

读完脑袋开窍，从此人生不再后悔！

放下不切实际的想法，你的人生会海阔天空。

——《拆掉思维里的墙》《你的生命有什么可能》作者 古典

现在的泪，
都是当年
脑子进的水



马华兴◎著

新精英生涯知名咨询师马华兴给你靠谱“大脑排水指南”

四大思考工具帮助你判断选择，让你真正掌握工作和生活！

现在的泪，
都是当年
脑子进的水

马华兴◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

现在的泪, 都是当年脑子进的水 / 马华兴著. —北京:
九州出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5108-2995-6

I. ①现… II. ①马… 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 (2014) 第109523号

现在的泪, 都是当年脑子进的水

作 者 马华兴 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话 (010)68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司
开 本 710毫米×1000毫米 16开
印 张 16
字 数 213千字
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-2995-6
定 价 35.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

梦想与怨念

有一首歌的歌词说：“幸福的方式只有两种，一种是所有梦想都实现，一种是放下了不该有的怨念。”

我也有类似的经历。在我那遥远的少年时代，我有一段时间觉得自己特别帅。12岁的我每天早上起来照镜子，为了领子要不要外翻推敲半天，打闹时先护住自己发型，看到汽车反光镜还要上去瞄一眼，对变形的脸抛一个微笑——有段时间，我严肃地认为，自己那么帅简直就要不小心当明星了。这种状态一直持续到有一天下午在录像厅，老板如神启般地连续放了三部电影：周润发的《纵横四海》《赌神》和金城武的《不夜城》。

那一天下午我彻底崩溃了，录像散场，我则被钉死在录像厅充满烟味和汗味的人造皮革椅子上——我深刻地意识到，我这个死样子不管怎么打扮，梳什么发型，都无法达到周润发的程度。我的人生彻底绝望了。

不过这绝望大概持续了3天，我的生活却越来越开心。当我开始不再纠结穿什么衣服，做什么帅的动作的时候，我明显觉得生命开始放松，我真正开始发现、享受那些后来滋养

我，成为我人生支柱的东西：音乐、人文、哲思、旅游和好朋友。

从成为周润发的路上我给自己放生，从此走上了自己真正喜欢的路。区分梦想与怨念，这就是“分辨”的力量。

这种分辨的力量一次次让我给自己放生——我放弃了出国学习建筑学，放弃了新东方的稳定生活，放弃了独善其身的讲师生涯，走入今天这个让我在“热爱的领域努力地玩”的生涯规划领域。这也是“分辨”的力量。

但是我们如何才知道，哪些是理想，哪些是怨念？这需要大量的体验和人生阅历。很多人花了10年时间，终于放下自己的怨念，人生退一步海阔天空，虽有遗憾，却也是一种幸运。而生涯规划师这份职业，就是天天面对这些问题和困惑，帮助人们减少损耗人生的时间。每个人的天资、努力、环境各有不同，梦想和怨念也各自不同，这里面的智慧，也全都是分辨。多一分分辨，则多一分放出自己被怨念套住的人生。

更加幸运的是，老马把自己的咨询经历总结和梳理成书，这让我们在读别人人生的同时，有机会跳出来看看自己。我们看别人特犀利，看自己狂宽容，既然短期改不过来，那么不如让我们带着犀利，看看别人的人生，然后为自己的怨念出点冷汗。

幸福的方式只有两种，一种是所有梦想都实现，一种是放下了不该有的怨念。

祝你在读完此书，放自己一条生路。走入梦想之途。

愿你的生命有无限可能。

古典

新精英生涯创始人

著名生涯规划师

更有意义感地工作

序二

一个人工作的目的之一是供养自己的一日三餐，衣食住行，让自己能够独立生活，很多人在通过工作满足了这些基本所需之后，大概都会思考这样一个问题：工作的意义是什么？俾斯麦说：“工作是生活的第一要义，不工作，生命就会变得空虚，就会变得毫无意义，也不会有乐趣。没有人游手好闲却能感受到真正的快乐，对于刚刚跨入生活门坎的年轻人来说，我的建议只是三个词：工作，工作，工作！”契诃夫说：“人，不管是什么，应当从事劳动，汗流满面地工作，他生活的意义和目的、他的幸福、他的欢乐就在于此。”听起来，为了让自己的生活有目的，有意义，有幸福感，人需要工作。但是，是不是所有的工作都能给人带来意义和幸福，显然不是，除了工作内容和性质本身之外，作为主体的“我”如何工作，如何感受和看待自己的工作也是价值感和意义感的重要来源。在我看来，《现在的泪，都是当年脑子进的水》这本书从侧面教你如何找到自己感觉更有意义的工作，如何更有效、更有感受力地去学习和工作，提高你在工作中的意义感和幸福感。知道这一点有助于你

从更宏观的角度来理解这本书。

书可以分成很多类，按照书的内容来分，可以分为社科类、文学类、心理类；按照书的实用程度来分，可以分为实用的和不那么实用的；按照趣味性来分，可以分为有趣的和无趣的……读完《现在的泪，都是当年脑子进的水》，我会认为它是一本有趣又实用的职场规划与咨询之书。这是从微观具体的角度来理解这本书。

我们常常被一些观点和流行的“金句”局限了自己的思维，盲目地行动，最后让自己追悔莫及。

一万小时定律真的有效吗？

天赋和努力究竟哪个更重要？

到底是应该加快脚步还是享受慢生活？

抱怨就是不对的吗？

不自信的人就不容易成功吗？

……

作者马华兴凭借职业规划与咨询的专业技能，用自己真诚、犀利又富有幽默感的语言，结合自己丰富的心理学、人际关系、管理学等方面的知识，将能力、选择、行动、情绪、人脉、心智等六大块内容做了生动而细致的阐述。他告诉你能力获得并没有我们想象的那么难，拆穿“选择大于努力”这一流行多年的谎言，突破常规地给你展示坏情绪的种种好处，很具体地教你如何玩好人脉，还用漫画的形式呈现关键思想，而且在每一章节的后边都附带了一个小工具，读者读完之后可以马上学习操作一番。

这本书写给迷茫而又不大有主见的人们，教他们学会独立思考，清醒判断，明智行动。相信对于充满困惑和不安的职场人士来说，这本书也很有帮助，不仅看得明白又有趣，还觉得实用落地，作者如手术刀般精准而犀利的话语还偶尔让你后背冒汗，而他独特的思维方式又会带给

你新的启迪和思考，打破你自我设限的部分。看后让你觉得很多事情其实可以柳暗花明，很多焦虑不安都会迎刃而解。

当你在职业生涯中出现迷茫、困惑甚至感觉自己被卡在某处时，是继续没事般“混”下去，还是行动起来，看书学习或者想办法解决问题？看书学习固然很重要，将你学到的东西运用到实践中去，解决现实问题则更重要。行动的能力就像作者所说的选择的能力一样，是经过不断练习，在犯了一些错之后才能拥有的。有的人在不断遇到问题，解决问题的行动中获得了能力的提升，而有的人遇到问题，因为采取逃避的方式而越来越缺乏行动力，越来越没有解决问题的能力。

有个寓言，说有一个人在一天晚上丢了一把钥匙，他在一盏路灯下翻来覆去地寻找。一个过路人经过此地，见状后大惑不解，他问寻找者：“你肯定是在这儿丢失的吗？”“不，”寻找者回答说，“但是，这儿是唯一有亮光可以寻找的地方。”我们每一个人都跟找钥匙的人一样，多多少少有逃避困难的倾向。人生问题重重，是一个不断直面问题和解决问题的过程，如果在这个过程中还能进行刻意练习和不断反思，那么往后他解决问题的能力会越来越强，遇到的问题会越来越少，他的人生会变得更加充实而富有意义。

meiya

豆瓣红人

《慢慢来，一切都来得及》作者

如何从后悔中成长

本来这本书讨论的名字叫《你现在的泪，都是当年脑子进的水》，但我强烈要求把那个“你”字删去。这名字哪是光说的你啊，说的还不是我自己？想想自己现在的工作、看着自己手里的股票、听着自己孩子的哭闹，这不都是当年脑子进水造的孽吗？

序三

我们总会在冲动和犹豫不决之间打摆子。此时，往往各种名言警句就成为灯塔。张老师会说：“迷茫了要停下来。”于是我们就开始等着。李老师又说：“你得先行动，动了之后就发现机会了。”于是我们就马上开工。但似乎每次都踏错了步，等着的时候错过了机会，马上开工又很快觉得那么别扭。就这样总踩不到点子上，乱了节奏便失去了重心，东倒西歪起来。

开复哥在各种演讲中经常提到一句话：

有勇气来改变可以改变的事情，
有胸怀来接受不可改变的事情，
有智慧来分辨两者的不同。

这句话特别疗愈，以至于我在很多次咨询结束后都把它送给我的客户。半年以后，当我

问客户还对什么有印象时，他说这句话最有印象也最重要。

但是，我们是否真的理解了这句话，是否真的琢磨过这句话呢？

它说了三件事：改变、接受和分辨。我发现，它们是有顺序的。

假如咱们搞错了顺序，那就很可能犯错。比如下面的例子。

郭大侠：“我以前是营销助理，现在已经辞职，准备去做管理咨询顾问。但我投了几十份简历，那些牛公司都没反应，怎么回事啊？”

黄女侠：“我现在在A组织，事业单位，干得挺没劲的，但是这儿稳定啊，所以我就想这么混下去。可我总觉得空虚，我该怎么办？”

这两个问题代表了千千万万个职场人事业生涯的困惑。而这两个问题都跟开复哥那句话有关。

郭大侠问题的原因是：他确实有勇气来改变，但是他要改变的是当前不可改变的事情。

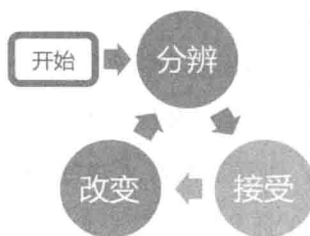
而黄女侠问题的原因是：她混下去确实有点像接受，但她却接受了可以改变的事情。

这两位玩反了。

为啥他们玩反了呢？因为他们没先做“分辨”。

这就是改变、接受和分辨的先后次序。

1. 先分辨哪些是可以改变的，哪些是不能改变的；
2. 然后接受不能改变的；
3. 再然后改变可以改变的；
4. 最后进行再循环。



我们的人生就是在时间轴上反复打怪的过程。我发现，在我打怪比较傻逼的时候，都是把这三个顺序玩反了，不去分辨这些怪到底是踩地雷练级的小鬼，还是需要组队攒药花时间对付的BOSS。于是，要么没练好就单挑BOSS被秒，要么把小鬼当大BOSS绕着走永不升级。而一旦我能分辨出来了，那就算是走了人生角色扮演游戏的正路，心态好了，方向有了，能力也提升了，舞台也大了。

这就是这本书想跟各位讨论的事情：当脑子里的水已然变成了泪，下次如何让脑子少积点水，如何能少在事后狂抽自己嘴巴子。

我把这些日子的体悟，在本书里，按不同领域做了分解：

能力：它既不像我们想得那么容易，也不像我们想得那么难；

选择：选择的核心不是方向，而是方法；

行动：掌握好快和慢的节奏，才会踩好点；

情绪：坏情绪并不害人，我们怎么让坏情绪帮我们；

人脉：玩好人脉的步伐在哪里，怎么迈开第一步呢；

心智：到底什么是“做自己”，怎么“做自己”才能有感觉。

同时，每章后边，都会佐以一个小工具，让我们玩得更实用落地。

更好玩的是，在最后的最后，送给各位一个更给力的礼品。四个原型工具把我们的生活观察得清楚、明白、真切。假如我们的生活有了不爽的事，用这四个工具中的一两个一定会带来不一般的体会。

写到此处，我发现，写出来和做到，是完全不同的两码事。当我自己郁闷、犯傻、愚蠢、困惑的时候，我的朋友们就指着我的脸说：“你自己撒泡尿照照，你现在的状态跟你的那些咨询者找你的状态一个样。这不就是刚给别人治了脚气，自己却挠自己的烂脚？”这搞

得我很困，我问他们咋办呢，他们说：“大哥，你自己写了书了，你按自己写的书做，就行了。”

看来，即便知道脑子怎么进的水，也没法一下子那么就脱水。不妨就把这些水和泪变成文字。咱们一起痛哭流涕，一起深恶痛绝，一起恍然大悟，一起拍手称快好了。

马华兴

第一章 当选择遇上努力 | 001

- 1.1 选择跟努力谁重要? / 003
- 1.2 选择是一种能力 / 008
- 1.3 职业的黑天鹅和白天鹅 / 013
- 1.4 面对套牢的选择 / 019
- 1.5 瞄准开枪还是开枪瞄准? / 023
- 1.6 选择等于责任 / 030

第二章 不那么容易, 也不那么难 | 041

- 2.1 一万小时吓坏了谁 / 043
- 2.2 你真的要成为“大师”吗? / 046
- 2.3 能帮我找找天赋吗? / 051
- 2.4 是否理解“刻意练习”? / 056
- 2.5 设计出适合自己的练习心法 / 062
- 2.6 专注的小白鼠 / 067

第三章 要快点，也要慢慢来 | 077

- 3.1 该慢还是该快？ / 079
- 3.2 快的时候：一鼓作气 / 081
- 3.3 找到“快”的动力：逼自己 / 085
- 3.4 “慢”的时候：一休 / 089
- 3.5 一石多鸟，一鱼多吃 / 093
- 3.6 太迟了？才开始 / 098

第四章 快乐，还是“慢乐” | 105

- 4.1 爱生活，爱抱怨 / 107
- 4.2 妒忌送来的三份大礼 / 115
- 4.3 不自信的土地，自信的庄稼 / 118
- 4.4 给“倦怠”找个加油站 / 124
- 4.5 快乐，还是“慢乐” / 132

第五章 要广度还是要深度 | 139

- 5.1 “我认识马总” / 141
- 5.2 选准人脉地盘 / 143
- 5.3 人脉是“麻烦”出来的 / 147
- 5.4 打磨“人脉漏斗” / 149
- 5.5 强弱连接 / 154
- 5.6 主次连接 / 157
- 5.7 找个“连接者”做朋友 / 159
- 5.8 降低人脉经营的“倦怠” / 160

第六章 做自己，还是学别人 | 167

- 6.1 做职业的模仿秀 / 169
- 6.2 先抄后“偷” / 173
- 6.3 我的性格适合吗？ / 176
- 6.4 从战士到国王：找到自己的人生主题 / 181
- 6.5 行动是合力 / 188
- 6.6 N个“我” / 195
- 6.7 要有用，也要有趣 / 201

四大思考工具令人生从此不迷茫 | 207

致 谢 | 235

第一章
当选择遇上努力

