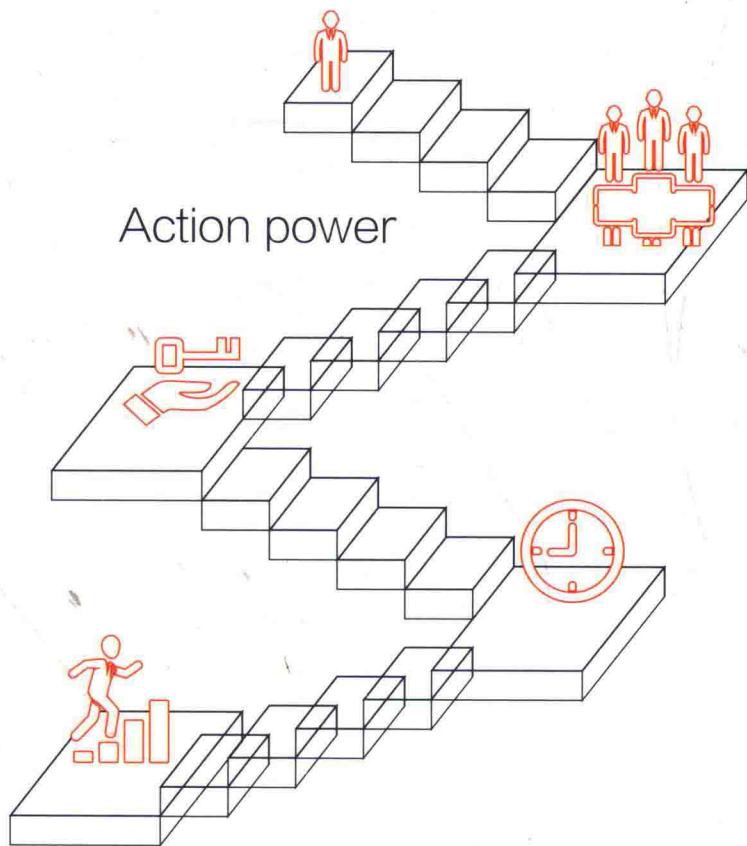


行动力

个人学习、时间管理精进指南

林小白

著



简叔（简书CEO）、彭小六（简书头牌）倾力推荐

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

行动力

个人学习、时间管理精进指南

林小白◎著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

行动力:个人学习、时间管理精进指南/林小白著. —北京:
中国铁道出版社, 2018. 5
ISBN 978-7-113-24190-2

I. ①行… II. ①林… 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 (2018) 第000938号

书 名: 行动力: 个人学习、时间管理精进指南
作 者: 林小白 著

策 划: 巨 凤 读者热线电话: 010-63560056
责任编辑: 苏 茜
责任印制: 赵星辰 封面设计: 仙境

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)
印 刷: 中国铁道出版社印刷厂
版 次: 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 6.875 字数: 153千
书 号: ISBN 978-7-113-24190-2
定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174
打击盗版举报电话: (010) 51873659

前言

PREFACE

这几年，我把生活过成了很多人想要的样子，总有人给我留言“好喜欢你正能量满满的样子”“喜欢你的生活态度”。但实际上，我过了很长一段如蝼蚁般的时光。总觉得自己什么都做不到，办事唯唯诺诺，不敢直视别人的眼睛……存在感低到没有人会注意。后来，我跳脱了他人对我的定义以及自身的束缚，一步步走到了今天的样子。虽然在大千世界里仍旧渺小，在人才济济的世界里不算凸显，但回头看看这几年自己走过的路，我很庆幸自己是这样去选择、去改变。

有的人知道我出了书，成为了简书签约作者，走上了TEDx的演讲台，可以不靠工资生活6个月。于是开始有人笑称我是他的“idol”（偶像），有人开始称呼我为“斜杠青年”，但他们似乎忘了我在一开始是个多么普通的姑娘。我一直想让自己过得好一点儿，所以从很早开始，就开始折腾自己。我尝试了很多的道路，

大多走到一半就发现是死路，然而这一条路成功了，所以你们看到了我。

我一直坚信，这么普通的我都能做到一些事，而你只要想做，也能做到。这就是我想要写这本书的初衷。我把我这一路走来的时光都写成文字、汇成书，你们可以从我的经验中取其精华、去其糟粕，从而让自己终有一天变得闪闪发光。

那我这本书和其他讲述个人成长的书的区别在哪里呢？在于接地气。我来自一个三线城市，家庭普通、学校普通、长相普通，我没有资源，唯有通过学习、自我管理一步步走出我的困境，破局后又把自己活成了一支队伍、一家公司。我在写这本书的时候，有欢笑也有泪水，有欣喜也有难过，这些真实的情绪都会一一体现在我的文字里，变成你从此刻出发的指明灯。

所以，这是一本名副其实的让普通人变得有点不普通的指南。不论你是想变得自律、自信、深谙时间管理，还是想让自己更高效地学习及思考，抑或想要打造个人品牌的人，都可以在这本书里找到答案。

这本书分为5章，每章看似独立却又密不可分。第一章，我会现身说法，为你注入一剂强心针，让你重塑信心，发挥优势，把生活过得更好；第二章则系统地讲述了高效学习及提升思维认知的方法，让你不再被“低勤奋学习”给欺骗，不再落入常见的思维陷阱；第三章聚焦于每天都忙忙忙、拖延症、三分钟热度等

通病，让你在最快的时间内唤醒你的时间管理能力、执行力及自控力，让你变得高效且自律；第四章会告诉你，我是如何一步步折腾出个人品牌的，如果你也想拥有自己的个人品牌可别错过了；第五章和你说说为人处世，让你成为大家愿意主动靠近的人。

写这本书，我一边向后回顾，一边往前看，往事历历在目的同时，又期盼更美好的明天，我很荣幸自己有这个机会把我的故事“说”给你们听。这本书能与你们见面，少不了大家的帮忙。首先要感谢为我这本书做推荐的简叔、彭小六、阿秋、鼯鼠的土豆、小强大人、李炯炎、用时间酿酒，还要谢谢这本书的编辑。因为有你们，才有了这本书。

林小白

2017年11月于福州

ONE 突然成为了正能量女生

当我第一次被人说是“斜杠青年” / 2

在最容易跳出的时代，原地踏步就是被淘汰 / 6

别让他人的 No，成为你止步不前的挡箭牌 / 11

和自己和解，去发现脑中的“天才神经回路” / 20

TWO 拼父母拼不过，那就拼学习吧

觉得书都白看了？说到底还是不懂得学习 / 28

行走 6 国 17 省，靠的也是学习能力 / 38

有整理强迫症好过被信息洪流淹死 / 45

咦？我怎么这么会考试 / 55

饭要一口一口吃，知识也要一步一步学 / 64

为什么道理你都懂，但就是说服不了自己 / 68

你的手机升级了，你的知识呢 / 75

THREE 做到很多不可能，就是最好的成长礼物

当你熬夜在做昨天的事，别人却早把明天安排好了 / 84

不要在最累的时候去搬砖 / 95

从“拖延症”到“提前症” / 106

我写作6年了，一直都三分钟热度吗 / 115

沉默寡言的我，竟然成了电视台记者 / 123

成为他人口中的“严格执行者” / 133

下定决心不靠工资生活6个月后 / 141

走上TEDx演讲台，梦想清单的力量无穷大 / 150

当去年的你和现在的你相遇 / 158

FOUR 脱离了现有平台，你是谁

通过折腾，发现“个人产品” / 168

我是怎么成为简书签约作者的 / 174

站在巨人的肩膀上，吆喝你的美酒 / 178

别只顾着往前走，也要记得回头看 / 183

打造你的独一无二，让它去哪都发光 / 189

FIVE 让自己成为别人主动靠近的人

真正能帮你成长的，往往是一年也见不上一次面的人 / 198

你什么都没有，凭什么让人家给你想要的 / 203

模仿切磋，让你的成长力流动起来 / 209

ONE

突然

成为了正能量女生



NO.01

当我第一次 被人说是“斜杠青年”

2017年1月18日，我登上了TEDx演讲台。因为那期演讲恰逢是年前的最后一场TEDx演讲，TEDx的工作人员就跟我开玩笑说，“今天，你的演讲算是给农历2016年做压轴了。”

演讲完毕后有个提问环节。有位戴眼镜的、气质温文尔雅的男士举手发言，“刚听了你的故事，我觉得你就是现在说的‘斜杠青年’……”这是我第一次被人说是“斜杠青年”，我感到有点不可思议，但又十分开心。

“斜杠青年”这个概念，我是2016年才了解的。斜杠青年一词源于英文Slash，出自《纽约时报》专栏作家麦瑞克·阿尔伯撰写的书籍《双重职业》，指的是一群不再满足“专一职业”的生活方式，而选择拥有多重职业和身份的多元生活的人群。但我一直不认为自己是一名斜杠青年，因为我并没有把斜杠的内容做得很好，而是像玩票一样地去做。可能是因为我一开始并没有想成为斜杠青年，所以后来才有人认为我是“斜杠青年”。

这句话看来有点绕，但好像是这个道理。毕竟，这世上有太多的事都告诉我们，当你越想得到一件东西，越费尽心机的时候，往往得不到。而你无心插柳，反而柳成荫了。

后来，我看了成甲的《好好学习》，里面说“斜杠是提升认知深度的结果，而不是追求多元的结果”。我更进一步笃定了，那些能成为斜杠青年的人，一开始并不是奔着“斜杠青年”去的。

坦白说，我就是个非常普通的人。相貌普通、身材普通、工作普通、背景普通，但因为2016年的某些事或是一系列的事，我开始从一个普通人慢慢成为了一个有点儿“不普通的普通人”。

2016年，很多人都说这是知识付费的元年，所以异军突起了很多自媒体人。我倒不觉得我能划入这个行列，但我确实因为这个知识付费兴起的时代，变得有些不普通。

2016年，我换了工作。从高压、抑郁的工作环境中解脱出来，在新岗位半个月后，突然觉得现在的日子跟之前相比过得有些太过轻巧。于是，为了给自己另外找点事儿干，我就开始在简书上写作。

刚开始自然是没有人看我的文章的。直到一天，我发了篇旅行的文章，标题是《月薪不到3000的我，如何做到3年时间去5个国家》，引来了高阅读量的同时也引来了不少谩骂和恶意揣测。有说我是标题党的，有说我钱赚得那么少还不想着努力工作还想着去玩的，有为我的领导感到可悲的。当然，也有说文章内容特别受用，觉得我十分正能量的人。归根结底，不好的声音占据了评论的主流。

后来，随着这篇文章在多个平台上传播，我受到的谩骂更多了。后来有人在某条转载我文章的微博下留言@她的一位好友说“你看看这些评论……”。是的，这些充满恶意的评论让路人迅速围观了，

那是我第一次被推上“风口浪尖”。我有想过不写了，但我庆幸我没有这么做，否则就没有现在的我。

说到底，我其实没做很多事，我只是爱写作，然后去做了，仅此而已。但因为写作，我有了非常多的机会。例如，有那些我在网上看过的自媒体大号（思想聚焦、清南师兄、LinkedIn、MOOC等）来向我要文章的转载授权、职场充电宝的子栏目来邀请我去做线上分享、专注做线上教育的平台邀请我去开系列付费课程、出版公司邀请我出书……

就这样，我从 title（头衔）就是一名普通的国企秘书，到了“国企秘书 / 写作者”，再到“国企秘书 / 写作者 / 线上导师”，一直这样不断地累加。如果我愿意的话，我的头衔已经变成了这个样子——“国企秘书 / 简书签约作者 / 齐鲁壹点专栏作者 / 口袋记账专栏作者 / 线上导师 / TEDx 讲者 / 旅行达人”。

3年前，我是一名央企的秘书，常常被迫加班到凌晨两三点，工作中基本没有自由度；3年后，我是一名国企秘书，在8小时之外写作、讲课，工作生活的自由度大大提升。3年前，我是无人知晓的普通人，别人不太容易记住我；3年后，我有了能够让人快速记住我的标签。

曾经有人在微博给我评论说，你的梦想都实现了一大半了。我回复道，那是因为我牺牲了很多事啊。身为一名大家眼中的“斜杠青年”并不容易，也许你们看到的只是我写作、分享、有粉丝、还出书，但是你们在外面吃吃喝喝的时候，我可能一人盘着腿面对着墙壁打字（现在住的房间太窄，放电脑的地方，我坐下连腿都无法伸直）。但如果我的“斜杠”身份并不是写作，而是其他看起来不

太容易让人知道的，那我想你们可能就不羡慕了。

身作为一名“斜杠青年”，你必须耐得住寂寞，沉得住性子。好比说写作，并非是能速成的一件事，我在网上写之前，自己也在断断续续地写，再往前捋，则是我日积月累的阅读及思考，哪是一朝一夕就能成的呢？还有就是不得不面临孤独。当身边人都在朝九晚五、下班就吃吃喝喝的时候，你可能需要早起，下班后还得写东西，你会变成周围人中的“一股清流”，大家就觉得你和他们不亲近，也就不会和你过分亲昵了。

如果你知道了所谓斜杠青年的真相后，还是想知道，怎样才能成为一名“斜杠青年”？我的答案就是，先别着急要成为一名斜杠青年，你想做什么就去做吧，一边分享成果一边把它做到极致，然后一直做，就好了。毕竟，其实我并没有做什么，只是认真地过每一分每一秒，提前为新的一天做安排，按照计划认真执行。上班认真工作，下班认真写作，慢慢地有了现在的样子。

说起来很简单，但实际上也并不是太容易。因为很多人都不知道自己想做什么，何况很多人总喊着上班已经被工作蹂躏到下班只想瘫坐在家里，哪还有闲工夫去打造什么斜杠，而一直坚持做，则更多人都做不到了。

所以在我看来，“斜杠”是良好的自我管理下，充分了解自己并开发出来的能被他人辨识、能带来变现的技能优势。如果你也想“斜杠”一把，而且能对自己“狠一点”，也做好了“忙翻天”的准备，那就去做吧。毕竟这么普通渺小的我都能发着微弱的光，我想，你也可以。

在最容易跳出 的时代，原地踏步就是被淘汰

你不得不承认，这个世界变得太快了。我上高中的时候，班上有想法的同学都想着大学毕业后能去宝洁、格力、百事可乐这类的制造业巨头公司上班就好了。到了我上大学的时候，大家就认为能进阿里巴巴、百度、新浪工作才够牛。到了我毕业参加工作几年后，这时候新媒体迅速崛起了，大家开始知道有的人靠新媒体，月入10万，甚至更多。

我之前工作给我开的薪水，在我这座城市算是还可以的，当时我的父母挺以我为豪的，因为我比大多数同龄人赚得多，所在的公司名气也够大。一次回家，我妈妈跟我聊天，无意中说起，“我前两天遇到×××，他问起你的工作情况，然后他说他工资跟你一样。可是他都40岁了，而且还是什么单位的主任，怎么会才拿跟你一样的工资呢？”我当时的第一反应就是，时代不一样了啊。

早个十年、二十年，那位叔叔的工作单位，可是多少人想要“抱大腿”的单位啊，但现在呢，已经是夕阳产业了。而老一辈人的想

法就是，找到一个好工作，就踏踏实实地“从一而终”吧，然后不管世界风云变幻，他都在这“一亩三分地”里面。其实这十几年的时间，这位叔叔应该是有机会跳出来另谋他路的，但是他没有。世界在飞速地前进，而他却在原地踏步，那就是大步后退了。

2017年，共享单车开始在我所在的城市投放的时候，我们大家都很热衷讨论这件事，就连我们小区里的大妈大爷也知道一些，也能说出共享单车只要用手机扫码就可以使用之类的。但当共享单车已经运行了一个多月的时候，我和一位相亲对象吃饭，我无意中提及共享单车，他竟然感到非常的惊讶。“谁都可以骑这个车吗？”这次轮到我惊讶了，我没料到和我年纪相仿的他竟然不知道共享单车。“谁都可以啊，只要注册交押金，扫码就能骑走。”“那你把车骑到某个地方，你再出来，车不是会不见吗？”“那还有其他车，我并不是非得骑那一辆，既然是共享的，就说明谁都可以骑，不是吗？”接着他又询问了我很多关于共享单车的事，我看得出来他对此感到非常不可思议，但我真的没想到，在满大街都是小黄车、小白车、小蓝车的时候，竟然有年轻人是不知道这件事的。

老在同一个环境里待着也是这样，外面的世界可能都瞬息万变了，你还沉浸在自己的温床中呢。但这还不是更可怕的，更可怕的是你丝毫没意识到新事物层出不穷，世界已经不是原来的那个世界了。

● 永远别做温水里的青蛙

记得有个新闻特别火。一位10年前毅然弃美归国，带领团队仅用6个月就解决了困扰生物学界50年的难题的清华大学教授颜宁，

决定去美国普林斯顿大学任终身教授。她仅 30 岁就成为了清华大学的特聘教授，还是一位顶尖的中国科学家，是代表了中国年轻一代声震世界的人物，然而她为什么要离开清华赴美呢？在他人看来，现在的时候可是她最好的时候啊。

但颜宁给出的回答，柔和又坚定，“我生怕自己在一个环境里待久了，可能故步自封而不自知。换一种环境，是为了给自己一些新的压力，刺激自己获得灵感，希望能够在科学上取得新的突破。”

颜宁的态度和早年间从中央电视台跳去做天使投资人的张泉灵很像。“人生时不时的是被困在玻璃缸里的，久了便习惯了一种自圆其说的逻辑，高级的还能形成理论和实践上的自治。从职业到情感，从人生规划到思维模式，无不如此。我要跳出去的鱼缸，不是央视，不是体制，而是我已经在慢慢凝固的思维模式。”

思维僵化是很可怕的一件事，它会让你对新生事物视而不见，而不断切换环境，则可以让自己看到更广的世界，更敏感地感知世界的变化。我一直觉得，如果你在察觉到变化的时候不跳出来，那么到了大家都已经跳出来的时候，你就很难再跳出来了。如果说之前没跳出来，是因为留恋现在的安稳，纠结看不清的未来，那么后来没跳出来，则是你没有能力跳出来，只好待在原地了。

● 你永远都有选择的权利，别总是被动做决定

我们会发现，总有些人会把同龄人远远地甩在身后，不管是在工作上还是财富上，都远远超过他人。但你有没有想过，为什么这些人会拉开这么大的差距呢？其实，就是主动与被动的区别。

为什么那么多人喜欢考公务员，希望有个编制的工作？不就

是想要稳定，想要有个“铁饭碗”吗？但在互联网飞速发展、行业快速迭代的今天，所谓的“铁饭碗”也不铁了。有多少机关单位开始转企业了？有多少国企开始连年利润率下滑了？但如果你把主动性掌握在自己的手里，时刻保有危机感，那么你就会去主动学习，会主动去拥抱变化和不确定性，而不是宁愿一辈子靠着“大树”，等到“大树”被连根拔起的时候，才开始大喊大嚷怎么办。

你任何时候都有选择的自由，关键的是，你会不会主动去做这个选择。我看过这么一个故事：第二次世界大战期间，一位犹太裔心理学家维克托·弗兰克被关进了纳粹集中营。在集中营里他看到很多犹太人从百般不解到消极接受了自己的处境，最终精神彻底崩溃，死在集中营里。但弗兰克还看到，有一些人非但活了下来，而且变得更坚强。他们居然每天用玻璃片把胡子刮干净，高贵地面对苦难。他深受感染，决定选择用积极的态度生活。最后，战争结束了，弗兰克等人也走出了地狱。即便在那炼狱般的痛苦下，他们还能去主动选择，也因为他们的选择，他们才有了绝处逢生的机会。

所以，选择的权利永远在你手上，机会总是自己争取来的。如果你只是等着被动接受所发生的一切，你永远都会落后别人一大截，而只有你选择去主动成长，你才会让自己变得更好，而不是被人、被事情、被大环境推着走。

我经常念叨的一句话就是“我很怕把每一年都过成了一个样子”。因为我知道这个世界是不断前进的，在前进的大趋势下，我却原地踏步，我真的觉得这样很危险，所以我后来给自己定了一些目标，让自己每一年都要有所进步。

这俨然是一个剧变的时代。在这个时代，我们遇到了很多变化，