

<<30立不起来>>

图书基本信息

书名：<<30立不起来>>

13位ISBN编号：9787802088221

10位ISBN编号：7802088224

出版时间：2009-6

出版时间：人民日报出版社

作者：段洁

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<30立不起来>>

### 前言

处于“而立”之年的你，也许会有这样的感慨：30岁了，似乎不是写诗的年龄了，浪漫渐渐被尘世的烟霭湮没，疲于奔波的躯壳里藏着一个局促而彷徨不定的灵魂……面对着现实，内心总是·惶惶然，总是忐忑不安……“三十而立”，这一古老的传统观念对30来岁的人来说可谓是何其严厉？

！

然而，在现在这个飞速发展的时代，在追求GDP高速增长的社会，想三十而立谈何容易？

事实上，很多人在30岁不是“而立”而是“颤栗”。

因为，这时候大多数人往往发现自己的工作还没有着落，就算有着落但是又不知道它是不是自己的未来，跳槽吧觉得成本太高、压力太大，家里又催着自己结婚，或者是老婆催着自己赚钱，因此，这类人想不“颤栗”都难！

这就足以证明这个年纪的人的生活有多么的窘迫！

有人问：如果只有100元钱，你会怎么支配呢？

这对于一个20岁的人来说，他可能会用这钱请朋友吃顿饭，对于一个40岁的人来说，这钱也许还不够他和朋友打一圈牌；但是，对于一个30岁的人来说，这100元钱却很可能是他整整1个月的零花钱。

这表明20岁的人不必攒钱，年轻就是资本；40岁的人也不用攒钱，因为已经有了生活的资本，年轻时的梦想能实现的都已成为现实，没实现的他已不再强求。

而最尴尬的就是那些“而立未立”之人，这时孩子要吃麦当劳，老婆要添时装，爹妈要看医生，房子还没有装修，电脑还没有升级……所谓的“三十而立”，是何其的难立？

！

## <<30立不起来>>

### 内容概要

当下的30岁，正处在一个心理断乳期，缺乏担当责任和磨炼的机会。

当层层重负不约而同地加载到“而立”这一简单语汇上时，令原本该自然而然的“三十而立”因为不堪重负而成为“三十难立”。

30岁的人，不再异想天开，不再夸夸其谈。

他们常常是懂得浪漫却不会梦想，知道柔情却只会拿出侠骨。

因为，在他们的心头总是悬着一把刀，这把刀即忍气吞声、忍受负重。

等他们成佛成仙了的时候，他们就跨过了30岁，步入40岁了。

<<30立不起来>>

作者简介

段洁，男，中国通俗文艺研究会会员，河北省作家协会会员。  
致力于具有时尚特质的实用图书写作，已出版图书十余种。

## &lt;&lt;30立不起来&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 量体裁衣，要“立”先要了解自己 001 学会与自己做朋友才不会寂寞 002 自知者明，你要从内心里认同并了解自己 003 三十没“立”不算笨，别和自己闹矛盾 004 困难是暂时的，不要把自己局限起来 005 选择自己爱做的事，更容易走向成功 006 30岁不应迷失，朝正确的方向前进 007 凡事顺其自然，不要走极端 008 不做别人的影子，只做真实的自己 009 而立之际，学会自我定位很重要

第二章 保持客观冷静，以理性克制告别冲动 010 做事该有分寸，发脾气不超过底线 011 这个年纪应该学会控制冲动情绪 012 轻松一些，尽可能地减少焦虑不安 013 多用理性思考，直觉有时会犯错误 014 开启智慧，不要抱有侥幸的心态 015 冷静客观，莫在风险面前失去理智 016 30岁的你应该学会从不同角度看问题 017 正视环境的限制，冷静分析成败原因 018 而立之年应保持稳健的处事作风，欲速则不达 019 理智处置愤怒情绪，平衡情绪化心态

第三章 30岁，你应该比别人活得更幸福 020 为什么30岁的现代人容易失去自我 021 乐观比悲观好，笑声带来积极的心态 022 学会淡然恬静，让自己从容地面对生活 023 学会适应现实，走出“怀旧情结”也许问题会更容易解决 024 让自己用豁达的心态对待已经造成的损失 025 战胜虚荣的心态，不要“打肿脸充胖子” 026 心存美好的期盼，乐观对待不幸 027 消除偏执心理，客观地看待世上的不公 028 热忱可以感染他人，孤独感是“自找的” 029 消除悲观的想法，幸福来源于你的右脑

第四章 勇于“三十而立”，自我信任、追求成功 030 自信是“而立”必备的素质，态度决定人生价值 031 拂去“难立”的阴霾，没有必要杞人忧天 032 警惕，自卑心理是困扰自立之源 033 人无完人，不必为弱点而忧虑 034 克服羞怯的心态，吸引别人的注意 035 自信的心态可以帮你“立”起来 036 挣脱内心的枷锁，摆脱他人的束缚 037 学会自觉地生活，求人不如求己 038 提升自信，以乐观心态面对失败

第五章 清除颓废心理，30难“立”也要“立” 039 “而立”需要自律，别让诱惑成为心灵陷阱 040 化困难为动力，征服自己就是拯救自我 041 要“而立”就不能自暴自弃 042 “未立”之时要耐得住寂寞 043 “自助者天助”，拯救自己的只有自己 044 将困难转化为机遇，挫折具有激励人心的力量 045 做事善始善终，半途而废是“而立”大敌 046 要“立”就要勇于承担责任 047 方向决定成败，将“失败”收买起来 048 防患未然，想“立”就要有积极的心态

第六章 处于“而立”之年别让惯性思维束缚

第七章 心态决定一切，大步跨过30岁门槛

第八章 立业哲学：要立业先敬业，敬业才能有事业

第九章 成于人情、立于关系，世事洞明、人情练达

第十章 成立是偶然，坦然是心灵的归宿

## &lt;&lt;30立不起来&gt;&gt;

## 章节摘录

001学会与自己做朋友才不会寂寞话说“人生不如意事十有八九”，生活不是事事如愿的，我们应该从 imperfect 中体会另一种快乐。

在人生的路上，就算只有我们一个人时，也应当想办法好好活着，包括爱情在内，都不能依赖，这在人生中是一个十分必要的成长过程。

做人就要学会和自己相处，有时自己和自己之间也会有矛盾和双重人格产生，唯有当自己更平和地对待自己、把自己当作朋友，你才能看见真正的自己，也才能真正了解自己。

学会与自己做朋友，在遇到挫折时，我们能积极地去面对，而不是自己抱着自己的伤痛天天闷闷不乐。

。 弗朗克将军，毕业于闻名世界的西点军校。

他在一次军事学习中，不慎被手榴弹炸伤了左小腿，医生不得不把他小腿给截掉，等着退伍几乎成了不可避免的结局，更令他伤心的是他失去了昔日在棒球场上的勇猛劲头。

从此，在球赛里弗朗克只能用棒击球，而由别人替他跑垒。

英年残疾，几乎使弗朗克痛不欲生，他想用自己的勇气改变这一残酷的现实，他相信自己，并从内心深处接受自己。

一天，在他将球击出后，他推开了替他跑垒的队友，忍着伤痛，自己一瘸一拐地跑了起来。

当跑到第一垒和第二垒中间时，他看到对方球员已接到球向守第二垒的人扔过去，他闭上眼睛，头朝前地滑入了第三垒。

当裁判员喊出“安全”的口令时，弗朗克露出了胜利的微笑。

几个月后，他向上级请战，带领一个中队到一个地形十分复杂的地方演习，并圆满完成了任务。

这时，他知道尽管自己身上有着不可弥补的生理缺陷，但他再也用担心被调离自己所热爱的军队了。

后来，弗朗克还升为四星将军，而且还能跑步。

听到他创造的奇迹后，一些新闻记者都来采访，他说：“失去一条腿，教会了我一个真理，那就是一个人受自己缺陷的限制是可大可小的，这取决于你自己如何看待和处理它。

关键是应该注意发挥你所拥有的长处，而不是老记着自己的缺陷。

要心中有自己，自己跟自己做朋友。

”生活中，当我们陷入无所适从的状态时，唯一的办法就是让自己尽快从困境中走出来。

与其把目光放在无法挽回又让人沮丧的部分，何不把焦点放在“生活里还有值得感谢的”或“还能为自己做些什么”部分。

通常，我们会想着怎样才能与别人愉快相处，会反问自己为什么和别人做朋友很难。

其实，我们忽视了最重要的第一步：成为自己的朋友。

只有成为自己的朋友，才能更好地了解自己，更好地与别人相处。

试试下面的办法，你会喜欢上自己：接受无法改变的事实，比如你的背景、你的过去。

如果你学会了微笑着接受现实，你会感觉轻松很多。

不要拿自己与其他人对比。

自己成功与否由自己的生活目标决定。

如果你已经拥有自己需要的一切，与他人比较就是毫无意义的。

认识自己的优点和缺点，不对自己提出苛刻和过分的要求，在一定程度上原谅自己小小的过失、过错。

。 敢于正视自己。

假如自己平凡，就要敢于正视自己的平凡；假如自己卓越，也要敢于直面自己的卓越。

始终真诚地对待自己。

无论做什么，都要保持诚实和坚守自己的道德标准，真诚地对待自己，不要为了虚荣白欺欺人。

跟自己做朋友，永远都会有朋友。

和自己做朋友，可以不受时间、地域以及空间的限制。

和自己做朋友是一种状态，只要心中有自己，面对自己的那份心灵，你就是在和自己相处、和自己对

## &lt;&lt;30立不起来&gt;&gt;

话。

可以在烈日下闭目遐想，也可以置身于繁华的闹市；可以在急速行走中回味生活，当然也可以在闭目养神中享受清闲。

002自知者明，你要从内心里认同并了解自己作为一个人，必须先要认识自己、肯定自己。

唯有能够自我肯定的人，才有自信心来努力提升自我。

然而，许多人对自我的了解，都处于一种模糊的状态，根本就做不到将自己分析清楚。

因此，对自我的了解，只能够说是达到某种了解的程度，而不能说是真正的了解。

你应该了解自己的个性、爱好、兴趣、身体、长处、缺点，了解自己的学识、才智、心理、思想、品德、修养，这些是每个人的生命都可以拥有的特征。

然而，正确合理地理解自己，需要有自知之明，需要用理性的思想和真实的态度来审视自己、度量自己，像芸芸众生的凡人那样，有一颗平凡和善的心。

身处物欲横流的滚滚红尘之中，理性地看待诸事万物，做到心静如水，少些冲动与盲从，多些冷静与理智。

一个人能否做到正确深入地了解自己，从某些方面来说，也决定着生活的质量，以及人生所具有的价值。

有一杆秤，主人对它很器重，它自己也渐渐骄傲起来，吹嘘自己可以知道世间一切东西的重量。

有一天，一只被它称过的土豆实在忍不住了问它：“你知道自己的重量吗？”

秤回答不上来，哑口无言。

有话说“知人者智，自知者明”。

知人并不困难，但做到自知就不容易了。

所以不说“人贵有知人之智”，而是说“人贵有自知之明”。

因此，只有正确地认识自我、了解自我，才能正确地评价自我。

当你对自己有了一个正确的认识之后，才会生活中和工作中找准自己的位置。

正如尼采所说过的：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

对自己的了解，本身也是一种自我生命能力的体现。

所以，理解自己，是一件非常关键的事。

其实，我们理解自己的途径是很多的，可以通过现实的展现，进行分析、审视、解剖、度量、判断，以便更确切、更真实、更深入地理解自己。

其实，一个能够正确合理地理解自己的人，才敢于正视现实，面对人生的挫折或厄运才不会唉声叹气、失魂落魄，他会善待别人，也会善待自己。

一个能够正确合理地理解自己的人，身处的地位不管有多么低微，他也不会卑躬屈膝、垂头丧气，他会不声不响，自尊自强，坦然地寻找自己的出路。

一个能够正确理解自己的人，即使身处高位时，也不会盛气凌人、狂妄自大，他会谦虚谨慎，以礼待人，合理地把握好待物接人的尺度。

一个真正理解自己的人，敢于解剖自己，舒展自己，能在现实中认识自己的长处与短处，也善于理解别人的长处和短处，发挥自己的长处，并能借用他人的长处弥补自己的短处，以此来提高自己，发展自己。

所以，我们只有认同和了解自己，才能活得无怨无悔。

当你从内心里认同及了解自己时，你就拥有了解决问题的勇气与能力，也就有了自我价值实现的基础。

003三十没“立”不算笨，别和自己闹矛盾当朋友遇到烦心的事时，我们往往会劝慰说：别和自己过不去；不要和自己闹矛盾。

不过，我们虽然是这样说的，但是当我们真正遇到事情的时候，却往往又要和自己过不去。

其实，别和自己闹矛盾，是一种心态。

如果我们都学会了调整自己的心态，相信谁也不愿意和自己闹矛盾。

不和自己闹矛盾，我们有很多理由可以活得洒脱。

生活的苦恼总是有的，它不在于自己获得多少，拥有多少，而是自己想得到的更多。

## <<30立不起来>>

人有时想得到的太多，而自己的能力无法达到，所以感到失望与不满。

然后，就自己折磨自己，说自己“太笨”或“没能力”等，这样经常和自己较劲。

一位先哲说过：人生最可怕的敌人不是别人，而恰恰是自己。

这句饱含着人生哲理的话，就是要告诫我们：在世事面前，要战胜自我，千万别和自己闹矛盾。

据说，古时有两个秀才结伴赴京赶考，路上他们遇到一支出殡的队伍。

看到黑乎乎的棺材，两个秀才心中都“咯噔”了一下。

一名秀才转念一想：棺材，不就是有“官”又有“财”吗，好兆头，看来今年我鸿运当头，一定高中。

他心里十分高兴，情绪高涨地走进考场。

结果文思奔涌，一举高中。

而另一名秀才，一见棺材，心凉了半截，心想：赶考的日子居然碰到棺材，不吉利的兆头，于是心情一落千丈，他硬着头皮走进考场，可“黑乎乎的棺材”如影随形，挥之不去。

结果文思枯竭，名落孙山。

同一个画面与情景，两个人产生了不同的想法，进而导致不同的结果。

现实生活中，也有很多人跟秀才一样，遇到同样的情况，却选择了不同的命运，可见一个人的信念以及对事物的认知、评价和看法是多么重要。

其实，在这个世界上，有许多事情是难以预料的。

不过，虽然我们不能控制际遇，却可以掌握自己；虽然我们不知道自己的生命有多长，但却可以安排现在的生活；虽然我们无法预知未来，却可以把握现在。

美国权威心理学家艾伯特·埃利斯指出：人生的种种不快其实都源于自己，是你自己在困扰着自己。

如果你想让自己减少困扰，不再总是自我否定，就要理性有效地控制自己的情绪和行为，将自己以往所产生的消极感受转变成为积极、健康的，并且在这种转变过程中使自己重新获得生活旅途中的快乐与坦然。



## &lt;&lt;30立不起来&gt;&gt;

## 后记

调查显示，“三十难立”已经成为全球范围内普遍的社会现象。

缺乏担当责任和磨炼的实践锻炼，发展的机会越来越集中，导致当代人迟迟不立。

不过，“而立”的概念，到了现在却增添了许多额外的内涵，就现实情况来说，只是成家、有工作恐怕早已不够，还要有房子、车子、妻子、票子等等。

如此一来，当层层重负不约而同地加载到“而立”这一简单语汇上时，令原本该自然而然的“三十而立”因为不堪重负而成为“三十难立”，也就不足为怪了。

从上面这个意义上来说，当“而立”的本意遭遇曲解，甚至被人为地增添上各种额外的负累时，与其将“三十难立”归咎于社会因素，倒不如更多地从个人的心态上去找原因的好。

其实，30岁这个年纪，也是一个心理断乳期大大错后的时代。

如果我们仔细观察一下，就不难发现：虽然30多岁了，但还被长辈或其他人称为男孩女孩，压根就没有将这群时代宠儿当“而立”之人看待。

那么，这一个立字是什么样的担当呢？

这一点，哲学家黑格尔曾经提出正、反、和3个阶段：人最早所接受的教育都是正的，相信太阳是明亮的、花朵是鲜红的、人心是善意的、世界是充满光芒的；但是，长到十几岁，就会出现常说的小愤青，这时刚步入社会可能觉得世界上一切都不尽如人意，会觉得世界把自己欺骗了，这个时期青春的成长有它特有的苍凉，必然会表现出一种反弹，就是我们经常说的逆反心理；那么，走到了30岁，则应该是人生和的阶段，就是既不像十几岁时觉得一片光明，也不像20多岁的时候觉得是一片惨淡，而应该是一种平衡、融合的发展状态。

## <<30立不起来>>

### 编辑推荐

《30立不起来:与30岁有关的身心灵修行课》介绍了：30岁的人，常常是流汗的时候比流泪的时候多，做事的时候比计划的时候多，醒着的时候比睡着的时候多。30岁的时候，我们对世界、对社会才刚刚开始有个了解，30岁的我们好像是一瓶没有灌满的水，晃荡着，跳动着，这个时候如果你就把塞子给盖上了，那么，你这一辈子恐怕就只有半瓶子满喽。因此，这个年龄的你，应该把瓶口再开大一点，勇气再多一些，容积再扩大一点！

<<30立不起来>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>