

“改变自己”“辉哥奇谭”公众号
百万粉丝悉心品读

人生就像一家公司，要实现永续经营、基业长青，
就要建立核心优势，打造护城河。那么，如何经营
人生有限公司？

张辉（@辉哥奇谭）著

人生护城河

如何建立自己真正的优势



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

人生护城河

如何建立自己真正的优势

张辉 (@辉哥奇谭) 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

人生护城河：如何建立自己真正的优势 / 张辉著
— 北京：人民邮电出版社，2019.7
ISBN 978-7-115-51216-1

I. ①人… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第083872号

◆ 著 张 辉 (@辉哥奇谭)

责任编辑 马 霞

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

天津翔远印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：9.75

2019年7月第1版

字数：217千字

2019年7月天津第1次印刷

定价：59.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

张辉 (@辉哥奇谭)

“70后”，出生于陕西关中平原。父母皆是普通职工，是家族第一代从农村走出来到城市生活的人，而我又成为家族第一代大学生。

我的人生经历再普通不过，在既定的时间上大学，在既定的时间工作，在既定的时间成家。但在30~40岁，我经历了很多“意外”，这本书，就是对这些“意外”的记录和思考。

我曾在华为、摩托罗拉做过高级工程师，在百度做过自动驾驶产品委员会主席，现在负责车和家组织部，这不是求职信，只是这些经历对于大家理解这本书会有帮助，所以放在这里。



建立护城河，你的人生也可以悠然自得。

“股神”巴菲特认为，判定任何特定公司是否具备竞争优势在于它是否拥有宽广的、可持续的“护城河”。围绕“城堡”挖掘的“护城河”将竞争者挡在“城外”，从而保证公司的利润。该理念同样适用于个人：人生就像一家公司，要想经营好这家公司，打造“护城河”，就要建立自己的核心优势。

本书通过以始为终、思行合一、高度透明、多点支撑四个理念以及基于这些理念所开展的实践阐述如何经营人生有限公司。以始为终是指要有终局思考力，学会站在未来看今天，从而找到“对的事”，并坚持做一辈子。思行合一就是要明确支配自己行为的理念，继而不断地践行。高度透明是指要经常谈失败、谈焦虑、谈坎坷，勇于发现自己的不足，时刻与外界交换“能量”，从而提高自己。多点支撑就是要在追求财务自由和精神自由的路上多寻找其他支点，以使人生之路更加宽阔。

通过践行以上理念，我们可以建立自己真正的优势，获得个人成长的方法论和策略，进而打造“护城河”，掌控自己的人生。



策 划 | @长颈鹿27
邮 箱 | info@dozan.cn
装 帧 设 计 | **MX** DESIGN STUDIO
O: 1765628429

序言

其实我是不敢称自己为人生导师的，我只是希望把自己这一路走来的经历和感悟记录下来，与诸位分享，如若其中一两节内容或者某段话给你一些启发，对你未来的生活产生一定影响，那么我会非常开心。这并非过分谦虚，因为我看过很多书，能给我留下深刻印象的书其实不多，值得我反复去看的书更少。一本书之所以被我记住，全然在于其中有只言片语提醒了我，不经意间改变了我的人生轨迹，我对这种书感激涕零。如果我的书和部分读者产生了这样的缘分，那真是我人生的一大幸事。这会激励我继续写下去，不断与诸位分享。

为什么会有这本书？10年前，我在《程序员》杂志发表了一篇回顾自己毕业10年经历的文章，有出版人看到此文，就约我希望出一本书。无奈我当时并没有太多积累，几经折腾，最后放弃。但自那之后，我内心中偶尔会觉得：人生有机会还是要出本书的。之后的岁月里，我依次经历了感情危机、财务危机和职业危机。经历这些危机时，我的人生陷入了巨

大痛苦中。后来，我一点点爬出来。这个过程回过头来看却是值得庆幸的：若不是这些危机，我哪里知道自己有什么问题，该从什么地方去提高？可以说，正是这些巨大的人生危机给了我今天的精神财富和物质财富。

我有写作的爱好。说是爱好，其实有点惭愧，从2000年大学毕业到2016年期间，我所写的所有文章加起来也凑不齐百篇。但我的特点是，越到人生危难的时候我越喜欢写作，写作仿佛是一种灵丹妙药，总是救我于各种苦难之中。

35岁时所遭遇的危机给我带来了巨大的焦虑。这次焦虑持续一年有余，彻底改变了我的人生轨迹。我开始运营微信公众号“改变自己”，并且在2015年建立了一个原创微信公众号“辉哥奇谭”。回顾当初，运营公众号就是为了能记录自己的心声，不为流量，不为利益，就为自己。

刚开始运营时打算围绕投资理财的主题写，没写多久，正好碰上股价腾飞，股市红火，我的写作热情高涨。但是好景不长，2015年初夏，股市上下起伏，最后轰然落地，我的微信公众号更新也戛然而止。2016年9月，又有一些不顺心的事情刺激了我，我决定恢复公众号更新。重启写作的第一篇文章折腾了我四五天，写完之后觉得真是痛苦极了，这样的文章丑陋极了，真是不堪入目。但最后还是克服了内心的障碍，把文章发了出去。结果文章被数百个微信公众号转载，给我带来了5000多名粉丝。我这才发现，我们写作的最大障碍并非技巧不够，而是我们内心对自己的否定。

后来我写作的频率越来越高，从两周一篇、一周一篇，到一周两篇三篇。在2017年工作最忙碌的时候，我碰巧在一个小长假

连续写了三篇，当我写第四篇的时候就在想，何不立个“flag”——连续日更100天？这次日更计划不仅改变了我的写作习惯，更改变了我的人生。

那次日更的起点是我在职场最辛苦、最艰难的一段时间。那段时间我每天的睡眠时间不足6小时，每天早晨爬起来要在7点多赶到20千米之外的公司，每天晚上10点多到家之后，还要处理工作。就是在这样的情况下，我依然利用极为有限的个人时间，坚持写作。这种坚持给了我一根“吸管”，让我能呼吸到外面的新鲜空气，也让我明白，尽管工作辛苦，但生活依然在我掌握之中，我并不因为外界的压力而放弃做自己。

当我完成第一个100天日更计划之后，我在2018年元旦开始继续日更挑战，这次挑战是连续日更365天，写下这篇序言的时候，我已经连续日更400多天了。2018年开始，从职业到个人生活，我的一切都在好转，我必须把这种状态归功于坚持自我的态度和行为，而坚持日更则是坚持自我的日常动力来源。

从我第一次有了写书的念头，到现在写序，有8年时间。期间经历了很多坎坷，虽然站在历史长河的角度来看，实在是微不足道，但是也把我折腾得够呛。通过记录下来的文字，我发现这8年时间我的快乐多于痛苦，成长多于消沉。如果不是有这些文字记载，我很难相信这样的话不是在麻痹自己。

希望我的记录能让大家体会到人生的痛苦和快乐往往是相关的，但不见得是相伴的。改变100万人的生活态度，是我的毕生追求。希望这本书，能帮我完成1%的心愿。

最后，借此书出版，特别感谢我的爱人和父母；感谢饶宏、

人生护城河：

如何建立自己真正的优势

李明远、陆奇、李想；感谢帮助此书出版的出版人姚新军和他的团队。感谢我所有的读者，与你们互动给了我无尽的灵感和不竭的动力——这是一本活着的书，也是一本不断更新的书。

感谢每一个我没有提及名字但在成长道路上帮助过我的贵人。

目录

第一章 人生有限公司

大部分人辛苦一辈子，依然与财务自由无缘，根本原因不在于他们不幸运、不努力，而在于他们选择了错误的“人生商业模式”。

人生商战

- “人生商业模式”决定人生终局 / 002
- 警惕竞争 / 008
- 忘记扬长补短 / 011
- “热爱”是最好的天赋 / 015
- 勇做少数派 / 017
- 人生不设限 / 020
- 终身成长最重要 / 022

人生定位

- 你一定要知道自己想要什么 / 027
- 什么才是对的事 / 032
- 做对的事，一辈子 / 036

终局思考力

- 找到属于自己的真正优势 / 039
- 活在未来 / 044

人生护城河：

如何建立自己真正的优势

· 远眺未来 30 年 / 047

· 卓越是真正着眼长期的能力 / 052

第二章 三种收入才稳固

我们天生习惯一份收入，因为既安心，又轻松。这是人的惰性所致。但随着年龄的增长，你会突然有一天警醒，为自己只有一份收入而担心和焦虑，为什么？

价值投资

· 价值投资的要义 / 056

· 超越工薪 / 059

“八小时”之外的平行人生

· 三种收入从何而来 / 063

· 我把一份时间卖了 1 万次 / 066

· 闲暇孕育财富 / 067

工作经历练

· 年轻人应该去什么样的公司 / 071

· 别做被大公司毁掉的年轻人 / 079

· “高年薪”还是“高时薪” / 084

· 理想工作三要素 / 088

· 如何面对职场竞争 / 092

· 如何在工作中提升认知能力 / 095

职场的核心技能——预期管理 / 101
职场之困：不可代替还是可被代替 / 103

第三章 活出真我

乐观者认为人的每一天都是新生，而悲观者则认为人的每一天都更接近死亡。到底哪个是真理？其实每个角度都自有其道理。人生迟早会输，会向命运认输，但别那么早地投降。

第三空间：让心成长

第三空间与人生要事 / 110
与世界重新连接 / 115
清理暗空间 / 122
永远追求命运之域 / 125

活出自己的精彩

真我的价值 / 129
忠于自己的内心 / 132
没人在乎你是谁 / 134

升维思考

升维思考，降维攻击 / 138
逆向思考的力量 / 141
警惕沉没成本 / 145
远离单点支撑 / 147

人生护城河：

如何建立自己真正的优势

衡量人生的另一种维度 / 150

接纳的力量 / 154

第四章 连接今日与未来

其实对你人生重要的一切事情，都可以从持续写作的过程中得到启发。你需要认可这件事情对你人生的重要意义，通过日复一日的坚持，逐步提高技能，最终发现超越辛苦的乐趣。在不断强化的正向激励之下，把这种活动内化成自己的生活之必需，从而超越坚持。

正视自己

跳出舒适的盒子 / 158

在更高层次努力 / 164

要三思，不要纠结 / 168

复盘机制：如何把每一次意外和跌倒都当成机会

复盘机制 / 172

意外的意义 / 175

请感谢年轻时的坑 / 178

在错误与意外中成长 / 180

如何面对压力 / 185

如何面对全新的挑战 / 189

与焦虑共处 / 193

每日践行：思行合一才能快速前进

- 神奇的每日践行 / 203
- 停止讨论，请上手 / 205
- 快速阅读的方法 / 209
- 人人可写作 / 215
- 坚持每日阅读、写作和运动 / 222

终身学习：人生最重要的能力

- 没有激励机制的学习都会落空 / 224
- 就要不安分 / 229
- 高频远胜于大量 / 233
- 收敛的能力 / 236

第五章 多维人生，多重喜悦

希望、乐趣、意义都是奢侈品，是必须到达一个阶段我们才可以去大胆追求的东西吗？还是说希望、乐趣和意义是我们每日生活的必需品，我们像离不开空气和水一样离不开这些东西？

悦纳自己：这是给你的唯一恩赐

- 我想“不务正业”一辈子 / 240
- 还有什么比快乐更重要 / 243
- 真正的幸福感从哪里来 / 246
- 永葆青春，从改变观念做起 / 248

人生护城河：

如何建立自己真正的优势

多维人生：你的人生有更多种可能

人生可以有两面 / 252

留心方能感悟人生意义 / 254

人生如同一部电影 / 260

第六章 辉友问答

木心曾经说过“希望出现希望”，从你的故事中，我看到了希望。

生命不息，折腾不止

特立独行的底气 / 266

“乖娃娃”最痛苦 / 268

停止对自己的苛责 / 272

努力的目标并非超越他人，而是让自己无悔 / 276

真正的好友无需刻意联系 / 279

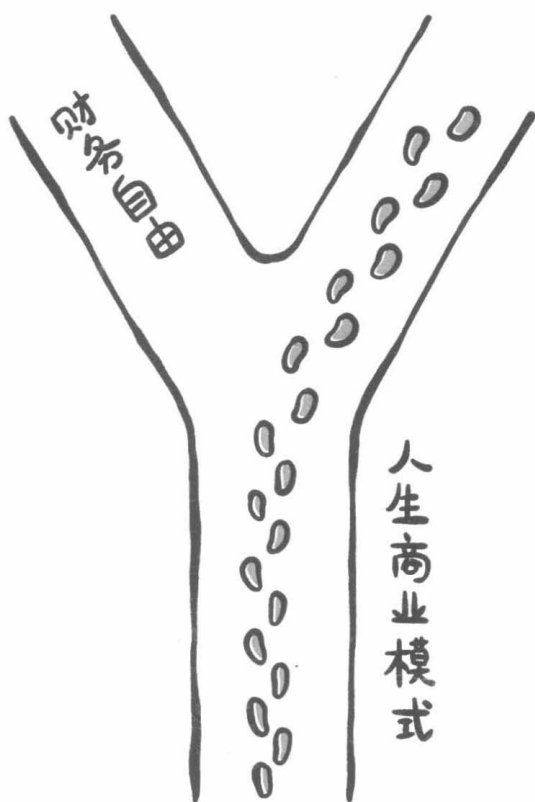
“大龄剩女”还要折腾吗 / 281

人生不止于谋生

成年人的生活本该无聊吗 / 284

如何战胜无力感 / 288

怎么培养自己的洞察力 / 292



第一章

人生有限公司

大部分人辛苦一辈子，依然与财务自由无缘，根本原因不在于他们不幸运、不努力，而在于他们选择了错误的“人生商业模式”。

人生商战

把自己视为一家公司，则商业思维可以启发我们的人生之路。如同一家公司，我们个人也需要有愿景、战略、价值观、商业模式、竞争策略，并致力于打造自己的“护城河”。

“人生商业模式”决定人生终局

如果把自己比作一家公司，你是否能实现“永续经营”？

如果每个人都是一家公司，那么我们可以用“终局”思维去看：人和人的最终差别体现在表面，比如影响力、财富、健康，但其根源在于深层次的原因。其中最深层次的原因就包括各自“人生商业模式”的差异。

在讲“人生商业模式”之前，先来简单地定义一下“商业模式”。商业模式说复杂了，可以写一本书，比如入门图书《商业模式新生