

里咏
著

IN THE VISIBLE
FUTURE THE
BEST ACHIEVEMENTS OF
THEIR OWN

在可见的 未来 成就最好的 自己

Future
&
Myself

活在当下，期许未来，在最好的年华，跑赢昨天的自己

翻开本书，让我们快速灌满前行的勇气，坚决做自己命运的主人！
无论在怎样的起跑线，奔跑的努力都不应放弃。

光明日报出版社

在可见的
未来，
成就
最好的自己

里咏
著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

在可见的未来,成就最好的自己 / 里咏著. — 北京:
光明日报出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5112-8840-0

I. ①在… II. ①里… 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(2015)第160930号

在可见的未来,成就最好的自己

著 者: 里 咏

责任编辑: 李 娟

责任校对: 邹 蒙

装帧设计: 天之赋

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197(咨询), 67078945(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

装 订: 三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm×1270mm 1/32

字 数: 180千字

印 张: 7.5

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8840-0

定 价: 32.80元

版权所有

翻印必究



第一章	成功只属于死磕到底的人
	“吾十有五，而志于学” …002
	发挥想象力目标才会更容易实现 …006
	分阶段去实施不同时期的梦想 …009
	任何时候开始行动都不晚 …013
	列出你的梦想清单 …016
	放弃仅在转念间 …022
	持久的坚持才能成就梦想 …025
第二章	认定后的坚持，是给自己的最好礼物
	“幼鹅效应”和“锚定效应” …034
	不断试验才能发现并发掘自己 …037
	把兴趣和工作结合起来 …042
	不甘于平庸才能推动人进步 …048
	“塞翁失马”，福祸相依 …052
	适合自己的才是最好的 …055
	“少即是多”，人生是不断精简的过程 …058

第三章 战胜自己，成为真正的生活强者

彻悟的程度等于他所受痛苦的深度 ……062

生活需要一种水滴石穿的毅力 ……067

逆境是成功的动力 ……072

顽强的意志力是对付苦难的良策 ……077

在“熔炉”中才能百炼成钢 ……081

做到“知行合一” ……085

总结自己的价值体系 ……089

第四章 追求幸福，要有平常心

思考关于知足的命题 ……094

生活的基本意义 ……098

热爱工作的人才能实现自我价值 ……100

朋友之乐，贵在信任 ……104

相由心生，用平常心面对一切事 ……107

运用想象力，培养积极乐观的情绪 ……109

潜意识是一把双刃剑 ……113

第五章	好心态是支配人生的能量助推器	
	学会驾驭自己，让自己的潜能动起来	…118
	学会利用积极的心理暗示	…120
	通过反复练习突破心理障碍	…126
	摆脱心理负担，轻装上阵	…129
	不断地积累才能有实力的提升	…131
	摒弃恶习需要主动性	…135
	好心态才会产生“良性循环”	…141
第六章	磨炼自我心智，更要懂得把握机会	
	修身养性，提高道德修养	…146
	以诚信为本才会有收获	…150
	把能量聚焦在某一个特定的领域	…154
	把哲学命题贯穿到管理中	…159
	永葆好奇心，开阔思维	…164
	发挥内在潜质，做好充足的准备	…167
	利用外在因素，凭智取胜	…172

第七章 最可怕的敌人，就是没有坚强的信念

做任何事都要有锲而不舍的精神 …176

敢于承认并改正自己的错误 …181

坚持不懈是一种科学精神 …185

意志力靠后天的磨炼 …188

实施自我监督的方法 …191

养成好的工作、生活习惯 …194

天道酬勤，勤奋可以感动上苍 …199

第八章 拒绝空洞和无意义，做优秀的时间管理者

列出你时间消耗清单 …204

运用“延迟满足”来管理时间 …209

数字时代更需要专注力 …214

专注，是因为只有一个目标 …219

耐得住寂寞才能深入思考 …223

冥想是控制心意的技巧 …226

另类拖延症高手 …230

第一章

成功只属于死磕到底的人



心理学家们已经证明了目标与成功之间的关系，

就是有明确目标和梦想的人，

他的成功概率要比没有目标的人大得多。

给自己一个目标或者一个梦想，

其实就是给自己一个承诺，

而承诺本身会给我们带来更好的结果和未来。



“吾十有五，而志于学”

媒体上曾经报道过一个“哈佛女孩”名字叫张媛琦，在她5岁的时候，第一次从爸爸的口中听说了哈佛大学。“我要上哈佛”，才学会写自己名字的她将这个梦想歪歪扭扭地写在一张纸条上，并将这个纸条贴在家里的冰箱上。谁知这一贴就是14年，家里冰箱已经换了一台，但纸条还是那张纸条，虽然纸条已经发黄，但梦想没变。在她19岁的时候，同龄人都忙着备战高考，而她已经接到了哈佛大学的录取通知书。当有人询问她成功的经验时，她有些羞涩地讲，“我只是完成了我儿时的梦想。”

李娜在1998年，还是一位16岁花季少女时，当时北京电视台的记者曾经采访过她，问她最大的梦想是什么？李娜站在镜头前，略显羞涩，仰着晒着黑里透红的小脸，对着镜头说：“最大的梦想？我希望我能够打到世界职业前十吧。我知道这个目标特别难，但我会努力的！”

13年后，李娜在2011年第一次获得法网冠军后，耐克公司专门制作了一个专题片，在其中回放了少年李娜在镜头前喊出了自己梦想。李娜在电视中看到少轻狂的自己，简直不敢相信，“天知道当时的我说出那样的梦想需要多大的勇气。不过现在，我只

想对那个小女孩说一句：“嗨，咱们做到了！””

2014年9月，李娜突然宣布退役，在新闻发布会上，李娜笑着说“写完了退役感谢信，感谢了所有帮助过我的人，忽然发现唯独没有感谢过自己。”

然后，她郑重地说：“现在32岁的李娜要感谢16岁的李娜，感谢曾经年轻的自己，一直坚持自己的梦想，努力每天训练，希望达到梦想的目标。”

年少轻狂的李娜，16岁时对着镜头喊出自己的梦想，并一直坚持自己的梦想，这让如今的李娜唏嘘不已，感叹“32岁的李娜没有16岁的李娜坚强和勇敢”。

心理学家们已经证明了目标与成功之间的关系，就是有明确目标和梦想的人，他的成功概率要比没有目标的人大得多。给自己一个目标或者一个梦想，其实就是给自己一个承诺，而承诺本身会给我们带来更好的结果和未来。

孔子曰：“吾十有五，而志于学”，也就是说立志要趁年少时，李娜在16岁给了自己立下了一个世界前10名的梦想，而莫言也是在年少时开始憧憬着作家的梦想，只不过当时还没吃饱肚子的他，动机与李娜不一样而已。

莫言儿时有一位邻居是大学中文系的大学生，因为被打成右派而开除学籍下放回家。莫言当时小学没毕业也已辍学回家，每天与这位曾经的大学生一起下地劳动。在劳动的间隙里，饥肠辘辘的农民们虽然胃里泛着酸水，但是他们最大的乐趣就是一起讨论美食。莫言回忆，那可是真正的精神会餐，说者津津有味，听者直吞咽口水，还没出过远门更没吃过什么美味的莫言一般只有

当听众的份儿。那位右派大学生说他认识一位作家，因为写了一本小说，得了很多很多稿费，所以每天吃三顿饺子，还是肥肉馅的，咬一口，那油水就唧唧地往外冒。这位中文系的大学生口才了得，将作家吃饺子描述得有模有样的。莫言根本不敢相信竟然有人富裕到每天可以吃三顿饺子！而且还都是肥肉馅的！这位大学生用轻蔑的口吻告诉这帮听众，说：“人家是作家，懂不懂？”

“作家？！”哦，莫言听明白了，只要当上了作家，就可以一天三顿吃饺子了，而且还是肥肉馅的。在当时的莫言看来，每天吃三顿肥肉馅的饺子，那是多么幸福的生活！天上的神仙也只不过如此吧？从此以后，少年莫言暗下决心，长大后一定要当一名作家。对于一个辍学的农村孩子，“作家”这个梦想像刀子刻在他的脑子里一样，让他燃起了对未来美好生活的渴望。

莫言如今谈起自己年少时作家的梦想，坦诚那时的确没有那么崇高，动机也很低俗，走上作家之路的最原始动力就是对于美食——饺子的渴望。当然那个时代的莫言还不知诺贝尔奖为何物。

诚然，吸引少年莫言要立志成为作家，除了每天三顿饺子之外，还有石匠家的女儿。邻村石匠家里有一套带插图的《封神演义》，这样的书对于每天处在幻想中的少年莫言有无穷的吸引力。为了能够阅读这套《封神演义》，莫言想尽了办法，先是给石匠家里干活拉磨磨面，又是爬树偷杏子给石匠的女儿吃。《封神演义》读完了，他也慢慢喜欢上了石匠家的女儿。莫言当时15岁，石匠家的女儿16岁，已经出落成一个漂亮的大姑娘了。在情窦初开的莫言眼中，石匠家的女儿如此迷人，“她扎着一条垂到臀部的大辫子，生着两只毛茸茸的眼睛，一副睡眼蒙眬的样子。……傍晚的时候，我们都会到河里

担水浇菜。当我看到担着水桶，让大辫子在背后飞舞着从河堤上飘然而下时，我的内心百感交集。我感到她是地球上最美丽的人，我跟在她的身后，用自己的赤脚去踩她留在河滩上的脚印，仿佛有一股电流从我的脚掌直达我的脑袋，我心中充满了幸福。”

少年莫言陷入了爱河不能自拔，尤其是大脑被生物电流击过之后，不知哪里来的勇气，在某一个黄昏时刻，在担水的路上他拦住石匠的女儿表达了爱慕之情，希望她能嫁给他做妻子。石匠的女儿先是吃了一惊，缓过神来之后哈哈大笑，甩了一句“癞蛤蟆想吃天鹅肉！”，然后扬长而去。莫言虽然自尊心备受打击，但痴心不改，不几天又托一位大嫂去石匠家里提亲。结果依然被拒绝，不过回来后给莫言带了句话，说只要莫言能写出像她家那套《封神演义》一样的书来，她就嫁给他。石匠，千万不要小看那个年代的石匠，村里的“首富”非木匠即石匠，是大户人家，“首富”人家的女儿看不上放牛娃的莫言也是情理之中了

莫言坦承，石匠家那个睡眼蒙眬的姑娘，再一次激发了他要当上作家的梦想。当然，他调侃说到很遗憾如今他也没有写出一本像《封神演义》的书来，而石匠家的女儿早已经嫁给了铁匠家的儿子而且成为了三个孩子的母亲。故事的大结局倒也符合门当户对的说法。

因为遭到被喜欢的姑娘的拒绝，从而燃起了作家梦想，这一点莫言倒是跟郑渊洁挺相似，郑渊洁当时也是因为女朋友嫌他没文凭，仅是个看水泵的工人而离他而去，从而激励他走上儿童文学创作之路的。有时候，梦想是被困境和挫折逼出来的。不要怪自己没有梦想，也许是因为你的生活太安逸、太顺利了。



发挥想象力目标才会更容易实现

众所周知，马云是一位金庸迷，曾笑称自己因为痴迷金庸的武侠小说影响了学习成绩而导致3次高考才考上。而马云的梦想从来都是与武侠、与“江湖”有关。在还没有创业前，马云除了在学校教书，还兼职英语培训老师。某个周末，与培训班的同学一起去杭州城边上的一座小山——天竺山登山。一边登山，他一边向同学们诉说着他的梦想：“我的梦想就是成为武林高手，成为像风清扬那样的绝世武功的高手。”他一边说着，一边从路边捡起一根小草，继续说着：“比方说，我一发功，这根松软的小草会变得刚硬无比，我一甩手，它就像暗器一样穿透这棵树，钉在了树干上。等我一收功，它又回到了小草的状态，从树干上耷拉下来，所有的人都看不出这根草是怎么钉到树干上的。哎，什么时候我能像风清扬那样，有一身的绝世武功就好了。”同学们哄然一笑，都没当成回事，继续登山。

创业之后，马云继续讲述着他的梦想，不过内容上已经发生了很大的变化，比如“马云说他带着他的团队去巴黎开年会，吃年夜饭时宣布发年终奖是每人两把钥匙。很多人没明白怎么回事，然后马云自己揭开谜底，一把是法拉利的车钥匙，一把是巴黎独

栋别墅的钥匙。结果马云话音刚落，当场就有人过于激动而被送救护车拉走……”

马云不仅自己喜欢“梦想”，还带领大家一起“梦想”。创业初期，条件艰苦，尤其到年底，不仅没有奖金，还要加班加点，于是，马云就偶尔让大家发挥一下自己的想象力来鼓舞大家的士气。有一次，马云召集大家开会，说：“如果今年的年终奖给你们每个人发500万，你们准备怎么花？”虽然马云在“发500万”的前面加了“如果”两个字的，但这个话题一出，大家还是很兴奋，于是七嘴八舌地就开始畅想自己变成有钱人之后的“梦想”，有人要开豪车，有人要买房子，有人要去周游世界……，大家你一言我一语，痛快地“畅想”了一个小时，突然马云打断了大家：“好了，都去干活吧，你们说的这些梦想都会实现的。”

有员工就说：“还没尽兴呢，我的500万还没花完呢，才花了300万呢。”大家哄笑中散去，各自回到自己的位置上干活去了。

若干年过去了，如今你走进阿里巴巴公司总部，让人仿佛瞬间进入了一个另外一个的“武林”世界，行走在“江湖”间。接待客人的会客厅叫“桃花岛”，会议室叫“黑木崖”、“侠客岛”等，有一间会议室叫“光明顶”，估计是马云专用会议室，“达摩院”是核心技术研究项目组的名称。阿里巴巴的每个员工都有自己的花名，马云的花名就叫“风清扬”，这个名字也是他淘宝的ID，CEO陆兆禧的花名叫铁木真，首席运营官张勇的花名叫逍遥子，副总裁吴泳铭的花名叫东邪……阿里巴巴最引以为豪的价值观体系，被马云命名为“六脉神剑”。

如果将互联网比作“江湖”的话，那么马云就是这个“险恶

的江湖”中自创了门派“阿里巴巴”，并出任这个门派掌门人的人。在这个江湖中，阿里巴巴拳打北派昆仑，脚踢南派峨眉，成为这个江湖中一等一的门派，那么，掌门人马云不就是传说中的“风清扬”吗？随着阿里巴巴在美国纽交所上市成功，马云身价暴增，一夜之间超过王健林，成为中国新首富，他算不算“财富江湖”中的风清扬呢？马云的“武侠梦”实现了吗？

其实，想象力是人类与生俱来的天赋，我们每个人从小都具有非凡的想象力，遗憾的是随着年龄的增长、知识的增加，想象力反倒逐渐被扼杀、甚至消失了。所以，你现在需要做的，是重新“捡回”你已逝去的想象力，像马云一样，给你的梦想插上想象力的翅膀，你会拥有伟大的梦想，你也会有一个不一样的“江湖”。

心理学家证实，发挥你的想象力可以使目标更容易实现，不仅每天要想象着你的目标，而且要想象着实现目标的过程。比如你在大学里的目标是考上研究生，那么除了每天要想象你的目标之外，还要想象着每天在图书馆努力学习的场景，这样你才会真的、自发地每天到图书馆学习，最后你的目标才会实现。



分阶段去实施不同时期的梦想

谈到梦想，导演张艺谋曾经说过：“人是要有梦想，不过我想，什么是梦想？我总觉得，梦想是很入世、很具体、很现实的，梦想是你在某一个生存阶段，可以做点什么改善自己的状况，梦想是最切实的想法，它不能在天边，因为那无法作用和影响你的行为。”

“人的梦想在不同的阶段是会变的，就因为梦想很现实。1960年，我的梦想就是白面馒头，上学时候的梦想是家庭成分能不能填得好看一点”（对于父亲曾经是黄埔军校毕业，曾经是国民党军官的张艺谋，每次填表时，家庭出身这个栏目是他最大的困难）而进入工厂后，也就是陕西国棉八厂当工人，当时“最大的梦想是到工会做个宣传干事，理由很简单，就是可以上个长白班，不用三班倒。”

“梦想它是非常入世、非常具体的，甚至俗不可耐，是我生活的各个阶段中非常现实的想法。”

对于已经功成名就的大导演张艺谋，此时还有没有梦想？用张艺谋的话讲“名也有了，利也有了，你还想怎样？”张艺谋他真正的梦想，还是一如既往的现实，就是找个好剧本，有个好团队，拍一部真正的佳作，过瘾。

“我得始终让自己有所期待。”张艺谋说，也就是下一部电影，永远是张艺谋的期待。

当然，张艺谋除了在事业上孜孜不倦地追逐着自己一个个的梦想，他的内心还一直挣扎着一个梦想，就是完成在父亲弥留之际自己对他的承诺，要为张家传宗接代、后继有人、香火不断，也就是说无论如何要生个儿子。如今，这个梦想的确是实现了，而且还超额完成了，跟生“葫芦娃”一样，一个接一个地居然连续生了3个娃儿！其“超生”风波的新闻曾一度占据各大媒体娱乐版头条，直到张艺谋在媒体公开道歉，并将那700多万罚款交了，此事才告一段落。

万达的老总王健林认为，目标是一个参照物，这个目标是随着事业的发展不断修正的。他刚下海成立万达的时候，给大家提的口号就是公司争取奋斗到资产一个亿。即使这个目标，很多员工当时都不相信，说一个亿，太遥远了，公司连本钱都是借来的，怎么可能一个亿呢？

1990年，王健林第一次去香港，被灯红酒绿的香港弄得眼花缭乱。晚上下榻的是香港君悦酒店，跟几个一起去的朋友喝着酒，欣赏着维多利亚港湾的海景，感慨着：什么时候要拥有这么一栋酒店。当时的几个朋友以为他在开玩笑，都表示怀疑，说这栋酒店至少也有几万个平方米，在香港的话值二三十亿，即使在大陆也要值几个亿啊。王健林回答，这个目标必须有，否则我这辈子白混了。当时是他刚刚下海才一年的时间，羽翼未丰。

如今坐拥全球最大不动产商的头衔，本来说公司做到1000亿人民币的收入就退休的王健林，因为目标过早提前实现而收回退休的承诺。现在他给自己定的目标是在2020年公司年收入1000亿美金，进入世界前100强，届时完成这个目标以后自己会退休。你认为他的目标会实现吗？到时候王健林会退休呢？还是又有了