

另维
作品



这世界
一拨人做梦
一拨人梦想成真



Live Life
to the Fullest

每天 梦想 练习



张外借

CTS

湖南文艺出版社

博集天卷
CS BOOKY

每一天梦想练习

另维 作品



图书在版编目(CIP)数据

每一天梦想练习 / 另维著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5404-8606-8

I. ①每… II. ①另… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第054348号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

上架建议: 励志·文学

MEI YI TIAN MENGXIANG LIANXI

每一天梦想练习

作者: 另维

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 毛闽峰 李娜

特约策划:  张应娜

策划编辑: 郑中莉 冯旭梅

文案编辑: 孙鹤

营销编辑: 杨帆 周怡文

内文设计: 薄荷橙

封面设计: 末末美书

封面摄影: 张震宇

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 875mm×1270mm 1/32

字 数: 326千字

印 张: 12.25

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8606-8

定 价: 42.80元

若有质量问题,请致电质量监督电话: 010-59096394
团购电话: 010-59320018



你没有辜负时光。

Study

人生的路，
每一步都算数

003 如何不虚度年轻时光? ——名校大学生是怎样学习的

020 成功学生的失败人生，失败学生的成功人生

032 那个不会穿的女孩的面试

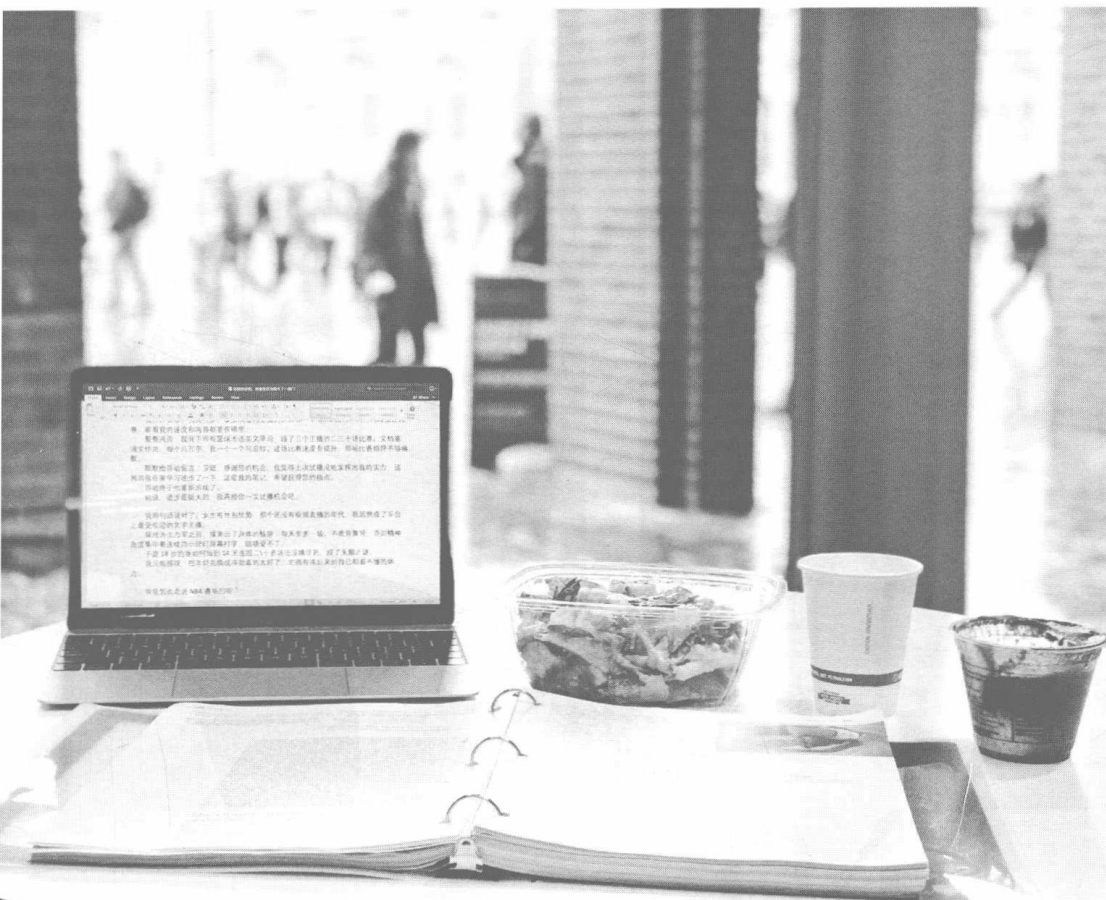
056 糊弄过的，早晚要还

071 那个想太多的高中生

081 人生的路，每一步都算数

01 <sup>^^
^^
^^</sup>

02 >>>>



Self-discipline

成功的人，
是自律的普通人

105 悔恨录：只长年龄，不长见识的人

115 成功的人，是自律的普通人

123 心理学：如何快速学会自律

133 心理学：工作和健康，真的需要二选一吗

144 减肥是最简单的自律练习册

162 来一盘好玩的心理学



Choices

他们为什么
长成了
儿时梦想的样子

171 他们为什么长成了儿时梦想的样子

184 斜杠青年：怎样一个人拿 5 份工资

196 除了朝九晚五，这世上还有很多赚钱的方法
——年薪百万的旅行体验师

217 这个时代，没有铁饭碗，也没有不务正业

230 我的少年贪玩史

Passion

用喜欢的方式过一生
是怎样的感觉

243 年薪百万的本科毕业生是怎样生活的

252 用喜欢的方式过一生是怎样的感觉

270 两分钟的赢家

309 少年，请热爱你最后的莽撞

325 2000 万人的城市，我们都有自己的位置

346 尾声

04

03

350 后记

376 参考文献

10



时光也必然不会辜负你。

01 >>>>

Study

人生的路，每一步都算数



All men should strive to learn before they die, what they are running from, and to, and why. —James Thurber

人类应该拼命学习，直至死亡。——詹姆斯·瑟伯

如何不虚度年轻时光？——名校大学生是怎样学习的

“上大学你就轻松了！”

高中老师骗我。

1

这是我对大学最深刻的记忆。

午夜十二点，我困了，离完成预习任务还遥遥无期。

我洗把脸，涂好睡眠面膜，离开寝室，迎着月亮穿过樱花林，去二十四小时图书馆。西雅图的晚风好凉。

图书馆三层楼。

到处是人，灯火通明里，认真的年轻面庞们安安静静。长夜中唯一的声响是广播，深夜一点的广播。

“一楼咖啡厅还有十五分钟关门，需要咖啡和夜宵的同学请先休息一下，快点过来。”

我在图书馆里受这种环境刺激的时候，学习效率会高一点。

我记得深，因为那几年的大多数夜晚，都是这么过去的。

2

高中老师说，只要考上好大学，你就从此高枕无忧，想怎么玩怎么玩。她又骗我。

越好的大学，越是炼狱。

这所大学世界排名第十。

教授讲课，旁征博引，天马行空，还快，完全不考虑我的接受能力。

我刚出国，英语原本就不是母语，如果不事先预习，我经常半天听不出我在学什么。

可是那些又贵又厚的大学课本，预习起来，每天少则四十页，多则上百页。

密密麻麻的字母，看着看着就不知是哪一行了，教授还在孜孜不倦地往 E-mail 里塞临时读物。

刚开学，我坚决不掉队。二十四小时图书馆耗到天亮。

我想，可以了，我这么努力，就算没读完，也肯定已经在大多数人前面了。

第一天进教室，傻眼。

几百人，放眼望去，所有人的课本都标满记号，还手拿笔记。

借同桌的预习文档一看，全是思考总结和要问的问题，而我工整抄下许多小标题和加粗句，以为能加深印象。

课堂讨论，别人随便一张口，就跟演讲一样。

我被那强有力的思想、逻辑和表达能力惊呆了——这都是什么时候想出来的？预习的时候吗？为什么我连课本都读不完，而他总结了全文，还能额外思考？

我跟不上，不是我不努力，是别人花同样的时间努力，还比我会努力。

我每天都很抑郁。

高中的基础太差，我根本跟不上大学的节奏。

又好像，也不是我的错。

好多同学的口语、知识面和学习能力，简直比我的高中老师还好。落后的不仅是我，还有我出生长大的地方。

更绝望了。

3

很长一段时间，我所有的时间都花进去了，不见任何成效。怎么看都是个十足的蠢货。

束手无策。

我学习习惯差，摊开课本会尿急、口渴、手痒。

生理需求解决完了，眼睛还黏在手机上，刷一会儿热搜，再发条“不预习，不睡觉”的正能量微博，眼睛好累……

学习的压力越大，我越无法集中精神，时间耽误一秒少一秒，我每天熬夜，熬到后半夜，急得掉眼泪。

可讲课进度那么快，一晚上哭过去，第二天只会掉得更远。

只好边哭边学，边学边哭。

我那时在学心理学。

学到人的日常行为和习惯的联系，说神经元时刻都在努力记忆我们的行为。

比如，学习时摸一次手机，神经元就会记住一次学习和摸手机的联系，重复使下一次行为更容易。于是，下次我们会更加地，在学习时想摸手机。

行为联系重复到一定程度，会形成模式，永久储存在我们的基底神经节里。这便是习惯。

就算我们后来改掉了习惯，一旦重新接触相关行为，触发了神经元对它的记忆，习惯很容易再次形成。

花过大量时间练习钢琴或者篮球的人，就算忘记了，再接触也会学得很快，便是这个原理。

发生过的一切神经元会记得，有过的好习惯坏习惯，都会伴随一生。我如获至宝。

从此以后，我学习的时候，每一次想到手机，我都急忙念念有词。

“不，不能让学习和摸手机产生联系，要让基底神经节把学习和专注连在一起！快发生作用吧！基底神经节！”

我知道，每一次自控，都会让下次自控更容易。

有一天我会不再需要自控，那一天优秀会变成我的习惯。

我像一个受虐狂，每天想方设法做叫自己难受的事。

几年后的暑假，我在奥美实习。

小伙伴问我：“另维，你为什么一来就进入工作状态了？也没见你没事摸手机刷东西什么的，怎么做到的啊？求秘籍！”

我这才惊觉，我好像不是刚上大学时的自己了。

原来，学过的知识，会过时，会遗忘，但在努力过程中学会的处事态度和做事习惯，都会留在骨子里，变成我们的一部分。

4

网络上常有人说，呵呵，晚上熬夜，只能说明白天效率不高。

我想他们大概没有见过，这世上的许多人，白天效率极高，零碎时间全部利用，晚上依然努力熬夜不知疲倦。这世界充满可能性，要学的、能玩的、想知道的、可改变的都太多了，一周一百六十八个小时根本不够用。

他们没有见过这种人，也不愿相信这种存在。

二十年后，他们在微信公众号里读到别人惊人的履历，评论——“目测背景了得”“假得满屏都是尴尬”。

他们在评论里和意见不同者争得面红耳赤，然后一连几天都为源源不断的点赞扬扬自得。

他们或许一生都不会知道，**这世上有一种二十来岁，时间要一小时一小时安排，对下班和双休没有概念，人生状态一年一个新样儿，因为年轻的一年时光，实在能做太多事了。**

罗 CC 是我金融课的同桌，深圳人。

第一次进教室，我们认出对方是仅有的中国留学生，同桌以示友好，望结成同盟互相帮助。

第二节课，她的位置空了。

商学院录取率 22%，投行、四大¹和世界五百强们，每周站在教学楼大厅里开交流会，简直是一张名企通行证。

都熬到这一步了，竟然自暴自弃，刚开学就逃课。

那个曾经努力奋斗的她看到自己今天的样子，会哭吧。

第三节课，她依然没来。

我叹息，都怪我心大，找个盟军都看走眼，这门课只能孤军奋战了。

1 四大：即世界著名的四大会计师事务所，普华永道(PwC)、德勤(DTT)、毕马威(KPMG)、安永(EY)。

一周后，罗 CC 出现了。

来得很早，找我借笔记。

我注意到，她课件上的例题和练习题，已经全部用铅笔轻轻写了一遍。

她拿着我写得满满的笔记，一行一行，对照修改。擦掉铅笔换上中性笔，动作很快。

抄完，道谢。

问我画问号的地方现在懂了吗，要不要她给我讲一下。

我有点震惊。

她听讲很有自己的节奏。

只听做了记号的题，边听边核对预习笔记。

有时候核对完了，教授还没讲完，她就换上铅笔，翻到下一章预习。

跟我说，教授讲到下一题了喊她。

我一脸蒙，这是何方神圣。

课间，罗 CC 排队问问题。

排队的人很多，轮到罗 CC，她首先向教授道歉。

“我上周在亚利桑那州打比赛，错过了两节课，对不起。”

一口流利的英语。

教授眼睛一亮。

“你就是我们班的高尔夫球运动员！你上周的比赛转播我看了，表现太棒了！恭喜！为你骄傲！”

她居然是 NCAA 的 student-athlete，美国人叫学生运动员。

我们俗称的体育生！

NCAA 是全美大学生体育协会，包含无数运动项目。

熟悉 NBA 的人知道，NCAA 每年为 NBA 输送新兵，相当于中国的国家青年队。

美国人要求职业运动员至少拥有大学学历，读书比赛两不误。

于是，美国大学里的体育生，地位最高，奖学金最丰厚，也最累。

他们每天下午训练，只能上午上课。

作业多，节奏快，大考小考一个接一个。

他们却要像 NBA 队员那样，在全国各地，不同的客场之间飞去飞回，直到球队被淘汰。

学校的高尔夫球队全国闻名，是 Division 1，甲 A 级。

也就是说，罗 CC 的赛期，几乎长达整个学年。

在这期间，她每周要保证二十个小时以上的训练，时时刻刻背负着比赛排名和反复出差的压力。

文化课？

缺课自己操心补¹，错过的考试，自己提前去找教授，安排补考时间。

作业，我想不出她拿什么时间写。

日常的体育训练耗时间更耗体力。有比赛了，更是少则缺课四五天，多则一周以上。一学期一共才十一周左右。

她才二十岁。

而我，仅仅是面对学习压力，就已经哭天喊地了。

她到底怎么活下来的。

1 队里也会安排辅导员，一般是这门课学得特别好的学生，拿工资的。因为体育生出校园明星，给各种球队做文化课辅导员是美国大学里最受欢迎的校园工之一。