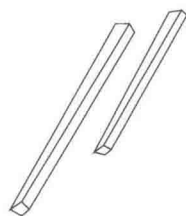


别让 未来的你



轶男

著

讨厌 今天的自己

别等到遍体鳞伤，
才明白这些道理。



□□□□□□ □□□□

你十年前的思考和十年的行动，铸就了今天的你；
同样，你今天的思考和行动，铸就了十年以后的你。



中国华侨出版社

□□□□□□ □□□□□□

别让未来的你 讨厌今天的自己

轶男

著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让未来的你,讨厌今天的自己 / 轶男著. —北京:
中国华侨出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5113-6292-6

I . ①别… II . ①轶… 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 (2016) 第 215962 号

别让未来的你,讨厌今天的自己

著 者 / 轶 男

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 239 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6292-6

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

每个人都幻想过“将来”。

五年后，自己是什么样子？是不是有点老？

十年后，自己应该有了家庭和孩子，是不是一个合格的伴侣、家长？

二十年后，自己的事业如何？是不是有了很大名气和地位？

三十年后，步入老年，是不是还健康？是不是有足够的力量得到别人的尊重？

四十年后，快要退休了，是不是不必为存款、子孙担心，有足够的精力、财力去环游世界？

.....

在幻想中，人们得到过满足、憧憬、力量，可惜很少有人将幻想变为前进的目标，人们只是在白日梦中发发呆，然后继续过着琐碎的生活，抱怨生

命的平庸。你有没有想过，倘若能让你直接变成五年后、十年后、二十年后的你，回忆从前的日子，你会为自己骄傲吗？

五年后的你，面临升职的压力，也许正要步入婚姻，不论工作还是存款，一下子变得重要起来。你真希望自己在前几年更加努力一些，现在能在更高的位置，当你想起自己曾用宝贵的时间玩游戏、磨洋工、经常抱怨工作不如意却不知改变，你后不后悔？

十年后的你，上有老下有小，生存压力进一步增加，每天在工作 and 家庭中间奔波，事业也处在高不成低不就的瓶颈期，你却发现自己没有足够的阅历、经验和智慧。这时的你会不会后悔没能及早培养良好的思考习惯，后悔没能在最好的时光里学习更多的知识？

二十年后的你，看到周围的人事业有成，此时你还在基础的位置徘徊，你是否希望自己在初出茅庐的那几年有更明确的方向、更好的职业规划、更顽强的毅力，而不是随波逐流地选择工作，敷衍了事地结束每一天？你是否痛恨自己的懒惰？

几十年后的你，面对衰老和疾病，回想起从前的通宵和纵情娱乐，是否懊恼自己没能更加爱惜身体？此时，和健康同样重要的是心态，你有一份从容淡定的心态吗？是否后悔自己没能在一开始就注意心理上的调节？那会让你避免多少痛苦和忧愁？

看看现在的自己，想想将来的自己，将来的你，会满意现在的自己吗？多数人都会说出否定的答案。

我们有太多需要改变的缺点，却只有一丁点决心；

我们有太多不得不面对的困难，却没有同样强大的能力；
我们有太多事需要马上做，却克服不了惰性和畏惧；
我们有太多不满和抱怨，却找不到动力和激情；
我们有太多认识的人，却不知什么是真正的友谊；
我们有太多喜欢的事物，却只和不喜欢的一切将就着生活……
将来的你，一定会痛恨这样的自己！

所以，必须从此刻开始改变！本书就是一本帮助你走出舒适区、摆脱未来迷茫感的人生启智书，它会帮助你真正认清当下的自己，清楚那些可能毁掉未来人生的种种坏习惯，同时给出改变现状的思路和方法，以鲜活的案例带给你警示和启迪，也让每一个站在人生起跑线和十字路口的人，获得改变自己的勇气和智慧。

学会思考，改变方向，整理生活，修正习惯，提升自我，根除负能量。

当你终于改变自己，人生一定会有奇迹。

目录

contents

第一章 当别人在努力时，你在干什么

- 注意！时间杀手排行榜 // 003
- 一个娱乐沉迷者的自白书 // 007
- 手机控，别被手机绑架 // 010
- 关于沉迷的那一大串借口 // 013
- 再不努力，我们就老了 // 018
- 做什么都好，千万别把娱乐放在第一位 // 020
- 沉迷戒断疗法 1：要戒快戒，不要“明天就戒” // 022
- 沉迷戒断疗法 2：离得越远越好 // 025
- 沉迷戒断疗法 3：千里之行，你先迈一步 // 027

第二章 经常牢骚满腹，是对生活的不负责

- 牢骚的人什么样？孔乙己加上祥林嫂 // 033
- 牢骚关键字：不满、烦、讨厌、受不了…… // 035
- 负责的人，不被情绪左右 // 038
- 学一学，大师的好性格 // 042
- 酒香需要沉淀，心香需要安静 // 046
- 关于挫折，结论不能下得太早 // 048
- 正能量补充法 1：扔掉扔掉，见鬼的受害者心态 // 051
- 正能量补充法 2：忘掉忘掉，不开心的都忘掉 // 053
- 正能量补充法 3：与人为善，播种春风 // 056
- 正能量补充法 4：快点，把错误的原因揪出来 // 058

第三章 不想过得平庸，就别抗拒学习和思考

平庸综合症初步诊断 // 065

不会说话？因为你无话可说 // 067

没有进步？因为你原地踏步 // 070

没有主意？因为你随波逐流 // 072

这一刻，一切静下来 // 075

低起点逆袭策略 1：报一个学习班 // 079

低起点逆袭策略 2：开阔眼界的十种方法 // 082

低起点逆袭策略 3：不妨问问为什么 // 087

低起点逆袭策略 4：装聋作哑，忽视干扰 // 091

第四章 抛开消极的自我暗示，尝试勇敢

生活，究竟需要怎样的心态 // 097

犹豫，消极的伴侣 // 100

拖延，消极的日常状态 // 102

孤独，不断进化的消极 // 106

暴躁，消极的火苗 // 108

其实你很好，只是不自知 // 111

积极心灵修行法 1：积极，从打扫房间开始 // 115

积极心灵修行法 2：收集你的座右铭 // 118

积极心灵修行法 3：成功要继续，失败就重来 // 120

积极心灵修行法 4：眺望你的人生 // 123

第五章 所有的激情，来自你热爱生活的心

生活是平淡的，但不是麻木的 // 129

专注力，去了哪里 // 131

从哪一天，我们开始怀疑工作的意义 // 135

一天一小时，你可以做到什么 // 138

- 激情加油第一站：目标实验，五步完成 // 141
- 激情加油第二站：坚持的勇气，就是激情 // 144
- 激情加油第三站：勇于尝试的心态，也是激情 // 147
- 激情加油第四站：能折腾，经得起折腾 // 150

第六章 不关注健康的人，一定没有可靠的未来

- 只需要一个故事：讲好你自己 // 155
- 意外的健康杀手 // 157
- 身体健康，今生最大的投资 // 159
- 熬夜加班有害健康 // 161
- 健康习惯老生常谈 1：运动没有你想得累 // 163
- 健康习惯老生常谈 2：食物那么多，不要吃垃圾 // 167
- 健康习惯老生常谈 3：矫正疾病思想 // 169
- 健康习惯老生常谈 4：把握你的工作和休息 // 173

第七章 跳不出舒适区，你就等着不断退化

- 舒适区，自制的温柔陷阱 // 179
- 理想饱满，现实骨感 // 181
- 舒通常态：一等二靠三落空 // 184
- 矛盾焦点：正思维与逆习惯 // 187
- 变革自我舒适区步骤 1：给自己一点危机感 // 190
- 变革自我舒适区步骤 2：自我革命，革除陋习 // 194
- 变革自我舒适区步骤 3：主动主动再主动 // 197
- 变革自我舒适区步骤 4：共生思维，拆掉单行道 // 200

第八章 生命只有一次，别将就着过不喜欢的生活

- 好的人生，是讲究，不是将就 // 207
- 自卑的人不敢憧憬优秀，只敢将就 // 210

- 胆小的人害怕打破现状，愿意将就 // 212
- 脆弱的人扛不住压力，只能将就 // 215
- 将就的生活，一潭死水 // 217
- 将就的爱情，味同嚼蜡 // 220
- 将就的事业，高不成低不就 // 222
- 不将就生活第一步：尝试改变，确定合适的职业 // 226
- 不将就生活第二步：迎难而上，要成就不要将就 // 228
- 不将就生活第三步：争取喜欢的一切，你才会快乐 // 230

第九章 远离负能量的人，为未来争取阳光

- 和什么样的人在一起，就会有怎样的人生 // 235
- 和牢骚的人在一起，你是垃圾桶 // 237
- 和狭隘的人在一起，你是忌妒的靶子 // 239
- 和懒惰的人在一起，你是免费保姆 // 242
- 和悲观的人在一起，你开始承担郁闷 // 244
- 和虚荣的人在一起，你学会晒晒 // 247
- 和势利的人在一起，你是踏脚石 // 249
- 和自私的人在一起，你要学习不当圣母 // 251
- 负能量攻略 1：清理朋友圈 // 253
- 负能量攻略 2：多出去走走，多交点朋友 // 255
- 负能量攻略 3：培养乐观心态 // 258

第一章

当别人在努力时， 你在干什么

游戏，许多年轻人离不开的娱乐项目，多少人为了它耗费金钱精力，耽误青春年华？时光一去不复返，没有重来的机会，以游戏为主的娱乐，是前途的阻碍。

沉迷游戏娱乐的人主要有三类：在现实中缺乏存在感、自制力差、缺少人生目标而空虚。戒断过度娱乐，让人生步入正轨，战胜虚幻，才能赢得梦想。

注意！时间杀手排行榜

有一阵子，大街小巷都放着一首歌，《时间都去哪儿去了》，歌曲里年老的爸爸妈妈，让为人儿女的青年们深有感触，人们不由自主地想到自己有一天也会老，不，是每个人在每一天都在变老。

察觉到的人难免有压力，追着时间的脚步开始奔跑，害怕在自己不注意的时候，被时间扔得远远的；大多数的人并没有察觉到这一点，他们享受年轻的欢乐，享受休闲，享受娱乐，直到有一天他们突然发现自己的身体大不如前，精神头不足，注意力下降，创造力衰退，甚至看到了镜中的白发，此时他们才终于喃喃自问：“时间都去哪儿去了？”而那些早就注意到时间残酷的聪明人，早已远远走在他们前面，成为令人羡慕的成功者。

对时间的态度，决定了一个人一生的走向。

年轻的时候，人们总是觉得时间用不完，一天过完又有一天，仿佛取之不尽。可是，我们的“一天”，真的有那么充足吗？去掉八小时标准睡眠时间，去掉三餐时间，去掉上下班交通时间，剩下的不过是不到12小时的工作、娱乐、学习时间，多数人觉得自己的时间利用率并不高，明明忙了一天，却发现工作也没完成，学习也没进度，娱乐更是不尽兴。

于是，想工作的时候抱怨自己学的不够导致效率低；想学习的时候抱怨自己工作太重导致没时间进修；想娱乐的时候又不得

不担心工作，抱怨工作、学习给自己带来了太多的压力……很多人陷入这样的恶性循环之中无法自拔，他们天天说：“没时间！没时间！”但他们很少仔细想想，为什么同样的时间，有些人却可以工作、学习、娱乐都不耽误，还能发展业余爱好，参加个竞赛得个证书。

与其问“他们的时间哪儿来的”，不如问“我的时间哪儿去了”。

卢卢出了地铁，随手在车站边买了盒饭和烤串拎回家。她的家离地铁只有5分钟步行距离，当初，她特意用贵一些的价格租了靠车站的房子，为的就是多节省一点时间，让自己能够多休息、多充电，不必在交通上花费太多精力。

想法是好的，但随着工作的稳定，卢卢也不再整天想着在业余时间看会计书，她对着账单报表一整天，头晕眼花，回到家，只想找点娱乐。她一直玩一个热门网游，今天游戏中的公会有任务，谁也不能迟到。打开电脑，她熟练地进入操作页面，赶到集合地点。

这一个副本足足用了三个小时才刷完，期间卢卢根本没起身，等到好友们陆续下线，她才回过神，发现窗外一片漆黑，一看时间，快到11点了！她腰酸背痛地站了起来。

其实，每次打完游戏，卢卢都觉得空虚，还有一种浪费大量时间的愧疚感。可是，每一次她都忍不住上线，她总对自己说，“至少要升到××级，不然白玩了”、“至少过段时间再走，不然对不起公会的朋友”、“至少把小号也练到××水平，不然不甘心”……于是，她每天回家的第一件事依然是打开电脑，进入游戏。一入游戏深似海，从此时间是路人。

起初，卢卢认为适当打游戏能够放松身心，让她在疲惫工作之

余享受一下“快意江湖”的乐趣，享受一下不必太费脑子的成就感，享受与志同道合的游戏者交流的快乐。如今，游戏已经占据了她大量的休息时间，她不得不重新考虑这个活动的得失，即使明白打游戏得不偿失，她也不知道怎么去改变沉迷游戏的现状。她曾和几个“游友”交流过，他们中有学生、有白领、有淘宝店主，他们都和卢卢有相同的感受……

时间都到哪儿去了？每个人心里都有一笔账，他们不是不知道把时间用到了哪里，而是当他们发现时间并没有换来相应的收获时，觉得难以置信，觉得惶恐，觉得悔恨。

假设手里有八个小时，用在工作上，可以换来一天的工资；用在学习某种技能上，可以得到某个知识点，或者实践某个错误点；用在阅读上，可以读完一本好书；用在陪伴家人上，可以享受一个轻松的假日；哪怕用在睡觉上，也可以保证第二天的神清气爽。

同样是八小时，用在打游戏上，也许能打完一个副本得到一个装备；用在K歌上，也许能让你得到“麦霸”的美誉；用在逛街上，也许能让你得到购物的些许快乐；用在聊天上，也许能让你发泄一些情绪……但是，你得到的所有东西几乎都是无用的，甚至还要花费额外的金钱和精力，你会发现付出和所得完全不成正比，两相权衡，你不得不感叹，时间被“谋杀”了！

来看看最新出炉的时间杀手排行榜吧。随着网络深入生活，微博、微信等工具已经稳稳占据了排行榜首，网络游戏这一大众杀时间项目与之不相上下，也就是说，大多数人的时间都浪费在这些所谓的“网络社交”和“自我娱乐”软件上。其余如看电视、逛街等项目也占有一定比重，在消费时代，网络运营商和各路商人铆足力气吸引人们的注意，为的就是提供娱乐、促进消费，人们就在娱乐

陷阱中无法自拔地沉迷下去。

对应这份杀手排行榜，检讨一下自己的生活，看看“杀手”们是不是就潜伏在你的电脑里、手机里？如何判断它们是否干涉了你的生活？很简单，你的工作有没有被娱乐影响？过度娱乐会占用人们休息、锻炼的时间，一定会影响到人的注意力和精力。

每个人都有一定的娱乐时间，这是正常合理的，在这个时间范围内，不论你聊天、游戏、闲逛或网购，都没有任何问题。一旦你的娱乐超过这个时间，用锻炼身体的半小时去升级打怪，用细嚼慢咽吃晚饭的半小时去聊天吐槽，晚睡半小时在网上看水贴……当这些行为占用了你的正常作息，它们就是时间杀手，它们会逐步控制你，让你形成习惯，让你逐渐减少锻炼时间、休息时间、睡眠时间、真正的娱乐时间，甚至工作时间，让你一事无成。

每个人都要警惕时间杀手对生活那悄无声息地袭击；

每个人都要经常留意自己是否在不间断间养成了“杀时间”的不良习惯；

每个人都要知道，真正的时间杀手，不是别人，而是没有自制力的自己。

一个娱乐沉迷者的自白书

我在大二那年就在校园潮人大赛中取得亚军，我还留着当时的获奖照片——年轻的我穿着入时，顶着那个年代流行的漂染发色，抱着个自己绘制图案的滑板，笑得很张扬也很开心。我一直是个爱玩的人，什么都想去试试，什么都想学一学，也一直是朋友们眼中的“达人”，似乎什么都会，什么都玩过。

直到最近一次同学聚会，看到从前的同学们事业有成，而我还是游戏公司一个高不成低不就的小设计师，我才不得不问自己：“是不是玩过头了？”

这是一个全民娱乐的时代，我们每天都有无数种娱乐选择，你有一部手机，就有几千种手游供你下载；几万个团购供你消费；几十万的商家为你服务……总之，只要你愿意花时间、花钱，你有太多消磨时间的方法，让你不会觉得没事儿做，让你觉得自己很“充实”，日子很“有趣”，一天比一天过得快，一点也不无聊。

我就是一个娱乐沉迷者，大学时代爱玩，纯粹是因为年轻，高考前玩乐之心被压着，上了大学一股脑儿释放出来。后来，“玩”就成了一种需要，别人说我是个“会玩的人”，我就想要玩出花样，玩出水平，让别人羡慕我的轻松、创意和潇洒。后来我发现这些没有意义，因为没有哪个公司看中你会玩，人们只看真才实学。

工作后的我把“玩”作为逃避现实的一种手段，被上司批评了，