

水湄物语 作品

豆瓣网最受期待的红人水湄物语首部作品

30岁前的每一天

最现实梦想管理指南

随书赠送
梦想管理
记事本

一切都是为了30岁以后过上你想要的生活

自我管理 + 理财投资入门 + 记事本圆梦

——每天进步一点点，21天培养一个好习惯——

中国商业出版社

30

30岁前的每一天
最现实梦想管理指南

水湄物语 作品集

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁前的每一天 / 水湄物语著. --北京: 中国商业出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5044-7929-7

I. ①3… II. ①水… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第261098号

责任编辑: 王彦

中国商业出版社出版发行

010 - 63033100 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京慧美印刷有限公司

* * * * *

880毫米×1230毫米 1/32开 8印张 150千字

2012年11月第1版 2012年12月第1次印刷

定价: 32.80元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



30岁前的一天

最现实梦想管理指南

自序

30岁那年的冬天我还记忆犹新。咨询顾问的工作已经做了三年，不再有新鲜感。五星级宾馆的丰盛早餐已经没有了吸引力，著名的旅游城市也只是又一个工作地点而已。一年超过11个月的出差时间，每周超过80小时的工作强度，对家人的思念，对剩女身份的忧虑，以及对未来的迷茫，已经完全抵消了高额薪水和工作成绩所能带来的欣喜感。

那一年冬天，外婆去世了。她去世前住院的时间里，我在广州出差，无法陪伴在她的身边。那一年冬天，连广州那样的南方城市都下了大雪，我陷入浓重的忧郁情绪中，每天在宾馆的床上哭到天亮，甚至有过轻生的念头。

然后我下定决心，决心改变这一切。

那一年，我辞去了咨询顾问的工作，因缘巧合地参与了一个非营利组织的创建，并因此全职工作至今；那一年，我开始系统学习投资理财的知识，希望由此走上不受薪水控制的财富自由之路；那一年，我在投资论坛上认识了远在英国工作的暖手同学，



并在一年后，顺利把他骗回国内，并成功地嫁给了他，从此过上了幸福快乐的婚姻生活。

顺便解释一下，暖手同学之所以被称为“暖手同学”，是因为我们是在冬天领的结婚证，从登记处出来，他就把我的手握在他的掌心暖着，并且谄媚地问：“冷不冷啊？”当我把这个故事告诉桃花石上书生的时候，她便称呼他为“暖手同学”。

我感谢30岁的那个冬天，如果没有那个绝望的冬天，可能我无法鼓足勇气辞职，也不会找到我喜欢的工作；如果没有那个绝望的冬天，即使遇见我珍爱的人，也没有时间与他在街头漫步，在寒夜相拥；如果没有那个绝望的冬天，我不会有那么多时间陪伴父母，与朋友相聚；如果没有那个绝望的冬天，我不会找到自己真正想要的生活。

30岁之后，我觉得梦想离我越来越近了。我从事自己热爱的工作，有许多时间陪伴家人和朋友。我找到了生命的另一半，因为他的存在，我有勇气面对生活的任何艰难困苦。我走向了财富自由的道路，不再为薪水收入的多少而烦恼。

所以，我希望这本书是能够帮助你作出改变的书，能够帮助你想清楚生命当中，到底哪些是真正值得珍惜的，是真正值得去奋斗的。

在书的一开始，我们谈到了梦想。每个人都会有梦想，可是因为现实的残酷，有些人假装遗忘了它。但是，如果没有梦想在未来呼唤，恐怕我们无法拥有改变的勇气。找到你的梦想，并且以它为指针，才能变成更好的你自己。

然后是如何聚集正能量，我相信每个人都跟我一样，会有那样绝望、无助、焦虑、迷茫、痛苦的日子。但也正如我走过那个悲惨的冬天一样，也一定会有办法，让你变得更加积极、乐观、勇敢、自信。

拖延症、注意力涣散、3分钟热度，这些拦在你梦想路上的“小怪兽”，是这个信息爆炸时代每个人都会面对的困难，而光有积极的态度还不够，还需要击败这些问题的技巧和方法。第五章，会帮助你找到更多武器去击败“小怪兽”们。

接下来的部分，是要成为你自己的规划师，职业规划、学习规划，甚至爱情也应该有所规划。有了正确的方法，才会走上正确的道路。

财富自由，是实现梦想最重要的基础，财富自由意味着你有足够的时间去做你想做的事，不必再熬夜加班，不必再看老板的脸色。“踏上财富自由之路”这一部分，讲述投资理财最基础的理念和技能，希望能帮助你作出改变。

梦想要好高骛远，行动要脚踏实地，这就是记事本存在的意义。很多人都用记事本，可是很多人都不会用记事本，记事本不仅仅是提醒你不要忘记会议时间的工具，更是你记录自己成长、帮助自己作出改变的利器。第六章详细讲述了该如何使用好记事本，相信有了这个利器，你与梦想的距离会更近。

30岁之前，用梦想做指引，积聚正能量，打败“小怪兽”，作好职业、学习、爱情的规划，踏上财富自由之路。当你已经有足够的力量，不妨去做一些能改变世界的事，这就包括参与或者



建立一个NGO^①组织，帮助那些需要帮助的人，也让自己能够找到更多生命的意义。

当我变得更好，我想感谢世界上最完美的爸爸妈妈，你们就是我努力生活的最大原因；也感谢世界上最好的公公和婆婆，你们是我选择嫁给暖手最好的理由；当然还要感谢会嘟嘴、会耍萌的暖手同学，旁人只看到你聪明的头脑，我看到的是你有趣和温暖的灵魂。

让我们再回到那个冬天，一个人在异地，临近年关，寒冷的冬天；没有家人，没有朋友，没有爱人的冬天；存折上没有多少钱，老板又说要加班，胃病开始发作的冬天；对工作厌倦，对前途迷茫，对自己毫无信心的冬天。

这是我的冬天，也可能是你的冬天，但是正如我在那个冬天里所作出的决定，你也可以在捧起这本书的同时，作出一个决定——从现在开始，改变你自己，把日子过成你想要的那个样子。

水湄物语

2012年9月

① NGO，Non-Government Organization，独立于政府和企业之外的组织，包括各种社团、基金会、慈善信托、非营利公司等等。NGO一般为非营利性，倡导志愿精神，但近年来在欧美也盛行以企业手段赚取利润来贡献社会的“社会企业”的概念。



目录

CONTENTS

第一章 梦想改变生活

月薪50万的美妙生活 / 003

你想要的到底是什么 / 006

你相信什么，你就看见什么 / 010

梦想摘星的人才可能登上月球 / 012

第二章 聚集正能量的人生

如何面对选择 / 017

没有那条更好的路 / 018

未来不是只有一种假设、一种选择 / 021

人生是一次长跑，暂时的落后和领先都不算什么 / 023

年轻人梦想实现指南 / 025

这件事你真的做不了吗 / 029

为什么你从来没有做过发起人 / 029

面对机会，你能抓住吗 / 033

没有天分就无法成为天才吗 / 035



痛苦和失败，都不值一提 / 038

你是一个悲观的人吗 / 039

为什么上天对我这么不公平 / 042

不要成为错误和失败的奴隶 / 044

所有的失败都是成功前的练习 / 046

战胜痛苦的秘方 / 049

变成乐观的超级英雄 / 052

感受生活的平淡和美 / 053

吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉 / 055

只有得到的东西，才是最好的东西 / 057

开始你的“小确幸日记” / 058

第三章 职业、学习、爱情的规划

做你自己的职业规划师 / 063

如何做好职业规划 / 064

充分的准备工作 / 069

实践经验非常宝贵 / 070

跨行跳槽为什么 / 071

学习的技巧 / 074

怎么样读书才会有用 / 074

读书要读旧书 / 077

读书要读懒书 / 080

只有在书本上才能学到知识吗 / 083

爱情也需要规划吗 / 086

7条实用技能告别单身贵族 / 087

拒绝单身大作战 / 091

通过学习概率，抓捕白马王子 / 094

第四章 财富规划——踏上财富自由之路

你为什么要有钱 / 098

金钱会为你带来什么 / 101

为什么不能成为中产阶级 / 103

投资理财可以学习吗 / 105

富人跟穷人最大的区别是思维方式 / 107

投资理财是一种回报很高的技能 / 109

如何才能提高财商 / 111

投资理财的基本技能 / 113

薪水高了就有余钱了吗 / 114

你知道资产和负债的区别吗 / 116

理财，就是永远挑软的柿子捏 / 118

建立数字化思维 / 120

了解金钱增值方式，避免被忽悠 / 124

第五章 打败挡在梦想路上的“小怪兽”

“小怪兽”一：拖延症的悲惨生活 / 133

5分钟就能改变拖延症 / 134

“5分钟拖延症改变法”注意准则 / 137

以毒攻毒法 / 138

积分奖励法 / 140

任务竞赛法 / 141

“小怪兽”二：注意力涣散症 / 143

改变环境，专注当下 / 145

倒计时工作法 / 146

重视休息时间 / 147

“唵字诀”彻底放松头脑 / 149

“小怪兽”三：无法Say No / 150

何不试着说一次No / 151

哪边会更有利 / 152

Say No也要讲究技巧 / 154

“小怪兽”四：完美主义者 / 156

刻意放低对自己的要求 / 157

不要害怕犯错 / 158

“小怪兽”五：3分钟热度 / 159

目标明确，日起有功 / 160

安排详细计划，避免懒惰 / 162

步骤标准化，做到不用想就行动 / 164

第六章 记事本改变生活

书写是为了更好地思考 / 169

记事本是记忆的延展 / 169

记事本是经验的总结 / 170

记事本能对信息进行再加工 / 171

记事本帮助你战胜自己 / 171

你准备好了吗 / 173

工具准备 / 174

时间准备 / 175

心态准备 / 176

Just Do It，动手开始记录吧 / 178

随时把记事本带在身上 / 178

每天记录时间 / 179

根据独立的事件，而不是时间间隔来记录时间 / 180

记录时间的检查标准 / 181



30岁
前的每一天

记事本每天怎么记——从每一天开始 / 184

计划——“一日PDCA循环”从每日计划开始 / 185

执行——最关键的是行动 / 194

每周和每月PDCA / 209

第七章 30岁前改变自己，30岁后改变世界

怎样做好一个NGO组织 / 217

好高骛远，脚踏实地 / 221

NGO组织的钱从哪里来 / 223

什么样的人适合从事NGO / 227

墙的存在，是为了让你翻越 / 230

附录：零基础的投资之路

30
30
30

30岁前的每一天
最现实梦想管理指南

第一章

梦想
改变
生活





假设你要出门旅游，请问你是选择走路、开车还是乘飞机呢？请问你是要带冬天的羽绒服还是夏天的花短裤呢？太阳眼镜和登山杖都要带吗？

当被问及这些问题的时候，你的第一个反应恐怕就是：“这取决于我要去哪里。”对啊，如果要去非洲旅行，那乘飞机是你唯一的选择；但是如果只是去郊外踏青，那可能坐地铁就到了；如果你有机会去攀登珠峰，穿花短裤恐怕你就回不来了。

梦想，就是你要去往的目的地，它可能很遥远，也可能触手可及。除非你知道它在哪里，否则你不会知道应该选择什么样的道路，携带什么样的工具。

如果你有一个美好的梦想，你知道未来要去往哪个方向，你怀抱着梦想走上人生的征途，你就一定会明白自己想要的生活到底是什么，你会努力积累能量，抗击生活中的困难，作出明确的选择。

你的梦想是什么？

月薪50万的美妙生活

在本书一开始，我想让大家一起来做一个充满乐趣的游戏。想象一下，如果你现在每月有50万元的收入，这是月薪哦，也就是说年薪是600万元。这些钱是每年自动转到你账户中的，因此你不用上班，不用工作，有一天24小时的充分自由时间。

虽然我个人认为，理想是需要更加高远才好，比如说，我小时候曾经想过要当“宇宙大总统”，估计这个梦想年薪600万也不足以实现。但是，还是让我们先略微现实一点吧，如果到达了年薪600万的目标之后，再考虑做宇宙大总统也不迟啊。

年薪600万的生活是多么美妙啊，不用上课，不用工作，不用听老板的训斥，不用跟脑残的同事相处，不用听爹妈的唠叨，反正，总而言之一句话，你想干什么吧？

清晨从希腊的圣托里尼岛出发，远处是纯白的建筑物和蓝色的爱琴海。坐在快艇上，面对美景，用清香的橄榄油蘸着面包，在香喷喷的烤羊腿上浇上柠檬汁，饱餐一顿后再来一份充满诱惑的甜点——希腊特有的丁香蜜糕。

这是环游世界和美食家的梦想。

走进大山深处，满目都是绿色的山林。虽然没有干净的水，



没有网络和电脑，但是有孩子们纯真的笑脸，有琅琅的读书声，有家长们偷偷塞到宿舍的山珍野味，有塞进门缝里的写着“老师我们爱你”的手工卡片。

这是为公益事业献身的理想主义者的梦想。

阳光满满的大房间，顶天立地的书架。有书香，有茗茶，有古琴，有棋盘，有笔墨砚台，当然也有电脑和iPad，古代读书人和现代信息化的完美结合，精研七种语言，琴棋书画皆通。

这是文艺青年们的梦想。

能俯瞰市中心美景的宽大办公室，业绩报表上陡直上升的盈利曲线，通宵未睡的红眼睛，激情四溢的团队伙伴，充满赞赏的投资人评价，上市时的那声锣响。

这是创业家的梦想。

梦想有那么多，以下罗列的网上搜集的各种梦想，真的是五花八门、千奇百怪，不过确实都是很可爱的梦想：

立刻出发，环游世界。

给爹妈买所大别墅。