

美好人生运营指南：哈佛MBA写给你的人生管理课

作者：一稼

美好人生运营指南

——哈佛MBA写给你的人生管理课

一稼 著

中信出版集团

目录

序 让你的生命轮滚动起来

我的故事

让生命轮滚动的关键是什么

我为什么要写本书

第一章 目标管理：你对现在的生活满意吗？

人生不是一座“独木桥”

目标清晰，全世界都会帮你

一个小练习，帮你确立人生目标

第二章 内心能量：不为人知的幸福捷径

当你拥有一颗强大的内心

认知陷阱！内心能量是如何被遏制的

改变不良认知，恢复内心能量

第三章 爱情经营：美好的爱情不是天上掉下的馅饼

从爱情白痴到模范夫妻

高质量“脱单”秘诀

幸福是有套路的

第四章 职业管理：方向错了，学多少职场技巧也是白费

从无精打采到每天微笑醒来，选对工作的意义

如何在工作中如鱼得水

优秀是一种习惯！全面打造职场选择权

第五章 寻找使命：做1%，唤醒你的无穷潜能

从随波逐流到动力十足，使命的震撼力

如何寻找使命

找到使命之后

第六章 财务管理：普通人的财务自由之路

大多数人爱钱，却不懂钱

关于理财的两大误区

这样花钱，越花越多

实现你梦想的人生需要多少钱

“月光女神”也能掌握的懒人存钱法

大佬们不会告诉你的理财秘密

像金融大鳄一样理财

[庞氏骗局，不得不提的痛](#)

[第七章 健康管理：每天都比昨天更健康、更美丽](#)

[如何让亚健康“触底反弹”](#)

[睡眠：四招让你一觉睡到天亮](#)

[营养：建立一套健康高效的饮食方案](#)

[运动：高效又轻松的运动指南](#)

[健康的第一要素](#)

[美好人生日程表/工作日篇](#)

[美好人生日程表/周末篇](#)

[鸣谢](#)

致莹莹

序

让你的生命轮滚动起来

在斯坦福大学商学院极受欢迎的领导力（Leadership Fellows）课上，每个学生都要做一个“生命轮”练习，为生命中最重要命题的满意度打分（注意，是满意度，不是绝对高度）。评分范围为：0~10分，10分为最满意，0分为极不满意。一个领域的分数越高就越靠近外圈，分数越低就越靠近原点。最后把这些分数连接起来，观察生命轮的形状。

很多学生发现自己有比较高的工作和财务满意度，但是情感、健康和使命的满意度较低，因此生命轮的形状就不是圆的，也就无法平稳地滚动。

30岁之前的我，就有一个滚不起来的生命轮。

□

我的故事

我出生在上海的一个普通家庭。在我的记忆中，无论是走亲访友，还是邻里闲聊，大人们最关心的往往是我的成绩和就读的学校。在这样的氛围下，我将大部分精力都用在了读书、工作与升职上面，从上海交大考进哈佛商学院，从银行走进硅谷。

尽管有了高学历和好工作，但是我越来越清楚地意识到自己真实的生活质量并不高。

- 工作：我不知道自己想要什么样的工作，于是只能根据“企业名气+薪水”来择业。这样的选择表面上不错，其实根本不适合我。渐渐地，我越来越疲惫、无精打采，在最低谷的时候，我甚至被解雇了。我想要一份“真心喜欢”的工作，却不知道这份工作是什么，也不知道该如何寻找。
- 情感：我开窍相当晚，对如何与男性相处一窍不通。所以，单身的时候我最擅长的就是单恋。而在恋爱时，我和恋人整天吵吵闹闹，冲突不断，好好的情感最后不了了之。
- 健康：我不爱运动，即便买了健身卡，也是一年去两次，一次10分钟。更糟糕的是，我每天晚上只能断断续续睡三四个小时，于是体重直线上升，痘痘越来越多，精力越来越差，动不动就生病。我每周都花重金看“病”，捏着鼻子吃中药也不管用，健康完全处于失控状态。
- 使命：这是什么？我从来没听说过。
- 财务：我对投资理财一窍不通，辛苦挣来的工资常常不知道都花在哪儿了。30岁时，我没有任何积蓄。
- 女性魅力：我已经习惯了做女汉子。虽然我表面上大大咧咧、满不在乎，但心里还是很期待被呵护、被疼爱的感觉。只是我真的不知道该怎么做女人，也不知道是否有一天我能体会这种感觉。

我当时很迷茫，也很挣扎，有时候甚至觉得人生是否就是这么憋屈。每当这种时候，我的心里马上会有另一个声音坚定地说：“不是！”因为我目睹过另一种生活状态。

本科毕业以后，我进入渣打银行工作，我的部门经理是个风姿绰约的大美人，30岁就跻身中国区最高管理层。公务繁重的她每天都神采奕奕，嘴角带着极富感染力的笑容。在她手下工作，我们如沐春风，干劲十足。

这位经理不仅事业出众，还有一个非常和睦的家庭。有一次我们部门郊游，大家都带了家人。这位经理的老公举手投足间都透着对她的宠溺，两个人时不时地相视而笑，有一种说不出的默契。他们的女儿当时不过六七岁，长得清秀灵动，非常懂事。虽然爸妈都是金领，但是小姑娘完全没有小性子，全程都开心地跟大家玩，没有任何特殊要求。一家子和和美，言谈举止间透着无尽的幸福和欢乐。

这位经理对我的影响非常大。我常常发现自己不由自主地观察她，总希望能从她那里得到一些“秘诀”。她的生活状态教会了我“滚动的生命轮”是完全可能实现的。但是在接下来的很多年里，我一直在原地打转，始终没找到突破口。渐渐地，我开始觉得，也许这样的生活只是“别人家”的生活，对我而言，这样的生活是无法企及的。

30岁那年，我来到旧金山，它是一座充满灵性的城市。这里有硅谷和斯坦福带来的朝气与理想，也有加州特有的悠闲与健康，满大街都是穿着瑜伽服、身材修长的金发美女和活蹦乱跳的帅哥，空气里弥漫着人们对生活的热爱和憧憬。我在这里认识了很多坚持做自己，而且想要闯出一片天地的朋友。这种独特的氛围再一次唤醒了我对更好生活的向往，而这一次，我得到了强有力的支持。

旧金山的个人成长行业非常发达，汇集了各类世界级的人生导师，任何困惑都有专家指点迷津。苦苦挣扎已久的我在这里如鱼得水，马不停蹄地寻找一切可以帮助自己提升综合能力的机会。

在短短5年间，我花费100万元进修，做了50多次求学旅行，拜师于众多美国成长类大师，参加各类进修辅导课程和培训班，研读大量的专业书籍，考取了各种资格证书。我学习和实践过的课题包括内心能量、人类学、投资理财、使命、女性魅力、伴侣相处之道、瑜伽和营养学等。经由导师悉心指点，我得

以站在巨人们的肩膀上，并不断地以令自己咂舌的速度进步。短短几年，我彻底颠覆了伴随自己整整30年的思维和生活方式，生活也随之有了翻天覆地的变化。

- 工作：我终于明白了自己想要什么样的工作，彻底终止了盲目择业、无精打采的状态，并找到了一份符合我所有期望的工作。现在，我每一天都心情愉悦、神采飞扬。同时，面对未来的职场机遇，我知道自己不会再乱选一气了，因为我很清楚自己想要什么。
- 情感：我不再“争”，不再“忍”，和老公阿顿一起打造了一个互敬互爱、浪漫甜蜜的“10分”婚姻，每一天都沐浴在幸福中。有一次，我们带着20多个朋友一起旅行了10天。旅行结束以后，几个闺蜜都认为我和阿顿真的很幸福，这也让她们重新燃起了对婚姻的信心和渴望。我知道，我们今天的幸福不是因为运气好，而是因为我们掌握了经营爱情和婚姻的要领。
- 健康：我每周运动三次以上，身材匀称；每天一觉睡到大天亮，每周工作80小时依然精力充沛。最重要的是，我全面提升了免疫力，彻底摆脱了弱不禁风的林妹妹体质。
- 使命：我清楚地知道我的使命是协助更多的朋友滚动他们的生命轮，于是我每周花超过30小时的业余时间学习和写作，为之努力。有使命在心中，我每一天都感觉充实、强大，并且有意义。
- 财务：我终于掌握了理财和投资诀窍，彻底摆脱了“月光女神”的状态，年收益率连续多年稳定在两位数。我的财富正在按照我的精心规划快速增长，我正向着我的人生目标稳步迈进。
- 女性魅力：我终于找到了属于自己的独特女人味，学会以最本真的面貌面对这个世界，每一天都享受作为女人被欣赏、被宠爱和被呵护的感觉。

人生第一次，我终于活出了自己想要的样子，我的生命轮也开始自由顺畅地滚动了。这是一种非常舒心、畅快和满足的体验。我每天都在感叹，原来人生可以如此美好！【nks0526朋友圈每日更新免费分享】

让生命轮滚动的关键是什么

在享受千辛万苦才拥有的美好人生的同时，我开始思考，我这次做对了什么？而我以前又做错了什么？究竟什么才是滚动生命轮的关键？经过两年多的观察和思考，我渐渐地看到了一整套清晰的答案。

强大且完整的内心

内心能量是整个生命轮的轴心。很多人生困惑表面上是某一项人生命题出了问题（比如和异性处不好关系、在工作中不善表达、行动力差等），其实归根结底都是因为内心能量不足。缺乏能量的内心就像一个锈迹斑斑、磨损严重的轮轴，要滚动起来非常困难，还会使轮子本身损坏。而当我们拥有能量满满的内心时，就像有了一个强大的轴心，可以从轴心向所有人生命题发力，从根本上甩掉很多问题的同时，快速增加所有命题的满意度，让整个生命轮滚动起来。

与此同时，当我们拥有强大且完整的内心时，我们的学习能力会更强，蜕变也会更快速有效。我们不仅能够很快理解各种思维方式和方法论，而且能学以致用地将这些内容融入生活，提升各大命题的满意度，直至打造一个圆形的生命轮。

可以说，打造强大且完整的内心是让生命轮滚动的关键，也是一条捷径。

明确人生目标

很多人活了一辈子也没有认真想过自己究竟想要什么样的人生，哪些人生命题（比如工作、财务、情感、使命等）对自己最重要，而每个命题的具体目标又是什么（比如你想要什么样的人生伴侣、你适合什么样的工作、你的理财目标是什么等）。

经营这样的人生就像经营一家目标模糊的公司，我们根本无从管理：不知道该给每个命题分派多少资源，不知道该提升什么能力，不知道该寻求什么样的帮助。如果我们不知道自己需要什么，就很难做出有针对性的努力，别人也很难帮你，那么无论是运营公司还是人生，我们都会很难有理想的效果，只能全凭运气。

需要注意的是，年轻人大多处于积累阅历的阶段，不知道自己需要什么，走些“弯路”、做些“无用功”是十分正常的，甚至是有益的。当有了一些人生阅历以后，我们就可以运用一些方法来总结自己究竟要什么了。

掌握人生的“游戏规则”

在学校里，每次体育老师要教一个新的项目（比如篮球、排球、乒乓球、跳远等），都会先让我们了解这个项目的游戏规则，这样我们就会知道怎么玩才能不犯规，更重要的是，怎么做才能赢。

其实，大多数人生命题都有自己的“游戏规则”，但很多人玩了一辈子却从来没有学习过这些“游戏规则”，雾里看花，懵懵懂懂，不断“犯规”还不自知，自然也就很难把握这些命题。而当我们掌握了这些“游戏规则”，把握这些命题就变得轻松且有迹可循了。

培养经营人生命题的能力

就像了解了篮球规则以后，我们就要学习和掌握打篮球的方法和技巧。同样，在了解了各大人生命题的“游戏规则”以后，我们也要提升把握这些命题的能力。

很多人在意识到自己有不满意的人生命题（比如失败的爱情、死气沉沉的工作、每况愈下的健康等）时，第一反应是“我很失败，我不如别人，我做不到”，然后就是各种逃避，甚至自我麻痹。其实，当我们尚未具备把握这些命题的能力时，无法掌控人生是必然的，就像希望一个从来没学过篮球的人能灵活运球、投球，以及赢球，这可能吗？

在面临困境的时候，正确的姿势是，通过不断学习，掌握把握命题所需要的能力，从量变到质变，在不

知不觉中把握原本高不可攀的命题。

平衡地投资

在打造滚动的生命轮的前期，很多人会发现自己有多个不满意的命题需要改进，相应地也就需要大幅提升“投资”（比如时间、精力、学费等）来培养这些命题所需要的经营能力。这时，一些人会感到无所适从，因为要“恶补”的东西太多了。

其实，每个人的资源都有限，不可能一步到位。这时，就需要我们根据实际情况做智慧的排序和取舍，按照命题的重要性或者紧急程度，分阶段逐个攻克，直到具备解决所有命题的能力。这是很多人都会经历的一个“恶补”期。“恶补”期对于资源（时间、精力、学费等）的要求是比较高的，但也是必需的。

当生命轮达到一个欢乐滚动的阶段时，我们会发现，因为我们具备了经营能力，所以不需要投资太多资源就可以实现很多命题的高满意度。这时，我们原本只能“专攻”个别命题的资源很可能足够维系所有的命题。所以，这个阶段，资源分配的重心是合理地分配有限的资源，持续地维系所有命题的高满意度，有智慧地取舍，不偏科。只有这样，生命轮才能持续地欢快滚动。如果资源有富余，我们还可以不断发展一些最核心的命题，让生命轮越滚越大。

用满意度来衡量你的幸福

生命轮衡量的是我们对各大人生命题的满意度，而不是世俗的绝对高度，比如职位高低、财富多少等。所以，并非因为他是CEO（首席执行官），我是小职员，他在事业上就比我更满意。每个人的资源不同、优势不同、目标不同，各个命题在生命中扮演的角色也就不同。学会了解自己，尊重内心的声音，和自己赛跑，用满意度来看待我们的人生，而不是一味地攀比绝对高度，这非常重要。

你的人生你做主，你满意就好！

永远不变的是变化本身

我们一生都处于变化中，在不同的人生阶段，重心也会不同。很多人在年轻时把事业放在第一位，步入中年以后，重心渐渐转向家庭和健康。很多女性婚前把自己和生活经营得非常不错，但是结婚以后，尤其是生了孩子以后，这个平衡就会被彻底打破。换工作，换城市，患疾病，亲人离世，很多变故都会对人生重新洗牌，也就需要调整我们的生命轮。

所以，生命轮不是一成不变的。即使我们已经达到“欢乐滚动”的阶段，任何人生变故都会使生命轮暂时失去平衡：一些新命题会出现在生命轮上，一些老命题会消失，一些命题的满意度会大幅降低等。这都是十分正常的。这个时候，我们只要继续遵循“强大的内心”+“学会新命题的游戏规则”+“培养经营能力”的思路，生命轮就会在我们的努力下一次又一次地重新滚动起来。

对很多朋友来说，乍一看，以上的各项条件要求比较高，无从下手。对此我非常理解。事实上，就在几年前，我连一项也不具备。至于如何具备这些条件，就引出了接下来的话题。

我为什么要写本书

在2014年，我写了一篇小文章——《30岁，我遇见了自己》，想和身边的朋友们分享一些成长感悟。没想到，这篇文章一夜之间爆红网络，转载无数，阅读量迅速突破百万。很多读者顺着文章里的蛛丝马迹找到我的公众号，大段大段地给我留言，激动地告诉我，他们对我曾经的迷茫特别有同感，我现在的思考对他们很有启发，也给他们带来了希望，并请我多多分享，他们会和我一起努力。

那几周，我小小的公众号每天都有上千条留言，我开始意识到自己曾经的迷茫不是个例。在这些朋友身上，我看到了年轻时那个想从经理身上偷学人生秘诀的我；那个对现状不满、困惑、挣扎、逃避的我；那个向往更好的生活，却无从下手，像无头苍蝇一样到处乱撞的我；那个觉得美好生活无法企及的我……在我最迷茫的时候，我一直都在想，“如果有个过来人能系统地指点我一下，那该多好啊”。

所以，本书其实就是我年轻时非常渴望，但是始终没有找到的那个“过来人的指引”。这里集结了我多年来打造生命轮的全部心得体会，并整理成一个完整的系统。通过阅读本书，希望你能收获如下：

- 明确自己的人生目标，全局性地规划人生。
- 增加内心能量，打造一个强大的生命轮轴心。
- 获得经营工件、情感、财务、使命、健康五大人生命题的正确方式。

简单来讲，本书将为你全面解答滚动生命轮所需要的所有关键点。我是个行动派，所以分享的内容都是自己 and 朋友们用过且有用的。这些内容的来源是大量国际前沿的理论和方法论，以及我的经验和体会。希望本书可以帮助所有不愿向生活妥协、勇于主宰人生的朋友早日滚动自己的生命轮，过上真正想要的生活。

祝幸福！

一稼

2017年11月5日于旧金山

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《美好人生运营指南：哈佛MBA写给你的人生管理课》一稼 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/618.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

