

UP系列

著 菜刀少爷

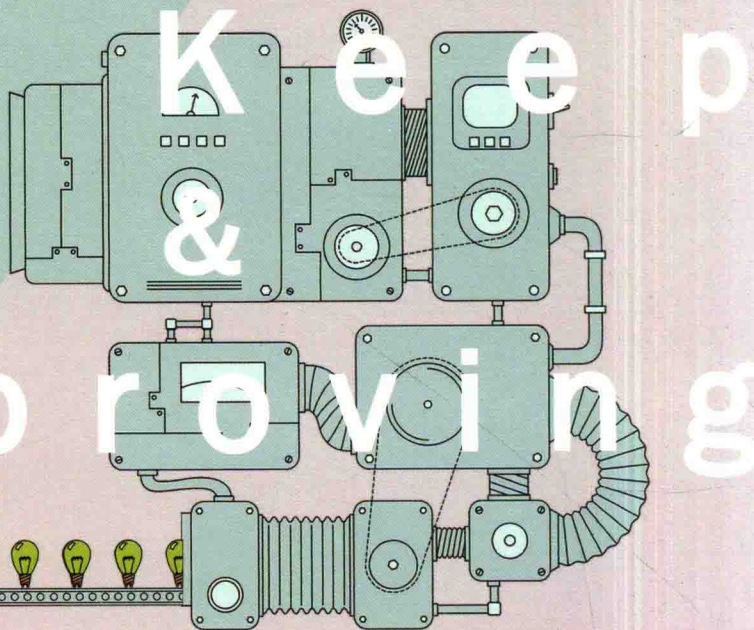
Keep
Improving

天才
并非天生

不凡
源自练习

练级

自我进化的十项修炼



中国友谊出版公司

练级

菜刀少爷著

——自我进化的十项修炼



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

练级：自我进化的十项修炼 / 菜刀少爷著. ——北京：中国友谊出版公司，2017. 10

ISBN 978-7-5057-4226-0

I. ①练… II. ①菜… 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 (2017) 第 248656 号

- 书名 练级：自我进化的十项修炼
作者 菜刀少爷
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 武汉立信邦和彩色印刷有限公司
规格 880×1230 毫米 32 开
8.75 印张 200 千字
版次 2017 年 12 月第 1 版
印次 2017 年 12 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-4226-0
定价 43.00 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676



练级



菜刀少爷

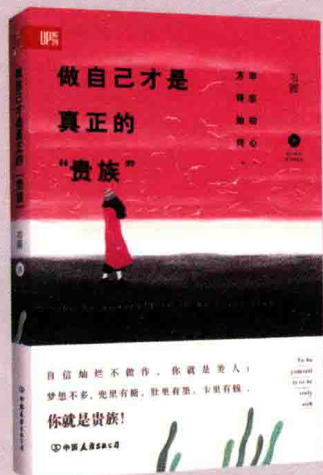
北邮通信硕士，领英专栏作家，私募基金副总

连续创业客，金融老司机，写字热爱者
精耕五年，步步为营，从月薪四千到年入百万
码字两载，误打误撞，从一百粉丝到五万读者
多篇文章在网络广泛传播，被《人民日报》《青
年文摘》《罗辑思维》等众多媒体转载

他曾是个平凡而努力的年轻人，希望用过往的点滴，
帮到同样努力的你。



扫一扫，更多了解作者



UP · 畅销书

《做自己才是真正的“贵族”》



出品人 | 南派三叔 陈文 张雨

策划 | 赵颖

责任编辑 | 周亚灵

文字编辑 | 孙杨

封面设计 | 壹诺 vivi | QQ:10846787

试读结束：需要全本

>>>>

富士康的工人师傅，在生产线上干五年了，一天一天重复劳动，能力却没有升级。

小区门口有老爷子天天在下象棋，头发都下白了，还是臭棋篓子的水准，你说他们不上心？我不能同意！开始还“老哥老哥”的，后来开始吵吵谁悔棋了，再后来破口大骂对方“老东西”，最后把棋摔了各自回家……

当然，还有我自己的亲身经历。十年多来，我花在看球、打球的时间，几千个小时也有了。和我一同出道的姚明，已经在 NBA 转了一圈，功成身退，还当了中国篮协的主席；而我不仅没登陆 NBA，连国家队的电话都没接到过一个，你说气不气人。

误把时间的流逝，当作了技术的增长。走出舒适区，找到改变技术的方法。

Training level



改变是进步的元动力，每个人的迭代升级都是由一个个局部的改变组成的。改变当然不是件容易的事情，如果靠放狠话就能轻松完成，那遍地都是牛人了。

Training level



压力是个好东西，它逼迫你成长，驱动你成为一个“有用的人”，而不是一个“无病呻吟的废物”。不要畏惧它，逃避它，误解它；要排遣它，管理它，享受它。

序 言

奋斗不息，练级不止

1

十二年前，如果谁告诉我，以后能出一本书，我是断然不会相信的。

那个时候，我刚刚来到北京，像歌词里说的，“小镇的姑娘来到大城市”，惴惴不安，焦虑迷茫。

十二年的光阴一晃而过。当在我笔下开始流淌，过往的片段便像电影般浮现出来：

开过辅导班，卖过优惠券，当过英语老师，编过炒金软件；第一份工作，20万+的年薪，后来换行，拿着4000块的工资；吃过无数闭门羹，经历过融资失败，经历过现金流断裂，也经历过大裁员……

十二年后，我在北京安家立业，我有了自己的事业生活，我成了领英专栏作家，我公众号有了数万名读者。

我出身普通，天赋平凡。这十二年里，我只是像个游戏玩家一样：一点点打怪，一点点做任务，一点点攒经验；三月升一小级，半年升一大级；捡起并解锁一个个技能包；每一年都看到自己的成长……用点滴的努力，兑现有限的天赋。从这个角度，我没有辜负自己。

今年的我，刚过三十，自以为年纪尚轻，谈不上看破什么；我所谓的成绩，在牛人辈出的帝都，更是不值一提。之所以厚着脸在这“著书立说”，因为我想以一个过来人的身份，呈现一些浅显的经验道理。

我始终坚信，这个世界肯定有一套方法，不需人生奇遇，不必出卖灵魂，让出身普通、天赋平平的我们，活成想要的样子，去过满意的生活——而这套方法的核心，正是“练级”。

我们每个人都渴望变好。自我进化也好，个体升级也罢，从来不是一时热血。它是一项系统工程，它需要正确的技战术和方法论。

我真正在意的，是磨砺的方法，是精进的手段。我们要不断进阶：从新手村到大师区，从 Lv.1 的菜鸟到 Lv.99 的鲨鱼，一步一脚印，拾级而上，步履不停。

显然，这个话题不是三言两语能够说得清，最少最少需要一本书的篇幅，才勉强能有系统地阐明。

于是，你看到了眼前这本书：《练级》。

2

在我的哲学中，“练级”是人生的主旋律。

我们喜欢看武侠剧，我们羡慕里面的男主角。

在前十集，男主还是个穷书生、傻和尚、落魄公子。武功微末，处处碰壁处处受气。遇到个三流反派，就被锤得屁滚尿流。一如现实中的你我，芸芸众生里普通平凡的小角色。

到后十集，男主摇身一变，已经变成“掌门”“教主”或者“尊上”。一身卓越武功，号令天下群雄。权力和财富像长了眼睛一样砸向他，他只当作粪土；姑娘们排着队哭着喊着追逐他，他说不行不行。横行江湖无忌，快意恩仇淋漓。

中间那集呢？究竟男主是如何，从普通资质，逆袭成一等高手？电视里轻描淡写地带过了：

或者，他掉落悬崖，大难不死，巧遇一只大白猿，捡到一本绝世功夫秘笈；或者，被恶人逼进山谷，走投无路，遇见高人，被喜欢被赏识，精妙剑法唾手而得；又或者，稀里糊涂被地扛到了西域冰窖里，被灌进一百年内力……

武侠虽然好看，却非正确三观：我们不能蹲在山谷里，等着高人从天而降，进而改变命运；我们也不能，将生活的全部希望，寄托于一场奇遇。真实的世界，不是这样的。

真实世界是什么样子？从小白，到老鸟，到高手，到大神。你一步步往上爬，你付出无数辛苦日夜，你艰苦朴素、坚毅忍耐、黑白青春……这是一个漫长、沉闷、枯燥、乏味、数以年计的无聊过程。这是一个不断打怪、不断练级的无聊过程。

武侠剧万万不会和你说这些，那样收视率会很难看。“大战光明顶”或“斗法少林寺”，这样的桥段多好啊，血脉偾张，叫好叫座。至于男主角练级的过程——他在森林里打野，在洞穴中练功？这些谁要看啊。

武侠三观不正，就在这里：现实世界，众生芸芸，哪有这么多奇遇？练级才是人生的主旋律，练级才是真正重要的事情。

人这一生，两万多天。真正惊天动地、刻骨铭心的日子，屈指可数；大多时候，波澜不惊，平淡如水，是日复一日的练级而已。练级的态度和质量，决定了你的武功层次、江湖地位，还有你头像下面的那个“等级”。

多数情况，奋斗不是“刀山火海”或者“人间炼狱”。生活的奇遇不能强求，但“打磨技艺”、“身体力行”和“坚持不懈”，却可以在我们每个人的努力里。

生活不可期奇遇，人生何处不练级。

3

在“练级”的对面，有个词叫做“速成”。

这是个浮躁的社会，人人都希望速成：六个月就想上市，三年就想有百亿美金估值。最好像武侠剧的男主角一样，在一集篇幅里，鲤鱼跃过龙门，然后快意恩仇，享受人生。

我倒是认为，“速成”这个说法有问题。人类社会，千锤百炼，最后真正留下来的方法，一定是最快捷最高效的，那才是正途。所谓的速成之法，必然有各样的缺陷不足。

如果你要学知识，那就老老实实读完四年本科。事缓则圆，慢就是快，也是最扎实的是最快捷的。

如果你玩过手游《部落冲突》，你会知道“速本”的概念：不管基础建设，一味升级大本营。这样的模式，不会成为你的人生样本：你获得了最高等最先进的科技，但结构的畸形，使你不堪一击。对手分分钟将你夷为平地。

相比于“速成”，我更喜欢“练级”这个词。

我喜欢循序渐进，徐图进取；我喜欢稳扎稳打，步步为营；我喜欢日拱一卒，日添一瓦；我喜欢曾国藩那句，“结硬寨，打呆仗”。

我喜欢经营一件事情，把它一点点盘起来：从简陋，到丰满，到成熟，到健壮，到强悍……

这和我的性格有关。相比“狼性”，我觉得自己更有“骆驼性”。我更习惯的是：精耕细作，细水长流，构建框架，系统打法，挖掘价值，make every tiny step…… 猎取非我所长，精耕是我所欲。

多年后回头去看，像我这样天赋一般的普通人，不去想“一步登天”才是捷径，扎扎实实练级才是捷径。

我们只有一次生命，我们不想虚度一生。当你走上正轨，找到感觉，每一天充实而有意义，你会觉得自己是奔腾燃烧的芯片——那是我向往的人生哲学，那是快乐的真正样子。

奋斗不息，练级不止。

4

作为一个八零后，我天生怀有对书籍的崇拜。在我的理解里，如果自己的文字能被铅印在纸张上，当你捧着自己的文字，闻着它的墨香，触摸着它的质感，那都是巨大的成就。

这本《练级》，不敢说水平有多高，但确实是我心血所寄。

它分成了十个章节，它们分别是：奋斗之锤、自我精进、职业路径、方法之匙、时间之光、信息管理、强大内心、苦练外功、垂直博弈、高效能人。

十个关键词，十组故事，将从不同角度，呈现这些年来，我的心路和感悟。

从去年接到邀约，到现在书籍付梓，一路走过，殊为不易。我要感谢很多人。

感谢这本书的总策划，赵颖老师。

一直以来，我克服拖延症的秘密武器是：“找个‘今晚不交稿就打爆你狗头’的人，跟她合作，然后就会被自己的才华吓到”——赵老师完美地扮演了这个角色。我以往睡眠很好，从不做梦，写书这段日子，多次梦到“熬夜写稿”和“被打爆狗头”……讲正经，赵颖老师是优秀的出版人，有她操刀，是我的运气。

感谢公司的同事们。

写书这事劳心劳力，多少会挤压工作，这个过程里，我得到了大家无条件的理解、分担与支持，受用非常。自始至终，大家不懈怠地吹捧我，这给了我毫无根据的自我膨胀，也给了我坚持到底的力量：如果一开始就知道自己的斤两，我可能已经放弃100次了。

感谢我的父母。深恩厚情，无需多言，这辈子恐怕难以报完了。

当然，还有我的太太和宝贝女儿。我要把这本书送给你们。如果没有你们……这本书半年前就写完了。

这是我的第一本书，也可能是最后一本。文字的背后，是故事，是生活。体酿感悟生活，才能流淌出真诚作品。十二年感情，触入笔端，当它宣泄完了，灵感也就用完了。

刚一个引言，絮絮叨叨，三千字已经出去了。不过幸好，我们还有一整本书的时间。你捧出好酒，我拿出故事，慢慢聊。

（2017年8月21日，北京）

目录

c o n t e n t s

第一章 自我精进：自律让你自由

- 01 连自律都做不到，你还奢谈什么自由 /// 003
- 02 为什么道理你都懂，却就是做不到？ /// 010
- 03 打卡机制与设备隔离 /// 015
- 04 财务自由、时间自由和角色自由 /// 024

第二章 职业路径：努力决定细节，结构成就大局

- 01 结构比努力更重要 /// 031
- 02 一名 32 岁 CEO 的练级路线图 /// 039
- 03 “原始积累”是事业成功的基石 /// 045
- 04 载体的力量：翁意不在酒，好风凭借力 /// 052