

<<二十不惑>>

图书基本信息

书名：<<二十不惑>>

13位ISBN编号：9787513610605

10位ISBN编号：7513610606

出版时间：2012-7

出版时间：中国经济出版社

作者：王阔

页数：182

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>

## &lt;&lt;二十不惑&gt;&gt;

## 前言

俗话说，时势造英雄。

当王阔拿着《二十不惑：最有价值的人生创意书》来请我做序的时候，我有一种强烈的感觉：这个时代要孕育出一个新的英雄。

第一次碰到王阔的时候，他就给我留下了极其深刻的印象。

他高大帅气、健康阳光、朝气蓬勃，极富感染力。

我知道他这几年一直在创业，看到《二十不惑：最有价值的人生创意书》，我知道他已经找到新的方向，着实替他高兴。

作为一个坚定的创业者，他把这本书作为事业腾飞的第一步。

王阔的梦想是做“中国四亿青少年的人生导师”和“知心大叔”，鼓励青少年“Follow your heart, follow your dream”。

年近四十，还能有二十岁的活力与热情，实属难得。

我从事教育工作三十多年，看到青少年在个人成长过程中遇到很多困惑与挑战。

由于种种原因，他们得到的专业帮助和指导非常有限。

王阔接受过心理咨询方面的专业训练，有着丰富的实践经验，选择这样一个无限广阔的领域作为下半生的事业，致力于为青少年答疑解惑，帮助他们健康成长，体现了他过人的视角和见识，体现他独特的英雄气概。

我个人很关注青少年成长，也读过很多青少年励志方面的书籍。

很多励志书粗制滥造，拼凑痕迹严重，不是堆砌一些众所周知的成功故事，就是列举一些枯燥乏味的成功理论，缺乏趣味性、实践性和指导性。

《二十不惑：最有价值的人生创意书》突破了励志书的老套路，犹如一股清新的风，拂面而来。

王阔丰富的人生阅历是这本书最吸引人的地方。

凭借其多年国内外以及各种职业的经历，王阔分享了他独特的人生故事和人生感悟，并利用简单实用的工具，给青少年提供最需要的指导与建议。

我觉得《二十不惑：最有价值的人生创意书》更像是一本工具书，具有极强的操作性，将带着你一步一步自我认知、自我修炼、确立目标并实现梦想。

看着这本书，你会明白如何健康快乐地成长，如何打造自己的核心竞争力，如何获得幸福与成功。

多年来，我一直从事青少年英语教育，王阔在英语方面的造诣让我颇感后生可畏。

作为北京外国语大学英语专业的高材生，他游历五大洲十几个国家，一直没有停止对英语的钻研。

他开辟的学习英语的捷径是根据多年学习英语的实践经验总结而成，简单高效，值得推荐。

他对英语的深刻理解，对国际化的精妙解读，对推广中国文化的强烈使命感，都体现出相当高的境界。

王阔能写出这本趣味性、思想性、实用性高度统一的励志精品，是他多年苦心修炼，自我提升的结果。

我希望他能用自己的聪明智慧和人生经历帮助更多的年轻人像他一样健康成长。

我相信他有能力做好“知心大叔”，更有能力扮演好一个时代英雄的角色！

## <<二十不惑>>

### 内容概要

这是一本指导青少年个人成长的小册子，从自我认知到自身修炼，从确立目标到实现梦想，从完成学业到创建事业，作者以时下最轻松时尚的话题对这些人生重大论题侃侃而谈。行文轻松幽默，视角宽泛，以丰富多彩的实例启示广大读者如何分析、了解自己的性格特征；如何建立自己的信仰体系，找到生命的意义；如何管理自己的情感与情绪等等。

<<二十不惑>>

作者简介

王阔 北京外国语大学英语语言文学学士，美国威斯康星大学社会工作学硕士（MSW）、工商管理硕士（MBA）。

曾就职于国家科技部、新东方、中央电视台（CCTV）、美国国际集团（AIG）等著名机构，经历了国家机关、民企、国企、外企、自主创业等各种职场历练，有丰富的职场实战经验。

多年海外生活工作经历，游历5大洲10多个国家和地区，经历了“留学”及“海归”的人生历程，对人生规划有独特见解，立志做中国四亿青少年的人生导师。

著有纪实小说《假如没有911》（2006年）。

创办“知心大叔道场”（），从事人生咨询和英语培训，为青少年答疑解惑，指点迷津，解决个人成长中的各种问题，提供“国际化”的人生咨询，鼓励青少年follow

your heart, follow your dream。

新浪微博：“知心大叔王阔”

## &lt;&lt;二十不惑&gt;&gt;

## 书籍目录

序一

序二

Part 1看清自己才能看清生命透过浮云，发现自己

你到底“性”什么|

你比乐嘉更专业|

你就是最好的演员|

你是不是“三无人类”|

你的性格叫“时代”|

“凤姐”：被时代挤扁的80后|

Part 2做怎样的人，圆怎样的梦

要做达人，先要达标|

少点八卦，多点8Q|

性格决定命运，此言不虚|

Part 3打造你的性格名片

和苏紫紫一样自立，你就很了不起|

你是不是靠谱青年|

守住诚信，你就守住了底线|

“正”多不压身|

悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福|

自信有理，自恋无罪|

屈服于魔鬼的诱惑，你就是魔鬼|

与其不温不火，不如热情似火|

爱心：就是为别人做一点点|

别人都倒下了，你也得站着

Part 4心态不能决定命运，但会让你更加幸运

让心灵尽享日光|0

让思维插上翅膀，飞上天|

所谓极限不过是伪命题|

你不是窦娥，没那么大冤情|

别做忽悠俱乐部的会员|

你赢我赢大家赢的共赢模式|

不充电，就漏电，别让你的人生短路|

感恩，对生命的最好回应

Part 5神马都是浮云，信仰不是

宗教之外，信仰无处不在|

生命：老天爷给你的最好礼物|

自由：做喜欢的，不做不喜欢的|

家庭：让心宅一辈子的避风港|

孝敬也要与时俱进|

月是故乡明|

Part 6身心健康，你才能Hold住生活

健康的事，谁说的清？

|

健康是全家人的事|

你是亚健康协会会员吗|

<<二十不惑>>

伤不起的人心|  
李阳不知道：5种掌控情绪的技巧|  
Part 7智趣双全才是真的有才  
软硬兼施，两手都要硬|  
中国不知道：秒杀英语的真正捷径|  
量身定做你的兴趣爱好|  
Part 8内外兼修，被遗忘的做人之道  
外表美：美丽设下的温柔陷阱|  
人靠衣裳马靠鞍|  
职场绅士、淑女的着装要领|  
智慧创造美丽，为美丽保鲜  
Part 9礼仪之邦寻礼仪  
跨文化交流第一课——尊重隐私|  
职场礼仪第一课——如何打电话|  
轻松搞定电子邮件|  
名片是门面，使用有门道|  
坐一次电梯，拿一个Offer|  
礼轻情意重，选择要慎重|  
中餐西餐自助餐，餐餐见礼|  
Part 10Follow your heart, follow your dream  
你是不是生活在失梦园里|  
梦想不是事业的专利|  
你有梦想清单吗|  
坚持你的梦想——最陈词滥调的真理|  
幸福就是西红柿炒鸡蛋|  
为什么芙蓉姐姐比你成功  
Part 11向左走，向右走四个任务帮你规划人生|  
考研：比高考更窄的独木桥|  
出国：一个复杂的系统工程|  
规划职业不如规划事业|  
创业是个伟大的心路历程|

## &lt;&lt;二十不惑&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 1992年8月，在家人的陪伴下，我第一次离开熟悉的家、熟悉的学校、熟悉的冰城哈尔滨，载着憧憬，带着忐忑，坐上了通往首都北京的火车。

我如愿考上了北京外国语大学的英语系。

这所全国排名第一的语言学府中排名第一的英语专业，犹如神坛，令我神往。

从我踏入北外校园的那一刻起，高中生活一去不复返，少年时代也彻底终结了。

我的人生来了一个三百六十度大转弯：新的人群，新的校园，新的学业，新的城市。

这个弯转得我头晕目眩。

表面上，我的身份是大学生，心底里，我的身份却是未知数。

我突然要面对一大堆从未想过、从未听说过、也从未遇到过的问题。

我并不清楚自己应该怎样面对这个全新的世界。

刚进大学，我体会到了什么叫差异。

也正是这些差异，促使我开始思考、寻找并发现自己的个人身份，也就是英文中的Personal Identity。

和很多大学生一样，我面临着从高中到大学，从少年到成人的巨大转变，许多问题都在不同程度上困扰着我们。

我的兴趣是什么？

我的优势在哪里？

我应该怎样学习？

我应该相信什么？

我怎样和别人相处？

我上大学的目的是什么？

这些问题都是这个特定人生阶段再正常不过的问题，涉及到大学生活、性格品质、人生选择、个人理想等等，其核心就是“发现自己”。

虽然没有标准答案，寻找答案的过程也可能是一场马拉松比赛，但明确的答案对于个人成长来说至关重要。

很多人百思不得其解，就草草放弃，错过了成长的最佳时机。

“发现自己”经常会浓缩成两个经典问题：我是谁？

我是怎样的人？用心理学术语来讲，就是要有自我认知，也就是对自己的观察、理解和评估。

早在古希腊，苏格拉底就提出了“认识你自己”的口号，标志着人类自我意识的觉醒。

在这一点上，东西方有着强烈的共鸣和共识。

中国的《孙子兵法》有一句脍炙人口的经典论述：“知己知彼，百战不殆！”

在《老子》中也提到：“知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。”

自我认知就像一面镜子，能够充分反映一个人的性格、品行、天赋等等。

自我认知又好像一个起点，象征着个人成长的开始。

我们都希望掌控自己的命运。

但是很少有人意识到，掌控命运的前提是掌控自己，而掌控自己的前提就是发现自己。

这是每个人必修的基本功。

这些年来，无论在国内还是国外，学校还是职场，我碰到过形形色色的人，但真正发现自己、掌控自己的人屈指可数。

对于自我认知有很多误区。

有些人对自己估计过高，自我感觉良好，显得自恋或自负。

有些人则正好相反。

自我认知，除了了解自己的行为之外，还要了解自己的心态、情绪、思想、习惯等，还要积极获得他人的反馈，把他人的反馈当作有价值的参考。

正确客观地自我认知为提升自我、完善自我打下良好的基础。

由于人的发展是个连续不断、变化多端的过程，因此发现自己贯穿于生命始终，是个漫长的心路历程

## <<二十不惑>>

，也是人类的永恒主题。

发现自己必须跟上人的发展与变化，也需要我们有意识地、持续不断地努力。

只要有耐心，有勇气，发现自己就只是时间问题，掌控命运也指日可待。

生活充满浮云，但我总是能从浮云之中，找到一丝阳光。

1995年9月，作为北外英语系大四的学生，我担任第四届世界妇女大会的志愿者，为来自世界各地的代表提供志愿服务。

这段经历也从几个方面成为我人生的转折点。

第一，我有幸结识了我的美国妈妈Aileen，从那时起我们成为忘年交，直至今日。



## <<二十不惑>>

### 媒体关注与评论

青春是阳光，青春是春风，让我们一起好好珍惜青春，享受青春。

王阔的这本书犹如阳光春风，走进我们的生活，为我们带来营养，帮我们体验生命的成功与快乐。

奥运会志愿者英语总培训师 爱国者国际化联盟副总经理 郝彬 一路走来，我们不停地获得和失去，面对纷繁的世界，对的思想好的习惯至关重要！

推荐大家用心读一读王阔老师的《二十不惑——最有价值的人生创意书》，真想说，现在的年轻人真的很幸运！

中国普天通信事业部副总经理 成伟 从自我认知到自身修炼，从确立目标到实现梦想，从完成学业到创建事业，本书以时下最轻松时尚的话题对这些人生重大论题侃侃而谈，对青少年的成长具有非凡的借鉴意义。

欧文时代投资管理有限公司总裁 孙剑川 苹果教父乔布斯告诉我们：follow your heart，王阔就是这样一个写照。

他没有过我们大多数人的生活，而是不断追寻和实现着一个又一个的梦想。

他的人生经历是我们N个同龄人经历的总和，他是当之无愧的“知心大叔”。

我多希望在我20岁的时候能读到这样一本好书，能遇到这样一个前辈，或许会少走很多弯路。

这本书不仅对20岁青年是个宝，我建议父母们也来读一读，它能帮助你们更加了解自己的子女，与他们共同规划一个精彩的人生。

香港永隆保险有限公司常务董事 香港人寿有限公司董事 陈照男

<<二十不惑>>

编辑推荐

《二十不惑:最有价值的人生创意书》由王阔编著,文风犀利幽默,视角新颖独特,话题轻松时尚,一位历经各种职场历练的海归创业者,对求学、求职、创业、人生等等重大话题侃侃而谈.....面对喧闹纷繁的当下,我们该如何做出选择?

《二十不惑:最有价值的人生创意书》为你一一解答.....

<<二十不惑>>

名人推荐

青春是阳光，青春是春风，让我们一起好好珍惜青春，享受青春。

王阔的这本书犹如阳光春风，走进我们的生活，为我们带来营养。

——奥运会志愿者英语总培训师爱国者国际化联盟副总经理 郝彬 一路走来，我们不停地获得和失去，面对纷繁的世界，对思想和好的习惯至关重要！

推荐大家用心读一读王阔老师的本书。

真想说，现在的年轻人真的很幸运！

——中国普天通信事业部副总经理 成伟 从自我认知到自身修炼，从确立目标到实现梦想，从完成学业到创建事业，本书以时下最轻松时尚的话题对这些人生重大论题侃侃而谈。

——欧文时代投资管理有限公司总裁 孙剑川 苹果教父乔布斯告诉我们：follow your heart，王阔就是这样一个写照。

他没有过我们大多数人的生活，而是不断追寻和实现着一个又一个的梦想。

他的人生经历是我们N个同龄人经历的总和，他是当之无愧的“知心大叔”。

我多希望在我20岁的时候能读到这样一本好书，能遇到这样一个前辈，或许会少走很多弯路。

这本书了仅对20岁的年轻人是个宝，我建议父母们也来读一读，它能帮助你们更加了解自己的子女，与他们共同规划一个精彩的人生。

——香港永隆保险有限公司常务董事香港人寿有限公司董事 陈照男

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>