

<<30岁前的每一天>>

图书基本信息

书名：<<30岁前的每一天>>

13位ISBN编号：9787504479297

10位ISBN编号：7504479292

出版时间：2012-12-25

出版时间：中国商业出版社

作者：水湄物语

页数：242

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;30岁前的每一天&gt;&gt;

## 前言

30岁那年的冬天我还记忆犹新。

咨询顾问的工作已经做了三年，不再有新鲜感。

五星级宾馆的丰盛早餐已经没有了吸引力，著名的旅游城市也只是又一个工作地点而已。

一年超过11个月的出差时间，每周超过80个小时的工作强度，对家人的思念，对剩女身份的忧虑，以及对未来的迷茫，已经完全抵消了高额薪水和工作成绩所能带来的欣喜感。

那一年冬天，外婆去世了。

她去世前住院的时间里，我在广州出差，无法陪伴在她的身边。

那一年冬天，连广州那样的南方城市都下了大雪，我陷入浓重的忧郁情绪中，每天在宾馆的床上哭到天亮，甚至有过轻生的念头。

然后我下定决心，决心改变这一切。

那一年，我辞去了咨询顾问的工作，因缘巧合地参与了一个非营利组织的创建，并因此全职工作至今；那一年，我开始系统学习投资理财的知识，希望由此走上不受薪水控制的财富自由之路；那一年，我在投资论坛上认识了远在英国工作的暖手同学，并在一年后，顺利把他骗回国内，并成功地嫁给了他，从此过上了幸福快乐的婚姻生活。

顺便解释一下，暖手同学之所以被称为“暖手同学”，是因为我们是在冬天领的结婚证，从登记处出来，他就把我的手握在他的掌心暖着，并且谄媚地问：“冷不冷啊？”

当我把这个故事告诉桃花石上书生的时候，她便称呼他为“暖手同学”。

我感谢30岁的那个冬天，如果没有那个绝望的冬天，可能我无法鼓足勇气辞职，也不会找到我喜欢的工作；如果没有那个绝望的冬天，即使遇见我珍爱的人，也没有时间与他在街头漫步，在寒夜相拥；如果没有那个绝望的冬天，我不会有那么多时间陪伴父母，与朋友相聚；如果没有那个绝望的冬天，我不会找到自己真正想要的生活。

30岁之后，我觉得梦想离我越来越近了。

我从事自己热爱的工作，有许多时间陪伴家人和朋友。

我找到了生命的另一半，因为他的存在，我有勇气面对生活的任何艰难困苦。

我走向了财富自由的道路，不再为薪水收入的多少而烦恼。

所以，我希望这本书是能够帮助你作出改变的书，能够帮助你搞清楚生命当中，到底哪些是真正值得珍惜的，是真正值得去奋斗的。

在书的一开始，我们谈到了梦想。

每个人都会有梦想，可是因为现实的残酷，有些人假装遗忘了它。

但是，如果没有梦想在未来呼唤，恐怕我们无法拥有改变的勇气。

找到你的梦想，并且以它为指针，才能变成更好的自己。

然后是如何聚集正能量，我相信每个人都跟我一样，会有那样绝望、无助、焦虑、迷茫、痛苦的日子。

但也正如我走过那个悲惨的冬天一样，也一定会有办法，让你变得更加积极、乐观、勇敢、自信。

拖延症、注意力涣散、3分钟热度，这些拦在你梦想路上的“小怪兽”，是这个信息爆炸时代每个人都会面对的难度，而光有积极的态度还不够，还需要击败这些问题的技巧和方法。

第五章，会帮助你找到更多武器去击败“小怪兽”们。

接下来的部分，是要成为你自己的规划师，职业规划、学习规划，甚至爱情也应该有所规划。

有了正确的方法，才会走上正确的道路。

财富自由，是实现梦想最重要的基础，财富自由意味着你有足够的时间去做你想做的事，不必再熬夜加班，不必再看老板的脸色。

“踏上财富自由之路”这一部分，讲述投资理财最基础的观念和技能，希望能帮助你作出改变。

梦想要好高骛远，行动要脚踏实地，这就是记事本存在的意义。

很多人都用记事本，可是很多人都不会用记事本，记事本不仅仅是提醒你不要忘记会议时间的工具，更是你记录自己成长、帮助自己作出改变的利器。

## <<30岁前的每一天>>

第六章详细讲述了该如何使用好记事本，相信有了这个利器，你与梦想的距离会更近。

30岁之前，用梦想做指引，积聚正能量，打败“小怪兽”，作好职业、学习、爱情的规划，踏上财富自由之路。

当你已经有足够的力量，不妨去做一些能改变世界的事，这就包括参与或者建立一个NGO

( Non-Government Organization，独立于政府和企业之外的组织，包括各种社团、基金会、慈善信托、非营利公司等等。

NGO一般为非营利性，倡导志愿精神，但近年来在欧美也盛行以企业手段赚取利润来贡献社会的“社会企业”的概念。

)组织，帮助那些需要帮助的人，也让自己能够找到更多生命的意义。

当我变得更好，我想感谢世界上最完美的爸爸妈妈，你们就是我努力生活的最大原因；也感谢世界上最好的公公和婆婆，你们是我选择嫁给暖手最好的理由；当然还要感谢会嘟嘴、会耍萌的暖手同学，旁人只看到你聪明的头脑，我看到的是你有趣和温暖的灵魂。

让我们再回到那个冬天，一个人在异地，临近年关，寒冷的冬天；没有家人，没有朋友，没有爱人的冬天；存折上没有多少钱，老板又说要加班，胃病开始发作的冬天；对工作厌倦，对前途迷茫，对自己毫无信心的冬天。

这是我的冬天，也可能是你的冬天，但是正如我在那个冬天里所作出的决定，你也可以在捧起这本书的同时，作出一个决定——从现在开始，改变你自己，把日子过成你想要的那个样子。

水湄物语2012年9月

## <<30岁前的每一天>>

### 内容概要

梦想，是专属于青春的烂漫色彩，倘若在30岁之前不能实现它，随岁月尘封，只剩唏嘘。你离30岁还有多久，有哪些事情，30岁前不做一定会后悔呢？

这本《30岁前的每一天：最现实梦想管理指南》是豆瓣红人水湄物语的首部作品。

写给年轻人的、最现实梦想管理指南：知道自己最想要的是什么，变得有钱，变得有时间，对幸福有感知力。

自我规划+理财投资入门+记事本的时间管理是这本《30岁前的每一天：最现实梦想管理指南》提供给我们有效方法。

有激情，有方法，聚集正能量，打败梦想道路上的“小怪兽”。

在30岁以前，改变自己，养成好习惯，每天离梦想近一点。

在30岁以后，过上你想要的生活，或许你还可以影响别人，改变世界。

## <<30岁前的每一天>>

### 作者简介

水湄物语，豆瓣网红人。

做过6年的公务员、3年企业咨询顾问，这中间，花了2年读MBA，创办公司，以及享受生活。

创业时期做过大学生职业规划培训。

现供职上海一家NGO组织，并和先生暖手一起创办帮助年轻人学习投资知识的线上课堂“长投网”。

她在豆瓣网上的文章，记事本系列、理财投资入门、NGO系列，引起网友的广泛讨论。

她以自己的奋斗经历以及在NGO组织工作的社交领域的独特性，为迷茫的年轻人打开一个认识世界的窗口。

她流畅的文笔，深入浅出，将独特的生命体验娓娓道来。

她是一个梦想爱好者，是一个记事本圆梦的实践者，也是一个永不止步的学习型人。

## <<30岁前的每一天>>

### 书籍目录

#### 第一章 梦想改变生活

月薪50万的美妙生活

你想要的到底是什么

你相信什么, 你就看见什么

梦想摘星的人才可能登上月球

#### 第二章 聚集正能量的人生

如何面对选择

没有那条更好的路

未来不是只有一种假设、一种选择

人生是一次长跑, 暂时的落后和领先都不算什么

年轻人梦想实现指南

这件事你真的做不了吗

为什么你从来没有做过发起人

面对机会, 你能抓住吗

没有天分就无法成为天才吗

痛苦和失败, 都不值一提

你是一个悲观的人吗

为什么上天对我这么不公平

不要成为错误和失败的奴隶

所有的失败都是成功前的练习

战胜痛苦的秘方

变成乐观的超级英雄

感受生活的平淡和美

吃饭的时候吃饭, 睡觉的时候睡觉

只有得到的东西, 才是最好的东西

开始你的“小确幸日记”

#### 第三章 职业、学习、爱情的规划

做你自己的职业规划师

如何做好职业规划

充分的准备工作

实践经验非常宝贵

跨行跳槽为什么

学习的技巧

怎么样读书才会有用

读书要读旧书

读书要读懒书

只有在书本上才能学到知识吗

爱情也需要规划吗

7条实用技能告别单身贵族

拒绝单身大作战

通过学习概率, 抓捕白马王子

#### 第四章 财富规划——踏上财富自由之路

你为什么要有钱

金钱会为你带来什么

为什么不能成为中产阶级

## <<30岁前的每一天>>

投资理财可以学习吗  
富人跟穷人最大的区别是思维方式  
投资理财是一种回报很高的技能  
如何才能提高财商  
投资理财的基本技能  
薪水高了就有余钱了吗  
你知道资产和负债的区别吗  
理财，就是永远挑软的柿子捏  
建立数字化思维  
了解金钱增值方式，避免被忽悠  
第五章 打败挡在梦想路上的“小怪兽”  
“小怪兽”一：拖延症的悲惨生活  
5分钟就能改变拖延症  
“5分钟拖延症改变法”注意准则  
以毒攻毒法  
积分奖励法  
任务竞赛法  
“小怪兽”二：注意力涣散症  
改变环境，专注当下  
倒计时工作法  
重视休息时间  
“唵字诀”彻底放松头脑  
“小怪兽”三：无法Say No  
何不试着说一次No  
哪边会更有利  
Say No也要讲究技巧  
“小怪兽”四：完美主义者  
刻意放低对自己的要求  
不要害怕犯错  
“小怪兽”五：3分钟热度  
目标明确，日起有功  
安排详细计划，避免懒惰  
步骤标准化，做到不用想就行动  
第六章 记事本改变生活  
书写是为了更好地思考  
记事本是记忆的延展  
记事本是经验的总结  
记事本能对信息进行再加工  
记事本帮助你战胜自己  
你准备好了吗  
工具准备  
时间准备  
心态准备  
Just Do It，动手开始记录吧  
随时把记事本带在身上  
每天记录时间  
根据独立的事件，而不是时间间隔来记录时间

## <<30岁前的每一天>>

记录时间的检查标准

记事本每天怎么记——从每一天开始

计划——“一日PDCA循环”从每日计划开始

执行——最关键的是行动

每周和每月PDCA

第七章 30岁前改变自己，30岁后改变世界

怎样做好一个NGO组织

好高骛远，脚踏实地

NGO组织的钱从哪里来

什么样的人适合从事NGO

墙的存在，是为了让你翻越

附录：零基础的投资之路



## &lt;&lt;30岁前的每一天&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章梦想改变生活 月薪50万的美妙生活 在本书一开始，我想让大家一起来做一个充满乐趣的游戏。

想象一下，如果你现在每月有50万元的收入，这是月薪哦，也就是说年薪是600万元。

这些钱是每年自动转到你账户中的，因此你不用上班，不用工作，有一天24小时的充分自由时间。

虽然我个人认为，理想是需要更加高远才好，比如说，我小时候曾经想过要当“宇宙大总统”，估计这个梦想年薪600万也不足以实现。

但是，还是让我们先略微现实一点吧，如果到达了年薪600万的目标之后，再考虑做宇宙大总统也不迟啊。

年薪600万的生活是多么美妙啊，不用上课，不用工作，不用听老板的训斥，不用跟脑残的同事相处，不用听爸妈的唠叨，反正，总而言之一句话，你想干什么吧？

清晨从希腊的圣托里尼岛出发，远处是纯白的建筑物和蓝色的爱琴海。

坐在快艇上，面对美景，用清香的橄榄油蘸着面包，在香喷喷的烤羊腿上浇上柠檬汁，饱餐一顿后再来一份充满诱惑的甜点——希腊特有的丁香蜜糕。

这是环游世界和美食家的梦想。

走进大山深处，满目都是绿色的山林。

虽然没有干净的水，没有网络和电脑，但是有孩子们纯真的笑脸，有琅琅的读书声，有家长们偷偷塞到宿舍的山珍野味，有塞进门缝里的写着“老师我们爱你”的手工卡片。

这是为公益事业献身的理想主义者的梦想。

阳光满满的大房间，顶天立地的书架。

有书香，有茗茶，有古琴，有棋盘，有笔墨砚台，当然也有电脑和iPad，古代读书人和现代信息化的完美结合，精研七种语言，琴棋书画皆通。

这是文艺青年们的梦想。

能俯瞰市中心美景的宽大办公室，业绩报表上陡直上升的盈利曲线，通宵未睡的红眼睛，激情四溢的团队伙伴，充满赞赏的投资人评价，上市时的那声锣响。

这是创业家的梦想。

梦想有那么多，以下罗列的网上搜集的各种梦想，真的是五花八门、千奇百怪，不过确实都是很可爱的梦想：立刻出发，环游世界。

给爸妈买所大别墅。

有一个美满的家庭。

推动中国艺术文化产业的发展。

做不山寨不抄袭的时尚杂志。

学会N种语言。

有自己的会计师事务所/律师事务所/咨询公司。

捐赠慈善事业，帮助更多的山村失学儿童。

投资高等教育，希望能推动我们国家大学以上教育的发展。

静下心来研究建筑设计，免费帮自己喜欢的人或项目做设计，让自己的学识和智慧发挥作用，做出让人“幸福的建筑”。

学习很多本领，比如掌握七门外语，熟稔七种乐器，会下棋会画画。

回家过好日子，看美剧，看漫画，买个别墅宅着休息玩。

建立个信息创业平台，使更多有梦想的年轻人有机会早日实现财务自由，做他们想做的事，让他们发掘自我，走自己的路。

希望有一个自己的大农场，种植蔬菜、水果，饲养马匹……实际上，面对真正的梦想，600万年薪只是一个很低的限度，我们只是借用这样一个小游戏，来让你放开金钱和时间的束缚，来畅想一下你真正的梦想是什么。



## <<30岁前的每一天>>

### 编辑推荐

《30岁前的每一天:最现实梦想管理指南》编辑推荐：跟随此书一起，努力，在30岁以后过上你想要的生活！

Step1：启发思维，认识自己——心智成熟的培养。

Step2：职业规划+时间管理+理财投资——像富人一样思考。

Step3：提高自控力，培养好习惯——记事本对抗拖延。

Step4：30岁以后，改变世界——了解NGO。

## <<30岁前的每一天>>

### 名人推荐

水湄在广播中说，希望能够影响一些人改变一些人，我就是被影响被改变的人中的一个。今年我看的书，基本都是对自己帮助很大的，关于丢掉生活中不必要的东西，自我调整、时间管理价值投资入门，这一扇扇窗户都是水湄打开的，非常感谢。

——solo（我的征途是星辰大海）从上次在豆瓣猜看到推荐以后就开始实行了，今天正好是第22天。虽然目前还是很不完善，只有每天规划、时间记录、自省记录和梦想清单，但是感觉给自己带来了很大的变化，也希望可以继续坚持下去。

非常谢谢水湄写的这一系列的文章。

——（里纪）1.非常感谢LZ，这段时间我看了你所有的文章和推荐的方法，很有启发，学习效率提高很快。

2.LZ所说的“情绪日志”：我在腾讯微博里用“写心情”的方式，最后可以连成心情曲线，看着每天曲线都连着最高峰，真的很有成就感。

3.幸福日志：也是在微博里每天坚持写，最近变得很有幸福感和懂得感恩。

4.每日反省、每日学习这些我都用五项管理手册去写，再配一个具体计划本每天记录时间，你传递的知识和方法将是我一生最宝贵的财富，谢谢！

——花卷（我很懒，只负责逛豆瓣）

<<30岁前的每一天>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>