

# 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

## 图书基本信息

书名：《人生规划书：30岁前一定要做的21件事》

13位ISBN编号：9789866590030

10位ISBN编号：9866590038

出版社：南海出版公司

作者：申鉉滿

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

## 内容概要

30歲前，決定人生的成功關鍵

本書共分成三個重點篇章，每個篇章裡各有7個生涯規畫指南，分別為：該銘記的7項成功原則，該建立的7種人生態度，以及該保持的7種人際關係。作者以深入淺出的文筆，配合名人故事輔佐，協助年輕人培養人生成功關鍵的執行力！

長踞韓國暢銷榜，年輕人必備的生涯規劃書

特別推薦給對前途感到茫然，想找出正確人生方針的年輕人

千萬不要慌張匆忙的迎接你的30歲！

韓國非常重視年輕人的觀念培養，尤其是二十幾歲的人正值人生的黃金年代，若能掌握正確的成功觀念，前途將無可限量！

本書在韓國甫上市即造成熱銷旋風，屢屢再版，至今仍為實用且長銷的年輕人生涯規劃指南書。

# 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

## 作者简介

暢銷勵志大師，亦為韓國知名人力銀行Career Care的創辦人。善於以情境故事輔助精闢論點，文筆幽默、淺顯易懂，內容實用，是其著作的三大特色。

# 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

## 精彩短评

- 1、泛泛的度过，有梦就有可能，我感觉追求梦想的过程很快乐，并未感到挫折和艰辛，这种追求梦想的过程远远比结果更加重要，苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。
- 2、年轻时要使劲的读书和增加人生阅历。  
勇敢地追梦。  
因为二十岁是春天播种的季节，三十岁便是夏天，工作会更艰难！
- 3、 Dream 有梦想就有可能 Preference做自己喜欢做的事 Challenge想成功，就要去挑战 Experience失败经验为成功之母 Virgin soil选择别人没走过的路 Long term approach做好长期作战计划 Knowledge
- 4、看目录就可以了
- 5、可是很多时候我们自己都迷失了，不知道自己真正需要的是什么！
- 6、这种类型的书，我把它叫做less-than-3mins书籍。真的，看目录就可以了。
- 7、算是比较朴实的范例与哲学。等于是一剂安心和温和热血冲剂。高考作文前倒是应该看看。所以并不存在值不值得读的道理。
- 8、每天都要有一点自己的时间，反思失败，总结收获，抑或纠正一下远航的方向。
- 9、一直在学习如何学习，却从未开始学习。
- 10、对现阶段的我用处很大
- 11、<http://book.qq.com/s/book/0/16/16635/30.shtml>
- 12、看些这样的书，有益于自己的成长
- 13、买给儿子看不错
- 14、还行吧，鼓励向着喜好进发的书。
- 15、值得一读！
- 16、棒子的成功学书果然也跟国内的差不多烂，尤其前半本，就跟名人故事集锦似的。冲着30岁和21件事两个吸引眼球的词去看的，结果只有对退休以后的规划那一段对我稍有启发。结论：如果你有半小时时间无可打发，不妨一看。
- 17、还行，新内容不多，可以当作温习吧
- 18、2011.5.28-6.24
- 19、整理读书笔记发现看过，说说容易，每一项都做到很难的
- 20、又是一本噱头书，对个人没什么帮助。全文就是一个宗旨，不要停止追求梦想的脚步，不要停止学习的脚步。
- 21、韩国人写的书，出乎意料的（其实也是情理之中）诚恳，内容浅显易懂，感染力强，广征博引，是本不错的励志教程。译者实力很强，译文十分到位
- 22、看完了，然后完全不记得21件都是哪些。
- 23、手机阅读。讲了很多韩国的事情，略略翻过。当见闻看。
- 24、刚开始读看挺提神的，中后期看到那些俗滥的例子很倒胃口，又发现时韩国人写的，基本没什么价值
- 25、列举大量事例，只是当故事读，因为，然并卵。真得是知道很多道理，仍然过不好这一生。
- 26、虽然我们有时候知道应该怎样，但是我们总是受限制于许多东西，有时候可能是种责任，总是只能想想而没有付出行动。
- 27、从中看能不能让自己领悟出自己的方向
- 28、了无新意。
- 29、以前这种励志的书一直都看不下去~感觉那些点十个人都会理解。。今天就想摘抄点鞋垫什么。电脑上不到一小时边写边看迅速浏览完了。很多道理自己也懂也理解。但是我们会忘记，时不时还是需要一些提醒的。。很多原则性的东西不能忘记。

比较喜欢的几句话：

林肯说的：虽然路有些滑，但幸好他不熟绝路。

南丁格尔说的：人生实践绚丽多彩的礼物，所以每件事情都不琐碎。

加油。

30、假如你已经踏入社会，每天规律地上班下班，但是你脑中常闪过“生活不应该是这样”之类的念头，那么请你务必停下脚步听听自己的心声。一旦你确定自己的心一直在呐喊着：“我的生活不应该是这样啊！”那么请你尽快结束目前的工作，然后问自己：“我到底喜欢什么样的工作？”也许你醒悟的时间比别人晚了一点，但是，请从此刻开始，去做一份自己喜欢的工作吧。在喜欢的工作中发掘自己的潜能，你将来一定不会后悔的。

如果说有找到梦想的“秘诀”的话，那就是 丰富自己的阅历、扩展自己的视野。你应该尽可能地接触更多的人、阅读更多的书，让自己积累更多的间接经验，这些经验能帮助你选择自己的梦想。

人生只有一次，如果一生的时间都用来做自己不喜欢的东西，那么人生再长都毫无意义。如果你满意自己现在所从事的工作，这说明你是个幸运地找到了自己喜欢做的事的人。

31、2.1 周一

32、对于没有目标的人来说，算是一个指路明灯。对于有目标的人来说，给你一个详细的执行计划。

33、在饥渴的时候喝到一杯解渴的水

34、被说烂了的道理 却始终无法实践

35、都是空谈。而且不适用于天朝子民

36、中规中矩。

37、励志谱科书

# 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

## 精彩书评

1、假如你已经踏入社会，每天规律地上班下班，但是你脑中常闪过“生活不应该是这样”之类的念头，那么请你务必停下脚步听听自己的心声。一旦你确定自己的心一直在呐喊着：“我的生活不应该是这样啊！”那么请你尽快结束目前的工作，然后问自己：“我到底喜欢什么样的工作？”也许你醒悟的时间比别人晚了一点，但是，请从此刻开始，去做一份自己喜欢的工作吧。在喜欢的工作中发掘自己的潜能，你将来一定不会后悔的。如果说有找到梦想的“秘诀”的话，那就是 丰富自己的阅历、扩展自己的视野。你应该尽可能地接触更多的人、阅读更多的书，让自己积累更多的间接经验，这些经验能帮助你选择自己的梦想。人生只有一次，如果一生的时间都用来做自己不喜欢的事情，那么人生再长都毫无意义。如果你满意自己现在所从事的工作，这说明你是个幸运地找到了自己喜欢做的事的人。

2、Dream 有梦想就有可能 Preference做自己喜欢做的事 Challenge想成功，就要去挑战 Experience失败经验为成功之母 Virgin soil选择别人没走过的路 Long term approach做好长期作战计划 Knowledge

# 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

## 章节试读

### 1、《人生规划书：30岁前一定要做的21件事》的笔记-第1页

我是从银行跳槽到私企的特例。为什么说是特例？因为我周围人无法理解我为什么要辞掉银行的工作。我在银行待了4个月，现在在新公司待了1个多月。对于我来说，我在私企很快乐很满足。我在这里学到的更多，有更多自己的业余时间，我能学更多的东西，比起在银行，现在的生活更有价值。这种价值不是挣钱的多少，是生活是否真正的生活。

### 2、《人生规划书：30岁前一定要做的21件事》的笔记-第1页

1

不要把时间浪费在别的人生上，要去寻找属于自己的人生，更不要因为别人的意见而忽略自己内心最真实的声音。最重要的是，要拥有追逐梦想和直觉的勇气，因为只有梦想和直觉才能真正反映出你到底渴望过怎样的生活，除此之外的东西都是次要的。"

2

随着时光的流逝，你的有些东西会被别人拿走，如金钱、权力，但有些东西却是别人永远也拿不走的，如你头脑中的知识。因此，你一定要趁年轻好好学习某种领域的知识。

如果你把某种职业当成一生的事业，你就更应该把那个领域需要的技能和专业知识学好。

3

如果当初考证时多一点用功，那么今天的自己很可能是一位会计师或律师（说到律师，我的榜样应该是...）

4

找到自己的偶像

5

我们读伟人的传记，可以从他们的故事中学到很多东西。有一点是，我们不难发现这些伟人之中，很多人的理想、抱负是在读别人传记的过程中萌芽的。因此，我们应该多读一点伟人的传记，从历史上的诸多伟人中去寻找我们的偶像。当代许多有名的政治家、学者、企业家也可以成为我们的偶像。当然，我们的偶像也可以是普通的人，例如我们的亲人、老师或前辈等等。

6

洛克菲勒说："不指望机会降临在自己身上的人，其实是承认自己无能。机会只会降临在有梦想的人身上，实现梦想的渴望越迫切，成功的机率就越高。

7

如果说有找到梦想的"秘诀"的话，那就是 丰富自己的阅历、扩展自己的视野。你应该尽可能地接触更多的人、阅读更多的书，让自己积累更多的间接经验，这些经验能帮助你选择自己的梦想。在求学生涯中，你也可以选择多个专业的课程进修，这也会帮助你找出你真正喜欢做，并且能做好的事情。所以，别急于决定，如果你还身在校园，要好好利用这个优势。

8

二十几岁时，有好几条路摆在你面前，它们看起来都差不多，而且仿佛都通向同一个终点。你该怎么选择呢？你也许会这样想：现在先随便选一条吧，等走不下去时再退回来，只要有决心、有毅力，甚至可以换一条路走，总之能到达目的地就行。但是，随着时间的推移，你会发现原来看起来很相似的路变得越来越不相似，越离越远，甚至通向不同的终点，它们再次交叉的几率几乎为零。这时你才会省悟到：起点不同，人生也会截然不同。如果你想在这时改变二十几岁时的选择，重新选择其他道路，那你就付出大量的时间和金钱，甚至要放弃以前好不容易积累起来的一切。所以，二十几岁刚开始选择人生道路时，我们一定要特别慎重。（我确定我以后的道路就是做会计这一行，至于地点，还没想好在哪）

## 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

人生就像在大海中航行的船一样，很多年轻人因没有做好航海准备或害怕海上那滔天的巨浪而不敢出航。但是，人生之船不会因你的犹豫而停止出航，它一定会在某个时间点驶离港口，如果船出航那时你还没有做好航行的准备，那么你这趟人生之旅将会危险重重。（说的好像我，我的船已经出航好久了，但是我仍然还没有准备好。）

为了尽早成为自己人生的主人，年轻人有必要多经历一些挫折。像"生活过得去就行了"或"做得差不多就可以了"等没意义的话，二十几岁的你千万别当真，因为这些话只是胆小鬼的人生哲学，或是胸无大志的懒惰鬼们企图让他们的懒惰合理化的借口。（我好像也有这样的心态。看来不行呀得改。）

企业需要的并不是单纯拥有知识的人，而是拥有把自己的知识运用到实际工作中，并能以有效的方法解决实际问题的能力的人。这种能力不是毕业于顶尖学府就能拥有的，而是从经历无数艰辛和磨难的经验中获得的。许多人失败很重要的原因就是，他们缺少实际经验导致他们缺乏这种能力。

### 要认真地记录下每一个失败案例

一个成功的企业领导绝对不会追究员工个人的过错与责任，甚至将其打入"冷宫"。因为他知道，没有人是完美无缺的，一个人再怎么认真、努力也会有出错的时候。比起花心思考虑怎样处罚一个人，还不如教会这个人以积极的态度面对失败、在失败中学习，并且将其经验教训推广给每一个员工，让其他员工也谨记这个教训，避免再犯同样的错误。这样一来，就能把失败的经验转化为企业的宝贵资产，而非阻碍企业前进的绊脚石。同时也能给犯错的人一个机会，这是非常人道的。

。"你真的要做那件事？与其在这里做白日梦，还不如回家睡觉....."当你不理睬别人的闲言碎语时，你就拥有了改变自己人生的机会。

不犯错的人，往往都是那些不会独立思考，只知道听从上级命令的机器人。

### 《未选择的路》弗罗斯特作诗歌

#### 第一节

黄色的林子里有两条路，  
很遗憾我无法同时选择两者  
身在旅途的我久久站立  
对着其中一条极目眺望  
直到它蜿蜒拐进远处的树丛。

#### 第二节

我选择了另外的一条，天经地义，  
也许更为诱人  
因为它充满荆棘，需要开拓；  
然而这样的路过  
并未引起太大的改变。

#### 第三节

那天清晨这两条小路一起静卧在  
无人踩过的树叶丛中  
哦，我把另一条路留给了明天！  
明知路连着路，  
我不知是否该回头。

#### 第四节

我将轻轻叹息，叙述这一切



## 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

许许多多年以后：  
林子里有两条路，我——  
选择了行人稀少的那一条  
它改变了我的一生。

挑战之前往往会很害怕，但是，与其十年后再为当初没选择想走的路感到后悔，还不如现在冒险选择自己想走的路，哪怕注定要失败。世上没有白吃的午餐，没有付出就没有收获。这次挑战失败，也是在为将来尝试更大的挑战而积累经验啊！”

在彷徨之际，我们难免会想把选择权让给别人，要别人来替我们做选择。这并不能解决问题，因为就算从别人那里得到了答案，但对结果承担责任的是我们自己，最后的一切还是要我们自己来面对。

不要说你已到达终点 虽然你走了千万里 但还有更长的路 等着你去走 夜幕降临 还有更长的路要行 孤独如同朋友一样陪伴在你左右 但一切并不只是孤单 那是一个新世界 也是还没走过的路 那是无人知晓的世界 风在吹 "失败并不可耻，失去挑战的勇气才真正可耻。"-罗伯特·舒勒

怎样才能从根本上解决退休后的生活费问题呢？其实关键不在于储蓄，而在于你的职业。退休后的养老问题好不好解决，全看你能工作到什么时候。

你要规划30年后或40年后的人生，毕业于哪所大学，就职于哪个企业，以及从事何种职业，都是决定你人生的因素。对你来说，将来的日子要远比过去的日子多得多；将来要学习的东西，会是过去所学的好几倍。你人生的马拉松比赛，现在才刚刚开始。如果读到这里，你还没意识到这一点，依然想顺从命运的安排，那么你真的不够聪明。

成功人士都有明确的价值观和人生观，也清楚自己的奋斗目标，这决定了他们的处事方式与一般人不一样。而且成功人士在改变自己已做出的决定时，往往都会经过深思熟虑；失败人士则正好相反，他们会很草率地改变原先的决定，而且会不停地变来变去。我们要以灵活的态度对待人生中的突发事件，适时做出必要的改变，但不要因草率的改变抹杀了成功的可能性。

无论是谁，只要有恒久的斗志，都可以在40岁时重新学习，或者创业；50岁时，可以挑战文凭考试；70岁时，可以重新盖一栋房子。

不受他人限制，能独立完成工作和安排人生计划的自由人，这一点是全世界的顾问们所拥有的共同特点。（我也可以成为财务顾问，哈哈~）

顾问就是某个领域的专家，他要具备分析问题和解决问题的能力。从事这项工作的人虽然需要有丰富的经验，但光靠经验是不够的。例如一个公交车司机，虽然开了20年的公交车，但他并不一定就能成为交通运输业的顾问。

对一个顾问来说，首先需要的是知识，其次才是经验。起码在他的研究领域里，他要比别人掌握更多的知识。这也是很多顾问在拿到明星大学的硕士学位和博士学位后，仍然继续进修的原因。只有比别人懂得多，才能更迅速地发现问题的关键，并提出有效的解决方案。

顾问除了拥有比一般人更渊博的知识，他们还拥有在知识的基础上不断积累的丰富的经验。如果一个人不能把经验知识化，不能用掌握的知识解决实际问题，那么他就算不上一个真正的顾问。因为知识是顾问力量的源泉。

一个"金领阶级"的人才，与"以体力劳动换取工资的"蓝领阶级（blue color）""和"坐办公室领取固定薪水

## 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

的知识分子"白领阶级 ( white color )" "最大的区别，在于他们以知识代替工具或机器。(我要成为金领)

企业理想的新员工是那些有经验、有准备，能够像老职员一样一报到就能熟练地完成工作的人才，而不是那些要经过几个月培训后才能正常工作的新手。

高级劳动者，能比大部分人拥有更多的自由。这些人已经脱离了企业的束缚，可以独立完成各项工作。例如律师、会计、医生、记者、教授等从业人员，在组织和职务中他们更注重职务。因为在"自己所属的组织"和"自己所从事的工作"中，后者更能让他们感到自豪。"必要时可以离开组织，而且什么时候都可以离开。"正因为他们有这种想法，所以才不会害怕被组织解雇。

被誉为"现代管理学之父"的彼得·德鲁克认为："假如一个企业的寿命为30年，那么高级劳动者的工作寿命可达50年以上。因为高级知识从业人员的工作寿命比企业的寿命更长，所以他们能为许多企业服务。"

从事什么样的职业才能算是高级劳动者呢？又要怎样做，才能把工作寿命尽可能地延长呢？对于这两个问题，《世界是平的》的作者托马斯·弗里曼给了这样的答案 "成为一个无可取代的人"。他说："地球村时代已经来临，唯有不断提高自身的能力，才能有一份稳定的工作，不然我们很难解决生存问题。" 弗里曼把"无可取代的人"分为以下四大类。

第一类人：像迈克尔·乔丹、比尔·盖茨、芭芭拉·史翠珊一样的"特别劳动者"。就韩国而言，就是像足球明星朴志星、流行歌手Rain、美声歌唱家赵秀美一样的人。他们都能够站上国际舞台，代表着某种领域顶尖的水平，故无法被他人所取代。

第二类人：像律师、会计师、脑科医生、程序员一样的"高度知识化劳动者"。他们是会随着时代发展而不断提升自己专业水平的高级人才。前面提到的"T型人才"也属于这类人，他们往往能受到企业的青睐。

第三类人：个人造型师、护士、电路维修员一样的"高度专业化劳动者"。这些人需要在特定的场合与客户或患者近距离接触，他们的工作很难数字化与科技化，因此很难被取代。

第四类人："适应环境型的劳动者"。这些人会顺应环境的变化不断地改变自己，及时地做出调整去适应新环境。他们不断地学习新技术与新知识，从而创造出新价值。他们不会让自己的本质，一直停留在"香草叭噗"的古早味，他们会通过不断加入新原料和创新制作工艺，让自己进化成现代人喜爱的巧克力冰淇淋口味，来强化自己的竞争力。

"学习的过程，就是与逆流搏斗的过程。一旦你中断了学习，你就会被逆流冲到下游去。"-本杰明·布里顿

### 乐观能改变世界

某鞋厂为了拓展市场，准备向非洲进军。厂长为了得到更准确的信息，派了两个职员到非洲去。一个月后，这两个人结束了考察并各自向厂长提交了报告，但这两个人的报告结论完全相反。第一个人说："习惯光脚走路的当地人不适应穿鞋，就算给他们一双好鞋，他们也会扔掉。"他主张不要进军非洲。而第二个人则认为："虽然当地人习惯光脚走路，但只要让他们认识到穿鞋的好处并做好营销宣传，那么相信鞋子并不普及的非洲是极具潜力的大市场。"他主张抢先登陆非洲市场。

马汀·塞利格曼博士在对很多悲观主义者进行调查后发现，他们有以下几个共同的习惯：第一，碰到一件不如意的事情时，习惯把其他的事情也一块否定，将悲观"扩散化"。第二，习惯把一切罪责都加在自己身上，造成悲观"内部化"。第三，相信坏事会接踵而来，出现悲观的"连续化"。

虽然习惯不容易改掉，但只要通过反复的训练，这些习惯还是可以被改掉的。每当你出现消极悲观的想法时，你要与悲观的心态进行辩论，要找出反驳消极想法的理由，让积极正面的想法慢慢地主导你的思维，渐渐地，你就会完全摆脱悲观的心态。

## 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

请你养成乐观的说话习惯。不要常说“我不行”或“我完蛋了”，而要多说一些“我可以做到”或“一定会好起来”之类的正面的话。走起路来要充满活力，也要经常面露微笑。这种习惯会让你的心情变得明亮，同时也能让你形成一种信念，这种信念是乐观主义者心灵的一棵树，迟早会结出成功的果实。

一个人在工作上或在其它方面取得成就，迫不急待想让他人知道，这是人之常情。但这种急于体现自我价值、想被他人承认的心态，最后却会引人走向失败。因为如果一个人总想把自己的成就向他人炫耀以证明自己存在的价值，那么这个人永远都会活在疲惫中，最后反而会忘却自己既有的成就，自己否定自己。

创业的过程中，最大的变量不是资金和环境，而是创业者本身。资金再多、大环境再好，如果创业者缺乏经营理念，无法用商务逻辑来思考，创业失败的可能性就非常高。相反地，具备明确经营理念的人，就算没有资金和环境优势，他们成功的可能性依然很大。

一项芝加哥大学的研究显示，将生气的人鼻孔里呼出的气体收集起来注射到小白鼠体内，只要三分钟小白鼠就死掉了。精神科医生埃尔米的研究报告更指出，一个人生气一小时所释放的毒素量可致80人死亡。

如果不想在无聊的人和事上浪费精力，只想守住自己的幸福，就不要去在意别人脱口而出的无心话语或无礼的举动。

，“破碎的玻璃窗理论”是指如果某栋建筑的玻璃窗破了一个洞却不处理的话，引来小偷就只是时间早晚的问题。因为破碎的玻璃窗在向小偷传达着这样一个信息：“快来偷吧！这栋屋子没人在管理。”这个理论告诉我们：想要防止犯罪，就要先消除引来犯罪的条件。放着破碎的玻璃窗不修理，是无法降低犯罪率的。

# 《人生规划书：30岁前一定要做的21肌

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)