



梁 爽 / 著



你总认为自律很难，

但你知道

到底有多爽。

你来人间一趟， 你要发光发亮

YOU COME TO EARTH, YOU
WANT TO SHINE

///

每天翻几页，这本书_____

就有力量，让你在三个月与同龄人拉开差距。

YOU COME TO EARTH,

你来人间一趟， 你要发光发亮

梁 爽 / 著



/// YOU WANT TO SHINE

图书在版编目(CIP)数据

你来人间一趟,你要发光发亮 / 梁爽著. — 南京 :
江苏凤凰文艺出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5594-0834-1

I. ①你… II. ①梁… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第165591号

书 名	你来人间一趟,你要发光发亮
作 者	梁 爽
出版统筹	黄小初 侯 开
出 品 人	崔 佳
特约策划	刘会艳 陈思琪
责任编辑	姚 丽
责任监制	刘 巍 江伟明
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
印 刷	三河市良远印务有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
字 数	200千字
印 张	9
版 次	2018年1月第1版 2018年4月第2次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-0834-1
定 价	36.00元

江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换

目录

第一章 你来人间一趟，你要发光发亮

致我们总在复制粘贴的生活 / 002

毕业后，我不忍心自己有股毛坏感 / 007

职场上，你不必成为“不可替代”的人 / 012

20 来岁的浮躁，让你白乱阵脚 / 017

我听过最白欺欺人的一句话是“我愿意努力” / 023

请欣赏一个心里想要就去主动争取的姑娘 / 028

你必须精力饱满，才经得住世事刁难 / 034

姑娘，请置顶你的赚钱能力 / 041

没有属己感的女人没得混 / 046

提高生活质量的神器——是你自己啊 / 051

颜值是你全部生活习惯的相加 / 056

上进女恨不得别人身上的优点都长在自己身上 / 061

为什么女人就没有“潜力股”这种说法？ / 066

第二章 你怎样过一天，就怎样活一生

每天 5 点起床的人生，我真的赚翻了 / 072

每晚 11 点前睡觉的人生，做到就是赚到 / 078

早睡早起，是性价比最高的自律 / 084

吃商高的人，真的很有远见 / 090

做一个睡商高的人，真的又赚又爽 / 097

如何高效地读一本书，并不择手段地内化为知识储备 / 103

真正改变人生的是你度过周末的方式 / 108

千万别小看一个又忙又美的女人 / 113

谁说精致生活就不接地气？ / 118

你的身体比天蝎座更记仇 / 123

从来没有“女神突变”这一说 / 128

高效能职场女如何见缝插针地变美 / 133

醒来觉得甚是爱自己 / 138

第三章 你必须精力饱满，才经得住世事刁难

20 多岁，是一个女人最差的年龄 / 144

女人到底怎样投资自己才有前途 / 150

男不强女难容 / 155

我要把最好的情绪，留给最爱的人 / 159

你眼中的大龄，是我心中的达令 / 163

我爱你，我太应该有一点长进了 / 167

不想过坏日子，因为时间不允许 / 171

未经搏杀过的善良终究只是天真 / 176

女人的面容是她自己的幻想作品 / 181

确立生活中的秩序感，每一天都轻装上阵 / 186

不要给别人浪费你时间的机会 / 190

真正的好闺蜜，首先会让你变漂亮 / 196

如何远程做父母的贴心小棉袄？ / 201

既然拖延症治不好…… / 206

第四章 你期待的未来，其实并不遥远

理什么财，你自己就是最好的财 / 214

一万小时定律唯一失效的领域是爱情啊 / 218

你所谓的优越感，与别人无关 / 222

女为悦己者容？不！女为悦己而容 / 227

看不惯你那“得男人者得天下”的样子 / 232

讲真的，你们不觉得情商太高的人很可怕吗？ / 237

懂得自娱自乐，才是真正的生活家 / 242

不懂释怀，皆为困兽 / 246

真正的有心人，才不在乎会不会被功夫辜负 / 250

好感情永远后来居上 / 255

什么样的女性最容易被人称呼为“女的”？ / 260

有礼貌的女孩运气不会太差 / 264

一部分人先强起来，不是为了丑化弱者 / 269

你 20 多岁时的生活方式，决定了 30 岁的打开方式 / 274

第一章

你来人间一趟，
你要发光发亮

致我们总在 复制粘贴的 生活

如果回忆不起来昨天吃了什么、前天做了什么、周末玩了什么，我体内的预警系统就会亮起红灯——最近状态太差劲了。

我曾经有过那样的体验，把每天过出雷同感：浑浑噩噩地醒来，匆匆忙忙地出门，左手摸右手的工作闭着眼睛也能完成，公司附近饭馆的商务套餐已经吃到腻烦，每天乘坐同一辆公交车听着烂熟于心的报站名，每天接触同一拨熟人聊着老生常谈的旧话题。

就好像是把昨天的日子Ctrl+C过来，保留原格式地直接Ctrl+V在今天的空白文档上。

日子过得没有地标建筑，没有回忆索引，没有参差不齐，看似风平浪静岁月很静

好，其实慢性消耗没有记忆点。如果这是个天天爱消除的游戏，压根不用我手指操作，相同的日子就自动一连串消除了。

在我看来，总是自我重复建设的工作很无趣，总在自我复制粘贴的生活真无聊。

每天重复性的工作如有雷同，纯属正常。我以前做过文员，接手之初，觉得操作繁复，熟练之后发现这只是份体力活。单调、乏味、机械的工作性质让我意识到：产业升级和业务细分，使人只能从事漫长产业链中的一小个环节，囫囵吞枣、墨守成规的白领，和生产线上那个自带固定程序的工序没有区别。

其实得过且过也能过，但我不想将就着过。我拒绝停留在昨天的延长线上，立志要把每个工作日都过得宛若新生。

当我对业务合并同类项试着归纳经验时，脑子里问号的吞吐量大得惊人，不同角度的答疑更让视野像是开了广角镜；当我负责接听部门的客服总机时，接触到更多行业社区的成员，反思自己的操作对上下游的作用力与反作用力；当我培训部门新同事时，用新颖的方式分享案例，只有新人迅速上手，我才有精力去辞旧迎新。

能中和职场上类似疲惫和损耗这种“酸”的，唯有诸如好奇心、探索力、创新感那些“碱”。

工作之外的生活，当然更不能过成一个像刘瑜说过的连指纹都找不到的犯罪现场。

自我重复算不算抄袭？当然算，今天抄袭昨天是种劣质抄袭。

于是，我很早就开始实践“让每天生活都不一样”的生活专题，美好生活，有“技”可循：

1. 生活中多安插一些稳中求变的伏兵

消灭一部分身体和意识里的维稳部队，对一成不变的生活揭竿而起吧。

吃喝方面，蔬果荤菜经常更换，连主食都争取成为百变星君；出行方面，每次都走寻常路真没劲，变换路径等于改造心情；穿搭方面，戴上个性的胸花或围上别致的腰带，大同小异的职业服装也能贴上“我”的Logo。

从小细节切入也有大景观，生活中不缺少乐趣和新鲜，别让我们的思维和习惯把身边许多美好都雪藏起来。日常种种小巧思、小仪式、小慧心占据不了你精力内存条的多大空间，但却能大幅度地稀释生活中的同质感。

2. 把生活的步调设置成慢镜头模式

米兰·昆德拉在《慢》中讲述了一个人们熟视无睹的场景：当一个人在路上走的时候，如果此时他突然要回想什么事情，就会机械地放慢脚步，反之，如果想要忘记刚刚碰到的糟糕事儿，就会不知不觉地加快走路的步伐，仿佛要快快躲开在时间上还离他很近的东西。

他得出的结论是：慢的程度与记忆的强度直接成正比，快的程

度与遗忘的强度直接成正比。

我的经历多次验证了昆德拉的结论，清晰地记得自己在舒缓音乐下练瑜伽时呼吸吐纳的海阔天空，记得自己零基础学花艺时调整花叶的聚气凝神，记得自己亲手做蜂蜜腌柠檬时打磨美食的气定神闲。

慢，是对生活的真诚，放慢的姿态让人更加记忆犹新。

3. 自己的每一天都要拿出诚意和用心

婆婆是那种岁月经不住她折腾的女人，我最爱听她讲那过去的故事。她有一个绝技，几十年前的往事，也能追溯起具体的年月、当天的天气、门票的价格、在场的人物，甚至说过的什么令人印象深刻的话。

都说人老记性差，可她居然可以还原现场。经过一番观察，我发现她总在循环的大重复中注入小变革，重复的是一日三餐，变革的是菜式摆盘、音乐香氛的运用；重复的是日常聊天，变革的是将心比心、全情投入。

所谓的记性好，是因为对过去的寻常日子投入过诚恳和用心，当时尽量埋下的惊喜，让日后回忆起来能精准定位到坐标。

总在复制粘贴的生活真没意思，而另起一个新文档，摆脱精神上的闭关自守、乐于尝试新鲜事物、不断探索未知的边界，每天都在刷新记忆，这样的日子才值得过。

我觉得“岁月”这个词太过大刀阔斧，“日子”才是时间的基本度量单位，“岁月日”这种表述才够细致贴切。毕竟，我们怎么过完这一天，我们就怎么度过这一生。

毕业后，
我不忍心自己
有股毛坯感

在我心里，有一种五星级杀伤力的仪式感，那就是毕业典礼收摊之后，忘记了应该继续学习。

我见过同事离开学校后，把所有教材论斤卖掉，从此再没翻过一本书；我遇过同学考完六级后，把所有单词本束之高阁，让脑中英文自行挥发；我听过网友步入社会后，把自己精神货架上的梦想撤掉，只用爱情对人生偷税漏税。

日常低水平重复，思想上缺乏进步，长此以往，亲手把灵气和神采从自己体内抽空，变成一个得过且过、无精打采的人，躯壳仿佛变成一间墙体斑驳粗糙，管道肆意暴露，散发

泥土味道的毛坯房。

“家里充斥着平凡的回音，生命被忧愁侵蚀着，因为我们反复呼吸着自己呼出的呼吸，每一天我们的影子比脚步去了更远的地方”，我生怕梭罗书里这种憋屈无聊的状态在自己身上演绎出来。

而唯一能抵御这种侵蚀的武器，我认为是通过学习、充电、阅读等自我扩充的方式，持续对自己的大脑和内心发扬光大。

1. 永葆学生感让人历久弥新

我大学时把重心放在实践和旅行上，常和校友异想天开地想些小发明（光说不练），热情高涨地参加社会实践，做花式兼职锻炼能力，买张火车票就去丈量中国，以别致的途径在成长。

工作后，跨专业就业的我，与职场资深人士或专业院校毕业生相比，我触目惊心意识到自己知识上有多少短板，技能上有多少欠缺，思虑上有多少漏洞。不少贸易术语含混不清一知半解，开会时听前辈们半中半英的培训听得很吃力，拿到BEC证书却仍然听不太懂电话那头的印度英语，这让我太焦灼了。

那段时间的刻苦程度全方位碾压高考岁月，中午放弃午休泡在行业论坛里学案例抄笔记；加班完之后直奔书城直至肯尼·基的萨克斯音乐响起；带着问题见缝插针地去请教前辈并记下答案反复琢磨；周末常常坐在图书馆里研习业务以及延展书籍；看印度电影三番五次地按下暂停键摸索他们的发音规律。我仿佛听到自己骨节生长的声音，悦耳极了。

后来我成为转正最快、业绩最好的新员工之一，那个阶段的努力让我深信，其实毕业了才更需要进步，只要专注学习，在一个新领域里迅速伪装成一个高手还是有可能的。

2. 没钱不是自我荒芜的理由

之前有位朋友向我抱怨说毕业后学习是个烧钱的项目，读个在职研究生，学费太贵；参加外语培训机构，也不便宜。

如果你更注重知识而不是文凭，更在意内容而非形式，其实是有很多可行性方案的，其中还有不少免费方法。

各种学习型App和软件轻松击穿各种借口，轻松获得的名校课程、TED演讲、专题纪录片，种类繁多任君挑选，一周给自己安排三四堂课，上下课铃声自己掌控，招之即来十分便捷。

想练英语口语也不是非得去韦博英孚华尔街，觉得小几万的学费有点贵的话，我的亲身经验：一是寻觅英语角，朋友领我去的某大学留学生宿舍楼下的英语角，外教云集，氛围上佳；二是与外国人合租，我曾有一任英语流利的室友，是来自金砖四国之一的女生，有时我教她中文，平时用英文交流，那段时间，进步喜人。

个人可持续发展终究还得靠兴趣驱动，我在日语培训班学习时，碰到深爱日本动漫的高中生第一课堂上就能和老师对话超8个回合；见过痴迷美国偶像的同事加入字幕组翻译明星访谈，在KTV一首英文饶舌说唱让我误以为原音没消。

不是只有花大价钱才能增加艺术细胞，我认识的一位美女，

和她逛街不知不觉被她领进街边的文房四宝、琴棋书画商店品评一番。周末碰头地点常是美术馆或摄影展，有时她带我去参加图书馆或博物馆组织的讲座、展览，和她在一起，常常不小心被艺术撞了一下腰。

3. 不读书会让自己有折旧感

我接触过很多进步青年，凭他们的夜以继日和爱书如命，居然才把中国成年人年均读书量拉到不足5本，从反面证明了多少人毕业后就变成阅读绝缘体。

我常常觉得人的生理进化还没跟上科技进步，长期以来证实铅字和纸张的组合，对于人类眼睛与大脑的刺激机制是适合从容思考的，所以我是纸质书的忠实拥趸。

我会定期去书店扫货，翻开书用鼻子吸嗅油墨味的那刻心情愉悦经脉通畅；我家楼下有家出租书刊的小店，我和店主混成知音好友后，自己想看的书目不时会混进采购清单；每周不去图书馆就觉得电力不足，一次借6本书，用自助紫外线杀菌机消毒后背回来，当然有看到一半丧失兴趣的，也有反复看几遍还不够的。

对阅读不感兴趣的你，分享一个曲线救国的案例：我有个朋友之所以变成无书不欢的书霸，转折点就是参加同城读书会，把故事脉络和观后感想做成PPT上台演讲，台下书友的掌声极大地激发了她对看书的热爱。

生活习惯日益粗放化时，不妨看些保养书以自我警醒；觉得陷