



里旭^的 梦想人生幸福课^②

LIXU DE MENGXIANG RENSHENG XINGFUKE

里旭 著



中国社会科学出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

里旭的梦想人生幸福课

里旭 著

 中国社会出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

里旭的梦想人生幸福课 / 里旭著. —北京: 中国
社会出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5087-5718-6

I. ①里… 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 (2017) 第 161399 号

书 名: 里旭的梦想人生幸福课
著 者: 里 旭

出 版 人: 浦善新
终 审 人: 李 浩
责任编辑: 陈 荻

责任校对: 陈 蔚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 58124864

邮购部: (010) 58124845

销售部: (010) 58124848

传 真: (010) 58124856

网 址: www.shcbs.com.cn

shcbs.mca.gov.cn

经 销: 各地新华书店



中国社会出版社天猫旗舰店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 150mm×230mm 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元



中国社会出版社微信公众号

作者简介

里旭，微拓扑（北京）管理咨询有限公司 创始人。多年来，一直游走在文字和图像之间，热爱美食、缝纫与绘画。互联网行业资深猎头顾问，青年作家，梦想实践家，插画师，早起倡导者。平凡普通的她一直努力坚持实现着自己大大小小的梦想，追随自己的内心一直快乐地奔跑在路上！

| 里旭的梦想系列图书 |



责任编辑：陈 荻

封面设计：



第一章 梦想起航 改写人生剧本

如果没有认真年轻过 那就认真地老去	001
改写自己人生的剧本前，你需要让自己“鲜活”	016
旭答关于北漂和现实的 10 个问题	020

第二章 找到你的天赋和爱好

一块一块找到自己的“积木”	025
如何找到你的“坚果”	028
致被年龄困扰的你	042
梦想总会实现 你是改变自己的神	049
每日清晨 都是一次重生	060
旭答关于天赋爱好的 10 个问题	065

第三章 梦想也需要管理

绘制自己的梦想蓝图 找到梦想之间的链接	069
如何做梦想计划	074
除了目标 你更应该有系统	085
用印象笔记建立个人知识系统管理	089

怎样形成自己的饮食系统	101
我的宝贝们	109
读书 二十几岁最好的投资	118
旭答关于梦想管理的 10 个问题	125

第四章 旭梦成真的背后

没有鸡汤 没有玛丽苏 这是酷毙了的现实世界	129
28 岁 终于出版了人生第一本书	134
我是如何度过猎头最艰难的第一年	143
前行的路上很幸运遇到你们	148
28 岁 我拿起了画笔	156
梦想开花 旭梦成真了	161
活成自己喜欢 而不是讨好别人的样子	174
旭答关于梦想实现路上的 10 个问题	179

第五章 我创业了

开始创业 我终于自由了	182
成功没那么快 我陷入了焦虑	192
夜宿办公室	198
努力赚钱让自己先活下来	203
心态决定一切 要学会管理好自己的情绪	208
回首自己一年的创业经历	211
旭答关于创业和自由职业的 10 个问题	216

第六章 把自己当成品牌去经营

自媒体时代 学会做品牌管理	219
旭答关于品牌管理的 10 个问题	227

第七章 他们都在做自己喜欢的事情

有人在实现着你的梦想 去你想去的地方	230
他们都在做自己喜欢的事情	234
活出你该成为的人	241
我与神的对话	245

第一章 梦想起航 改写人生剧本

如果没有认真年轻过 那就认真地老去

现在的自己是过去无数个选择的暂时结果，因为接下来的选择还会继续影响人生剧本的走向。

如果你想让自己的人生体验有所不同，那么第一步就是坐下来好好反思一下过去，既从自己的视角也从别人的视角回望、审视、发现自己的过去。如果不是人生中发生了重大事件，一个人的观念和心智是很难改变的，你过去众多的选择也具有一定的规律，要知道一个人的性格在6岁以前就基本定型，这也就是人们常说的“三岁看到老”。

所以梦想起航的第一步就是反思自己的过去，我也将以我为蓝本进行回顾，一起穿越时空回到二十几岁的小里旭，我会以本人和别人的视角来发现

和观察自己。你也可以在路边电话亭进行自己不同时空的对话，电话亭更像穿越时空的场所。换一种思维和心智，从不同的层面看自己，好好思考每个年龄自己的人生里都发生了什么事？哪些算是节点性事件？是自己还是别人给自己做的选择？之后都产生了怎样的影响？哪些选择中有连接效应？你有什么发现？你需要找出几张白纸，每张纸上写上年份和年龄，写下你的思索和发现，也可以打开 word 文档，认真地回忆着过去的种种。

我将做你的一面镜子，也是你人生的另一种选择，在我的经历中你也可以看到自己，好比在分叉路口，我如果往左走你往右走，看看我的选择也许对你有启发作用。在你的时空穿越旅行中你可以既做当事人又做观察员，暂时抛开你的金钱、债务、身份和迷茫，只是以纯粹的自己，完成一次自我探索的旅程。

有一句话在看接下来的文字和自己做回顾时要经常问自己：“我有什么启发？”在平时的生活中也要多给自己暗示，多找到几个开关，让自己的灵感、想法、创意从脑中流出来，而不是麻木地看什么听什么吃什么都没有知觉，你需要让自己的灵魂鲜活起来，接下来的人生才会有所不同。

2008 年 20 岁里旭

高考那年我毫无疑问的失利了，我非常自卑，连复习的勇气都没有。对未来没有想法和目标，不知道自己未来将遇见什么，也从没有认真思考过，颓废而无知地耗费着仅有的一次青春。

因为大学是随便报考的学校，所以从学校到专业都不是我喜欢的，而我喜欢什么也没有思考过这个问题。

刚上大学的第二年，放假周末会出去打工想存一点钱：发宣传单、卖电视、做市场调查问卷、应聘电视导购主持人。那个时候还抱着这样的幻想：如果攒够了一笔钱，说不定就可以带父亲去

国外做手术。2008年8月父亲去世，第一次感觉到生命的脆弱，也对人生开始了思考。这件事几乎改变了我的一生，让我对活着有了新的认识。

当时所在的大专院校，周围大部分同学都想当公务员，很多同学都在准备考公务员或是实习。

观察和发现：

1. 高考时选择什么专业及未来从事什么行业不是在几天内思考的事情，而是过去十八年该思考的。担任这项任务的除了自己，父母应该起到点燃的作用。与其给孩子买玩具买衣服，不如早点燃他的灵魂，帮他开拓眼界。

2. 因为没有选择自己喜欢的学校和专业，导致后来上大学后浪费了很多时间。如果你也一不小心选择了一所不喜欢的大学和专业，不应该放任自己不管，要想尽一切办法去改变，才能将错误降到最低。

3. 学习是一辈子的事情，不要因为一时的选择失误就垂头丧气。

4. 如果父母没有帮到你，不要责怪他们，因为他们的父母也没有帮到他们，他们尽力了。而当你灵魂开始觉醒，要过自己想要的生活，要成为自己想成为的自己时，其实你已经出发在路上了，到达也只是早晚的问题。

你有什么启发呢？你有什么发现呢？

2009年 21岁里旭

身边的同学开始纷纷去政府机关实习，准备考公务员。大家都开始行动起来了。操场上准备警察公务员考试的同学也每天都会去操场跑步。我装模作样地准备专升本考试，也算是给自己找了一个目标。和闺蜜一起复习，她意念比较强烈，而我只是碰巧在

没有目标的时候想找了一个突破口。考试后结果不出意料，闺蜜考上了，而我以失败告终。

那段时间我比较颓废，不注意身体健康不爱惜自己，走不出父亲去世的阴影。一到晚上就经常躲在被子里听悲伤的音乐，哭泣。可以说 2008 年到 2010 年，我的青春是颓废的、灯是不亮的。但是正因为我走出了那段悲伤的日子，才蜕变成了日后坚强的自己。

观察和发现：

1. 有时候你努力的目标根本就不是自己的，你只是别人实现目标旅途中的陪读，订立目标的时候问问自己：“这是不是你自己想要的？还是别人的？”

2. 即使是专科院校也有人过了英语六级，也有人拼命地努力。无论在哪里都会有人努力有人不努力，有的人奋斗有的人打酱油。

3. 所有当时你认为过不去的艰难都是一堂堂课程，一旦跨过去以后，很多事情都变得没那么难。

你有什么启发呢？你有什么发现呢？

2010 年 22 岁里旭

这一年我的人生继续随波逐流。毕业后，有的同学回老家结婚，回老家考公务员，有的留在公安局实习，有的朋友坚持了六七年考公务员，因为热爱继续坚持做了协警。这一年的里旭也莫名其妙地去公安局实习，不过那一年已经有实习工资了，500 元左右。后来从公安局出来进了一家小培训公司，做了课程顾问。其实也就是销售，卖的东西是 HR 资格考试的培训。

曾因为做错一点小事被老板劈头盖脸地骂很长时间，也因此埋下种子想进入大公司或者大都市里的企业去看一看。

年末回老家，辞去了工作。

观察和发现：

1. 直到这一年才开始思考未来的问题，虽然开始得很晚，也好过没有开始的强。
2. 很多时候我们习惯了随波逐流，直到环境实在待得难受才想要改变。

你有什么启发呢？你有什么发现呢？

2011 年 23 岁里旭

那一年上半年都在家准备公务员考试，内心没有一点激情。我以为做个公务员在家陪母亲，安稳的一辈子应该是女孩的好归宿了，但其实我根本就不了解自己，总是帮自己随便做了选择。我其实骨子里不是很爱做公务员，觉得比较枯燥，考试复习也准备得不认真，文化课比较差，重新补比较难，因为公务员考试是全方位的知识考察，是多年的积累，过去我欠了很多债，内心也没有强烈的欲望去达成这件事情。所以公务员考试注定失败。

2011 年 23 岁，觉得人生已经有点老了，再不快点行动就来不及了，脑子里有很多的应该，比如应该找一个靠谱的公司最好是大公司，哪怕从基层做起也是开始。

那一年站在老家的窗户前对自己说：“我想要遇见更多的美好！”于是就这样我重新开始了一种人生：2011 年 6 月 15 日一个人去北京。

观察和发现：

1. 别人都觉得好的东西其实并不一定适合你。
2. 骗谁都骗不过自己的内心。
3. 有的人开始得早，有的人出发得晚，就像我都已经 23 岁了才开始反思，才开始探索未来，打算为自己活，倾听自己内心的声音。

你有什么启发呢？你有什么发现呢？

2012年 24岁里旭

和所有小北漂一样，什么都没有的我们，一开始注定要吃点苦头，这些都不是偶然的发生，也别去怨天尤人，一一接着就是了。

住筒子楼，居住环境差，疯狂投递简历，找不到工作，找到工作被辞退，自责懒惰迷茫又充满希望。看似暗无天日的北漂生活，一个人兜兜转转，但是所有这些起码证明了你是一个有知觉的人。那一年我脑子里一直盘旋着一个想法：来不及了！要赶快进入一家好的公司发展，哪怕从最基层开始。逼着自己快速起航找到目标，想尽快看到成绩，也让母亲安心。

观察和发现：

1. 年轻的时候总是火急火燎，总是想证明自己。而长到一定的年龄，例如30岁，却也在不时地提醒自己：要慢下来！不着急！一切都才刚刚开始。

2. 人的目标和想法是会变的，年轻时觉得要命的事情过后都可能变成与人谈话时嘴上云淡风轻的一句回忆。

你有什么启发呢？你有什么发现呢？

2013年 25岁里旭

顺应24岁的心愿，找到了一份类似销售的工作：猎头，有挑战，但门槛低，做不完的工作忙不完的指标，天天加班快到流鼻血，365天无周末地循环滚动着。我和工作谈恋爱了。

观察和发现：

1. 选择猎头工作是有原因的，因为高考失败，总是跃跃欲试想重振自己，虽然过去经历那么多次失败可是并没有绝望到否定自己。

2. 工作是个好东西，可以帮助自己找回信心，可以修炼你的品格，磨炼你的心智。没有烂工作烂公司，只有不求上进的自己，在哪里都能学到东西，哪怕是和自己学。

2014年 26岁里旭

继续没有趣味的生活，加班到流鼻血，日日晚归，不逛街不淘宝，不买衣服（也没钱买衣服）。

开公众号利用公众力量监督自己，开博客认真写作。

观察和发现：

1. 年轻时总会有一段时间忙得像陀螺，但是无论再忙也要抽时间从高处看看自己都在干什么。

2. 忙得起来也慢得下来，让身体去工作心不要太累，一张一弛才能长久。

你有什么启发呢？你有什么发现呢？

2015年 27岁里旭

创业了，想完全地掌舵自己的人生和时间，想要完全的自由，不被时间、社会、工作所束缚。

创业初期陷入焦虑的自己，走出来豁达的自己，开辟了一条新路的自己，所有好坏的经历都要接受和感恩。

观察和发现：

1. 在创业之前就要接受各种失败后的样子，做好心理准备。

2. 创业资金要提前准备好，以防止意外发生。

3. 粗暴地将自己推荐到一个未知的领域，虽然受了很多苦，但是如果重来一遍还是会如此选择。

你有什么启发呢？你有什么发现呢？

我们也可以像记录自己新闻一样将节点性人生事件做回顾：

2007年 19岁我高考失利，不愿意复习怕考不上，于是上了一所离家很远的大专学校。

2010年 毕业在政府机关实习几个月，觉得那份工作一点都

不喜欢，对未来也没有多少想法。

2011年 我从海南大学毕业回到老家。考公务员失败。

2010年 我的一篇文稿被《海口晚报》评为三等奖，获得了一台豆浆机，这是文字第一次被社会认可。

2011年6月15日 开始了一个人的北漂，向新的生活迈进了一小步。

2011年7月 租了第一个小屋，400元每个月，不管它好不好都是我的家。

2011年 开始北漂后我找的第一份工作是美发杂志编辑，三个月后没有通过试用期。

2011年11月8日 终于找到了一份安定的小行政的工作，2500元每个月，停止了兼职和不停面试的奔波。

2012年 我写的一篇旅游介绍短文收到稿费，这是第一次用文字赚到了钱，得到了社会的认可。

2012年8月 裸辞，我想要改变，不想做行政，想做有挑战的工作，在安逸生活里的风险比在风险生活里的风险更大。

2012年9月 参加了一次电视招聘节目，第一次把自己往外推，我想要改变。

2013年12月 跟公司去新马泰旅行，25岁第一次出国游，这一年我开始选定职业方向，从事猎头的工作。

2014年6月 辞职，一个人去西塘旅行。

2014年6月16日 转行互联网行业，入职一家新的公司，我做猎头。

2015年2月 我写的一篇早起文章发布在晨型人公号，在朋友圈很受欢迎。

2015年2月 杂志社编辑找我约稿，27岁第一次上了杂志。

2015年2月 “北京趁早”公众号准备发布我的文章。

2015年5月15 去举贤网做分享了，居然这么受欢迎，出乎我的意料哇……

2015年7月28日 印象笔记官方发布了我的一篇文章。

2015年12月17日 从猎头公司离职，开始自由职业。

2016年 我出版人生第一本书《四点钟起床的猎头》。

2017年 跨年，被邀请去罗辑思维北京分会分享。

反思过往人生关键节点性事件

节点性事件是人生各处插的小彩旗，因为当下我们的一个选择，才具有蝴蝶效应地展开了接下来的生活。若你不知道未来的导航，多认真反思过去，即使暂时找不到要起航的梦想也会对接下来的人生选择更加负责和认真。

记得多问问自己：

- ❖ 为什么会发生这样的事情？
- ❖ 当时你为什么这么选择？之后都产生了怎样的影响？
- ❖ 哪些选择中有连接作用？
- ❖ 你发现了什么？你有什么启发？

我的节点性事件总结

一、高考失利：

2007年高考失利，如果有勇气复读人生也许会全然不同，那个时候自卑懦弱压抑懒惰，这不是一天两天积累的而是多年来的累计。这是高考失利发生的根本原因。

其实我直到2017年才想明白自己想要学什么专业：服装设计和汉语言文学。

兴趣和爱好对一个人未来发展很重要，如果你已经做父母，你要帮助小孩发现他的天赋、开阔他的眼界，而不是总满足物质需