

余生太短， 要和有趣的人 在一起

妻子熟了

主编

世界上好看的脸蛋太多
有趣的灵魂太少

跟有趣的人在一起

平淡无奇的生活会变得妙趣横生
所有的快乐都会被放大
所有的烦恼都会被消解



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

ZHO
紫图

余生太短
要和有趣的人
在一起

麦子熟了
主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

余生太短,要和有趣的人在一起 / 麦子熟了主编.

— 北京: 北京联合出版公司, 2017.3

ISBN 978-7-5502-9818-7

I. ①余… II. ①麦… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 031568 号

余生太短,要和有趣的人在一起

项目策划 紫图图书 ZITO®

监 制 黄 利 万 夏

主 编 麦子熟了

责任编辑 孙志文

特约编辑 宣佳丽 路思维 张 秀

内文插画 annie.z 邦乔彦 阳阳阳 木言 十四 徐鸿儒

白热灯 JOA Yelena Bryksenkova Noh .A

Willian Santiago Xuan loc Xuan Đóm Đóm

Milica Golubovic

装帧设计 紫图图书 ZITO®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

100千字 880毫米×1280毫米 1/32 7印张

2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9818-7

定价: 45.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

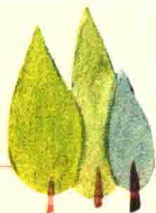
本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103



002. 梦想：你需要有凌云志，也要有脚下根 / 杨熹文
009. 行动：你自己的“下次”是哪次 / L先生
022. 掌控：你可以比想象中更能把握人生 / 游游
033. 价值：挣钱之前，先让自己变得值钱 / 阿何
041. 勇气：越勇敢，越幸运 / 许威
050. 自我：不作死你就不会死 / 极乐
064. 趣味：只有啪啪啪和拍拍拍的，不叫旅游 / 萌叔

072. 自爱：不要为了有趣而有趣，
你需要迎合的只有自己 / 陆佳杰
081. 气质：你丑不是因为你穷 / 韩大茄
090. 强大：别总那么好欺负 / 韩大茄
100. 自律：怎样才能活成自己喜欢的样子 / 李娜
110. 承受：别一受挫就绝望 / 萌叔
118. 成长：成熟就是深谙世故却不世故 / 夏知凉
127. 爱情：爱是一种能力 / 极乐
138. 自由：你有多自律，就有多自由 / 杨熹文



148. 眼界：真正的高手，是雌雄同体 / 蔡尖尖
160. 思维：你交往的分寸感，决定你能走多远 / 蔡垒磊
168. 平等：有家有孩子有老公，可依旧孤独得像条狗 / 陈琳
182. 拒绝：生活真的是“有事就联系，
没事就各忙各”的吗 / 韩大茄
189. 坚持：你连早起10分钟都做不到，
还奢望什么成功！ / 许威
196. 友谊：点赞之交不如趁早绝交 / 闫涵
202. 理解：你没穷过你不会懂，你没富过你也不会懂 / 小颜



Part 1

有趣的事



有趣是最好的药剂：

面对同样一件事、同一个物品、同一处景点，

你了解得越多，看到的就一定越多。

梦想：
你需要有凌云志，
也要有脚下根

文 / 杨熹文

01

几个月前，我认识了一个新朋友朵拉。在我们结伴去另一个城市的路上，她和我说起要见面的一个男孩子。

她说：“他是一个名副其实的富二代。”

在新西兰这片不停有中国年轻人落脚的土地上，从不缺富二代的故事；早就亲眼见过那些开着奔驰、宝马的男孩子，怀

瑞公司总裁的名片出入高级会所，背后则是家人的全力支持。

可是朵拉告诉我，“这个男孩和他们不一样，他是我见过最努力的富二代。”

三年前，他推掉父母安排的工作，来到新西兰，临走前，从父母那里借来六万块人民币，下定决心要靠自己生活。

他摘掉富二代的光环，以打工度假签证持有者的身份，在工厂做包装工作，在果园劳作，一度住在最便宜的出租房里，以白面包度日，从每天十几个小时的工资里攒下厚厚的积蓄，半年内就归还了欠父母的六万块。

一年后，他参加了澳洲的打工度假项目，寻求赚钱的机会，脚踏实地和擅于思考的品质让他迅速得到了比当地人还高的时薪。他依旧勤奋，从不满足于安逸的现状，一心寻求更好的发展。不久，他感觉到知识的作用，开始着手留学的事宜。

他立志要去英国的某所大学读硕士，回到新西兰后一边苦练英文，一边为学费做准备，常常忙到无暇顾及其他，背离了富二代所有的消遣。

这样的又一年过去后，他从“任性的公子哥”变成了“人人佩服的励志哥”，即将带走的除了丰富的从业经历，还有去英国读硕士的学费，以及那些从不懈奋斗中得来的信心和才能。

余生太短，
要和有趣的人
在一起

朵拉说：“记得那个男孩经常这样讲，‘读完书回国做公司，我要尽快开一家属于自己的公司’。”

那是一种不加掩饰却又特别认真的野心，令所有人都暗自佩服，不带半点怀疑和轻视。

想起有个长辈和我说过：“一些人野心勃勃，颗粒无收；另一些人野心勃勃，却终获成功——世界上只有一种人可以成功，他们有凌云志，也有脚下根。”

02

在国外打第一份工的时候，我的心情总是不可抑制地陷入抑郁，我23岁才开始去远方谋出路，而遇到的同龄人大半都有了辉煌的成就。

他们有了自己的生意、房子和车子，而我是默默无闻的打工妹，每天起早贪黑，走在那条看不到希望的路上。这些差距压迫着我，令我感觉自己生命中的努力迟到了，再没了爆发的机会。

那年是我生命里最惊慌的一年，每日工作结束后，我便迫不及待地为自己设定大大小小的目标——成为作家，成为企业

家，拥有一栋房子。这些白日梦交替出现，可是第二天的自己依旧慌张。我觉得世界不公平，有太多人拥有一步登天的幸运。

某一天，我在超市遇见了一个开着奔驰来买菜的中年人。他看起来睿智稳重，自带一种文化与商业的高端气息，和我聊天时，他说起他正在举办的徒步活动，还给了我微博的地址。

我看着他开着奔驰离去，心里有种负面的感叹。后来加他微博，惊讶他粉丝的庞大数量，他的身份竟是某公司的创始人。

我花一个晚上翻遍了他所有的微博，试图搜索一些“一步登天”的痕迹，却看到他在微博上写下的一句话，大意是这样的：“回忆起自己的打拼，从刚参加工作的二十几岁时便开始。每天结束学校的工作，再骑着自行车去校外为别人补课，晚上回到家中，路上已经没有了行人。那时生活清贫，对钱有一种不由分说的执着；但谁想到就是这种执着，带着我走向了后来的一切。”

那一瞬间我好像突然懂得了，没有一种光辉可以平白无故地来，也许所有人的成功不仅要有豪言壮志，也必须经过持久的坚持。



没有一种光辉可以平白无故地来，
也许所有人的成功不仅要有豪言壮志，
也必须经过持久的坚持。

03

后来的人生中，我遇见许多人，更加证实了这样的猜想。

从小觉得野心并非一件好事，但长大后愈发认识到，优秀的人从不掩饰自己的野心，但也必定以勤奋的努力相随。

曾经一起读书的朋友，是个十足的千金，毕业后自己开了一家茶庄，开始创业之路。旁人大多以为这是富二代打发时间的方式，可她立志成为业界女强人，把所有时间用来钻研生意，也不忘坚持提高自己，关心楼市与股票，做着多栖商人。

毕业几年后，她穿着优雅，座驾霸气，走在路上，举手投足已经有了女强人的模样。

几年前，在路上认识的一个姑娘，有次我们刚刚降落在奥克兰，她曾说过“要成为背包客舍的老板娘”。那时她的生活窘迫又辛苦，旁人都把这志向当作笑话，她偏偏在接下来的几年里，克服了种种艰辛，用非人的奔波拉近着现实与野心的距离。

我至今认为那是一个女孩所能拥有的最可爱的英雄主义精神，她从不介意被泼冷水，一心一意走着自己的路，从一无所有到积蓄厚实，终于有能力在今天实现梦想。

余生太短，
要和有趣的人
在一起

几年前遇到的那些有成就的同龄人，我以独自打拼的旁观者身份从他们的身上看到：凡能在年轻时有所成就的人，必定怀有大志向，敢想敢做；再用上超出常人几倍的坚持，去抵御一切迎面的艰难。

就连自己在一路摸爬滚打的过程里，我也从心里生出这样的感触：所有如今实现了的美好期待，没有什么不是从最初降落在异国时——起早贪黑的三份工，廉价的出租屋，深夜时的挑灯夜读——坚定无比的决心中得到的。

遥想四年前，我住在潮湿逼仄的出租房里，做着中餐馆里洗碗的工作，开一辆破到难堪的二手车，却期待成为一个很棒的人。而四年后，生活中的一切都翻了新，我住在房车里，成为一名作者，有了自己的生意，在异国有了落脚的资本，真的在成为一个越来越好的人。

而我始终知道，到底是什么力量，令我那么多不切实际的想象，都成了眼前如此踏实的幸福。

行动： 你自己的“下次”是哪次

文 / L先生

制订计划的重要性无须赘言，但是，我相信下面这些情况，你应该遇到过。设置好了最后期限，却总是等到前一天才开始动手；整理了一堆待办事项，却每天都看着它们在“过期”里面发呆；明明告诉自己，今天有一堆事情要做，到了晚上，却发现这一天什么都没干；终于开始干活了，却管不住自己的手，过一会儿就打开了知乎、微博、朋友圈……类似这样的问题，许多人都会遇到。经常会有人感慨：要是我的执行力能有规划能力的一半，早就把想做的事情都做成了。

余生太短，
要和有趣的人
在一起

我们的生活中有许多优秀的人才：90 后的创业者、奥赛获奖者、年轻的企业高管、当红的创作者……其实，他们未必比你我聪明，也未必比你我勤奋，更多时候，他们只是自我管理的能力更强，以至于在同样的时间内，他们能做到的事情是别人的 2 ~ 3 倍，并且可以持续更长时间。

这并不是他们的专利，只要掌握一些思维模式，建立良好的习惯，你同样可以做到。

01

分解，再分解——你真的明白你要做什么吗

很多时候，我们的计划执行效率低，其实是一开始就出了问题——我们在制订计划的时候，并不真的明白自己想得到什么结果。

举个简单的例子，你制订的计划“每天健身一小时”和“每天用一小时，无氧运动四组，每组五分钟，再慢跑半小时”相比，明显后者更具体。你还可以列出每一组无氧运动的类型，如俯卧撑、深蹲……每一组应该做到多少下，等等。

简而言之，计划要分解到基本步骤，达到“看到计划，不

用动脑就能立刻执行”，才能起到真正的效果。

当你开始执行的时候，如果还要费劲去思考每组做多少下的问题，执行效率怎么可能高？如果还要登录网站或手机APP，临时去找做多少下效果最好——等你开始健身，估计已经消耗了不止30分钟。

不只是浪费时间，许多时候，正是这些无谓的操作步骤和思考过程，大大地降低了我们执行计划的动力。

简单来说，“思考”和“行动”，对大脑来说是两套截然不同的工作。当我们准备行动时，我们的大脑会为行动做好准备；这时，如果让“思考”横插一脚，就相当于被迫脱离了“行动”状态，重新回到“思考”状态，然后再调整回来。显然，这会大大影响我们的专注度。

好的计划应该是这样的：在规划阶段，做好详尽而细致的安排；执行时，无论处于什么情况，都可以立刻着手操作，无须再进行任何思考。这样才能确保每次执行的高效。

我们总是很容易感到焦虑。其实，焦虑是怎么来的？简单来说，源于对预期的不确定，而自己又没有办法可以减少这种