

行动派·自我


精进

系列 发现、优化自我 不断变化和提升

财富思维 | 知识产品 | 职业理想 | 战略视角  
人脉资源 | 向上管理 | 人才管理 | 全民创业

# 终身成长

Lifelong Growth



曹涛 / 著

自我管理  
与人生进阶指南

» 行动力 学习力 创新力 «

自我管理，打破定式，实现人生进阶与蜕变

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

行动派·自我  
精进系列

# 终身成长

Lifelong Growth



曹涛 / 著

自我管理  
与人生进阶指南

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

终身成长：自我管理与人生进阶指南 / 曹涛著. —北京：中国法制出版社，2019.7

(行动派 - 自我精进书系)

ISBN 978-7-5216-0188-6

I. ①终… II. ①曹… III. ①自我管理—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 077227 号

策划编辑：杨 智 ( yangzhibnulan@126.com )

责任编辑：杨 智 冯 运

封面设计：汪要军

---

终身成长：自我管理与人生进阶指南

ZHONGSHEN CHENGZHANG: ZIWO GUANLI YU RENSHENG JINJIE ZHINAN

著者 / 曹 涛

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印张 / 13.25 字数 / 169 千

版次 / 2019 年 7 月第 1 版

2019 年 7 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-0188-6

定价：39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfs.com>

编辑部电话：010-66038703

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926)

## 前言

## P R E F A C E

---

一个周末的下午，朋友坐在我身边，谈起他和一位职场咨询师交流的事。那是一次按分钟计算的付费咨询，谈话中他仿佛感觉到金钱在哗哗地流失。他决定结束谈话时，并不确定是因为自己真的得到了答案，还是舍不得继续为每分钟付费的时间砸钱了。他说，对一个处于迷茫中的工薪小白来说，这种付费咨询还是很奢侈的。

过了几个月，我再问他，那次咨询对你的职业有什么改变吗？他说：“没有，生活节奏还是一样的。但是那一次的咨询体验还是值得的，我得到了前所未有的认知，活得不再那么糊里糊涂了。”

我刚要为他这样的心态感到欣慰时，他补充说：“我依然不确定我刚才这么说是是否存在认知偏差，是否在为浪费的钱做有价值感的辩护。”

自我认知真是一个矛盾的过程。

我没有他的好运气，还没有找到那种理所当然的生活状态。我从传统行业出来进入互联网行业，经历了一段跨界转型的痛苦探索期。传统

行业的能力积累在跨界后似乎忽然清零了，不知道自己到底有什么核心竞争力。投身创业的热潮后，我也很快知道了市场的残酷。纵然有某一方面的专长，但是创业之路是全能选手的战场，缺乏任何一个领域的知识，都无法撑起一块独立的市场。后来还是选择从产品经理做起，慢慢找到了自己的方向，意识到产品主义和自己内心的诉求不谋而合。

进入一片新领域，渴望和这个领域产生更多连接，便开始写写文章，尤其是与产品相关的文章，慢慢在产品圈也得到了一些关注，出了一些产品课程，逐渐找到自我认同。后来发现还可以把这些年的经历以及对跨界和职场的思考写出来。我会边写边思考，因为写作会帮助我整理自己的思维结构。

写了一年多的时间，忽然发现积累了这么多零散的素材。这期间我换了一份工作，从互联网某垂直领域公司转到一家互联网巨头公司，思维也因为看到了更多维度而更具全局性。然而，新的工作节奏加快，让写作频次放缓了。

这么多素材堆在那儿，也没想要去整理出书。偶然的时机，出版商

联系到我，问是否有出书的意向，我说可以，于是就按节奏整理了一下素材。整理后发现，这一年来，我记录了太多关于跨界的思考，当年转型期的痛苦过程历历在目。这些体会或许对大家有些帮助，可以从中得到一些跨界时从头来过的勇气。

为了获得那种“理所当然”的生活状态，这个转型是成长所需要的。只能摸着石头过河，走着走着，就看到了不一样的风景。这一路，写作是陪伴我成长的好工具。我建议每个人都多写一写文章，多记录一下自己的新认识，或许你也会有不一样的体会。

我觉得这本书是一本自我管理的书，更是一个跨界职场青年的心路记录。感谢那些出现在我身边的人，和他们交流启发了我太多的思考，让我忍不住将这些思考都记录下来。或许你们会在其中看到自己的影子。

祝好！

曹涛

# 目录

## C O N T E N T S

---

### 第一章 所有失败的人生都败在思维模式上

---

向死而生的活法 / 003

用“五维思维”来看当下的生活 / 009

使成功者走向失败的逻辑陷阱——路径依赖 / 013

大脑的黑匣子模式 / 018

在改变世界前，你意识到周期律了吗？ / 022

财富是一种思维 / 028

### 第二章 深谙学习之道的人，总是能轻松胜出

---

从罗永浩的“得到”专栏停掉，看知识生产者服务的动机 / 039

知识产品的正确打开方式：如何免掉不必要的智商税 / 042

知识增量时代，和5倍速赛跑，你会赢吗？ / 047

为什么要开始持续更新文章？ / 052

- 不要熬夜赶稿了，快逃出输出低效的泥潭 / 058
- 依赖工具不可耻，可耻的是没想到使用工具 / 064
- 面对知识过剩和营养过剩，我开出的独家处方 / 068
- 别把输入式学习当信条，你需要换一种思路了 / 073
- 周末时光，你想做消费者还是生产者？ / 076

### 第三章 重新定义职场，人生需要蜕变

---

- 职业理想，个人价值与社会价值的一场较量 / 081
- 职场转行的想和做：安于现状而不自知？ / 088
- 以战略视角观察不同的行业维度 / 092
- 改变刻意追求晋升的认知习惯 / 097
- 关于人脉资源变现，你是否陷入狭隘的思维误区？ / 101

### 第四章 向上管理的技巧，决定了你在职场的舒适度

---

- 老板的信任你承受不起 / 109
- 面对老板增压问题，要从重视自己的时间颗粒度开始 / 112
- 领导骂你，可能是因为无能 / 117
- 你的领导会容许你犯错吗？ / 120
- 人才政策要向基础人才倾斜 / 123
- 关于人才管理，可以从这些问题开始思考 / 126



## **第五章** 每个人都会成长，问题是成为更好的自己还是更差的自己

---

不选择会不会是最好的安排? / 151

你离焦点人物只差一个“冲突”的距离 / 156

思考是一种能力，哪怕被嘲笑和质疑 / 161

候机的时间里，你在做什么? / 165

这个时代的工作，其实早已不再仅仅靠自律 / 169

用时间循环的视角来促进自我成长 / 173

## **第六章** 全民创业时代，你真的准备好了吗?

---

你真的决定抛弃一切吗? / 179

我如此焦虑，只为了赶上风口 / 182

开始好好谈股权，不要掉进这样的坑 / 187

你需要的合伙人绝不是你身边的人 / 191

退出，散伙，别永别 / 195

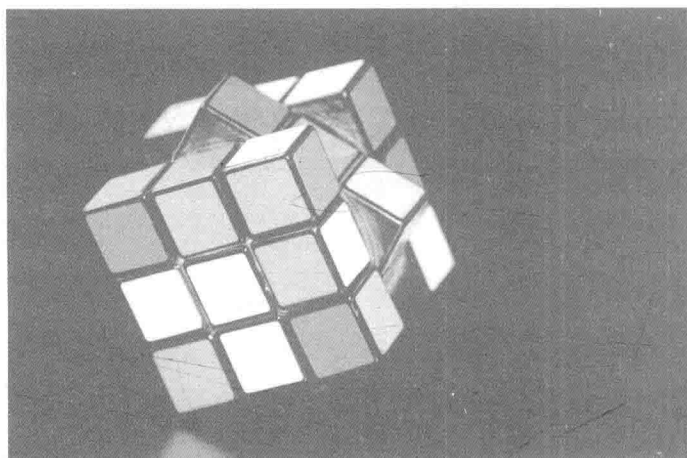
有一种快乐的成功，需要提前设定边界 / 198

## 第一章

# 所有失败的人生都败在思维模式上

---

我们希望日子能过得更加有温度和质量，于是一直在追逐着，为不确定的未来盲目地一路狂奔。其实，我们可以提前预知终局，假想某个终点时刻存在，在通往终局的路上微笑地看着每一个阶段要做的事情。如同那个经典的问题：如果还有一天生命，你该怎么过？



思维模式

## | 向死而生的活法 |

如果将我出生的那一刻定义为拥有全部时间的话，时光确实从我手中流逝了；但如果将我死去的那一刻定义为我拥有了自己全部时间的话，那么，我一直都未曾失去过时间，而是一直在获取时间。

——宁波华天小学 602 班学生邵梓淇

这段话出自一篇小学生作文，这段关于时间的思考被班主任发到网上后，迅速走红。一时间从线上到线下，成为我们茶余饭后热议的话题，人们纷纷感叹小孩子对时间的认识。不久后，冯导的《芳华》上映，又投下了一剂“感叹药方”，使得我们对时间的追忆变得深沉起来。

人们不由得想，芳华易逝，该如何过完一生？

《奇特的一生》是一本奇书，作者以一位老人逝世后留下的一本日记开始，还原了这位老人如何珍视自己的时间，如何过完了一生。老人将自己每一天的行程都一笔笔地记录在笔记本上，在笔记本上可以看到他过去每一天每一分钟发生的事情。这种记录持续了 56 年，直到他 82 岁去世。这位老人就是时间管理领域的大师柳比歇夫。

他在苛责自己的光阴。

为何会有人如此苛责时间呢？

因为他们看待时间的维度不同。

## 时间的流逝感

抛开时间在物理学上的解释，它在大众眼中的概念其实一直只是一个抽象的名词。是为了生活的方便，人为设定的某种具有共识的记录方法。后来有了钟表，我们通过观察指针从一个刻度到另一个刻度，好似感到时间正在流逝。

然而，用这种钟表的刻度来量化时间，所感受到的流逝感过于抽象。若和个人的连接性不强，就很难被人感受到。如果换一种量化方式，让人深感息息相关，会让人对时间的流逝更在乎。

量化方式有很多。最可怕的一种大概就是一个人的死亡时间。



逝者如斯夫，不舍昼夜

假设世界上出现一种死亡时间手表，每个人买到后，只要戴上，死亡时间表就会开始计时。它计时方式是倒数的。它通过分析你的日常行

为、心情状态、身体指标，动态显示你离死亡的天数。那么这块表上的数字就成为与你息息相关的时间量化值。因为你会在吃下一个汉堡或抽一支烟后，忍不住去看表上的数字，这是你的死亡时间，它将持续地影响你接下来的心境和行为。

如果有一块这样的时间手表，或许是灾难性的，它会让你天天活在确定性的对死亡的惶恐中。值得庆幸的是，死亡手表并不存在，你永远也无法获得确定性的死亡时间手表。

还有什么方法可以量化时间流逝感呢？

## 时间的量化标准

既然时间只有和个人产生强相关性，才能使人更强烈地感受到它的流逝，那么就需要换一种方式更好地量化它。这个量化方式有很多，如死亡时间、时间颗粒度和衰老速度。

上节提到的死亡时间虽然在日常生活中并不存在，但是对于患绝症的人来说，它却是存在的。对绝症病人，医生总会在征求患者家人意见后，选择性地告知病人可能死亡的时间。确定的死亡时间表是一种灾难也是一种解脱。

时间颗粒度是指一个人安排时间的基本单位。据说王健林的时间颗粒度很细，大约是15分钟，见一个客户最多给15分钟。英国资深记者玛丽·里德尔（Mary Riddell）说，盖茨的行程表和美国总统类似，5分钟是基本时间颗粒度，而一些短会乃至与人握手，则被按秒数安排。对普通人来说，职业化程度越高，颗粒度越细；时间被切分得越细，时间流逝感就会越强烈。

衰老速度也是一个不错的量化标准。英国理论物理学家杰弗里·韦斯特 (Geoffrey West) 在《规模》一书中表达了对人类寿命的思考。他认为,人类寿命的上限从未真的得到提高。让人死亡的终极力量不是疾病,而是衰老。而衰老是可以用数学算出来的,其根本原因是细胞受到损伤。损伤有各种情况,其中之一就是终端毛细血管和细胞之间的磨损,而这种磨损是不可逆的。

根据他的猜想,用数学公式就能计算出人类的寿命。新陈代谢率与体重的  $3/4$  次方成正比,损伤率也与体重的  $3/4$  次方成正比,而生物的寿命则跟体重的  $1/4$  次方成正比。

$$\text{寿命} = \frac{\text{损伤细胞总数上限}}{\text{损伤率}} \propto \frac{\text{体重}}{\text{体重}^{\frac{3}{4}}} \propto \text{体重}^{\frac{1}{4}}$$

如此烧脑的一本书,值得学理派死磕一番。不过,这个公式至少给了我们两个具象化的长寿要求:少吃和多锻炼。

## 向死而生的活法

从物理学上来说,所谓的时间流逝其实并不存在。然而对一个人有限的人生阶段来说,时间流逝确实是真切的,一去不复返的。时间只能留下回忆,永远没有重来的可能。

比如,一个刚结婚的年轻人不久前拍了结婚照,那一刻的时间便永远定格成了回忆。等他将来儿孙满堂时,指着这幅照片,只能借景生情,回忆当年的时光。

那么,精彩地活着是不是最终就是让回忆活得精彩?

向死而生的活法,就是在死亡是既定事实的前提下,思考死亡之前

的日子该怎么活。这种在回忆中度过的体验是奇特的。

例如，看当年的照片时，我们总会感叹自己的年轻和美好。多么渴望在年轻时多做点什么，多抓住一些什么，害怕错过我们本该拥有的最好年华。若从人生终点看当下，向死而生地看待现在的生活，便会庆幸现在依然年轻，还有大把的时间去过好自己的一生。

你需要预设未来，提前设计自己的终局，剩下的每一天都是在向那个终局前行。

记得8年前，我的第一次滑雪过于冒险。当时签完人身安全免责声明，就坐着缆绳到达山顶。我不顾一切地从山顶冲下去，在危险的速度下，差点翻过防护栏冲下悬崖，被摔得差点休克。在病床上休养时，感叹自己盲目冒险，差点赌上一条命。无畏的举动让我诧异自己冒险的冲动，我真的不要命了吗？

我设定了很多冒险的路，这些路都可能通往终局。

常听说人生苦短，可是总是没感觉到苦短时就躺在病床上了，病床上的每一分钟都想念健康时的自己，然而健康时却总是欲求不满地想拥有更多。

我们希望日子能过得更加有温度和质量，于是一直在追逐着，为不确定的未来盲目地一路狂奔。其实，我们可以提前预知终局，假想某个终点时刻存在，在通往终局的路上微笑地看着每一个阶段要做的事情。如同那个经典的问题：如果还有一天生命，你该怎么过？

预设终局，才能向死而生。

你会做什么样的预设呢？

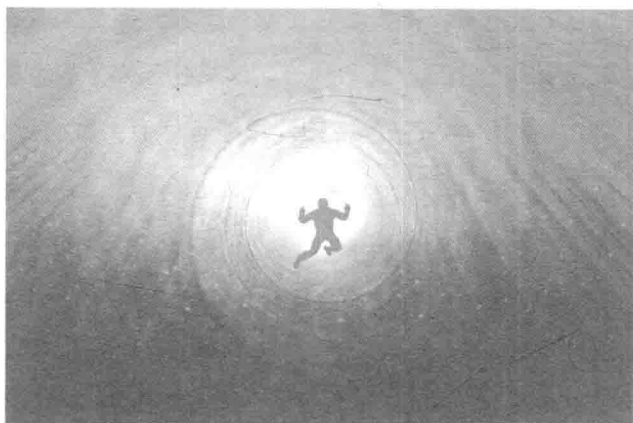
苛责光阴，只因为你看到的时间维度不同。岁月不饶人，我们又何曾饶过岁月？



## 最后

向死而生，其实早已是一种死亡哲学概念。

1927年，德国哲学家马丁·海德格尔在《存在与时间》里面用理性的推理详细地讨论了死的概念，并对人如何面对无法避免的死亡给出一个终极答案：生命意义上的倒计时法——向死而生。



生命意义上的倒计时法——向死而生