

人生的成功幸福与否在于自己的规划和设计。

虽然我们不能决定自己生命的长度，
但可以拓宽它的宽度；

虽然我们不能改变容貌，
但可以展现笑容；

虽然我们不能预知明天，
但可以把握今天；

虽然你不能样样顺利，
但你可以事事尽力。

虽然我们不能控制他人，
但可以掌握自己；

小城青空 / 主编

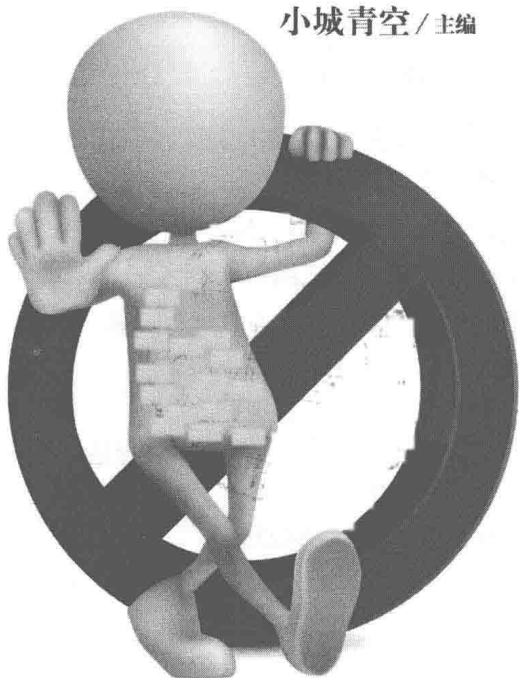
别让 不会规划 害了你



北京工艺美术出版社

别让 不会规划 害了你

小城青空 / 主编



北京工艺美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让不会规划害了你/小城青空主编. — 北京:北京工艺美术出版社, 2017.6

(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1209-5

I. ①别… II. ①小… 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030007号

出 版 人:陈高潮

责任编辑:陈宗贵

封面设计:天下装帧设计

责任印制:宋朝晖

别让不会规划害了你

小城青空 主编

出 版	北京工艺美术出版社
发 行	北京美联京工图书有限公司
地 址	北京市朝阳区化工路甲18号 中国北京出版创意产业基地先导区
邮 编	100124
电 话	(010) 84255105 (总编室) (010) 64283630 (编辑室) (010) 64280045 (发 行)
传 真	(010) 64280045/84255105
网 址	www.gmcbs.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
版 次	2017年6月第1版
印 次	2017年6月第1次印刷
印 数	1~6000
书 号	ISBN 978-7-5140-1209-5
定 价	39.80元



学会规划，学会制定目标

- 003 给自己的心找个出口
- 007 不要只顾着埋头猛冲，却忘了前面是个悬崖
- 013 给自己选择一条准确的路，未来才不至于难堪
- 017 去过有意义的人生
- 020 想好要做什么，然后努力
- 024 有计划的人生才更有效率可言
- 028 为你的人生做好规划
- 033 你内心的渴望就是你的方向
- 038 只要方向明确，路并不长远
- 042 你过得如此疲惫只因你没有人生的目标
- 048 选择好你该努力的方向
- 054 别让父母缺席了你的人生

M U I U

目录

学会规划，学会认清自我

- 061 愈早自我开发愈能起飞
- 066 开心，是一件比什么都重要的事
- 072 我们有时需要点苦中作乐的精神
- 076 做个好玩的人，过个好玩的人生
- 082 别为一个虚假的未来做囤积
- 086 爱自己比什么都重要
- 089 不要否决了你的努力
- 093 你之所以这么没有安全感是因为你不够努力
- 096 将生活过得愉悦是个大本事
- 100 为何暖男如此受欢迎
- 105 最重要的事是经营你自己
- 109 你拥有谈钱的勇气吗

学会规划，学会魄力行动

- 117 做人永远不要放弃自己的坚持
- 122 你付出的不如他，却怪好运偏向他
- 126 专注地投入你的选择之中去
- 131 想获得真正的独立需要足够的努力
- 135 你所有的努力到头来会让你满载而归
- 140 面对不公平，你更须咬牙去拼
- 144 你所亏欠的终有一天会要连本带利地还回来
- 148 你只有每天都坚持努力，这样你才可以看起来毫不费力
- 151 不要对他人的生活指手画脚
- 157 用最好的现在攒成一个最好的未来
- 161 为自己的选择负责
- 164 与其患得患失不如努力囤积实力

M U I U

目录

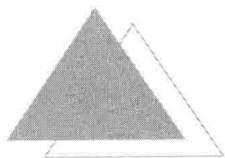
学会规划，学会经验划分

- 171 你一事无成只因你把本该行动的时间花在了思考上
- 176 抱着兴致的心将无趣的事做有趣了
- 179 你每天的坚持努力终会成就那个最好的你
- 182 那些看似简单的事其实做起来一点儿都不简单
- 188 越是患得患失越容易一无所有
- 193 你可以迷惘，但不能逃避
- 197 你的人生还没有长到停下来去思考
- 201 意见可听取，但决定还需要你自己拿
- 206 永远也别忽视了健康的重要性
- 210 自卑没关系，从自卑中学会改变才是王道
- 217 你不是不能努力，你是借口太多
- 220 不可小觑成功者的这四点经验之谈

学会规划，学会扩大格局

- 227 少些苛刻，多些宽容
- 232 别让未来的你讨厌现在总是诉苦的你
- 235 忠诚地工作是非常重要的事
- 240 心中有爱，万事无难
- 243 别让过度的羞耻感阻止了你的提升
- 248 择其善者而从之，择其不善者而改之
- 252 心静如水是一种日益博大的成熟
- 256 好人品，一定不会白攒
- 261 眼光放长远点，人生才能更有计划一点
- 265 你的吝啬只会让你的格局越来越少
- 270 学会尊重别人与你不一样的人生
- 276 少指望别人一些，多要求自己一点

学会规划， 学会制定目标



人人都是苦海沉沦，

不要以为你的苦最特殊；

所以，

彼此有不同的浮生安慰，

你只是沉溺于苦，

不肯去寻找。

谁能真的拥有全世界且走去尽头；

不如自造一个王国，

跳舞到天亮。

{ 给自己的心 找个出口 }

楼下有个心情不好的老板娘。儿子上了小学，她就再没有笑过。儿子有严重拖延症，作业每每要拖到晚上11点才算完，而且如今的老师一般是不训孩子的，有什么问题，家长通通留校。可每天放学，儿子就是不肯先回家做作业。从进了小区门，他就把书包往地下一扔，然后追着小伙伴们像匹小马驹满地撒欢。她一开始还穿高跟鞋，后来因得要进行这场抓人的田径比赛，干脆高跟鞋也放弃了。

她说，这样的家长可不止她一个。每每留校，十几个。老师是个年轻人，教学压力比她们更大，于是通通转嫁到家长的身上。每每去学校，她就觉得，老师要哭了，她要崩溃了。孩子们童趣无知，在门口像一对兔子一样蹦跹，无邪的笑容对着这堆崩溃的妈妈们。

夜夜夜夜，她想象，那些和她同病相怜的女人们在台灯下，指导着昏昏欲睡的孩子，恩威并施，连哄带骂。骂多了，儿子就哭，作业更慢了。这个时候，老公凑上来，婆婆凑上来，看着可怜兮兮的孩子，总是劝她：算啦，放松点。

她几乎要暴跳如雷了：每天去接送的又不是你们，你们反倒来看笑话当好人。

不知道从什么时候起，夜里惊醒，突然发现，这真的不是闹着玩儿的。那年的婚礼，仿佛是她前半生风光的顶点，以及终点。从此之后仿佛走得就都

是下坡路了。在那段时间，找爱的道路走到了头，身边是如意郎君；所有人都冲着自已点头赞许；父母放心了，公婆搞定了，闺蜜穿着粉红的伴娘裙来了，对全世界有交代了。洁白的婚纱、闪耀的钻戒，窗明几净。

怀孕过后，就是鸡飞狗跳的哺乳期。家里从来没来过那么多人，父母公婆保姆一大堆。那个稚嫩无比的小婴儿，让她不得不依靠着这堆人，却又被这堆人挤得喘不过气。她甚至出现幻听，总觉得有人在对她说话。那天，她出门，突然间有个想法想就那样穿着一条睡裤走下去，走到天的尽头。当然，她走不掉的。孩子要喂奶，她又回去了。只是在楼下呆呆地坐了三个小时。有个老人对她说：孩子上了幼儿园就好了。

她后来才知道，那种安慰叫做画饼。

卡地亚又怎样，那天晒完了之后，已经很久没有戴过；每天的世界就是卧室头顶上这盏灯，睁眼就是，腻得起鸡皮疙瘩。原来这日子仿佛永无尽头。她做梦都是儿子的作业，汇成那些符号堆成山，压得她喘不过气。夫妻生活，哦，如果还有的话。她每晚睡着，老公还没上床。等到半夜，他伸手触碰的时候，她像个暴龙，将他的手顿时掀开。他醒的时候，她在酣睡。他们永远在错过。

当年，她也是，一个说走就走的旅行者。怎么就把日子混成了这个样子。

你是否看过长隆马戏团的笼式摩托表演。他们在一个笼子里不停地旋转，用力地转，因为只要停滞，就会掉下去。但是，那般努力又怎样，他们永远在笼子里。

当一个女人成为中年妇女，啊，不，少女更愿意称之“沦为”。我的一个女友说，一个中年妇女，和自我崩溃的悬崖之间，永远只隔着一步之遥。

但有个人，之所有还没有掉下去，大概是因为每天下午有人叫她去跳舞。

不是那种穿着棉布花裤子的广场舞。她们去一个工作室，学习成人芭

蕾。每每换衣服的时候，我想，如果是我，那应该是像蜕了一层皮。就像我跑了五公里的感觉。头发扎起来的时候，应该脑子也没那么爆炸了。美妙的音乐一“悠扬”起来，可能全世界都清净了。我总是喜欢拥着跑步时候的音乐，大哭一场。那一瞬间，我不再是谁的妻子，永远拿着拖把让那个人把脚抬起来；也不是谁的母亲，问着“白毛浮绿水，红掌拨清波”里面哪几个词是描写颜色的；更不是下了班穿着高跟鞋飞跑回去给全家老小做饭的人。

那个瞬间只属于自己。全世界的糟糕事情都在外面。

美剧里，有很多描述那些中年危机的电影。前几天，我看了一部《午后乐事》，那个不知道“自己究竟出了什么问题”的家庭主妇，竟然鬼使神差地把一个无家可归的妓女给带回了家。也许就像远途运输的鱼箱里为了怕那些鱼死去，总要放进去一条凶猛的鱼一样。她像着了魔一样，把这个危险品放在自己的身边，并让她成为孩子的保姆。直到那个妓女终于不负众望地和邻居的丈夫上了床，打破这个原本平静的街区，她才知道，这日夜让她腻烦的平静，居然是那样宝贵。

当爱与平静成为空气；当你的婚纱已经陈旧；当你的钻戒蒙上灰尘；当你的丈夫变得像家里的沙发一样成为熟视无睹的摆设；当你在长夜里哭泣；当你在每一个太阳升起的时候又度过一个失眠的夜；当你为了孩子的功课烦恼。当你的青春逐渐过去；当你在洗碗的时候，独立面对着窗外的黑夜；当你觉得被困住，完全无法呼吸。

所以，当看到我的公众平台转发量，最高的永远是那些如何在爱情里获取快乐以及对付男人的妙招时，我都深深地失落。这意味着，还依然有人在饮鸩止渴。这个世界很奇怪，拯救寂寞的家庭女人要靠外部世界；拯救寂寞的爱情要靠另外一个人；你越是朝着一个死角要答案，越是要不到答案。

转身，换个方向，找个出口，以对付那个在世俗里不断沉沦下去的挫败

感，面对梦想和青春远去的失落感。当生活趋于平静，总有些事情无法解决。你只能寻找一个空间，或者衣橱里有你的一个小角落。让你愿意重新燃起深情，为之装扮以及绽放属于你的一刻。

有个朋友说，她规定每个月都给自己买一对新耳环，每到那个耳环日，就开心得不得了，觉得自己像个小女生。听到这个故事，有点小小的感动。原来女人们要的东西如此简单。这个耳环日，成为了她的出口。

而且，还有人总以为那出口只是爱情，是别人。所以有很多女人秘密留言给我，那个影子诱惑她走出去，连脸孔都看不清，只记得在那个光亮里她似乎找回一个纯粹女人的热情。那不是你的出口，那是地狱的入口。因为同样有光，让你误以为这样。

你要知道真正的出口，是一颗自由的心。所以我总是喜欢一个人去逛街。偶尔，看到那些左手要拖着孩子，右手扯着一脸不耐烦的丈夫的中年女子，还非要他给点什么穿衣服的意见，然后一脸扫兴地面对他的哈欠；如果说婚姻里有什么让旁人觉得无趣的场景排行第一名，这个绝对是。你的女朋友们呢？又或者，为什么不把这两个拖油瓶送到楼上的游戏厅去玩个够。他们不会懂酒红配不配宝蓝，更不会懂A型廓型H型。

更重要的，即使结婚又怎样，为什么总要让所有人都完全懂你的喜好，等着别人堆积你的快乐。一个女人的灵魂，没有必要24小时都拖家带口。去寻找你的出口。就像某个穿着紫色上衣白色蕾丝的纱裙跳芭蕾的姐姐，美得要死。留一个空间，有些特定的光亮和脸孔，只给自己见到。

像写作于我，像芭蕾于她，像那个美丽女人的耳环。人人都是苦海沉沦，不要以为你的苦最特殊。所以，彼此有不同的浮生安慰，你只是沉溺于苦，不肯去寻找。

谁能真的拥有全世界且走去尽头；不如自造一个王国，跳舞到天亮。

{ 不要只顾着埋头猛冲，
却忘了前面是个悬崖 }
}

《欢乐颂》第一季结束了，樊胜美的性格和经历槽点最多，引发的争议也最多。

她情商极高，渴望嫁个有钱人，不想和只租得起宝马的王柏川一起奋斗。她爱慕虚荣招人骂招人恨，但在她身后，是重男轻女的家庭氛围、不断索求的家人。所以，她又最让人心疼。家庭不仅不能给她带来很好的起跑线，反而给她带来巨大的经济负担。

相比之下，在福利院长大的安迪虽然也经历过贫穷，但后来接受良好的教育，最后出任华尔街投资公司高管。

现实生活中，虽不至于背负樊胜美那样离谱的原生家庭，但普通的出生背景才是大多数人的宿命。你有没有想过，出生普通的樊胜美们有可能跑到跟安迪一样的终点吗？

[成功不是百米跑，而是接力赛]

巴菲特指出，尽管没有继承父母的遗产，但自己在童年时期各方面的条件已经十分优越：家庭环境好、父母风趣且有才智、在好的学校上学……与家庭出身好的人较量，犹如龟兔赛跑。现实中的龟兔赛跑往往还是几代人的接力赛，你的起跑线，是由你的父辈甚至祖先所决定的。

哈佛公开课“Justice”第八课《公平的起点是什么》指出：“即使是努力本身，很大程度上也依赖于幸运的家庭环境。”

通过调查英美中日等国的数据与案例，美国经济学家Clark在他的著作*The Son Also Rises*（二代崛起）里提出：一个人的社会地位及收入与祖辈之间的相关性约为0.75。通俗来说，就是你赚的一块钱里面，有七毛跟你的父辈相关。

2015年，杭州女孩郭某被哈佛录取。多项奥数奖项，计算机水平堪比美国程序员，五门预科考试满分，颜值高，还会辩论、帆船、滑雪等技能，被面试官称为见过的“最完美的学生”，网友们也纷纷称赞。

然而没多久，舆论突然反转，网友开扒她的家境，发现她是某著名公司董事长的女儿，已经拿了美国国籍，父母均是MIT毕业。家境仿佛成为了她的原罪，舆论从羡慕，转向了嫉妒与恨。

家境好的人，人生往往是一道多选题，而我们面对的往往是“迫选题”。郭姓女孩可以选择做一个滑雪运动员、一个程序员，甚至选择什么都不选坐享财富，但是我们大多数人却无法选择，毫无退路。

[如果兔子不偷懒，乌龟要怎么跑赢]

经济学里面有一个概念叫“马太效应”，简单来说就是强者愈强，弱者愈弱。家境好的人，拥有的财富、地位、人脉、教育等资源也更多。他们可以用更多的筹码去置换自己想要的资源，实现目标。

如果单论金钱，投资财富的积累有如滚雪球，同样的速度下，大雪球体积增长得更快。如果没有碰上暴富的机遇，穷人往往只能掌握小雪球。

疲于生存的人也没有时间思考生活与未来，这样只会导致恶性循环。樊

胜美在大城市挣扎，耗费了她的大量精力，本来就不多的收入要应付房租，供养父母，偶尔帮哥哥还债。她没有时间深入思考人生规划，所以，尽管聪明，她能想到的解决方案也只能是——嫁个有钱人，而从来没有想过通过提升自身来实现成功的人生。

香港一个叫做《穷富翁大作战》的纪录片，很好地印证了这个观点。受邀的主人公不乏社会公认的精英阶层的成功人士，他们被安排到奶茶店店员、清洁工等底层岗位，获得的报酬用于支撑自己的吃喝用住。

一开始，不少人都相信凭借自己的才智与毅力可以突破眼前的困境。然而，长时间低时薪的工作，恶劣的居住环境，入不敷出的生活，让他们焦头烂额。他们坦言，生活“像齿轮一样运转”“看不到明天”。

正如我们也希望自己的下一代可以继承自己的财富与地位，社会也期待看到青出于蓝，这也鼓励了强者愈强。

看看美国总统历史上的各种家族：“布什家族”四代都是耶鲁大学校友，两位罗斯福总统都是毕业于哈佛大学，精英意识、教育、人脉等，父传子，子再传子。2000年，小布什在竞选的时候就曾开玩笑：“我继承了我父亲一半的朋友。”

而选民呢？美国人认为人生而平等，主张公平地看待总统候选人二代。但是，选总统时容易陷入的逻辑是：好比在超市买商品，与其尝试一个从来没听过的新牌子，还不如选择一个老资格的“名牌”来得稳妥！

[赢在起跑线上，一定会成功吗]

当然，赢在起跑线是父辈给予的馈赠，但是成不成器还得看个人。带着家境或者童年天才的光环，长大后不过尔尔甚至作奸犯科的例子也是存在的。