

# 用一年

## 如何从0到1开启个人事业

哪里跑◎著

不要低估一年时间  
你所能达到的质变

从零开始学会开启个人事业的  
**心法 + 方法 + 技法**  
这本书帮你节省摸索时间，少走不必要的路



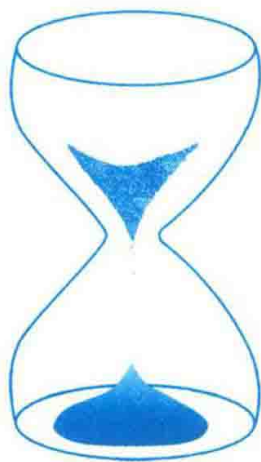
WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

# 用一年时间重生

## 如何从0到1开启个人事业

娜里跑◎著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

用一年时间重生：如何从 0 到 1 开启个人事业 / 娜里跑著. — 武汉：  
武汉大学出版社，2019.6

ISBN 978-7-307-20967-1

I . 用… II . 娜… III . 创业—基本知识 IV . F241.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 109267 号

责任编辑：黄朝昉 许 婷 责任校对：牟 丹 版式设计：阎万霞

---

出版发行：武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮箱：cbs22@whu.edu.cn 网址：www.wdp.com.cn)

印刷：保定市西城胶印有限公司

开本：880 × 1280 1/32 印张：8 字数：146 千字

版次：2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-20967-1 定价：49.80 元

---

版权所有，不得翻印；凡购我社的图书，如有质量问题，请与当地图书  
销售部门联系调换。



## 哪里跑

原名查莉娜，毕业于同济大学，现居成都。闺蜜力量创始人、个人事业孵化教练、国家认证职业规划咨询师、连续创业者。参与指导和孵化众多女性个人事业品牌。“用一年时间重生”发起人和多年践行者，用10个月时间从公务员转型为全球移动办公的自由人。

关于个人事业探索的一切，欢迎交流！

个人微信号：nalipao626

微信公众号：哪里跑

新浪微博：闺蜜力量哪里跑

责任编辑：黄朝昉 许 婷

责任校对：牟 丹

特约编辑：孙明芳

版式设计：阎万霞

封面设计： 新艺·书文化 | 蔡小波  
QQ:1427221916

致我的爱人，  
是你鼓励我忠于梦想

## 序言

p r e f a c e

2015年，我在亲朋好友的错愕声中辞掉了令人艳羡的公务员工作，原本预设好的人生轨迹从此“脱了轨”。当时，我在日记里写道：**告别安稳，迎向未知**。尽管已经做好了面对困难的准备，现实还是给我重重地上了一课。无数次在夜深人静的夜晚捂在被窝里哭泣，问自己为何放着安稳的日子不过，要一个人出来“受罪”？我的梦想——支持每位女性唤醒潜能，活出自由丰盛的生命——看起来是如此的遥远又不切实际。一边是唾手可得的安逸，一边是充满风险的未知，我该如何选择？

最终我选择了那条困难的路。不是因为有多勇敢，而是因为过去的经历告诉我：**容易走的路往往是下坡路**。如果我希望在四十岁以后过上真正自由安稳的人生，那么我就需要在二十几岁的时候开始去学习如何面对未知。毕竟生活本身就是一场未知之旅，与其想方设法建造一个能遮风挡雨的温室，不如练就一身能抵御狂风暴雨的本领。

如今，我“超前”实现了梦想：遇见了无条件信任的伙伴，创办了“闺蜜力量”，做着使命般热爱的事情；用一年时间重

生，每年都能活出进阶版的自己；全球移动办公，极致地体验生活；用文字、咨询和个人事业孵化的方式，支持更多人活出高阶版本的自己。

我并没有显赫的家世，也没有过人的才智，只是从来没有放弃忠于使命。像我这样出身普通、家境普通、资质普通的普通人，都能按自己的意愿活出想要的人生，那么你也可以。

在这本书中你会了解到一种叫作“重生年计划”的个人成长方法。通过深刻的自我认识、知行合一、有市场价值的成长，由内而外搭建起你的个人成长系统。所谓用一年时间重生，就是每年在这个系统上不断升级，从点到面、从面到体、从体到生态。

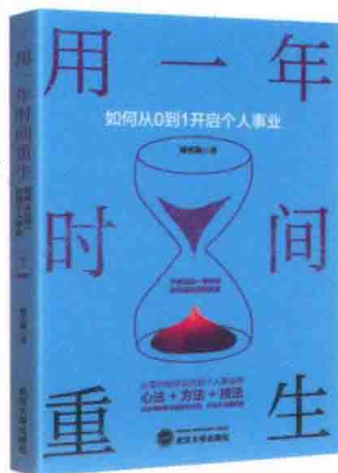
### 如何使用这本书？

本书第一章、第二章从我个人经历出发，总结了开启个人事业的心法，阅读这两章你会从整体上了解什么是“个人成长系统”。第三章、第四章和第五章以真实案例为切入点，逐一为你介绍搭建个人成长系统的方法。阅读这三章你会对“如何明确自己的天赋热情？”“为什么学了这么多，还是过不好自己的人生？”“为什么努力了这么久，依然没有成效？”等问题产生新的理解。建议结合本书配套的工具手册完成相应练习，你将会收获一份专属于自己的个人事业企划书。最后两章重点分享了在完成定位之后，如何加速发展的思维方式和技巧工具。

回顾这四年，我自己就是用书中介绍的方法完成了从迷茫到清晰、从匮乏到丰盛、从局限到自由的自我升级之路。再回首，那些以为走过的弯路，穿过的迷雾，抖过的尘土，不经意间都成了征途。

希望通过这本书，我能和你同行一路。

— 好书推荐 —



策划：品雅

团购电话：010-64926438

交流投稿：xslzbs@163.com

本书在全国各大新华书店、书城、  
北京品雅图书专营店均有销售。

读者交流QQ群：292306095

北京品雅图书专营店：<https://bjpyts.tmall.com>

## 第一部分 心法篇

### 第一章 与其等待生活给你答案，不如自己去发现

- 一、只要你还能阅读，生活就还有转机 / 002
- 二、不为钱做的事，能让你收获什么 / 004
- 三、稳定的背后，藏着一场低胜算的赌博 / 006
- 四、未知不可怕，可怕的是对未知的恐惧 / 008
- 五、挨过黎明前的黑暗，就是重生 / 012
- 六、向内走，是光明的道路 / 014

### 第二章 与其等世界发现你的价值，不如先为世界创造价值

- 一、只要还有时间，你就永远不会一无所有 / 019

- 二、学会这种能力，你就是稀缺人才 / 022
- 三、吃亏是福，到底“福”在哪里 / 025
- 四、自雇职业，是强者的游戏 / 027
- 五、自我认识，到底该认识些什么 / 030
- 六、所有道理你都必须去体验，才能真正知道 / 038
- 七、不以市场价值为目标的成长，都是自嗨 / 040
- 八、跨越式成长是有规律可循的 / 042

## 第二部分 方法篇

### 第三章 明确三年愿景，配置人生导航系统

- 一、真实案例：如何在枯燥的工作中创造乐趣 / 046
- 二、人生关键词，一座永不熄灭的灯塔 / 051
- 三、自由书写，听见你内心的声音 / 056
- 四、偶像人物分析，显化你内心的愿景 / 064
- 五、答案一直在你身上 / 068

### 第四章 挖掘你的优势，设计个人事业最优路径

- 一、真实案例：珍惜天赋最好的方式是投入 / 070
- 二、人生寻宝图，读懂你的无字之书 / 077

- 三、绘制人生寻宝图，发现你的热情线索 / 081
- 四、长板让你优秀，短板让你有朋友 / 084
- 五、变化的是职业，不变的是优势能力 / 090
- 六、开启你的钻石人生 / 092
- 七、发现问题，问题就解决了一半 / 096
- 八、找准切入点，自然事半功倍 / 098

## 第五章 制订专属年计划，开启个人事业

- 一、真实案例：家庭、副业、职场都是练习场 / 101
- 二、“幸福苹果树”，重新定义你的生活方式 / 105
- 三、种下你的“幸福苹果树”，最容易的坚持是生活 / 109
- 四、重生年计划，用一年时间重生 / 113
- 五、提升效能感和幸福感的日程管理法 / 125

## 第三部分 技能篇

### 第六章 自由人的工作生活整理术

- 一、巧用大脑的五个方法，十倍提高个人效能 / 134
- 二、无纸化人生，再建一个线上大脑 / 153
- 三、别让情绪成为你的“效率杀手” / 169

四、如何练就“好运体质” / 178

五、未来的学习模式，是学徒制的回归 / 186

## 第七章 新手如何开启个人事业

一、主题式学习，互联网时代学习的正确姿势 / 194

二、为什么你一直努力地“穷”着 / 201

三、如何快速学会一项新技能 / 206

四、技能交换，开启你的个人事业 / 215

五、打造个人品牌三步曲 / 221

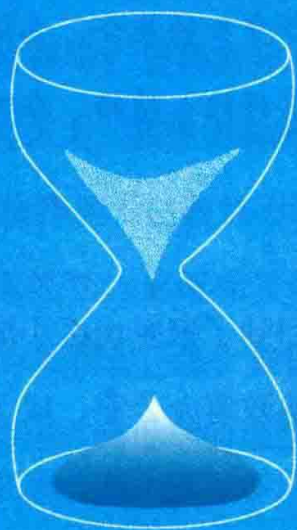
附录一 “用一年时间重生”的践行故事 / 233

附录二 重生年计划优秀学员四维度打卡心得 / 241

鸣谢 / 245

第一部分

心法篇



## 第一章

### 与其等待生活给你答案，不如自己去发现

#### 一、只要你还能阅读，生活就还有转机

生活就是一连串选择叠加的集合，选择读什么样的学校、做什么样的工作、跟什么样的人结婚、在哪座城市生活……最后就组成了人生。

2012年我大学毕业回到了家乡山区小城，以笔试、面试双料第一的成绩考入了当地政府办公室，成了体制内的一员。在父母眼里，我有一份体面稳定的工作，家里有房有车，下班后三十分钟就能回到家吃上热腾腾的饭菜，过几年再结婚生子，人生就圆满了。

起初，我的确很享受我的生活。体制内工作并没有想象中的那么清闲，每天跟优秀的同事和领导前辈学习，日子过得很充实。业余时间我喜欢读书，在文字的世界里我感觉身心自由，看见喜欢的书就忍不住想买，特别是原版外文图书，一本动辄上百元。每个月上千元的买书支出很快就让我步入了月光族大军。于是，在我23岁生日的时候，我买了一个Kindle送给自己当生日礼物。这下可好，我就像开闸放水一样，不看价格标签疯狂地购买电子书来看，再加上省去了物流和携带纸质书的不便，我看书的速度和数量都陡增，每两天就能读完一本20万字的书。

随着看的书越来越多，我的内心仿佛有一股力量在觉醒。我开始反思我的生活：我想成为什么样的人？我的梦想是什么？我的生活就是这样吗？当我离开人世的时候，我能给世界留下点什么？世界这么大，我想去看看！

我被自己的想法吓到了，暂且不说抛弃稳定的生活，去面对未知的未来我毫无底气，更何况父母肯定是会强烈反对的。从小就是家人眼中的乖乖女，怎么能做让父母伤心的事情呢？于是，我把内心向往更广阔世界的火苗强压了下去。

然而，我低估了内心觉醒的力量。一旦你听见了内心的声音，假装没听见只会让自己更痛苦。鲁迅先生在《〈呐喊〉自序》中这样写道：“假如一间铁屋子，是绝无窗户而万难破

毁的，里面有许多熟睡的人们，不久都要闷死了，然而是从昏睡入死灭，并不感到就死的悲哀。现在你大嚷起来，惊起了较为清醒的几个人，使这不幸的少数者来受无可挽救的临终的苦楚，你倒以为对得起他们么？”

我就是那个被惊醒的人，发现自己在一间铁屋子里，无论如何也骗不了自己什么都没发生过。可是，我还是没有勇气迈出那一步。因为，我发现自己除了考试似乎什么也不会。在那一刻，我突然意识到，如果孩子被培养来只是会考试、成绩好，等孩子长大以后那简直就是一场灾难。

回忆大学期间，身边上海本地的同学从小学开始就有机会参加企业日、素质拓展等各种丰富的课外活动，而我这个从大山走出来的孩子连“托福”是什么都不知道。于是，我暗自许下一个诺言：要把大城市先进的教育理念和办法带到山区家乡，让孩子体验到学习的乐趣。这个念头让我热血沸腾，我决定要做点什么，我不能等待生活给我答案，我需要自己去发现。

## 二、不为钱做的事，能让你收获什么

当你内心种下一颗种子的时候，阳光和水就会适时来到。

每年七月都是家乡一年一度的火把节，单位放七天假。正值中小学放暑假，我就策划组织了一次公益夏令营，免费为家乡的小学生提供为期一周的素质拓展活动，让孩子体验一次跟传统应试课堂不一样的学习方式，学一学教科书上没有的，但却对生活更有帮助的知识。

我为这场活动取了一个激情的名字，叫飞越青春。我带着孩子们看动画片，然后分组让他们即兴改编故事并演成话剧；带着孩子们去田野里观察庄稼，然后让他们选择一种农作物写一篇作文，并在田野里组织了一次田野运动会；给孩子们每人发一瓶矿泉水，然后分小组让他们合作用矿泉水瓶设计一件作品……一周的时间很快就过去了，孩子们的表现简直超乎我的想象，当孩子们在最后一天家长日展示他们用矿泉水瓶做成的花篮、手机插座、装饰物的时候，家长们都惊呆了！这是他们第一次了解原来自己孩子的脑袋里有这么多奇思妙想！

孩子们非常喜欢这样的互动课堂，其中有一名叫小宇的学生在学校里成绩不好，经常受到老师和家长的责骂。夏令营第一天的时候，他选择坐在最后一排用睡觉来抗议父母把他送来“补课”。随着课程互动的进行，他逐渐活跃起来，有模有样地做田野运动会的小裁判，设计出了最具创意和实用的矿泉水瓶手机插座。当我在家长日颁奖环节念到小宇的名字时，他愣住了，好一会儿才反应过来上台领奖。后来，小宇的妈妈告