



一张简单的A4纸，
充满魔力的午后十分钟，
写、画、圈、折，
用简单的涂鸦法将自己平淡的生活彻底颠覆，
人生大改造一步完成！

你的纸笔，将给你创造一个奇迹……

丁夕/著

A4纸上的奇迹

午后十分钟的人生大改造

THE MIRACLE OF THE A4 PAPER



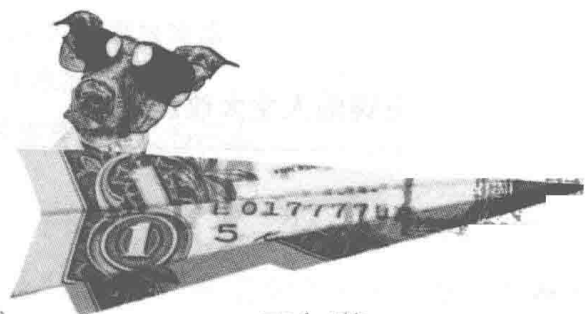
中国华侨出版社



A4纸上的奇迹

午后十分钟的人生大改造

THE MIRACLE OF THE A4 PAPER



丁夕/著

图书在版编目 (CIP) 数据

A4纸上的奇迹 : 午后十分钟的人生大改造 / 丁夕著.
— 北京 : 中国华侨出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5113-4737-4

I. ①A… II. ①丁… 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 (2014) 第169708号

A4纸上的奇迹：午后十分钟的人生大改造

著 者：丁 夕

出 版 人：方 鸣

责任编辑：紫 夜

封面设计：嫁衣工舍

版式设计：麦 荏

经 销：新华书店

开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：7 字数：185千字

印 刷：北京京都六环印刷厂

版 次：2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4737-4

定 价：32.80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

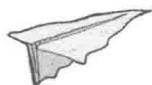
法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 82068999 传 真：(010) 82069000

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336



第一章 摆满“杯具”的人生茶几——反思只需一个白天

“低谷期”如此频繁	002
总是欠缺一天假期	006
和机会永远差一天	010
你能想象的最烂的一天	014
自暴自弃只需要一秒	017
是时候进行一场彻底的改造了	021
人生最后一个“无所事事”的白天	025
你需要思考的问题很简单	029
第一张 A4 纸的用法	033
过塑机帮你尊重自己的想法	036

第二章 “速成”都是骗人的——改变需要一年

别被“急于改变”冲昏了头脑	042
克服自卑，正视自己的优势	046
羡慕嫉妒恨，人之常情	050
小人会被时间打败	054
真正了解自我提升的快乐	058
客观审视自己和目标的差距	062
把你的目标分出轻重缓急	066
为什么要一年，不能更快吗？	070
从来没有“来不及”这回事	074
“天才一万小时”理论对你不适用	078

第三章 现在能做的就是拿起笔——当机立断的 10 分钟

第一步：A4 纸、活页夹和中性笔	084
第二步：标记一年的日期	088
第三步：对折，见证奇迹的时刻	092
第四步：纸的侧面也可以书写	097
第五步：大改造的第一个 1/365	102
午后是最佳的书写时间	106
从开始到结束，不要超过 10 分钟	110
只有死人才“没有时间”	113
“21 天养成习惯”法则	117
学会果断，10 分钟绝不拖延成半小时	122

第四章 度过倦怠期——如果你已经坚持了 3 个月

来吧，正视残酷的现实	128
5 分钟想清楚“要放弃”的理由	132
5 分钟打消“放弃吧”的念头	136
写满你的最后一张纸	140
奖励自己的时候要大大方方	144
惩罚自己的时候要“心狠手辣”	149
坚持，只是咬咬牙的一秒钟	153
如何在大改造中途调整目标	157
避免盲目为自己“减负”	161
有些压力，永远不可能化为动力	165

第五章 一年之后的你

第一步：重新审视 365 张 A4 纸的上半部分	172
第二步：开始注意之前的标记和教训	177
第三步：忽略消极的情绪	181
第四步：逐渐调整“午后 10 分钟”	185
第五步：学会控制你的人生	189
大改造的终极目的	193

第六章 如法炮制，从字典里删除“不可能”

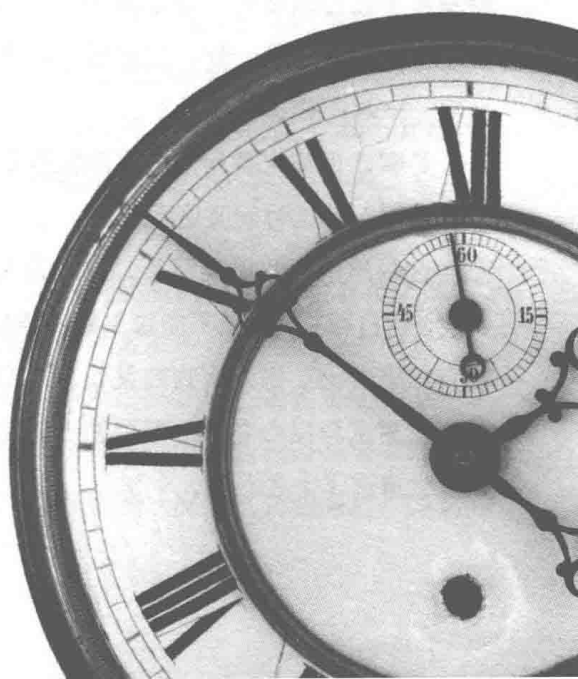
连人生都改造了，一件事又能怎样	200
100 天计划	204
善用重点贴纸	209
做不到的，只因你不够果敢	213
完美的人生，就是赢一场和自己的较量	216



chapter 1

／ 第一章 ／

摆满“杯具”的人生茶几 ——反思只需一个白天





“低谷期”如此频繁

每天似乎都有雾霾，工作日的地铁永远挤不上去，同事太烦，老板太抠，工作做不完，看不到提升的空间，工资永远不够花……

无数的不如意，似乎总能轻而易举地让你陷入情绪的低谷，由此产生不由自主的倦怠和难以抑制的烦躁。每年、每个月甚至每个星期总有那么几天，做什么都提不起精神。刷刷微博，看看论坛，混过一天又一天，延误的工作、学习导致了更多的自暴自弃、破罐破摔，美好的计划都成为泡影，提高英文水平的补习班只去了两次，健身年卡白白浪费……冬去春来，夏末秋收，明日复明日，明日何其多，一转眼又是一年。到最后，一事无成地度过一年，只有长叹一声——时间都去哪儿了？

是啊，你肯定要问，人生的低谷到底是什么？为什么总是来得这么频繁？持续时间又这么长？

这些问题真的很难回答。生而为人，自然不能像植物一样春天萌发，秋日凋零，自然不能像虫蚁一样仅凭本能，出生、长大、繁衍，然后归于黄土。作为万物的灵长，人们总是想得太多，不由自主地挣扎在需求与担心之间，想要的永远比拥有的少那么一点，人生不如意之事占了十之八九。

chapter 1

低谷期有很多种：有时候，也许是情绪上的，心里突然感觉有点难过，就像歌词里唱的那样“寂寞难耐”。有时候，可能是体力上的，人在身体虚弱、患病的时候，总会显得特别脆弱，力不从心，低谷期自然在所难免；有时候，也可能是人际关系上的，在不愉快的人际关系中，人一般都会产生焦虑和烦躁，因此做什么都提不起兴致，觉得喝口凉水都会塞牙。

想要走出低谷期，最重要的就是花一点时间，沉下心来问自己，到底是情绪、体力、人际关系还是别的什么原因导致了自己深陷低谷，无法自拔？心理学研究认为，人的情绪往往受需求影响，需求得不到满足就导致了焦虑；而对这种焦虑的预判则会导致担心，焦虑与担心共同作用，严重时就会影响人的行为；消极的行为则会进一步加剧焦虑与担心。如此周而复始，恶性循环，人就会在低谷中越陷越深，更加自我厌弃。

不幸的是，人的需求往往很难满足，多数人总是处在比上不足、比下有余的状态之中。买了一克拉的钻戒，就会看到有人戴着三克拉的吊坠招摇过市；终于开了宝马，停车时却被迈巴赫欺负……在这种残酷的对比之中，人们的不满足就愈发明显，情绪不能自控，诸如“奋斗终生不如投个好胎”“现在努力也没用了”“看不到希望”之类的消极念头就会争先恐后地冒出来，如雨后春笋一般，愈发不能自控。

没错，就像这里一直强调的，人只要活着，就一定会有很多愿望，很多不满足，因此不由自主地挣扎在需求和担心之间，这都是正常的，甚至是不可避免的。所以，想走出低谷期，最重要的并不是压抑内心的需求，伪装快乐，而是要勇敢地面对自己的需求和情绪。因为人的心是关不住的，镇压得越残酷，反抗就会越激烈，尤其是



在面对自己的时候，任何虚伪和怯懦都会遭到更猛烈的反弹。对待你的心，你唯一的办法只有勇敢地面对，直面自己的心，直面自己的人生，搞清楚自己真正想要的和真正害怕的，然后自己才能不被焦虑和担心俘虏。

当然，在这个过程中，你将会了解自己的情绪，只有了解自己的情绪，才可能管理自己的情绪。明确了自己真正想要的和真正害怕的，你才能让自己具有积极的行动力。众所周知，行动导致改变，积极的改变则能够满足需求，这使你从根本上舒缓情绪，让生活从低谷走向高峰，从而进入积极的生命循环。

说总是比做容易，人心的复杂程度堪比人类无法到达的外太空，想要了解自己，有时候比了解别人、了解难懂的数学公式要难得多。穿透迷惘直面内心只有一条路，那就是一直问自己，我最需要的是什么，我最害怕的又是什么？

工作、学习、爱情、生活的积极性，都是由强烈的心理需求产生的，这种强烈的愿望可以是希望有所得，也可以是害怕有所失。也就是说，如果你必须依靠这份工资维持温饱，没有这份工作就无法生存；必须通过这门考试拿到毕业证，不学习就会失去一切；必须找一个心意相通的人共同生活，失去眼前人就会生不如死。那么，你一定愿意付出时间、心血来经营工作、用心学习、认真爱。当你带着希望，真正地付出努力的时候，总会得到积极的报偿，而这种报偿，则会激励你更加努力，更加用心。

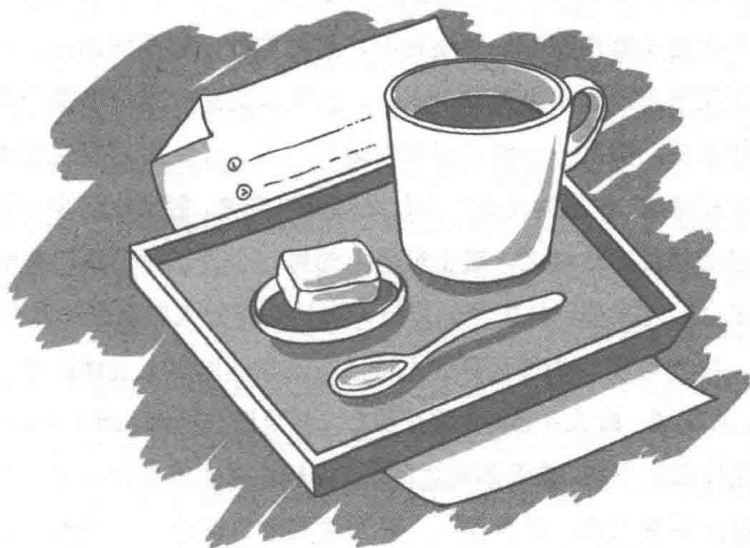
记住，行动使希望变成现实，这样做的时候，就算每天都有雾霾，城市永远拥堵，我们的心里仍然会有一丝阳光。因为不能失去而获得信心，听起来有些奇怪，可是一旦开始努力，你一定会发现，这确实是有魔力的咒语。它会帮你适应环境，解决情绪上的困扰，

chapter 1

不仅是生存下去，还会获得生活的力量；让你在比“大姨妈”还频繁的低谷期来到的时候，从容应对；让你有勇气更有力量，向着幸福，向着美好的未来，走下去。

写下你最希望的，你最害怕的，你最想拥有的，你绝对不能失去的，就趁现在，好好问自己，勇敢地问自己。

在你最绝望的时候，最消沉的时候，不要忘了，人生不如意之事虽然十之八九，可那剩余的一二，却总让我们奋力活了百年而犹觉不够。





总是欠缺一天假期

从学生时代开始，多数人总觉得假期太短，周日晚上发现还有作业没有写完，寒暑假快要结束的时候才发现没来得及旅行……那时候，每个人都在说作业太多、考试太频繁，期待着没有作业的假期。可是，工作以后才发现，只有作业的学生时代要轻松得多呢。

那么，是不是假日真的太少了，所以永远不够用呢？答案是否定的。按照官方的说法，包括双休日和法定节日在内，中国人平均每年有 140 个休息日，并不算少了。可是，为什么对于很多人来说，假期却永远不够用呢？你想要读书，想要旅行，想要学画画，想要种些花花草草，想要提高英语水平，甚至只是想收拾一下那个杂乱无章的衣柜，但是……到了假期的最后一天，往往突然发现想做的事并没有完成，这是为什么？为什么这么多年来，假期永远少一天？

时间总是非常诚实，对于世界上的每一个人，无论地位高低、财富多少，时间都一样公平。可是，为什么有的人看起来一天有 36 小时、48 小时呢？为什么有的人可以在工作的同时上进修课程、谈恋爱、看展览、锻炼身体，常常去旅行，甚至还打网游，而另一些人，却连工作都忙不完，整天焦头烂额，结果却什么成就都没有取得呢？

对于后者来说，是否存在“时间偷窃者”这样的东西呢？如果

chapter 1

人们能将每天做事情所用的时间像记录消费和收入一样，事无巨细地记录下来，那么，那些惯于浪费时间的人也许会发现，正是那些看起来“不算什么”的琐事，浪费了好时光。

比如，一周7天，每天刷5次微博，每次看5分钟，那么每一周，花费在微博上的时间就有175分钟，这将近3个小时能做什么呢？比美国疾病控制与预防中心推荐的每周锻炼时长还要多半小时！

相对于永远诚实公平的时间，人们总是更容易自欺欺人。美国的一项跟踪人们每周工作时间的研究显示，通常人们会声称自己每周工作超过70小时，可实际上真正的工作时间不足60小时。相差的那些时间，往往也并没有用来做自己真正想做的事情，而是被无所事事地刷刷微博、看看网页，甚至发发呆消耗掉了。

想要跳出“假期永远少一天”的怪圈，就一定要对自己诚实，坐下来，认真地问自己，到底希望如何安排自己的时间。推说“太忙”是个很好的借口，这让你不用费心去安排。事实上，如果每天工作8小时，每周5个工作日，工作时间不过40小时，算上平均每天2小时左右的通勤时间，每周被工作占用的时间也就只有50个小时，按照每天8小时睡眠计算，每周要睡56小时，工作和睡眠之外，你还有62小时的时间可供支配。负责任地说，这些时间甚至比工作时间还长，足够用于必需的家庭活动和个人活动了，无论锻炼身体、读书、园艺、社交，只要想做，没什么事是腾不出时间做的。

对自己诚实往往比对陌生人说谎更难，“我没时间”“我很忙”在多数时候是个非常好用的借口，可以让你理所应当地把计划做的、想要做的事情无限期地拖延下去。如果不想在假期的最后一天后悔，当你想要说“我没时间”或者“我很忙”的时候，你不妨换个说法。比如，说“这不是最重要的”或者“这不需要优先做”，然后看看



自己的感觉如何。通常情况下，换个说法不会让你太别扭，比如，“我有时间收拾房间，只不过这不是最重要的，现在不想做”。但是有时候，你会发现说出这样的话很难，比如“我不想去锻炼，因为身体健康不重要”或者“我不想回家看父母，因为他们不重要”，当你这么想并且觉得很难受的时候，你就会知道，你的时间分配出现了问题，你应该重新选择，让自己不会在假期的最后一天陷入遗憾和懊悔之中。

有时候，你的时间分配并没有问题，也许从早到晚都在做你最想做的事情，却还是没有做完，这种遗憾往往是因为效率低下引起的，而效率则与心理、生理的状态直接相关。当身体不适的时候，集中精力变得不可能，这个时候，最好当机立断地放弃原有的安排，专心养病，不要将小事变成大事，将短痛变成长痛。

有时候，干扰你完成既定安排的罪魁祸首并非来自自身，而是来自外界。工作刚刚开始就被电话打断、邮件总是回不完、QQ 不停地响、微博又有人留言、替人跑腿、替人倒水……这些事简直每一秒都在发生，怎么办？

首先，你必须接受这个事实，因为每个人都生活在这个繁忙快节奏的世界上，世外桃源深山老林虽然好，可是没有无线网络，待上一个月，比城市更能逼疯我们这些现代人。因此，你必须接受这些永远不可能避免的打扰，从容应对，尽力而为。不要因为担心突如其来的紧急事件而一次又一次地刷新邮箱，没必要 5 分钟检查一次微博或者朋友圈，如果没有特别的理由，关闭社交网站，更不要沉迷网页游戏。告诉自己，在完成这件事以前，不刷邮箱，不刷微博。按照古人的说法，安心之处，便是家乡，便是桃源。

chapter 1

让自己安心，没有想象中的那么困难，真的。

安心地完成最重要最想做的安排，你一定会发现，假期再也不会少一天，时间反而还很充裕呢！



和机会永远差一天

机会是什么？有人说机会就像是达·芬奇名画里的蒙娜丽莎，她的微笑那么美却又那么神秘，看上去很近，而你想走近她的时候，她却缥缈而不可寻。机会真的很美，它能给走投无路的人带来光明，给穷途末路的人带来转机。善于抓住机会的人才能获得成功，“千金散尽还复来”“青云直上九重霄”，而错失机会的人只能怅然感叹，“零落成泥碾作尘”“潦倒新停浊酒杯”。你是否也曾感慨过，机会是如此缥缈，出现得那么突然，你只能手足无措地看它轻轻地来，轻轻地走，不带走一片云彩？

为什么有的人总是错失机会，而有的人则善于抓住机会？为什么有的人能创造机会，而有的人在机会敲门的时候，也只能眼睁睁地让它溜走？有的人总觉得自己缺少机会，却不知道要万事俱备，才能专等东风。天时地利出现的时候，自己的准备不足，不能达成人和，自然只能看着东风刮过，机会如烟而散。

事实上，生活中从来不缺少机会，缺少的，只是发现它的眼睛和抓住它的手。能够发现机会、抓住机会的人，并不是有多么幸运，而错过机会的人也不是因为命运女神的恶意，归根结底，机会只偏爱有准备的人。就像春天的繁花绚烂是因为一冬的准备和蓄力，想

chapter 1

要发现机会、把握机会就需要用智慧和技能武装自己。当你准备好时，你会发现那阵送你直上九重天的东风，马上就会吹过来了。

《易经》有云，君子藏器于身，待时而动。就是说，人应该时刻全副准备，等待一飞冲天的机会。你是否常常羡慕别人获得了提升的机会，加薪幅度超过 30%？是否在看到别人事业家庭双丰收的时候默默地转过头去，感慨自己的“Mr/Miss Right”怎么还没出现？你是否隐约觉得，命运对自己太过苛刻，又对别人太过青睐？其实，你只看到了别人光辉闪亮的瞬间，没有看到他们为了提升没日没夜地加班、业余时间还要参加各种培训，没有看到他们为了那些成绩，付出的千辛万苦。

要知道，没有耕耘就没有收获。如果疏于照顾，哪怕你种下了最好的种子，也可能被一条小小的害虫或者一场突如其来的暴风雨摧毁得颗粒无收。一个运动员站在最高领奖台上只有几分钟，背后却是十几年甚至二十几年不间断的高强度训练。中国有句俗语：“台上一分钟，台下十年功。”说的就是这个道理。想要人前显贵，就要背后受罪，你必须时刻提醒自己，这个世界上很少有天上掉馅饼的事，唯一可以不劳而获的就是贫穷和失败。哪怕是指望着中六合彩，你也得先去买彩票啊！

同样地，自古到今，从东方到西方，从人文科学到自然科学，没有一个取得巨大成就的人能够不付出努力，能够不辛勤地工作。汉代的思想家董仲舒少年读书时，3 年都不曾到自家的花园里消遣半日。达·芬奇则说，只有勤劳工作了一天以后，才能获得安稳的睡眠，而勤劳一生，则会让人获得幸福与光明。股神巴菲特创造了真正的财富神话，这绝不是因为他的运气比所有的人都好，而是因