

四点钟起床的猎头

里旭◎图文



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

四点钟起床的猎头

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

四点钟起床的猎头 / 里旭著. —北京:
中国社会出版社, 2016. 10
ISBN 978 - 7 - 5087 - 5471 - 0

I. ①四… II. ①里… III. ①随笔—
作品集—中国—当代 IV. ①I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 248933 号

书 名: 四点钟起床的猎头
著 者: 里 旭

出 版 人: 浦善新
终 审 人: 胡晓明
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

通联方法: 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: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 160 千字

版 次: 2016 年 10 月第 1 版

印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元



中国社会出版社微信公众号



目 录



一、去做你自己喜欢的事情吧 梦想是用来实现的

我的101个梦想目标 | 3

把每一年当成人生最后一年过 | 14

优秀是一种习惯 | 20

我们如何管理时间，就如何改变

我们的命运 | 27

梦想照进现实，我上杂志了 | 32

二、如果不北漂，生命里一定会少一块

北京，我来了 | 37

最难熬的北漂时光会变成一颗颗

发亮的珠子 | 41

每年年初 | 47

你的选择决定了你的生活 | 60

只要态度是积极的，什么困难都能

挺过 | 65

一起北漂的表姐 | 69

一个人北漂第五年 | 72

人生没有浪费时间，只有不珍惜时间 | 77

雏菊的秘密 | 80



目 录



三、没有捷径可以走，唯有更努力

每个人都会有心底的小宇宙，

只是爆发得早晚不同而已 | 89

我是如何做到4点钟起床的 | 99

真相：刺激、折磨也会让我们快速成长 | 110

我们必须找到除了爱情之外能够让我们用双
脚坚强站立的东西 | 116

我们没有什么不同，天黑时仰望同一片
星空 | 124

不靠自己靠谁呢 | 127

上苍特别选你，让你展示完，擦干眼泪继续
努力 | 132

坐在前排的态度 | 135

良性循环的正能量生活 | 138

37万的象牙塔世界 | 142

四、用时间打磨猎枪

开启猎头职场之旅 | 147

我想去互联网行业做猎头 | 155

猎头第一年和第二年的心路历程 | 159



目 录 》

无间道趣事 | 166

无论哪种模式，猎头行业都在不停地
进步 | 171

穹顶之下 不打 CC 的明天 | 175

作为猎头，我是如何做自己

知识管理的 | 179

我一直都相信猎头行业的

明天会更好 | 186

每一个 offer 背后都有一个故事 | 191

热爱是坚持下去的动力 | 199

五、做个温暖、热爱生活的人

一个人私奔到西塘 | 205

和自己喜欢的一切在一起 | 211

三分之一的租房观 | 214

那些不舍得丢弃的复古爱好 | 217

北漂五年陪我一起走过的小屋 | 222

在最好的时代做最好的自己，

做一场最美的梦 | 230

【二】

• 去做你自己喜欢的事情吧
梦想是用来实现的 •



2014 年下半年，我参加了一个线下整理的分享课程，认识了一位叫袁春楠的女孩，她给大家分享了自己的 101 个梦想目标和坚持过程中的心路历程。当时我很受震惊：还有人这么清晰自己的目标并因此积极付出行动?! 后来我去她的博客专门拜访，发现她也是受梁凯恩启发后列出了 101 个目标。不仅是梁凯恩还有很多人这么做。他们都是这样坚持着、实现着自己的目标并魔术般地改变了自己的人生。他们都是自己国度里的魔法师，争取最大的努力到达自己想要的世界。想想自己的国度里，其实我也在一直坚持去创造和实现着自己大大小小的梦想，只是我没有这么精细地整理过。

记得电影《遗愿清单》里，“两个患了癌症晚期的病人面对癌症为他们宣判的‘死刑’，列出了最后想要完成的遗愿清单，在余下的日子里度过了丰富和充实的时光。”那么，为什么我们不能在身体还行的时候去做任何我们想做的事情？难道非要等到癌症或是其他什么警钟敲响，才开始觉悟和行动？生命本是一场倒计时，谁也不知道自己能剩下多少天。癌症的人因为知道自己的时月所以开始珍惜剩下的时间，而我们大多数人都不太愿意面对这件事。既然我们都有自己未知的终点，为何不早早接受？珍惜每一天可以珍惜的时光，趁年轻，趁身体还行，趁一切还来得及，去实现让你怦然心动的一切！

后来，我也仔细整理出了自己的 101 个梦想目标，并把它们通过一些媒体渠道公布分享了。目标列出来后也没有着急去一个又一个完成，而是享受着每一个梦想成真的过程，每半年也会重新审视一遍。因为随着时间的流动，有些当时列的目标后期可能会有些变化，有的人习惯每年修整一次，而我习惯半

年审视一次，像是站在山顶俯视着自己所有的梦想目标。

我所有的梦想目标在设立的过程都坚持着几个关键词：清晰、有心动感、落地可执行。梦想里的每一个目标都让我怦然心动，不羡慕别人的世界、别人的生活，不在意别人的眼光，不自卑自己的起点，只是单纯努力去实现自己伸伸手、踮踮脚就可以够得到的梦想目标。既清楚自己的斤两，也不小瞧自己的爆发力，相信一个人的潜能是无限的。我需要做的就是顺从自己的内心，去尝试、去发现、去改变、去创造自己想要的一切。我清醒地意识到那些大大小小的梦想就是我想要的人生，我要做自己星球里的女王和主角，不瞎掺和、搅和别人的世界，也不被世俗的成功左右，我不要做世俗眼里完美的人，我想成长为自己心目中的样子。

说来也惊喜，自从我开始在一些媒体渠道上陆续分享自己的梦想目标以及实现的心路历程，这个小举动开始感染了身边很多亲近的朋友，也吸引了一些陌生的朋友，他们开始和我吐露心声，一些自己生活中的种种小心酸。他们说他们带去了勇气、力量和感动。而因为这些回应，我对分享这件事情也更加认真和有兴致。在这个不断影响和被影响的过程中，我自己竟奇迹般坚持了下来，要知道我活这么大还没干过什么坚持的事，我居然从“三分钟热度”、“没自信”、“没毅力”、“好吃懒做”、“马马虎虎”等关键词，成功给自己洗脑和逆袭成“有毅力”、“坚持”、“认真”、“勇敢”、“自信”等美好的品质，就好像之前我是扮演反面的角色，突然一个新的角色让我反转，从此有了好的观众缘。大家开始相信无论生活中还是戏里我都是这样满满元气。我也从“是吗”、“不是啦”等不确



一、去做你自己喜欢的事情吧
梦想是用来实现的

定心态逐渐坚定地相信自己也配得上一些优秀的关键词，自己也可以做到很多事情。

我始终觉得：

如果那真的是你想要的，没有什么能够阻挡你去实现的决心和向往。

无论有谁，唯有你不能嘲笑自己的梦想。哪怕再小，在别人眼里再不切实际，都要有勇气去正视自己的内心。

所谓梦想不是天方夜谭，不是海市蜃楼，而是一件件可完成的事情。

我们当下努力的每一滴都不会白费，像是一颗颗散落的珠子，在特定的某一天一定会组成一串串美丽的项链。

只要你不放弃奔跑，终有一天，会遇见心目中想成为的自己、闪闪发亮的自己、自己星球里成为国王的自己！

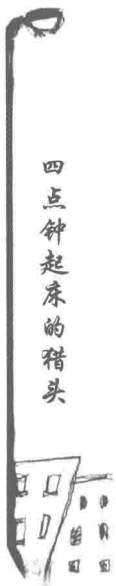
我的一些心得：

1. 尽量列通过努力可达成的、落地的一件件事情。无论大小，不给自己设限，也能认清自己的现有情况。

2. 目标可以超过 101 个，并不是非要精确到 101 个，101 更多代表的是一种精神。

3. 有些目标可以配相关的图片，增加可视性。图片也可以打印出来制作成梦想图板，也可以汇集成组合图片放到自己的手账本或当成手机主题背景图，最好能经常看见，不断激励和提醒自己前行。

4. 心态放平，不焦急。罗马不是一天建成的，只要一直行动和努力就可以了。过程也是很美好的，结果完成与否都不





责怪自己，放过完美的自己才能遇见更好的自己。

5. 可将目标分享公布出来，用公众的力量督促自己前行，朋友看到能帮上你的地方说不定会加快目标的实现进度。

6. 每个月如果习惯做总结，可以加上 101 个梦想目标达成情况，强化目标，督促前行。

7. 一些可量化的数字目标可做成 Excel 表格单独记录。

8. 为每一个目标实现而开心，学会嘉奖自己。做卓越而不是完美的自己，多给自己正面的肯定。

9. 对一些外在的嘲笑和不认可不要太在意，学会不受负面人的影响。多吸引正面的人事物，保持元气好的状态，才能吸引更多好事发生。

10. 自己的世界自己要努力去创造，别人不帮你正常，但若有人帮了你要学会感恩。

附录：

我的 101 个梦想目标

1. 成为一名资深专业的猎头顾问。
2. 年薪过百万。
3. 听 100 位专业猎头、HR 的沙龙或相关培训。
4. 完成印象笔记等其他软件的大部分信息知识云存储，将现有资料归类整齐。
5. 拍一套职场清新写真。
6. 能将时间管理做得很好，会打理自己的时间。
7. 学会知识管理，能把自己的所有知识和信息打理清爽。

8. 找到适合自己的职场形象和风格。
9. 做一个梦想图片愿景图。
10. 列出 30 岁以前的清单。
11. 出第一本自己的书。
12. 看 1000 本书，并分享。
13. 看 1000 部电影，并分享。
14. 原创文章写 1000 篇。
15. 坚持写成功日记。
16. 坚持练瑜伽。
17. 坚持早起不赖床。
18. 学会 5 种简单有意思的魔术。
19. 学会用思维导图。
20. 学会做 100 道菜并制作一个自己的菜谱。
21. 学会跳 20 支拿得出手的舞蹈。
22. 学会唱 20 首能拿得出手的歌曲。
23. 可以用英语和外国人交流。
24. 学会游泳。
25. 学会弹吉他。
26. 学画画，画 100 幅作品。
27. 学会化妆。
28. 学会讲 10 个好笑的笑话。
29. 学会切花式水果。
30. 会弹钢琴。
31. 会跳探戈，并有机会在舞台上演出。
32. 我的长直发黑黑顺顺。

33. 把脸上的痘痘去掉。
34. 拥有马甲线。
35. 减肥成功到 90 斤。
36. 全身变白。
37. 做个漂亮的眉毛。
38. 拥有属于自己的衣帽间。
39. 拥有维密身材。
40. 做自己，不受别人影响。
41. 真诚对待别人，付出不求回报。
42. 渐渐远离负面的人、事、物，渐渐靠近正面的人、事、物。
43. 不抱怨任何事情。
44. 学会站在别人的角度思考问题。
45. 搬到自己喜欢的房子，屋子布置成自己喜欢的风格。
46. 养很多花。
47. 去看一场话剧。
48. 滑冰一次。
49. 生一个孩子，拥有幸福的家庭。
50. 出一张个人唱片。
51. 起早去看一次升旗。
52. 去德云社听一次相声。
53. 去皇家粮仓看一次《牡丹亭》。
54. 去北京夜店玩嗨一次，喝大酒喝醉但可以自己回家。
55. 给自己安排一次温泉旅行。
56. 去陶艺室玩，做艺术品。



一、去做你自己喜欢的事情吧
梦想是用来实现的

57. 演一次话剧。

58. 到山顶看一次日出。

59. 潜水体验。

60. 一个人出去旅行一次。

61. 做一天街头艺人，弹吉他唱歌。

62. 开一场个人演唱会。

63. 养一只可爱的狗狗。

64. 做一个生活惊喜本，用彩笔、图片、文字、贴纸记录生活的美好。

65. 每天早上做精致营养的早餐。

66. 收集各种可爱温馨的碗和盘子。

67. 每年做一个视频的记录总结。

68. 国内旅游 30 个地方。

69. 国外旅游 30 个地方。

70. 找到男友。

71. 和男友单独去旅行。

72. 带妈妈去旅行。

73. 去南极看企鹅。

74. 和几个朋友一起疯狂旅行一次。

75. 去日本看小丸子。

76. 在北京给妈妈买一套房子。

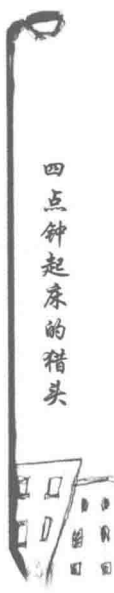
77. 给自己买一套房子，装修成自己喜欢的风格。

78. 买一台投影仪。

79. 买一台苹果电脑本。

80. 买一个苹果手机。

四点钟起床的猪头



81. 买一台扫描仪。
82. 买一个白色的大书柜。
83. 买一件白色的男士衬衫，只为取悦自己。
84. 买一个单反。
85. 买一台缝纫机。
86. 买一个漂亮的皮箱。
87. 收集高木直子所有的书籍。
88. 买一套最爱的床单四件套。
89. 买一个脂肪率测量仪。
90. 保持童心，买小贴纸玩具玩偶。
91. 去游乐场玩一次旋转木马。
92. 公共微信账号关注人数涨到 1000 个。
93. 拍古装写真一套。
94. 任性地吃一次自助餐。
95. 配 5 副不同的眼镜。
96. 体验一次滑翔伞。
97. 拾起广播，用声音分享。
98. 帮助 50 个儿童上学、看病。
99. 成为资深猎头顾问后，每年去 20 个猎头公司做分享。
100. 学会理财，学会打理自己的财富。
101. 找到 5 条财富管道，财务自由。
102. 拍一套京剧写真照。
103. 一旦有能力就要开始准备我和妈妈的养老金。
104. 采购一些 DIY 首饰配件，自己做首饰。
105. 开始学绘画，每天画一幅，以后可以出一本类似高



一、去做你自己喜欢的事情吧

梦想是用来实现的