在命运决定你之前

吴主任 著

互联网老手
人间洞察笔记

李诞 诚挚推荐！

保持好奇心，保持耐心，
终身学习，慢慢积累

湖南文艺出版社
博集天卷 CS-BOOKY

运命定之前，你在决_

吴主任 著

互联网老手
人间洞察笔记

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE
博集天卷
CS-BOOKY

© 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。

图书在版编目（CIP）数据

在命运决定你之前 / 吴主任著 . -- 长沙：湖南文艺出版社，2022.9
ISBN 978-7-5726-0785-1

Ⅰ. ①在… Ⅱ. ①吴… 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（2022）第 138687 号

上架建议：畅销 · 个人成长

ZAI MINGYUN JUEDING NI ZHIQIAN
在命运决定你之前

著　　者： 吴主任
出 版 人： 陈新文
责任编辑： 吕苗莉
监　　制： 于向勇
策划编辑： 王远哲
文字编辑： 赵　静　罗　钦
营销编辑： 张艾茵　宋静雯　黄璐璐　时宇飞
装帧设计： 利　锐
内文排版： 麦莫瑞
出　　版： 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： 三河市中晟雅豪印务有限公司
经　　销： 新华书店
开　　本： 875 mm × 1230 mm　1/32
字　　数： 223 千字
印　　张： 8
版　　次： 2022 年 9 月第 1 版
印　　次： 2022 年 9 月第 1 次印刷
书　　号： ISBN 978-7-5726-0785-1
定　　价： 49.80 元

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

序

在命运决定你之前，发生了什么？谁决定了？之后呢？

每个人在面对“命运”这两个字的时候，都难免彷徨。

“我命由我不由天”这种气势如虹的宣言，内在力量浑厚，令人敬畏。我们欣赏佩服这种有志者。同一种励志的短语，还有什么？“精诚所至，金石为开”……

相信努力的价值。没有人可以否认努力的意义。每个人从小都被教育要努力去赢得胜利——学习的胜利、工作的胜利、人生的胜利，直到某些令人怀疑的时刻出现得越来越频繁，以至于人们对“努力”两个字所呈现的笨拙和无力十分伤感。

在那么多的场景中，努力是多么微不足道啊！

当努力得不到回报，深刻体会到命运的无常时，人会怎样看待命运？热血早已冷却，无力感笼罩生活。有些人甚至会沉浸于这种自爱自怜，但世界不为所动。

我们得往后退一退看人生。

事实上，世俗意义的成功是人们认知范围以外的各种因素共同起作用的结果。

人活着的每一个时刻，每一次选择，都是在为自己“捉摸不透”的命运增添色彩。除非从后视镜看，否则进行中的生活很难说哪个瞬间是决定性的，又或者根本就不存在某一个决定性的瞬间。我们知道，一切都在变化。

是啊，一切都在变化。个体的命运同样在动态变化，每一个瞬间的命运都是既成事实，但下一秒，又是全新的命运。好在置身和平环境，个人大概率还不至于用秒来考察命运的变迁，虽然理论上是这么回事。

还是用生活经验来聊命运吧，就以我们下意识喜欢的整数为时间单位，比如十年。十年后，原本同一起跑线上的两个人很可能已经完全无法对话了。那么以十年为一次评估周期，人的命运在被决定之前，是什么因素在起作用？我相信多数人都会说是运气，毕竟“一命二运三风水”都背得滚瓜烂熟。

问题来了，运气是不是一成不变的？

我认为完全不是。

同样在找工作，一个人更积极主动，他就可能有更多面试机会；同样获得了一次面试机会，一个人准备得非常充分，他被录用的概率就更高一些；同样是公司新人，一个人更加珍惜来之不易的机会，他的努力大概率就会被看到，从而获得晋升……

就这样，大概率，未来的命运已经被决定了。

世俗意义上的命运，其实真的很简单。好运降临无非让自己变得更好，有机会活出真正的自己。这显然不是一瞬间可以完成的，

也不是钱可以解决的。人生不只是物质满足，有钱未必能活出真正的自己。

在命运决定你之前，保持好奇心，保持耐心，终身学习，慢慢积累。如果有人能从字里行间得到一些鼓励，获得一些力量，那么这本书就有价值。

不到最后时刻，谁也不能否认你扭转命运的可能，除了你自己。

目录

CONTENTS

Chapter

1 人所失去的和人所拥有的

人这一生到底为了什么 002
人所失去的和人所拥有的 005
乏味的日常生活 008
我是谁，我只是个努力的普通人 010
我 28 岁的时候都没什么存款 014
人生不容易 018
坚持就是坚持的唯一意义 021
焦虑，解决焦虑 024
为什么爱他人比被爱更幸福 029
好观念带来好运气 035
据说这样的人更幸福 038
人生后悔五件事 040
两种认命 044
学什么能年入 30 万元? 048
也不是非得拼了不可 053
也许是自己选择了不幸 057
我为什么不喜欢科比 060

Chapter

2 什么是更好的生活

只想要安稳、平凡的生活，有什么不对吗？ 066

能平安活着本身就是奇迹 069

我没有理想，没有目标，所以比较开心 072

什么是更好的生活 078

当个废物又如何 080

人生过不下去的感觉 083

寒门本就难出贵子 087

无视才是最好的安排 089

当你习惯性坐等答案投喂 093

别攀登高峰了，人生应该是一幅画 096

在意别人的看法不是你的错 100

人和观念也就随缘吧 103

都是缘分 109

每一个“管理”背后对应的就是一种全新的焦虑 111

这是一道职场题 115

职场小年轻需要心灵鸡汤 118

梦想不是遮羞布 123

Chapter

3 都难，就是一起挺住

可以，随便喊 128
都难，就是一起挺住 131
这才是真正的热爱生活 136
假如遇到傻同事 138
就这么静静地看着那些“野兽” 141
太在意别人的眼光会累死 144
基本款内心强大 148
她洗澡的时候号啕大哭 151
中年压力和辛苦的另一面 156
被动的生活经不起变化 159
在北上广奋斗的目标应该是什么？ 162
你不可能比他更惨 166
聪明人虽然你学不会 170
女人爱自己，从直面真实的自己开始 173
她好我就很生气 176
幸福婚姻的秘密 180
向谁低头你得知道 183
说说“躺平” 186

Chapter

4 改变命运的最强武器

30 岁以后应该问自己的事 192
事业和婚姻这种大事当下如何选择? 199
要发疯很容易 202
最简单的处世原则 207
全面虚伪的代价 210
两种看起来有些矛盾的生活必备技能 214
世界太远了，也听不见 219
比长远更长远的眼光 221
乔布斯的“鸡汤”可能有毒 224
专注点有幻觉，财富没有入口 228
动机识人 233
哪些认知让我们更简单快乐 236
改变命运的最强武器 240

Chapter

1

人所失去的和人所拥有的

在命运决定你之前

人这一生到底为了什么

抛开个人身体上的天生因素，高品质的老年生活需要更多的钱。这听起来是一句废话，任何年龄段的高品质生活都需要更多的钱。但这句话有价值地方的是，真实世界里多数年轻人一穷二白，而且这不是自己能决定的，就像少数富二代幸运儿从出生到死亡大概率拥有一个高品质人生。这也是人家祖辈的积累和传承。

接受现实的同时要相信高品质的老年生活可以通过自己的奋斗获得。

有个问题不知道大家注意到没有，两个同样都是农村普通家庭出来的孩子，接受了同样的九年义务教育，考上了差不多的大学，从毕业算起，十年过后却可能天差地别。为什么？

运气极好或极坏的人永远占少数，多数人运气不好不坏。是欲望上的差距吗？不是，诚实一点，人人都希望过上更好的生活。那种没赚到几个钱就开始聊无欲则刚的人基本上都是在自欺欺人，他们生活上懦弱，不诚实。这倒是能起到一点心理调节的作用，因为没赚到什么钱，索性就往淡泊明志上靠，这样会让自己好过一些。

我们可以表示理解，但自己过得怎么样，是个什么样的人，心里要有数。

十多年来，自己的变化可能别人看得明白；同样地，我也看着身边的人如何变得更好，或者如何变得更惨。看起来，我一个经济学“票友”转型聊人生也就不意外。十多年，足以见证很多起起落落。

我的理解，第一，选择。打个不恰当的比喻，穷人在富人圈子里生活，他在垃圾堆里都可以翻出很多东西。选择去竞争更激烈的地方，那里有更多厉害的人，如果你在别人眼里也很优秀，那就是互相促进，对自己只有好处。倘若身边全是不如自己的人，就算自身素质过硬，不骄不躁，眼界也必然狭隘。没见过世面的人，“症状”比较明显，是不是刻意在炫耀，一眼就能看出，藏不住。虽无可厚非，但是挺可笑。

第二，耐心。年轻人没钱很正常，有钱才不符合常态。但年轻就是最大的资本，不过这个资本不等于当下就能换来什么有价值的东西。实习生一点也不值钱，平台要你端茶倒水，你就埋头去做吧。为什么多数人工资不高？不要埋怨这埋怨那的，而要为将来耐心积累经验和丰富职场履历。履历当然不等于全部，在厉害的公司待好几年仍然平庸的人满世界都是。此外，今天大家都这么会包装自己，履历造假者也比过去多。但看履历是人才筛选最有效率的通用规则。注意，它是最高效的，因此是通用的。所以不要轻视这一点，觉得只要自己牛就行了，这个世界上没有任何一家公司有义务去探索你身上牛的地方。

第三，持续学习的能力。多数人在高中毕业后就再也没有进

步了。有那么一些人在大学毕业之后，就等于是拿着一张文凭的废物。当然，大学文凭很重要，强调文凭是这个社会游戏规则的一部分。但如果自身能力不足，必然无法持续学习。为什么大家不爱学习，因为学习很辛苦。学习不是消遣，而是持续投入。方法论最多是一些点拨，没有人可以帮助另一个人学习提高。

总之，一个年轻人，在老年到来之前，主动积极地去拥抱竞争，有耐心地持续学习，攒够养老钱不会是大问题。

多数普通人，勤勤恳恳努力到老，都能有一笔养老钱。但高品质的老年生活又不全依赖钱。不少人有钱依然过得不开心。因为一旦有了钱，钱的边际效益递减，变得不那么重要了，就不能给人带来更多的快乐。此时人就要有一些兴趣爱好，可能是做手工活，比如当个木匠，可能是养花，也可能是历史研究或者写作，又或者是画画。总之是一种能长期持续的兴趣爱好，可以让自己在投入精力的过程中不断精进，发现乐趣，也可以帮助自己开发潜能，从而提高生活品质。

人向死而生，这一生到底是为了什么？这种终极问题，不可能有标准答案，但其实有个模糊的方向。

每个人来到这世间，学习，赚钱，体验生活的酸甜苦辣，感受命运的无常，等等，所有这些体验和思考，以及日复一日的平淡生活，都是在自我探索，希望自己能在临死前看看，在自我完善这条路上，自己突破了多少可能性，到底能走多远。

当然，这只是我的理解。

人所失去的和人所拥有的

前两天我快速翻完某心理学读物，书里有个说法挺有意思，说我们应该领会到的是，人“置于”幸福，而不是“获得”幸福。

幸福是无法追求的，按照作者的意思，能感受到自己活着就已经足够幸福。

他甚至觉得任何人都不要自我否定，比如有人认为自己活着是个累赘。不，只要还有一口气在，只要还能呼吸，就算瘫痪在床，对亲人来说，就是莫大的安慰。看到这里，就会感到太假了，太“日本”了，温情的滤镜完全无视现实的残酷。

这种话如同跟一个陷入悲伤的人说“你不要难过了，没事的，会好起来的”，其效果是一样的，也就是等于没说。

那本书最大的价值是引用了马可·奥勒留《沉思录》的一段话：

> 即使能活上三千年，甚至三万年，你也应该记住：人所失去的，只是他此刻拥有的生活；人所拥有的，也只是他此

刻正在失去的生活。

这个人间洞察实在是厉害，值得反复品味。

有些书让人很纠结，看完之后发现，整本书看似围绕一个主题阐述，但实则是在凑字数。更尴尬的是，最精准的总结竟然是引用其他作者的话。

作者是阿德勒信徒，书写的内容基本是在将阿德勒的心理学通俗化。这倒无可厚非，世间真正从0到1的原创少之又少，都不过是在整理和重复前人的观点，以每个人自己独特的表达方式组装。

在如今没几个人看书的大环境下，需要更宽容一些。读书也没必要那么功利，能翻完就算不错了。一本书哪怕只有一句话的价值，也不算太糟糕。

据说，这两年抖音上《财富自由》《口才三绝》这种书都卖爆了……我感觉我还是有些挑剔，按照抖音上直播爆款书的路数，闭着眼睛去废品收购站里找的一本旧书都能算是好书了吧。

同样是强调“活在当下”，同样是生活哲学、人生鸡汤，斯多葛学派显得更有“干货”，哪怕是所谓的“金句”，都有更具体的生活指导。

斯多葛学派的代表人物有奥勒留、塞涅卡、爱比克泰德。摘录几句他们的名言警句：

> 要知道有多少人嫉妒你，就去数数你的仰慕者吧。
>
> ——塞涅卡