

愿你生命的价值，与你期许的相当！

你和梦想之间， 只差一个行动



行动派◎编著

天津出版传媒集团

天津人民出版社



拥有100万高粘性粉丝的
学习型社群

——「行动派」倾力打造
梦想实践指南！

「学习」打破思维框架，了解最新理念。

「行动」构建行动思路，梳理高效方法论。

「分享」独家职场干货，明确职业和人生方向。

「指南」唤醒行动欲望，解锁多种人生可能。

你和梦想之间， 只差一个行动

行动派◎编著



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你和梦想之间, 只差一个行动 / 行动派编著. -- 天津: 天津人民出版社, 2017.3
ISBN 978-7-201-11455-2

I. ①你… II. ①行… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 032880 号

你和梦想之间, 只差一个行动

NI HE MENGXIANG ZHI JIAN, ZHI CHA YI GE XINGDONG

行动派 编著

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

出 品 人 李国靖
特约监制 何亚娟 王 瑜
责任编辑 玮丽斯
特约策划 周 莉
特约编辑 周 莉
封面设计 施 军
版式设计 王雨晨

制版印刷 北京市兆成印刷有限责任公司
经 销 新华书店
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 8
字 数 134 千字
版次印次 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷
定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

序 你有权拥有 10000 种美好人生

感谢你翻开了这本书，无论你是行动派社群的老朋友，还是被偶然一瞥所吸引的新伙伴，我们都非常高兴能与你一起踏上这趟重塑人生之旅。感激你的阅读，使我们的努力被你看到；也期待这本书满满的干货，能够为你的生活注入新的活力。

“行动派社群”是全国领先的青年学习社群，“梦想清单”是我们的核心理念，而达成的方法就是持续地“学习、行动、分享”。我们透过一系列线上的自媒体，直播平台以及线下课堂和 75 个城市伙伴圈自组织学习的形式，希望能带动更多的青年行动起来，创造人生新的可能性。

而这本书，也正是对我们这些年创作的内容成果的系统梳理，从而为我们的社群小伙伴和更多陌生的新朋友提供一份值得终身参

照的成长与行动指南。书中的文章大多数来自我们的签约或授权作者，部分文章曾登载于我们公众号的热门头条。我们坚信，这些醇厚的“旧酒”依然有历久弥新的魅力，值得永久地珍藏。不同的人，在不同的阶段重新去阅读，总会获得新颖的视角和奇妙的顿悟。

行动派长期践行着“学习、行动、分享”的生活方式，而这一理念也像脉络一般贯穿本书始终。

第一部分，“学习”旨在从开篇起，用另类独到的思路，彻底打破你的价值框架和思维局限。你在首篇文章就将了解到核心理念“梦想清单”的奇妙之处，学会利用有限的时间和精力，去体验无限种可能的理想人生。你还会掌握找到自己兴趣所在并以之为生的诀窍，会见识到“斜杠青年”的开阔和“穷人思维”的狭隘，并且实现“20 分钟找到人生目标”的三观重塑。

第二部分，“行动”这一部分，我们尝试以严谨简易的逻辑，为你梳理整合适用于日常学习或工作的高效方法论。这些技巧往往都从青年的某一普遍烦恼出发来解决问题，比如总觉得时间被偷走、工作效率低下，比如觉得信息量过大、脑袋不够用，比如一旦陷入迷茫、行动力就归零，再比如学了半天发现全是无用功……不管你

当下处在什么位置、什么阶段，这些苦思一定都曾经或正在困扰着你。而比起软绵绵的加油鼓励，“行动”是用一种硬朗的线条，为你勾画清晰的思路，使你确实地获得起身前行的方法依据。

第三部分，“分享”，则是从经验层面谈开，邀来那些已经有所成就、有所领悟的行动派们，为你分享他们的实践经历和职场心得，同时也是鼓励你在自我精进过程中，也要乐于与更多迷途的朋友分享交流。在这部分，你会懂得“聪明”不过是“喜欢”和“合适”的代名词，而抓狂的高压状态有助你开发隐藏技能。你会读到那些“升职加薪、走上巅峰”的人生赢家们的职场经，从而重新审视自我的能力规划、职业规划以及人生规划。

第四部分，也就是最后一部分的“指南”为大家提供了生活万象中的自我提升指导，从日常生活的角度切入，给予你关于习惯养成、个人成长、性格探索、人际交往的种种忠告。如果你对自己缺乏自信，对生活手忙脚乱，对目标不知头绪，那么你绝对不能错过这最后的疗愈魔法。这里既会为你输入正能量：教你如何变得有趣，让你发自内心地喜欢自己，维护健康幸福的关系；也会为你赶跑负能量，拒绝做“软柿子”，而内向反而是一种幸运，用奔跑来驱散生活的阴霾。总之，阅至此处，你会感受到身心前所未有的开阔和

轻盈。而前方，会像某句歌词唱的那样：“像打开考试试卷发现，突然所有答案都看得见。”

人生是一个拥有无限可能性的命题，我们希望这本书能够至少为你打开其中一扇新窗户，帮助你挖掘潜在的兴趣和天赋，从而解锁你的第二人生，甚至第百种人生。在碎片化阅读的今天，有太多快餐式的文字以图片吸睛、以排版取巧，却在消遣过后无法吹动你生活的一丝涟漪。行动派始终坚持以内容为本，致力于持续地输出简易却深刻的干货，让你每一次短暂的阅读，都能激发重启生活的热情，收获物超所值的体验。

此后，行动派还会继续着重高质量内容的引入和产出，为大家出版更多国内外的优秀读物。如果你喜欢我们的价值理念，或是觉得我们能为你的人生带来一点触动，欢迎你持续地关注我们（微博：[@行动派琦琦](#)）。希望每一个你，都能从阅读这本书起重新出发，勇于站起来做行动派，成为更好的自己，开辟专属于你的“迦南美地”。

琦琦（行动派社群创始人）

目 录
contents

序 你有权拥有 10000 种美好人生

01

第一辑

学习——多版本的人生不设限

如何制定和实现梦想清单	002
活出你人生的所有可能	018
“多重职业”成为全球新趋势	027
为什么富人越来越富，穷人越来越穷	037
22 岁的我辞去年薪 150 万的工作	049

目 录 contents

02

第二辑

行动——寻找改变你的核心力量

6 种全新的核心能力左右你的前程	066
这 3 个技巧，帮你节省 50% 的工作和学习时间	074
工匠思维成就一个真正出色的你	082
不懂构建知识体系，你迟早被信息洪水淹死	094
别让那个迷茫的自己，永远学不会发光	113
你为什么一直抱怨自己没时间	121
学习有没有用，取决于你为什么要学	132

目 录
contents

03

第三辑

分享——高效职场人都在用的方法

远离“不聪明且勤奋的人” 142

让你抓狂的时光，是你崛起的最好机会 149

做好这些，你比自己以为的更优秀 156

所谓职业规划，赶不上现实的变化 167

毕业 5 年，从月薪 1900 到月薪 50000 173

目 录 contents

第四辑

指南——改善、优化、提升更好的你

如何成为一个有趣的人	188
当你不敢拒绝的时候，你在害怕什么	197
怎么才能发自内心地喜欢自己	203
如何建立、维护一段好的关系	210
为什么大多数内向的人都想改变自己性格	219
跑步如何改变了我的人生	225

● 第一辑

学习——多版本的人生不设限



● 如何制定和实现梦想清单

一月初与台湾的蓁妮姐姐吃饭，我们聊到彼此这半个月的情况，她很兴奋地告诉我，自我们相遇聊了梦想清单和新年规划以后，她开始很认真地思考自己的梦想。

蓁妮姐正式定下的第一个新年梦想清单是出书，原本想着明年能出就不错了，可没过几天她竟如愿约到了台湾最好的出版人面谈，对方一听她要出书就欣然合作，当下就谈好了出版事宜，半个月左右的时间竟已经 **push**（推动）蓁妮把新书大纲写好了，蓁妮近期写作的灵感也如泉涌一般，连她自己都很意外，按照这个进度今年就会看到蓁妮姐的第一本新书上市，好快！

这次见面，蓁妮姐又分享了一个让我激动的小故事。她从小就希望有朝一日能住在自己设计的房子里，当然她自己也知道要实现这件事很难，于是这个念头就在心里默默放了很多年，这是她最

早的“梦想清单”。这次回台北，她突然接到阿姨的电话，阿姨问她，有一块地皮问她要不要，蓁妮就把其他重要的约会全部推掉去看了，结果令她十分惊讶——这块地傍山面山、清静有氧，和她想象中的场景一模一样！她询问阿姨后，阿姨竟然愿意在价格上支持她，给了前所未有的优惠，于是一拍即合，拿下。至此，这个从小就有的梦想清单里的场景提早了 20 年出现在蓁妮的眼前。

我自己也常有类似的经历，这 3 年多来人生发生着很多不可思议的变化，我也从一个迷惘失落的小白领完成了到媒体人到创业者的转变，这些身份转变的背后所看到的风景，接触到的学习和视野，都是我过去人生的总和。这些变化的背后我自己最感激的，就是心灵沟通和梦想清单。前者将我的心门打开，情绪得到清理，有了更多安定和通透的内心力量；后者是我的人生飞船，通过这一份份清单让我看到我内心真正想要的，并为之奋斗，在实现梦想的过程里体验身心合一的乐趣，也更有能量将自己和团队带到更好的地方。

梦想清单看似神奇，其实更多是因为和潜意识相连接，当你把想做的事情在心里列为梦想清单，你的潜意识就会开始运作，自动对日常收到的信息进行筛选，你会更容易关注到可以帮助你实现梦

想清单的机会，这会让你比没有清单的时候，投入更多的精力去实现这个想法，自然就加速了实现的可能性。

很多朋友在看了微博上“梦想清单”的话题，以及看到身边诸多朋友的分享后，都纷纷在问要怎么制定梦想清单。网上有各种五花八门的方法和步骤，比如在写之前要先问自己 N 个问题，或是用各种图表和测试题。对我而言这些方法都太复杂了，实际上我写梦想清单的过程非常简单。以下是我自己实践了 3 年的方法，针对初次写梦想清单的朋友，在此和大家分享。运用熟练以后，每年一个简单的 Word（文字处理器）文档或是直接在脑海中生成清单都是可以的。

步骤一：全新的空白笔记本。

初次制定梦想清单的话，你需要先准备一本空白的本子，最好是没方框的全空白笔记本。我个人建议选择一本全新的薄本（因为你也不会有那么多愿望要写），注意不要和其他笔记本混在一起，因为梦想清单不是你的工作计划和日常行程，它是你一年甚至是几年内的梦想规划。

步骤二：开始写下你心中很想做的事情。

找家咖啡馆或窝在家里，也可以约上三两个好友来一场梦想清单下午茶，大家各自书写，写下你在新的一年里特别想做的事情，数量就不要限制啦，完全跟着自己的心走，想做就写上去：想做的事，想认识的人，想要去旅游的地方，想要学习的技能……随你写。

当然，通常第一次写梦想清单的人不会写很多，因为初次写都是抱着试试看的心理，对自己的潜能还不是很了解，也没有足够的信心，而且大部分人之前很少花时间去想过自己内心需要什么、喜欢什么。不过这没关系，哪怕你只写了几条也不要紧。我个人也建议初写者刚开始不必写太多，目标明确的话，实现可能性更大。

步骤三：划掉心里那些其实并没有真的很想做的事情。

写完梦想清单后，看看有没有需要划掉的内容，划掉的标准就是你这点事情是你真正喜欢的还是为了与别人攀比或是做给别人看的，就好比我们的断舍离衣服的标准是“是否是怦然心动的”，梦想清单也是一样，一定要确定那是你心中真正想要实现的愿望。

比如我看到很多人刚开始写梦想清单的时候都会把“学英语”给写上，不过深入一聊就发现跟风心理居多，还有一部分人不知道

自己当下有什么梦想，于是就先写了“学英文”，但其实心里并不是真正因为喜欢或有这样的需求。

日本传奇富豪午堂登纪雄 33 岁前就赚进 3 亿身家，他在《没钱更要买套好西装》中分享他的经验，探讨年轻时浪费的钱都花到哪里去了，其中最重点的项目之一就是“学英文”。由于工作没有外文需求，或者没有海外旅行的强烈意愿，学英文就很难有动力持续，就很难学好，最后往往是浪费了时间又花了钱，所以不要盲目跟风学英文，等到你真正派得上用场或想学的时候再学，进步的效果会更加明显。

当然，如果你还在读书阶段的话，就真的务必请你把握大好时光好好学习英文了，因为这样的学习时光真是千金难买。

我第一次列梦想清单的时候就没有写下“学英文”这件事，一直到我的工作不得不用大量英文和海外旅行越来越多的时候，我才把“学英文”正式列入梦想清单。结果发现进步的程度比想象中的大，因为重视学习英文这件事，无意中还吸引到了非常好的英文外教，这就是动力带来的推动。回想刚工作那几年也报了不少英语学习班，但是效果和现在比起来差距甚大，浪费的时间和金钱真是