

徐军 著

三年 就是 一辈子

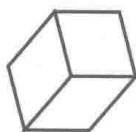
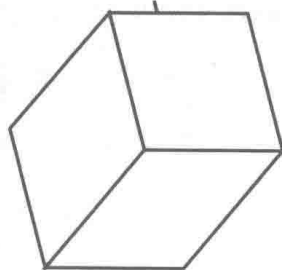
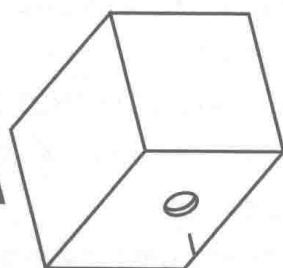
设计出 你想要的未来

1000个日夜的自我雕琢，
10项技能全面升级

不断成长，
才是一个人成功的模样

北方文艺出版社

三年 就是 一辈子



徐军 著

北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三年就是一辈子 / 徐军著. -- 哈尔滨 : 北方文艺出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5317-4339-2

I. ①三… II. ①徐… 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 191659 号

三年就是一辈子

Sannian Jiushi Yibeizi

作者 / 徐 军

责任编辑 / 王金秋

出版发行 / 北方文艺出版社

网 址 / www.bfwy.com

邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

地 址 / 黑龙江现代文化艺术产业园 D 栋 526 室

印 刷 / 北京海石通印刷有限公司

开 本 / 710×1000 1/16

字 数 / 190 千

印 张 / 16

版 次 / 2018 年 10 月第 1 版

印 次 / 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5317-4339-2

定 价 / 45.00 元

三年就是一辈子

100 多年前，有一道数学题难倒了全世界的数学家。这道数学题是：“2 的 67 次方减去 1 是质数还是合数？”这是一个数论的题目，虽然它的知名度远不如“哥德巴赫猜想”，但破解它的难度一点也不逊于后者。所有对此感兴趣的从事数论研究的数学家在做出种种尝试之后，全都无功而返。

没想到，1903 年 10 月，在美国纽约举行的世界数学年会上，一个叫科尔的德国数学家成功地攻克了这个难题。他的论证方法非常简单：把 193、707、721 和 767、838、257、287 两组数字竖式连乘两次，结果相同，由此证明 2 的 67 次方减去 1 是合数，而不是人们一直所怀疑的质数。他只借助于黑板和粉笔，就以令人信服的方式证明了这个结论。

一道悬置多年的难题解开了，这在数学界引起了巨大的轰动。更令人惊奇的是，科尔并不是专门研究数论的数学家，研究数论只是他的业余爱好。在接受采访时，记者问他：“您论证这个题目花了多少时间？”他回答说：“3 年内的全部星期天。”

有一位叫斯凯乐的人，从 2014 年开始，每天要求自己写一篇文章并发表在

个人微信公众号上。刚开始写作很困难，只能记些流水账一样的日常生活，但坚持写作 1000 天后，他发现自己有了惊人的改变。例如，原来写一篇三五百字的文章都要花一个小时以上，但坚持 1000 天写作后，只用 20 分钟就可以一气呵成地完成一篇千字文。文章写完后，也不用像刚开始时那样需要反复修改，语句混乱到连自己都看不下去，现在只要稍加润色文章就能发表。因为写作水平提升，文章受读者欢迎，甚至有出版社来找他谈出书合作。

在坚持写作的过程中，他的微信公众号影响力越来越大，粉丝量猛增。他还做了一个付费社群，社群人数也在一直增长，收费也逐年提升，他的个人影响力越来越大。他不但改变了自己的命运，还影响了越来越多人的命运。坚持写作给他带来的收获，还有很多。如今他仍笔耕不辍，每天坚持写作，因为习惯早已养成，用他的话来说就是“写作已经成了一种瘾”。

他在坚持写作 1000 天后，发起了一项活动——“1000 天持续行动计划”。他经常在各种公开场合谈及这项活动，并号召希望提升自己的人们参与“1000 天持续行动计划”。这个计划的主题，用他的话来说就是“持续行动，为三年后的自己，扎实地做点事”。

1000 天，接近三年的时间，用这样一段时间，去设计规划好自己未来的路，然后切切实实地执行好，就一定会改变自己的命运。从这个角度和意义来说，三年就是一辈子。同时，未来也可以从现在开始设计、铺垫。

著名女作家张爱玲说过：“对于年轻人来说，三年五年，也许就是一生一世。”经历过高考的我们，对这句应该都很有体会。高中三年，如果用来好好学习，努力进取，拼命考进一所名牌大学，未来的命运通常不会太差。

不仅仅是高考，在很多事情上的选择，以及努力程度，都会对我们这一辈子影响巨大。有时候甚至可以说，年轻时的一个选择，决定了一生。如果你多了解几位如今年龄超过 60 岁、70 岁或者 80 岁的人，了解他们过往的

人生经历，你就会发现，很多时候，二三十岁时的选择和努力程度，决定了五六十岁时的个人成就，以及六七十岁时的生活品质。从这个角度看，三年就是一辈子。

用三年时间，坚持自我修炼，这样的付出是足以帮我们更快实现梦想，甚至改变命运。而如果我们每天都得过且过，三年时间也会很快过去。之前曾听过一句发人深省的话：“让未来现在就来。”我的理解是你的未来就取决于你的现在。你现在就设计好未来大厦的图纸，并买来建筑材料、破土动工……你的未来大厦才会一步步建筑起来。

无论你拥有什么样的梦想，未来想收获什么样的成就，从现在开始就武装自己。本书想要告诉大家的就是，与其不停焦虑未来会如何，不如去做一些具备共性的东西，也是成功必须具备的东西。

关于成长路径。未来是不确定的，但你可以用一个确定的目标引导自己前行。目标管理是做好人生规划的必备技能。学会如何制定长远目标，如何安排短期目标，是帮助你减轻焦虑坚定前行十分有用的方法。

关于个人优势。实现人生理想是一个过程，在这过程中不可避免地会走一些弯路。那么如何减少走弯路的次数呢？答案就是懂得经营自己的长处和优势。个人优势不是你花一小时两小时想出来的那个你认为的优势，而是你在与生活、工作中的难题一次次交锋后，忍痛总结出来的优势。越早明确自己的优势，对你以后的发展就越有利。

关于社会协作。对于合作共赢的重要性，几乎没有人会怀疑。处于当下这个互联网时代、多元化竞争时代，合作意味着你不仅要与身边熟悉的人合作，还要能够与陌生人协作。能够顺利地与掌握资源、技能的陌生人合作，那么解决问题对于你来说就会更容易。

三年是一个普通人迈上人生高级台阶所需的最快时间。当你利用三年实现

脱胎换骨并小有成就时，你得到的不仅是物质奖励，更重要的是，你对未来会更加充满信心。正是这份自信会帮助你更大胆、更坚定地走下去。

本书将是你奋斗路上的忠诚陪伴者，当你迷茫、不安、灰心丧气时，希望它能给你温暖的支持。

第一章

路径选择：有目标你的路才是直的

- 01 沿着正确的方向前进，才不会“瞎忙” / 002
- 02 找到你人生的核心目标，奋斗方向就错不了 / 005
- 03 不想当将军的士兵，不是好士兵：长远目标很重要 / 008
- 04 目标确立得越早，成功来得越早 / 011
- 05 不要定下你永远都触摸不到的目标 / 015
- 06 超越既定的目标，一次又一次 / 018
- 07 千万别让自己成了“贾金斯式的失败者” / 021

第二章

经营优势：用三年打造并推广你的个人品牌

- 01 定位搭建舞台 / 026
- 02 如果工作是一种乐趣，人生就是天堂 / 029
- 03 发现你的优势，打造核心竞争力 / 033
- 04 名字就是你的品牌，请捍卫它 / 036
- 05 你的努力要让别人看到 / 040
- 06 请至少拥有一个“单项冠军” / 044
- 07 “复合型”人才拥有更广阔的未来 / 048
- 08 其实大多数时候都是你自己在打磨自己 / 052

第三章

时间资本：时间投在哪里，未来就在哪里

- 01 不做“工作狂”，做高效能人士 / 056
- 02 管好你的时间：时间用在哪里，成就就在哪里 / 060
- 03 筑牢时间的堤坝，让它流到该去的地方 / 063
- 04 做正确的事，是管好时间的前提 / 066
- 05 “ABC 时间管理法”，让你真的很高效 / 069
- 06 用好“任务清单”，想不高效都难 / 072
- 07 多做重要的事情，对你的未来更有利 / 075
- 08 “C 级收纳箱”，你值得拥有 / 078

第四章

情绪管理：每天都要练习管控情绪的技能

- 01 做好情绪的主人，不做坏情绪的奴隶 / 082
- 02 好心态是成就事业的一大关键 / 086
- 03 伟大的事业往往是因为热忱而做成功的 / 089
- 04 你的激情，助你成就非凡 / 093
- 05 停止抱怨，你会发现更美的风景 / 096
- 06 少一些“看不惯”，多一些“看得懂” / 099

第五章

社会协作：互联网时代，人脉更需要时间培养

- 01 改变世界的乔布斯，也离不开团队的支持 / 104
- 02 团队的力量能助你飞得更高更远 / 107
- 03 为取得更大的成功，你需要合作 / 110
- 04 学会借力，为自己收获更大的利益 / 113
- 05 借力人脉，给自己一个出人头地的机会 / 116
- 06 借力“共生效应”：选对“圈子”，加速“共生” / 119
- 07 借实力强大者的光辉煌亮自己 / 122

第六章

深度学习：不断成长，才是一个人成功的模样

- 01 没有危机意识，就会身陷危机 / 126
- 02 逃离舒适区：拒绝原地踏步，不断超越自我 / 129
- 03 要给肚子吃饭，更要给大脑吃饭 / 132
- 04 抢学问就是现在去抢未来的财富 / 135
- 05 干什么学什么，缺什么补什么 / 137
- 06 通过终身学习，摆脱“本领恐慌” / 140
- 07 勇敢面对竞争，持续保持出色 / 144

第七章

高效行动：动手做，胜过任何完美的想象

- 01 世界属于敢去尝试和接受挑战的人 / 148
- 02 把目标变成切实的行动，才不是在白日做梦 / 152
- 03 勇于开始，去做就有办法 / 155
- 04 执行到底的秘诀：愈挫愈勇 / 159
- 05 机遇更青睐超前一步行动的人 / 162
- 06 做好每一个“今天”应该做的事情 / 165
- 07 起跑领先一小步，人生领先一大步 / 168

第八章

解决问题：三年成就自己的无可替代

- 01 核心竞争力源自解决问题的能力 / 174
- 02 懂方法，就不会做无用功 / 178
- 03 没有解决不了的问题，只有不会用脑的人 / 181
- 04 会解决关键问题，做“疑难问题专家” / 184
- 05 善于解开难题中的“死结” / 187
- 06 面对困难时，比别人多拼一下 / 191
- 07 擦亮双眼，把问题消灭在萌芽状态 / 194

第九章

职场突围：再努力也只是加分，成功等于不可替代

- 01 应变力越强，收获越大 / 198
- 02 突破思维定式，拒做经验的奴隶 / 201
- 03 成为创新型人才，做事业赢家 / 205
- 04 懂得打破常规，开辟你的“蓝海” / 208
- 05 不更新就会被淘汰，法拉利也不例外 / 212
- 06 应对不确定时代的良方：创新与改变 / 215

第十章

投资勤奋：用三年的努力付出夯实未来腾飞的基础

- 01 勤奋是取得一切成就的基础 / 220
- 02 没有谁能阻止你出人头地，只要你一直在努力 / 223
- 03 “播种”越多者越容易成功 / 227
- 04 额外的“投入”往往有倍增的“产出” / 230
- 05 没有一蹴而就，只有持续累积 / 234
- 06 吃亏是一种投资，勤干是一种积累 / 237
- 07 从平凡到卓越，靠的是坚持每天进步一点点 / 240

第一章

Chapter 1

路径选择： 有目标你的路才是直的

01

沿着正确的方向前进，才不会“瞎忙”

学过高尔夫球的人都知道，方向是最重要的。开始学习高尔夫球时，每一位高尔夫球教练都会反复对学员们强调这一点。虽然学习高尔夫球过程中，要学很多技术，要注意很多事项，但最重要的还是方向。对于打高尔夫球的人来说，方向就是门洞所在的位置。高尔夫球教练反复强调方向的重要性，是因为教练们最清楚把球往正确的方向打，远比把球打得足够远重要得多。

无论在工作中还是生活里，我们做事其实也和打高尔夫球一样，方向是第一重要的。方向正确，努力下去才有意义；方向错误，越努力反而让我们离想要的成功越远，白忙活一场。方向若是正确的，哪怕我们走得慢一点，只要坚持走下去，不断地付出，就一定能到达成功的终点，实现我们想要的目标。

有位成功企业家说得好：“一个人必须心中有目标，才可能成为社会最需要的人；没有目标的人，目标定得太低的人，永远都不可能成为优秀者队列中的一员。”知道正确的方向，拥有明确的目标，并不一定让你取得非凡的成就；但如果没有明确的目标，不知道正确的方向，就一定无法取得过人的成就。

的成就。

成功者往往目标明确、方向清晰。成功者都坚信，当他们胸怀远大目标的时候，其实就相当于自己从一开始就知道自己的目的地在哪里，只要努力朝着那个目的地努力前进，就一定能够取得成功。更重要的是，他们相信自己迈出的每一步的方向都是正确的，他们的忙碌不是“瞎忙”，他们的努力不会白费。

出租车司机老丁总能在最短的时间里把乘客送到目的地，所以很多坐过他车的乘客都会主动向他要一个联系方式，以便下一次出行时还能乘坐他的出租车。老马就是这些乘客里的一个。

有一天，老马要去参加一个很重要的绝不能迟到的会议。没想到他起床晚了，临出门时他发现离会议开始就剩下 15 分钟了。幸好，他约到的是老丁的出租车。上车后，老马便跟司机老丁说自己有急事，希望能走最短的路。老丁知道了目的地以及老马的时间要求后，便对老马说：“先生，看样子您很赶时间，所以我建议我们走最快的路，而不是最短的路。”

老马一听很生气地说：“最短的路不就是最快的路吗？司机先生，我现在非常着急，麻烦你快一点开车！”

司机老丁解释道：“当然不是。现在是上班高峰期，最短的路随时都有可能发生交通堵塞的情况，那样的话反而会耽误您很多时间，所以我认为我们还是变换一下路线，虽然这样会绕一点路，但却是最快到达目的地的方案。”

老马同意了司机老丁的建议，选择了最快的路。事实证明司机老丁的选择是正确的，在途中他们发现距离最短的那条路正堵得寸步难行，恐怕得用半小时，交通才能恢复正常。而他们走的“最快”的路线，虽然路程远了一点，但因为畅通无阻，所以在 10 分钟内就到达了目的地。

能经常提供类似于这样的正确、高效路线方案的老丁，获得了乘客们的

一致好评，每天的业绩也比其他司机要好很多，还年年被出租车公司评为优秀员工、业界模范。

如果老丁也像很多司机那样，乘客一上车就忙着开车赶路，而不是先迅速地分析、研究最快到达目的地的路线方案，他很难拥有这么多的回头客。正是因为他总能提供正确的方向和高效的方案，所以每天都不愁没有客人乘坐他的车，那些预约能让他每天都忙得很充实，几乎不用跑空车。

清晰的长远目标，能给我们明确的前进方向；而选择“最快”的路线迈向目标，则让我们事半功倍，绝不会“瞎忙”。

归根到底，想要做事高效，不“瞎忙”，首先要明确工作的方向在哪里，然后是找到“最快”到达目的地的方案，这样我们更容易成功。

02

找到你人生的核心目标，奋斗方向就错不了

无数事实证明，取得非凡成就的杰出人士与一事无成的平庸之辈之间的根本差别并不是天赋、机遇，而是有无清晰、长远的核心目标。无论你身处哪一个行业，如果你不能尽早确立自己人生的核心目标，就很难取得卓越的成就。

没有明确的人生核心目标，没有清晰的奋斗方向，你的生活就会很迷茫，做事就会很随意，不知道做什么事情最有利于自己的未来。很多人终其一生都像一个梦游者一样，漫无目标地“游荡”。他们对自己的作为不甚了了，因为他们缺少清晰、长远的目标。他们每天都按熟悉的“老一套”生活着、工作着，从来不问自己类似于这样的问题：“我这一生要干什么？我要成为什么样的人？我人生的核心目标是什么？”

大唐贞观年间，在京城长安的西边，有一座磨坊，里面有一匹马和一头驴。每天，马出外拉东西，驴则在磨坊里拉磨。贞观三年，这匹马被高僧玄奘大师选中，和他一起出发经西域前往印度取经。经过 17 年的辛苦，这匹马驮着佛经回到了长安。

当马回到磨坊见到驴后，便滔滔不绝地谈起了这次旅途的经历：自己