短。

一位曾是补习班讲师的英文教师，后来成为一家著名英文杂志的发行人，他说他一共有三套英文百科全书，一套随身携带的缩写本，一套放在家里，一套放在工作单位，以便随时阅读。结果是有目共睹的，他不仅提高了自己，还成就了自己。

由此可见，一个有阅读基础的环境对读书的影响是巨大的。我们要在家里和办公室里都收藏书，养成读书的习惯，从而每天都坚持读书。

22 岁以后，男人不要把书本甩在身后，而应更多地接触书本，找自己感兴趣的书读，找有利于自身发展的书读，每天多读一点书，即使不能成为伟大的人，也能成为博学的人。爱好读书不是天生的，阅读的习惯也不是一成不变的，它会受到传统、时局、教育、职业、兴趣或其他原因的影响。所以爱书之人总是一次次地沉迷在不同的领域，并把各种互不相关的知识糅合到自己的思想当中——你用自己的方式去理解知识，知识却在悄悄地改变你的方式。

每天多读一点书，但是读书不能永远局限于一个领域。因为学习知识的目的不是“掌握”，而是“融会贯通”，进而转化为学习、工作和生活的能力。要做到博览群书，那样，你就会具有多方面的能力。

读书还要掌握方法，有的书泛读即可，有的书则需要精读。凡是时尚而肤浅的书籍不可不读，不可深读，更不可多读。凡是伟大而隽永的作品必须多读、深读、精读，还要养成做笔记的习惯，以便随时查阅。

一位哈佛校长曾说：“人，若是能养成每天读书的习惯，二十年后，必判若两人。”通过读书，随着你知识的丰富，你的修养素质和能力都会有全面的提升，三日不见，就会令人刮目相看，二十年后，你将不再是当年的吴下阿蒙了。



渴望成功的年轻男人，首先要让自己不断进步，要进步就要坚持每天多读一点书。准备几本书放在自己的床头，或是放在办公桌上，成功就在日常的点滴积累中。



多读多看是成功的关键

学无止境，知无竭源，而人的生命却是有限的，所以要想成就大事，就要更有效率地利用我们的生命，养成多读多看的习惯，随时随地汲取知识。

因为生命的短暂，所以要做好学问充实自己，首先就要学会如何利用自己的空闲时间，把空闲的时间用在读书上，而不是喝酒玩乐上，在书籍中寻找乐趣。

唐朝有个知识渊博的学者，在他成名后，有很多人前来求经，问他怎么会有那么多的时间来读书。他淡定地说："冬天是一年中的空余时间，夜晚是一天中的空余时间，雨天阴天是临时的空余时间。我就是把这'三余'给充分利用起来，才有了很多时间去读书，才拥有了今天的学识！"

别人喝咖啡的时候，鲁迅在写作；夜深人静，别人在枕上做着"黄粱美梦"的时候，毛泽东却在读书学习。

善于利用时间学习的人，更容易取得非凡的成就！

生活中处处皆学问，22岁以后的年轻人，要做一个有心人，学会在生活中时时处处留心观察，这必然会有很大的收获。牛顿就是一个有心人，24岁那年，他从苹果落地这种平常小事中联想到科学上的一个很重要的问题。结果，经过他不懈的努力，终于发现了万有引力定律。他的这一发现，不仅解释了当时的许多疑难问题，而且对后来的科学发展，甚至对现代的天体物理和宇宙航行，都有着重大的意义，

要养成多读多看的习惯，就要学会坚持，不但要学会在心情愉悦时学习，更要学会在逆境和挫折中学习，这样才能建立起多读多看的习惯，时时刻刻提高自己。

我国著名数学家华罗庚少年时家里很穷，还经常受疾病的折磨。18岁

那年，经校长介绍，华罗庚到金坛中学做了勤杂工，负责收发信件、报纸兼做其他杂务。

华罗庚做勤杂工时，手脚特别勤快，每天都是忙忙碌碌的，但一做完事就捧起数学课本学习。

然而，就在这个时候，华罗庚被一场伤寒病给拖垮了。医生对他的疾病做出的诊断是：无法救治。

但是死神没有成功，华罗庚死里逃生，又活了过来，只是左腿变得僵硬，成了终身残疾，他为此饱受折磨。

一瘸一拐的华罗庚又去金坛中学工作了，做的还是以前的勤杂工。勤杂工是特别辛苦劳累的，每天都需要跑来跑去，更何况此时的华罗庚左腿残疾。一天工作下来，他的双腿已疼痛难忍，但是他仍然没有放弃学习，咬咬牙继续坚持学习，也许只有沉浸在数学王国中他才能忘记病痛的折磨，只有在数学的钻研中他才能获得快乐，对数学的钻研给他带来了无穷的乐趣。他坚信，只要他能够坚持学习不放弃，就一定能够摘取数学王冠。

由于他不懈的努力，终于，他的一篇数学论文发表了。这篇文章引起了清华大学的数学教授熊庆来的重视，他邀请华罗庚到清华大学任教。时年，华罗庚才刚刚 20 岁。

从此华罗庚如龙入大海，一发不可收拾，在数学的钻研中取得了一项又一项成果，最终成为著名的数学家！

数学家华罗庚的成功在于他在逆境中永不放弃坚持学习，二十几岁的年轻人，也要敢于挑战自己，在困难挫折面前不低头，不放弃，坚持学习，做一个男子汉！

学习是一个循序渐进的过程，急于求成、没有恒心的人是很难获得大学问的。要想学有所成，就必须有一个良好的学习习惯，并自始至终坚持这个良好的习惯。

李时珍 24 岁那年开始学医，为了写出《本草纲目》，他“穷搜博采”，“读书十年，不出户庭，博学无所弗脚”，不但读了八百余种近万余卷的医书，还看过不少历史、地理和文学名著及敦煌的经史巨作，连数位前代伟大诗人的

全集也都仔细钻研过。

李时珍不满足于“多读”，他认识到，“读万卷书”固然重要，但“行万里路”更不可少，所以他决定“多看”。于是，他既“搜罗百氏”，又“采访四方”，穿上草鞋，背起药筐，远涉深山旷野，遍访名医宿儒，搜求民间验方，观察和收集药物标本。

李时珍耗时27年终于完成了《本草纲目》。共52卷，分16部、60类。书中共收录历代诸家本草所载药物1892种，其中植物药1094种，矿物、动物及其他药798种，另有374种是李时珍所新增的。达尔文称赞它是“中国古代的百科全书”。

由此可见，成功并非遥不可及的，同时也并非一蹴而就的，它要求我们培养敏锐的洞察力和不怕吃苦的精神。能够坚持不懈地做事情的人，势必会得到成功的青睐。

22UP成长宣言

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”人生的路还很长，只有不断读书求索才能提升自我！多读多看，每天坚持，每天都会收获新知识，如此日积月累，你的学识和经验就会形成一笔巨大的财富。有了这笔财富，要取得成功就会容易很多。



永不知足，才能不断进步

鲁迅先生曾经说过："倘能生存，我还是要学的。"所谓学海无涯，学无止境，二十几岁的年轻人要永不知足，不断学习才能不断进步。

有一位自以为是的大学生，认为自己读书很多，整天炫耀。

有一天，他甚至在德高望重的教授面前滔滔不绝地大讲特讲。教授没有理会，一边默默地听他天南地北的一通乱说，一边为他倒茶水，一会儿茶杯里就倒满了茶水，可是教授还在继续往里倒，茶水不断溢出来，大学生连忙说："教授别倒了，茶水都溢出来了。"

教授说："你也会认识到这一点啊，其实，现在的你，就和这只茶杯一样。"

大学生听了心里很不高兴。

教授继续说道："如果你以为自己脑子里已经装满了学问，那我再跟你讲什么，你也装不进去了！茶杯是装满了茶水才溢出来的，你呢？你学够知识了吗？"

大学生心里很惭愧，他明白教授的良苦用心，感慨地说："茶杯精美的价值在于它是空心，才可以装得下茶水。茶杯精美的瓷釉和图案都是次要的。"

骄傲自满，认为自己什么都懂的人，才是最肤浅的人，也是最可怜的人，因为他很难再学进新的知识以充实自己，让自己取得进步了，久而久之，他仍在原地踏步，在社会的飞速发展面前会越来越显得格格不入，最后只有被淘汰，变成一个十足的失败者。

中国科学院院士、著名外科专家、外科医学教育家裘法祖是留学德国的医学博士，他可谓是学富五车，他说："做人要知足，做事要知不足，做学问要

不知足。”裘法祖在医学上从不知足，苦学不辍，努力钻研，从事外科医疗、教学、科研工作60余载，发表医学论文200余篇，主持编写医学教材40余本，被认为是外科全才。

在斯坦福大学内，一个学生问教授：“我的知识达到哪种地步才能拥有学位？”这位教授说：“当你感觉自己无所不知时你能得到学士学位，当你感觉自己只比其他人多知道一点时你能得到硕士学位，当你认为自己同其他人一样一无所知时，你就能得到博士学位。”越是学问高深的人越是不知足，而那些初学者却总是自满自足，就像跳梁小丑一样的肤浅可笑。

满足会让人不求上进，满足会让人失去上进心。一个人一旦失去了上进心，就等于一辆汽车失去了动力，没了动力的汽车当然是不会前进的，即使是世界上功能最卓越的汽车，不开在前进的路上也是废铁一堆！学习失去了动力，当然也会停滞不前了。

满足还是失败的开始。学习时，如果有的人满足了，那他就会停滞不前，但当你停滞不前时，其他人却仍在继续前进，这样久而久之你就会被越抛越远，你的学习生涯也只能以失败告终。所以说，当你满足时，也就注定了你失败的命运。

22UP成长宣言

日本的直销大王岛熏说：“我向来认为自己最大的敌人就是满足，成功永远只是起点，而不是终点。”二十几岁的男人，一定要将此话牢记在心。人生的青年时期学识还很有限，即使成功了，也只不过是又站在另一个起跑线上，每天都向前冲。



拓展知识，扩大发展空间

没有丰富知识积累的事业是不完整的事业。对于准备大干一番的年轻人而言，拓展知识，扩大自己的发展空间是当务之急。

22岁以后的男人，面临择业就业，如果从拓展事业的角度出发，来选择工作、对待工作，那你在事业的道路上已经迈出了成功的一步。而要从根本上拓展事业，取得成功，就要拓展自己的知识面。这就是很多人在一夜成名或者一夜暴富之后选择读书充电的原因。

拓展自己的知识面，就像从狭小的岛上走上了大陆，视野会开阔得多。反之，如果满足于现状，知识就会越来越少，就如同你走进一个山洞，最后你看到的天空也会越来越少。

有一位园艺知识很丰富的教授，由于他的精心照看，他的花园总是显得井井有条。一天，教授来到他的花园里，看到春意盎然的景色，他的心里充满了喜悦。

邻居家的花园是由一个经验丰富的花匠管理的，紧挨着教授的花园。

花匠看到了沉浸在喜悦之中的教授，就张口问道："教授，您为什么那么开心，有什么值得高兴的事可以讲出来让我也听听吗？"

教授回答说："当然可以，我是对我的花园感到满意，看到满园的春色和生机勃勃的花草，就忍不住开心地笑了！"

这时花匠满脸的愁苦之色，教授看到了，不禁问道："你怎么了？难道你觉得我的花园不够漂亮吗？"

花匠说："您的花园是漂亮极了，我难过是因为我的花园比起您的花园差远了。我很用心地打理它，而且我种植花草的经验也很丰富，可是这些花草仍然长不好，这让我很困惑，您有什么办法吗？"花匠满怀期待地看着

教授。

教授避而不答，微笑着问花匠："你当花匠多长时间了？"

"三十多年了。"花匠回答，"我每天都辛辛苦苦地松土、施肥、修剪枝叶，从来都没有偷懒过。这可是我养家糊口的饭碗啊。"

教授听了花匠的话，摇摇头说："这么说来，你从来没有学习过与花草相关的专业知识了？种植花草，经营花园，光靠松土、施肥和修剪枝叶是不够的。"

花匠说："是很遗憾，但那有什么办法呢？我可不像您那样有学问。再说了，养花除了每天在土地上辛苦劳作之外，还能有什么丰富的知识。养花还需要什么知识吗？"

教授笑着说："这里面的学问可深了。给你大致说说吧，不同花草喜好的温度不同，不同物种需要不同养料，各种花草对水分的要求也不同，花草之间彼此的接受程度，它们离开原生长地之后天气的变化等因素对花草都存在影响。你虽然种植花草这么多年，在实践中积累了很多知识，也很有经验，可是种植花草只靠经验是不行的，还需要很宽的知识面，要极力地拓宽相关知识，才能让花草长得更好。"

二十几岁的男人们，你是不是也像那个花匠一样呢？如果你的知识面不够宽广，那你的"花园"就不会美丽。

22UP成长宣言

很多年轻人的悲剧就在于，不清楚自己真正想要做什么，很少考虑自己真正需要哪些知识、能成为什么人，他们想到的仅仅是从工作中能够获得多少薪水。如果你的知识不足以做好你的工作，那你怎么能够获得很高的薪水呢？只想获得薪水的人是最可怜的人！



向他人学习，让合作带动自己前进

你是否有过这样的疑问：为什么每个人的职位有高低之分，人的工作质量参差不齐？

职位的高低和工作质量的好坏的根源就在于每个人的能力不同，既然能力有差别，那么在和他人的合作中，就要向他人学习，让合作带动自己前进。

二十几岁的男人缺乏的不只是社会关系，同时还缺乏向他人学习的精神。因为二十几岁的男人个个豪气冲天，都想大展宏图，都想实现自己的抱负。有勇气、有冲劲不是坏事，但这样往往会导致目中无人，也就失去了向他人学习的机会。

如果不向他人学习，那人们自身的成长就会像缺少某种维生素一样缺少营养。众所周知，一个缺少营养的人总是不如健康人那样有足够的能量抵挡外界的压力。只有在向别人学习的过程中，我们才能更快取得进步，更快到达成功的彼岸。

有一个推销肥皂的人，他刚开始为柯盖公司推销肥皂的时候，工作并不突出，订单来得并不多，他很担心会因此而丢掉工作。

分析之后，他知道肥皂和价钱都没有什么问题，要是有问题，那问题肯定是出在他自己身上。因此，每次生意没有做成的时候，他就在街上走来走去，想弄清楚问题到底出在哪里。是他说的话太含糊？还是他的态度不够热诚？

于是，他又回到客户面前，说："我之所以回来，不是想再向您推销肥皂。我回来是希望能得到您的忠告和批评，可不可以告诉我，几分钟以前我向您推销肥皂的时候有什么地方做得不对？您的经验比我多，也比我成功，请您

能够坦诚地告诉我。”

他向客户学习的态度使他赢得了很多朋友和很多无价的忠告，使他完善了自己，最终取得了成功。

要在社会上生存，要工作，合作是必须的。一根筷子易折断，十双筷子抱成团；一个巴掌拍不响，万人鼓掌声震天。团结合作是一个集体成功的基石，也是一个人学习与成长的好机会。

在团队合作中，要有向别人学习的态度。

在和别人的合作中，二十几岁的年轻人首先没有别人的经验，做起事情来很难确保不出差错。而别人因为有经验，对具体的工作环节都非常熟悉，因此很少犯错误。如果我们注意在合作的时候向别人学习，时常请教，我们就可以在很短的时间里收获他人用了数年时间才积累下来的经验和知识。所以，向他人学习是极为聪明的办法，可以很快让自己取得进步。

牛顿说他能取得成功是因为他站在巨人的肩膀上，也就是说牛顿把自己能够成功的原因归结于他学习了前人的成果。有很多人的成功是因为总结了以往自己的失败，二十几岁的男人，如果你不想不通过自己的失败来积累成功的经验，那就应该不断向他人学习。

22UP成长宣言

孔子曰：“三人行，必有我师焉。”哲学家爱默生说：“一个聪明的人能拜一切人做老师。”任何人身上都有值得我们学习的地方。成功要靠团队的协作，单枪匹马只是愚蠢的行为。向他人学习，让合作带动自己前进，这是成功的捷径！



多一门本领，就多了一块敲门砖

相信很多人都听过这样一个笑话：老鼠妈妈带着小老鼠出外觅食，在一家厨房的垃圾桶内有很多剩余的饭菜，许多老鼠都在这里大吃特吃。正当众老鼠吃得津津有味的时候，突然传来了一阵令它们肝胆俱裂的猫叫声。它们慌忙向四处逃命，大花猫穷追不舍，有两只小老鼠眼看就要成为大花猫的美餐了，突然又传来一连串凶恶的狗吠声，这令大花猫手足无措，狼狈逃命。

大花猫落荒而逃后，老鼠妈妈从垃圾桶后面走出来说："看看，多掌握一门外语有利无害吧？"

狡猾的兔子有三个巢穴，才能活得很安全。所谓技多不压身，多一门本领，就多了一块敲门砖；多一项技能，就多了一条生路。

有一个大公司招聘员工，由于条件优厚，待遇很高，吸引了众多的人才前去面试，经过激烈的竞争，最后只剩下两个人了，这家大公司的董事长是很爱惜人才的，所以他决定亲自和这两个人谈话。

第一个人坐到了董事长的面前，董事长首先看了看他的简历：名牌大学的重点专业毕业，各门功课的成绩都很优秀。董事长心想："这是一个人才，我得留住他。"董事长随后又问了几个问题，对他的回答很是满意，面谈的效果很好，董事长很有礼貌地送走了第一个人。

第二个人坐到了董事长面前，此人其貌不扬，董事长打心里就有点不舒服。翻了翻简历，这个人只是普通大学毕业，专业成绩也一般，看到这里，董事长就已经不想看下去了。突然，董事长看到简历的最后面有一栏：选修了MBA 课程，成绩优异。董事长精神一振，他对这一点是极为看重的。因为董事长属于白手起家，虽然技术出众，但从来没有学习过管理学的知识，在这

方面吃过大亏。而公司招的这些技术人员在实习一段时间后是要被提为经理的，管理才能尤为重要，至于专业知识倒是次之了。董事长对第二个人的印象大为改观，接着又谈了几句，董事长才满意地送走了第二个人。

几天以后，第二个人接到了被录用的电话。

名牌大学重点专业的毕业生没有被录取，普通大学而成绩并不突出的毕业生却被录用了，他们两人相比，后者的专业能力根本就不具备优势，他胜就胜在了解 MBA 的知识，从而多了一项技能，因此被董事长录取了。

多一门本领，就增强了自身的竞争力，从而能够在就业中占据主动。老板要的是全能型人才。根据多项调查表明，全能型人才更受企业老板的青睐。

由此可见，多掌握一门本领或一门知识，真的有百利而无一害，尤其是在竞争异常激烈的今天，本领越多，越容易从激烈的竞争中脱颖而出。

22UP成长宣言

二十几岁的男人们，不要因为自己有一技之长就满足了，现代社会需要的是复合型人才，要想在激烈的竞争中立于不败之地，就要多学一门本领，多掌握一门技能。



不一定终身受雇，但一定要终身学习

宋朝大思想家朱熹说："无一人不学、无一事不学、无一时不学、无一处不学。"这就是终身学习的精髓。活到老，学到老。终身学习是每个人经营生命的重要途径，是对生命的尊重。

春秋时期的晋平公勤学好问。在他70岁高龄的时候，他还希望自己可以多读点书，多长些知识，因为，他始终感觉自己掌握的知识实在是太有限了。可是，毕竟他已经70岁了，学习起来肯定会有困难。因此，他有些不自信，便去询问他的贤臣师旷。

师旷是一位双目失明的老人，他博学多智。晋平公见到师旷后，说："你看我已经70岁了，的确是老了，但是我还是想再读些书，长些学问，这个时候再学，是不是已经太晚了呢？"

师旷听后说："我听说，人年少时好学，就像是获得了早晨温暖的阳光一样，太阳越照越亮，时间也多；人在壮年时好学，就好比获得了中午明亮的阳光，尽管此时的太阳已经走了一半了，可是它依然有很强的光，也还有许多时间；人到老年的时候好学，虽然已经是夕阳西下近黄昏了，但是他还可以点上蜡烛以借光亮，蜡烛的光虽然不是很明亮，但是却比在黑暗中摸索要好多了。"

二十几岁的年轻人，要做到终身学习，并做好终身学习，就要从现在开始，养成一种同步学习的正确观念，坚持在工作、生活和休闲娱乐中学习，这是最聪明也是最轻松的学习方法，省心省力，效果奇佳。

在工作中，可以随时向同事学习；在生活中，看电视的时候可以从电视节目中学习；在大街上，可以向环境学习。学习可以随时随地，打破自我设限，利用好每一分每一秒，让每时每刻都过得充满意义！

终身学习，能够让我们随时保持进步。古人说："学如逆水行舟，不进则退。"现在的社会科技进步日新月异，知识更新不断加快，如果不坚持学习、不断在学习中提高自己，就会被社会无情淘汰。坚持终身学习，才能使我们在竞争中保持优势。

很多人不喜欢学习，更说不上终身学习了，他们的目标就是随便找一份工作，只要能够满足自己基本的生存需要就可以了。这不是一种积极的生活方式和人生态度。我们不是为了工作而工作，我们是为了更好地生活而工作，也就是说，人活着是要实现自己的价值，人要为了让自己更强而活。

终身受雇不为生存担忧不是目的，终身学习提高自己才应该是人生的追求。你愿意做个无忧无虑、愚昧无知的乞丐，还是知识丰富的强者？人要活得明白，要认识我们所生活的世界，要认识自己，认识他人，更高的认知才是追求所在。有了更高的认知才能有更强的能力，才能活得更好，才能活得更有价值！

终身学习不是责任，而是生存的需求。坚持终身学习才能做永远的强者！



终身学习是时代的要求，面对激烈变动的环境，步调更新日益迅速，每个人都要不断学习，才能符合现代社会的要求。二十几岁的年轻人，更要有终身学习的理念。随时学习，随地学习，坚持终身学习，才能保证优质生活每一天！

第六章

社交有策略，处世有谋略



开朗大气，展现青春魅力

22岁以后，男人从幼稚青涩走向成熟稳重，但是稳重并非老成，他们的青春更加彰显活力，更加展现魅力。把自己张扬的青春优势应用在人际交往中，周围的人也会感受到你的开朗大气。

有一个在生意场上屡战屡败的人，跑去向成功的商人请教。

他说："尊敬的先生，您好，我知道您做生意非常成功，您能给我指点指点吗？"

商人说："当然可以，不过我首先要问你一个问题，为什么你的表情这么悲伤呢？"

他回答说："我做生意每次都失败，屡战屡败，屡败屡战，最后还是失败，所以我失去了信心，心里很难过，脸上就表现出来了。"

商人说："你做商人的经验和技巧都已经足够了，唯独缺一样东西，就是你脸上的笑容，笑出来，用你的笑脸去面对每一个顾客，你的生意就不会失败了。"

他将信将疑，还想再问，商人却已经开始为自己的生意忙碌了，他回到家里，努力让自己开心起来，即使心里不开心，在生意场上他也会极力做出开心的样子，努力把笑容挂在脸上，不出一个月，他的生意就有了起色，不出几年，他就成为当地数一数二的成功商人了。由于生意越做越成功，他的脸上更是满面春风。

一个开朗大气的人，会让周围的人也心情开朗，一个整日忧心忡忡的人，也会使周围的人变得心情压抑。一个要想在社交场合获得成功的人，首先要做到以自己的幽默开朗去感染身边的每一个人！

当然要做个幽默开朗的人，首先就要有大度的风采，生活中有数不清的小事，不如意的十有八九，如果拘泥小节，用一整天的时间生气都不够，只有为人大度，胸怀宽广，才能做到开朗乐观。

幽默、开朗、大气的男人是极具魅力的。经常接触陌生人的人，会发现会场上总有那么一个人，他会从容不迫地首先与其他人打招呼，并且泰然自若地与他人侃侃而谈。对方的幽默风趣、开朗热忱是否深深地吸引了你？是否感受到对方的亲和力，是否佩服对方的感染力，是否决心要做和他一样的男人？开朗大气的男人不仅颇受异性喜欢，也能博得同性的欣赏。

这样的人非常易于察觉人际往来中的微妙互动关系，只要有他们出现的地方，总是能带动气氛，使人如沐春风，乐于和他们接近。

纪晓岚就是一个开朗大气、幽默风趣的人，因此他有很多精彩的故事流传于世。

据《阅微草堂笔记》记载，有位姓王的翰林为其母亲做寿，请了纪晓岚做上宾。

王翰林十分钦佩纪晓岚的学识，请纪晓岚为母亲写祝寿词，并在席间为满堂宾客朗诵助兴。

纪晓岚也不推辞，欣然上前即席朗声道："这个婆娘不是人。"众人一听，脸色都变了，王翰林也十分尴尬。纪晓岚不慌不忙念出了第二句："九天仙女下凡尘。"顿时全场活跃，甚至有人拍手叫好！

接着纪晓岚高声读出第三句："生个儿子去做贼。"这一下，现场就像蛙鸣不止的池塘中突然投下一块石头，立刻哑然静止下来。一个个欢悦的表情来不及褪去，又泛起难堪的神色。不过，根据前边的经验，大家知道纪晓岚会说出最后一句惊人妙语。果然，他读道："偷得蟠桃献母亲！"全场立即欢呼起来。

纪晓岚开朗大气的性格极具魅力，不仅赢得了很多官员、百姓的喜爱，还颇受乾隆皇帝的喜爱。也一直被后人津津乐道。

开朗的人就像太阳一样，冬天的太阳能够把渴望温暖的人聚集在阳光

下面。开朗的人也能够吸引别人，如果志同道合，他们就会为你的事业产生助推力，使更多的人来帮助你，你的事业就更容易取得成功。



青年人是早晨八九点钟的太阳，正是如日中天的时候，正是即将大放光和热的年华，有青春活力就要展现出来，就要用它去感染周围的人。一个交际场上备受欢迎的人，肯定也会得到成功的青睐。



要有人情味，留点余地路自宽

俗话说："善有善报，恶有恶报。"善待他人，就会得到好的回报；与人为恶，就会得到不好的下场。人是社会的动物，在社会上生活和工作就必然要和别人打交道，如若没有一颗善心，对别人总是怀有不好的心思，处事绝对不留余地，只会导致别人对你怀恨在心，从而离你而去，久而久之，只剩下你孤家寡人一个，怎么成就事业？

年轻人，尤其是年轻男人，往往有一个通病，那就是说话做事冲动急躁，往往做事决绝，不留余地，但是冲动急躁、缺乏人情味的人不会受到他人的欢迎。因此，一定要学会控制自己的情绪，时刻抱有善心，处事待人留有余地，其实善待别人的同时也就是在善待自己。

伟大的人物都会时刻保持善心，待人处事很有人情味，在他们遇到挫折的时候也会得到帮助。

乔治·罗纳曾在维也纳当律师，在第二次世界大战期间，他被迫逃到了瑞典，因此变得一文不名，他急切地需要一份工作来糊口。他掌握了好几个国家的语言，他希望能在进出口公司找到一份适合自己的工作。但是，绝大多数公司都回绝了他，不过他们表示会把他的名字存在档案里……在这些回信中，有一封信是这样写的："你完全没有了解我们的用意，你看看你自己又蠢又笨，我根本就不需要什么替我写信的秘书。即使是需要的话，也不会用你这样一个连瑞典文都写不好、信里全是错字的人。"乔治·罗纳看到这封信时，气得简直要发疯了。面对如此的羞辱，乔治·罗纳也决定回一封信给对方，想气气那个人。但他冷静下来后对自己说："不行！他说得很对，瑞典文毕竟不是自己的母语。想要得到一份工作，就必须不断努力学习瑞典文。他用这么过激的话来表达他的意见，说明我有缺点存在，因此，我应该

写封感谢信才对。”

于是,他提笔写了一封感谢信:“在您并不需要秘书的情况下,您还给我回信,我实在是感激不尽,我没有弄清贵公司的业务实在是惭愧。之所以给您回信,是因为听他人介绍说您是这个行业中出色的领导人物。我的信里有很多的语法错误,而自己却不知道,我感到十分惭愧,而且异常难过。现在,我计划加倍努力学习瑞典文,改正自己的错误,谢谢您帮助我不断地进步。”

这封信发出去不久,乔治·罗纳就又收到那个人的回信。不仅如此,他还因此从那家公司获得了一份薪水不菲的工作。可见,拥有一颗宽容的心,对自己的人生将会起到至关重要的作用。

乔治·罗纳如果因为那封言辞粗鲁的信而恶语相向,他自然不会得到那个薪水不菲的工作。

22UP成长宣言

与人为善,就是与己为善。一个对待别人有人情味的人,最终会使自己受益。年轻人更要明白这个道理。在为人处世中,要善待他人,要原谅他人的过失,这是给他人开方便之门,同时也是储存助己之力。



“假话”不可多说，真话不可全说

22岁以后，男人已经过了童言无忌的年龄，这时候的男人要为自己的话负责了。所谓“是非皆因多开口”，年轻人在讲话时一定不能将你的“心”全盘托出。另外，说什么话也得看面对什么样的人。孔子说：“不得其人而言，谓之失言。”假如对方与你关系不是很密切而你与之高谈阔论，那么就会显出你没有修养；如果你不是对方的亲密朋友，你则没有资格与他深谈，忠言逆耳，反而会显出你的冒昧。因此，不必说、不该说的就不要去说，这与“事无不可对人言”并不矛盾。

真话不可全说，那“假话”呢？有很多年轻人天真地认为，谎话是绝对不能说的。这不能说是错误的认识，但对现实生活中的某些事情又需要做些变通，或说善意的谎言。如当今社会上老实人不好当，很多时候，实话实说不仅会得罪人，而且别人很难接受，效果也不好。有时候父母的一句谎言，可以让天真无邪的孩子展开美丽的笑容；老师的一句谎言，可以使困惑彷徨的学生不再犹豫，让他们重新燃起希望的烛光；医生的一句谎言，可以让危在旦夕的病人逃离死神的手掌，获得新生。不过，“假话”可说，但却不可多说，即使是善意的。

有一个男孩很喜欢打篮球，但是他在篮球上却并没有天赋，但是他的教练和父母都不忍心伤害他，谎话从小学说到初中，又从高中讲到大学，直到他30岁了，在篮球上还是一无所获，而学业和工作都耽误了。

在日常生活中老于世故的人的确不会多说话，他们只说三分话，你一定认为这是狡猾不诚实的表现。其实说话须看对方是什么人，如果对方不是你倾诉的对象，你说三分真话，已经不少了。

“逢人只说三分话，未可全抛一片心。”这句话常常用来告诫人们：“小心为上！”而现在又常常被人批判为“不够忠诚”，其实这句话我们不能一概而

论是对还是错。我们可以从历史事实中去吸取经验教训。

在中国历史上，秦始皇嬴政的父亲子楚，就是一个以“真心”对“假意”而上当受骗的人。

子楚是秦国国君安国君的儿子，他被当做人质送到了赵国。子楚在赵国都城邯郸的处境十分艰难。而当时吕不韦正在邯郸做买卖，他十分精明，头脑灵活，看出子楚不是一个等闲之辈，于是决心把他“买下来”，以作为将来门庭大发的“奇货”。于是，吕不韦故意接近子楚，用一些天花乱坠的花言巧语将他骗得头晕目眩。而子楚并不知道吕不韦怀有“私心”，反而用自己的“真心”去和吕不韦交朋友，将自己的真心话全盘托出。

据说吕不韦事先买了一个楚楚动人的舞女，等舞女怀上他的孩子后，他又以一派“胡言乱语”，将那个舞女送给了子楚做夫人。后来这个女人生下的儿子就是后来的秦始皇。

此后，吕不韦又通过许许多多的谎言，使已经成为庄襄王的子楚以昔日友情为重，封吕不韦为秦国的相国。后来嬴政继位成了秦始皇。虽说秦始皇是否真是吕不韦的儿子仍是个谜，但是，吕不韦确实是通过自己的“假意”，骗取了子楚的真心，为自己谋取了巨大利益。

在中国历史上，以“假话”骗取“真心”，然后再将其陷害至死的事也是司空见惯的，因此，年轻人在面对社会上林林总总的事务时，要根据不同的环境区别对待。但是，为了避免是非最好不要把真话和盘托出。

22UP成长宣言

季羡林先生说：“要说真话，不讲假话。假话全不讲，真话不全讲。”这是先生做人的原则。二十几岁的男人，在做人上也要不掺假、不容假，但是在做事上却不可如此，因为社会是复杂的，实话实说的人，很难在错综复杂的人际关系中获得主动，占得上风。



学会隐藏自己的棱角

在现实生活中，在工作中，很少有人喜欢标新立异的人。你稍微做得出格一点点，就会有很多人出来对你群起而攻，生活中这不会造成很大的影响，可是如果发生在工作中，那你就距离被炒鱿鱼不远了。

人大都有表现自己的欲望，想表现出自己比别人强，比别人聪明，很多人都是这样的，意气风发的年轻男人更是如此。但是这种欲望在使自己备受众人关注的同时，也会把自己推入被人防范的陷阱。很多明星在成名之前想方设法制造噱头使自己出名，甚至什么出格的事情都做得出来，一旦成名后却被狗仔队穷追猛打，不堪漫天绯闻的压力，有些人甚至选择了自杀。这又何必呢？聪明人是不会这么做的，他们会时时处处隐藏自己的棱角，生怕他人知道自己比别人厉害，比别人聪明，这样处世，才能避祸得福。

东汉末年，刘备曾经逃至许昌，暂时投靠在曹操的门下。曹操看刘备其人气宇轩昂，谈吐不凡，就对他十分器重。曹操还听说过刘备多次大败黄巾军的英雄事迹，因此便与刘备交厚，同时，他在暗中也对刘备有所防范。

有一次，曹操邀刘备在丞相府的后花园饮酒，二人坐在花园里观赏着园中美景。曹操命令仆人们热了两杯酒端上来，于是他们边喝酒，边吃着梅子。

曹操试探性地问刘备道："使君常年征战在外，想必定然知晓天下英雄，请教使君高见！"

刘备答道："我见识少，故此不敢妄下断言。"

曹操又说："使君不必太过谦虚，说出你的看法便可。"

于是刘备说："这个人，他们家族四世三公，并且他本人也雄霸一方天

下,河北袁绍可算英雄?”

曹操说:“袁绍有勇无谋,早晚会被我所灭,他算不上是英雄,使君接着说。”

“袁绍之弟袁术兵强马壮,粮食充足,虎踞一域,他算是英雄么?”

“袁术不过是承先祖之名而已,日后我定可将他消灭,故也称不得英雄。”

“还有一人血气方刚、年轻有为,江东孙策可称英雄吗?”

“孙策其人勇气可嘉,谋略不足,我迟早破他,算不得英雄,使君再说。”

刘备接着说道:“荆州刘表、益州刘璋、汉中张鲁、徐州吕布这些人是英雄吗?”

曹操听了十分不耐烦:“他们都不是,这几个人全是守家之鬼,我早晚会兴兵剿灭他们的。”

刘备说:“如此,除这几人之外,我便真的不知道了。还望丞相明示!”

曹操笑道:“天下英雄,只有你我二人罢了。刚才你提到的那些人,根本就不能称之为英雄。”

刘备韬光养晦就是想东山再起实现自己的抱负,他不想让曹操看清自己的真实意图,因此闻听此言,刘备顿时大惊失色,恰逢其时,天上响起了惊雷,他故意装作吓得把手中的筷子掉在地上了。刘备躬身将筷子拣起,顺势向曹操说道:“一雷之威,乃至于此。”

曹操说:“你身为天下英雄,怎么会怕打雷呢?”

刘备说:“圣人有言:‘遭遇迅疾的雷声,猛烈的暴风,必须要一改常态,以示有所戒慎。’打雷表示上天发怒了,我怎么会不怕呢?”

就这样,曹操认为刘备连打雷都害怕,不足惧尔。于是逐渐对他放松了警惕,从而使刘备有机会来开创自己的事业。当三足鼎立之势形成时,当赤壁之战结束时,曹操也许会回想一下那个当年说连打雷都害怕的人。不过为时已晚。

豹子要捕获猎物，首先要利用草木隐藏自己以接近猎物。22 岁以后的男人，要想获得成功，首先就要学会隐藏自己的棱角，蓄势待发，等到机遇来临时再全力以赴，这才是明智之举。

22UP成长宣言

现代社会提倡个性，尤其是80后的年轻人，做人做事无所顾忌，处处凸显自己的个性，总想显得与众不同，当然，做人有个性并不是不好，可是，个性往往会把你的弱点暴露出来。保持低调而不张扬的人才不会给自己带来“树大招风”的麻烦。因此，学会隐藏自己的棱角，是保护自己的最佳方式。



学会跟各种人交往

俗话说“龙生九子，子子各不同”，世上人也千差万别，各不相同，因此，跟人打交道，需要你八面玲珑，面对不同的人采取不同的方式去对待，因人而异。这就如同医生给病人开药方，要根据病人的不同病症开出适合病症的药，假如不诊断病情就胡乱开药，那可是人命关天的大事啊！所以说，我们在人际交往当中，同样也要根据不同人物区别对待。

1. 与情绪型的人相处的策略

情绪型性格的人一般是比较热情的人，假如你要跟这种人交朋友的话，他们会十分高兴，但是你又不能和他们走得太近。因为这种类型的人虽然比较热情，但是他们的情绪让人很难驾驭，说不定什么时候，不知道为什么脸色就晴转阴了。他们的情绪就像六月的天气一样说变就变。然而，你又不能过度地疏远他们，因为这样他们会认为你看不起他们。你最好是和他们保持不远不近的距离，不要过度亲热也不要过度冷落。

2. 与敏感型的人相处的策略

敏感型性格的人对你谈话的内容，谈话的方式，甚至谈话时的举止都是十分敏感的。他们是那种容易产生多疑心理的人。与这种类型的人谈话不宜涉及家庭、婚姻、情感经历等，也不要涉及伤对方自尊的话题。比方说，你跟一个敏感型的胖妇人谈话，你只要涉及胖瘦的问题，她就会以为你是故意嘲笑她而伤害了她的自尊。因此，与此类型的人相处最好是谈一些比较正规的事情。最重要的一点就是你千万不要对他们表现出淡漠的态度，否则将很难和他们更好地相处。

3. 与任性型的人相处的策略

任性型性格的人是那种要星星给太阳就不行的人，只要自己想得到的

就算是赴汤蹈火也要实现自己的心愿。与这种类型的人相处和与敏感型性格的人相处有一个共同之处就是要尊重对方。他们最喜欢听到别人赞美的话语，但需要你表达的情感是发自肺腑的。还有一点值得注意的就是与这种类型的人谈话要选择他们心情愉悦的时机，否则你就会捅上马蜂窝。

4. 与忧虑型的人相处的策略

忧虑型性格的人一般心理都比较封闭，有什么苦恼不愿说出来，因此整天沉浸在抑郁之中，这种类型的人也是最需要得到别人关心的人。因此跟这种人相处一定要多关心他们的疾苦，多听他们诉说心里的苦闷，如果可以的话还要适当地给他们讲一些笑话，让他们感受到乐趣。对于对方产生的羞怯心理不要讽刺讥笑，因为忧郁的人自尊心是极为强烈的。

5. 与自信型的人相处的策略

自信型性格的人一般是一些成功人士，跟他们相处，你会学到许多你原本没有的东西，和这种类型的人谈话就像是在阅读一本关于成功的书籍。所以跟这种人相处，你最好是做一个友好的聆听者，你可以切实地从他们身上听取一些经验教训。

以上谈到的几种类型的人，只要采取适当的方法策略，跟他们相处起来并不困难。但是还有一种类型的人，和这些人比起来相处就有些难度了。这种人就是我们所认为的“各”人。那么什么是“各”呢？所谓的“各”就是性格很特别，说起话来很坚硬，让人听了不舒服，每个人都不希望与这样的人打交道，但是有时为了工作的需要又不得不与之交往。可想而知，对于说话比较冲的人，碰上脾气好的还可能给他留足面子，但是如果一旦碰上脾气不好的人，可谓是“针尖对麦芒”了，双方都不示弱，在这种情况下就很容易引起双方的矛盾，甚至大动干戈，结果弄得两败俱伤。在跟这种人相处的时候，产生矛盾的原因多是由于情绪上的不稳定，为了避免矛盾的发生，面对这种人一定要保持冷静的头脑，硬碰硬只能使局面更加恶化。22 岁以后的男人，如要和这种人交往，就需要你平时多做一些智力及技巧上的训练，它可以帮助你更好地控制自己的情绪。

此外，在与“各”人打交道时，情绪突然膨胀是很正常的反应，因为谁都

不会无缘无故地受别人的气，但是如果不加以控制的话，那么最终受到伤害的也还是自己，所以你要尽量奉劝自己“不与他一般见识”，“冲动是魔鬼”，此时你应该想方设法保护好自己。

22UP成长宣言

22岁以后的男人要想成为社交场上的宠儿，就要了解不同的人物个性，培养自己适应各种人的能力。适应能力较强的人善于理解他人，处处为他人着想。但是这一点不是很容易就能做到的，所以，这就要求我们走出封闭自己的圈子，想方设法与各种人打交道。



把陌生人变成朋友

俗话说："朋友多了路好走，敌人多了路难行。"不错，朋友多了，路就多，自己通向成功的机会也就随之增多。反过来树敌越多，就像前进的路上多了几道高大的墙一样，它自然就会成为自己通向成功道路的障碍，甚至有时候还会陷入"四面楚歌"的境地。想象一下如果一个人四面八方都有敌人，那就等于是只有死路一条了。所以说，"永远别堵死自己的路"，年轻人就要多交朋友，朋友的重要性不言而喻。

美国前总统克林顿能够成功地赢得竞选，与他拥有众多朋友以及良好的人际关系是分不开的。

克林顿的那些拥有很高知名度的朋友们在他的竞选过程中扮演了举足轻重的角色。这些朋友当中有他儿时的伙伴，还有年轻时在乔治敦大学与耶鲁法学院的同学，也有当学者时的相识，其中，他青年时期的朋友是最多的。

这些朋友们为了使克林顿在竞选中能够获得成功，四处奔走，全力以赴地支持他，这无疑也给克林顿增添了极大的自信心。所以当克林顿成功就任总统之后，他说："朋友是我生活中最大的安慰。"

很多人在遇到困难的时候，往往求助无门，因为他的朋友太少了。千里难寻是朋友，朋友多了路好走。朋友的多少是衡量一个人成功的标准之一。因为人脉在事业发展的过程中起着至关重要的作用。那么，对于一个二十几岁的年轻人来说，在哪里发展朋友呢？我们周围有的是人，除了朋友，就是陌生人或者与你有隙的仇敌，和仇敌化解怨恨，把陌生人变成朋友，那你的朋友就足够多了。

要把陌生人变成朋友不是一件轻而易举的事。要扩大交友圈子必须学

会主动出击，千万不要等着“送货上门”，这样你是永远不会有朋友的。

结交朋友最好的方法是积极参加社会团体活动。因为社会团体中有各色各样的人物，而且彼此见面的次数也很多，层级关系也相当接近，尽管行业不同，但却很容易使你们成为朋友。此外，参加义工团体或某种学习团体也可认识新的朋友。

尽可能多地交朋友，必须要注意的一点就是不要有太多的要求和过于刻板的规矩。年轻人充满了个性，充满了棱角，很多人持有这样一种态度，自己看着不顺眼的不交、穿衣服不讲究的不交、牙齿不整齐的不交、有过不愉快事情的也不交……但是天下哪有十全十美的人呢？其实，你应该时刻告诉自己：没有不能交的朋友。看不顺眼的人并不一定都是坏人，我们绝对不可以凭相貌论英雄，有句话说得好“英雄何必论出身”？你不喜欢他们只能说明你是傲慢的，对他们存有偏见。海纳百川，有容乃大，何不敞开心胸，把你认为不能交的朋友都纳入你的麾下呢？

二十几岁的年轻人，除了更多地结交朋友外，还要注意“冤家宜解不宜结”，不能随便得罪别人，多一个朋友总比多一个敌人好得多。打破僵局，化解仇恨并不困难，困难的是你不采取行动。有些人坚守着一个原则，那就是：不是朋友就是仇人。如此只会不断增加你仇人的数量，最后孤立了自己。如果认为不是仇人就是朋友，那么，朋友的数量就会越来越多，敌人就会越来越少，这也是一种交友之道。此外，结交朋友不要摆架子，不管你多么有钱，不管你拥有多高的地位，千万不要以为自己高人一等，而瞧不起那些身份和地位卑微的人，要能够做到与朋友平起平坐。只有这样才能轻松走路，顺利处世。

人无完人，处事时难免会有不周之处，所以你会得罪别人，别人也会得罪你。年轻人应像《圣经》上说的，“爱你的敌人”，最终化敌为友。

历史上有名的军政全才韩安国曾犯法获罪，被捕入狱。在狱中他受到了狱吏田甲的种种虐待和侮辱，甚至有时被他打得皮开肉绽。面对这一切韩安国不但不怨恨他，反而还很感谢那些无礼的狱吏。

没过多久，窦太后对文武大臣们说：“韩安国不是等闲之辈，他落到如此

田地，依旧能够敬爱自己的敌人，真是气度非凡，不要再追究了，让他官复原职吧。”于是，韩安国又恢复了中大夫的职位。

那个狱吏田甲由于害怕韩安国报复他，早就逃得杳无音信了。而此时韩安国公开说：“田甲如果回来继续当他的狱吏，我一概既往不咎；如果他不回来，我倒要给他点颜色看看。”

田甲不得不硬着头皮回来了，跪在韩安国面前求饶，韩安国说：“你以为我把你激回来是要杀了你报仇吗？不！你那时候打我，骂我，我感谢你、称赞你还来不及，因为你使我认识到我也是一个普通的人，不是那么高高在上，我进到监狱里来就应该受到惩罚，我没有骗你，这也不是反话，我真的是很敬重你。”



多个朋友多条路，少个敌人少堵墙。22岁以后的男人，即将开创自己的事业，成功之路充满了艰辛，少一份阻挠，多一份助力，才会使成功来得更早。因此，年轻人要广交朋友，争取把陌生人变成朋友，把敌人变成朋友。



宽容，男人骨子里的性感

论语中有句话说："君子之道，忠恕而已矣。己所不欲，勿施于人。我不欲人之加诸我也，吾亦欲无加诸人。"君子之道在宽恕，所以，宽容的男人最酷，宽容，是男人骨子里的性感。

宽容不但是低调做人的一种美德，也是一种明智的处世原则。宽容是人际交往中的"润滑剂"。宽容是一种幸福，生活中多一份宽容，生命就会多一份幸福，生活就会多一片温暖的阳光。

宽容的男人不拘泥小节，拥有潇洒的风采；宽容的男人宽以待人，具有博大的胸怀；宽容的男人成熟洒脱，拥有迷人的魅力。

一个拥有宽容美德的人，能够对那些并不赞同你的人表示友好与接受，宽容最能够表现出一个人的耐心、智慧和深谋远虑。

在开往费城的火车上，一个来自纽约的妇人上了火车，她走进了一节车厢，找了个座位坐下。这时候，走过来一位身体微胖的男子坐在了她前面的座位上，之后他就点燃了一根香烟。妇人禁不住咳嗽了几声，身子也挪来挪去，好像是在无声地反抗。可是，那个男子似乎丝毫没有注意到她的行为，依旧在美滋滋地抽烟。最后，妇人终于忍不住开口说道："你多半是外国人吧？这里是不让吸烟的，这趟车有一节专门吸烟的车厢。"那个男子听完后，很有些诧异，但接下来他一声没吭，熄灭了香烟，扔出了窗外。

过了一会儿，列车员过来对那位老妇人说："对不起，这里是格兰特将军的私人车厢，请您离开。"她大吃一惊，慢慢站起身往门口走去，边走边为将军刚才的举动感到诧异。她看着将军一动不动的身影，心里有些惊慌和害怕，就这样她心有余悸地一直退到了门外。而整个过程中，将军仍像刚才一样表现出了他的宽容大度，没有给她任何难堪，也没有以他的身份来显示什

么，甚至连一个取笑嘲弄她的神情也没有挂在脸上。

丘吉尔在退出政坛后，有一次他骑着一辆自行车在路上闲逛。与此同时，有一位女士也骑着自行车从另一个方向急驶而来，因为刹不住车，最后竟撞倒了丘吉尔的车子。“你这个脏老头子到底会不会骑车?”这位女士先声夺人，“骑车不长眼睛吗?”“对……对不起！对不起！我还不太会骑车。”丘吉尔对那位女士的蛮横无理并没有介意，只是不断地向对方道歉。“看来您已经学会很久了，是吗?”丘吉尔说。听了这话之后，女士的气立即消去了一半，再定睛一看，他竟然是伟大的首相丘吉尔，只好羞愧地说道：“不……不……您知道吗？我是半分钟之前才学会的……教我骑车的就是先生您啊。”

南京多宝寺内弥勒佛旁有一副对联这样写道：“大肚能容，容天容地，与己何所不容；开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑。”宽容别人的无理，宽容别人的傲慢，宽容别人的自私，宽容别人的浅薄。人无完人，你也许会有许多缺点，然而你也曾经担心自己的缺点和错误不能得到别人的谅解和宽容。那么将心比心，对别人的缺点和错误，我们也没有理由不去宽容。

大家对“将相和”这个故事并不陌生，可以说这则故事是体现宽容之心的典型事例：战国时期，赵国的蔺相如完璧归赵，立了大功，被拜为上卿，位于大将军廉颇之上。廉颇自恃功高，很不服气，并且扬言要羞辱蔺相如。蔺相如听到廉颇的话后，常常称病不上朝，目的就是不想跟廉颇有正面冲突。有时蔺相如坐车外出，碰见廉颇就远远地避开。门客看了很是生气，以为他是胆小怕事。蔺相如回答说：“秦王那么厉害，我都不怕，难道还怕廉颇不成？我考虑的是：强大的秦国之所以不敢入侵赵国，就是因为有我和廉颇两个人在。如今若二虎相斗，必有一伤，势必就会削弱抵御外敌的力量。我之所以躲避廉将军，就是因为我们的内部不能不团结，否则就给了对方以可乘之机。”不久，这话传到了廉颇耳中，廉颇感觉很惭愧，便袒胸露背，登门负荆请罪，说：“我为人低贱，气量浅薄，得罪了相国，相国能如此宽容，我死不足以赎罪。”于是将相重归于好，而且成了生死之交。

无论是格兰特将军，还是丘吉尔首相，还是蔺相如相国，他们都有一个

共同点，那就是拥有一颗宽容之心。一个有宽容之心的男人，会被他人感激、敬重，从而在无形中为自己积蓄一份人心。



雨果说："世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。"二十几岁的男人，要想成就大业，就要学会宽容，它是男人骨子里的性感！



自尊尊人，赢得彼此的相容与和谐

人是社会的人，只要活着，就不可避免地要和许许多多的人接触。在家里，要和父母长辈、兄弟姐妹接触；在学校里，要和老师、同学接触；在工作中，要和同事、老板接触；在公交车、地铁上，又要和陌生人接触。社会是一张大网，把所有人都网在其中。要想在其中游刃有余，得心应手，就看你是怎么对待别人、对待自己的。那么，我们怎么做才能赢得彼此的相容与和谐呢？

自尊尊人，才能够赢得彼此的相容与和谐。自尊，就是自爱、自重，不能为所欲为。只有自尊才能赢得别人的尊重。有的人经常把自尊心和虚荣心等同起来。其实，这两者之间有着极大的差别。我们要有自尊心，但不能有虚荣心。虚荣心万万要不得。有自尊心的人，往往自尊自强，做错了事，就会决心改正，不允许同样的错误发生第二次；而虚荣心强的人，犯了错误不在自己身上找原因，反而觉得批评自己的人吹毛求疵，对批评者耿耿于怀，或者将错误归结为客观原因，不接受批评，文过饰非，敷衍塞责，不改正自己的错误，往往同样的错误会发生好多次，自大自足，很难取得进步。而在成绩和荣誉面前，自尊心强的人，总是把成绩归于别人，和集体分享荣誉；虚荣心强的人，则把成绩全部归于自己，有时还会去争抢别人的荣誉，把别人的成绩算在自己头上，尤为可耻。

卡耐基说："人类天性中最深切的冲动，就是做个重要人物的欲望。"做一个重要的人物才能得到别人的尊重，要想让别人尊重你，除了自尊，一定要学会尊重别人。一般说来，人们的自尊有余，尊人不足。己所不欲，勿施于人。要想别人尊重你，就要首先尊重别人。

在吉尼斯世界纪录里记录了这样一件事，有一个叫乔·吉拉德的推销大王，他在 15 年中，推销了 13001 辆高档小轿车！听听他的回忆，你就知道

他是怎么成功的。

一天，一位中年妇女来到我的展销室，说她只是想在这儿看看车打发一下时间。闲聊中，她说她一直想买一辆白色的福特车，同她表姐开的那辆一样，可对面福特车行的推销员让她一个小时以后再过去，所以她就先到这儿看一下。她还说这是她买给自己的生日礼物："今天是我55岁的生日。""祝您生日快乐！夫人。"我边说边请她进来随便看，然后出去嘱咐了一下，回来跟她说："夫人，您喜欢白色车，既然现在您有时间，我就给您介绍一下我们的双门轿车——也是白色的。"

正当吉拉德同那位夫人谈话的时候，女秘书走了进来，她递给吉拉德一束玫瑰花。吉拉德接着把花递给那位夫人，说："祝您长寿，尊敬的夫人。"显然，那位夫人非常感动，就连眼眶都湿润了。"已经好久没人送给我礼物了。"她又说，"刚才那个福特汽车的推销员肯定是见我开得是一部旧车，就觉得我买不起新车，我要看车他却说要去收一笔账款，于是叫我到这儿来等他。实际上我只不过想有一辆白色的车而已，只是因为表姐的车是福特，所以我也要买福特车。现在想想，不买福特也行的。"

最终，那位夫人决定在吉拉德那里买一辆雪佛莱牌子的车，并开了全额支票，而从开始到最后，吉拉德的言语中都没有劝她放弃福特来买雪佛莱的话。仅仅因为她在这里感觉受到了重视，才主动放弃了本来的计划，转而购买吉拉德的产品。

乔·吉拉德因为尊重顾客而获得了事业的成功，最终被载入吉尼斯世界纪录。



马克思说："你希望别人怎样对待自己，你就应该怎样对待别人。"恭敬待人，不轻易否定别人的意见，不把自己的观点强加于人，尊重别人的人格，尊重别人，才能赢得尊重。



商业社会，办事要遵循双赢原则

现代社会是商业社会，利益是第一位的。有句话说："没有永远的朋友，也没有永远的敌人，只有永远的利益。"你看重利益，别人也看重利益，因此，在与人交往中，谁都不能做损人利己的事，更不能做损人不利己的事。而应本着双赢的原则，去处理遇到的一切事务。

大家应该都知道龟兔赛跑的故事，其实，它们不止比赛了一次。在这个故事里也体现出了现代管理的双赢原则。第一次，兔子骄傲，半路上睡着了，乌龟赢了。因为乌龟在处于劣势的时候，没有气馁，没有松懈，坚持到底，而兔子却犯了错误。赛完以后，兔子不服，于是进行第二次赛跑。第二次，兔子赢了，乌龟输了。因为兔子把自己跑得快的优势转化成了胜利，没有犯错误而给乌龟机会。第三次赛跑，兔子按乌龟指定的路线跑，兔子又跑在了前面，快到终点时，却被一条河挡住了，兔子过不去。乌龟慢慢爬到河边时，它很轻松地就游过去了，它又跑了第一。这是因为兔子没有改变策略。第四次赛跑时，它们说，干吗老这样赛呢？咱们优势互补合作吧。于是，陆地上，兔子驮着乌龟跑，过河的时候，乌龟驮着兔子游，同时到达终点。

第四次赛跑，乌龟和兔子实现了双赢，因为它们相互信任，优势互补，这比单独行动的速度快了很多。因此，在现代市场中一定要记住——双赢。

在商业社会里，既然利益是第一位的，那么，能够获得最大利益的方法就是好方法，而双赢原则就能实现双赢利益。不合作，违背双赢原则，只会让双方都输得很惨！

有一天，一位商人骑着一匹马，还牵着一头驮着货物的驴子到外地去做生意。由于路途遥远，天气又十分的炎热，驴子步履维艰。此时驴子实在忍不住了恳求马说："伙计，帮个忙，替我分担一点儿东西吧。"

马毫不犹豫地一口拒绝了。驴子再三恳求，马就是不肯帮忙。驴子无可奈何，只好硬着头皮咬牙坚持着。

就这样没过多久，它们来到一个陡峭崎岖的山路前，就在爬上坡路时，驴子终于支撑不住了，一下子倒在地上，最终它再也没有站起来。这时主人没有别的办法，只好把驴子身上驮的货物统统放到马背上。

直到这时，马才真正醒悟过来。

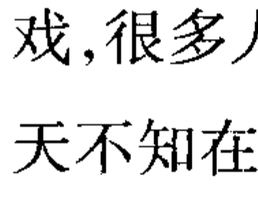
在这个故事中，这匹马只要帮驴子驮一点东西，那么驴子就不可能累死，而马也可以轻松地赶路。但是，这匹马不懂得双赢的原则，最终只能独自负重赶路，也许，过不了多久这匹马就会去地狱向驴子当面道歉了。



利益至上的社会，要遵循双赢的原则来办事，只有照顾到了别人的利益，才可能收获自己的利益，这是聪明人的选择。

第七章

管理时间，提高效率



学会管理时间，赢得精彩人生

初入哈佛的学生必须接受的一条建议是："要学会管理时间。"二十几岁的年轻人，应该已经结束了大学生活，甚至有的人已经开始工作了，你是否会管理时间呢？

事实证明答案是"NO"，很多人忙于网络游戏，很多人忙于追逐爱情游戏，很多人把所有的心思都放在工作上，忽略了其他，还有的人浑浑噩噩，整天不知在忙些什么。管理时间是要我们能够合理地利用时间，以便利用好每一分钟的时间。

早在两百多年前美国尚未独立时，美国启蒙运动的开创者、科学家、实业家和独立运动领导人之一的富兰克林就在他编纂的《致富之路》一书中，收入了两句当时在美国流传甚广、掷地有声的格言："时间就是生命"、"时间就是金钱"。

在富兰克林报社前的商店里，一位犹豫了将近半个小时的人终于开口了："这书多少钱？"

"1美元。"店员答道。

"1美元？"这人又问，"能不能便宜点？"

"它的价格就是1美元。"店员坚定地说。

过了一会儿这位顾客又问道："请问，富兰克林先生在吗？"

"在，"店员说，"他正在印刷室忙呢。"

"那好，我想我应该见见他。"这个人坚持要见富兰克林，于是，富兰克林就被叫了出来。这个人问："富兰克林先生，请问这本书您能出的最低价格是多少？"

"1.25美元。"富兰克林不假思索地说。

“1.25 美元？不是吧，先生？刚才您的店员还说是 1 美元一本呢！”

“这没错，”富兰克林说，“但是，我宁愿倒找您 1 美元也不愿意离开我的工作。”

这个顾客实在不甘心，他又磨蹭了一会儿，见没有效果，就说：“那好吧，就 1.25 美元好了。”

可是这个时候，富兰克林却开口道：“不，现在是 1.5 美元了。”

顾客简直不相信自己的耳朵：“1.5 美元？您怎么又改了？”

富兰克林说：“是的。截止到现在，我因此而耽误的工作时间的价值要远远大于 1.5 美元了。”

这个人再也不说话了，他默默地把钱放到柜台上，拿起书出去了。

富兰克林先生给那个买书人，也给我们上了非常有意义的一课：对于有志者，时间就是金钱。

的确，时间是组成生命的材料，时间是创造财富的前提。“假如说，一个每天能挣 10 个先令的人，玩了半天或躺在沙发上消磨了半天，他以为他在娱乐上仅仅花了 6 个便士。不对！他还失掉了他本可以获得的 5 个先令……记住，金钱就其本性来说，决不是不能增值的。钱能生钱，而且它的子孙还会有更多的子孙……谁杀死一头生仔的猪，那就是消灭了它的一切后裔以及它的子孙万代，如果谁毁掉了 5 先令的钱，那就是毁掉了它所能产生的一切，也就是说，毁掉了一座英镑之山。”这是为成功学大师们所普遍推崇的美国著名思想家本杰明·富兰克林的一段名言。它通俗而又直接地向人们阐释了这样一个道理：如果想要获得成功，就必须重视时间的价值，学会管理时间。

生命有限，时间宝贵，而且时间就像河水一样一去不返，因此要学会管理时间，合理地利用好每一分钟，让时间更好地为我们成功的人生服务。

既然时间这么重要，那对于二十几岁的年轻人来说，怎么去管理时间呢？

1. 要记录并分析自己的时间

用笔记下时间都耗在哪些地方了，是怎么耗掉的，然后分析哪些时间是

被白白浪费了，做哪些事情用的时间多了，做哪些事情又用的时间少了，然后总结。

2. 分类自己的事情

把事情先按时间顺序分类，如早餐到午餐之间该做什么，午餐到晚餐之间该做什么，如此按顺序分类，接着再把自己的事情按轻重缓急分类，最重要的放在最前面。

3. 我的 schedule（时间表、日程表）

通过第一步，我们知道了做每件事情所需要的大致时间，通过第二步我们知道了自己要做事情的顺序，然后就是编排 schedule 了。要有每天的 schedule，每周的 schedule 和每月的 schedule，当然，这个 schedule 要根据实际情况灵活变化。不过有一点要注意，就是小范围时间内的变动一定要在计划之内，比如，当天因为有紧急任务而打乱了当天的 schedule，但当周或者当月的 schedule 不能变。

卢梭说："人们说生命是很短促的，我认为是他们自己使生命那样短促的。由于他们不善于利用生命，所以他们反过来抱怨说时间过得太快；可是我认为，就他们那种生活来说，时间倒是过得太慢了。"懂得管理时间的人，会使自己的生活井井有条，让每分钟都能得到充分利用，他们做的事情多，但是并不会因此而手忙脚乱。



创造性地利用时间

爱迪生曾慨叹道："生命是如此短促，我有许多事要做，必须争分夺秒啊！"其实像爱迪生这样的大发明家一生发明颇多，经常钻进实验室好几天不出来，可以说是最善于利用时间的人了，可他还嫌时间不够。

很多人在浪费了时间后抱怨时间不够，有时间的时候却不好好利用，任时间白白浪费。时间是有限的，不可能一天有 30 个小时，也不可能一天少于 24 个小时，要是觉得时间不够用，就要创造性地利用时间，让一天多出几个小时来。

那么，怎么才能创造性地利用时间呢？

1. 控制你的睡眠

人生命的三分之一是在睡眠中度过的。因此，控制好睡眠能够帮助你找到更多的时间。科学研究表明，正常的成年人睡眠时间以 6 ~ 8 小时为宜。最好在 21 ~ 22 点之间入睡，最迟要在 23 点以前入睡。清晨五六点起床最好，因为这时候是人的生物钟一天中的第一个高潮时刻。每个人可根据自己的生活习惯和工作做适当的调节。

2. 提高阅读的效率

对于现代人来说，每天总会花费一定的时间去阅读报纸书籍，或者是上网看新闻浏览帖子。只要具备了快速阅读的技巧，就可大幅度地节省时间。比如对一些无关紧要的新闻或者娱乐消息，大可粗略地浏览。此外，还要做到有选择地精读，把精读的范围控制到最少。

3. 随时记录

虽然工作的时间有具体的规定，但我们的大脑却总是在运转，而且时不时的会灵光一现，能够解决在工作中困扰我们好几天的难题，在这个时候，

就需要我们及时把自己的灵光一现记录下来，因为如果没有及时的记录，就会导致永远的失去，过后是很难记起来的。还有，在人的生活中，总会需要各种各样的资料和信息，这是需要生活积累的，比如一个人的阅历，所谓见多识广的人就是因为他见的多，知道的多。年轻人阅历本来就不丰富，因此更应养成随时记录的习惯。随身携带一个袖珍笔记本，把自己遇到的有用的信息随时记录下来。

4. 避免没有意义的杂谈

沟通是每个人在社会生活中所必须的。有人做过统计，一个人每天除去 8 小时的睡眠时间以外，其余的 16 小时中，约有 70% 的时间都在进行相互沟通和交流信息。适当的沟通是必要的，但有的人往往会说话过多，打个招呼都能说半个小时，还有的是和同事在背后说别人的坏话。有的人说话从来都不顾及别人的感受，张口就滔滔不绝地说，停不下来，明明别人要工作了他还在说，这不但会引起别人的反感，更重要的是这种说话还浪费了他自己的宝贵时间。时间就是生命，浪费了多么的可惜啊！有的人工作的第一件事就是打开 QQ 和各种好友、陌生人挨个问好，然后就开始天南地北地聊，一直聊到下班还没有尽兴，有的甚至还要加班聊，这种没有意义的杂谈浪费了我们多少时间啊！有的谈话只需要点到为止，说句“Hello”就可以，有的根本就不需要说话，点头示意甚至一个眼神都可以代替一段冗长的话。

5. 现在就行动

明日歌中说：我生待明日，万事成蹉跎。年轻人，不要以为自己还有很多的时间可以挥霍。想到什么，经过筹划马上展开行动。要做大事，就要争分夺秒，不能拖拖拉拉，因为拖拖拉拉的终点就是生命的终点。年轻人的冲劲和拼搏精神就应该表现为马上就做，让自己的想法时刻保持新鲜，让想法早点付诸行动，变成现实。

6. 勤于思考，找出事半功倍的捷径

有的人很鲁莽，不会思考，工作交代下来，埋头就做，经常一条道走到黑，还完不成工作，即使最终完成了工作，也是浪费了大把的时间。年轻人，要学会聪明省力地做事情，就要勤于思考。在做具体事情之前，一定要腾出

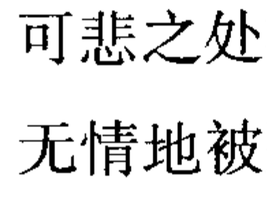
一定的时间去思考怎么做、怎样才能做得好、怎样才能做得又好又快，经过思考，有了具体的好办法，做事时就不会盲目和慌乱，按照想好的方法一步一步来做，往往会做得又快又好。不过捷径是等不到的，只有通过思考才能找得到。

7. 不要固执

固执害人不浅。在工作中，没有一帆风顺的，往往会遇到困境，遇到一时解决不了的难题。这时候，很多人都会有一种“不解决难题誓不罢休”的固执，坚决挑战牛角尖，甚至不吃饭不睡觉，最后固执到自我癫狂，还是没有解决那个所谓的难题。因为执著于解决难题，所以其他的事情一概都耽搁下来了，当天的任务没有完成不说，还影响了第二天的工作，这都是固执惹的祸。人不是万能的神仙，总会有解决不了的难题，执著在这些上面只会浪费时间。而且有的时候人的大脑会比较笨拙，运转不灵，如果执著于解决难题只会让自己更笨，把所谓的难题放一放，先做其他的事，等大脑恢复灵活的时候再解决难题不失为一个好办法。

22UP成长宣言

生命就是一个利用时间的过程，谁把自己该做的事情无端地向后拖延，那谁就是在无端地浪费生命；谁重视时间，时间就会对谁慷慨；谁会合理而充分地利用时间，时间就会服服帖帖地为谁服务。切记：时间给浪费者留下的是遗憾和惆怅，给珍惜者献上的是壮美的人生。



制订时间表，从容应对各项事务

一个人在一生中会做很多事情，他的每一天也会做很多事情，但是在他离世后，每一天里做的很多事情不会出现在他的生平记录里，但是这些没有记录下来的事情却花费了他一生中大量的时间，而这些事情根本不重要。

因为很多没意义的事情而浪费生命中很多的时间是最可悲的事情了。可悲之处在于，时间的主人没有制订一个顺序表，没有时间表，时间就这样无情地被那些微不足道的小事给占去了，一生中用于建功立业的时间就会所剩无几，成功不会来，失败是必然的结果。

无规矩不成方圆，没有很好地安排时间怎么能自如地应对繁杂的事务呢？

著名数学家华罗庚在他的《统筹法》里举过这样一个例子：想泡壶茶喝。但当时的情况是：开水没有；水壶要洗，茶壶、茶杯要洗；火生了，茶叶也有了。怎么办？

有三种办法。

办法一：洗好水壶，灌上凉水，放在火上；在等待水开的时间里，洗茶壶、洗茶杯、拿茶叶；等水开了，泡茶喝。

办法二：先做好一些准备工作，洗水壶，洗茶壶、茶杯，拿茶叶；一切就绪，灌水烧水；坐待水开了泡茶喝。

办法三：洗净水壶，灌上凉水，放在火上，坐待水开；水开了之后，急急忙忙找茶叶，洗茶壶、茶杯，泡茶喝。

办法一总共要用16分钟，而办法二和三都需要20分钟，办法一做事的顺序很适当，节省了时间，是最好的办法。

这个例子能够给我们很多的启发，尤为重要的一点是，只要合理地安排

好了做事的顺序，你做事就会省时省力，而且又快又好，还能有时间去从容应对其他事情。

二十几岁的年轻人，可能你对事业还没有头绪，对未来还没有规划，整天会有数不清的小事向你涌来，你怎么办呢？制订一个顺序表是必要的，把自己想做的事情和自己必须做的事情放在时间表里，排出顺序，就不会被那些小事所困扰，也可以从容处理自己应该做的繁杂事务。

有这样一则寓言：

一个哲人看到一个农夫在砍树，每一斧都只能砍下一小块树皮，斧头实在是太钝了。

于是，哲人问农夫："你为什么不把斧头磨快了再砍呢？"

农夫回答说："我没有时间磨斧头！"

在这个寓言里，农夫没有安排好事情的顺序，磨快了斧头不是可以更好地砍树吗？但农夫很急，他要马上砍树，以便更早地砍倒大树。

由此可以看出，有的事情并不是早做就可以先完成。因此，制订一个好的顺序表是必要的。

1. 重要且紧急的事情应该放在第一位

这些事情由于它的重要性和紧急性，所以应立刻或者在近期内必须做好。如果它的紧急性是由于拖延造成的，那就不能再拖延了。这些事情在顺序表上应该排在第一位。

2. 重要但不紧急的事情应该放在第二位

举个例子，考一个高级会计师证书对你来说是重要但不紧急的事情，你却被一个紧急的小事给影响了，没有及早安排好复习时间，导致了高级会计师资格证书没有考到，损失的是近 10 万元的年薪，而那件紧急的小事给你带来的收益只不过几十元而已。这种不紧急但重要的工作对生活和事业都会有很大的影响，如果你不及早采取初步行动，它们就可能被无限期地拖延下去。

3. 紧急但不重要的事情放在第三位

不过有时需要做适当的调节。如果有人要你去主持会议，或者发表演

讲，或者去参加会议，一般你会把这些事情作为次优先级别来考虑，但如果有人当面请求你去做，而你当时想不出婉拒的理由，就得马上去做了。

4. 不紧急也不重要的事情放在第四位

因为既不重要又不紧急，虽然可能是很容易完成的工作，但必须放在紧急和重要事情的后面。如果你坚持先做简单的小事，那你就会发现自己的时间都被小事给占据了，重要的事情和紧急的事情则被耽搁了，这是得不偿失的。

5. 浪费时间的事情放在最后

事后觉得没必要做的事情就等于浪费时间。确定一件事情是不是浪费时间是需要经验的，这要求我们要在时间管理上时常总结。

上面的5条规律不是一成不变的，要根据实际情况做些调整，因为每个人的具体情况都是不一样的。

22UP成长宣言

有条不紊地做事才能做得出彩，有计划的人生才是成功的人生。22岁以后，男人应该猛醒了，时间再多，也经不起大把大把地挥霍。给自己制订一个顺序表吧，让自己能够从容应对繁杂的事务。



有条不紊，先做最重要的事情

卡耐基说："我知道我所需要处理的事情很多，但我的精力有限，一次只能处理一件事情，所以我选择先做重要的事情。"工作需要章法，不能眉毛胡子一把抓，要分轻重缓急，这样才能一步一步地把事情做得有节奏、有条理，避免拖延。人容易犯这样的错误：琐碎的小事做了一大堆，等到要做重要的事情时，已经没有时间了。所以要把最重要的事情放在第一位。

一位老师把一个装水的瓶子放在桌子上，然后找来一些正好可以从瓶口放进瓶子里的大石块。老师把石块放完后问学生："大家说，这瓶子是不是满的？"

"是的！"众人齐声道。

"是吗？"老师笑了笑，然后又找来一些碎石子，并把那些碎石子也从瓶口倒进去，摇了几下后，又加了一些，又问："看看现在是不是满的？"

这次大家再没像第一次那样肯定了，含糊地说："也许没满。"

"很好！"老师说着，又找来一些细沙，慢慢地倒进瓶里。倒完后，又问道："现在请再告诉我，这个瓶子是满的吗？"

"不是。"又是异口同声，听起来都十分有把握。

"好极了！"老师又拿出一瓶水，把水倒进那个看起来已经被大石块、小碎石和细沙填满的瓶子。

倒完后，老师正色问："对此，大家有什么启发吗？"

一位学生站起来说："一个人，工作再多，行程再满，只要挤一下，就可以做更多的事情。"

老师听后点头道："不错，不过这并非我要告诉你们的关键信息。我想要大家知道的是，倘若你不先把大石块放进瓶子，也许以后你讲永远没有把

它们放进去的机会了。”

你有自己的计划吗？你是否经常给进度计划上的事情安排优先顺序，而不给重要的事情安排进度计划呢？我们经常疲于应付所谓紧迫但未必重要的事情，而普遍将重要但不紧迫的事情当成是有时间才做没时间就不做的事情。

在时间管理中，应该先做重要的事情。放弃重要的事情，而去选择做其他事情，这是本末倒置。在生活中，一定要先做主要的事情，再追求次要的。就像人活着，生存是最重要的事情，每个人都要首先解决生存问题，再考虑如何活得更好。

货物的质量有好坏之分，人的品行有优劣之别，事情也有主要的和次要的之分。主要的事情就是重要的事情。

有个人要搬到新家去，他想让自己的庭院更美丽，所以请了一个园艺学博士来帮他设计。他一再向园艺学博士强调他的条件：不能在庭院上花费太多的时间，但庭院里的花草要长得很好。

园艺学博士对他说：“我想你应该事先明白一个道理，那就是，没有园丁就不可能有美丽的花园。”这个人害怕在庭院里花费时间，是因为他认为弄好庭院一定是很费时费力的事情。

其实，他忽略了一个很重要的事实。那就是，对于这个庭院来说，最重要的是花草。只要他找出其中最重要的花草，用心去栽培，只要花一点点时间就可以让庭院很漂亮。因为其他的花花草草只要装上自动浇水系统就可以生长得很好了。

人生很多事都和庭院里的花草一样。我们首先要做的是找到人生花园里最重要的花，然后去用心培育。

有个人受聘担任某大学商学院院长。他一上任首先研究商学院的大概情况，发现当前最迫切需要解决的是资金。而他知道自己的募款能力很强，于是就很明确地将募款列为首要任务。

这时问题便产生了。过去的院长都是以院内的日常事务为工作重心，而这个新院长却总是神龙见首不见尾，因为他正在全国巡回募款呢。所以

在日常事务方面，他便不如前任院长那么事必躬亲了。而且教授们有事找他，都必须先通过他的行政助理，这引起了教授们的一片非议。

没过多久，新院长筹集的资金到位了，各种科研经费都得到了解决，教授们这才理解了新院长。

之后，教授们每次看到新院长都会说："你只管忙去吧，你的行政助理干得很好，我们有事找他即可。"

新院长懂得先做最重要的事情，很快他的事业就做得风生水起，有声有色。

走在追求成功之路上的男人们，你现在做的每一件事情都是在为以后的成功打基础，把自己要做的事情分清主次轻重，先做好最重要的事，也是走向成功的关键环节。



要想获得成功，要让你的时间效率得到最大优化，就一定要抛开那些无关紧要的事情，抓住最重要的事情。专注的人容易获得成功，如果你把自己的精力全部专注于最重要的事情上，那将会事半功倍，取得意想不到的收获。



合理利用时间，提高工作效率

“浪费，最大的浪费莫过于对时间的浪费了。”爱迪生经常对助手说，“人生太短暂了，一定要多想办法，用最少的时间做最多的事情。”

一天，爱迪生在实验室里工作，他递给助手一个没上灯口的空玻璃灯泡，说：“你去测量一下灯泡的容量。”然后就又低头工作了。结果，过了好半天，还没有得到助手的结果，他便开口问道：“容量是多少？”依然没有回答，于是他转头看见助手拿着软尺在测量灯泡的周长、斜度，并拿了测得的数字伏在桌上计算。他一看，就着急地说：“时间，时间！怎么可以浪费这么多时间呢？”爱迪生边说边走向他的助手，然后从助手手里拿起那个空灯泡，向里面斟满了水，然后交给助手，说：“把里面的水倒在量杯里，马上告诉我它的容量。”助手按照他说的去做立刻就说出了数字。

爱迪生说：“这是多么容易的测量方法啊，既准确，又节省时间，可是你怎么就想不到呢？居然还去计算，那岂不是白白地浪费时间吗？”助手脸红了。然后，爱迪生又边工作边喃喃地说道：“人生实在是太短暂了，一定要节省时间，一定要会利用时间，要尽量多做事情！”

生命就是一个利用时间的过程，谁能够高效率地利用时间，谁就能赢得精彩的人生。而要高效利用时间，就需要进行合理的组织工作。那么，如何才能合理组织工作呢？

1. 放弃

比如，在工作中你需要一个螺丝，你可以去自己制造一个螺丝，但那太耗时，也太费力，而且术业有专攻，制造螺丝不是你的特长，这时候，就需要你选择放弃，直接去超市买一个螺丝，花不了多少钱，还节省了很多时间，这样对自己最有利。

2. 综合

就是在同一时间内综合进行多项工作。我们通常说的办事要有顺序，并不是说同一时间内只能做一件事情。在工作中，上级会随时给你一些附加的工作，比如让你去打印很多的材料，你拒绝领导不好，但你手头又有很紧要的工作，这时候，你可以一边帮领导打印，一边做自己的工作，等打印完了，再把材料送给领导。

3. 结合

就是把几项工作结合起来，例如有两项或几项工作，它们虽不相同，却有类似之处，可以联系起来，实质上又是服务于同一目的，因而可以把这些工作结合为一，利用其相同或相关的特点，放在一起研究解决，以省去重复劳动的时间。

4. 重新排列

就是要善于打破既定的时间顺序。电影导演有时候采用倒叙、插叙的手法，往往会取得不错的效果，文学家也经常采用这种方法。例如，下午精力下降，不适合做很重要的事情，可以利用早上的时间做这些重要的事情，而把下午的时间分配给其他事情。

5. 改变工作方法

一是分析、改善现有的工作方法，找到其中的缺点和不足，加以改进。二是抛弃现有的工作方法，以实现目的为前提，积极设想。

6. 穿插

就是穿插进行几种不同性质的工作。就像复习功课时，可先学习半小时数学，再学习半小时的英语，然后再学习数学。这种方法里面其实就是用不同性质的工作来缓解长久做同一种工作的疲劳。

7. 代替

就是把一种工作用另一种方式来代替。比如你要和其他公司联系，需要发信函，你完全可以选用发传真或者使用电子邮件的方式来代替。只要能达到相同的目的就好。

8. 标准化

用相同的方法来安排那些必须时常进行的工作。比如手机短信中有信息模板，其中内容有："我正在开会，一会儿再联系你。"或者 QQ 聊天时，也有类似的设置。这样能够有效地节省时间。

22UP成长宣言

同样的时间，利用得合理，就能够办好更多的事情。同样的事情，只要组织得合理，就能提高工作效率。这是一个讲究效率的时代，合理利用时间，合理搭配事物，才能达到事半功倍的效果。



避免互相打扰，以免浪费彼此时间

美国政府和企业最近就“靠电子手段在家中值勤的职工”进行的几项调查研究表明，这些职工的工作效率远比那些在办公室上班的职工要高。据《纽约时报》采访，几乎所有雇主和领导人都认为，这是一项值得推广的新的工作方法，其优点是，同事之间可以避免相互打扰，职工能专心致力于自己手上的工作。

在现在的办公环境中，同事之间不可避免地会相互打扰，同事之外，由于有 QQ、MSN 等诸多聊天工具，互相打扰的例子可不少，在这些相互打扰中，人们的时间和精力正在不断地浪费，而且还不是一个人在浪费时间，最少会有两个人在一起浪费时间。

在这种相互打扰中，我们的很多时间都被别人给占用了，也可以换种说法，就是我们自己的时间被别人给盗窃了，而同时我们也盗窃了别人的时间。盗窃来的这些时间没有被利用起来，都在键盘上和嘴边被浪费掉了。

调查表明，一个人一般每 8 分钟都会受到 1 次打扰，每小时大约 7 次，每天50～60次。平均每次被打扰大约是 5 分钟，每天总共大约 5 小时。而其中 80%（约 4 小时）的被打扰是没有意义或者极少有价值的。而我们每天的法定工作时间是 8 小时，基本上浪费了一半的时间，长此以往，我们生命的一半就会浪费在相互打扰上了。

现在通讯发达了，基本上人人都有手机，电脑也很普及，年轻人没事的时候就聊 QQ，或者发短信，浪费的时间真是太多了。而成功的一个很重要前提便是惜时如金。

避免相互打扰，把时间都利用起来，这是每一个想成功的年轻人都应该做的。

电话族应该学会控制打电话的时间，不能动辄一打就是好几个小时。而且还要控制通话的主题，不能一聊就是“吃饭了吗”“你好吗”，一说就是

好几遍，有的人张口就是："我听说……"把道听途说的事一股脑儿全说完。这样的电话有什么价值呢？

打电话不妨开门见山，礼貌问好后，就直奔主题，然后很快把事情交代清楚。这样每次电话能节省几分钟，一年下来就能节省下来好几天的时间。

QQ族也要注意，不能打开电脑就开QQ，然后挨个"在吗""你好"，接下来就是"你是谁""你猜呢"之类的话，猜来猜去，猜完了就沉默了，或者又是天南地北地瞎侃，要知道，生活的意义并不在此。

在应酬交际的时候，有时候就要点到为止。不能逞强，猛喝酒，喝醉后不但不好受，还可能打扰别人。

在一些无聊的谈话中，我们必须及早结束谈话，以免浪费时间。结束谈话的方式也要注意，不能得罪别人，要有礼貌而且快速，比如："好了，先生，我会再跟你联络。再见！"然后你就可以离开。

如果你的同事是个话篓子，那你就要礼貌地帮他闭嘴。比如在他说话之前，看准时机，拒绝给他说话的机会。千万别让他开口，因为话篓子一说话就会说得兴起，滔滔不绝，到那时候你再拒绝反而会引起他的不满。拒绝的方式要礼貌，比如说"哦，我刚想起来，昨天有好多工作没做呢，今天可要忙一天了"，用工作上的事情拒绝是明智之举，千万别用私事作为理由。

如果你的老板是一个很啰唆的人，你完全可以很委婉地不给老板继续啰唆的机会。比如，当老板正对你训话时，如果你觉得老板已经把该说的都说了，就可以说："老板，我知道了，我会按照您的指示去做的。"及早抽身，千万不能说"老板，您还有什么事吗？没事我就走了"，这样老板会继续喋喋不休地说下去。



避免和老板、同事间的相互打扰，避免生活中冗长的电话和无意义的聊天，避免过多不必要的应酬，你的工作会更出色，你的生活会更有意义，你的人生会更成功。



再也不要拖拖拉拉

22岁以后的男人，时间在迅疾飞逝，争分夺秒追赶时间都来不及，拖拖拉拉就是放弃自己。

哈佛大学著名天文学家本杰明·皮尔斯教授说："不要以为拖拖拉拉的习惯是无伤大局的，它是个能使你的抱负落空、破坏你的幸福，甚至夺去你的生命的恶棍。"

如果一个得了重病的人，拖拖拉拉，那他的生命之花就会凋谢；如果一个人做事拖拖拉拉，他的朋友最终会无情地抛弃他。拖拖拉拉的男人会被老板抛弃，拖拖拉拉的人会被机遇抛弃。

拖拖拉拉的习惯会导致失败的人生，那么，如何才能改掉拖拖拉拉的坏习惯呢？

1. 对自己负责，要有紧迫感

生命有限，机会稍纵即逝，拖拖拉拉就是对生命的耽搁，商人的耽搁会导致生意的失败，政客的耽搁可能引发暴乱，普通人的耽搁会带来失败的一生。

2. 制订一个顺序表

杂乱无章就意味着浪费时间和对自己不负责，如果没有顺序表，那很有可能导致生活的混乱。因为生活中琐碎的小事简直太多了，如果没有对时间的规划，时间就会被小事用完。制订顺序表，就是对自己、对时间的短期规划。22岁以后的男人，赶快着手制订一个顺序表吧，这样你在面对生活时，就不会盲目和慌乱，从而能节省出大量的时间。

3. 做事要有期限

如果没有期限，一件小事就可能被无限期地拖延下去，重要的事情也会

被无限期地搁置下去，所以，要规定做事的期限。为了让这个期限生效，最好把期限告诉其他人，这样有人监督的话，你就不会给自己找借口了。

4. 先做最重要的事情

好钢要用在刀刃上，宝贵的时间应该用在最重要的事情上。有的人有这样的坏习惯，总是先做简单的小事，小事做完了再做要事，殊不知小事何其多，只要你想做小事，就不会有做完的时候。而要事则会被无限拖延。要事的重要性不言而喻，拖延了造成的损失只有自己承担。而小事则无关轻重。所以，要先做最重要的事情。

5. 要付诸行动

空想家的失败众人皆知，因为他总是停留在空想的阶段，从来不会付诸行动，但是不实践怎么能成功呢？有些人做事追求完美，所以做事前总是有这样那样的顾虑，迟迟不迈出行动的第一步。周全的思考对成功做事起着重要的作用，但不付诸行动是一定会失败的。



拖拖拉拉是让时间白白流失的恶习，是挡在成功路上的巨大绊脚石。只有改掉拖拖拉拉的恶习，重要的事情才能得到及时处理，成功的机遇才不会悄悄溜走。



有效利用自由支配的时间

22岁以后的男人，每天除了上班或学习的七八个小时的时间，再除去八九个小时的睡眠时间，再除去两个小时的吃饭时间，最少还有五六个小时可以自由支配。如果是周末和假日，那就会有十多个小时供我们自由支配了，这么多的时间，怎么才能有效利用起来呢？

1. 少点时间和女友购物

22岁以后的男人大都有了女朋友。众所周知，女生爱购物。作为男人，我们应该爱自己的女友，应该多花点时间陪女友购物，但这里面是大有学问的。首先，不能天天去购物。周末可以去一次，时间也可长些，可以花整个上午或者下午。平日里最多去两次，因为有学习和工作，即使闲下来，也不能总去购物。此外，可以鼓励女友和她的同学或者同事一道去购物，这不失为一个高明之举。每次购物都要尽可能的多买些生活必需品，特别是女友喜欢的。

除此之外，购物时要有选择地去购物，超市和服装店里商品种类繁多，如果什么都要看一遍，再多的时间也不够用。再者，货物虽多，只有我们喜欢的东西才能给我们带来欢乐，所以要买那些特别喜欢的东西，否则买回去就“冷藏”了，购物有什么意义呢？

2. 聚会可以，酒要少喝

男人爱喝酒，这是司马昭之心，路人皆知的。但喝酒要有度。平时上班或学习自然没机会喝酒，独处时喝酒没意思，也不会喝酒。最可能喝酒的地方就是在聚会上。一般都是和自己熟悉的好友聚会，心情愉快，难免贪杯，贪杯就容易醉酒，而醉酒是很狼狈的事情。在聚会的地方撒酒疯，不该说的话全说，撒酒疯之后就是大睡，没有一两天醒不过来，即使醒来也是头脑晕

乎乎的,什么也做不了。一次醉酒一般会浪费最少一天半的时间。因此,一定要少喝酒,且不能喝醉。

3. 不能贪睡

22岁以后,男人面临各方面的压力,往往起早贪黑,白天很难有休息的时间,所以一天下来会很疲惫。尤其是有工作的上班族,下班后很多人吃了饭就会睡觉。即使不这样,也会很早睡觉。其实,每天八个小时的睡眠足够了,这是有科学依据的,如果累了也可以适当歇一会儿。

周末没有工作和学习的压力,很多人会选择睡觉。往往是睡到上午十一二点,吃了饭又继续睡,整个周末就在睡觉中过去了。出现这种浪费时间的情况主要是由于年轻人对自己要求不严格,往往在星期五的晚上选择通宵狂欢,导致整个周末都成了睡眠时间。

4. 不能无节制地看电视

有一项调查表明:在美国,普遍家庭平均每天看电视的时间在7小时以上,跟人们一天的工作时间不相上下。虽然放松是必要的,但是过犹不及。因此,建议大家事先看看节目单,挑选那些你感兴趣的节目,从而省下时间去做其他更多的事情。

5. 要有空闲时间的规划

既然空闲时间占据着我们时间的很大一部分,那就应该有规划,不能让它稀里糊涂地悄悄溜走。做好了规划,你就有事可干了,把看球赛,看电影,洗衣服和读书都纳入规划之中,按照时间表一件一件地做,这样,你就能把事情一件一件都做好。如果快速地完成了自己规划中的事情,你就可以很开心地利用节省出来的时间了。

6. 关爱你的理想、兴趣和特长

每个人都应该有理想,有兴趣,有特长,你可能做着不喜欢的工作,上班时间我们不能自己安排,但在自由支配的时间里,却可以倾心于自己的兴趣、特长和理想。喜欢弹吉他,就弹吉他;喜欢写作,那就写作;想当建筑师,大可阅读相关的书籍。长久下来,你就可能梦想成真,有机会进入自己喜欢的行业做自己喜欢的工作了。

7. 不要在悲观中白白丢失时间

现实很残酷，面对生活的压力，你容易产生悲观情绪。悲观的时候人会变得迟钝，容易发呆，容易怨天尤人，时间就会白白流失掉。

要实现自己的价值，就要让自己变强大，变强大的途径就是学习。空悲观是无济于事的，人要主动争取自己的幸福，抓住时间学习，你才不会悲观。

8. 不要在找东西中丢失时间

年轻的男人在生活中很少有细心的，大多数人是粗枝大叶的，衣服随处乱扔，东西随处乱放，家里乱糟糟的，凌乱不堪。要找东西的时候，花费了九牛二虎之力还经常找不到。既然这样，不妨好好整理一次，把东西规整得井井有条，这样找东西的时候就能心中有数，从而节省出时间来。以后放东西的时候也要放到应该放的位置，找的时候就省事多了。



二十几岁的年轻人，学业的压力或工作的压力使得我们能够自由支配的时间越来越少。但是，细算起来，这些时间还是有的。尽管不多，但是足够我们做很多事情。所以，充分利用起来，将这很少的、很珍贵的自由时间支配好，享受生活的乐趣。



在上下班的途中做点什么

上班族每天除了工作时间，还要在上下班的途中花费很长时间，因为上下班时正值交通高峰期，堵车太严重了，一般人在上下班途中花费的时间约为两三个小时，如何把这两三个小时利用起来呢？

美国人经常在上班途中吃早餐，喝咖啡，读有声图书，我们需要怎么做呢？两三个小时可不是一丁点时间，白白浪费就太可惜了。

22岁以后的男人刚参加工作不久，一般都没有私家车，所以上下班多乘坐公交车。众所周知，上下班的时间，公交车车厢内是拥挤不堪的，经常连站的地方都没有，更别说移动了，这会让人感到非常的不舒服。在如此拥挤的公交车上，与其听歌发短信打发时间，还不如做些更有意义的事呢。

上班途中：

1. 详细规划当天要做的事

人生有规划、做事有计划的男人才具有成为成功男人的潜质。一年之计在于春，一日之计在于晨。晚上做第二天的规划太累，经过了一晚上的休息，早上就不能再找借口了。要想把当天的工作做好，就要在早上做好当天的规划。让一天的工作从上班途中开始。

首先可以想想当天要做什么，接着把顺序安排好，最后给该做的事加上时间限制。9点到10点干什么，10点到11点干什么，具体下去。如果一切都安排好了，就可以想想该怎么做好计划中的事情。有准备才能做得更好。

2. 听有声图书

早上人的记忆力好，理解能力强。学习起来特别快。如果把这么宝贵的时间在发呆中度过，那真是太浪费了。最好的办法就是听有声图书，需要的设备就是一个MP3，从网上把有声图书下载到MP3中即可。这里要说的

是，最好选择对自己有用的有声图书，比如英语类书籍，不能只听歌曲。

3. 听歌或者玩游戏

经过一晚上的睡眠，有的人很可能还是昏昏沉沉的。这时候可以听听MP3，让那些喜欢的声音把你彻底叫醒。喜欢玩 PSP 的玩家也可以适当地玩玩，毕竟一开始工作就是 8 小时。

下班途中：

1. 总结当天工作的得失

一天工作忙完了，坐在拥挤的公交车上，应该好好静下来总结总结当天工作的得失，问问自己哪些地方做得不好，哪些地方做得好。找出原因，为什么有些地方做得好，有些地方做得不好？通过分析，能够提高自己的工作能力。天天坚持，就能让自己在工作中越来越出色。

2. 想想下班回家后做什么

5 点下班，晚上 10 点或者更迟点睡觉，除去公交车上花去的时间，最少还有 4 个小时。

在公交车上应该好好想想这个问题，比如晚餐吃什么，在家做饭还是出去吃，吃完晚饭做什么，继续做当天没完成的工作还是学习一些对工作有用的知识，或者看看电视、电影适当放松一下，不管是吃饭、看电视、看电影，还是工作、学习，都需要有一个规划。不然，回家慢慢的做饭，边吃饭边看电视，饭吃完了再随便看一会儿电视就睡觉，一点都不会有紧迫感。但有了如何消费时间的规划就会大不一样。

3. 听有声图书

因为下班了身心疲惫，所以下班途中选择一些趣味性的有声图书来听效果比较好。

4. 考虑人生的问题

每个人总会有一些人生的疑惑，“我这样是不是很没有出息？”“这个工作太烂了，我是不是应该跳槽？”“太迷茫了，我该怎么做？”

人生的迷茫解决不了，工作和生活就很难顺利地进行下去。在工作时间想这些问题会耽误了工作，平常思考这些问题又太浪费时间，在女友面前

说又会显得自己没主见没出息，为什么不在下班途中的公交车上思考这些问题呢？



时下有很多人想学一门外语，他们苦于没有学习的时间，或者是有人把时间挤出来去报一些外语学习班，结果呢，时间更紧了，人更累了。如果你能够把握住不经意间流走的那些时间，日积月累，你就会发现收获多多。



珍惜时间就是延长生命

没有时间，生命就无法衡量，也无法计算；没有时间，一切历史都失去了意义，一切生命都失去了风采。守时，也就是在守护自己的生命。

别人用好几个月才完成的事情，我们只用几天就做完了，这就是延长了自己的生命。如果一般人做一件事情只用一天，而你做同一件事情却花了一个星期，那你就是在浪费自己的生命。

在爱迪生75岁高龄时，他还每天准时到实验室签到上班，他几十年如一日，每天坚持工作十几个小时，到了晚间他还要在书房读3~5个小时的书，如果用平常人一生的活动时间来计算，他的生命已经成倍地延长了。所以，在他79岁生日那天，他骄傲地说："我已经是135岁的人了。"

在美国近代企业界里，同人洽谈生意能用最少的时间产生最大效率的人，非金融大王摩根莫属。当然他也因珍惜时间而招致了不少怨恨。

摩根每天上午9点30分准时到达办公室，下午5点回家。除了与生意上有特别关系的人商谈外，他同人谈话绝不会超过5分钟。

通常情况下，摩根总是在一间很大的办公室里，同众多员工一起工作，而不是一个人待在房间里工作。这样，摩根便能够随时指挥他的员工，按照他的计划行事。倘若你有幸进入那间大办公室，就一定能够见到他，当然了，如果你没有重要的事，他也绝对不会欢迎你。

摩根可以很容易就判断出一个人来接洽的到底是什么事。你对他开口说不了几句话，他就能判断出你的真实意图来。

这种卓越的判断力为摩根节省了许多宝贵的时间。有些人根本就没有重要事情，他们只是想找个人来聊天，因而让工作繁忙的人浪费了许多宝贵的时间。摩根十分痛恨这类人。

事实证明，几乎每一个成功者都是非常珍惜时间的人。正是由于他能够发现时间的价值、懂得时间的宝贵，才能取得更大的成就。

珍惜时间的人都是明智而节俭的，在他们看来，点滴的时间都是浪费不起的珍贵财富，人的精力和体力都是上苍赐予的珍贵礼物。如此宝贵的财富和神圣的礼物，怎么可以胡乱地浪费掉呢？

二十几岁的年龄，表明我们还有很长的路要走，但并不表明我们就可以挥霍宝贵的青春。青春无价，时间无价，挥霍时间是最愚昧的行为。朱自清在他的散文《匆匆》中写道："洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。"时间是那么容易流走，稍不注意就会浪费许多时间。



林肯说："我们的生命皆由时间组成，片刻的浪费，便是虚掷了一部分的生命。"每个人都应当珍惜生命中的每一天，因为时光一去不复返，不要等感觉到生命逝去的恐惧时，再去后悔，没有哪个人能够得到时间老人的赦免！

第八章

调控情绪，拥有情趣



要想征服世界，首先学会控制自己

二十几岁的男人，往往心高气傲，甚至世界在他们眼中都变得微乎其微。他们始终有着“男儿何不带吴钩，收取关山五十州”的凌云壮志，始终有着“愿乘长风破万里浪”的一腔豪情。然而，这些均非易事，但是最不易的还不是这些，而是征服自己。一个能够征服自己的人，才能征服世界。而征服自己首先要做到的就是要学会控制自己，不要因一时的放纵或意气用事而留下终生的遗憾。

在佛罗里达飞往纽约的飞机上，一个年轻的留学生笑嘻嘻地递给空中小姐一张纸条，上面写着：“我身上有炸弹，我要劫机。”

空中小姐笑了笑，把纸条还给那个留学生后便离开了。几分钟后，她又转回来说：“请把刚才那个纸条再给我看看！”然后取走了纸条。留学生继续在飞机上顽皮搞怪。

当飞机降落时，地面上近百名的警戒人员，个个真枪实弹，把飞机层层包围，抓捕了那个留学生，那个留学生大喊道：“我只是开个小玩笑。我递纸条时，四周的人都在朝着我笑，这只是闹着玩，他们可以作证。”但是此时没有人听这些，他被押上了囚车，并被判处15年的有期徒刑。

一个小玩笑换来了15年的有期徒刑，人生七十古来稀，就算活到百岁，青年时期的15年被迫在狱中度过，而青春有几个15年？人生又有几个15年？一片光明的人生被一个小玩笑改变了轨迹，这个代价未免太惨痛了！

对于青年人犯下的错误，大多数人给予理解，认为他们都是由于少不更事才会犯下无心的错误。然而，什么才是无心之失呢？

开飞机打个盹撞坏一幢大厦失去上千条生命是无心之失吗？醉酒驾车肇事的人是有心杀人吗？做饭忘了关煤气导致整个住宅楼上百户人家人财俱失是无心之过吗？偶尔试一次毒品，作为体验生活方式的人是有心犯罪

吗？考试时经不住朋友请托而传递纸条的人是恶意作弊吗？考试时由于粗心做错一道题而没考上大学能算作小失误吗？事不论大小，性质都是一样的，由于小过失而原谅了自己，最后导致了大错误，能用无心之失来解释吗？当然不能！所以我们要养成习惯，学会控制自己，对自己严格要求。人是社会的人，只要生活在这个世界上，就一定要学会严格约束自己的言行。

一位著名作家说："要想征服世界，首先要学会控制自己。"控制自己不是一件非常容易的事情，人心和大脑就像小宇宙，有各种各样的问题和烦恼，每时每刻都存在着斗争。要控制自己少犯错误甚至是不犯错误，就一定要严格要求自己，约束自己，从小做起，养成良好的习惯，做一个追求完美的人，去征服世界。

控制自己，也就是自我约束，主要表现为控制自己的情感。二十几岁的男人需要更多的理性，以理性来战胜自己的情感，从而证明自己有控制自己命运的能力。正所谓"一屋不扫，何以扫天下"，倘若一个人连自己都控制不了，还怎么奢望成就大事业呢？不管以前如何，22 岁以后，男人就应该做自己的主人了，要学会控制自己的情绪！

每个男人都渴望实现自己的抱负，都在为实现梦想而努力拼搏。在拼搏的过程中难免会产生各种情绪，或因为一点小进步而自满，从而产生骄傲情绪，或因为一点小挫折而自卑，从而产生消极情绪。无论是自满还是自卑，都会给你前进的路上增添更多更大的牵绊。惟有胜不骄、败不馁的积极的情绪，才能使你向长远的人生目标一步步靠近。



男人不同于女人，女人往往是感性的，往往会很情绪化，而男人往往是理性的，是可以而且必须控制自己的情绪的。因为这个世界赋予了男人太多的责任和使命，要想承担起责任，不辱使命，就必须首先能够控制自己的情绪。



二十几岁男人如何控制自己的情绪

戴尔·卡耐基说:“学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。”22岁以后的男人要学会控制自己的情绪,因为情绪的控制在生活和事业中都是极其重要的。而控制情绪的能力是每一个成功者所必需的。

韩信能受胯下之辱,最终却成为西汉的开国功臣;勾践卧薪尝胆,屈膝事吴,甚至自荐尝吴王夫差的粪便为吴王治病,最后勾践却打败了吴国,成就了春秋时期最后一个霸王。韩信和勾践在受到那么大屈辱的情况下都能控制自己的情绪,这是多么的难能可贵,也正是因为能够控制自己的情绪,他们最后才取得了成功。

以下是几条建议,能够帮助年轻人更好地控制自己的情绪。

1. 要摆脱伤心情绪

生活中充满了很多不确定因素,当遭到朋友遗弃、爱情遇到挫折的时候,年轻的男人难免会伤心、失望,这样的情绪会直接导致我们意志消沉,不思进取,整天把自己沉迷于过去,从而导致生活和事业一团糟。其实,在伤心失望的时候,应该痛定思痛,找出我们到底失去了什么?我们为什么在乎那些失去的东西?失去的能不能再找回来?能不能找到替代品?既然失去了,那么应该怎么办?多想想这些问题,或者直接找到遗弃你的朋友,或者找到抛弃你的女友,大家开诚布公地说出来,当面把心结打开,这样,你的情绪就会以一种更直接的方式发泄出来,你就会很快从伤心中摆脱出来,而不是一直消沉下去,一倒不起。

有心结,就要及时解决,压在心里伤心,那你的坏情绪就会在不适当的地点、不适当的时间发泄出来,这样往往容易造成很大的损失。

2. 要平息怒火

年轻的男人容易发火。有一句话说："生气是用别人的错误来惩罚自己。"被人得罪了，或者是其他的事情引得你怒火中烧，在这个时候你就需要先做几个深呼吸，让自己冷静下来，想想到底是谁的错，如果错在自己，那就没必要发火了，难道要用自己的怒火把自己烧死不成？非但没必要发火，还要向别人道歉。男人的面子是重要，但明知是自己的错误却不承认就是丢掉自己做人的金字招牌，没有做人原则的男人就没有面子可言。如果是别人的错误，那也要想想自己有没有什么态度上的不好，都想清楚了，心里也就冷静下来了，这时候需要用文明的方式——用讲道理的方法跟别人沟通，如果这样还讲不通，作为一个大度的男人就应该笑笑走开。和一个糊涂人有什么好理论的呢？

有一个小孩很容易生气，他的父亲就给了他一大包钉子，告诉他每一次生气就去拿一个钉子钉在门板上，过了没多久小孩每天钉的钉子越来越少。他的父亲又告诉他，如果你在一天中没有生气，就去门板上拔掉一颗钉子，最后，小孩把门板上所有的钉子都拔光了。父亲和蔼地对他说："你看到了吗？虽然你拔掉了所有的钉子，但留在门板上的洞却永远消失不了了。就像你对一个人发脾气，给他留下的身心的伤痛是一辈子都抹不去的。"

成熟的男人会用自己的冷静去浇灭愚昧的怒火。

3. 克服焦急情绪

22 岁以后的男人在面对不确定的职业生涯和人生前景时往往会变得焦虑。一般来说，容易产生焦虑情绪的男人都胆小怕事，自卑多疑，做事思前想后，犹豫不决，对新事物及新环境不能很快适应。要克服焦虑情绪，首先要自信。自信是克制焦虑情绪的良方。其次要自我放松。在精神稍好的情况下，去想象种种可能的危险情景，让最差的情景首先出现，并重复出现，这样你便会慢慢想到任何危险情景或整个过程都不再感到焦虑了。第三要自我反省。进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来，必要时可以发泄，发泄后症状一般就可消失。第四要自我刺激。焦虑的人，脑中总是胡思乱想，用自我刺激法，就可以转移自己的注意力，从而解除焦虑的情绪。

4. 自我暗示

无论面对怎样的人生处境，生活中总会有更好的选择，22岁以后的男人都应该做到，不优柔寡断。因为22岁以后的男人经历太少，而要面对的困难和挫折又很多，所以要学会自我暗示，用理智战胜情绪。



情商决定成败，一个能够控制自己情绪的人的成功概率要远远高于情商稍低的人。22岁以后的男人，正是豪言壮志已立的时候，正是准备大干一番的时候，这个时期，更不能做情绪的奴隶，否则，将很难成功。



努力发展和维护健康平衡的心理

1992 年世界卫生组织在“维多利亚宣言”中提出：健康的四大基石是合理膳食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡。其中以保持心理平衡为健康最关键的要素。这是古今中外医学家的共同观点，也为实践所证实。

要建功立业，首先要有一个好身体。而要有健康的身体，就要注意保持平衡的心理。健康的心理就是平衡的心理。平衡的心理主要体现在以下几个方面。

1. 情绪低落和高涨的平衡

遇到挫折时你会情绪低落，事业取得进展时你会情绪高涨。但生活不可能总是阴云满布，也不可能总是晴空万里，因此，暂时的失落和伤心难过是正常的，暂时的开心愉悦也是正常的，关键是要在情绪低落和高涨时保持平衡，伤心时要知道挫折总会过去，情绪高涨时要知道暴风雨可能就要来临，这是健康心理的要求。

2. 自己的主张和他人的建议的平衡

不能把自己的主张强加在他人头上，同样，也不能完全依赖他人的建议。他人发表看法，提供建议时，我们要注意倾听，尊重他人的意见。他人对我们的主张有意见，大家商量解决，总能找到中和的办法，在自己的主张和他人建议之间找到平衡点，让双方都满意。这是事业成功的技巧，能够在自己的主张和他人的建议之间找到平衡，符合双方的利益，不但你的身心会健康，你的事业也会取得成功。

3. 注意宏观和微观的平衡

宏观和微观的平衡就是大局整体和细节之间的平衡。健康的心理要两者兼顾，掌握住细节，也看得到整体情况，在细节和整体间保持平衡。只专

注于琐事,或者不切实际地一概而论忽略了细节,都是不健康的心理。

4. 感觉和情绪的平衡

要有健康的心理,感觉和情绪必须保持平衡。感觉很重要,我们必须了解自己的感觉,但是也不能受到感觉的压制。害怕受到自己情绪的影响,没办法应付感觉,会使得我们否认自己或者压抑自己,这是很不健康的,自己的感觉被压抑长久得不到释放,是极其危险的。如果长久积压在心里,就会形成抑郁症。

既然平衡健康的心理如此重要,我们再在维护心理平衡方面给出一些建议。

1. 要适当地倾诉

在遇到烦心事的时候,把伤心和烦恼压在心底是最不明智的做法。找个亲密的人倾诉,把心底的不快统统发泄出去,你就能找到平衡,找回快乐。有一个寓言故事说国王长了一对兔耳朵,被他的理发师发现了,理发师为了逃避杀身之祸,把这个秘密藏在心里,憋得很难受,终于忍不住就把国王长兔耳朵的秘密跟大树倾诉了,倾诉完后,理发师才重新找回了快乐。在王家卫的电影《花样年华》里,梁朝伟所扮演的角色就把自己的秘密告诉了一棵大树。看来,倾诉是找到心理平衡的最常用方法。

2. 追求高尚的雅趣

往往一些高尚的雅趣能够消除不平衡的心理。比如弹钢琴,练习书法或者绘画,或者听肖邦、巴赫和贝多芬的曲子,都不失为高尚的雅趣。因为烦恼的事在高雅的情趣面前会自惭形秽,自动消失的。

3. 与人为善

适当地帮助他人。近年来慈善之风很流行,其实慈善是一件很好的事情。因为帮助他人能够获得无上的快乐。乘坐公交车时,给老人、孕妇或带小孩的人让座,听到他们说谢谢,你会愉快一整天。在大街上,遇到别人掉了东西,帮别人捡起来送回去,举手之劳就能收获到很多真心的快乐。22岁以后的男人要做一个文明礼让有善心的男人,施一份关怀给别人,你就能收获健康的心理。

4. 万般皆下品，惟有读书高

在情绪不好，郁闷烦躁的时候，拿起一本书，给自己沏一杯茶，读到那些优美的文字，你的不快一定会悄悄逃走的。读书能够陶冶人的情操，读书能够给人以启迪。如果读诗，你能收获灵秀；如果读史，你能收获明智。读书能够让你知道更多，胸中知识多了，见识自然广博，胸怀也会豁达起来，就不会再为那些鸡毛蒜皮的小事计较了，你也能轻易地收获平衡的心理。

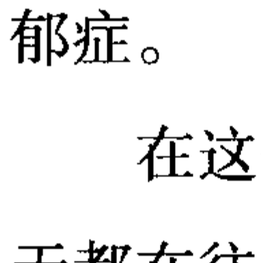
5. 到大自然中去

心绪不宁的时候，你很难安心做事，不妨放下手中的工作，骑自行车去野外，或者去公园漫步，让微风吹拂在你的脸上，你就能呼吸到清新的气息，也能享受到难得的宁静。

或者，你可以给自己放一个不长不短的假期，去一个不远不近的地方旅游，让大自然净化你的心灵，不过不能耽误了工作。



发展和维护平衡健康的心理，能让你冷静地处理事情，能使你做出正确的判断，最重要的是，健康平衡的心理能给人带来快乐和成功。



学会释放压力，避免患抑郁症

人们常说“压力有多大，动力有多大”。这种说法显然有失偏颇。压力固然可以转化为动力，但是一旦压力过大，就会使人喘不过气来，让人没有力气继续成功的步伐，甚至过重的压力会严重损害人的心理健康，使人得抑郁症。

在这个竞争日益激烈的年代，年轻人身上的压力日益增大。男人们每天都在往自己的肩上增加砝码，他们希望自己能够承担起越来越多的责任，希望获得认可和成功。他们努力让父母、妻子、儿女、女友、朋友、老板和同事满意，然而，在这么做的同时，他们逐渐与真实的自我脱节。他们用真实的自我去换取“安全”和“社会可接受”的典范。许多人害怕冒可能要付出太高的成本之险，以为会承担不起。他们害怕改变，害怕动摇了工作的安全性，害怕任何人不满意。他们常常因为要去追逐丰裕的物质生活，追求辉煌的成就，因此把自己压得喘不过气来。

二十几岁的男人们，看到父母期待的目光，会有压力；看到别人开名车，会有压力；看到别人住豪宅，会有压力；看到别人事业有成，会有压力……时时处处都有压力，压力从四面八方向你袭过来，把你围在里面，你会觉得不能呼吸，随时都有可能窒息。

哈佛大学和世界卫生组织的研究指出，我们的世界正面临着精神病危机。心理健康和商业经济关系研究所负责人比尔·维尔克森说，由于现代人承受了难以想象的压力，很容易患抑郁症，而抑郁症是“公众健康的头号敌人”。他还说：“在今后20年里，精神病，尤其是抑郁症会造成更多人丧失

劳动力，它所造成的危害比癌症、艾滋病和心脏病还严重。”

一份调查显示，目前的中国大约有抑郁症患者3000万人；全球范围内，有超过5亿人正在遭受抑郁症这种疾病的折磨。预计到2020年，抑郁症可能超过癌症，成为仅次于心脑血管病的人类第二大疾患。而在抑郁症患者中，中青年占了极大的比例。每年自杀的案例数不胜数，其中绝大多数都是青年，而这些自杀的年轻人，都是由于压力过大患了抑郁症所致。

竞争的日益激烈使得每一个人的负担日益加重。每个人都应当学会自我释压，适时地把过重的压力放下，避免患抑郁症。

大家在等待一位很知名的讲师再次来演讲，教室里很安静，这时从教室门口传来一个熟悉的声音：“各位认为这杯水有多重？”说着，讲师拿着一杯水走进了教室。有的人说200克，也有的人猜300克。

“是的，它只有200克——那么，各位能够把这杯水端在手中多长时间呢？”讲师又问。

安静被打破了，一些人笑了起来：不就是200克吗，端多长时间又会怎样！看到学生们的反映，讲师并没有笑，而是很严肃地说：“的确，200克的水，让大家端一分钟，肯定都认为没问题；可是端一个小时后，就不会像最初那么轻松了，你的手会感觉酸疼；那么，时间再长一些呢？一天？一周？……恐怕得叫救护车了。”

这时，学生们都笑了，不过这次是赞同的笑。

讲师继续说：“这杯水的确是非常轻，可是再轻的水，一旦你拿得时间长了，就会感觉沉重。同样的道理，倘若你把压力放在身上，不管这时压力本身有多轻，只要时间一长，你就感到沉重得无法承受。因此，每一个人都应当知道在适当的时候把这杯水放下，稍事休息后再拿起来，如此这般，我们才能拿得更长久。压力亦如此，我们应当在适当的时候把所承担的压力放下，好好休息之后再拿起来。”

讲师说完，掌声响起。

由此可见，压力不可轻视。即使它很小，但是再小的压力，时间长了都会影响人的心理健康。



泰戈尔说："生活并不是一条人工开凿的运河，不能把河水限制在一些规定好的河道内。"要成功，不一定非得要背负沉重的压力。因为肩负太多的责任，所以难免身体疲乏，但是心灵却不可负上重压，放下心灵的重担，才能轻装上阵，才能以最快的速度接近目标。



生活，可以不紧张

在生活中，有的人说话紧张，有的人做事紧张。紧张一词有两种解释：一是精神处于高度准备状态，兴奋不安。例如：第一次登台，免不了有些紧张。二是激烈或紧迫，使人精神紧张。例如：紧张的劳动、紧张动人的情节、球赛已经进入紧张阶段、工作紧张等。这些紧张除了让人更加手忙脚乱之外，再无他用。因此，一定要消除紧张，要体现出青春无畏的潇洒与豪放。

1. 不能说话紧张

很多人都有过这样的经历：在别人面前说话会紧张。当你在会议或公开场合需要发言时，勇气就不翼而飞了，大脑一片空白，畏畏缩缩无法开口。即使开了口，你还是手心冒汗双手发抖、声音发颤、语无伦次，中断好几次自然是少不了的状况。你原以为自己的一席话可以引来哄堂大笑，可是放眼望去，听众却丝毫不为其所动，眼神里充满了冷漠；或者是你希望大家听你讲话时能够表现得很轻松，却不料人人表情严肃，并且眼光锐利。这些没有被预料到的状况，让你的注意力无法集中在说话本身，紧张情绪油然而生。

那么怎么做才能说话不紧张呢？

(1)要认识到紧张是很正常的事情。

(2)要多练习，先一个人多做发声练习，接着多在人前练习说话，不要错过在人多的时候发言的机会，这样才能消除紧张，自然地说话。

2. 不能做事紧张

在现在的社会里，生活节奏很快，竞争激烈，每个人都背负了极大的压力，所以做事时难免把自己的日程排得满满的，每天都很紧张地做事，没有时间休息。长此下去，事情就会越来越做不好，造成自己越来越紧张，处于一种恶性循环当中。

从心理学来说，人们需要适度的精神紧张，因为这是人们解决问题的必要条件。但是，过度的精神紧张，却不利于问题的解决。从生理心理学的角度来看，人若长期、反复地处于超生理强度的紧张状态中，就容易急躁、激动、恼怒，严重者会导致大脑神经功能紊乱，有损于身体健康。因此，一定要克服紧张的心理，设法把自己从紧张的情绪中解脱出来。

那么，怎么才能做事不紧张呢？

(1)避免让紧张成为习惯。有的人天生胆小，一遇事情就紧张；还有的人过度谨慎，把什么事都看得过于严重。这两种情况都会导致紧张，如果不加以约束，就会养成做事紧张的坏习惯。对于这种情况，需要用平常心看待，用平常心对待所有的事情，就能够避免紧张成为做事的习惯。

(2)不做力不能及的事情。人要有自知之明，做不到的不要做，如果坚持做只能徒添烦恼。

(3)劳逸结合。只有做到劳逸结合，才能做到张弛有度，紧张的身心才能够得到及时的缓解。

(4)用运动消散体内紧张。经常运动的人，往往很容易从生活的紧张中复原过来。乔治·史提芬博士说："要把内心的愤怒消解，如果感到要把激怒你的人痛殴一顿，这倒不如将满肚子的怒气和打人的体力，改用于运动，如此，包你怒气全消。"运动不但能够消除体内的紧张，还能够锻炼身体，可谓一举两得。

(5)不要忧虑。杞人忧天不可取，事无大小，整天忧心忡忡，不但事做不好，就连生存都难。因为忧虑的人会把心思和精力全拿去瞎操心，根本就无暇顾及其他事情。忧虑就会害怕，害怕就会紧张，紧张就会出问题。一位医生说："当发生忧虑时，首先要问问自己，究竟所忧虑的问题怎样地影响自己。而那些问题，对你的生活是否重要。其次是冷静下来，考虑如何应付当前的难题。如果想到善法，即予以解决。"

(6)找到你心里的"宁静房间"。美国北嘉路琳州公爵大学汉杜历斯博士说："当你的工作负荷，看来似乎克服过来，但是须留意在稍后时间，紧张常常乘虚而入。这要将精神集中于一项工作上，紧张自然消除。"和尚打坐

念佛经，就是在找寻自己心里的“宁静房间”，追求内心的平静。上班族在工作负荷大的时候，也要在心里找“宁静房间”，让自己暂时静下来，身心松弛了再坚持工作会收到更好的效果。

(7)把你的心门打开。有问题不能积压在心里，长久地憋在心里会导致人的紧张。有了问题，就应该及时打开心门，把心里的难题说出来。

(8)夜晚需要宁静。白天处在紧张的工作当中，精神压力很大。但到了夜里，就应该让自己的身心处在宁静当中，保持平静，这样白天绷紧的身心才能在夜晚得到缓解和恢复。



慢节奏生活的时候大家认为太浪费时间，提倡快节奏，但在人们的生活节奏日益加快的今天，人们又发现还是慢节奏生活有利于人的身心。紧张的生活节奏会榨干人的心力，还会吸走人的创造力，不仅不能提高生活质量，相反还会使人压力过大，生活得更糟。



避免干扰，增强情绪稳定力

孟子说："富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。"也就是说真正的男人能够不受财富的诱惑，能够在贫穷的时候不动摇，能够在武力面前不屈服，能够坚守自己原则的男人才算是大丈夫。那些稍有风吹草动就转变方向的男人，做什么事情都不会坚持原则，不能操控自己的情绪。

很多人都有对不存在的东西进行情绪反应的坏习惯，这不但会浪费时间，还会引起很多负面的情绪反应，如烦恼、不安与紧张。在武侠小说中，很多高僧都会受到靡靡之音的考验，通过的都会更上一层楼，失败的却会一蹶不振。金庸在他的《射雕英雄传》里塑造了黄药师，黄药师有一个极厉害的武功，叫做碧海潮生曲，一般的武林高手听了都会心生幻象，导致神智错乱。虽然现实生活中的干扰没有武侠小说里写的那么虚幻，但还是会有人受到干扰，分心旁骛，从而不能专心做事，影响工作。

很多人不会对生活中的小刺激作出过分的反应，却会假想出很多莫须有的事情来，引起思绪混乱，其实那些担心根本就是多余的，因为那些假想在现实中就没有发生过。还有些人杞人忧天，总是顾虑天要塌下来了，出门时会猜想到自己可能遇到车祸，明明晴空万里却害怕会发生暴雨，人整天被这些胡思乱想左右着，情绪极不稳定，导致疑神疑鬼，生活和工作都受到极大的影响。

还有些人经常去相信那些谣传，把古人"妖言惑众"的古训都给忘记了。甚至有人极端迷信，发生一件巧合的事情之后，就开始求神拜佛算卦，把自己的命运交给不知道在哪里的神灵决定，很不可理喻。

在工作中，有的人唯恐天下不乱，到处散播什么"要裁员"或各类小道消息，偏偏有人信，有的人虽然不信，却喜欢凑热闹，工作没几天，每个人都变

得风言风语，对各类小道消息特别敏感，对自己的工作却提不起兴趣，年轻的男人千万不能变成一个“八婆”。

其实，对于生活中不实问题的干扰，22 岁以后的男人完全可以选择“不作为”，任它风吹草动，甚至风言风语翻江倒海都不去理睬，双耳不闻窗外事，专心工作，这样心思就不会旁骛了，精力也能集中到工作上。

为了避免不实问题的干扰，你可以采取下面的方法。

1. 不反应

对于不实问题的过度反应会引起内心的纷乱，心乱如麻了自然难以安心工作。为了避免干扰，你可以不反应。比如可以做这样的训练，把电话放在身边，试着在电话响时安心工作，可能刚开始的时候难以做到，但时间久了，当电话响起时，你就会做到不反应了。

2. 拖延反应

当不实问题出现时，有的人会立即产生过度反应。要做到心静，你就要学会拖延反应，在不实问题出现的时候，你就会没有兴趣，你的反应会滞后，就像一个懒洋洋的人对什么都满不在乎一样，对不实问题不理不睬。

3. 轻松心态

放松的心态有助于培养积极的人生态度，会让人自信，乐观自信的人对不实问题有天生的抗体。不实问题出现的时候，放松的心态能够使人不受影响。

4. 练就火眼金睛

孙悟空的火眼金睛能够识破妖魔鬼怪的真面目，同样，练就我们自己的火眼金睛，就能轻松识破不实问题的伪装。既然知道那是假的，也就不会为其所动了。

其实，很多基于不实问题的困扰都是因为难以识别不实问题的伪装而导致的。能识破其伪装，自然不会被不实问题困扰了。要练就自己的火眼金睛，就要多读多看，勤于思考，增长自己的见识，弥补自己的经验不足。

5. 提高自身修养

修养是一个人为人处世必须具备的品德，比知识更重要。修养是一个

人综合素质的体现。有修养的人不会像苍蝇一样专注在垃圾堆里，而是把目光放在有意义的事情上。试问一个有着高尚情操的人会受到不实问题的干扰吗？答案是否定的。不实问题只会困扰那些欠缺修养、没有见识的人。

22UP成长宣言

蒲雷斯考特·莱基说："不管环境的变幻，我们必须维持同样的态度。"毛泽东说："不管风吹浪打，胜似闲庭信步。敌军围困万千重，我自巍然不动。"男人就应该有这样的情绪稳定力，不受现实问题干扰的男人，才能最终摘得成功的桂冠。



正视现实，战胜失望情绪

失败和疾病都不是世界末日，真正的世界末日是对人生失去了信心和希望。二十几岁的男人都怀有雄心壮志，他们渴望能够在自己喜欢的岗位上干出一番事业，实现理想和抱负。可是，现实总是残酷的，微薄的薪水、飞升的物价，让他们充满了失望情绪，信心荡然无存，人生希望泯灭殆尽。

现在很多人都生活在失望沮丧之中，因为生活的不如意，因为失败，因为丧失了信心。可是沮丧的心态不会自动消失，不仅如此还会无限制地蔓延，它让我们无法正常工作，快乐的生活也变得遥不可及。所以，失望沮丧并不是一个好东西，我们需要尽快摆脱它，使自己的生活重新步入正常的轨道。

那么，应该如何去做呢？下面的故事也许会给你带来一些启发。

罗维尔·汤马斯的人生出现了高潮。首先，他主演了一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。

而更好的是，影片用上了他和几名助手在几处战事前线拍摄的战争的镜头，他们用影片记录了劳伦斯和他那支多彩多姿的阿拉伯军队，也记录了艾伦贝征服圣地的经过。影片中，他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”，在伦敦和全世界都造成了轰动。

伦敦的歌剧决定延后六个星期，仅仅为了让他在卡文花园皇家歌剧院继续讲这些冒险故事，并放映他的影片。在伦敦取得巨大成功之后，罗维尔·汤马斯又很成功地游历了好几个国家，然后他花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的纪录影片。

不幸的事情在这个时候发生了：经过一连串令人难以置信的霉运之后，

罗维尔·汤马斯发现自己破产了。

日子开始窘迫起来。汤马斯不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。事实上,如果不是知名画家詹姆士·麦克贝借给汤马斯钱的话,他甚至连那点便宜的食物也吃不到了。

庞大的债务、窘迫的生活一下子压在了罗维尔·汤马斯的身上,虽然他极度失望,但他很自信,并不忧虑。他知道,如果他被霉运弄得垂头丧气的话,他在人们眼里就会不值一钱,尤其是他的债权人。

因此,每天早上出去办事之前,罗维尔·汤马斯都要买一朵花,插在衣襟上,然后昂首走上街。他的思想很积极,挫折从没把他击倒。对他来说,挫折是整个事情的一部分——是要爬到高峰所必须经过的有益训练。

事实也确实如此。我们必须考虑我们所面临的问题,但是不能忧虑。就是说要找到问题的症结,然后很镇定地采取各种步骤去加以解决,而忧虑却是发疯似的在绕小圈子,这对于解决问题没有丝毫帮助。

或许你让别人对你有负面的期待,或许你叫别人对你的期望不要太高。消极否定的心理暗示常常会变成一种循环。你认为自己不够好,所以你和支持你信念的人在一起。他们在你身上设定了期待和限制,而你就按照这样的期待和限制生活。而这样的生活会让你更加失望。

悲观的心态泯灭希望,乐观的心态则能激发希望。当然,这并不是说,对于所有的困难,我们都应该用习惯性的乐观态度去对待它。我们鼓励的是对事情要有趋向正面的态度,而不要采取反面的态度。沮丧不会让我们得到更多,所以与其让沮丧侵蚀自己的生活,不如试着调整自己的心态,使它趋向正面的态度,只有让我们的精神振奋起来,才有可能看到希望和未来!

对生活失望的人,都是无精打采的,对工作和生活没有激情可言,对于一个二十几岁的男人来说,这样的生活实在是太没劲了。二十几岁,正是活力四射,激情迸发的年纪,你甘心让失望毁掉美好的生活吗?

22岁以后,是分清理想和现实的时候了,理想是梦,在梦里你很开心、很

快乐，可是你实现不了你的价值，只有在现实中，你才能实现自己的价值，虽然这一切不是那么完美。



莫泊桑说："你要明白，人的一生，既不是人们想象的那么好，也不是那么坏。"是的，生活有时候的确让人感到迷茫，但是并非没有出路。它虽然不是非常好，但也远没你认为的那么糟糕，正视现实的人，才能战胜失望情绪，才能追求理想的生活。



学会从工作中获得乐趣

你热爱自己的工作吗？相信能给出肯定答案的年轻人少之又少。工作只为糊口，而非为了自己的兴趣爱好，这是很多年轻人的工作现状。尽管不是很喜欢，但是迫于生计，也要继续去做。长此以往，失望情绪必然产生。这样不仅自己不快乐，工作也不会出色。

尝试着改变吧！如果你不想跳槽，不想放弃，就重振旗鼓坚守这片土地，尝试着去热爱你的工作。一个人如果尽自己最大的努力、精益求精地完成自己的工作，这种觉悟所带来的内心的满足感是无与伦比的。

在这方面，爱迪生为我们树立了榜样，他每天工作 18 个小时，发明成果不计其数，而这些并没有人强迫他去做。他挣到的钱也足够让他任意挥霍了，但他仍一心扑在实验室，他如此敬业就是基于他的人生哲学：工作，揭露自然的奥秘并把它用来供人类享用。

由此可见，一个人在工作中能否找到自己的位置，能否以最大的热情投入到工作当中，是他的事业能否成功的关键。工作的热情会感染你周围的每一个人。

有三个人做了一个游戏，要在纸片上把他们曾经见过的印象最深的朋友的名字写下来，还要解释选择的理由。结果公布后，第一个人解释了他选择所写下名字的理由是：“每次这个人走进房间，给人的感觉都是容光焕发，好像给生活增添了许多乐趣一样。他热忱活泼，乐观开朗，总是让人感到振奋。”

接下来第二个人也解释了他的理由：“无论在什么场合，做什么事情，他都是竭尽所能、全力以赴。他的热忱感动着每一个人。”

第三个人说：“他对一切事情都尽心尽力，所付出的热忱无人能比。”

回答问题的这三个人都是英国几家大刊物的通讯记者，他们见识广，几乎踏遍了世界的每一个角落，结交过各种各样的朋友。他们的回答却是出奇的相似。他们互相看了对方纸片上的名字之后，出人意料的是他们竟然写下了同一个人的名字，就是澳大利亚墨尔本一位著名律师的名字，而这位律师恰恰正是以热忱闻名于世。可见一个人的热忱对自己的工作和人际交往起到了至关重要的作用。

美国著名社会活动家贺拉斯·格里利曾经说过，只有那些对自己的工作有真正热忱的人，才有可能创造出人类最优秀的成果。萨尔维尼也曾经说："热忱是最有效的工作方式。如果你能够让人们相信，你所说的确实是你自己真实感觉到的，那么即使你有很多缺点别人也会原谅你。"

在政治工作中同样不乏热忱的事例。吉宁斯·鲁道夫的热忱，使他一生在政坛平步青云。鲁道夫自西弗吉尼亚沙朗大学毕业之后，以压倒性的胜利击败了经验丰富的对手，当选为国会议员，而且由于他本人的能力很强，罗斯福总统也特别看中他。

在我们的人际交往当中同样也离不开热忱的交际态度，尤其是在双方握手时，要让对方切实感觉到你真的很高兴和他见面，能够从握手中让对方感觉到你的热忱。

然而热忱并不是天生的，而是靠后天培养出来的。每一个人都可以拥有它。你和别人的每一次接触都是在尝试将自己介绍给对方。在工作中找准自己的位置是低调做人的完美表现，也是精明处世的基本保证。当你对工作付出热忱时，就是你进步的表现，因为你已经在你的周围创造出成功的意识，而此成功意识无可避免地会对他人产生积极的影响。你在这个世界上付出的热忱越多，就越能得到你想得到的东西。

不热爱自己工作的人很难在自己的工作中作出成绩。反之，如果你热爱自己的工作，在工作中尽心尽力，用最大的热情投入工作，你就能在工作中取得突出的业绩。当然，你也会很有成就感，因为你付出了，你得到了回报。

即使你并不热爱自己的工作，但是，只要你还在做着这份工作，你就要

尽自己最大的努力去完成。否则，你就是在浪费自己的时间，浪费自己的生命。爱不是一天生成的，对工作的热情也要慢慢培养。如果你努力投入工作，想在工作中获得乐趣，那你的工作效率就会提高，你也会慢慢爱上自己的工作，你的人生也会为此而改变，因为你正在做自己热爱的工作。



不是工作没有乐趣，而是你不去主动寻找乐趣。如果你尝试着去热爱你的工作，努力从工作中寻找乐趣，努力以最大的热忱投入工作，而不是去怨天尤人，那么，工作将会回报你更多！



冲动是成功的绊脚石

冲动有时候就如同火山爆发，倘若不能及时控制，便会伤及自己和周围的人。

在社会生活中，各种压力都会让人变得冲动而理智全无。比如，受到侮辱或欺骗、遭受挫折、受到骚扰、被强迫做自己厌恶的事情等，这些都能引发人的冲动。而冲动会使人迷失自我。

有个杀人犯，被判了死刑，审判结束时，法官问犯人："你还有什么话要说吗？"

犯人冷冷地看了法官一眼，回答道："去你的！"法官一听，火冒三丈。于是狠狠地训斥了犯人 10 分钟。

犯人静静地听完后，说："法官大人，您是受过高等教育的人，当您听到我一句脏话的时候，您就生这么大的气，发这么大的火；而我只读完了高中，当我与朋友发生了冲突时，一气之下便动了家伙。实在是当时太冲动了，就像您现在一样，没有克制好自己的情绪才造成的。"

是的，很多人都是因为一时冲动而酿成大错。一位心理专家说："冲动简直就是魔鬼！"的确，因为无数事例证明，冲动在危害他人的同时也危害了自身。

人的一生不可能是平平坦坦的，当遇到使你生气的事情时，要敢于勇敢地去面对它，用我们的智慧和勇气去把不愉快的心情隔离。希望下面几点建议能够帮助你避免冲动的侵袭。

1. 培养从容不迫的习惯

面对那些令人愤怒的事情时，如果我们可以保持从容不迫，则我们就可

以对任何事情应付自如。

其实，生活中总有那么一部分人可以左右自己的情绪。面对突然变故，他们可以镇定自若。因为在他们看来，慌乱除了使事情变得更糟糕外，再也没有其他的作用了。另外，这些人还有很强的责任感，他们认为自己的慌乱会给周围人带来更大的恐慌，那样的结果是大家慌作一团。于是，我们常会听到在变故发生时，总有一些人会站出来大喝一声："慌什么？要保持镇静！"这话是对别人说的，更是对自己说的。

2. 从容面对羞辱

公然羞辱他人的言语，无论是卑鄙的、恶毒的、残酷的，还是无聊的、惊人的、小气的，都有一个共同点，那就是，说话者都非常冲动，而且是因为被逼得无话可说了。这个时候，你切不可因为被辱骂而与骂人者一样失去理智，其实这类人很好应付的，我们只需保持冷静，从容地面对对方抛过来的羞辱，优势便在你这一方。

3. 寻找原因

如果有一天，你发现自己情绪非常低落，对什么事情都打不起精神，镜子里也是一副闷闷不乐或忧心忡忡的面孔，那么，不要任由这种情绪发展下去。应仔细寻找一下情绪低落的原因，一旦原因找到了，就可以有针对性地进行调节了。

4. 亲近自然

科学研究表明，与自然亲近有助于人的心情愉快开朗，著名歌手弗·拉卡斯特说："我在心情沮丧、抑郁时，总会去从事园林劳作，一接触到那些花草林木，我的不快之感便顿时烟消云散。"如果你没有条件总是进行户外活动，那么，就走到窗前眺望一下青草绿树吧，这对你的心情也是大有裨益的。

5. 保持积极乐观

心理学家米切尔·霍德斯说："一些人往往把自己的消极情绪和思想等同于现实本身，其实，我们周围的环境从本质上说是中性的，是我们给他们

加上了或积极或消极的价值，问题的关键是你倾向选择哪一种？”由此可见，积极乐观可以让事情向好的方面发展。



一个能够控制自己情绪的人，在处理任何事情时都能以理智、客观的思维和行为来对待，其获得成功的概率也要高出常人好多倍。因此，无论是对人，还是对事，都不能冲动，意气用事的后果就是使事情向更糟糕的方向发展。



宁静致远，切忌心浮气躁

浮躁的人往往爱问："我到底该学什么？"其实，做人要脚踏实地地走路，切勿心浮气躁，才能使生活变得宁静，才能使事业如日中天，才能使学识与日俱增。

有着浮躁心态的人只希望事情按照自己的预想进行，他们不能适应现实世界，不接受周围的环境，不服气最后的结果，也因此常常忧虑。表现在工作上就是不屑于做基础的服务工作，却又希望客户能够理解；不接受顾客的建议和意见，却指望顾客源源不断。最后，自己的客户和顾客都跑到竞争对手那边去了。表现在生活中就是不接受别人的建议，不满意失败的结果，对任何事情都表现得很不耐烦。

不管情绪怎么捉摸不定，你都要想办法操纵它。这个时候的情绪和心态不仅仅是感情的表达，而且是攻防的武器，甚至关系到你能否在社会上游刃有余。

事情往往如此，你越是着急就越是不成功。这不是冥冥中的什么力量在操控一切，而是因为焦急和浮躁会让你失去清醒的头脑，使你无法冷静地思考和决策。所以，与其焦躁而一无所获，不如停下来，静下心慢慢地思考一下自己究竟哪里出了问题。清醒之后的头脑会告诉你所有的事情都不可能如你所愿般一下子就能完成，即使爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步。

陶渊明悟透人生得失之后，淡泊名利，遂辞官归隐田园，在一个非常幽静的小村庄里过着无忧无虑、悠闲自在的生活。

有一群书生得知鼎鼎大名的陶渊明就住在附近时，一个个都兴奋极了，结伴来找陶渊明，请教应该如何做学问。

陶渊明语重心长地告诉他们："做学问哪有什么捷径可走啊？我只知道古人有言，'书山有路勤为径，学海无涯苦作舟'，由此可以看出，获取知识的唯一途径就是勤学苦练。勤学则进，辍学则退！"

书生们都觉得陶渊明肯定还有所保留。陶渊明知道他们有些不大相信，于是便来到门口的稻田边，指着田地里的秧苗问："你们能看得见这些秧苗正在向上长吗？"

书生们对着那些秧苗左看右看，全都摇摇头。陶渊明又指着溪水边上的一块磨刀石问道："你们再来看这块磨刀石，现在它中间的部分已经明显地凹下去了，那你们知道它究竟是在哪一天变成这样子的吗？"

书生们又摇了摇头，陶渊明说："其实田地里的秧苗每天都在向上生长，只不过我们用肉眼看不见而已；这块磨刀石每天也都在磨损，只是我们感觉不到罢了。做学问也同样如此，这并不是一朝一夕就可以做到的，所以你们千万不可太浮躁，只要每天都有一点收获，日积月累便能够有很大的长进了，而不能希望在一两天之内就看到十分明显的效果。同样，一旦你稍有松懈，知识便会像这块磨刀石一样在无形之中慢慢耗损掉。因此，你们一定不能心浮气躁，只要脚踏实地去学，一定会有所收获的！"

这番话说得入情入理，书生们全都心悦诚服地点头称是，并不约而同地恳请陶渊明赠给他们一句话，以此来勉励自己。

陶渊明稍加思索，便饱蘸浓墨，挥笔写下了这样两行字：

勤学如春起之苗，不见其增，日有所长；

辍学如磨刀之石，不见其损，日有所亏。

浮躁的情绪对于任何事情来说都是非常不利的，只有脚踏实地，才能走得更远更稳。而欲速则不达，事情不会因为你焦急的心情有任何进展，相反它会变得更糟。

凡是成就大事的人都会力戒"浮躁"，他们修身养性，善于控制自己的心绪，这种稳健的心态是处理各种问题的前提所在，什么样的心态决定什么样的结果。

很多人自认为不比别人差，但是始终不明白为什么成绩总是不如别人，

甚至把别人的成功归于运气。他们不去探寻别人成功背后的原因，只是自怨自艾；不知道检讨自己的过失和不足，只知道嫉妒或者诋毁别人的成功，其实这本身就是浮躁的表现，一无所获和无所进步就是自然而然的结果了。

一个年轻人在岸边钓鱼，坐在他旁边的是一位老人，也在守望着一根长长的钓竿。

一段时间过去了，奇怪的是，老人时不时地能钓到一条条银光闪闪的鱼，可是年轻人的浮标却“无鱼问津”。年轻人终于按捺不住了，他迷惑不解地问老人：“我们钓鱼的地方相同，您也没有用什么特别的诱饵，为什么我毫无所获，而鱼儿却买您的账呢？”

老人微笑着说：“这就是你们年轻人的通病，喜欢浮躁，情绪不稳定，动不动就烦乱不安。而我钓鱼的时候，常常达到了浑然忘我的地步，我只是静静地守候，不像你会时不时地动动鱼竿，叹息一两声，我这边的鱼根本就感觉不到我的存在，所以，它们咬我的鱼饵，而你的举动和心态只会把鱼吓走，当然就钓不到鱼了。”

很多时候，我们输给对方的不是外在的条件，甚至我们拥有的条件更优越，之所以“略败一筹”，是因为我们没有调整好自己的心态，没有控制好自己的情绪，这一切都流于浮躁。

22UP成长宣言

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。22岁以后的男人，应该注重打磨自己的脾性，摒弃心浮气躁的不良习惯，努力修养身心，力求平和沉稳。

第九章

注意形象，培养礼仪



好形象是男人成功的资本

形象代表着一个人的综合素质，是别人对你印象的总和，因此，在很多时候，形象代表了一个人。人的形象影响着别人对你的印象，而别人的印象又影响着他们对你的态度和行为。因此说，好形象是男人的一种资本，会使你在社交中如鱼得水，会助你在事业上取得成就。

法国巴黎著名的形象设计师萨克拉斯说："我们看到一个人，最初的印象从他的体貌服饰上获得，而对人物内在的素质美，要用时间来检验。所以从外表来看，体貌和服饰首先体现出一个人的美。"美国的一次形象调查表明，76%的人根据外表判断人，60%的人认为外表和服装反映了一个人的社会地位。

1980年的美国总统大选，与里根竞选总统的杜卡基斯是个具有希腊血统的小个子民主党领袖，他的外表和声音，演讲和表演，都远不及英俊高大、富有感召魅力的里根。演员出身的里根经过一番得体服饰的包装，以迷人的微笑、洪亮的声音和有力的手势征服了美国的民众。他的形象加上他高超的演技，掩盖了他在知识和智力上的不足。

1960年的美国大选，是尼克松与肯尼迪之间的竞争，尼克松在资历上占有绝对优势，也因此忽略了对自己外表的包装。而贵族出身的肯尼迪却懂得如何利用自己的外在优势赢得选民的支持。在电视辩论上，年轻英俊、风流倜傥的肯尼迪让人赏心悦目，他表现出的坚定、自信与沉着，让美国的选民感觉他不仅可以主宰美国政坛，而且还能平衡世界的局面，从而认定他就是美国民众心目中理想的领袖形象。甚至于后来的克林顿都以肯尼迪为榜样，克林顿的身上，总有肯尼迪的影子。尽管克林顿执政期间发生了很多丑

闻，但是他却能够在每一次事件中安然过关，其中一个很重要的原因，就是人们总是由于他富有魅力的形象而原谅他的不检点。而尼克松呢，就因为一次水门事件便被迫离开了白宫。

由此可见，男人的形象何等重要！

当然，也许你不去做政客，但是只要你追求成功的人生，就不能不注意自己的形象，因为好的形象是男人的一种重要资本。

一个人的形象，包括相貌、服饰、表情、谈吐、姿态、内在的气质，等等。相貌是天生的，难以改变。其他方面都是可以努力实现的，可以弥补相貌上的不足。

因此，男人能做且要做的，就是保持整洁，提高品位，注重谈吐，修炼气质，展现自己最佳的表情……这样既是爱护自己，也是尊重他人的表现。

英国反对党领袖伊恩·邓肯·史密斯在2002年9月接受BBC电视台记者采访时，表情迷茫、腼腆、毫无生机，语调有气无力。记者问："您认为您能出任下一届首相吗？"他显得有些犹豫，眼睛盯着下方，语气显然不坚定："是的，我可以，但我想我需要努力争取。"没过几分钟，电视台就收到了不满意的观众的电子邮件及电话录音："他自己都不自信能够成为首相，还怎么能够让我们相信？""难道保守党再找不到别人做领导者了吗？"

结果，当然是英俊潇洒、言谈举止都散发着魅力和热情的布莱尔成了英国人民的首相。

在交际过程中，男人的精神状态很重要。而精神状态的直接体现是面部的表情，因此男人应该时刻注意自己的表情。如果你心里不高兴，你也不要让自己的脸表现出"扭曲"，你需要强迫自己改变自己的表情。你要时刻提醒自己千万不要把痛苦写在脸上，你可以自己找一些高兴的事情去做，用这种方法控制自己。

美国著名的心理学家、哈佛大学教授詹姆斯说过："似乎行动随感情而生，其实行动和感情是互相联系的。在很大程度上，控制行动的是意志而不是感情，我们可以间接地调节非意志决定的感情。那么，为使人感到精神振作，你必须表现出精神振作的样子。"你的精神状态如何，人们一眼就可以通

过你的面部表情察觉出来。所以，要有好形象，就要具有良好的精神状态。因为没人会喜欢阴暗的男人。



良好的形象是灿烂的阳光，是鲜艳的花朵，是魅力的风景，是温暖的春风，能把别人的眼光、信赖、好感、帮助吸引到你的身上。因此，拥有了良好的形象，你就轻松拥有了广阔的人脉，人脉足够强大，你的人际关系网络就会更加完善，成功便指日可待。



精通礼仪，让你的人生纵横捭阖

《诗经》中说："相鼠有皮，人而无仪！人而无仪，不死行为？"就是说没有礼仪的人，和死人没什么两样。人在社会上生存，必须精通礼仪。精通礼仪，能让你的人生纵横捭阖。

20 世纪 70 年代，英国唯高达证券公司到香港发展，杜辉廉是驻港代表，他精通礼仪，在业务往来中给李嘉诚留下了很深的印象。

在杜辉廉和李嘉诚的商务合作中，杜辉廉文质彬彬、谦恭洒脱，李嘉诚则谦谦有礼善于为对方谋利，二人因此而成为很好的合作伙伴。

后来杜辉廉实际操办了李嘉诚所属公司的股票买卖，却多次礼貌地谢绝担任李嘉诚公司的董事，也从不要薪水，这让李嘉诚很感动。后来，杜辉廉与好友梁伯韬共同创立了百富勤融资公司。在李嘉诚的帮助下，百富勤发展势头迅猛，很快就成为商界小巨人。

杜辉廉也很受感动，继续为李嘉诚充当高参。两人因为精通礼仪的缘故，互相吸引，互相钦佩，互帮互助，各自在商场上走得极为成功。

人人都渴望成功，但是有很多人在追逐事业成功的过程中往往忽略礼仪的重要性。他们总以为只要自己能力过硬，就一定能成功。其实，人要成功总是需要别人帮助的。众人拾柴火焰高，十指抱拳力千斤，得到他人的帮助多才更容易成功。靠自己也能成功，但走的路就曲折多了。而要得到他人的帮助，精通礼仪是必不可少的。而不精通礼仪或者疏于礼仪，不但不会得到他人的帮助，还会让自己的事业陷入瓶颈。

一个很有名的剧院经理来找大仲马买剧本。两个人见面后，剧院经理连帽子都没脱下就满脸怒火地抱怨大仲马把最新的剧本卖给了一家小剧院的经理，他说："这几年，我们的合作一直很不错的，你怎么忽然改变了主意？"

大仲马微笑着说："因为我改主意了。"

剧院经理一听，立刻慌了手脚，没有大仲马的剧本，剧院可怎么赚钱呢？

他立刻换上笑容，提高价钱，要买大仲马的剧本。

大仲马说："你的同行以很低的价格把剧本买去了，你知道为什么吗？"

剧院经理猜不到。

大仲马说："他一见到我就脱下帽子，他以与我交往为荣，很礼貌地和我说话。"

剧院经理垂头丧气地离开了大仲马，因为他的剧场很快就要关门了。

有一个畅销书女作家，她专门写关于礼仪的书，她说："我不喜欢那种身上有臭味的男人，或者嘴里有气味的男人。而真正的绅士最主要的前提，是会为别人着想、尊重他人、有爱心、诚实、有文化、有风度、有奉献精神。"

精通礼仪的男人要会为别人着想，自私的男人在人生的交际场上难以立足。有付出才会有回报，为别人着想，尊重别人，只有这样，别人才会反过来尊重你，为你着想，你的事业也才会得到帮助，因此，为别人着想是双赢的行为，聪明的男人应该为别人着想。

礼仪是礼貌，礼仪是谦恭，礼仪是自尊，礼仪是尊重他人，礼仪是社交场中百试不爽的通行证。精通礼仪，你也会在职场中如鱼得水。

在职场中，有些人如鱼得水，灵活应变，常常加薪晋级；有些人却步步倒退，四面楚歌，往往处于下坡趋势。甚至有的人能力超群，却常常吃力不讨好，工作做得好却得不到晋升，永远都是原地踏步。这一切的原因都在两个字上：礼仪。

精通礼仪的人知道应该怎样尊重上级，应该怎样团结同事，而没有礼仪的人，却只会让上级烦恼，让同事讨厌，得不到同事和上级的认可，工作再出色又有什么用呢？



精通礼仪的人能够博得众人的喜爱，能够在各种场合游刃有余。他们能够使家庭和睦幸福，其乐融融；能够使工作环境和谐融洽，良性竞争；能够在谈判桌上化敌为友；能够让事业在溃败的边缘起死回生。



举止风度彰显男人魅力

我们有时候说一个人很有气质，这不是从他的衣着打扮上看出来的，而是从他的内在品质上表现出来的。人的外在形象很重要，但是内在的气质更能打动人心，一个人的气质美更能体现一个人的精神品质。

所谓气质，一般而言是指人的相对稳定的个性特点、风格和气度。气质，对一个人的精神面貌有很大的影响。我们可以把人的容貌比喻成一朵花，花的季节性是很强的，它有含苞欲放的季节，有神采飞扬的季节，还有凋谢的季节。而人的气质所带来的魅力，却不受季节性的影响。人们通过气质所获得的美感，不会受到穿着打扮和年龄的限制，它总是以一种很自然的方式把最美丽的一面展示给大家，让人看上去感觉气度不凡。

由于人的性格和生存环境的不同，表现出来的气质也千差万别。气质多种多样，如性格开朗、风度潇洒大方的人，所表现出来的是聪慧的气质；性格沉稳、风度温文尔稚的人，所表现出来的是高洁的气质；性格直爽、风度豪放雄健的人，所表现出来的是粗犷的气质；性格温柔、风度秀丽端庄的人，所表现出来的是恬静的气质……

良好气质的形成，还要受到人的文化素养、文明程度、思想品质的制约，同时，具体到某个人还要看他对待生活的态度。一般情况下，具有高尚理想和志趣的人自然也是一个朴素而谦虚的人，他们会把自己最热情的一面展现给大家，让大家不知不觉产生一种敬佩的心理。比如有的人在逆境面前会更加孜孜不倦，他们坚信“锲而不舍，金石可镂”，这种人给人的感觉是有一种敬业的精神，自然他内心所焕发出来的精神气质会让人产生敬佩的情怀。

然而在现实生活中，有更多的人并不注重内在气质的表现，有相当数量的人只注意穿着打扮，并不怎么注意自己的气质是否合乎自己的身份。当

然，花容月貌、穿着时髦会让人心情为之一爽，但这种外表的美是肤浅的，是稍纵即逝的。假如你留心观察就会发现，很多具有气质美的人，是不受年龄、服饰和打扮制约的。打扮再时髦的人，假如没有气质，他和别人说不上两句话就会原形毕露。那么，气质美主要表现在哪些方面呢？

气质美首先表现在自己要有丰富的内心世界。而丰富的内心世界的最重要的一个表现就是有充分的自信与理想的追求。因为自信与理想是人生前进的动力和目标，没有理想和追求的人，他的生活是空虚的、乏味的，也就更谈不上气质美。表现气质美的另外一个重要方面就是具有高尚的品德，为人诚恳、心地善良是具有气质美的第一要素。文化水平的高低在一定程度上也影响着气质美的形成，此外还要胸襟广阔。

气质美看起来好像是虚无缥缈的东西，其实它也是一种有形的表现。它一般是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。你的一举手、一投足、待人接物的风度，都可以看出你是否具有气质美。因此要表现出良好的气质美，就要表现出你的热情而不轻浮，举止大方而不矫揉造作。

此外，性格特征也是表现气质美的重要方面。这就需要有一颗宽容的心，宽容的心能够体现你宽宏的气度；态度温文尔雅，但不是逆来顺受，毫无主见。充分展示自己内心的感情色彩，乐观地看待事物，消极的人是谈不上气质的。

俗话说“腹有诗书气自华”，喜好文学并有一定表达能力，欣赏音乐且有较好的乐感，面对事物能吟诵几首小诗，同样是你具有气质的一种表现。

普通人中的很多人都不是人们公认的俊男靓女。但是在他（她）们身上却洋溢着夺目的气质美：沉着、聪慧、能干……这是内在的美也是真正的美。



在追求美的过程中，要善于发现美的真谛，把外在美与内在美结合起来。不要只注重外在美，外在美固然重要，但忽视了内在的气质美，外在的美也就毫无意义了。



得体的仪表是你的第一张名片

俗话说“人靠衣服，马靠鞍”，22 岁以后的男人已不再是随便任性的小男孩了，在与人交际的时候，你的言行举止、着装打扮对你的成功起着至关重要的作用。

夏力是他所在部门里业绩最好的一个职员，每次只要他和顾客谈生意，都不会出现空手而归的情况。这让许多同事都羡慕不已，也有的同事询问过他成功的秘诀，他总是说：“不怕你们笑话，其实也没有什么秘诀可言，我只不过是比你们喜欢照镜子，假如你们也跟我一样喜欢照镜子的话，那么你们也会和我一样成功。”

夏力确实很喜欢照镜子，他的成功也离不开这方面的因素，最起码夏力是这样认为的。他每天在上班之前，都要照照镜子，看看自己的衣服搭配是否合适，西装有没有褶皱，衬衣领口有没有脏污，头发乱不乱，脸色好不好……他认为如果自己的外在形象不好的话，别人很容易就会认为他是一个对什么都不在乎的人。假如能给别人留下好的第一印象，那么办事就会水到渠成。

同样，夏力在跟准客户见面的时候，他也会在镜子里看看自己的牙齿干不干净，领带歪不歪。他认为面对镜子和面对客户是一样的道理，他始终把自己的眼睛当做客户的眼睛，甚至比他们的要求还要苛刻，他这样做的目的就是使自己看上去更加完美，精神更加饱满，衣饰更加得体……更重要的一点，就是他会因此而对自己充满必胜的信念。他对自己的要求极其严格，让自己时刻拥有得体的仪表，为此他才树立起了在同事和客户

心中的好形象。

美国的一位行为学家曾经做过一项实验，一位实验者西装革履，打扮成一副绅士的模样，让他在人群密集的大马路上来回穿行。他一会儿假装向行人问路，一会儿假装向别人询问时间，路人大都对他彬彬有礼。然后，再让他打扮成一个无业游民，还是询问同样的问题，可是这次却大不相同，路人对他不再彬彬有礼，而接近他的人多半是流浪汉或者是地痞流氓，要么找他借烟，要么要求他人伙去抢劫或者偷窃。

由此可见，一个人的仪表和外在形象在人际交往中的作用是十分重要的，有时甚至可以决定你所交朋友的类型。虽然穿着打扮属于个人的喜好，但它却是一种“无声的语言”。很简单的例子，如果你的穿着很时髦，你给别人的印象就是性格活泼、思想开放；如果你的衣服显得保守而端庄，你给别人的印象就是拘谨而严肃；如果一位男士从上到下每件衣服都烫得笔挺，人们会感觉他是一个注重小节、非常细心的人；如果穿着随随便便，甚至邋遢肮脏，那么他给别人的感觉就是一个生活上随随便便、工作上不可信赖的人。

从某种意义上来说，你的衣着打扮和形象仪表是你个人品质的延伸和扩展。很多时候，人们要想改变自己的形象，往往从改变自己的穿着、打扮入手，自己的外在形象改变了，别人对你的看法也会改变。正因为你的外在形象显示了你的个性，所以别人会根据你的外表决定是否和你交往。合身的衣服是你品位的外在体现，得体的举止是你内在修养的显现。

但是还有一点就是你选择的服装一定要跟自己的性格特征相符合，不能为了引人注意而选择不伦不类的衣装。那么又该怎样选择适合自己的衣服呢？你可以借鉴以下一些建议：服装、饰物应该与收入、身份和场合等相符合，无论你穿什么样的衣服，最重要的还是要讲究穿着自然大方，这才是你选择衣服最应该注意的环节；选择的衣服力求简洁、端庄，不要穿流行的奇装异服；穿衣时要扬长避短，不要暴露自己的缺点，不要为了突出漂亮衣

服而不顾及自己的身体特点；衣服配好之后，还要注意自己的言行举止，要尽量避免不雅的动作和不良的习惯。



在交际场合，第一印象是非常重要的。一个人会因为穿着打扮以及言行举止的不同而给别人留下不同的印象，同样也会对交往对象产生不同的影响。外在形象虽然不能代表一个人，但是你给别人的印象，尤其是第一次的感觉，很大一部分都来自于你的着装和仪表。



想办法让人“第一眼”就喜欢你

走在大街上,有的男人能够抓住所有人的目光,就连冷冰冰的美女都忍不住回头注目,而有的男人在距离别人很远时就能让人退避三舍,有的男人在别人眼前形若空气,有的男人大声炫耀也唤不起别人的一丁点兴趣。为什么同是男人却有这么大的差别呢?因为有的人善于推销自己的形象,而有的人却不得其法,还有些人不屑于自己的形象。

一个人,要想让别人第一眼就喜欢你,就得时刻注意自己的形象,尤其是外部形象。

在我们的日常交际当中,经常会用到“脸”、“面”这些字眼,如“争脸”、“丢脸”、“脸上无光”、“面子”等。而且日常人们所说的“脸面”已经不局限于形体上的含义,已经引申为一个人的身份定位。可见一个人的脸面对他在别人眼里的形象是至关重要的。

从某种意义上来说,脸有时候能够起到以部分代整体的作用,一张脏兮兮的脸代表的是一个不讲卫生的男人,胡子拉碴头发呈鸟巢状代表的是一个颓废的男人,干净整洁的脸庞代表的是一个负责任的男人,睡眼惺忪的面容代表的是懒惰的男人。

1. 看人先看脸

相貌的美丑是天生的,难以改变。但保持整洁和得体的面容是必要的。没有人会喜欢一张脏兮兮的脸,所以,男人更要注意修饰自己的脸,经常清洁脸面。脸上的胡须也应该经常剃,对自己的脸面负责就是对自己负责。

2. 男人的头发也很重要

头发乱糟糟、油腻腻、有头皮屑的男人是不会给别人留下好印象的。其实,对于男人头发的要求很简单,就是要干净清爽。

3. 有汗臭味的男人让人敬而远之

因为男人的汗腺比较发达，天气热或者运动多就会出汗，出汗后身上会产生一些酸败味，也就是所谓的汗臭味。因此，刚出过汗的男人应该尽可能先洗个澡，如果条件不允许，就要注意与他人保持一定距离，还可在腋下等易出汗的部位涂一点儿止汗剂。

4. 有烟臭味的男人也会让人皱眉

吸烟不但有害健康还有损男人的形象。吸烟会让你的牙齿又黑又黄，你的口气也会很难闻，一个对自己的形象有着严格要求的男人是不允许出现这种情况的，因此，男人应该避免吸烟，如果应酬不得已，那么吸烟后应多刷牙或嚼口香糖。

5. 服饰要得体

比起动物来，除了会思考，人先进的地方还在于人穿衣服，得体的穿着是男人形象很重要的一部分。在职场中，一身笔挺的西装，洁白的衬衫，配上一条合适的领带和一双锃亮的皮鞋，穿上这一身，你就是一个穿着得体的职场男人了。注意：西装一定要笔挺，不能皱巴巴的，衬衫要洁白，最好每天都洗，领带的颜色要和衬衫、西装搭配，鞋子要擦得干干净净。

6. 培养气质

男人的内在美也会给人留下好印象。大街上美女很多，那些气质出众的女生却最引人注目。可见，气质也是很重要的，有气质的男人会给人留下极好的第一印象。尤其是二十几的男人，有气质会让你显得成熟稳重，而少了许多浮躁和青涩。

7. 语言幽默机智

幽默的男人也很受青睐，往往和别人交谈寥寥数语，就能让别人喜欢你。因为和这样的男人说话很放松，别人能够从中获得快乐，很开心的快乐。幽默的男人具有无可比拟的魅力。

8. 加深男人修养

因为有修养的男人宽容，有修养的男人谦虚，有修养的男人懂得为别人考虑，最重要的是有修养的男人懂得时刻维护别人的尊严，绝不伤害别人的

自尊。和有修养的男人交往绝对是一种享受。

9. 用知识武装头脑

对于男人来说,有一种力量是万能的,那就是知识的力量。渊博的知识能让你与众不同,在哪种场合都有话说,都能说出得体而且合适的话,还能让别人敬服。所以22岁以后的男人要多读书,不断增加自己的知识,提高自己的魅力。

10. 拓展兴趣爱好

拥有广泛兴趣的男人,也能够迅速为人所接受。志同道合了才更容易聊到一起,很难相信没有共同语言的两个人会成为好朋友。拥有广泛的兴趣,你就有了广泛的谈资,也就能够被拥有不同兴趣的人所接受。

顾宪成曾写过一副对联:“大事小事天下事,事事关心;风声雨声读书声,声声入耳。”事事关心的男人也能够很快被别人接受。这样的男人积极向上,事事关心,容易和别人交流,善于和各种各样的人说话聊天,将陌生人变成好朋友。



与人交往,第一印象很重要。因为先入为主,倘若别人第一眼就不喜欢你,就很可能会遭遇被“一棒子打死”的下场。要想让自己在与人交往的过程中处处顺畅,就要注重自己各方面的修养。内外兼修,做一个魅力无边的男人。



用微笑给外表加分

微笑的力量是无穷的，微笑可以化干戈为玉帛，微笑可以融化心灵的冰霜，微笑可以拉近彼此之间的距离，可以融洽人与人之间的关系。

俗话说："笑一笑，十年少。愁啊愁，白了头。"每个人都不希望自己的头发过早地被冰霜侵蚀，那为什么不多露出你的笑脸，焕发你的光彩呢？当一个人快乐的时候，他的表情、声音、肢体都是他内心愉悦的展现，所以快乐常常是率真、坦然的，它也决定着我们是不是被信任、是不是会赢得别人的好感。快乐与否，完全在于你的心理状态如何，多一分快乐就会多一分喜悦！与其自己偷着乐，不如大家共享其中的欢乐。做一个把快乐带给别人、能和别人一起分享快乐的人，你会因此而获得别人的好感，良好的人际关系将由此拉开帷幕。

一个外表帅气的男人如果是一副沮丧的表情，那是不会给别人留下好印象的。相反，如果一个外表并不突出，甚至有些丑陋的男人，如果他把笑容常挂在脸上，那他的外表就会变得像阳光一样灿烂，即使冰冷的人也会被他感动的，他会给人留下好印象，易被人接受。

从某种意义上讲，人类似乎是为快乐而生，人做的很多事情都是为了追逐快乐。当出现令人愉快的事情时，人的视力会得到更好的改进，听觉也会变得更加灵敏。比如，在你听到一件高兴的事情时你会感觉眼前一亮，当你听欢快的音乐时你也会感觉到心情极为振奋，甚至于心、胃、脾等五脏六腑的工作效率也会大大改进。如果你快乐，你还会产生一种最明显的感觉，那就是你身边的人都会更喜欢你，更容易和你友好相处。这是因为遇到一个

快乐的人，人们就会在不经意间地喜欢上他。如果你能把最真的微笑展现给大家，那么人们就会很愿意与你交朋友，这样无论在工作还是生活中，一切事情你都会显得得心应手。

雷特是一位保险业务员，有一天，他去拜访一位客户，由于被工作所累，他显得有点精神颓废，但是为了完成自己的本职工作又不得不去尽力。结果很可惜，他们双方没有达成协议，也许是他精神不佳而导致了交易的失败。雷特因此更加苦恼，回来后他把事情的经过告诉了经理。经理耐心地听完了雷特的讲述，沉默了一会儿说："不要着急，你可以再去一次，但是，不管怎样你一定要调整好自己的心态，时时刻刻都要把你的微笑展现出来，微笑着面对每一位顾客，用你真诚的微笑去打动对方，这样他就能看出你的诚意，你也会获得成功。"

雷特照着经理的话去做了，他打起精神把自己表现得很快乐、很真诚，微笑一直洋溢在他的脸上。结果对方真的被雷特感染了，最终他们愉快地签订了协议。懂得了经理教给他的秘诀，雷特决定在自己的家中也做一次实验。

雷特结婚已经18年了，每天早上起来他都急急忙忙地去上班，忙碌的生活几乎让他忘记了自己心爱的妻子，妻子也很少看到他的微笑。这次雷特决定试一试，看看微笑会给他们的婚姻带来什么变化。

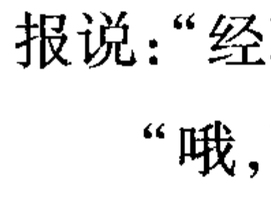
第二天早上，雷特梳头照镜子时，自己对着镜子微笑起来，他看到脸上的愁容一扫而光，立刻显得容光焕发。当他坐下来开始吃早餐的时候，他微笑着跟太太打招呼。太太感觉很惊讶，既而又非常兴奋，甚至有些受宠若惊。结果在接下来的时间里，雷特感受到的幸福比过去两年的还要多。

如今，雷特上班时，见人就微笑，不管是对公司的经理还是自己的同事，见面后他都给以会心的一笑。雷特很快就发现，在他向别人微笑的同时别人也在对他微笑。一段时间之后，他发现微笑带给他更多的快乐，也带给他更多的收入。

雷特用微笑使自己光彩照人，就像他拥有倾国倾城的美貌一样，其实，他什么都没做，只是笑了笑，把笑容挂在了脸上，笑容的魔法让雷特变得更吸引人了。

22UP成长宣言

微笑最具感染力，一个时常把微笑挂在脸上的人，会有一种无形的亲和力，使人愿意靠近。能够凝聚人气的人，事业也必定会顺利发展。



交际礼仪让你的人生更为精彩

任何社会的交际活动都离不开礼仪，而且人类越进步，社会生活越社会化，人们也就越需要礼仪来调节社会生活。礼仪是人际交往的前提条件，是交际生活的钥匙，是找到理想工作的筹码，是成就卓越人生的催化剂。

有这样一个片段，一位客人要找公司经理办事，秘书走进经理办公室通报说："经理，客人已经来了，现在正在会客室等着呢。"

"哦，不错，很准时嘛。我准备一下就过去。对了，说说你对客人的第一印象吧。"

"嗯……怎么说呢，人看起来还是很有气质的，也很守时。只是他开门的声音太大了，感觉有些粗暴、不太礼貌。"

"哦……"

从这一声"哦"中，我们几乎可以断定前来拜访的那个客人办事的成败了。因为，尚未见面，就因礼节的问题让经理对此人的印象打了折扣。

相信每一个人都知道人际交往中行为礼貌的重要性。因为，我们自己也不喜欢那些言行举止没有礼貌的人。但是，有时候，年轻人还是会有这样的想法，说那叫不拘小节。其实，不讲究细节处的礼仪跟不拘小节是两码事，千万不能把自己的行为用简单的"不拘小节"这个词掩饰过去。俗话说："礼多人不怪。"一个彬彬有礼的人，不仅会在交际场上被瞩目，还会是商务活动或政治活动中的焦点。

对于二十几岁的年轻人而言，也许你出入的社交场合还不多，参与的商务、政治活动也有限，离你最近的应该是求职和工作。在迈入职场的大门时，如果能够带上一封具有说服力的介绍信，你的就业之路将会变得畅通得多。这封介绍信就是——礼仪，它可以将你的综合素质如实地反映给用人

单位。

美国著名企业家史密斯先生在报纸上刊出一则广告，欲招聘一位年轻的男秘书。广告一刊出，立即拥来了五十多位应聘人才。史密斯先生选中一个空手而来的小伙子查理。

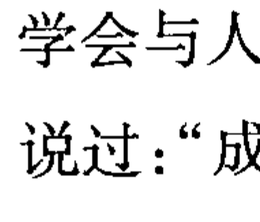
史密斯的助手不解地问："我真不明白，您为什么会选中一个连简单的介绍信都没有带来的小伙子？"

史密斯平心静气地解释说："那你可错了。查理带来的东西可多呢——他进门先擦净皮鞋，进门后能轻轻关上门，表明他细致小心；他一进来便摘下帽子并且很从容很敏捷地回答我的问话，表明他很有礼貌而且很聪明；我故意把一本书扔在地上，只有他捡了起来，并放回桌上，而其他人都毫不在意地踩了过去；他不像别人那样使劲地往里挤而是耐心地排队等待；同他谈话的时候，我注意到了他整洁的衣着，洗得干干净净的头发和指甲。难道你认为这还不够吗？在我看来，这是一份最有说服力的介绍信。"

讲究礼仪，是对交往人的尊重，"尊重上级是一种天职，尊重同事是一种本份，尊重下级是一种美德，尊重客户是一种常识，尊重所有人是一种教养。"当你做到这些的时候，你将会成为交际场上最受欢迎的人，而一个颇受众人欢迎的人，还会与精彩的人生失之交臂吗？

22UP成长宣言

成功的社交，会为自己积蓄更多更广的人脉。22岁以后，为自己积聚人脉显得尤为重要。如果你能够恰当合理地运用社交礼仪，你就能够拥有更多的朋友，构建融洽和谐的人际关系，你的人生就会更为精彩。



应酬礼仪的六条黄金法则

人生在世，不是形身影只，茕茕孑立，而是无时无刻不在应酬。在家庭这个环境中我们需要跟家人应酬，在工作单位我们需要跟同事及上下级进行应酬，在学校我们又要跟师生、同学进行应酬，在市场我们离不开跟顾客应酬……在今天这个飞速发展的社会，人人离不开应酬，人人都需要应酬。学会与人应酬，是你一生中不容忽视的一件大事。本杰明·富兰克林曾经说过："成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。"一个人要成功，首先得懂得处理好人际关系，要学会应酬。熟练掌握应酬技巧的人往往能够事半功倍地轻松把事情解决掉。因此，行走社会的人，掌握以下这六条应酬的黄金法则是极为必要的。

1. 胸怀要宽广

人际关系中，人与人之间发生一些矛盾是不可避免的。矛盾会给双方带来不良的影响，使双方产生隔阂，以至于伤害彼此的感情，那么面对这些矛盾，又该如何处理呢？此时你要抱有一种"大人不计小人过"的胸怀。俗话说"一个巴掌拍不响"，不管你是对是错都要主动向对方承认错误，这样才不至于让情况进一步恶化，对方也才能更容易接受你。如果你小肚鸡肠，耿耿于怀，甚至整天"茶不思，饭不想"，那么事情永远不会有转机。你要相信"相逢一笑泯恩仇"，所以要想有一个"好人缘"拥有宽广的胸怀是第一位的。

2. 处世厚道有人情味

厚道做人是美德。做人要不损人利己，襟怀坦荡的人才会有好人缘。另外，在处理人际关系时，对人要求不要太苛刻。别人有了成功，不能嫉妒，而是给予赞赏；别人有了问题，不能幸灾乐祸，落井下石，而应"雪中送炭"。

3. 要充分了解别人的心理

人们在互相交往中，可能都有这样的体验：你如果对一个人不了解，你们在感情上就必然有距离。二十几岁的男人，假如你对一个人了如指掌，那么你们之间的关系绝对会不一般。一个人性格的形成，往往跟他生活的时代、家庭的环境、所受的教育以及他的遭遇有关系。我们在考察一个人的性格时，最好也要了解他性格形成的原因。只有这样，你才可能充分地理解他、体谅他、帮助他，久而久之，你们就会相互增进了解，甚至还可能成为至交。

4. 善于接触不同类型的人

人的一生，不知要和多少人打交道，现代社会，人与人之间的交流也日益增多，人们的社会活动也日益频繁了。由于工作上、学习上、生活上的需要，每个人都不可避免地要与各种不同职业、不同思想的人打交道，尤其是走上社会之后你要接触各种不同性格的人。不要事事都要求别人跟你一样，而是自己要主动去适应别人。要学会在不同之中发现双方的相同之处。采取求同存异的方式，你会感到与他人更容易相处。

5. 善于发现别人的优点

《论语》中说："三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。"这也是我们的交际之道。两个性格不同的人在一起，双方可能会很快发现对方的长处和短处。发现了别人的短处之后，正确的态度是给别人诚恳地指出来，帮助他改正。世界上一切事物都不是尽善尽美的，每个人在思想上、性格上都会有缺点，正所谓："人非圣贤，孰能无过？"我们对人不能求全责备。同时我们更要注意发现别人的长处和优点。这样，大家不仅能够和睦相处，相互还会有所补益。

6. 交际的方式要因人而异

所谓的因人而异，并不是指那些见人说人话、见鬼说鬼话的世故圆滑的处世方式，也不是指那些逢场作戏的玩世不恭之徒。这里所说的不同的方式方法，是指要看到性格不同的人有他自身的特点，我们要针对这些特点采取因人而异的恰当态度，对不同性格的人采取不同的策略。

（1）对于思想保守的人，要唤起他们谈话的兴趣。

(2)对傲慢的人,最好保持沉默。

(3)对沉默寡言的人,不能绕弯子。

(4)对草率作出决断的人,要严加防范。

(5)对深藏不露的人,要多花心思了解他们的心理。

(6)尽量避免跟糊涂的人打交道。

(7)对思想僵化的人要适可而止。

(8)对于动作缓慢的人,要耐心对待。

(9)对自私自利的人,要善于发现他们的利益所在。

(10)对毫无表情的人,要深入挖掘他们的内心世界。

22UP成长宣言

社交中离不开礼仪,要想成为交际场上最受欢迎的人,要想在社交中赢得主动,占得上风,就必须遵守应酬法则,学会应酬技巧。



办公室礼仪的八大禁忌

办公室是为你的事业打基础的地方，是你和同事相处的地方，是你和上司交流的地方。办公室是一个小社会，有的人闲庭信步，有的人却如履薄冰，中间的天壤之别就是因为对办公室礼仪掌握的差别导致的。

要想在办公室顺风顺水，就要注意别去触碰那些办公室禁忌。

1. 忌推脱责任

在办公室里一着不慎，满盘皆输。尤其是工作上的事情。对于上司委派下来的工作，首先不能挑三拣四。工作完成之后，如果上司不满意，切记不能推脱责任，这原因那原因一大堆，最后还是要自己完成，还给上司留下了不好的印象。尤其，在现在的职场里，很多都是团队工作，如果出了问题就推脱责任，把错误都归结给别人，这会让同事关系陷入恶性循环，试问，没有和谐的同事关系，团队工作怎么能顺利进行呢？

2. 忌牢骚满腹

有的男人在生活中怨天尤人，满腹牢骚，但在工作中绝不能牢骚满腹。在工作时应该保持高昂的情绪状态，即使遇到不顺，或者被上司和同事误解，得不到上司的信任，也不要牢骚满腹，因为这意味着你的不满，没有不透风的墙，你的牢骚会很快传遍办公室每个人的耳朵里，你会得罪每一个人。而且牢骚对工作不利，因为你总是抱怨别人，抱怨各种各样的因素，就会导致你消极怠工，到头来工作很难做好。而职场是冷酷的，工作总是做不好，还怨气冲天，没有哪个领导会喜欢这样的人，最后的结果只能是走人。

3. 忌香烟不离口

很多年轻人都有这样一种心里误区：男人就该吸烟，不吸烟没有男人味。但是，真的如此吗？很多公共场合都提醒大家“NO SMOKING”，整个社

会都在提倡禁止吸烟，这说明，是否具有男人味，跟是否吸烟没有必然的联系。

习惯养成了，很难改掉，尤其是吸烟的习惯更难改。但是，作为男人，必须控制自己，吸烟也不能不分场合。有的人吸烟上瘾，总是在找机会吸烟，在走廊里，在厕所里，有时候自己沉浸在思考中，就很自然地点起了烟，自顾自地吸了起来，一会儿烟雾缭绕，就会惹得女同事或者不吸烟的男同事的不满。或者有的男人虽然不总吸烟，但一有不顺或烦恼的时候，就会情不自禁地吸烟，用香烟去刺激自己，更有人用香烟去提神，且不说吸烟影响办公室里的其他同事，自己吸烟弄了一身的烟味，嘴里的口气满是尼古丁，如果不注意在衣服上烧个洞，或者烟灰弄脏了衣服，那就更狼狈了，这也有损自己的形象。

4. 忌乱发脾气

人在职场，身不由己，22岁以后的男人开始走向成熟，应该懂得在办公室里克制自己的脾气，控制自己的情绪。情绪失控、怒气冲天的男人是野兽。办公室是工作的地方，不是发怒的地方。发了脾气，有的男人会说狠话，有的男人会砸东西，有的男人会骂人，有的男人会打人，每一种行为都是办公室礼仪的大忌。有的人在办公室里谨小慎微，生怕走错了，哪怕是一小步，或得罪了别人，但如果克制不住自己乱发脾气，那可就形象全毁了，而且造成的恶果很难弥补。

5. 忌拉小圈子、互散小道消息

办公室是一个小社会，而且是绝不简单的小社会，关系错综复杂，切忌私自拉帮结派，形成小圈子。有了自己的小圈子，难免会把很多人隔离在圈子外面，这对一个有志成就大事的男人是很不应该的。在职场中，男人更不能做长舌妇，小道消息满天飞，最后伤害了办公室的工作氛围。

6. 忌高声喧哗，旁若无人

现在的办公室，尤其是对于初入职场的男人，基本上都是很多人共用一间办公室，有时候一伸脚就能碰着同事影响别人工作，更别说高声喧哗了。因此，在和同事讨论工作时一定要顾及别人，注意说话的音量。

7. 忌私事

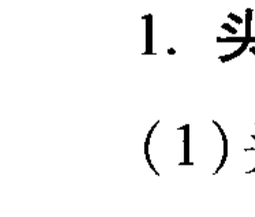
办公室是工作的地方，但很多人却认识不到，总是在办公室里做私事，尤其是在工作没有做好的时候，这是很忌讳的，叫做“不务正业”。利用工作时间上网聊 QQ，用办公室电话处理私事，或者做兼职，这都应该予以杜绝。

8. 忌举止怪异、娘娘腔

变态的人在哪里都不受欢迎。如果一个男人举止怪异，说话细声细气娘娘腔，着装打扮女性化，很容易惹人讨厌。连曾经的流行天王迈克尔·杰克逊都难堪其苦，更何况初入职场的你我呢？



办公室是个敏感的地方，上司不像父母那样宽容你，同事不像兄弟姐妹那样容忍你，在自己家里你可以毫无顾忌，但是在办公室却必须讲究礼仪，因为职场沉浮跟这些有着不可分的关系。



千万别做“邋遢鬼”

有时候良好的形象就意味着事业的成功。可现实是，很多男人都是邋遢一族。在平时生活中养成了邋遢的习惯，在职场和社交场合就很难改掉，影响自己的形象，从某种意义上说，这对事业有致命的影响。

看看你有下面哪些行为：

1. 头发

(1)头发油腻(2)头皮屑乱飞(3)头发乱蓬蓬

2. 眼睛

(1)睡眼惺忪(2)有眼屎

3. 鼻子

(1)鼻孔不干净(2)鼻毛外露(3)鼻沟油腻

4. 嘴巴

(1)牙齿上粘有食物(2)有口气

5. 胡须

(1)有胡子茬(2)胡须很长且乱糟糟

6. 衣领

(1)衣领有污渍(2)衣领有褶皱

7. 领带

(1)领带系歪了(2)领带松开

8. 西装

(1)西装皱巴巴(2)西装上有污渍(3)西装上有烟洞

9. 手臂

(1)指甲太长(2)指甲里很脏(3)手指上有墨水、烟熏黄(4)手臂上袖子

常卷起来

10. 裤子

（1）裤子皱巴巴（2）裤子不干净（3）裤子和西装不搭配

11. 皮鞋

（1）皮鞋不干净（2）皮鞋有破损

二十几岁的男人，如果你有上述行为中的一种，那么恭喜你，你及时发现了自己是个邋遢男人，亡羊补牢，为时不晚，快点改过吧。

不修边幅肮脏邋遢、穿着随意的男人很难赢得别人的尊重，因为那意味着你是一个狂放不羁、不负责任、对什么事都不在乎的男人。乞丐这样子不会有人说三道四，但身在职场，有志成功的男人如果这样，就会被人看不起，得不到别人的尊重就意味着失败，更何况被人瞧不起呢？

心理学家认为，人们总是趋近衣着整洁、仪表大方的人，或衣着略优于自己的人。有人曾在一所大学做过实验，实验的结果也表明了这一点。实验者选择了 68 名男性志愿者，这些志愿者在外貌、口才及判断力等方面都没有什么显著的差别，只是在衣着打扮方面各有差异，实验要求陌生的路人写下对他们的印象。实验的结果显示，衣着整齐的人更易得到陌生人的青睐，能给人留下好印象，而那些穿衣随便邋遢的男人却让人生厌。

邋遢的男人不只是要注意自己的仪表，更要养成良好的习惯。有事没事就抓头发，不分场合挠痒痒，随地乱吐痰，乱扔垃圾，办公室的桌子上乱成一团，说话时打哈欠，这都是邋遢男人的表现。尤其是在职场中，首先乱作一团的办公桌就会让人看了心烦，再加上随地吐痰、扔垃圾、打哈欠、伸懒腰等邋遢的坏习惯，没人看了会觉得心里舒服。

曾经有一个生产医疗器械工厂的厂长，费尽九牛二虎之力终于和外国公司达成了意向，准备在参观完厂房之后签约。就在参观厂房的时候，厂长突然痰意上涌，由于平时养成的邋遢习惯，就随口吐痰在厂房的角落里，吐完反又用皮鞋蹭掉，这一切都被参观的外国公司主管看在了眼里，外国人很有礼貌，当场什么也没说，等离开工厂后，外国公司主管写了一封信留给这位厂长，就匆匆上飞机回国了。

厂长打开信后，差点没背过气去，后悔不已，上千万的合同就因为厂长一个极为邋遢的举动而告吹了。



别把“不修边幅”当美德。你不是名人，不是大家，不是天才，人家不修边幅会被众人理解，因为那是瑕不掩瑜，而你若邋里邋遢，则会被人所不齿，会成为走向成功的障碍。

第十章

阳光心态，灿烂人生



成功从自信开始

一个人只有相信自己，才能感受到生活的快乐，才能不断地挖掘自身的潜力，从而更容易取得成功。成功从自信开始。在很多情况下，我们之所以失败就是因为对自己没有信心。所以我们不要让“缺乏自信”成为我们成功路上的障碍。

诗仙李白在《将进酒》中留下了不朽的名句：“天生我才必有用，千金散尽还复来。”李白很自信，他相信自己的才华，很早就在诗坛闯出了名声，最终成为中国历史上最伟大的诗人。22岁以后的男人更应该自信，年轻就是一切，如果连自己都不相信自己，别人会更加看不起你，没有众人的帮助，你又怎能成功呢？

有一个孤儿去请教一名高僧怎样才能使自己获得幸福。高僧指着一块陋石对他说：“你把这块陋石拿到集市去，但无论谁要买这块石头，你都不要卖。”于是孤儿接照高僧说的话去做了。

第一天，没有人来光顾。第二天，也无人问津。第三天时，终于有人来询问。等到第四天的时候，这块石头已经可以高价出售了，但是他依照高僧的话没有把它卖掉。

接下来他又找到高僧问他该怎么办，高僧告诉他说：“你把石头拿到石器交易市场去卖。同样无论价格有多高，你都不要把它卖掉。”

第一天、第二天依然无人问津，第三天时，有人围过来询问价格，以后的几天，石头的价格已被抬得远远高出了石器的价格。这个孤儿依然没有卖。

后来高僧又说：“你再把石头拿到珠宝市场去卖，看看价格会怎样……”

根据前两次的情况大家可以想象得到，这次石头的价格已经比珠宝的价格还要高了。

其实世上的人与物都是如此，如果你认定自己是一块不起眼的陋石，那么你可能永远只是一块陋石；如果你坚信自己是一块价值不菲的宝石，那么你就是一块无价的宝石。最终的结局是胜利还是失败全在于你是否对自己充满信心。

每个人的本性之中都隐藏着独特的价值，这位高僧其实就是在挖掘孤儿自身的信心。信心是一股强大的力量，可以创造出神奇的效果。信心是人生最珍贵的宝石，它使你免于失望，也免于迷茫，使你有勇气去面对艰苦的人生。同样道理，假如你丧失了信心，将是一件非常可悲的事情。你的前途就会像眼前隔了屏障一样，永远看不到未来的曙光。

信心可以说是人的一种本能，天下没有一种力量可以跟它相提并论。成功者之所以能够成功是因为他们从不轻视自己，对自己满怀信心，也许在走向成功的道路上他们会遭遇挫折，但是他们不会灰心丧气。假如一个人没有一点自信，没有尝试的勇气，那么他永远不会有成功的机会。只有自信，才能够感觉到自己的能力是其他任何东西都无法替代的，因为这种力量来自于你自身，支持着你自己的理念。

有个年轻人去某家公司应聘，但是该公司并没有刊登过关于招聘的广告。年轻人见总经理疑惑不解，便用不太熟练的英语解释说自己是碰巧路过这里，于是就贸然进来了。总经理感觉很新奇，就打算破例让他试一试。面试的结果出人意料，年轻人表现得非常糟糕。年轻人说他来应聘是没有做任何思想准备的，总经理以为他这样说只不过是给自己找一个借口而已，于是就随口说道："那就等你准备好了再来面试吧。"

一周以后，年轻人果真又走进了这家公司的大门，但是这次他仍然没有成功。然而，他的表现比起第一次来要好得多。而总经理依然给了他同样的答复："等你准备好了再来面试吧。"就这样，这个年轻人先后六次踏进这

家公司的大门，也许是被他的诚心所感动，最终他被公司录用了，而且成为公司的重点培养对象。所以说，任何人都不要轻视自己，不要在乎别人的眼光，给自己一点信心，你就会创造出奇迹。

22UP成长宣言

也许，人生旅途中会荆棘丛生，沼泽满地；也许，人生道路上的风景总是山重水复，不见柳暗花明；也许，前行中总是步履蹒跚、举步维艰；也许，你需要在黑暗中摸索很长时间才能找寻到光明；也许，虔诚的信念会被世俗的尘雾所缠绕，而不能自由地翱翔。但是，只要你有自信，就会得到成功的青睐。



做一个乐观向上的人

生活中的每一天都会有得有失，其实这也是必然的，有得必有失，这是一对矛盾的整体，只有得就无所谓失，而只有失也就无所谓得。人生是无常的，世界上没有永不凋谢的花朵，所以名与利也不会永远存在，因此，22岁以后的男人要做乐观向上的人，不要患得患失，丢了人生的乐趣和男人的魅力。

对二十几岁的男人而言，最重要的是要学习如何把得与失的心态调整好。得到时，要好好珍惜；失去时，要学会洒脱放手。塞翁失马，焉知非福？失去不一定是坏事，失去不一定就不再拥有。“吃一堑，长一智”，在吃亏的时候，我们往往能从中吸取教训、得到启示，可见吃亏并不是那么的不好。所以在吃了亏遇到挫折时，年轻的男人要始终保持乐观的心态。而且，有时候我们认为不好的事情可能还会帮上大忙。

徐杰在单身的时候，和几个朋友在一起，住在一间只有七八平米的房子里，他一天到晚总是乐呵呵的。有人问他：“那么多人挤在一起，连转个身都难，有什么可乐的？”徐杰说：“朋友们在一起，随时都可以交换思想，交流感情，这难道不值得高兴吗？”

过了一段时间，朋友们一个个都成了家搬出去了，屋子里只剩下徐杰一个人。他依然每天都很开心。别人又问他：“你一个人孤孤单单，有什么好高兴的？”徐杰说：“我有很多书啊，一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向老师请教，这怎能不令人高兴呢？”

几年后，徐杰也成了家，搬进了楼房，他家住一楼。一楼不安静，不安全，也不卫生，上面有时还会扔东西下来。可他一副喜气洋洋的样子。别人不解又问他：“你住这样的地方，也感到高兴吗？”徐杰说：“你不知道住一楼

有多少好处啊！进门就是家，不用爬楼梯；搬东西方便；有朋友来访，不用四处打听；而且还可以在空地上种上一些花花草草……”

过了一年，徐杰把一楼让给了一位住在顶楼的腿脚不方便的朋友，自己住到了顶楼。顶楼夏天热冬天冷，而且爬起来还非常累，但他依然快活。别人不解地问：“住顶楼相比你的一楼差远了吧？”徐杰笑着说：“一楼自有一楼的好处，但是顶楼的好处也很多啊，顶楼看书时光线好，白天和夜晚都非常宁静，而且每天上下楼可以锻炼身体……”

其实快乐无处不在，它就在我们的身边，但因为每个人看问题的角度不同，思考问题的出发点也不同，所以得到的结论也就不尽相同。

凡人的生活多数都差不多，无非吃穿住行和为了吃穿住行所从事的工作，只不过是各自的感受不一样罢了。乐观的人，整日里喜笑颜开、积极进取。悲观的人，成天愁眉苦脸、怨声载道。关于悲观主义和乐观主义，英国剧作家萧伯纳曾经做过这样的解释：如果桌上放着半瓶酒，有人高呼：“太棒了，还有半瓶。”他看到的是半瓶酒，此人便是乐观主义者。而有人叹气：“糟糕了！只剩下一半了。”那么，他看到的是半瓶空气，此人便是悲观主义者。

人的一生，有很长的路要走，在我们起步开始的时候，就应该抛开悲观上路。这样，在以后的路途中，你才会发现更多更美的风景。



威尔科克斯说：“当生活像一首歌一样轻快流畅时，笑口常开是很容易的；而在事事都不妙时仍能微笑的人，才是真正乐观的人。”经历风雨时，乐观的人能看到雨后的彩虹，从而心情愉悦；悲观的人却只能感受到风吹雨打的冰冷和狼狈，从而灰心丧气，导致机能下降，说不定还会得感冒等疾病。22岁以后的男人，你作何选择呢？



别让他人左右了你的情绪

在生活中人们无时无刻不受到他人的影响和暗示。你可能不止一次发现过此类的现象，在公共汽车上，一个人打哈欠以后，接下来他周围会有几个人也忍不住打起了哈欠。

人们在认识自己的过程中，更容易受到来自外界信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差。有位心理学家给一群人做完明尼苏达多相人格检查表（MMPI）后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上，一份是参加者自己的结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果。参加者竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

巴纳姆效应在生活中十分普遍。一些星座、属相等的测验，都是巴纳姆效应的结果，这些测验的结果都是一些统计的模糊的话，符合每个人的平均心理，让你认为很像自己。

要打破巴纳姆效应并不容易，这就需要你清醒地认识环境，认识自己。情绪是可以控制的，情绪的好坏就看自己控制能力的强弱了。会控制自己情绪的人都已学会了冷静，这样的人看待事物都比较客观，有自己的价值观和评价标准，不容易被他人左右。

一天，著名作家哈里斯和他的朋友在街上闲逛。哈里斯看见一家卖报纸的小摊，就向摊主买了一份报纸，并且很有礼貌地说了一声谢谢，没想到这个摊主给了哈里斯一个臭臭的表情。朋友很气愤，当哈里斯跟他的朋友又走了一段路后，朋友终于忍不住了，问道：“你不认为刚才那个摊贩的态度

很差吗，你不感到气愤吗？”

哈里斯笑笑说：“我每天来他这里买报纸，他都是这样的，这没什么啊！”

朋友更惊讶了：“他竟然每天对你的态度都是这样差？你为什么还是每次都很有礼貌地跟他说谢谢呢？”

哈里斯笑着对朋友说：“我们何必让别人来影响自己的心情呢！”

是啊，情绪是自己的，何必让别人来左右呢；快乐是自己的，何必让别人来掌控呢？生活在别人的眼光中是很累的。生活是自己的，何必那么在意别人的看法呢？对于许多事情，只要你感觉是对的，那就放开去做吧，并不需要太在意旁人的眼光。太在意他人的反应反而会让自己裹足不前，从而错失许多该做的好事。

有这么一则小故事，或许能给我们带来一些启发。

有一对小姐妹每天放学后，都会一起光顾附近的一家便利店。姐姐外表看来文文静静，但脾气却异常火暴。每次到店里来，总会看见她严厉地对妹妹进行“机会教育”，让人最常听到的是：“你是笨蛋吗？这个快要过期了！”要不然就是：“你是白痴呀！明明写买一送一，你还只拿一个！”更狠的还有：“你这只猪，金额超过了，你不会计算吗？”

而挨骂的妹妹却从不说话，任由姐姐骂她，自己丝毫不受影响，依然能够气定神闲地挑选她想要的东西。

这天只有妹妹一个人来，年轻的售货员见姐姐不在，便和妹妹聊起天来。

“今天怎么只有你一个人？”

“姐姐感冒了，所以请假没去上学。”妹妹朝售货员微微一笑。

“我感觉你姐姐好像很厉害啊！”售货员试探性地表示。

“还好啦！不理她就是啦！”妹妹在卖场逛着，神情相当愉快。

“可她每天都那样骂你，你就不生气吗？”售货员很是好奇地问。

“被骂一下又不会痛，想生气的人是她，我为什么要生气？”妹妹嘟嘟嘴道。

生气或者不生气，快乐或者不快乐，都是由自己来决定的，为什么要因

为外界的原因来左右自己的情绪。就像小故事中的妹妹所说的，生气的是对方，我们为什么要生气呢？



保持健康的情绪状态，在头脑中装上一个控制情绪活动的“阀门”，让情绪活动听从理智和意志的节制，而绝对不能任其自流。凡是理智和意志能有效地节制情绪的人，也就能基本保持情绪的平静和稳定，这是他取得成功的关键。二十几岁的男人们，你的情绪你做主，千万不要让他人影响了你的心情。



轻松是一件容易的事

大学毕业不久的吴桐在公司表现比较积极，工作业绩也比较出色。只是公司同事之间的气氛不是很好，吴桐曾尝试着与他们沟通，但均以失败告终。也许是他们欺小欺生吧，吴桐想，以后会好起来的。

周三上午，吴桐照常去公司上班。刚到不久，就被告知被老板炒了鱿鱼。老板的秘书告诉他下午去财务室结算工资。中午，他坐在公园的长椅上黯然伤神。这时，他看见一个小朋友站在他身边一直不走，便奇怪地问："发生什么事了吗？"

"这条长椅背刚刚刷过油漆，我想看看你站起来背上是什么样子。"小家伙说。

吴桐怔了怔，然后，笑了。

他恍然大悟：如同这双天真烂漫的眼睛想看到他背上的油漆一样，他昔日那些精明世故的同事也正怀着强烈的兴趣想要窥探他的落魄和失意。他决定不在丢失了工作的同时，也丢失了自己的笑容和尊严。

你可以想象得到，吴桐下午走进公司时，等待着看到他的落魄的那些不友好的同事们，看到的将是怎样一副自信而阳光的笑脸。

在人性的丛林中，谨记在失意时不要用哀伤的容颜表达自己的心情，这对改善厄运不会有任何好处，反而有许多人会如同看到你背上的油漆一样幸灾乐祸。

人的一生当中不知道会遇到多少挫折和尴尬，生活中的失意处处可见，真的就像那些油漆未干的椅背。人只要行走于社会，一定不可避免会碰到它。如果有一天，或许是现在你不幸已经遇到了，那也别沮丧。站起来的时候，别让人看到你背后的油漆。

怎么才能让人看不到呢？很简单，将那件已经沾上油漆的外套脱下来，拿在手上。有时候，面对某些伤害，我们就得这么保护自己。如果你这么做了，你会发现让自己轻松其实是一件挺容易的事情。很多人过得不轻松是因为他们背负着太多难以洗去的油漆却不肯脱掉外套。这件外套上面不一定都是尴尬和挫折，上面更多的是人们对生活不安分的奢求。好像每个人都在追求一种简单安逸的生活，可是每个人正在做的事却与之背道而驰。很多时候我们不轻松是因为我们不敢轻松，我们把自己的生活搞得太复杂了，而轻松需要的是简单。

其实，每个人都可以生活得尽量悠闲、舒适，在过“简单生活”这一点上人人平等。这个时代，不是人人都必须像梭罗一样带上一把斧子走进森林，才能获得恬静安逸的感觉。关键是我们对待生活的方式，我们如何在日常生活中挖掘、发展生命的热情、真实和意义。

简单，是平息外部无休无止的喧嚣，回归内在自我的唯一途径。当我们为拥有一幢豪华别墅、一辆漂亮小汽车而加班加点地拼命工作，每天晚上在电视机前疲惫地倒下；或者是为了一次小小的提升，而默默忍受上司苛刻的指责，并一年到头赔尽笑脸；为了无休无止的约会，精心装扮，强颜欢笑，到头来回家面对的只是一个孤独苍白的自己的时候，我们真该问问自己干嘛这样，它们真的那么重要吗？



简朴、单纯的生活有利于清除物质与生命本质之间的樊篱。为了认清它，我们必须从清除嘈杂声和琐事开始，认清我们生活中出现的一切，哪些是我们必须拥有的，哪些是必须丢弃的。当你把该丢掉的东西统统丢掉时，你就能轻易得到自己想要的那种轻松的生活了。



用笑脸迎接批评

诚然，每个人都有十分强烈的自尊心，总希望自己表现得比别人好，因此当别人批评我们的时候，我们经常会感觉很难堪，面子上过意不去。自我保护的本能会使我们下意识地采取一切防御性措施来保护自己，往往恶语相向，以至于失掉了自己应有的风度。这是平常人的心态，而心胸开阔的人都拥有一种超乎常人的积极心态。

有一次，齐景公大宴群臣。酒足饭饱之后，他们便开始射箭比武。齐景公射出一支箭，没有射中靶子，但是，大臣们却还在那里大声地喝彩："好箭法！好箭法！"齐景公听后，感觉非常不痛快，他沉下脸来，将手中的弓箭重重地摔到地上，并深深地叹了一口气。

正在这时，大臣弦章刚好从外面回来。齐景公十分悲伤地跟他说道："弦章啊，大臣们全都不敢当面指出我的过失。刚才我明明没有射中，他们却仍然夸我射得好。现在我特别想念晏子，只有他敢于当面批评我。"

弦章听了，心中的感触也很深，回答道："大臣们之所以不敢当面批评您，是因为他们不敢给您提意见，恐怕冒犯了您的威严；您好好想一下，自从晏子去世以后，您是不是不再喜欢听到别人的批评了，而是只喜欢听奉承的话呢？如果听到他们批评您的话，您是不是会生气呢？"

这番话说到齐景公的心坎里了，他确实不再喜欢听别人批评他，只是因为他十分敬重晏子，所以才会勉强地聆听他的批评。

"以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。"当别人对你提出批评建议的时候，首先要想到也许自己真的有这方面的不足。面对批评，我们应该虚心接受。人们往往需要通过他人的批评了解自己的缺点，从而督促自己改正。如果别人诚心诚意地向我们提出批评，

而我们盲目地加以反驳的话，不但会挫伤对方对你的热情，并且还可能在人与人之间产生一种隔阂。反之，如果我们能够用笑脸迎接批评，就会体现出自己豁达的风度。

1988 年 3 月 25 日至 4 月 13 日，七届全国人大一次会议在北京举行，会上出现了极富戏剧性的一幕。邓小平投票后，习惯性地点燃了一支香烟。很快有一张纸条传到了邓小平手里。纸条上写着：请邓小平同志在主席台上不要吸烟。小平同志一看就笑了，连连点头，很快把烟掐灭了。后来，邓小平在接见外宾时，又重提此事，很是豁达，他说："在七届人大一次会议上，我违反了一个规定。我习惯地拿出一支香烟，一位代表给我递了一张条子，提出了批评，我马上接受，没办法。"

抽烟是邓小平多年的习惯，但在主席台上吸烟，不符合人民大会堂的规定。小平同志出于无意间违反了规定，被人指了出来，他欣然接受批评，立即改正了，并且从此以后，他再也没有在大会堂吸过烟。

当然了，有时候别人对我们的批评不一定就是正确的，对此大可不必耿耿于怀，有则改之，无则加勉，无论提的正确与否，我们还是应该感谢他。这种有礼貌的行为通常会被别人认为是胸襟开阔、虚怀若谷，从而可以赢得对方的信任。

当然，有些人在提出批评的时候没有一点责任心，甚至是恶意的人身攻击。面对这种批评时，我们务必要保持冷静，因为对方就是想让你感到紧张，疲于应付，以此来扰乱你的思维。只有保持冷静，才不会中了对方的圈套。另外，我们要有一个客观的评价自己的标准，否则将难以判别出他人的批评究竟是善意的还是恶意的，是正确的还是错误的。

一个人面对批评的态度，最能反映出他的心态是否积极。例如在三国时期，蜀魏两军对垒，诸葛亮与魏国的大臣王朗展开了一番舌战。面对王朗的疾言厉语和劝降，诸葛亮仅仅是哈哈一笑。而对于诸葛亮的有力反击，王朗不但张口结舌，并且被气得差点从马上掉下来。从这一点便可以看出这两个人的心态有着天壤之别，诸葛亮谈笑风生，自然技高一筹。

安东尼奥·波尔基亚说："心胸豁达，足能涵万物；心胸狭隘，无能容一

沙。”面对批评，一定要有宽广的胸怀，才能从容不迫，应对自如。尤其是二十几岁的年轻人，生活阅历不够丰富，社会实践尚且不足，犯下错误是难免的，倘若有人肯站出来批评你，一定不要反感或记恨，而应笑脸相迎，感谢对方督促你进步。

22UP成长宣言

邹韬奋说：“我认为挫折磨难是锻炼意志增加能力的好机会，讲到这一点，我还要对千方百计诬陷者表示无限的谢意。”二十几岁，还是人生的起步阶段，探索人生伊始，难免会犯错，而又往往意识不到自己的错误，倒是那些清醒的旁观者，可以帮助我们认清自己，更好地完善自己。因此，年轻人要用笑脸迎接批评，面对别人的批评，有则改之，无则加勉。



把挫折当做成功的起点

维吾尔族有一句谚语："坏事的道路顺溜溜，成事的道路弯曲曲。"年轻人成功道路上的弯弯曲曲，就是不断出现的挫折，如果你不能够正确认识挫折，那成功的路就会漫长而遥远，用尽一生也追逐不到。

对于挫折，我们该如何看待呢？

哈萨克族有一句谚语说："从跌跤中学会走路。"就是说一个小孩需要不断地跌跤，在跌跤中才能学会走路。在成功的路上，二十几岁的男人就是不会走路的小孩，需要在不断的挫折中取得成功。菲里浦斯说："什么叫做失败？失败是到达较佳境地的第一步。"也就是说，失败是成功之母，挫折是成功的起点。

面对生意的失利、工作的失误、家庭的不幸、爱情的苦闷、友情的折磨和疾病的缠绕，有的人会处处埋怨，痛苦不堪；有的人会一笑了之，置之不理；但有的人却会感谢挫折，因为他知道在我们的生活当中，挫折无处不在，无时不有，挫折能够造就他的成功，挫折是成功的起点。

虽然挫折是无处不在的，并给人带来极大的痛苦，但同时挫折也会带给我们宝贵的财富。一位美国作家曾说："水果不仅需要阳光，也需要凉夜。寒冷的雨水能使其成熟。人的性格陶冶不仅需要欢乐，也需要考验和困难。"是的，年轻人，尤其是年轻的男人，不要怕跌倒，这样你才能在挫折中快速成长，进而不断完善自我。

没有了挫折的生活将会像白开水一样平淡无味，平淡的生活不会给人激励，平淡的生活会淹没人的才华和进取之心。只有挫折能够激发我们对成功的渴望。所以不要指望我们的人生路上一马平川，不要期望我们前进的道路会一帆风顺。你应该做好走羊肠小道的心理准备，甚至在必要时我

们还要自己给自己多设置一些障碍，这样对我们的成长才会更有利。

纵观古今中外一切杰出人物，没有一个是一帆风顺走向成功的。他们都曾经有过失败和不幸，但他们没有退缩，而是勇敢地奋起与逆境抗争，坚信自己会成为生活的强者，最终成就一番事业。“文王拘而演《周易》；孔子厄而著《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》……”这些都是在失败和挫折中成功的典范。

爱迪生说：“失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值，只有在我知道一切做不好的方法以后，我才能知道做好一件工作的方法是什么。”要知道，爱迪生为了发明电灯，试验了1600次，这意味着，为了发明电灯，爱迪生失败了1599次，可正是这么多的挫折和失败，爱迪生才从中找到了成功的道路。因此，他每失败一次，就靠近了成功一步。是不断的试验失败让他发明了电灯。

在现实生活中，有些人已被狗咬过一次了，但他第二次却偏偏又被狗咬了，这似乎很令人费解。静下心来想一想原因其实很简单，就在于人们所采取的态度不同。同样避免被狗咬，有人看见狗就大呼小叫、拔腿逃跑，结果适得其反，尚不知如果作出如此愚蠢的举动，狗就会更加嚣张，被狗咬就理所当然了；而有人看见狗来了，就轻轻弯了弯腰，装出从地上拾砖头的样子，狗马上夹着尾巴灰溜溜地逃走了。即使从来没有被狗咬过的人，照样可以用第二种办法来对付狗。聪明的人是不会跌倒在同样的挫折里。

艾青在《礁石》中写道：“一个浪，一个浪，无休无止地打过来，每一个浪都在它脚下，被打成碎末，散开……它的脸上和身上，像刀砍过一样，但它依然站在那里，含着微笑，看着海洋。”礁石在海边的遭遇就像人生，人生不会一帆风顺，而是伴随着大大小小的挫折。但挫折只不过是强者成功路上的一块垫脚石，它是你从失败走向成功的一块跳板。有时我们可能会认为自己遭受的挫折很大，但是跟双腿残废、双目失明后仍坚持以写作进行斗争的保尔比一比；跟身患绝症却依然乐观面对生活的抗癌英雄们比一比；跟在血雨腥风的革命年代里仍义无反顾、赴汤蹈火的革命志士比一比。我们的挫

折又算得了什么呢？所以，我们在面对挫折时，应该勇敢地、微笑地迎接它。如果你鼓起勇气，尽自己的最大努力去战胜挫折，那么你就会发现，挫折的乌云被驱散后，头顶上将会是一片美丽的天空。

22UP成长宣言

22岁以前，我们被父母长辈呵护着，几乎不曾遭遇困境；22岁以后，为成功而征战的旅途开始起步，接下去，必定要面对艰难险阻。为此，每个人都要做好心理准备，正确地看待挫折。其实挫折并不可怕，可怕的只是对挫折的畏惧之心。



学会把苦难转化为财富

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”没有苦难就没有成功。平静的湖面练不出精悍的水手,安逸的环境造不出时代的伟人。凡在历史上有作为的人物,都是经过困难和挫折磨炼出来的。22岁以后的男人要勇敢地面对苦难的考验。

在一次聚会上,著名的汽车商约翰·艾顿向他的朋友丘吉尔说起他的过去。他回忆道:“我出生在一个偏远的小镇上,父母在我很小的时候就去世了,是姐姐帮人洗衣服、干家务,辛苦挣钱将我抚育成人。姐姐结婚后,我被姐夫撵到了舅舅家。舅妈很刻薄,在我读书的时候,她规定我每天只能吃一顿饭,还得收拾马厩、剪草坪。刚工作当学徒时,我根本租不起房子,有将近一年多的时间是躲在郊外一处废旧的仓库里睡觉……”

听完之后,丘吉尔惊讶地问道:“怎么从来没有听你说起过这些?”

艾顿笑道:“有什么好说的呢?正在受苦或正在摆脱受苦的人是没有权利诉苦的。”

艾顿总结说:“苦难变成财富是有条件的,这个条件就是,你战胜了苦难并远离苦难不再受苦。只有在这时,苦难才是你值得骄傲的一笔人生财富。别人听到你的苦难时,也不觉得你是在念苦难经,只会觉得你意志坚强,值得敬重。但如果你还在苦难之中或没有摆脱苦难的纠缠时,你就把苦难说出来,在别人听来,无异于就是请求廉价的怜悯甚至乞讨……这个时候你能说你正在享受苦难,在苦难中锻炼了品质、学会了坚忍吗?别人只会觉得你是在玩精神胜利、自我麻醉。”

听完艾顿的一席话,丘吉尔很受启发,他重新修订了自己“热爱苦难”的

信条。后来，丘吉尔在他的自传中这样写道："苦难，是财富还是屈辱？当你战胜了苦难时，它就是你的财富；可当苦难战胜了你时，它就是你的屈辱。"

苦难是人生的财富，可是有的人却在和苦难的斗争中败下阵来，使得苦难成为自己屈辱的经历。不过，苦难可以把人吓倒，使人唉声叹气，退缩不前，同时也可以使人经受磨炼，收获经验，增强意志。成功的人大都是战胜苦难和挫折的人。

汉代杰出的史学家司马迁，因替投降匈奴的李陵辩解而得罪了汉武帝，不仅被关入监狱，而且受了宫刑。在这样的挫折和打击下，他没有丧失信心，转而发愤著书，终于写成了伟大的历史和文学巨著《史记》。

张海迪的事迹几乎是家喻户晓，她由于高位截瘫，丧失了腰部以下的全部肢体的感觉与运动功能，一生只能坐在轮椅上生存，这是上天给予她的多大的不幸遭遇啊！但她却乐观地打了一个恰当的比喻："人就像一部机器，残疾人就如部分零件损坏一样，不能因为一部分的损坏而毁掉整部机器，那些能用的部分还是很有价值的。"因此她勤奋地学习写作、唱歌、外语，很快提高了自己的文化知识水平，最终成为当时世界上唯一一个坐轮椅的研究生。她不仅攻下了硕士课程，还继续攻读博士课程……她受到世界各国的邀请去作报告，赢得了无数的鲜花与掌声，这就是张海迪的一生。

我国著名科普作家高士其同样给了我们前进的动力。高士其23岁时因患甲型脑炎留下了严重的后遗症，从此全身瘫痪，头部僵直，动作艰难。1978年，一场大病又彻底使他丧失了说话的能力。但他并没有被困难吓倒，他顽强地克服了病残所带给他的无数困难，坚持用颤抖的手忍着剧烈的疼痛一笔一画地进行写作，终于完成了百余万字的佳作。

苦难能够成就伟大的人生，苦难能够成就伟大的作品。

伟大的贝多芬失聪了，所有人都预感到他不会再在音乐上有所发展了，但是在1824年，贝多芬的《第九交响曲》在维也纳上演。在失聪和厄运不断的苦难中，贝多芬完成了世界音乐史上辉煌的篇章。

贝多芬的苦难与成就是成正比的，苦难给予他多几分，他的音乐才华就增长几分；苦难逼近他的灵魂几分，他灵魂的光彩就会绽放几分。著名指挥家卡拉扬说："是苦难成就了他。没有苦难，谁知道会发生什么？"

22UP成长宣言

高尔基说："苦难是人生的财富。"没有经历苦难的人生是不完整的人生，而对于一个成功者来说，苦难是人生不可多得的财富。



接受自己看不惯的事情

22岁以后的男人，对社会现实有了初步的了解，你有没有遇到很多自己看不惯的事情？你有没有变得愤世嫉俗？你准备怎么去做？每天憋气继续做个愤青，还是选择接受现实，抑或大声说出来，痛快地发泄一次？

这个社会是60亿人口的社会，有这么多形形色色的人，每一个人都不一样，相貌不同，说话不同，身高不同，性格不同，修养不同，背景也不一样，既然有这么多的不同，那每个人的行为自然也是千奇百怪，五花八门，你看不惯其中的某些事情，甚至全部事情都看不惯，这都是正常的，因为这不是你一个人的社会。问题的关键在于你怎么对待这些看不惯的事情。

1. 爱情上看不惯的事情

22岁以后的男人开始走上爱情之路。你可能正在物色女友，也可能已经坠入爱河，或者已经步入婚姻的殿堂。在女友或者妻子身上，肯定有你看不惯的事情。也许你不满她穿得太保守，也许你不满她穿得太暴露，也许你看不惯她顽皮任性，也许你不喜欢她天天逛街购物，也许你很讨厌她和其他异性交往，诸如此类的也许可能还有很多，你应该怎么做？

开诚布公地把一切说出来，她会伤心失望。或者让自己生闷气，继续看不惯她的行为。不管怎么做，作为一个男人，首先要懂得爱她，虽然两个人关系亲密，但毕竟不是一个人，所以要对她抱有宽容之心。其次不能让自己在心中憋气，长此下去，爱情就丢了。要选择适当的时机，把自己看不惯的事情委婉地说出来，相信你的她一定会作出让你惊喜的改变。因为两个人既然能走到一起，肯定是相互吸引的，彼此会愿意为对方作出牺牲的。再

次,要学会接受。每个人身上都有自己的印记,有些是无法改变的,对于这些,你要学会接受。因为爱是需要牺牲的。

2. 工作上看不惯的事情

22 岁以后的男人开始面对生活的压力,首先要解决生存的问题,这就需要事业的支撑,需要一份工作。在工作中,你要面对上司和同事,还有各种工作上的问题。你还会看到很多自己看不惯的事情:看不惯上司对你说话的语气,看不惯上司无所事事拿高薪,看不惯上司的无能,看不惯上司的高姿态,看不惯上司要求你做事的方式,看不惯上司对你的不信任,看不惯上司的啤酒肚,看不惯同事的溜须拍马,看不惯同事瞧不起你,看不惯同事拉帮结派孤立你,看不惯同事的自以为是,看不惯同事的口头禅,看不惯同事少做事却拿同样的工资,看不惯同事上班只上网不做事,看不惯同事家里有钱……看不惯的事情真是太多了。但切记,做人要“各人自扫门前雪,莫管他人瓦上霜”。你有你的生活方式,别人有别人的生活方式,做好自己,其他的就不属于你管辖的范围了。这是自由社会,每个人都有的自由,不可能一切都按照你自己的想法。二十几的男人多数还没钱没势,因此一定要接受现实,接受你看不惯的事情,做好自己的分内事。

3. 生活中看不惯的事情

在公交车上,你看不惯别人抽烟,看不惯别人的坐姿,看不惯别人大声说笑,看不惯售票员的冰冷,看不惯情侣公然的亲热;在大街上,看不惯丑陋的女人,看不惯女人的衣着暴露,看不惯美女傍大款,看不惯汽车司机横冲直撞,看不惯美女的男友长得丑,看不惯大街上难闻的味道,看不惯别人有名车,看不惯扫垃圾的阿姨扫帚不长眼;在公园里,看不惯到处跑的小狗,看不惯小孩随地撒尿,看不惯椅子被人占着,看不惯情侣在角落里的亲密动作;在超市里,看不惯东西太贵,看不惯别人插队……你看不惯的东西太多了,但是,22 岁以后的男人,请问问自己,这些都影响了你什么? 看不惯,是否可以将其改变? 如果不能,那就接受吧,不然,郁闷的只是你自己。

看不惯的事情太多了，而我们自己的权力却太小。人要做自己力所能及的事情，管自己能管的事情。你看不惯美国打伊拉克，但是你的声音完全可以忽略不计。

22UP成长宣言

聪明人不会为一些无谓的事情生气，无法改变环境时就改变自己，让自己去接受一些在你看来并不合理的事情，别整天生活在愤世嫉俗的情绪里。



挫折面前不要怀疑自己的能力

有一句格言说:“不是因为有些事情难以做到,我们才失去自信;而是因为我们失去了自信,有些事情才显得难以做到。”人生不如意事十有八九,遭遇挫折是很正常的事,22岁以后,男人开始为事业拼搏,在追求事业成功的道路上,挫折会更多。这时,我们一定不要怀疑自己的能力,否则,很可能使我们在人生的路上一败涂地。

爱迪生不会因为一次实验失败而怀疑自己,哪怕他失败了上万次。常人比起爱迪生所遭遇的挫折,简直是小巫见大巫。由此可见,问题的关键不在于人会遭遇挫折,而在于人怎么处理挫折,在挫折面前能否相信自己。

科学家曾经做过一个有趣的实验。他们把一只跳蚤放在一个玻璃杯里,杯口放了一块玻璃。跳蚤想跳出去,使劲一跳,头就重重地碰在坚硬的玻璃上。跳蚤不甘心失败,又跳了一次,结果还是一样,它的头又撞了玻璃。就这样,在经过无数次碰壁以后,跳蚤开始怀疑自己跳跃的能力,认为自己最多只能跳到玻璃杯的高度。后来科学家把杯口的玻璃拿掉了,跳蚤却跳不出玻璃杯了。

跳蚤在碰壁了数次之后,就开始怀疑自己,最后竟然跳不出三寸高的玻璃杯了。挫折和失意是人生常事,如果一个人在挫折前也像跳蚤一样怀疑自己,那就太可悲了。因为人的潜力无限,人能发明飞机、汽车和宇宙飞船,人能利用电脑和网络将偌大的地球变成地球村,人类的科技一日千里,没有做不到,只有想不到。

管理人员在训练鲸鱼跳高的时候,会先用白线标示一定的高度,只要鲸

鱼跳到这个高度，就给予它们一定的食物奖励。于是，鲸鱼便从 1 米、2 米、3 米……一直跳到十几米。由此可见，成功并非一蹴而就，而是一步一个台阶不断提升的。然而，很多人却并不这样想，急于求成的心理使他们恨不得一下子就跳到 10 米，一旦有一次达不到那个高度，他们就会认为自己没有能力，从而丧失自信心，对自己彻底否定，做什么事情都会怀疑自己，不再付出真正的努力。在这种状况下，他们一旦遇到挫折，往往就会半途而废。显然，这些人之所以无法成功，是因为他们限制了自己的潜能，阻碍了自己能力的发挥。

一个人的潜力就像地下的水，只要你努力地去发掘，就会发现源源不断的甘泉。只要你相信自己的潜力是无穷的，你能够取得的成绩就远远不止眼前这些。倘若你不相信自己还有能力可以提升，则必然停滞不前。倘若只做目前能做的事情，结果往往是被淘汰出局。

比尔·盖茨 22 岁那年，已经成为了哈佛的一年级生，在就读哈佛大学期间，他曾向世界第一部微型电脑的开发者艾德·罗伯茨要求在他的电脑上运用自己编制的 BASIC 语言时，对方因为他年纪小而根本不相信他的话。但比尔·盖茨最终在其电脑上顺利通过了测试，这让罗伯茨惊叹不已，并且马上决定按比尔·盖茨的条件购买软件。当比尔·盖茨决定放弃学业转而从事计算机行业时，没有人相信他能够成功，甚至连他的父母都根本不相信，父母委托一位在计算机行业和商业界都很有威望的人——斯托姆来说服比尔·盖茨。但最后却是这位公认的辩才斯托姆被比尔·盖茨说服了。

今天，世人皆看到了比尔·盖茨的巨大成就，而这成就的取得靠的就是他坚定的信念，他相信自己潜力无穷，并且在这个基础上锲而不舍。

科学研究表明，人脑的潜能是无穷的，就算是众多取得伟大成就的成功人士，如爱因斯坦、牛顿等，他们的大脑潜能也不过只开发了 10%。而普通人所利用的大脑潜能，更是少之又少，实在是浪费严重。因而，人的潜力也

是无穷的，只要你善于挖掘自己的潜力，并信心百倍地去追逐自己的目标，成功就不是可望而不可即的海市蜃楼。



渴望成功的男人，别把大量的脑能量都消耗在自我怀疑中，充分地发掘自己的潜力吧！要相信自己能够继续进步，相信自己完全可以进军更高的目标，相信自己可以攀登更高峰，心有多大，舞台就有多大，只要肯下工夫去发掘自己的潜力，就一定能取得辉煌的成就。



忽略自己在乎不起的事情

生活中很多事情都不由自己决定，所以就会有很多自己改变不了的事情，对于这些我们改变不了的事情，人就要学会接受现实。而对于那些在乎不起的事情，就要学会忽略。

有的人因为生活不如意，就总是怨天尤人，却不知道自己根本改变不了客观环境。作为一个人，要取得事业和生活上的成功，必须首先了解自己的能力，做自己力所能及的事情。有些人整天在乎那些在自己能力之外的事情，那就像古时候的杞国人一样可笑。

从前有一个杞国人，整天胡思乱想。他不是担心天会塌下来，砸扁了自己的脑袋；就是担心地会陷下去，埋住了全身。他越想越害怕，整日忧心忡忡。一位热心人看到他那副忧愁烦闷的样子，很是为他担心，便开导他说："天不过是一股积聚的气体，上下四方到处都有。人的一举一动、一呼一吸都要和它接触。你整天在气体里活动，为什么还要担心它会掉下来呢？"这个杞国人半信半疑地问："若真像你说的那样，天是一股积聚的气体，那么太阳、月亮和星星岂不是要掉下来啦？""不会，不会！"热心人说，"太阳、月亮、星星也不过是气体中会发光的物质。即使是掉下来了，也不会伤人。你就放心吧。"杞国人又问："可是如果地塌下去怎么办呢？"热心人说："地不过是堆积起来的土块罢了。东南西北到处都有这样的土块。你东走西跑，蹦蹦跳跳，成天在地上活动，根本不必担心它会塌陷下去。"杞国人听了，心里好像放下了千斤重担，脸上露出了笑容。那个热心人，因为解除了杞国人的忧愁，也十分高兴。

这就是杞人忧天的故事。这个杞国人不去担心自己的衣食住行，却整天把心思全用来担忧天塌地陷上，真是可悲。天塌地陷属于天象，他担心又有什么用呢？他改变不了天象，一切担心都是徒劳的。

对于身处职场的二十几岁男人而言，要学会务实，别去担忧那些不该自己管的事情。例如，你因所在公司的制度不好、老板不好、同事不好而整天抱怨，你就不会得到任何好处。即使你选择辞职，去找一个适合自己的新工作，你也必须明白，任何一个地方都有让你无奈的事情，这些即使你在乎也不会改变的事情，你最好选择忽略不计，专心做自己该做的事情。

有很多的人热衷于小道消息的传播，整天费尽心思地去搜集各种消息，老板是怎么发家的？老板的家庭怎么样？老板有什么绯闻？这个同事有什么不幸，那个同事昨天失恋了，谁和谁昨天去约会了，尽是一些和自己没有关系的事情。对于这些事情，也应该忽略。人首先要过好自己的生活，如果整天净想一些和自己不相干的事，无疑是在浪费自己的生命。

生命宝贵，人应该放弃那些奇异的嗜好和无谓的担忧，因为那些全是你在乎不起的事情。有些人整天担心地球会爆炸，有些人会关注明星的绯闻、甚至动辄自杀，有些人关注花开花落、叶子枯萎，为此导致生活混乱，工作糟糕，一事无成。

一位著名的心理学教授在上课时做了这样一个试验，他拿出一只十分精美的咖啡杯。学生们都惊异于这只杯子精美独特的造型，心理学教授却故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上摔成了碎片。这时候，很多同学都为那只杯子感到惋惜。心理学教授却指着咖啡杯的碎片说："精美的咖啡杯摔成了碎片，你们一定为此感到惋惜，可是这种惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形了。今后，在你们的生活中如果发生了无法挽回的事情时，请记起这只咖啡杯。"

通过这堂素质教育课，学生们都懂得了一个道理：人在无法改变失败和不幸的厄运时，就要学会接受它、适应它或者忽略它。

生命中会遇到太多的事情，但并不是每件事情都需要我们全力以赴。有的事情要知其不可为而为之，有些事情就要识时务选择放弃，因为在这些事情上，你没有能力去作出任何改变，一切努力只能是徒劳。

22UP成长宣言

人非圣贤，事无完美，没有十全十美的东西，也没有不犯错的人，22岁以后的男人应该接受那些无法改变的事情，忽略自己在乎不起的事情，才能够轻松快乐地工作和生活。



选择积极的生活态度

乐观的人是不会失败的，因为乐观本身就是一种成功心态。22岁以后的男人要想追求成功，首先就要选择积极的生活态度，乐观地对待生活。

积极乐观指面对挑战或挫折时不会满腹焦虑、不绝望抑郁，不会意志消沉。命运完全取决于心态！心理学研究证实：如果你想的都是快乐的念头，你就能快乐；如果你想的都是悲伤的事情，你就会悲伤；如果你想到一些可怕的情况，你就会害怕；如果你沉浸在自怜里，大家都会有意躲开你。如果你想的净是成功，那结果又会怎么样呢？答案是你早晚会成功。

积极乐观的人能够看到事物光明的一面，即使在遇到挫折的时候也能够微笑面对，而消极悲观的人只会看到对自己不利的一面，整天自怨自艾，无心进取。

具有积极生活态度的人能自我激励，能寻求各种方法实现目标，遭遇困境时能自我安慰，知道变通，能将艰巨的任务分解成容易解决的小部分，最终顺利完成任务。

麦特·毕昂迪是美国知名游泳选手，1988年代表美国参加奥运会，他被认为极有希望继1972年马克·史必兹之后再夺七项金牌。但毕昂迪在第一项200米自由泳时竟落居第三，第二项100米蝶泳原本领先，到最后一米时硬是被第二名超了过去。

许多人都以为，两度失金将影响毕昂迪后续的表现，没想到他在后五项竟连连夺冠。对此，宾州大学心理学教授马丁·沙里曼并不感到意外，因为他在同一年的早些时候，曾为毕昂迪做过乐观影响的实验。

实验方式是在一次游泳表演后，毕昂迪表现得很不错，但教练故意告诉他得分很差，让毕昂迪稍作休息后再试一次，结果更加出色。参与同一实验

的其他队友却因此影响了成绩。

积极乐观的人面临挫折时仍坚信事情势必会好转。从情商的角度来看，积极乐观的生活态度能使陷入困境中的人不感到冷漠、无力和沮丧。积极乐观和自信一样，能使人生的旅途更加顺畅。

拥有积极生活态度的人，总是会向上看、向前看，他们认为失败是可以改变的，结果反而能转败为胜。悲观的人则把失败归之于个性上无力改变的恒久特质，个人对此无能为力。不同的解释对人生的抉择造成深远的影响。

研究表明，在焦虑、生气、抑郁、沮丧的情况下，任何人都无法有效地接受信息，或妥善地处理信息。情绪沮丧的悲观者会严重影响智力的发挥，因为沮丧悲观的情绪压制大脑的思维能力，从而使人的思维瘫痪。

心理学家曾做过“半杯水实验”，较准确地预测出乐观者和悲观者的情绪特点。

悲观者面对半杯水说：“我就剩下半杯水了。”乐观者则说：“我还有半杯水呢！”

因此，对积极乐观者来说，外在世界总是充满着光明和希望。

积极乐观使人经常处于轻松、自信的心境，情绪稳定，精神饱满，对外界没有过分的苛求，对自己有恰当客观的评价。

积极乐观的人在受到挫折、失败时，常会看到事情光明的一面，也能发现新的意义和价值，而不是轻易地自责或怨天尤人。而悲观者一般是敏感、脆弱、内心情感体验细致丰富，一遇挫折就会比一般人感受得深，体验得多。

积极乐观的人在求职失败后，多半会积极地拟订下一步计划或寻求协助，他们认为挫折是可以补救的。悲观的人则认为已无力回天，也就不思解决之道，将挫折归咎于本身恒久的缺陷。

乐观与悲观，部分是与生俱来的，但天性也是可以改变的。乐观与希望，都可以学习而得，正如绝望与无力也能慢慢养成。

要想摆脱忧愁，使自己乐观起来，我们就要尽可能和快乐的人在一起，你是否有过这样的经历？在一个地方，或是和一些人相处，你会感到焦虑不安、脖子酸痛、疲惫不堪。你不知道到底是哪里不对劲，可就是觉得不舒服。

但是和另一些人相处时，你就会觉得精神百倍，身体上的不适感也会慢慢消失。在这些人的陪伴下，你觉得事事如意，这些人所散发出的正面能量，让你感到更快乐、更安详、更有信心。这正是乐观的力量所在，乐观的人是不会被打垮的。

22UP成长宣言

悲观的人会沉迷在不幸当中，无法自拔，而积极乐观的人却能在失败中保持乐观自信，积极进取，从而驱散失败的阴影，收获成功的喜悦。

第十一章

你不理财，财不理你



80后不要当月光族

月光族是指那些把每月赚的钱都用光、花光的人。月光族的口号是挣多少花多少。月光族一般都是年轻一代，他们与父辈勤俭节约的消费观念截然不同，喜欢追逐新潮，只要吃得开心，穿得漂亮，根本不在乎钱财。80后，正值挥霍青春的时候，追逐时尚潮流，追求享受，但初入职场，挣的钱又不多，很容易花光成为月光族。

80后的男人，缺少生活的磨炼，不知道赚钱辛苦，不懂得节省。

80后的男人，缺少理财的锻炼，不懂收支平衡，经常入不敷出。

80后的男人，缺少交际场的锻炼，用花钱来填补生活的空白和空虚。

80后的男人，自己做主，一朝有钱，就能全部花完。

80后的男人，特立独行，把钱只当身外物。

80后的男人，追求生活的享受，只想潇洒地生活。

……

月光族只许负债，不可盈余，工资月月光。二十几岁的男人，要对自己的人生负责，要对自己的理想负责，要对自己的家庭负责，不能潇洒地每月都把工资花光光，俗话说有钱能使鬼推磨，没钱就是推磨的鬼，如果工资一点不剩，没有积蓄还负债，每天就只能为了生计而奔波，又怎么去顾及理想和人生的目标呢？做时尚达人，标新立异，流连夜店，大手花钱的确很痛快，很潇洒，可得到的也只能是一时的痛快和长久的困境，或者后半生的劳碌。

要成功，就得先有第一桶金，就要有原始的资本，工资月月光的男人哪里来的原始资金去创业，更别提赚大钱成为富翁了。

年轻的男人贪玩，爱交朋友，下班了去酒吧，去电影院，吃海鲜，但花钱要有度，如果放开花，富翁在瞬间也能变成穷光蛋。所以，二十几岁的男人，要懂得去管理自己的金钱，养成良好的理财习惯，不能做月光族。

1. 规划自己的工资

在工资还没有发到手之前，先做一个工资使用规划，多少钱用于购物，多少钱用于旅游，多少钱用于吃喝，多少钱存起来，为自己创业或者应急做好准备。这样一来，每个月的生活就能规划好，还能有一定数额的储蓄，一年下来会有一笔不小的资金，有个几年就会积蓄一笔庞大的数额，这时就可以创业了。

有了工资使用规划，花钱就要按照规划走。这样不但可以花钱有数，还能够约束自己的生活，避免在下班后或者周末生活混乱。只要坚持下去，不仅可使自己获得理财的经验，将来还能更好地管理自己的财务。

2. 尝试投资

花钱是有去无回，花了就没有了，所以月光族的行为很不合理。有了钱，就要有合理利用自己金钱的意识，想办法让自己手里的钱花得有意义，如果能让钱增值，用钱生钱就更好了。投资是增值的最佳途径，年轻的男人一定要好好分析自己，找到自己在投资方面的特长。实在没什么特长你也可以适当地进修一下，及时充电，做出适合的投资计划，买股票、基金，或者买保险，还可以找理财师帮助自己做规划。需要注意的是，在刚开始投资时最好进行小额投资，以降低投资风险。

做投资虽然有风险，但不失为花钱的一种办法，不但可以为自己成功的理财积累经验，还可以帮助你克制大手大脚的消费习惯。

3. 朋友圈影响你的消费观

你交际圈子的消费习惯在很大程度上影响着你的消费。如果你的好友都是追逐名牌的时尚达人，那你也不会不在乎自己的品味，至少会买几件。如果你的朋友总去大饭店吃大餐，你至少也会去几次，即使你心里不愿意，因为自尊心的缘故，你很难每次都推辞。因此，朋友可以多交，多多益善，但亲近的朋友一定要和自己有相似的嗜好，相同的购买力，否则，如果交上一个富翁的儿子，你会永远处于“财政赤字”的状态。

4. 克制自己的购买欲望，精明购物

年轻人大都喜欢逛街购物，有女友的你更是会和女友成双去购物。货物太多，有的价格很高，即使价格适当，买多了也会让人吃不消，因此要尽量

克制自己的购买欲望，买些必需品就好。

现在的广告铺天盖地，超市商场林立，要克制自己的购买欲望着实不易，只有身上少带钱，尽量少用信用卡，列出具体的购物清单，才能有效地克制自己的购买欲望。

在平常购物时，要精明购物。如果不懂得讨价还价，尤其是买鞋子、衣服时就会吃大亏，转眼间几百块就打了水漂。要学会讨价还价，货比三家，做到尽量以最低的价格买到所需的物品。商家换季打折时是不错的购物良机，但一定是要购买自己需要的物品。

5. 务实恋爱

恋爱是很大的一笔开支。购物、营造浪漫、送花、烛光晚餐、买首饰等，每件事都需要花钱。如果为了浪漫，为了表达爱情每天都送 999 朵玫瑰，普通的上班男人怎么应付得起？就连每天去吃麦当劳、肯德基也会让你吃不消。因此，要学会务实恋爱。对于二十几岁的男人而言，应该学会一种实惠的恋爱方式，不能用满足女人的物欲来获得爱情，再说，如果靠买东西来恋爱，那还算是自己在恋爱吗？还不如说是自己的金钱在和女人的物欲谈恋爱，这样是很难得到真爱的。

爱是要靠真心来经营的。吃大餐并不一定比在家里吃饭效果好，送首饰珠宝还比不上一句真心的关怀。所以说，二十几岁的男人，要用真心去恋爱，而不要用金钱去恋爱。



时下，社会上涌现出了越来越多的“月光族”、“卡奴”。看起来这是一种时尚，但是这种时尚不要也罢，因为这是不理性消费，是不会理财的表现。一个对自己的人生没有规划的人才会过了今天不管明天。



赚钱、理财哪个更重要

二十几岁的男人，进入了职场，有的已经开始了独立创业，有了稳定的经济来源，有的人赚多少花多少，花完了再赚，有的人虽然赚钱不多，却很善于理财，那到底是赚钱重要，还是理财重要呢？这是一个问题。

首先，赚钱是很重要的，没有钱一切免谈，更别说理财了。理财的前提是要有一定数量的金钱。因此，就时间顺序来说，赚钱第一，理财第二。那到底是不是这样呢？先看一个例子。

张华毕业于清华大学电子系。没毕业前，他是系里有名的高材生，门门功课成绩都很好，自己也刻苦钻研，在毕业前就和一家世界500强的科技公司签订了劳动合同，月薪近万，待遇也不错，一年下来，加上奖金能有20万元的收入。算是很能赚钱了。可是他却不会理财。

张华虽然在工作上干得不错，也很有成绩，但毕竟是外企，压力也很大，下班后，他常常去酒吧喝酒放松，花钱豪放，而且和朋友们吃一桌好几千的大餐，由于他赚钱最多，所以经常是他买单；名牌西装他买了好多，一年下来却穿不了几件。后来在一个朋友的劝说下，他加入了炒房大军，投资房地产，由于疏于管理，几十万全赔了，四五年下来，没买车也没买房，也没有存款，还租房子住，平常钱还总不够花，每个月都透支。

张华赚钱不能说不多，但就是没有理财的概念，后来投资房地产，却无心打理，最后除了工资，还是一无所有。看来，光会赚钱不会理财也是不行的。

理财是一种生活理念，是对自己金钱的一种合理处置。会理财的人能够活得轻松，在有了一定的金钱基础之后，就可以用钱生钱，坐享其成。而

不会理财的人却只能坐吃山空，再多的钱也不够花。

但是理财也要掌握技巧，理财不当也会造成很大的损失。有很多大牌明星生活过得很潦倒，就是因为不善理财所致。比如香港著名歌手兼演员钟镇涛就是因为理财不慎最后申请破产。

因此，赚钱和理财是相辅相成的，两者都重要。对于二十几岁的男人而言，只要你有稳定的收入来源，不必为生存担忧，那就要学会理财，善于理财。

一个人生活在世界上，并不只是生存那么简单。二十几岁的男人，养活自己并不难，但是，你还要结婚，你需要房子，再过一些年，你就会有孩子，要花钱养育子女，还要供子女上学，随着你一天天成熟，父母又在一天天变老，尤其是二十几岁的年轻人，多为独生子女。上有老，下有小，还要有社会活动，这都需要花很大的一笔钱，如果只靠一个月两三千的工资恐怕是很难应付的。对大多数人来说，工资不可能提升太多，但工资是我们主要的经济来源，这时候，理财就显得极为必要了，因为你要让自己的工资增值，以确保未来的生活。

在生活中，还会有很多的突发事件，让你猝不及防，比如车祸，比如疾病，比如失业，比如经济大萧条，面对这些困难，没有一定的经济基础你是很难承受的。

刘星毕业于一所普通的大学，刚毕业的时候一个月只拿一千多元，后来随着工作能力的提升，拿到了两千多元的工资，加上奖金，一个月最多也就能拿三千元。他想想自己眼看就要二十七八岁了，每个月除去基本的花销，只能剩下一千多元，该如何应付以后的生活呢？刘星为此很是烦恼。

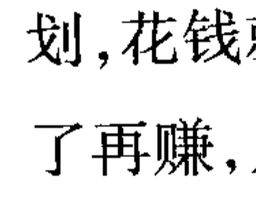
后来刘星经同事的介绍，开始学习理财知识，并开始在基金和股票市场小试牛刀，刚开始时只是投入两三千，有赚有亏，边学边摸索，渐渐的刘星掌握了技巧，买的股票和基金都能带来稳定的收益，几年下来，刘星就凑够了钱，交了首付，住上了自己的房子。每个月从工资里拿出一部分钱，再把理财的收益拿出来，就可以付分期款了。

在开始理财的七年后，刘星付清了分期付款，还买了一辆本田车，有车

有房，每个月还有投资的收益，加上工资，刘星的生活基本无忧了，这都是理财的功劳。

22UP成长宣言

钱要赚，财要理，二者结合才能过上优质的生活。22岁以后的男人不能再有那种“一人吃饱，全家不饿”的想法了，你开始背负更多的责任，父母、妻儿都需要照顾，因此，应尽早努力赚钱，尽早重视理财，从而获得高收益。



理财，不只是有钱人的事

很多二十几岁的男人在谈到理财问题的时候，总会以没钱为由避开，在谈话中如此，在生活中也是如此，理财的事情想等到自己有钱的时候再去管。可是，你有没有想过，不理财，你怎么会有钱呢？有的人会说："我会赚钱啊。"其实，这种想法大错而特错，赚了钱如果没有对金钱合理的经营规划，花钱就会如流水，很快就没了。如果没钱了赚钱，赚了钱再去花钱，花没了再赚，只能永远做一个花钱的奴隶，而不能掌控自己的金钱。

投资理财不只是有钱人的事情，穷人更应该学会理财。也许你只是一个初入职场的工薪族，认为自己的工资只够日常花销，没必要理财，那就错了。

专家认为，只要你有收入，有现金流动，即使钱再少，只要好好规划，一样可以理财，关键就看你有多强的理财意识。大树是从小树苗长起来的，伟人也是从小一步步走出来的，钱当然也需要积少成多。理财的关键并不在于你能赚多少钱，你有多少钱，而是你想怎么经营你的钱，怎么让你的钱去生钱。没有理财习惯的人，双手就是大漏斗，有多少金钱都能花得一分不剩，到最后没钱的时候，还不知道自己的钱是怎么花掉的。

古人说："不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。"要成为有钱人，就要从年轻时开始理财。二十几岁的男人，应该都有了工作，有了工作就有工资，工资当然属于经济收入了，因此，从这个时候起，就应该去尝试理财了，说不定还会得到丰厚的回报呢！即使不能立刻获得收益，你也会积累很多有用的经验。

钱少不能作为不理财的借口，因为有钱人也是从拿着微薄的薪水开始的，他们能成为有钱人，很大程度上是由于善于理财的缘故。股神巴菲特在2008年以620亿美元的身家问鼎全球富豪榜，比比尔·盖茨的资产还多出

40 亿美元。巴菲特在 11 岁的时候就买了生平第一张股票。

如果理财是有钱人的事，那 11 岁的巴菲特理财怎么说呢？只能说巴菲特很早就有投资理财的意识，可见，钱多钱少并不是理财的重要因素，钱少也不是理财的障碍，只要你有理财的理念，你就可以理财。

25 岁的王永，在很早的时候就有了理财的意识，虽然只是把父母给的压岁钱存入银行做定期存款。王永把压岁钱存为定期存款，不但不会胡乱花掉压岁钱，还能收取利息。

后来王永参加了工作，虽然工资不高，但王永还是坚持自己的理财计划，每年都会尽力完成一定数量的储蓄。后来，王永了解了国债、基金等投资渠道，就开始用自己的钱去投资。

因为国债风险小，收益稳定，所以王永先是买了定期国债。后来又买了其他的理财产品，小试牛刀，虽然他对这些国债、理财产品都不是很了解，但还是从其中获得了 10% 的收益，最重要的是他收获了理财的经验。

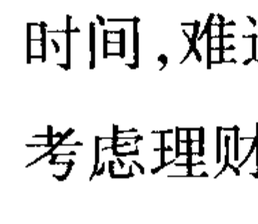
没过多久，王永又开始买基金。他读了几本关于基金的书，从中了解了基金。经过慎重的选择，他购买了几只基金，回报率比国债还高。

王永在投资理财中积累了一定的经验，如今，他能够从股票和基金上定期获得稳定的收益，加上工资，他的生活过得有声有色。

二十几岁的男人，薪水还不高，但是生活成本却不低，用来理财的钱的确少之又少，但这不是关键，关键是你是否具有理财的意识。只要有了理财意识，你的钱就能慢慢多起来，而且以前消费上很多的坏习惯也能得到改善。



理财在某种程度上和工作有着异曲同工之妙，有着很多共通的地方，在月初坚持工作，月底就能拿到工资，理财虽然慢一些，但是只要你坚持下来，你就能得到收益，拿到理财的“工资”。



理财趁年轻，早理财早受益

很多年轻人认为自己刚参加工作，年龄还小，钱也不多，等到了中年，再考虑理财的事情也不晚。这是一种错误的想法。中年人是什么概念呢？过了青年，未到老年，就是中年，一般是四五十岁的人为中年人。很多人把理财推到自己的中年阶段，可是，你现在才二十几岁，到中年还有二十多年的时间，难道在这么长的时间里你整天只知道工作，领了工资花钱，一点都不考虑理财的事情吗？如果这样下去，到了中年的时候，还没有足够的积蓄，没有房和车，难道二十几岁的男人非要等到中年的时候再为房和车担忧吗？

有人曾算过这样一笔账，如果一个人想通过投资在65岁时得到100万元的资产，假定年平均收益率为11%，那么如果他从20岁的时候开始投资，每月只需投入67元就可以实现目标，而他总的投入不过36180元。如果他30岁开始投资，每个月需要投入202元，40岁投资每月需要投入629元，50岁时投资每个月就要投入2180元。由此可见，早理财早受益，而且早理财能够使投入的成本更低。

在人的一生中，天灾人祸，永远潜伏着各种风险，随时会降临在你的生活中，如果你长期理财，就能做到未雨绸缪，积极的防御各种风险，可以把风险造成的损失控制到可以接受的程度。因此，二十几岁的男人一定要明白，理财既不是有钱人的事情，也不是中年人的事情，而是你分内的事情。

雷东刚毕业几年就当上了公司的部门经理，可谓是春风得意，公司福利待遇不错，薪水也很高，雷东志得意满，每天优哉游哉，快乐地享受着生活，别人劝他早点理财，他总是笑着说："急什么，过几年再说，年轻逍遥的生活还没享受够呢。"总之就是不愿意理财。

雷东有一个下属，工资还不及雷东工资的一半多，却很善于理财，平时

省吃俭用，省下来的钱都拿去做投资。

五年后，雷东的下属辞职了，因为他善于理财，把全部积蓄都拿去投资股票，收益翻了好几倍，他有了创业的资金，决定去自己开公司了。而雷东还是从前的样子，逢人就说："过几年再理财吧。"

又过了五年，雷东的下属和雷东都40岁了，雷东还是老样子，可是他以前的下属已经变成百万富翁了。

你是否也想等过几年再考虑理财的事情呢？考虑等自己钱多了，等自己年龄大了再去理财？不要再考虑了，不要再等了，莫等白了少年头，空悲切。

假如从现在开始每月存1500元，20年后，如果以5%的投资回报算，你就可以拿到大概616550元；而如果晚一年理财，你就只能拿到569020元。晚一年少收益47530元！除去每月存入的1500元，就是少收益近30000元。

早理财，早受益。而且你每次投资的收益又可以作为下次投资的本金，时限越长，收益率就越高。二十几岁的年纪，尚无赡养父母的负担，尚无供养子女的重任，储蓄能力是很强的。一旦拖延时间，就等于是在抛弃你本应该在未来拥有的财富。

理财专家提示年轻人，理财是一辈子的事情，贯穿于人生的始终，而不仅仅是某个阶段的规划。另外，一开始理财不能总想着投资获利赚大钱，急于求成万万不行，要以积累资金和经验为主。

理财专家给年轻男人的理财建议是：存、省、投，这三个字。

"存"就是要你每个月坚持从收入中拿出一部分钱存起来。最好能存收入的10%~20%，但要注意，一定要先存再消费，不然年轻人花钱大手大脚，一拿到工资马上就花完了，还怎么存呢？

"省"要求除了每个月必须的生活支出之外，应尽量减少不必要的花费，尽可能多地节省下钱来，用于存款或其他投资。

"投"就是把"存"和"省"下来的钱拿去投资理财，如购买保险、国债、股票或者基金等，让自己拿钱生钱，获得除工资以外的收益。

如果你在理财面前踌躇不前，你就会与未来的财富失之交臂。还等什

么呢？抽出时间多掌握一些关于理财的知识，抓住时机在投资市场上小试牛刀吧！



早理财早受益，越早开始投资，就能越早得到你梦想的财富，而机遇可贵，机不可失，时不再来。年轻只有一回，晚了的话，浪费的时间追不回来，浪费的金钱也难以追回，而你梦想的财富则离你更远了。



先靠体力赚钱，然后靠钱赚钱

很多人都想像有钱人一样拿钱赚钱，投入大，水涨船高收益自然多。但是你是否想过，很多有钱人也都是白手起家，从干体力活做起的。

戴尔电脑公司的总裁迈克尔·戴尔现在可以说是亿万富翁了，身家丰厚，可是你知道吗，戴尔在刚开始的时候是通过卖报纸来赚钱的。他从16岁起就把卖报纸当做自己的业余工作，然后把通过卖报纸赚来的钱用来买各种电脑配件，再将电脑组合改装升级后卖掉，当时一台售价3000美元的个人电脑，零部件可能只要六七百美元就能买到，戴尔从中赚取了丰厚的利润，为他日后创办戴尔计算机公司奠定了基础。而这一切的一切，都源于戴尔卖报纸的体力活。

年轻的男人，你想白手起家，就要准备好去接受考验，尤其是体力上的考验，要不怕苦不怕累，才能攫到自己的第一桶金。为了实现自己的理想，每个人都必须有所付出，戴尔可以为了实现自己的理想去卖报纸，我们也同样可以为了实现自己的理想去不计艰辛用体力赚钱。如果吃不了一点苦，不舍得付出，那就只能失败。

从前有一对贫穷的夫妇，家徒四壁，只有几亩薄田和一只母鸡。因为母鸡可以下蛋，鸡蛋可以换来盐和油，可以说母鸡是他们唯一的经济来源。因此，这对夫妇很珍惜他们的母鸡，对其关怀备至，每天总盼望着母鸡能多生出几个蛋。

财神将这一切都看在眼里，决定帮他们一把。一天，母鸡突然开口说话了，它说："财神很同情你们，以后我每天都会下一个金蛋，从此你们可以安心享福了。"

这对夫妇又惊又喜，因为连着好几天母鸡每天下的都是金蛋。夫妇俩

惊喜之余，也开始坐享其成了，他们把田地卖给了别人，再也不下地劳动了。他们用金蛋换了钱，买漂亮衣服和美食，还雇佣了仆人来照料他们的饮食起居。

一天晚上，农妇对丈夫说："我们的母鸡天天下金蛋，我看没有必要再喂它粮食了，喂鸡太累了，反正有财神的庇护，不去喂鸡还可以节省好多粮食呢！"丈夫也表示赞同。从此这对夫妇就不给母鸡喂粮食了。

母鸡吃不到粮食，天天饿肚子，下的金蛋也越来越小了，终于有一天母鸡没有再下金蛋。夫妇俩就去找母鸡，发现母鸡早已饿昏了，一动不动，很快就饿死了。

夫妇俩以为金蛋会天天有，所以以前也没有积蓄，天天海吃海喝，一点钱也没有省下来，他们很快就又变成了穷光蛋。这时候财神现身了，说："我给你们发财的机会，你们却不舍得一点点粮食，喂鸡的力气都不舍得付出，还想得到金蛋吗？简直是痴人说梦！"说完财神就不见了。夫妇俩后悔莫及。

想要金蛋，却又不想付出，这无异于天方夜谭。因为天下没有免费的午餐。想赚钱，就要付出，如果你暂时没有财力，就付出你的体力和脑力，然后用钱赚钱，这才是生财之道。

不要看不起靠付出体力和脑力赚来的那点小钱，有了那些小钱，你才能有赚大钱的基础。对于积攒财富的问题，这里有个十二字箴言：赚钱攒钱，善于用钱，以钱生钱。

赚钱攒钱是金钱的来源，只有赚了钱，攒了钱才能在理财的过程中用钱赚钱。因此说赚钱攒钱是理财的基础。

接下来就要能做到善于用钱。有钱了怎么花，这其中有很大的学问。把钱拿去投资理财是一种花钱方式，吃喝玩乐也是一种花钱方式，但是哪种花钱方式对自己最实惠呢？显然是把余钱拿去理财最实惠。吃喝玩乐只是一时的享受，对自己没有什么长期的利益。

懂得善于用钱之后，就可以拿钱生钱了。但是很多人既小气又贪婪，他们"又想马儿跑得快，又想马儿不吃草"，结果只能是竹篮打水一场空，因此

如果你手中有钱就不要吝啬，钱攥在手里怎么能赚钱呢？把钱用于投资理财，才能够以钱生钱。



二十几岁的男人，体力脑力正处于旺盛时期，即使你没有财力，也已经拥有了赚钱的资本。人不可能一口吃个胖子，你一夜暴富的概率也不大，因此，利用自己的优势吧，靠体力赚钱，有了一定的基础后，再靠钱赚钱！



衡量风险，要投资不要投机

投资和投机都有风险，但是一般而言，投资的风险较小，即使亏钱，也有个底限。选择投机，就意味着选择高风险，经常会使你血本无归，甚至还要赔钱。

投资是理财的一种方式，而科学的理财是一种长远、稳健、具有战略性的理念。在理财中最忌讳盲目跟风冒险，没有主见，没有耐心，一有风吹草动就改变主意，三天打鱼两天晒网，没有主见没有耐心是很难在理财中取得成功的，因此，要理财就必须要投资而不是投机。

胡剑理财很早，虽然还不到30岁，却已经有六七年的股龄了，他对股票有着独到的见解，同事经常找他帮忙在炒股上出谋划策，同事因此常常称他为胡剑老师。此“老”非彼“老”，乃是在股市中有经验的“老到”。有的同事问起胡剑，胡剑就侃侃而谈：“前几年我在办公室闲聊时说起股票，没有一个人感兴趣，都不懂，现在不一样了，大家都有了投资理财的观念，很多人也开始炒股了。”

这天，胡剑买的股票全部涨停，赚了好几万，他特别开心，于是去找朋友交流心得。他说：“炒股六七年来，股市的变化真是今非昔比啊。我刚开始炒股的时候，都是趁中午休息的时间去营业部填单子，没有信息来源，很麻烦；现在有了网络，不仅可以进行网上交易，还可以通过各种股市论坛来获取股票信息。现在，自己的投资理念也有了很大进步，这才认识到，投机不仅意味着暴发，还意味着狂跌。最初炒股，纯粹是为了快速致富，导致赚得少亏得多，现在好了，不再投机；投资理财的意识清晰了，收益也稳定了。”

有的人认为，短线操作不是投资是投机，有的人认为，阶段性投资和投机在本质上没什么区别。那么，投资和投机两者之间到底有什么差别呢？

投资通常是长远的，不在乎一时的价格升降，而投机则会因为价格的升降而急于出手，是短期的。例如，如果你看好某一股票，相信它能为你带来丰厚利润，那你看的是它的长远利益，无论短时间内价位升一些或跌一些，你都不会出手，而是选择长期持有股票，甚至几十年之内都不出手，这样，股价可能升几倍甚至十几倍，那才是赚钱的时机。如果因一时的升跌而急急卖出，则有违投资原则。

一般说来，选择投资的人一般对风险有一个整体的认知，心态良好，面对风险从容应对，而选择投机的人，对风险没有抵御能力。

也有人认为，不管是白猫还是黑猫，能抓到老鼠就是好猫。他们的这种看法是投机但并不一定是坏事，正是有了投机者，投资市场才能走出没有成交量的局面，就不会是死水一潭。

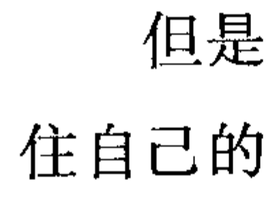
但是，投资理财是一生的事，需要稳健，不能冒险跟风。成熟稳重的人一般能够获得成功，在投资上也是一样，投资的资金应该是长期的，而不是追求快速利益。选择投机，你有可能获得快速利益，但利益来得快去得也快，最终于自己的理财没有好处。

在理财投资中，风险是随时存在的，如果急功近利，目光短浅，只要见缝就想插针，不管那缝是好是坏、是吉是凶，钻营投机，那只会导致风险加大，因此，投资应该找规律，要有长远的目光，要有平和的心态。

投资和投机的差别，就是冲动和理性的区别，是规律和盲目的区别。投资者应该掌握投资的规律，追求理性的投资，而不是急功近利的投机。



理财的风险无处不在，况且现在的社会瞬息万变，稍有不慎，就会万劫不复。这种说法虽然有点夸张，但至少说明了一些东西。投资须谨慎，不能优柔寡断，要果断，不能贪心，要有敏锐的感觉，能够及时获取信息。



不做“卡奴”，适度花明天的钱

男人追求潇洒，有时候工资不及时发，或者发了也不够用，因此在生活中经常会身无分文，消费时捉襟见肘，贷款利息太高，向朋友借钱又会丢面子不好意思，因此很多人都办理了信用卡。因为信用卡可以透支，可以享受一定期限的无息透支，而且办卡方便，信用卡了解年轻男人的困境。

但是人的自制能力是有限的，信用卡能够透支，因此很多人都会控制不住自己的消费欲望，无控制地刷卡，导致透支额度过高，而高透支额极不利于风险控制。如果工资拖延，或者生活中有了急事，导致不能及时还款，拖延下去就会承担过高的风险。一般信用卡透支的额度越高，持卡人面临的风险往往越大，因此办卡时透支额度要适合自己，不能过高。

小王在一家外资企业上班，虽然工资不低，但由于消费很高，使得他每个月剩不下多少钱，后来，有银行到他们公司去推销信用卡，只需要出具身份证、工作证及收入证明，就可以办理。小王一想，自己平时花钱大手大脚，工资总不够用，入不敷出，办信用卡非常适合自己，因此他立刻从单位开了收入证明，填写了基本信息，很快他就收到了自己的信用卡，透支额度高达1.5万元。

阅读了信用卡使用说明后，小王知道使用信用卡可以先消费后还款，并且有免息还款期、最低还款额等各种优惠待遇，即使透支后长期不还，透支的各种费用也只有万分之五。于是他放开了刷卡消费，用信用卡买衣服，买鞋子，买笔记本电脑，买新手机，没过多久，透支额度就用完了。

因为花钱的地方太多，小王打算到年底发了年终奖再全部偿还透支款，可是刚过了半年，银行的催款通知书就像雪花一样一张接一张地寄到了他的手里，需要缴纳的还款数额越来越大，小王坐不住了，决定自己算一下。不算不知道，一算吓一跳，自己信用卡透支的年利息和滞纳金占透支额度的

20%，也就是说他要为此多交3000多元！小王赶紧还清信用卡里所有的款项，并注销了自己的信用卡，虽然收入不菲，他也不敢再使用信用卡了。

花了明天的钱，就会导致明天的钱不够花，身上总是紧巴巴的，长此下去，怎么对自己的人生负责呢？这是一个消费的社会，不买东西是难以想象的，而且要想拒绝商品的诱惑也是很难的，但是如果控制不住自己的消费欲望，你就永远是一个穷光蛋，钱永远不够花。成熟的男人应该学会管理自己的金钱，对自己的金钱做合理的规划，应该对自己辛苦赚来的每一分钱负责，不能让消费控制了你。本来购物消费的主动权在我们自己手里，可是如果你花明天的钱，就会成为消费的奴隶。

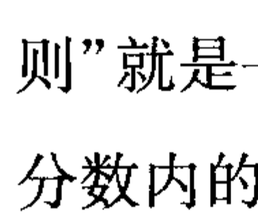
但是钱揣在兜里，心里难免发痒，不花出去很多人会觉得难受。那就把其中一部分存起来吧。储蓄的钱可以应急，可以为以后的生活做准备。其余部分的钱也要有计划地花，要想想在生活中哪些钱必须花，哪些钱可花可不花，必须花的钱不要含糊，可花可不花的钱就不花。

金钱是生活的基础，如果对自己的钱不重视，那就等于是不重视自己，不重视生活。一个想要生活蒸蒸日上的人，首先应做到合理利用自己的每一分钱，量入为出，不透支，不花明天的钱。

理财是对自己财产的经营，22岁以后的男人要用理财的方法管理自己的金钱，合理规划自己的金钱，把钱拿去投资，用钱生钱，比起大手大脚地消费要好的多，因为理财能让你变得更有钱，而消费只能让你越来越没钱。消费一分钱，你就少了一分钱，而拿一分钱去理财，你最后可能收益一元钱。



消费会让你花明天的钱，而理财会让你明天有钱花，孰优孰劣，傻子都看得出来。因此，要改变“今天花明天的钱”的不良习惯，就要选择理财。选择理财，学会理财，你就不会入不敷出，你就能做到生财有道。



做一个让钱生钱的投资者

在美国，投资理财是人们必须要学会的本领之一。人们常说的“钱生钱容易”在美国的体现就是进行合理投资的致富。

对于大多数美国家庭来讲，用余钱进行长、短期的合理规划就是投资。对于那些没有受过金融专业培训的普通老百姓而言，长期投资中的“72 法则”就是一条黄金法则。黄金法则说，一笔钱能够在 72 除以年回报率的百分数内的年数内翻一番，即用一笔钱能挣来等值的另一笔钱。举个例子，如果你投资了 2 万元，而投资回报率为 9%，那在大约 8 年后你的 2 万元就变成 4 万元了。这就是让钱生钱。

而中国人长久以来都有这样的观念，那就是挣了钱要尽量省下来，存起来。为此还闹过很多笑话，就是有的人把金币或者银元埋在地里，结果最后找不到了，还有的人把纸币藏起来，最后被老鼠给咬碎了。理财投资绝不能一味地省钱、存钱和积累资本，更重要的是拿钱去投资，拿钱生钱，才是赚钱之道。如果谁在 1965 年投资巴菲特的公司 10000 美元的话，到 1994 年，他就可以得到 1130 万美元的回报，在短短的 30 年内，选择巴菲特，你的投资就能翻 1130 倍。

要学会投资理财，就要正确对待风险，掌握足够的投资技巧，这样你就能脱离体力赚钱和知识赚钱的方式，让钱生钱。

钱生钱不是母鸡下蛋，只有通过合理的理财规划和精准的投资才能让钱生钱。

在中国，大部分人的理财概念还是缺失的，因为几千年来，中国向来都是重官轻商，直到改革开放以后才有了改观。很多人都选择把钱存放在银

行，但银行不是理财机构，不是你的印钞机，银行是拿你的钱去投资的机构。

在国外就不同了，很多年轻人在很小的时候就有理财的意识了。美国联邦储备委员会主席本·伯南克告诫年轻人要花些时间学习如何理财。因此，美国人从小就具有很强的理财观念，学生会去做兼职，富翁的孩子也会去餐馆当服务员，赚外快。有统计表明，美国普通百姓的收入中，有一半来自薪水，另一半则来自理财的收益。

27 岁的李晨在一家影视公司做编辑，月薪在四千元左右。工作收入算是很不错了，但由于不善理财，所以剩不了多少。李晨的目标是买车，但钱不够，因此他想尽快地改变自己的财务状况。

于是他开始关注很多银行的理财服务，在专人帮他做了策划后，为他精心设计了分期付款计划，李晨在一个月后就可以开上自己的新车了。除此之外，他选择的专业理财机构还给他推荐了货币基金，不但获利高过银行存款，而且保值系数也比较高，很保险。这样，他不但节省了自己无端的花费，还省下钱来做投资，稳坐钓鱼台，他从中得到了极深的体会，合理而精确的投资理财能让你做一个“让钱生钱”的投资者。

要想让钱生钱就要学会把资本投资到最有效率的地方，也就是说投资到回报率最高的地方。要想赚钱，就要多学习赚钱的相关知识，还需要经常深入市场，对市场的反应作出及时的应对，要有敏锐的眼光让钱生钱，不能光靠运气，要以一定的理财知识做基础，如果没有一定的理财能力，也可以把钱交给专业的理财机构去帮你投资。

在理财中，一定要有成本意识，成功的投资者能够以最小的成本获取最大的收益。有一个聪明的办法，就是付费给专业的投资理财咨询公司，向专业人士咨询，在法律允许的范围内，根据自己的实际情况，合理地规划长、短期投资的比例，平衡愿承受的风险和希望获得的收益。

还有一点，就是要控制投资风险。任何投资行为的首要原则就是要选择多样化的投资产品以控制风险。因此，要选择购买多样化的投资产品，比

如将自己的资金分为几份，分别去买自己看中的股票、基金、国债和保险等理财产品，这样能够分担风险，降低风险系数，东方不亮西方亮，即使其中的一项投资失利，也还有其他的投资能让你获得收益。

22UP成长宣言

钱是挣出来的，不是省下来的。节俭是理财的一部分，但是这种方式却不能让钱数日益增加。只有投资，使钱流通起来，才能获得更大的收益。



稳健投资，别梦想一夜暴富

理财投资成功的基础是稳健。股神巴菲特有一句名言："股市成功的秘诀有三条：第一，尽量避免风险，保住本金；第二，尽量避免风险，保住本金；第三，坚决牢记第一、第二条。"这个名言已经广为流传，每一个投资者都应该把这句话深深地刻入脑海里，不是因为这句话是股神说的，最主要的是这句话教育你保住本金，这样在投资中你就不会亏本，而保住本金是获得收益的前提。

有的人认为，大多数投资者最害怕的并不是亏本，而是害怕没有抓住机会，错过了一夜暴富的机会。实际上，在投资中正确的做法刚好相反，保住本金是最重要的，我们应该做的是宁肯错过较大的获利机会，也不能轻举冒进。在整个投资的过程中，我们不可能注意到每一天每一个细小的波动，当然也不可能在每一个细小的波动中都寻找到各种投资机会，否则这和赌博又有什么差别呢？

人的大脑不是电脑和机器，人不可能做到对细小波动极为精确的反应，就像我们不可能去用手区分15℃的水和或16℃的水一样，在投资理财中，有时候只要有能力精确区分0℃和100℃的水，你就可以获得收益，在投资理财中保持不败，这是最简单也是最实用的方法，也最不容易出错。

在投资理财中，我们应该追求最高的成功率和绝对的把握，而不是去寻找投机的机会，那样你会败得很惨。最低限度地减少错误，才是理财成功的基础。要谨慎对待每一次投资机会，宁可踏空也别做错，别急于求成。

也有一些年轻人，在有了一部分积蓄后，就开始产生一些不切实际的遐想，想通过理财一夜暴富，迅速发家。所谓欲速则不达，任何财富的到来，都需要一个过程，只有通过合理的投资持续增加自己的财富，持之以恒，稳健

投资才是正道。

25岁的刘波是一个急躁的投资者。他害怕风险，不想让自己辛辛苦苦赚来的钱放在股市里冒风险，可是他又想快速致富，在经过一番考虑之后，他踏入了投资市场。刚开始他谨小慎微，购买了一只基金，因为选择基金风险相对较低，但收益相对平稳，他认为购买基金对他而言是不错的选择。

在接下来的几个月里，他购买的基金表现很不错。刘波每次看到他的基金稳定上升，就像看到自己钱包里的金钱在不断增长一样，他开心极了。但是，他的快乐并没有延续多久，他购买的基金开始表现不稳定了，就像顽皮的孩子，忽上忽下，还不断地“跳空”，刘波的心里很不是滋味。他几乎隔一个小时就要去看一次，每次看都让他很失望，刘波耐着性子继续坚持着。

可是他的基金就像烂泥扶不上墙，长跌不起，刘波再也耐不住性子了，不顾朋友的劝告，将这只基金低价处理了。吃了一点小亏的刘波打算从此以后，再也不涉足投资理财了。

可命运就像在跟刘波开玩笑，没过多久，那只基金就咸鱼翻身了，他尝到了冲动的后果，为此后悔不已。

在这个商业社会里，谁不渴望金钱呢？谁又不想快速致富呢？但是，不管我们对财富有多么饥渴，在投资理财的时候，每个人都要保持头脑冷静，有耐心，想在理财中快速暴富，只会让自己摔得更惨。

22UP成长宣言

稳健投资，才能降低投资风险，实现积极增值。所以，在投资理财中一定要把目光放长远，收起你的急躁，耐心一点，不要梦想一夜暴富，避免风险保住本金是投资理财的第一原则，只有稳健的投资才能换来稳定的收益。



注重细水长流，避免胡支滥花

富兰克林说："致富的唯一方法是赚得多花得少。"要想拥有财富，就要培养节俭的美德。国际巨星成龙在接受采访时透漏，他节俭成性，每年省下来的储蓄总额达5.7亿港元。这么大的一笔钱竟然是通过节俭省下来的。很多人的工资是很高，加上奖金每年能赚很多钱，可到头来手里却还是没钱，这都是由于他们不会节俭、不懂节俭所导致的。

不但在花钱上要养成节俭的美德，在生活的各个方面都要养成节俭的美德，这两者是统一的，可以相互促进。

约翰小时候很自卑，因为他一直觉得自己所有的东西都是旧的：旧衣服、旧画板、旧书包……那时候的他总认为父母的节省是一种耻辱，然而，随着年龄的增长，他也逐渐被父母的节省所"传染"。渐渐地，他发现自己变成了一个比父母还要节俭的人，而且这种节俭几乎是无法控制的。他从一开始认为这是一种耻辱而非美德，到后来的逐渐愿意承认节俭是美德，直至最后开始享受这种美德给自己带来的心灵丰裕的感觉。

最初约翰在一家出版社供职。他发现这个出版社的前任美编留下了许多美丽的作品，约翰感到并相信这个美编一定是个非常优秀的人，因为一家小小的出版社，其实不需要美编如此努力。像这样"不因善小而不为"的人，无论走到哪里都会有很好的发展。后来，约翰听说她考进一家薪资高、福利好的大公司，约翰相信以她的能力她一定能过得更充实、更美好。

一天，约翰在路上遇到了她。看见她仍旧一身朴素的打扮，同当年薪水微薄时没有什么变化。她告诉约翰："初到那家公司时，那些身穿名牌，非高级品不用的同事看到我的衣着打扮，以为我是一个大怪物。可节俭有什么不好呢？我不会由于他们的眼光和在我背后的议论而改变自己，反而给公司提出了一个关于废物利用的建议——做纸类回收。结果被公司采纳了，

后来公司还发给我一份奖金，作为为公司减少资源浪费的鼓励。我想，节俭应该是一种非常聪明的想象力，它能帮助我们改造生活。”

她还经常告诉大家许多节约的方法，如修改旧衣服、用洗澡水擦地等。每次见到她，她总是非常快乐。她告诉约翰，她有自己的生活方式，这也许可以称得上是一种人生哲学吧。她坚持依照自己的见解活出自己的风格。

约翰被她深深地触动了。于是，开始尝试着节俭，如今，节俭习惯已经成为他不能“摆脱”的一种品质。

在金钱问题上节俭只是一个方面，其实生活中的每一个方面都需要节俭，比如合理地使用自己的时间和精力。这是一种科学管理自己时间与金钱的方式，它意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。

节俭不仅为我们积累财富奠定了基础，也渗透进一个人的其他优秀品质中。节俭可以提升个人的品性，厉行节俭对人的其他能力也有很好的助益。越卓著的人就越节俭，因此节俭在许多方面几乎成了卓越不凡的一个标志。节俭的习惯彰显了人的自控能力，同时也证明了人并非是欲望和弱点的不可救药的牺牲品，他完全可以支配自己的金钱，主宰自己的命运。节俭的人拒绝懒散，因为他知道节省金钱，更知道节省时间，他有自己的一定之规。他精力充沛，勤奋刻苦，并且诚实守信。

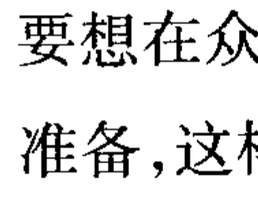
二十几岁的男人们，养成节俭的习惯吧！因为它有助于你积聚财富。只有懂得节俭，才能懂得珍惜，才会慎重对待金钱、对待生活，节俭的习惯能够避免财富的白白流失。

22UP成长宣言

塞缪尔·斯迈尔斯说：“正直的人厉行节约，注意细水长流，不会大手大脚、胡支滥花，他决不会沦落到打肿脸充胖子或借债度日的地步。”节俭不仅创造财富，而且还磨炼坚强的意志，培养良好的品格。

第十二章

奋斗事业，奋战创业



创业之前，做好经受磨难的准备

有一首诗说：“创业路途多磨难，探石问路摸经验，人生路上多风雨，几经磨砺意自坚。”自古创业多磨难，胸有大志的年轻人，一定要在创业前做好经受磨难的心理准备。

创业是一条艰辛的路子，在这条道路上会遇到数不清的挫折和磨难。要想在众多的竞争者中脱颖而出，就必须在创业之前做好经受磨难的心理准备，这样在磨难到来之时，就不会惊慌失措，或者一有挫折就打退堂鼓，半途而废。事实证明，经受住了磨难，并能够坚持到底的创业者大多都能够获得成功。

经商赚钱成功了是很不错，但失败了就会很惨，因此自己创业并不是一件潇洒有趣的事情，每个人在创业前都要进行仔细地分析，对创业做足充分的心理准备，慎之又慎，再选择创业。不能看到那些创业成功者开着宝马奔驰，衣着光鲜，住豪宅，就心生羡慕，不经考虑就选择自己创业，这样的创业只是一时的冲动之举，往往很难有所成就。

创业，就意味着自己做老板，方方面面的事情都需要自己用心，是一件非常辛苦的工作。特别是对一个年轻的创业者来说，创业的艰辛有时候是难以形容的，要想获得创业的成功绝对是一项非常艰巨的任务。在创业中，你会经常遇到诸如资金、人事、市场等方面的各种困境，还有竞争对手的搅局，这都会让你手忙脚乱，难以应付。

二十几岁的男人，没有心态优势，没有人脉优势，更没有行业优势，而这三点对任何一个创业者来说都是极为重要的。或许 IT 创业是一个例外，年轻人具有独特的行业优势，但也仅此而已。没有优势的年轻创业者，怎么去面对那些数不清的障碍和创业的困难呢？要知道如果有一个问题解决不

了，就会前功尽弃。

选择创业，你就是老板，老板比一般雇员要承受更大的压力。对于一般的上班族来说，公司垮了可以另谋高就，再找一份工作就是了；可是对于老板来说，公司垮了就有可能意味着天塌了地陷了，自己的人生将会遭受到重大的影响。

困难和磨难是人生的必然因素，也是创业的必然因素，不可避免，因此，渴望成功、积极创业的年轻人，就必须要做好经受磨难的准备，只要坚持不懈，总有苦尽甘来的一天。

在创业路上，经济衰退会让创业的你陷入困境，决策失误或者计划不够周密会导致创业失败；在创业中，资金周转不灵是创业者经常遇到的难题，和竞争对手的竞争会让你心力交瘁，客户的刁难和雇员的离心离德也是常有的事，要做一个成功的创业者，就要做到面面俱到，要应对每一个困难的处境。困境之中，咬紧牙关，勇往直前，才能在创业中保持不败。而要经受住困难的考验，做好心理准备是极为必要的。

要想在创业中取得成功，首先要克服以下心态：

1. 投机的心态

投机会让你在创业中经受更多的磨难，而且诚信原则是创业者必须遵守的原则，对客户和合作伙伴不诚信，就意味着创业的失败。投机的心态会让你目光短浅，而创业却是一条漫长的艰辛之路，目光短浅只会让你在创业中始终找不到成功的方向。

2. 侥幸的心态

天上不会掉馅饼，存有这种心态，想靠运气去博得创业的成功，无异于痴人说梦。成功是给那些有准备的人的奖励，存着侥幸的心理，在创业中你只会事事不顺。

3. 试试看的心态

看到别人创业成功了，别人下海经商捞到好多金，看得你心痒痒的，鲁莽的辞掉工作，就抱着试试看的心态去尝试创业，最后只能是竹篮打水一场空，不但丢了工作，还会赔钱。

4. 依赖的心态

创业靠自己，虽然创业的成功也需要别人的帮助，但绝对不能依赖别人。依赖只会让你产生侥幸的心理，上天一般是不会打盹的，所以只有踏踏实实自己去身体力行的创业，才能成就自己的事业。

5. 回本的心态

创业是长久的事，所谓创业路漫漫，不能因为一时的成就，就止步不前，创业忌讳保守，保守不会让你发财。因此创业的目标一定要定得远大。回本的心态会挡住你真正的未来和价值。



独立创业，并非易事，尤其对于二十几岁的年轻人而言，更是难上加难。能够成功固然好，但是也一定要有失败的心理准备。因为，失败的创业者要远远多于成功的创业者。



创业之初，务必要坚定信念

成大事不在于力量的大小，而在于你能坚持多久。创业之初，一定要坚定信念，倘若因一时的困难和挫折而动摇信念，就很可能会错过了创业成功的良机。

古德刚开始创业的时候，全部家当只有一台价值60美元的拖拉机。第二次世界大战结束后，古德靠着做生意积攒了一些钱，他决定把这些积蓄投入到地皮生意中。如果说这是古德的成功目标，那么，能够将这个目标最终确定下来，完全取决于他对自己的创业充满了信念，他对自己的市场需求预测充满了信心。

那个时候，在美国从事地皮生意的人并不多，因为战后人们多数都比较穷，很少有人去买地皮盖房子、建商店，甚至也很少有人盖厂房，所以地皮的价格也很低。可是，对于古德这个做地皮生意的决定，他的亲朋好友异口同声地反对。

在反对面前，古德丝毫没有动摇，他始终坚持自己的信念，认为这些表示反对的人目光短浅。他认为虽然连年的战争使美国的经济十分萧条，但美国是战胜国，其经济也会很快复苏、进入大发展时期，那个时候买地皮的人一定会增多，地皮的价格也会随之暴涨。

于是，古德把自己所有的积蓄再加上一部分贷款全部投了进去，他在市郊买下了很大的一片荒地。这片土地由于地势低洼，不适宜耕种，所以几乎无人问津。可是古德经过一番考察后，便毅然决然地将其买下了。他坚信美国经济会很快繁荣起来，城市人会日益增多，而市区也必将随之不断扩大，向郊区延伸，不远的将来，这片无人问津的土地一定会变成黄金地段。

事实也正如古德所预料的那样。在他买下这块荒地不出3年的时间，

城市人口剧增，市区迅速发展壮大，大马路一直修到了古德买的这块土地边上。这时，人们才发现，这片土地四周风景宜人，是夏日休闲避暑的好地方，于是，这片土地的价格倍增，很多商人竞相出高价购买，面对这样的高额利润，古德没有动摇，亲朋好友劝他赶紧出手，他依然坚持己见。这点利益已经无法诱惑古德，他还有更长远的打算。在亲友们叹息之时，古德已经着手下一步的计划了。他在自己这片土地上盖起了一座汽车旅馆，命名为“假日旅馆”。由于此处地理位置非常好，既舒适又方便，旅馆开业之后，顾客盈门，生意异常兴隆。此后，古德的生意便越做越大，他的假日旅馆开始向世界各地发展。

倘若被一时的困难或者眼前的利益诱惑，或者被周围人否定，就动摇了自己创业的信念，就轻易放弃自己的目标，那么，我们的目标将永远无法实现。卡耐基说：“朝着一定目标走去是‘志’，一鼓作气中途决不停止是‘气’，两者合起来就是‘志气’，而一切事业的成败都取决于此。”

美国销售员协会曾经做过一个调查，结果表明：48% 的推销员找过 1 个人之后，就不干了；25% 的推销员找过两个人之后，就不干了，12% 的推销员找过 3 个人之后，还坚持继续干下去——80% 的生意就是由这 12% 的推销员做成的。

创业成功的关键在于坚定自己的信念，要相信自己一定能够创业成功，不能因为市场的动荡或者其他的困难就怀疑自己创业的决定，或者怀疑自己选错了创业的领域，自己创业的信念都不坚定，自己不相信自己能够成功，怎么去面对客户，怎么能在困难面前保持坚定呢？成功的创业者都是在大风大浪中始终保持坚定信念的人。

坚定信念是创业者的必修课。比如，你选择的创业方向是做地产界的龙头老大，可是刚创业没多久，由于国家的管制，还有众多房地产公司像雨后春笋般地冒了出来，导致房地产行业很不景气，而此时 IT 产业则非常火，你抛弃了在房地产行业创业的想法，选择在 IT 行业发展，可是没过多久，又产生了 IT 产业泡沫，而房地产行业又由于众多竞争对手的退出形势一片大好，难道你又去吃回头草吗？纵观商业的发展历史，那些最成功的公司企

业，都是历经百年不倒的，从这里我们可以得到一个启示：创业者一定要坚守信念，尤其是在创业的初期。



创业不是用上嘴唇一碰下嘴唇说出来那样简单，它是一个充满艰辛的过程。二十几岁的男人，虽然没有什么根基，但是二十几岁的男人有精力，有活力，有思想，因此，是创业最好的时期。如果你的选择不是一时冲动，就要坚定地走下去。



创业之时，要坚守诚信原则

古人云："人无信不立。"人的一生会拥有许多财富，信用便是其中之一。尤其是在创业的时候，诚信重于泰山。没有诚信，创业就难以取得成功。

詹姆斯一走出大学的校门就迈上了创业之路。短短一年的时间，他便成了一家公司的老板，那年他资金短缺，向友人借了一笔钱，没有财产担保，也没有存单抵押，甚至没有立下一个字据。有的只是一句话："请相信我，年底无论如何都还你。"

谁知到了年底，詹姆斯的公司资金周转异常困难，外债催不回来，欠款又被催得很紧，为了按时还上朋友的30万元，他绞尽脑汁才筹足了20万元，剩下的10万元怎么也筹不到。妻子劝他向朋友求求情，再宽限两个月，詹姆斯摇头否定，公司里的"高参"也给他出主意说："反正你朋友也不急着用钱，不如先还他20万元现金，剩下那10万元开一张空头支票，等账户上有了钱再支付。"詹姆斯一听勃然大怒，他认为此人太没有信用，毫不犹豫地将其辞退了。

无奈之下，詹姆斯最终横下一条心，与妻子郑重商量后，便把因结婚才买不久的新房以10万元的低价卖了出去，最终筹齐了30万元。而他和妻子只好在市郊租房住。

朋友如期收回了借款，一个周末，朋友准备约一帮人到詹姆斯家里去玩，却被詹姆斯委婉地拒绝了，这让朋友有些不解，他不明白平日豪爽的詹姆斯怎么会变得如此"无情"呢？为了探个究竟，朋友一个人驱车前往。当朋友费尽周折在一间农舍找到詹姆斯的"家"时，只觉得热血沸腾、眼睛湿润。他紧紧地抱着詹姆斯，一个劲地点头，临走时还留下一句掷地有声的话："你是最讲信用的人，以后有什么困难尽管来找我！"

时隔不久，詹姆斯的公司陆续收回了欠款，公司业务蒸蒸日上，于是他又买了新房、添了新车。然而天有不测风云，正当他在商场上大展拳脚时，却被一家跨国公司盯上了，那家公司总是想尽一切办法挤占他的市场，并同

其他公司勾结骗取他的贷款。一时间，詹姆斯的公司遭受了沉重的打击，接着，公司垮了，车子卖了，房子押了，他破产了，这个时候的詹姆斯不仅一无所有，而且债台高筑。

不服输的詹姆斯想重整旗鼓，无奈巧妇难为无米之炊，他想贷款，却没有担保人和抵押物。他向亲友借，却很少有与他在钱上打交道的亲戚，人家怎会轻易地把大笔的钱借给他呢？就在走投无路时，他又想到了那位曾经借钱给他的朋友。抱着试试看的心理，詹姆斯找到了那位朋友。朋友得知后，丝毫不嫌弃失意的他，不顾家人的反对，毅然借给了他 40 万元。詹姆斯手有些颤抖地捧着支票，咬咬牙，非常坚定地说："最多两年，我一定会还给你！"于是两双手紧紧地握在了一起。"我相信你！"朋友肯定地说。

有了失败教训的詹姆斯再到商海里搏击，自然会小心谨慎，而又能处乱不惊。于是他再次成功了，两年后他不仅还清了债务，还赚了一大笔。每每有人问起他在商海里是如何起死回生的，他都会郑重地回答："是信用！"

中国医药界的巨头同仁堂，在 300 年的风风雨雨中能够屹立不倒，就是因为同仁堂坚持诚信为本，在同仁堂的大门口有一副对联："品位虽贵，必不敢减物力；炮制虽繁，必不敢省人工。"同仁堂的经营理念就是诚信，从不偷工减料。

IBM 公司也是诚信创业的典范。为了修理一个偏远地区客户的计算机，IBM 公司不怕付出代价，为了能够及时解决问题，竟然派直升机送技术人员及时赶到用户家里，在解决问题之后还对用户表示歉意。

由此可见，任何人都不应将诚信丢弃。要知道，一个不讲诚信的人是很难立足于社会的，一个不讲究诚信原则的企业也很难存活在社会上。

22UP 成长宣言

松下幸之助说："信用既是无形的力量，也是无形的财富。"这是一个讲究诚信的社会，做人做事，都要讲诚信。只有诚信，才能被他人所欣赏，才能为创业的成功奠定坚实的基础。



创业要领，果断抓住商机

很多成功的商人在总结自己的创业成功时，大都会说："果断抓住商机，是我成功的秘诀。不能让商机从眼前溜走。"

抓住商机就能在创业中取得成功，但是商机从来不会等待任何人，所以，在发现商机时，一定要及时出手，果断抓住商机，不能让赚钱的机会从你眼前被别人抓去了。

如果你果断抓住了商机，就能比别人先一步抢占市场，等别人跟风时，你已经有了口碑，有了固定的客户，这就是果断抓住商机的好处。

商机常常隐藏在各种信息之中，可能就在你看到的文章里，就在你听到的闲谈中，或者就在你的想法里，成功的商人总是能从各种信息中发现宝贵的商机，然后果断出击，赚得满盆彩。一个有眼光的人，能从陌生人的抱怨中找到商机，能从细微的小事中发现商机，能从大量的假象背后发现商机，但是，成功的商人都是能够果断抓住商机的人，而那些看到了商机却没有及时抓住的人只能吃别人吃剩的残羹。

年轻的男人，要做一个成功的创业者，就不能思前想后，犹豫不决，优柔寡断会害你失去成功的大好良机。发现了商机，就要不惜一切去抓住商机。

中国首富李嘉诚就是一个善于抓住商机的人。1950 年，22 岁的李嘉诚创办了长江塑胶厂，生产塑胶玩具。但是由于当时塑胶产品种类繁多，李嘉诚所生产的塑胶玩具在国际市场上已经趋于饱和状态，所以导致塑胶厂经营不善，濒临破产，这也是李嘉诚创业生涯中最黑暗的时期。但是，就在这时，他发现了商机。

一天晚上，李嘉诚自修完当天的功课后，像平日一样随手翻阅杂志。在翻阅一本当时最新的英文版《塑胶》杂志时，他发现在一个不太引人注目的

地方，刊登了一项有关意大利一家公司用塑胶原料设计制造的塑胶花即将倾销欧美市场的消息。凭着敏锐的市场嗅觉，李嘉诚马上联想到和平时期过着平静生活的人们，在物质生活有了一定保障之后，必定会追求精神上的享受，比如种植花卉，但是如果种植花卉等植物，不但每天要浇水、除草，而且花期短，很不划算，还因为香港生活节奏很快，对于那些上班族来说，种植花卉确实有些耗时。但是如果用自己的塑胶厂生产塑胶花，价廉物美，美观又大方，还能美化人们的生活，在人们经过了一天的劳累之后，如果能看到一朵漂亮的花绝对感觉不错。李嘉诚发现了这个商机——塑胶花的黄金时代即将来临，因此他决定立即着手生产塑胶花。

为了生产塑胶花，李嘉诚远赴意大利去学技术，学成回国后，李嘉诚就立即着手生产塑胶花，一时间，在广告和促销活动的推动下，物美价廉的塑胶花涌入了香港市场。他在香港先人一步研制出塑胶花，填补了香港市场的空白，大部分经销商都非常爽快地按李嘉诚的报价签订供销合约，有的为了买断权益，甚至主动提出预付50%订金。

塑胶花为李嘉诚带来了数千万港元的盈利，长江塑胶厂一跃成为世界最大的塑胶花生产厂家，李嘉诚的塑胶花大王的美名，不仅蜚声全港，还为世界的塑胶同行所侧目。李嘉诚发现了商机，并且果断地抓住了商机，从此走出了困境，成为最富有的中国人。据悉，李嘉诚的财产总额达到了220亿美元之多。

成功的创业者总能够先人一步，率先发现商机，果敢采取行动。

1988年，李晓华在报纸上看到一条毫不起眼的消息："中国生产的101毛发再生精在日本市场上的价格一路上扬。"他在这句话里面发现了商机，决定去争取101毛发再生精在日本的代理权。

李晓华马上行动，在短短一月的时间里与101毛发再生精的发明者赵章光结成朋友，顺利地得到了101生发精在日本的经销权。他以10美元一瓶的优惠价进货，然后以70～80美元一瓶在日本抛售，仍供不应求，一本万利，李晓华从中获得了丰厚的利润。

当时的日本首相海部俊树亲切接见了他，并称赞他是中国"最优秀、最

有智慧的企业家”。

现代社会是经济社会，是信息社会。年轻人如果能慧眼识商机，果断地抓住商机，就会成为一个成功的创业者。

22UP成长宣言

美国有句谚语：“在通向失败的道路上，处处可见错失了的机会。坐等幸运从前门进来的人，往往忽略了从后窗进入的机会。”人生之路，会遇到很多机会，创业之路，也会出现不少商机。能抓住，就能成功！



选准项目，不要盲目跟风

一只小松鼠想要过河去，不知道河水有多深，就去问河边的水牛，水牛说："水不深，只到我的小腿。"小松鼠于是放心地过河，却发现河水太深了，刚进河里就被河水淹没了。没有主见，盲目追随，只会让你很失败。有志于创业的年轻人，一定要选准项目，不要盲目跟风。

1850 年，美国的报纸上刊登了一则消息："美国西部发现了大片金矿。"这让无数平民百姓无限惊喜，欢呼雀跃不已，都想去淘金，从而实现自己一夜致富的梦想。人们如潮水般涌向西部，涌向那片人迹罕至、荒凉萧条的不毛之地。

1853 年，23 岁的李维·施特劳斯禁不住金矿的诱惑，也加入到了浩浩荡荡的淘金者之中。来到旧金山之后，李维发现到处都是帐篷，曾经荒凉的西部住满了远来的淘金者。李维开始后悔自己淘金的决定，随大流怎么能赚钱呢？

李维在烦恼中想到了一个办法，不淘金也能实现自己的财富梦想。淘金的地点离市中心很远，而众多的淘金者都忙于淘金，要买东西十分不方便，所以李维开了一家日用品小店，为淘金者提供生活用品。李维小店的生意非常好，基本上绝大多数淘金者都去他的小店买东西，很快李维就收回了成本，并赚取了不少利润。

后来有一天，他出去买了很多日用百货和帆布。日用品很快就被买完了，帆布却无人问津。李维不想让自己赔本，就积极地想办法。在和一个工人的聊天中，李维找到了处理帆布的办法。淘金者工作辛苦，整天和石头沙子打交道，所以平常穿的裤子根本就不耐穿，没几天一条新裤子就变得"漏

洞百出”了。李维从中看出，淘金者需要结实耐用的裤子，而如果用自己手上的帆布做成裤子，结实耐磨，淘金者一定会喜欢的。就这样，第一条牛仔裤诞生了，李维从中赚取了极大的利润，后来经过不断地改进，李维获得了生产牛仔裤的专利，牛仔裤的流行使得李维很快就变成了富翁，而那些淘金者却还在整天和沙石打交道，淘金梦的实现看起来无限遥远。

很多大学生在选专业的时候，总要问别人：“什么专业最热门?”什么专业最热门他就选什么专业，而不从自身的实际情况出发，盲目跟风，导致选择了自己不喜欢的热门专业，后悔的只能是自己。

某针织企业效益很不好，找不到出路，总经理整天忧心忡忡想办法，差点想破了脑袋，还是没想出来。这个时候，有人说：“现在市场上保暖内衣特别火爆，与其在一棵树上吊死，还不如走另外的路子，不妨去试一试生产保暖内衣，说不定有利润可赚。”总经理没主见，马上拍板，决定倾力生产保暖内衣，并且信心十足，相信自己一定能让企业扭亏为盈。

保暖内衣很快就生产出来了，可是由于保暖内衣品牌太多，自己生产的保暖内衣没名气，没市场，价格低消费者认为是次品，价格高又和品质不相符，再加上企业效益不好，没有足够的资金去做广告扩大宣传，导致生产的保暖内衣无人问津，根本卖不出去，只能堆压在仓库里。本来企业效益就不好，又为此亏了一大笔钱，企业要翻身算是彻底无望了，总经理最后只能宣布破产。

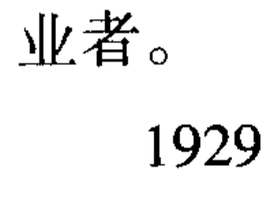
创业需要独到的眼光，没有眼光就看不到商机和利润。如果盲目跟风，市场很容易就会饱和，跟得早还有可能赚点小利，跟得迟只能是做无用功，白忙活一场，最后无功而返，说不定还会亏本。

成功的创业者会根据自身的特点，在创业中选择适合自己又顺应市场的项目去做。新浪网在刚开始的时候，网络并没有形成热潮，但是新浪的创始人王志东却发现了商机和市场。他认识到互联网的热潮将会马上到来，而且做网站符合王志东的技术特点，因为王志东是北大无线电电子学专业毕业的，在北大方正集团从事专业开发工作时曾独立研制出国内第一个实用化 Window3.0，因此做网站符合市场的要求，也符合他自身的特点，所以新

浪最后才能取得成功。由于王志东的创业选准了项目，才使新浪成为中国大陆及全球华人社群中最受推崇的互联网品牌。



成功不会青睐没有主见的人。择业也好，创业也好，只要你想发展得更好，就必须要有自己的判断。不能人云亦云，不能盲目跟风。也许那个行业不热门，也许那个项目不被他人看好，但是它却可能适合你，适合了，就能充分发挥你的聪明才智，就能成功。



不熟不做，明智之举

股神巴菲特的投资理念中有一条，就是不熟不做。这也给我们年轻人创业提出了忠告。涉足自己并不熟悉的行业，将很难成功。

美国有一位叫辛普洛特的富翁，他最熟悉的东西是土豆，而他的财产是依靠土豆积累起来的，从他丰厚的身价就可以看出，他是一个成功的创业者。

1929 年，年仅 14 岁的辛普洛特带着 20 美元离开了家，他从这些钱里拿出 50 美分买来有息临时凭证，然后将其做担保来向银行贷款，贷款到手后便以每头 1 美元的价格购进 600 头猪。隆冬季节，他会去打野马，然后把马皮卖掉，把马肉与土豆一起下锅炖熟用以喂猪。于是不久便靠养猪挣了 7500 美元。

1941 年，26 岁的辛普洛特开始进军卡尔德威尔的洋葱烘干市场。短短一年的时间，他便赚了 50 万美元。不久，他又听说参加二战的作战部队需要大量的脱水蔬菜，由于作战部队数量庞大，他认准了这是一个绝好的赚钱机会，就立即动手，买下了当时美国最大的蔬菜脱水工厂，专门加工脱水土豆，卖给军队，辛普洛特从他的果断中收获了巨大的利润。

时间到了 20 世纪 50 年代初，辛普洛特又一次在土豆上发现了商机。当时有家公司研制出了冻炸土豆条，辛普洛特从这里面看到了利润。

他认为冻炸土豆条是一种很有潜力的新产品，所以大量生产。辛普洛特又一次在土豆上证实了自己的眼光，“冻炸土豆条”一上市就极为畅销，成为他赢利的主要来源。

过了没多久，辛普洛特又在自己最为熟悉的土豆上发现了利润。他发现，“炸土豆条”并没有把土豆的价值利用充分，因为一个土豆，经过分类、去

皮、切条和光传感器去掉斑点等工序，虽然做成了冻炸土豆条，可是每个土豆一般只利用了一半，剩下的一半土豆则没有被利用起来，而更多的利润可以在这部分土豆上得以实现。聪明的辛普洛特想到了一个方法，他把土豆的剩余部分掺入谷物，做成了牲口饲料，辛普洛特又赚了一笔。

时间走到了 1973 年，石油危机的爆发成就了辛普洛特在土豆上更多的利润。因为石油危机的爆发，替代能源的发展大大加速了，他从中看到了机会和利润，用土豆制造燃料添加剂。这种添加剂好处众多，不但可以提高辛烷燃烧值，还能降低汽油的污染程度，既环保又实用，一经推出就广受欢迎。和上次一样，辛普洛特对土豆物尽其用，他发现土豆加工过程中产生的废水有利可图，因为这些废水中含糖丰富，可以灌溉农田。

辛普洛特最为熟悉的土豆为他带来了巨大的收益，每年他都能通过销售 15 亿磅（1 磅 = 0.4536 千克）经过加工的土豆来获得高达 12 亿美元的利润。

辛普洛特在自己最熟悉的土豆上取得了成功。从他的经历上我们可以得出这样的结论：不熟不做，是创业者最有保证的明智之举。

创业很复杂，如果对自己选择的创业领域不熟悉，那他的创业就会稀里糊涂，四处碰壁。电子工程师如果选择做文化公司，环境学博士去做房地产，或者一个作家选择去研发高科技产品，就是专业不对口，就会有力使不出，即使是英雄，在陌生的领域里也会处处碰壁变成狗熊。

隔行如隔山，年轻人应将此句话当做金科玉律。术业有专攻，每个人都有自己的特长，每个人都有自己熟悉的领域，只有在自己最擅长、最熟悉的领域里才更容易取得成就。如果乔丹没有及时选择放弃棒球，他的篮球生涯将会失色很多。

爱迪生是伟大的发明家，也是一位伟大的创业者，伟大的企业家。他先后创办了爱迪生电力照明公司和爱迪生通用电气公司，后来汤姆·休斯顿公司与爱迪生电力照明公司合并成立了通用电气公司，开始了通用电气在电气领域长达一个世纪的统治地位。众所周知，是爱迪生发明了电灯，对于电灯，有谁能比爱迪生更了解呢？所以他才能在创业中，在自己最熟悉的领

域中，取得巨大的成就。

爱因斯坦曾收到以色列当局的一封信，信中恳请他去就任以色列总统。爱因斯坦是犹太人，如果他能当上犹太国家的总统，这在大多数人看来，的确是件大好事。然而，出乎所有人的意料，爱因斯坦竟然拒绝了。他说："我的一生都是在同客观物质打交道，既缺乏天生的才智，也缺乏经验来处理行政事务以及公正地对待别人。因此，本人不适合如此高官重任。"

买履当量足，吃饭当量肚，要创业，就要先找到自己熟悉的行业，在自己最为熟悉的行业里创业，才是明智之举。



想要创业的年轻人，一定要选择自己熟悉的领域。要做成一件事，首先就要了解每一个环节，如果在陌生的行业里创业，即使有双明亮的眼睛也难免变成一个瞎子。选择不熟悉的行业，就相当于未杀敌人，先损双臂，相当于自残，把自己的长处全给埋没了，反而把弱点暴露出来。



寻找市场缝隙，在空白处创业

商业社会的年轻人都懂得金钱的重要性，都想通过创业去获得金钱，你也许脑子里充满了各种各样创业的念头，比如，开一家餐馆，开一家翻译公司，开一家文化公司，开一家户外家具店，开一家物流中心，开一家保洁公司……各种各样的念头每天都在你的脑子里盘旋。

创业者的市场是巨大的，关键要看你能否找到市场缝隙，在空白处创业。能够找到市场的空白处，成功的概率就会大大提高。

当大多数人考虑独立创业，创建一家企业时，市场上相同的企业已经很多了，而且已经存在的企业拥有更完善的技术与充足的资本，虽然此时市场上也许还有发展的空间，但你新创建的企业凭什么能够占据市场呢？你怎么和同类的公司去竞争呢？你没有固定的客户，你没有足够的合作伙伴，你的技术不成熟，你的资金不够多，而且你的经验比别人少好多……有的人喜欢迎难而上，但你有没有想过，在创业中，“明知山有虎，偏向虎山行”对自己的创业有好处吗？你面对的竞争将会是多么的激烈啊。而竞争的结果必定是优胜劣汰，你新成立的公司在哪方面具有优势呢？

在大的市场上必然屹立着行业的巨头，巨头就意味着垄断，小公司是很难从行业巨头中分得一杯羹的。但是，再大的市场也有缝隙，你要做的就是占有那个缝隙，提供更好的产品和更优质的服务，那个小小的缝隙就能给你带来巨大的财富，你的创业之路就能有一个扎实的开始。

寻找市场缝隙，在空白处创业，能给初创业者带来诸多好处。

1. 成功的概率更大

大池塘中的大鱼还难以生存，里面的小鱼就更不用说了，而小池塘中的大鱼就会活得轻松很多。选择缝隙，创业时建立你的缝隙企业，你就是选择了做小池塘里的大鱼，你的成功机会自然就多得多，竞争不是很激烈，你能

够确立自己在小市场里的支配地位，而支配地位能带来忠实的客户，能带来赢利的稳定性。行业巨头也不会影响到你。

2. 比较容易找到客户

这是什么原因呢？因为小池塘里好抓鱼。大池塘里水多鱼多，但相对鱼的密度就会小好多。在缝隙小市场里，你就越容易找到客户，把精力放在他们的需要上并满足他们，你就能得到这些客户。

3. 竞争相对较弱

立足于缝隙市场，你就能把相对于缝隙市场来说较好的产品带过去，最先服务的有竞争优势，拥有最好服务的有竞争优势，你的缝隙企业两样全占足了。而且，你的缝隙企业是最先服务于缝隙市场的，先入为主，你走在了缝隙市场的最前面，也就是说，你占尽了竞争的优势。

4. 你会赚更多的钱

在缝隙市场中，你的客户稳定，经营成本低，不用去做广告，其他的花费都相对较少，你自然能赚到稳定的收入。如果选择大市场，在行业巨头的面前你占不到一丁点的市场，还会弄得灰头土脸。那样，创业就不是赚钱，而是丢钱了。

5. 你会持续地经营自己的缝隙企业

在缝隙市场中，你有稳定的市场，你有稳定的客户，有稳定的收益，自然能够经营一个成功的缝隙企业。能做成一个缝隙企业，你就能做成第二个缝隙企业，积少成多，星星之火可以燎原，慢慢你就会了解到，自己经营的已经不只是一个缝隙企业了，而是一个庞大的缝隙企业连锁王国，在这个时候，你的创业也就正式走上正轨了。



市场的缝隙和空白的市场，意味着更少的竞争和更小的市场占有率，对创业者而言，这就是充满黄金的市场，在缝隙和空白中创业，更容易获得成功。



机遇路上有挑战，拨开荆棘是坦途

每个人都希望自己可以遇到一个能够改变人生的机遇，从而实现自己的梦想。殊不知，在这个过程中就已经有许多机遇从身边溜走了。对于那些溜走的机遇，有的人会认为那没什么，因为还会有很多机遇到来，其实也可以这么说，一个机遇走了还会有很多机遇来，但是如果总是这样想，你就会错失越来越多的机遇，而错失的机遇中或许就有可以改变你一生的机遇。所以，不要给自己留下终身遗憾，力求不放过每一次机遇，只有争取将每一次机遇都抓住，才能确保万无一失。退一步说，因为你有了不放过每一次机遇的想法，即使你抓不住全部的机遇，也会比那些认为错过几次机遇不算什么的人要抓住的机遇多。

有时候，机遇的确会自动降临，但是当同样的机遇同时降临到很多人身上时，却只有极少数人能够抓住它，从而使这些人的梦想得以实现。所以，如果你再因无法成功而抱怨时，就抱怨自己吧！通常情况下，机遇对于每一个人都是平等的，不同的是在机遇来临时，那些成功者是赶忙伸手去抓，而平庸者却在背着手看热闹。

路易斯·M. 休特在三十几岁时就已经开始进行多样化经营了，旗下拥有数个子公司，在他看来，把握机遇就是“替自己的才华安装聚光灯”。

他认为，每个人都应在让众人看得见的地方工作，并尽力在众人之中展示自己的才华。休特说：“如今的时代，可谓能人辈出，但是却总有很多才华满腹、能力超群的人不被人所赏识，因此平庸地度过一生，令人为之惋惜！”休特常常以此为鉴，他绝不允许自己也被人忽视。因此，他一开始便将自己

安排在容易把握机会的地方。

为了能够实现自己的人生计划，路易斯首先在学校里主修法律，这是因为他主要考虑两个方面，一是他认为以此为业安全又可靠，二是他认为作为一名法学家可以拥有许多在众人面前展示自己才华的机会。在这种观念的支持下，休特以优异的成绩毕业于佛罗里达州立大学。为了不荒废自己的学业，他一离开校门就马上进入了塔拉哈希市一家法律事务所工作。在这期间，他努力工作并积极参与各种社会活动。不久后，他就得到青年商会、军人组织等团体的认同。

他的精力没有白费，由于他对各种社会活动的积极参与，使他获得了第一次发展机会。休特在事务所工作不到一年的时间，便被塔拉哈希市的人们公认为是最有才华的年轻法学家。这使他逐渐树立了在当地的声望，甚至当地政府也对他颇为器重。因此，他被任命为该市的法院推事，是时，休特年仅24岁。三年后，也就是在他27岁的时候，他便被任命为佛罗里达州的饮料局局长，而这却不是结束，而是又一个开始，至此，他的第二次发展机会翩然降临。此时的休特已能成为全州人所瞩目的对象，但是他并没有满足于现状，他知道还有很大的发展空间，且发展的机会还有很多，他深信在他的周围，总会有人带领他走向事业的另一座高峰。

果然，在关注他的人群里，有一位名叫路易斯·M. 沃弗逊的人，他是美国最成功的年轻实业家之一。志趣相投的两个人志同道合，很快便成了好朋友。

三个月后，休特非常自信地对沃弗逊说："你恐怕不敢相信，有一天，我将成为你们那个团体中的一员。"因为说这话的是休特，所以沃弗逊相信，但是另他难以置信的是那一天竟然来得那么快。三年后，也就是休特30岁那年，他被沃弗逊任命为公司的总经理助理。这个所有人求之不得的天大机会，就是休特六年来不断向众人展示自己的才华后降临到了他身上的。

其实，每个人遇到机遇的概率是相同的，不同的是那些抓住机遇的人事

先做了充足的准备，在得到机遇的路上，他们通过自己的积极进取，把机遇路上的荆棘一一清除了。

22UP成长宣言

要想确保不会摔倒，那就永远别站起来，趴在地上的人的确没有摔跤的危险，但同时也不可能走多远的距离。所以说，要想获得成功，就要敢于尝试和敢于冒险，要在跌倒后豪迈地笑，并勇敢地站起来，掸掉身上的灰尘继续前行。成功本没有捷径，它就是一个不断尝试的过程，失败、挫折、迷茫，经历无数次的困境而不倒，你就能终至成功。



放手一搏，创业也呼唤勇气

创业需要资本，需要智慧，更需要勇气和魄力。要能够抛开一切，放手一搏。当年西楚霸王破釜沉舟，放手一搏，从而推翻了秦王朝。时光荏苒，男人成功的勇气不能变，需要在适当的时候，为了梦想放手一搏。

美国犹太商人乔治·吉亚姆读高中时，就有一个梦想：将来一定要成为一家大公司的总裁。自从有了这个想法，他就把它当成唯一的目标来追求。

后来，乔治考入了耶鲁大学。但是在他读到二年级的时候，家里出现了经济问题，对于他的学费，父母已无能为力，乔治心里矛盾极了：是休学就业还是半工半读？考虑了一段时间后，乔治做出了决定：决不能放弃自己的学业！因为要想实现自己的目标，就必须不断地充实自己。而放弃学业就是放弃梦想。所以，无论如何都要坚持到毕业。凭着坚定的信念，乔治真的如愿以偿：他不但每学期的成绩都名列前茅，而且还利用奖学金及一份兼职工作解决了学费与伙食费的问题。三年过去了，他不但获得了经济学学士的学位，而且还获得了著名的路德奖学金。毕业后的两年，他又前往英国牛津大学攻读硕士，此行为他今后的发展奠定了坚实的基础。

乔治回到美国后，便与一名田纳西州的女子结婚。然后他只身前往纽约，准备为自己当初订立的目标继续奋斗。不久，他找到了一份工作，在一家资金雄厚的证券公司担任投资咨询部办事员，报酬丰厚。工作没多长时间，他便从朋友那里得知，国家地理勘察公司正在招聘年轻上进的财务经理。乔治认为无论这份工作对于自己还是自己对于这份工作都再合适不过了，于是他抛弃了自己优厚的薪水，前往应聘，结果顺利被录用。乔治在这家公司一干就是四年。

四年后，虽然这家公司业绩惊人，而且他本人也取得了不错的成绩，发展

前景也很广阔。但是他始终念念不忘自己的老本行。他认为自己在这里能够学的都已经学到了，再待下去有违他的本意。于是，他辞掉了现有的这份令人艳羡的工作，又回到了最初的那家证券公司工作，并且等待发挥个人能力的机会。机会终于被他等到了，一名在这里工作多年的老员工即将退休，这个人拥有 8 个客户，每个客户都非常有实力，他想以 5000 美元出让。对于乔治而言，这是一个绝佳的机遇，然而更是一个严峻的挑战，因为他的全部财产也就差不多只有 5000 美元，此举一旦失败，他将会变得一贫如洗。况且，能不能留住这些客户还是一个大问题。再一次面对重大抉择，乔治陷入了沉思。

最后，他还是下定决心用自己的全部财产接下了这 8 名客户，并且马上动身前去拜访他们，他坦率而诚挚地向这 8 名客户说明自己的理想与计划。这些客户纷纷被他的热情与直率所打动，他们表示愿意留下来观察一段时间。那时，乔治还非常年轻，只有 28 岁。

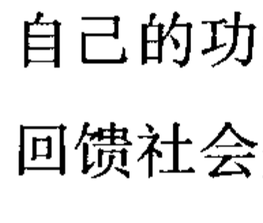
万事开头难，乔治开始经营公司的前两年，公司都是在极度困难的状况下惨淡经营着。尽管如此，公司却丝毫没有降低服务质量，反而愈来愈好。到了第三年，公司终于度过了难关，一时之间，公司业务开始蒸蒸日上，客户也与日俱增。至此，乔治自己的梦想终于同现实接轨了。

如今，他已经是一家拥有近亿美元资产的投资咨询公司的总裁，还兼任着某大型互助银行的常务董事及数家公司的董事。

乔治敢于放弃令人艳羡的工作，敢于放弃丰厚的薪水，他有放手一搏的勇气，因此，他成功了。



创业不是一个力气活儿，它需要智慧和勇气。一个敢于迎接挑战的人，会走向成功；一个敢于直面挫折的人，会走向成功；一个勇于探索的人，会走向成功！一个不具有拼搏勇气的人，永远不会成功！



获得利润后，要积极回馈社会

回馈社会，对于二十几岁的年轻人而言，应该不会陌生。我们能从每天的各种报道中看到一些从事慈善活动的企业和个人，诸如大家喜爱的影星成龙、李连杰等，他们在创造了巨额财富后，都不忘回报社会。因此也受到了众人的推崇。如果你成功了，也别忘了回报社会。往大处说，成功不只是自己的功劳，还有社会给你提供的各种便利和机会，利润来源于社会，因此回馈社会是你的责任；自私一点说，没有人不希望自己名利双收，回馈社会能够在帮助他人的同时更好地宣传自己，可谓双赢。

世界首富比尔·盖茨曾被抨击为“一毛不拔的铁公鸡”，然而，在一次非洲之旅后，看到了赤脚行走的妇女，看到了骨瘦如柴的孩童，看到了社会的疾苦，也认识到了自己的责任。此后，盖茨成立了盖茨基金会，积极回馈社会。他还表示，要以推进慈善事业作为人生的后期目标。在50岁生日那年，盖茨对其巨额财富的未来命运发表了惊人声明，他认为自己挣来的巨额财富对他个人来说，不仅是巨大的权利，也是巨大的义务，他准备把这些财富全部捐献给社会，而不会作为遗产留给子孙。2008年6月，比尔·盖茨宣布退休，退休后的他将继续他的慈善事业。

美国“股神”巴菲特在2006年向5家基金会捐出所有财产的85%，折合约为370亿美元。

李嘉诚也一直把积极回报社会当做自己的责任和义务。他捐出了自己三分之一的财产做慈善事业。他曾笑着说：“我大概有最少30%的时间，是用在公益事业上。”孔子说：“不义而富且贵，于我如浮云。”这句话也是李嘉诚的座右铭。李嘉诚曾多次在公开场合强调，金钱不是衡量财富的准则，更不能决定生命的价值。他坚持“取诸社会，还诸社会”，并设立了被他称为

“第三个儿子”的“李嘉诚基金会”，二十多年来，基金会已捐出及承诺的款项约 77 亿港元。

《香港经济日报》集团主席冯绍波向香港大学捐出个人持有的 10% 的公司股份，成立“杜鹃（1972）基金”；霍英东向香港科技大学捐款 8 亿港元，作跨学科实验研究之用；何鸿燊捐赠 5 亿港元给香港大学成立“校友挑战基金”；南太电子创办人顾明均捐出 1 亿港元给浸会大学，用于学校发展；烟草公司创办人何英杰之子何关根 2004 年捐赠 1 亿港元给香港大学，成立“何金梅英奖学基金”；恒基兆业主席李兆基 2005 年 8 月捐出 5 千万港元给香港中文大学，用以成立奖助学金，同年 7 月捐赠 3300 万港元给香港科技大学……

无论是商业，还是娱乐界，有了一定的经济基础后，回馈社会的人越来越多。因为，人们明白了一个道理：施比得快乐。

作为一个创业者，应该认识到，社会是我们生存和发展的空间，我们的点滴成就都来之于社会，回馈社会是我们应尽的责任，回馈社会是价值的体现。

另外，需要指出的是，回馈社会，不单单只是付出，它还能为你本人或你的企业创造利润，是双赢。因为越具有社会责任感的个人和企业，就越会有更好的公众形象，相比于社会责任缺失的个人和企业而言，他们对社会公众能产生更多的影响力，能更加激发公众的认同感和信任感。

22UP 成长宣言

富者不一定贵，真正贵者在于你做的事是否能令世人得益。“财富并不是我的，我只是暂时支配它而已。”比尔·盖茨如是说。当你有了比尔·盖茨的思想境界后，你就真的是一个不折不扣的成功者了。

主要参考书目

[1] 王军云. 35 岁前要懂得 84 条人生经验[M]. 北京:中国华侨出版社,2007.

[2]砍柴人. 二十几岁,决定男人的一生[M]. 桂林:漓江出版社,2007.

[3]张笑恒. 二三十岁决定人的一生[M]. 北京:中国商业出版社,2008.

[4]林昊. 二十几岁男人的资本[M]. 北京:中国华侨出版社,2008.

[General Information]
书名=男人22岁以后该做什么
作者=亦辛编著
页数=332
SS号=12126341
出版日期=2009.2

前言
目录
第一章　青涩小男生，成熟大男人
从懵懵懂懂到成熟稳重
可以做错事，但别做错人
别怕犯错，更别怕认错
知不足，而后方能进步
做好小事，才能成就大事
男人成功，呼吁美好德行
一定要坚持做人与做事相统一
把谦虚谨慎作为建功立业的基础
通过自身的努力逐渐提高个人修养
做人成熟不世故，小糊涂中有大聪明
第二章　人生有志向，职业有指向
心有多远，就能走多远
制订目标不可好高鹜远
只要确定目标，就要勇往直前
树立志向时，要参考别人的意见
确定好人生的梦想和人生追求
就业前要做好多方面的思想准备
职场沉浮，给职业一个准确的定位
适时合理地调整自己的志向
将努力始终集中在最重要的事上
第三章　出身靠命运，成功靠选择
无法选择出身，却可选择出路
男人，２２岁以后别再依赖父母
选择最适合自己发展的职业
寻找最适合自己发展的城市
选择最适合自己发展的圈子
跟对益于自己发展的老板
选择能使自己提高的朋友
选择适合自己的生活方式
选择先做适者，再做强者
不做只想着明天的寒号鸟
第四章　展示好口才，展现好风采
说话掌握分寸，言之有度
讲话条理清晰，有条不紊
语言简洁明了，突出重点
精心遣词，悉心表达思想
克制自己，不要当面指责他人
时刻警醒，注意你的“口头禅”
恰当赞美，给他人适度的满足感
适当自嘲，给人留下回旋的余地
保守批评，给人改过自新的机会
含蓄表扬，给人继续进取的动力
第五章　增强学习力，提升竞争力
今天不学习，明天就要被淘汰
走出象牙塔更需要学习
不断学习以提升竞争力
坚持每天多读一点书
多读多看是成功的关键
永不知足，才能不断进步
拓展知识，扩大发展空间
向他人学习，让合作带动自己前进
多一门本领，就多了一块敲门砖
不一定终身受雇，但一定要终身学习
第六章　社交有策略，处世有谋略
开朗大气，展现青春魅力
要有人情味，留点余地路自宽
“假话”不可多说，真话不可全说
学会隐藏自己的棱角
学会跟各种人交往
把陌生人变成朋友
宽容，男人骨子里的性感
自尊尊人，赢得彼此的相容与和谐
商业社会，办事要遵循双赢原则
第七章　管理时间，提高效率
学会管理时间，赢得精彩人生
创造性地利用时间
制订时间表，从容应对各项事务
有条不紊，先做最重要的事情
合理利用时间，提高工作效率
避免互相打扰，以免浪费彼此时间
再也不要拖拖拉拉
有效利用自由支配的时间
在上下班的途中做点什么
珍惜时间就是延长生命
第八章　调控情绪，拥有情趣
要想征服世界，首先学会控制自己
二十几岁男人如何控制自己的情绪
努力发展和维护健康平衡的心理
学会释放压力，避免患抑郁症
生活，可以不紧张
避免干扰，增强情绪稳定力
正视现实，战胜失望情绪
学会从工作中获得乐趣
冲动是成功的绊脚石
宁静致远，切忌心浮气躁
第九章　注意形象，培养礼仪
好形象是男人成功的资本
精通礼仪，让你的人生纵横捭阖
举止风度彰显男人魅力
得体的仪表是你的第一张名片
想办法让人“第一眼”就喜欢你
用微笑给外表加分
交际礼仪让你的人生更为精彩
应酬礼仪的六条黄金法则
办公室礼仪的八大禁忌
千万别做“邋遢鬼”
第十章　阳光心态，灿烂人生
成功从自信开始
做一个乐观向上的人
别让他人左右了你的情绪
轻松是一件容易的事
用笑脸迎接批评
把挫折当做成功的起点
学会把苦难转化为财富
接受自己看不惯的事情
挫折面前不要怀疑自己的能力
忽略自己在乎不起的事情
选择积极的生活态度
第十一章　你不理财，财不理你
８０后不要当月光族
赚钱、理财哪个更重要
理财，不只是有钱人的事
理财趁年轻，早理财早受益
先靠体力赚钱，然后靠钱赚钱
衡量风险，要投资不要投机
不做“卡奴”，适度花明天的钱
做个让钱生钱的投资者
稳健投资，别梦想一夜暴富
注重细水长流，避免胡支滥花
第十二章　奋斗事业，奋战创业
创业之前，做好经受磨难的准备
创业之初，务必要坚定信念
创业之时，要坚守诚信原则
创业要领，果断抓住商机
选准项目，不要盲目跟风
不熟不做，明智之举
寻找市场缝隙，在空白处创业
机遇路上有挑战，拨开荆棘是坦途
放手一搏，创业也呼唤勇气
获得利润后，要积极回馈社会
主要参考书目