

30

岁前的
每一天

实用梦想管理指南

水湄物语 著

30岁前的每一天

实用梦想管理指南

水湄物语 著

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁前的每一天：实用梦想管理指南 / 水湄物语著
· 一北京：中国友谊出版公司，2018.10

ISBN 978-7-5057-4511-7

I . ① 3… II . ① 水… III . ① 成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 221113 号

书名	30 岁前的每一天：实用梦想管理指南
作者	水湄物语
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京鑫海达印刷有限公司
规格	880 毫米 × 1230 毫米 32 开 9 印张 200 千字
版次	2018 年 12 月第 1 版
印次	2018 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4511-7
定价	42.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

不满生活的平庸，改变未来的起点

30岁那年的冬天，我依然还记得。那时，我厌倦了高大上的外企咨询工作，厌倦了五星级酒店丰盛的早餐，厌倦了一年11个月的出差，厌倦了每周超过80小时的工作，厌倦了无法陪伴亲人，厌倦了一个人的生活。

我最厌倦的，应该是无法自由地选择自己的命运和生活。

然后，我鼓起勇气做出了改变。

我选择了当时只有两个人的初创 NGO^① 组织，薪水只有原来的 1/3。然而，工作时间并没有减少太多。

① NGO (Non-Government Organization): 独立于政府和企业之外的组织，包括社团、基金会、慈善信托、非营利公司等。NGO 一般为非营利性，倡导志愿精神，但近年来在欧美也盛行以企业手段赚取利润来贡献社会的“社会企业”的概念。

我选择了一个我喜欢的行业，然而一切必须从零开始。未来会怎样，我并不知道。

我选择了回到父母身边，然而，我知道不可能一直陪伴他们。

我选择了在投资论坛上认识的暖手同学，并把他变成了我的老公，然而，却不知道我们能相伴多久。

30 岁的那一年，我做出了改变，然而，却不知道未来会发生什么事。

直到现在，我知道了。

我知道了，我在那家 NGO 坚持了 7 年，并使它成为全国颇有影响力的组织。

我知道了，我与暖手同学携手走过了 7 年之痒，如今，他发未秃，人未胖，还是热衷于讲奇怪的冷笑话，还是从来没有送过我花，但是偶尔我还是能感受到他的帅点。可能别人的爱人，最性感的是腹肌，而我的爱人，最性感的是大脑吧。

我知道了，我可以生 3 个娃，而且也没有放弃工作和个人兴趣。我知道了，我的爱那么多，多到来 3 个娃也不会减薄。

我知道了，从未熄灭的创业念头让我在 7 年前创业做了长投学堂，并发展至今。我知道了，我 10 年前就在做的理财知识普及，在这个快速变化的时代显得越来越重要。在这个缺乏财商教育的国度，帮助更多的人拥有对金钱的正确观念，是我在创业的那么多年里，从未改变的初心。

似乎每个人都会有对未来感到迷茫和彷徨的时候，有些人在 20 岁的时候遇到，有些人是在 40 岁，对于我而言，则是在 30 岁。

但是，面对迷茫和彷徨，有些人会缩回自己的安全地带，用逃避来继续维系自己的安全感。而我选择的，则是踏出一步，去寻找这个迅速变化的世界里，更多值得我冒险的乐趣。

因为 30 岁那一年的改变，我出版了我的第一本书《30 岁前的每一天》。6 年过去了，如今迎接来了它的新版。

我询问了很多当年的读者，他们的生活曾经被这本书改变过。

有一位读者跟我说，她当年看这本书的时候也是单身，是这本书促使她有了改变工作的勇气，不久就在工作中认识了老公。结婚后，她在老公的书房里也发现了这本书。

另一位读者说，他老婆看了这本书，然后报名了长投学堂的课。因为太难了，所以扔给他让他学。他学完课觉得很不错，又倒回去看我的书。现在，他已经是一名专业投资人了。

还有一位读者，说当年国企太闲、太无聊了，无意中看到《30 岁前的每一天》，他觉得要为自己的人生做点儿什么。现在，他已经来长投学堂上班了，是我的一位工作表现极其出色的同事。

从这本书首次出版至今，最值得我骄傲的事就是我和我的读者们的生活都发生了巨大的改变。而这一切的起点，都是这本书。

我最期待的是，当你翻开这本书的时候，它会变成你人生的一个起点——一个不满现有生活的平庸，奋力改变自己未来的起点！

也借本书再版之际，感谢我的父母和公婆对我的支持，感谢暖手同学依然冷的笑话，感谢日日给我亲吻和拥抱的嘟嘟，以及越来越美丽、可爱的双胞胎。同时也要感谢那些我以前、现在和未来正在路上的同事，谢谢你们赋予了我生活的美好意义，让我 30 岁后的每一天都变得幸福无比！

水湄物语

2018 年 7 月 25 日



自序

改变自己，把日子过成你想要的样子

30岁那年的冬天，我还记忆犹新。咨询顾问的工作已经做了3年，不再有新鲜感。对家人的思念，对“剩女”身份的忧虑，以及对未来的迷茫，已经完全抵消了高额薪水和工作成绩所能带来的欣喜感。

那一年冬天，外婆去世了。她去世前住院的时间里，我在广州出差，无法陪伴在她的身边。那一年冬天，连广州那样的南方城市都下了大雪，我陷入浓重的忧郁情绪中。

然后，我下定决心，决心改变这一切。

那一年，我辞去了咨询顾问的工作，机缘巧合地参与了一个非营利组织的创建，并因此为这个组织做全职工作，改变了职业轨迹；我开始系统地学习投资理财的知识，希望由此走上不受薪水控制的财富自由之路。那一年，我在投资论坛上认识了远在英国工作的暖手同

学，并在一年后，顺利把他骗回国内，并成功地嫁给了他。从此，我们过上了幸福、快乐的婚姻生活。

顺便解释一下，暖手同学之所以被称为“暖手同学”，是因为我们是在冬天领的结婚证，从登记处出来，他就把我的手握在他的掌心里暖着，并且谄媚地问：“冷不冷啊？”当我把这个故事告诉桃花石上书生的时候，她便称呼他为“暖手同学”。

我感谢 30 岁的那个冬天，如果没有那个绝望的冬天，可能我无法鼓足勇气辞职，也不会找到我喜欢的工作；如果没有那个绝望的冬天，即使遇见我喜欢的人，也没有时间与他在街头漫步、在寒夜相拥；如果没有那个绝望的冬天，我不会有那么多时间陪伴父母，与朋友相聚；如果没有那个绝望的冬天，我不会找到自己真正想要的生活。

30 岁之后，我觉得梦想离我越来越近了。如今，我已经年过四十，我从事自己热爱的工作，有许多时间陪伴家人和朋友。我找到了生命的另一半，因为他的存在，我有勇气面对生活的任何艰难困苦。我和他一起创立了公司，拥有一群和我们一起奋斗的同事。我有了 3 个宝宝，人生进入全新的领域，甜蜜的负担激励我不断向前。我走向了财富自由的道路，不再为薪水的多少而烦恼。

所以，我希望这本书是能够帮助你做出改变的书，能够帮助你理清生命当中，到底哪些是真正值得珍惜的，是真正值得去奋斗的。

在书的一开始，我们谈到了梦想。每个人都会有梦想，可是因为现实的残酷，有些人假装遗忘了它。但是，如果没有梦想在未来呼

唤，恐怕我们无法拥有改变的勇气。找到你的梦想，并且以它为指针，你才能变成更好的自己。

接着讲的是如何聚集正能量。我相信每个人都跟我一样，有过那些绝望、无助、焦虑、迷茫、痛苦的日子。但也正如我走过那个悲惨的冬天一样，也一定会有办法让自己变得更加积极、乐观、勇敢、自信。

拖延症、注意力涣散、三分钟热度，这些拦在你梦想路上的“小怪兽”，是这个信息爆炸时代每个人都会面对的困难。而光有积极的态度还不够，还需要击败这些问题的技巧和方法。本书第五章的内容会帮助你找到更多武器去击败“小怪兽”们。

接下来的部分，是你要成为自己的规划师，职业规划、学习规划，甚至爱情也应该有所规划。有了正确的方法，才会走上正确的道路。

财富自由，是实现梦想最重要的基础。财富自由，意味着你有足够的时间去做你想做的事，不必再熬夜加班，不必再看老板的脸色。“踏上财富自由之路”这一部分，讲述投资理财最基础的观念和技能，希望能帮助你做出改变。

梦想的目标要高远，但行动要脚踏实地，这就是记事本存在的意义。很多人都在用记事本，可是很多人都不会用它。记事本不仅是提醒你不要忘记会议时间的工具，更是记录自己成长、帮助自己做出改变的利器。第六章详细讲述了该如何使用好记事本。相信有了这个利器，你与梦想的距离会更近。

30岁之前，用梦想做指引，积聚正能量，打败“小怪兽”，做好职业、学习、爱情的规划，踏上财富自由之路。当你已经有足够的力量了，不妨去做一些能改变世界的事，这就包括参与或者建立一个NGO组织，帮助那些需要帮助的人，也让自己能够找到生命的更多意义。

当我变得更好时，我想感谢世界上最完美的爸爸妈妈，你们就是我努力生活的最大原因。也感谢世界上最好的公公和婆婆，你们是我选择嫁给暖手同学最好的理由。当然，还要感谢会嘟嘴、会卖萌的暖手同学，旁人只看到你聪明的头脑，我看到的是你有趣和温暖的灵魂。我还要感谢我的3个孩子，是你们让我感受到生命的美好，让我更有勇气面对未来的人生。

让我们再回到那个冬天，一个人在异地，临近年关，寒冷的冬天；没有家人，没有朋友，没有爱人的冬天；存折上没有多少钱，老板又说要加班，胃病开始发作的冬天；对工作厌倦，对前途迷茫，对自己毫无信心的冬天。

这是我的冬天，也可能是你的冬天，但是正如我在那个冬天里所做出的决定，你也可以在捧起这本书的同时，做出一个决定：从现在开始，改变你自己，把日子过成你想要的那个样子。

目 录

第一章

梦想改变生活

月薪 50 万元的美妙生活 / 003

你想要的到底是什么 / 006

你相信什么，你就看见什么 / 010

梦想摘星的人才可能登上月球 / 012

第二章

聚集正能量的人生

如何面对选择 / 017

没有那条更好的路 / 017

未来不是只有一种假设、一种选择 / 020

人生是一次长跑，暂时的落后和领先都不算什么 / 023

年轻人梦想实现指南 / 025

这件事你真的做不了吗 / 028
为什么你从来没有做过发起人 / 028
面对机会，你能抓住吗 / 032
没有天分，就无法成为天才吗 / 034

痛苦和失败，都不值一提 / 037
你是一个悲观的人吗 / 037
为什么上天对我这么不公平 / 040
不要成为错误和失败的奴隶 / 042
所有的失败都是成功前的练习 / 044
战胜痛苦的秘方 / 046

变成乐观的超级英雄 / 050
感受生活的平淡和美 / 050
吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉 / 052
只有得到的东西，才是最好的东西 / 054
开始你的“小确幸日记” / 056

第三章

职业、学习、爱情的规划

做你自己的职业规划师 / 061

- 如何做好职业规划 / 062
- 充分的准备工作 / 066
- 实践经验非常宝贵 / 067
- 跨行跳槽为什么 / 069
-
- 学习的技巧 / 071
- 怎样读书才会有用 / 071
- 读书要读旧书 / 074
- 读书要读懒书 / 076
- 只有在书本上才能学到知识吗 / 079
-
- 爱情也需要规划吗 / 082
- 7 条实用技能告别单身贵族 / 083
- 拒绝单身大作战 / 087
- 通过学习概率，抓捕白马王子 / 089

第四章

财富规划——踏上财富自由之路

- 你为什么要有钱 / 094
- 金钱会为你带来什么 / 097
- 为什么不能成为中产阶级 / 099

投资理财可以学习吗 / 100

富人跟穷人最大的区别是思维方式 / 102

投资理财是一种回报很高的技能 / 104

如何才能提高财商 / 106

投资理财的基本技能 / 109

薪水高了，就有余钱了吗 / 109

你知道资产和负债的区别吗 / 111

理财，就是永远“挑软的柿子捏” / 113

建立数字化思维 / 115

了解金钱增值方式，避免被忽悠 / 119

P2P、比特币、区块链，傻傻分不清楚 / 125

第五章

打败挡在梦想路上的“小怪兽”

“小怪兽”一：拖延症的悲惨生活 / 131

5分钟就能改变拖延症 / 132

“5分钟拖延症改变法”注意准则 / 134

以毒攻毒法 / 136

积分奖励法 / 137

任务竞赛法 / 139

“小怪兽”二：注意力涣散症 / 140

改变环境，专注当下 / 142

倒计时工作法 / 143

重视休息时间 / 144

“唵字诀”彻底放松头脑 / 146

“小怪兽”三：无法说“不” / 147

何不试着说一次“不” / 148

哪边会更有利 / 149

说“不”也要讲究技巧 / 150

“小怪兽”四：完美主义者 / 152

刻意放低对自己的要求 / 153

不要害怕犯错 / 154

“小怪兽”五：三分钟热度 / 155

目标明确，日起有功 / 156

安排详细计划，避免懒惰 / 158

步骤标准化，做到不用想就行动 / 160

记事本改变生活

书写是为了更好地思考 / 165

记事本是记忆的延展 / 165

记事本是经验的总结 / 166

记事本能对信息进行再加工 / 167

记事本帮助你战胜自己 / 167

你准备好了吗 / 169

工具准备 / 169

时间准备 / 170

心态准备 / 171

Just do it! 动手开始记录吧 / 173

随时把记事本带在身上 / 174

每天记录时间 / 175

根据独立的事件，而不是时间间隔来记录时间 / 175

记录时间的检查标准 / 176

记事本每天怎么记——从每一天开始 / 179

计划——“一日 PDCA 循环”从每日计划开始 / 180

执行——最关键的是行动 / 189

每周和每月 PDCA / 203