

**EXCELLENT  
ADVICE**

**宝贵的  
人生建议**

**FOR  
LIVING**

**[美] 凯文·凯利** 著  
刘波 译

**我希望早点知道的智慧**

**WISDOM I WISH I'D KNOWN EARLIER**

**KEVIN KELLY**

**EXCELLENT  
ADVICE  
宝贵的  
人生建议  
FOR  
LIVING**  
(美) **凯文·凯利** 著  
刘波 译  
**我希望早点知道的智慧**  
**WISDOM I WISH I'D KNOWN EARLIER**  
**KEVIN KELLY**

中信出版集团

# 版权信息

书名：宝贵的人生建议

作者：凯文·凯利

译者：刘波

出版社：中信出版集团

出版时间：2023-09-01

ISBN：9787521758634

品牌方：中信联合云科技有限责任公司

---

本书由中信联合云科技有限责任公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

# 版权申明

Excellent Advice for Living: Wisdom I Wish I'd Known Earlier by  
Kevin Kelly

Copyright © 2023 by Kevin Kelly

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright ©2023 by CITIC Press  
Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

谨以此书献给我的孩子们：

凯林、淳和岱文

# 致读者

68岁生日时，我决定给刚成年的子女一些人生建议。我并不常给别人提建议，但很快我就写下了68条建议。令我惊奇的是，我想说的话比预想的要多。所以在接下来的几年里，每年生日那天我都写下一些建议，并与家人和朋友分享。他们读完仍意犹未尽。我就一直写下去，最终写了大约460条建议。我希望在自己年轻的时候就知道这些建议。

我主要是在传递历时历代的智慧。我提供的是从别人那里听到的建议，久经时间考验的不朽智识，或者与我自身经历相匹配的现代格言。可以说，每一条建议都不是我真正原创的，但我努力用自己的话来说。我觉得这些建议是种子，因为我们可以很轻松地把每一条建议扩展为一篇长文。事实上，在写作过程中，我的主要精力是用在这个方面：把这些重要的经验教训浓缩为尽可能紧凑简炼、易于传播的语言。我鼓励读者在阅读时扩展这些“种子”，以使之适应你身处的具体情境。

如果你觉得这些建议与你的经历相符，请分享给比你年轻的人。

凯文·凯利

加利福尼亚州帕西菲卡市，2023年

# 中文版序言

本书的创作始于偶然。我原本并没有写这本书的打算。最初是我给子女提了一些建议，并将其发在网上。这些建议很快就广为传播，所以我在几年的时间里不断补充新的建议，这些新建议也广为传播。最后，这些建议足够多了，而且散落在各处，于是我想将其收集于一处。所以我写了这本小书，以便于与朋友，与希望改善自身生活的人，分享这些建议。

本书的目标是传递经过时间检验的智慧，但是用我的话表达出来，采用的几乎全是美国的表达方式。所以，尽管有些建议，希腊斯多葛学派、《圣经》或者古代中国哲学家可能也表述过，但我想用现代人喜闻乐见的方式再表述一遍。我觉得这些建议是普适的，其中包含的智慧在全世界通用，因此我很高兴推出这本书的中文版。

多年前我动笔写下这些人生建议，是为了帮助我自己记住这些智慧，以养成书中提到的习惯。这些建议越短就越容易记住。尽管其中的一些也许是基于我人生的特定经验，但大多数建议是基于亘古不变的价值观和美德，不管科技如何创新，它们都不会改变，包括感恩、善良、乐观等。我希望这些小小的人生箴言将帮助你记得要更加感恩、善良，更加满怀希望，因为如果你能做到这一点，你和身边的人都会过得更好。至少这是我的体验。

我在挑选建议时遵循三条标准。第一，要简短。我想把一整本书的建议压缩为一条推文。第二，要积极向上、令人振奋，而不是讽刺挖苦、消极丧气。第三，这些建议必须是我真心相信的。这些建议必须是对我有过帮助、我能坚定执行的，而不只是听上去好听。本书的所有建议都是我真诚坚守的建议（尽管我不能确保始终完全践行）。

本书出版后，我情不自禁地又写下一些新建议。我不断地想到一些东西，这些东西是我已经知道的，但我觉得年轻人也应该知道。此外，即使在今年，我也学到了一些相见恨晚的新东西。所以，当本书中文版的编辑们问我还有没有其他建议时，我很高兴地告诉他们：有！本书英文原版有460条建议。在中文版中，我特地新增了40条建议，所以最终本书中文版是整500条。

本书的每一条建议不一定都对你有意义，但我相信很多是有的。本书就像一个压缩文件，你可以解压缩，从中发现更多宝贝。读这些建议时慢慢来，可以一天只读几条，然后看其中的道理如何展现，与你的生活相映照。如果你觉得这些建议有用，就分享给那些渴望成长的人吧。

凯文·凯利

2023年8月

# 中文版独家40条人生建议

这40条建议为中文版独家。

K.K.

2023年8月

对一个东西最好的批评  
是做出新东西来替代它。

● ● —————

至少每天承认一次“我不知道”，  
你将成为一个更好的人。

● ● —————

毫不犹豫地自我投资——  
花钱上课，学习新技能。  
这些不起眼的投资，  
能产生丰厚的回报。

● ● —————

一个值得追求的人生目标是，

成为有影响力、  
行为不能被预测的人。  
也就是说，  
要做那些AI难以模仿的事。  
做一个不能被算法模型化的人，  
这样你将无可取代。

● • —————

趁着父母还在世，  
用录音设备（或应用），  
采访他们。  
不停地问问题。  
你会有惊人的收获。  
请人把他们的经历，  
做成口述史、纪录片，  
或者写成书。  
对他们，  
对你的家庭来说，

这将成为一份厚礼。

● ● —————

# 1

对每个人，  
都要给第二次机会，  
但不要给第三次。

● • —————

多任务操作是一个迷思。  
走路、跑步、骑自行车或开车时，  
不要发信息。  
稍停片刻没关系，  
没有人会因为这一分钟忘记你。

● • —————

每个月尝试一次，  
换条路回家，  
换个门进家，  
换把椅子吃饭。  
不要因循守旧。

● • —————

对已经发生的事进行假设，  
是浪费时间。

对未来进行假设，  
则大有裨益。

● • —————

创作那种能激发  
他人创作艺术的艺术。

● • —————

你生活的地方——城市或国家，  
对你的生活有很大影响。

这个因素，  
与大多数因素不同，  
是一个你可以选择和改变的因素。

● • —————

## 2

培养对小事的耐心，  
你才能对大事保持耐心。

● • —————

要让自己快乐，  
就先要让自己成为一个有用之人。

● • —————

拥抱别人时，  
让别人先松开双臂。

● • —————

不要把精美的瓷器和好酒，  
非留到难得的场合才拿出来，  
这一等可能就是永久；  
只要有机会，就可以拿出来。

● • —————

最好的园艺建议：  
弄明白你能养好什么，

然后种好多好多。

● • —————

用你喜爱和接受的东西，  
而不是你厌恶和拒绝的东西，  
来定义你自己。

● • —————

大多数争论  
其实跟争论本身毫无关系。  
所以在大多数情况下，  
人们无法通过争论来赢得争论。

● • —————

成功最可靠的方法，  
是你自己定义成功。  
先射箭，  
然后在射中的地方，  
画一个靶心。

● • —————

大量阅读历史，  
你就会明白  
过去发生过多少怪事；  
这样，对于未来的怪事，  
你将见怪不怪。

● • —————

人生中至少留一件事，  
在这件事上，你不追求效率。  
多花时间享受这件事，  
即使此事非你所长。  
这是你的欢娱时间，  
将让你永远年轻。  
绝不要觉得这么做有错。

● • —————

### 3

面对重要的事，

允许改变想法。

这是智慧，

而不是不道德。

● ● —————

新想法产生五分钟后，

就会从你的头脑中消失。

利用这五分钟的时间，

及时行动。

● ● —————

重要的事，

通常不紧急，

紧急的事，

通常不重要。

要完成重要的事，

就不要操之过急。

● • —————

有的东西，

你采购多少都不会多。

比如当你浇筑混凝土时，

当你选购电池时，

当你为聚会准备冰块时。

● • —————

当你陷入困境或力不能支时，

专注在力所能及的小事上，

这能推进事情的进展。

● • —————

在博物馆里，

你需要花至少10分钟，

才能真正地欣赏一件艺术品。

哪怕看5件展品，

每件花10分钟，

也不要看100件展品，每件花30秒。

● ● —————

要获得持续的满足感，

努力把苦日子过好，

胜过好日子锦上添花。

● ● —————

当你考虑“接下来呢？”

这几个字时，

你的决策

将变得更明智。

● ● —————

在条件许可的情况下，

每个房间

都应该有两面采光。

只有一面采光的房间，

使用率较低，

所以当你可以选择时，

选两面采光的房间。

● • —————

在同意参加一场工作会议之前，

你必须先看会议日程，

并知道需要做出什么样的决定。

如果不需要做出任何决定，

你可以跳过这场会议。

● • —————

## 4

你没喜欢每一个人的义务，  
你有厌恶任何一个人的自由。  
但对每个人，  
你都要给予基本的尊重，  
包括你厌恶的人。

● • —————

当你发现自己拖延时，  
不要抗拒。  
把拖延当作现在要做的事。  
全身心拖延。  
尝试五分钟里什么也不做。  
把这当作你的任务。  
你根本完成不了这个任务。  
五分钟后，  
你将做好准备，渴望工作。

● • —————

单靠自己，  
你无法真正成为你自己。  
你无法单枪匹马地  
成为一个独树一帜的人。  
这是一个悖论，  
如果你想变得独一无二，  
你需要世界上所有其他人的帮助。

● • —————

如果你需要旁观者提供紧急帮助，  
直接给他们下命令。  
给他们分派任务，能让茫然的旁观者，  
变成负责任的协助者。

● • —————

每个成功，  
都有某种不能用金钱衡量的成本。  
要追求成功，  
就必须心甘情愿地付出成本。

● • —————

快速地失败。

频繁地失败。

从失败中吸取教训。

如果你能不断地从失败中成长，

失败就不是耻辱。

● • —————

如果你不想投资于一家公司，

就不要在这家公司工作。

因为当你工作时，

你是在投入自己

拥有的一切：你的时间。

● • —————

做好事本身就是一种奖励。

当你做好事时，

人们会质疑你的动机，

你的任何善行都将很快被遗忘。

但还是要做好事。

● ● —————

你能做的最利己的事，  
就是慷慨。

● ● —————

# 宝贵的人生建议

学习如何从与你有分歧

甚至冒犯你的人那里

学到东西。

看看你能不能

从他们的认识中

找到真理。

● • —————

保持乐观

相当于增加25点智商。

● • —————

倾听是一种异常强大的能力。

听你爱的人讲话时，不断问他们：

“还有吗？”

直到他们说“没有了”。

● • —————

务必规定一个截止日期，  
因为这可以筛选掉  
无关紧要和平淡无奇的事项。  
截止日期有助于纠正  
你的完美主义倾向，  
迫使你找到不一样的解决方案。  
不一样是一件好事。

● • —————

不要害怕问  
听上去愚蠢的问题。  
因为在99%的情况下，  
其他人都在想  
同一个问题，  
只是不好意思问出口。

● • —————

你的生活，  
要像一个有待设计的初始模型。

做各种尝试，  
而不是制订宏大的计划。

● • —————

# 1

当你原谅别人时，  
对方可能没有察觉，  
但你会释怀。

宽恕不是为了别人，  
宽恕是我们给自己的礼物。

● • —————

如果你“做不了”某件事，  
那可能很尴尬。

但如果你正在“学着做”某件事，  
那就是令人敬佩的。

只需小小几步，  
你就能跨越“不能”和“学习”之间的界线。

● • —————

不要用别人的尺子  
丈量自己的人生。

● • —————

当有人告诉你  
什么  
会惹恼他们时，  
他们是在告诉你  
什么  
会激发他们的动力。

● • —————

只有当你把收藏品  
放在显眼的地方展示，  
愉快地与他人分享时，  
对你而言，  
收藏才是一件好事。  
否则，  
你只是在囤积。

● • —————

稍事休息  
不是软弱的表现，

而是实力的象征。

● • —————

旅行的主要目的

是放下。

放下的越多，

你就走得越远。

● • —————

每当别人邀请你

投入辩论时，

你并不是每次都要入局。

● • —————

一个很有价值的年度目标是

深入了解一门学科。

一年之后你会惊叹，

一年前你是多么无知。

● • —————

如果别人非理性地

接受了某个想法，  
那么你无法通过说理，  
使他们放弃那个想法。

● ● —————

感恩之心，  
能唤醒你身上所有的美好，  
这是一种  
可以不断提升的能力。

● ● —————

当你为自己的待办任务清单焦虑时，  
想想你已经完成了多少任务，  
就可以得到宽慰。

● ● —————

请客吃饭永远是有效的方法，  
而且简单易行。  
这对老朋友很有效，  
也是结交新朋友的好方法。

● • —————

## 2

痛苦总是不可避免的。

是否为痛苦所折磨，

则是人的选择。

● ● —————

如果你在家里找某样东西，

终于找到了，

用完后，

不要把它放回原处。

将它放到

你寻找的第一个地方。

● ● —————

运动 + 多样化饮食 = 健康。

● ● —————

绝不要使用信用卡来获得信贷。

唯一可以接受的信贷或债务

是这样的债务：

你可以通过借这笔债，  
获得交换价值极有可能增加的资产，  
比如房子。  
大部分东西的交换价值都会持续减少，  
或者在你购买的那一刻消失。  
不要通过借债来购买价值不断贬损的东西。

● • —————

了解自身的好方法是，  
认真地思考他人身上让你生气的地方。

● • —————

设定一个雄心勃勃的目标  
有这样的好处：  
能把标准定得很高。  
这样一来，  
即使你努力后没实现目标，  
你也会实现超出一般水平的成功。

● • —————

当你捐出10%收入时，  
你失去了10%的购买力，  
但你将获得110%的快乐。

与之相比，  
你的损失微不足道。

● ● —————

学习的  
最好方法是，  
试着把你  
会的东西  
教给别人。

● ● —————

每当要在正确和  
善良之间做出选择时，  
你都要毫无例外地选择善良。  
不要把善良和软弱混为一谈。

● ● —————

我们缺少成长的仪式感。

当你的孩子达到法定成年年龄，

即18~21岁时，

举办一场令人难忘的家庭仪式。

那一刻将会成为

他们人生中重要的试金石。

● • —————

在谈判中获得对方同意的

最佳途径是，

要真正理解，

同意对对方意味着什么。

● • —————

伟大的秘诀：

每年变得比去年好一点点，

年复一年。

● • —————

画画能画出你看到了什么。

写作能揭示出你的所思所想。

● • —————

每当你无法选择走哪条路时，  
选择那条能带来改变的路。

● • —————

结账最快的队  
是人最少的队，  
不管他们的购物车里装了多少东西。

● • —————

你可以选择今天不生气。

● • —————

与灵感相比，习惯要可靠得多。  
通过养成习惯来取得进步。  
不要把注意力集中在如何塑形上，  
而是要坚持锻炼。

● • —————

如果你是房间里最聪明的人，

那么你走错了房间。

和比你聪明的人在一起，

向他们学习。

更好的做法是：

找到意见

与你不一致的聪明人。

● • —————

### 3

在相信不寻常的说法之前，  
要求对方拿出  
极具说服力的证据。

● ● —————

对话中的“第三法则”：  
要问出真正的原因，  
要让对方在初次陈述的基础上  
更进一步，  
连续这样要求对方三次，  
第三次回答，  
是最接近真相的回答。

● ● —————

专业人士犯的错误  
和非专业人士一样多，  
他们只是学会了  
如何优雅地改正错误。

● ● —————

不要做最好的。

做唯一的。

● ● —————

每个人都害羞。

其他人在等你

做自我介绍；

他们在等你

给他们发邮件；

他们在等你

约他们出去。

不要犹豫，去做吧。

● ● —————

你越对别人感兴趣，

别人就越觉得你有趣。

要让自己变得有趣，

就要先对别人感兴趣。

● ● —————

别人拒绝你时，

不要觉得被冒犯。

想想看，他们和你一样：

诸事繁忙，心烦意乱。

过段时间再尝试。

第二次请求成功的概率，

高得惊人。

● ● —————

养成习惯的好处是，

在行动时，

不必再进行内心的权衡。

不再消耗能量去思考

是否要做这件事。

你只管去做。

好习惯很多，

从说真话到使用牙线。

● ● —————

准时代表着尊重。

● ● —————

年轻时，

至少花半年到一年时间，

尽可能俭朴地生活，

拥有的东西越少越好，

住在小房间或帐篷里，

吃豆子和米饭。

这样，当你未来不得不冒险时，

你就不会害怕“最坏”的情况。

● ● —————

相信我：

并不存在“他们”。

● ● —————

关注小事。

更多的人不是被高山打败，

而是被脚上的水疱打败。

● • —————

作为领导者，

要让别人知道

你对他们的期望，

这种期望可能超过

他们对自身的期望。

为他们提供一个

能让他们进阶的声誉。

● • —————

如果你寻求别人的反馈，

你会得到批评。

但如果你寻求建议，

你会得到一个搭档。

● • —————

“黄金法则”  永远不会让你失望。

它是一切美德的基础。

● ● —————

要想把一件事情做好，

去做就是。

要想做到卓越，

就要重复做，日复一日地做。

要打造精品

就要执着地做下去。

● ● —————

说句实话：

欺骗一个诚实的人是很难的。

● ● —————

思考时，

散步

或在本子上写写画画，

能让你打开思路。

思考，

不止用大脑。

● • —————

开始,

购买你能找到的最便宜的工具。

升级那些你常用的工具。

如果你最终在工作中使用某种工具,

购买你买得起的最好的。

● • —————

注释1: 黄金法则指“己所不欲，勿施于人”。——译者注

## 4

缩减任务清单的方法是

问自己：

“假如这件事没做成，

将会发生的最坏的情况是什么？”

删除其他任务，

只留下那些预防灾难发生的任务。

● • —————

穿过一个可能禁止你通行的地方，

你要表现得轻松自如，

就像你本属于这里。

● • —————

对自己犯的错误承担责任，

是提升一个人境界的最好方式。

如果你把事情搞砸了，

就坦率承认。

勇于承担责任，

你会变得无比强大。

● ● —————

怨恨是一种诅咒，

它不会影响对方，

只会伤害自己。

放下怨恨，

就像它是毒药。

● ● —————

不要只因为薪水高

就接受一份工作。

● ● —————

你可以专注于服务用户，

也可以专注于打败竞争对手。

两种做法都有效，

但专注于服务用户将让你走得更远。

● ● —————

“不” 是一个可以接受的答案，

即使是没有理由的“不”。

● • —————

把“创造”和“改进”

这两个过程分开。

你不能

边写作边编辑，

边雕刻边打磨，

边制作边分析。

如果你这么做，

编辑就会阻遏创造。

发明时，不要选择。

画草图时，不要检查。

写初稿时，不要反思。

一开始，

创造性思维必须是自由的，

不受评判的干扰。

● • —————

如果没有出现偶尔跌倒的情况，  
那么你还没放开手脚。

● • —————

也许宇宙间最反直觉的真理是：  
你给予的越多，你得到的就越多。  
理解这一点，是智慧的开端。

● • —————

保持在场。  
99%的成功只是在场而已。  
事实上，大多数成功只是坚持。

● • —————

朋友胜过金钱。  
金钱能做到的几乎所有事，  
朋友都可以做得更好。  
在很多方面，  
朋友有船，  
胜于自己有船。

● ● —————

一个东西不见的时候，95%的情况下，  
它就藏在上次出现的地方触手可及的范围。

以此为半径，

搜索附近所有可能的地方，

你就会找到它。

● ● —————

一次度假 + 一场灾难 = 一场冒险。

● ● —————

不要着急。

着急时，

你更容易被欺骗

或者被操纵。

● ● —————

宽恕，就是接受

那个你永远得不到的道歉。

● ● —————

要培养一种习惯，  
把你的习惯语言，  
从“我做不到还是做不到”  
变成“我做还是不做”。  
这样你就转移了重心，  
从摇摆不定的选择，  
转移到了拥有坚定的自我。

● ● —————

慷慨一些，再慷慨一些。  
没有人在临终时后悔给予太多。  
做墓地里最富有的人  
没有任何意义。

● ● —————

你需要老师、父母、  
顾客、粉丝和朋友，  
因为他们会早于你看到  
你将成为什么样的人。

● ● —————

我们有无限的改进空间。

“更好” 是没有上限的。

● ● —————

做好准备：

当一项大型工程

完成90%的时候，

最后的细节，还需要花90%的精力。

盖房子和拍电影，

都以有两个90%而闻名。

● ● —————

趁你还不老，尽可能多参加葬礼，

听听人们对逝者的评论。

没有人谈论逝者的成就。

人们只会记住，在取得成就的过程中，

你是一个什么样的人。

● ● —————

任何真实存在的东西

都始于一种猜测性构想。

因此，想象力是宇宙间最强大的力量。

你可以提高自己的想象能力。

这是一项独特的生活技能——

忽视别人都知道的东西，

却能让你受益。

● ● —————

危机袭来时，

不要浪费。

没有问题，

就没有进步。

● ● —————

你绝不会真的想要出名。

随便找一个名人的传记读一下，

你就知道了。

● ● —————

度假时，先去你行程上  
最偏远的地方，  
略过普通城市，  
最后回到大城市。  
偏远地区的另类风情，  
将带给你最大的震撼，  
而在回来的路上，  
你会喜欢繁忙的城市中熟悉的便利。

● ● —————

当有人邀请你  
在未来做某件事时，  
问自己：我愿意明天就做这件事吗？  
用这个标准筛选一下，  
很多承诺都可以立即过滤掉。

● ● —————

如果你有什么关于别人的话，  
不好直接对别人说，

那也绝不要在电子邮件里说，  
因为这些话最终会传到他们耳朵里。

● • —————

如果你求职的主要原因，  
是你需要一份工作，  
那么你只不过是  
老板面临的另一个问题；  
如果你能解决  
老板目前面临的很多问题，  
老板就会聘用你。  
要想得到工作，  
就从老板的角度去思考。

● • —————

伴随着请求而来的赞美，  
不是赞美。

● • —————

艺术，就在你忽视的地方。

● ● —————

获得物质很难给你带来深度满足，  
但获取经验可以。

● ● —————

你是什么样的人，取决于你做什么。  
不在于你说什么，  
不在于你信什么，给谁投票，  
而在于，  
你把时间花在什么上面。

● ● —————

探索的“第七法则”：  
如果你愿意多往下追问七个层次，  
你就可以弄明白任何事。  
如果你问的第一个人不知道，  
问对方，你接下来该问谁，以此类推。  
如果你愿意一直追问下去，找到第七个人，  
你就几乎总能得到答案。

● • —————

要获得幸福，  
哪怕只是片刻的幸福，  
你可以赞美一位陌生人  
做过的一件事。

● • —————

当有人对你恶毒、憎恨、刻薄时，  
你就把他们的行为看作一种病。  
这样你就更容易与他们共情，  
缓和冲突。

● • —————

清除杂物，  
为你真正珍惜的东西留出空间。

● • —————

绝不要在电话里回应请求或建议。  
急迫的请求，是披着外衣的骗局。

● • —————

经验的价值往往被高估。

大多数突破性成就

是由新手实现的。

因此在招聘时，

要看应聘者的资质和态度，

接下来再培训他们掌握技能。

● • —————

如何道歉？

要迅速、具体、真诚。

不要找借口，

那会把道歉搞砸。

● • —————

觉得自己需要理发时，

就去理，

不必询问理发师。

关注你自己的动机。

● • —————

小时候你的古怪之处，  
能让你在成年后变得了不起  
——假如你没有失去它。

● ● —————

如果你不知道自己的激情所在，  
那么一味追逐幸福，  
最终只会让你失去动力。  
对大多数年轻人来说，  
更好的道路是先掌握一项技能。  
在学习技能的过程中，  
你就可以拥有一种视角，  
并从容地找到自己的幸福所在。

● ● —————

要让一群人  
或者一个醉汉安静下来，  
只需要轻声耳语。

● ● —————

当你借出某个东西时，  
就当你是送礼。  
如果对方还了，  
你就会感到惊喜和快乐。

● • —————

无论在什么年纪，  
你都可以问自己：  
“为什么我还在做这件事？”

对这个问题，  
你需要进行很好的回答。

● • —————

阳台或门廊至少需要两米长，  
否则你不会用它。

● • —————

当你用健康的人际关系  
取代交易关系时，  
生活就会变得更好。

● ● —————

长期持续小额投资

可以创造奇迹，

但没人愿意慢慢变富。

● ● —————

最重要的事，就是始终把最重要的事，

当作最重要的事。

● ● —————

当你拿不准给多少小费时，就多给一点。

● ● —————

要培养坚强的孩子，

就要准确地说出你家的独特之处，

强化孩子对家庭的归属感。

要让孩子能够自豪地说，

“我家就是这样的”。

● ● —————

如果你不为过去的自己

感到难堪，

你就可能还没有长大。

● • —————

在内部争吵中，

不要用“你”这个字。

● • —————

如果你担心一次搬不动，

就帮自己一个大忙，

搬两次。

● • —————

长期而言，

未来是由乐观主义者决定的。

成为乐观主义者，

不意味着必须忽视

我们制造了多少问题。

你只需要想象，

我们解决问题的能力

能有多大的提升。

● ● —————

学习如何心安理得地

小睡20分钟。

● ● —————

不要让别人的紧急事项

成为你的紧急事项。

事实上，不要受制于任何急迫感。

聚焦于重要的事情。

急迫性是暴君。

重要才是王道。

不要被急迫感挟制！

● ● —————

自相矛盾的是，世界上最邪恶的事，

正是那些真正相信自己

在与邪恶做斗争的人干的。

面对邪恶时，要对自己格外警惕。

● ● —————

不要等到给别人写悼词的时候，  
才给予别人最真诚的赞美。

在他们还活着的时候  
就赞美他们，  
才有意义。

把赞美写在信里，  
以便他们保存。

● ● —————

恐惧是因为缺乏想象力。  
恐惧的解药不是勇敢，  
而更可能是想象力。

● ● —————

好好培养员工，  
让他们具备找到  
下一份工作的能力。  
但也要善待员工，

让他们永远不想  
换工作。

● • —————

## 5

当失败在你预料之中时，  
那就不是失败。

● • —————

超级英雄和圣人  
从不从事艺术创作。  
只有不完美的人  
才能创作艺术，  
因为艺术始于残缺。

● • —————

如果有人试图让你相信  
那不是金字塔骗局，  
那就是金字塔骗局。

● • —————

不要为赚钱而创造；  
要赚钱  
来支持创造。

工作做得好的回报，  
是更多的工作。

● • —————

如果你发现一扇门，  
把门保持原样地  
留给后来者。

● • —————

100年后，  
很多我们现在视为正确的事，  
都会被证明是错误的，  
甚至可能错得令人尴尬。

今天你可以问自己一个好问题：  
“我对什么事的认识可能是错的？”

这是唯一值得担忧的事。

● • —————

学习如何打布林结。  
在黑暗中，用一只手练习。

在余生里，你用到这个结的次数，  
将超出你的预想。

● • —————

做没有人能看明白的事情，  
能带来最大的回报。

如果有可能，  
就去做一些还没有名字的工作。

● • —————

在通往宏伟目标的道路上，  
庆祝那些最小的胜利，  
就像每一个小胜利都是最终的目标一样。

这样，  
无论征程在哪里结束，  
胜利都将属于你。

● • —————

对除了爱情之外的所有事情，  
一开始都要制定退出策略。

为结局做好准备。

几乎所有事都易进难出。

● • —————

不要试图让别人喜欢你，

要让他们尊重你。

● • —————

成熟的基础：

那不是你的错，不代表那不是你的责任。

● • —————

产生一个好主意，

需要先有很多坏主意。

● • —————

预测未来之所以难，

在于你要忘记对未来的预期。

● • —————

背后称赞别人，

最终将惠及你自己。

● • —————

大多数一夜之间取得的成功，  
都需要至少五年的努力，  
事实上，任何重大成功都是如此。  
明白这一点，  
你就知道如何规划你的生活了。

● • —————

祖父母的任务是做好祖父母，  
而不是做父母。  
在父母家，  
按父母的规矩办。  
在祖父母家，  
按祖父母的规矩办。

● • —————

你并不需要更多时间，  
因为你已经拥有了你的所有时间；  
你需要的是更专注。

● • —————

愚人最终做的事，  
聪明人一开始就做过。

● • —————

要让婚姻幸福，  
就双方轮流说了算。

● • —————

如果你对某个东西的成本  
毫无概念，  
就表明  
你买不起它。

● • —————

每个人的时间都是有限的，  
每个人的时间都在不断减少。  
你能用钱获得的最高杠杆，  
就是买别人的时间。  
在可能的情况下，

要聘请员工，  
外包工作。

● • —————

对侮辱的最好回答是：“你可能是对的。”  
他们往往可能是对的。

● • —————

无论谁以何种理由要求你提供账户信息，  
你都要先假定对方是在欺诈，  
除非能证明对方的清白。

证明对方清白的途径是给他们回电话，  
用你而不是他们提供的号码或网站  
登录你的账户。

当他们通过电话、短信或电子邮件  
与你联系时，不要泄露任何身份信息。  
你必须掌控沟通渠道。

● • —————

恐惧让人做蠢事，

所以不要相信人们在恐惧中  
做出的任何事。

● • —————

严以律己，宽以待人。

反之，则人人如身处地狱。

● • —————

如果你不刻意寻求他人的认同，  
你就拥有无限力量。

● • —————

你热爱从事的事应该完全适合你，  
但你的人生目标应该超越你。  
要为远远超越自我的事业而努力。

● • —————

当一个孩子  
没完没了地问“为什么”时，  
最聪明的回答是：

“我不知道，你觉得是为什么？”

● • —————

成功的秘诀：

少做承诺，多做实事。

● • —————

给我看看你的日程表，

我就知道

你优先考虑什么。

告诉我你的朋友是谁，

我就知道

你将成为什么样的人。

● • —————

当与他人头脑风暴、

即兴创作、

临时合作时，

能扩展交流广度和深度的做法是：

你在每次发言时，

都用“是的，而且”

援引一个令人愉悦的例子，  
而不是用“不，但是”  
给人一个令人泄气的回答。

● • —————

工作是为了成就自己，  
而不是获取利益。

● • —————

审视别人的弱点很容易，  
反思自己的弱点很难，  
但后者的回报要高得多。

● • —————

年轻时，  
结交比你年长的朋友；  
年老时，  
结交比你年轻的朋友。

● • —————

当你弄明白

你的人生使命是什么时，  
你将完成你的人生使命。  
你的目标是发现自己的目标是什么。  
这不是一个悖论。  
这就是人生之路。

● ● —————

使用锋利的东西时，  
始终与之保持距离。

● ● —————

冷静会传染。  
保持冷静，就是帮助他人。

● ● —————

当别人告诉你什么地方出问题时，  
他们通常是对的。  
当他们告诉你如何解决问题时，  
他们通常是错的。

● ● —————

你最近一次改变是在什么年纪，  
你就是多少岁。

● • —————

请求搭车时，  
让自己显得  
与对方是相似的人。

● • —————

值得反复提醒的是：  
三思而后行。

● • —————

金钱的重要性是被高估的。  
创造真正的新事物，  
通常并不需要很多钱。  
否则新发明将由亿万富翁垄断，  
而实情并非如此。  
相反，几乎所有突破  
都是由缺钱的人创造的。

假如用钱就能买到突破，

富人为何不买呢？

相反，

发明新事物需要的是

激情、坚持、信念和独创性。

穷人和年轻人往往富于这些品质。

保持饥饿感。

● • —————

如果你不能确定自己迫切需要什么，

你迫切需要的也许是睡觉。

● • —————

不要管别人怎么看待你，

因为他们根本没看你。

● • —————

每天写下一件

你感恩的事，

这是有史以来最便宜的疗愈法。

● • —————

如果你遇到一个浑蛋，忽略他。

如果你每天到处遇到浑蛋，

那么你需要更深入地审视自身。

● • —————

通过改变行为来改变想法，

比通过改变想法来改变行为

要容易得多。

你寻求什么样的改变，

就将其付诸行动。

● • —————

如果你觉得自己看到了一只老鼠，

那就是有一只老鼠。

如果有一只，就说明不止一只。

● • —————

不要担心如何开始，

或者从哪里开始。

只要持续前进，  
成功终将到来，  
到时你已远远超越  
自己的出发点。

● ● —————

不要按掉闹钟。  
那只会让你养成睡过头的习惯。

● ● —————

如果你问别人  
“你睡得怎么样？”  
而不是“你好吗？”  
你将学到更多。

● ● —————

一般而言，  
不必要时无须多言。

● ● —————

每次与人交流时，

别忘了送上祝福；  
这样当你带着  
问题找他们时，  
他们会乐于帮助你。

● ● —————

即使在热带地区，  
夜晚也会意外地凉。  
穿得暖和些。

● ● —————

任何有价值的事  
都需要无尽的工作。  
你无法给工作设定上限，  
所以你必须给工作时间设限。  
你唯一能管理的  
是时间，  
而不是工作。

● ● —————

如果某人愚蠢的信念让你感到厌烦，  
不妨更深入地了解  
他为什么有这样的信念，  
以减轻烦恼。

● ● —————

现在就是发明创造的最好时机。  
20年后最伟大、最酷的发明，  
现在都还没发明出来。  
你并不算晚。

● ● —————

如果你想超越你心目中的英雄，  
那就放下自尊心，  
像学生一样模仿他们，  
直到你能超越他们。  
这是所有大师的成功之道。

● ● —————

万事不必完美才精彩。

特别是婚礼。

● • —————

当你陷入困境时，

睡一觉。

当你睡觉时，

把问题交给你的潜意识。

第二天早上你就会得到答案。

● • [书分-享薇foufoushu]

## 6

无论财富、  
人际关系还是知识，  
生活中那些最大的奖赏，  
都来自  
神奇的复利，  
即微小的、稳定的收益不断放大。  
要实现富足，  
你所需的不过是，  
持之以恒地让投入比减损大1%。

● ● —————

想吃什么甜点就去吃，  
但记住，只能吃三口。

● ● —————

对待他人的标准不是他们有多坏，  
而是你有多好。

● ● —————

儿童完全接受，而且渴望  
家庭规则。

父母在制定家庭规则时，  
只需要给孩子一个理由：

“我们家对某事有一个原则。”

事实上，

当你制定自己的个人原则时，

你也只需要一个理由：

“我对某事有一个原则。”

● • —————

拧螺栓或螺钉时，记住：

向右是拧紧，向左是拧松。

● • —————

坏事可能飞速发生，

但几乎所有好事都是慢慢展开的。

● • —————

人类并不是身体承载着灵魂，

而是灵魂被赋予一个身体，  
这个身体不是由我们选择的，  
但我们必须照顾好它。

● • —————

如果你只有目标  
而没有实现目标的计划，  
那目标就只是一个梦。

● • —————

做一个好祖先。  
做后代子孙会感谢你的事。  
举个简单的例子：种一棵树。

● • —————

一场演讲，  
听众至多只能记住三个要点。

● • —————

人们之所以做不出  
最伟大的突破，

是因为，  
这些任务看起来  
真的很辛苦。

● • —————

要不同凡响，  
就需要读书。

● • —————

有限的游戏，  
关乎输赢。

无限的游戏，  
则让游戏继续下去。  
去玩那些无限的游戏，  
因为无限的游戏  
能带来无限的回报。

● • —————

要想成功，  
就要让别人给你钱；

要想富有，  
就帮助其他人成功。

● • —————

改变世界的是你的行为，  
而不是你的观点。

● • —————

能轻松用钱解决的问题  
不是真正的问题，  
因为解决办法显而易见。  
把注意力集中在那些  
没有显而易见的  
解决办法的问题上。

● • —————

你遇到的每个人  
都对某个问题有惊人的见解，  
而那个问题正是你的盲点。  
你无法轻松地发现那个问题是什么，

你的任务就是去发现它。

● • —————

培养一种对平庸的厌恶感。

● • —————

要对抗一个对手，  
不妨成为他的朋友。

● • —————

当你买股票时，  
卖股票的人对股票的估值，  
低于你的估值。  
当你卖股票时，  
买股票的人对股票的估值，  
高于你的估值。

每当你准备买卖股票时，  
问自己：

“我掌握什么对方不掌握的信息？”

● • —————

你不是与一个人结婚，

你是与一家人结婚。

● • —————

善待你的孩子，

因为以后是他们为你选择养老院。

● • —————

在大约99%的情况下，

正确的时机就是当下。

● • —————

所有的枪都是上了膛的。

● • —————

培养12个爱你的人，

因为他们的价值

超过1200万个喜欢你的人。

● • —————

总是快速地给予赞扬，承担责任。

● • —————

凡事都要有节制，除了你热爱的事。

选择几项让你痴迷的兴趣爱好。

事实上，要全面节制，

以便你能全情投入地去做热爱的事。

● ● —————

管理自己时用脑，

管理他人时用心。

● ● —————

跳舞时要运用臀部力量。

● ● —————

不要让你的电子邮箱

成为由别人

管理的任务清单。

● ● —————

拆解一团乱麻的最好方法不是去“解”，

而是不断地拉扯。

把这团乱麻扯得越大、越松、越开越好。

当你把纠缠的结拉开时，问题就迎刃而解。

无论绳索、软管、纱线还是电线，

都可以试试这个方法。

● ● —————

对待一件简单的事，

几乎任何一件事，你都可以极度认真。

把它看作世界上唯一的一件事，

也许可以认定全世界就系于这一件事，

只需要认真对待这件事，你就可以点亮天空。

● ● —————

制做任何东西，

都要额外多做一些准备，

比如额外的

材料、零件、空间、装饰。

这些额外的东西是

应对错误的保障，

能减轻压力，

防范未来的风险。

这是最便宜的保险。



## 7

没有人像你一样  
在意自己的东西。

● • —————

永远不要为  
你不想成为的人工作。

● • —————

世上没有秘密。  
最好直接  
把不受欢迎的消息告诉别人。  
纸包不住火，  
秘密不可避免地会被传播。  
同时，  
所有掌握秘密的人，  
都会被秘密腐蚀。  
不要探听秘密。

● • —————

不断膨胀的宇宙

丰富而充盈。

它是如此丰富，

往往只有做减法，

才能改进。

一直做减法，

减到不能减为止。

最终的状态应该是你需要更多，

而不是还要减少。

● ● —————

找出一天中你效率最高的时间段，

并保护好那段时间。

● ● —————

经历是有趣的，

影响力能带来回报，

但只有有意义的事，

才能让我们快乐。

做有意义的事。

● • —————

伟大与短期优化

是水火不容的。

取得伟大的成就，

需要目光长远。

用更长远的目光，

来提高你的目标。

● • —————

大多数美妙的事，

如果太频繁地重复，

就会变得平淡无奇。

一生仅一次，

往往是最佳的频率。

● • —————

当你打开油漆罐时，

即使只打开一点点，

无论多么小心，  
油漆也总是会溅到你的衣服上。  
所以此类场合下，  
穿颜色与之相似的衣服。

● • —————

一开始，你必须勤谨地遵守规则，  
这样你才能有效地打破规则。

● • —————

如果你停下来，  
听音乐家或街头表演者  
演唱超过一分钟，  
你就应该给他们一美元。

● • —————

学习概率和统计，  
远比学习代数和微积分有用。

● • —————

如果在游戏中，获胜变得过于重要，

就要修改游戏规则，  
让游戏变得更有意思。

修改规则本身，  
可以成为新的游戏。

● ● —————

最好的老师叫“做”。

● ● —————

你在“但是”之前说的所有的话，  
都不重要。

● ● —————

礼貌是没有成本的。

借了东西，

还时要洗干净。

上完厕所后，

把马桶座圈放下来。

前面的车并线时，

要礼让。

购物车用完后，

放回指定区域。

等电梯里的人出来后再进电梯。

这些礼貌是没有成本的。

● ● —————

双方争执时，

找到第三方。

● ● —————

努力，

无论锻炼、陪伴还是工作，

重要的不是数量，

而是坚持。

坚持每天做一点，

比什么都强，

这比你偶尔一为重要得多。

● ● —————

当你领导时，

你真正的工作是  
培养更多领导者，  
而不是更多追随者。

● ● —————

挖掘出学生的所有能量，  
是老师的职责，  
学到老师的所有一切，  
是学生的职责。

● ● —————

效率的重要性被大大高估。  
闲散的重要性被大大低估。  
任何工作要取得顶尖的业绩，  
定期安排的学术休假、  
假期、休息、漫无目的的散步，  
都是必要的前提。  
最好的职业伦理，需要良好的休息伦理。

● ● —————

说话时要自信，  
如同你是对的，  
倾听时要仔细，  
如同你是错的。

● • —————

效率往往会让人分心。  
不要想着用更好的方法  
尽快完成任务，  
而要想着找到更好的、  
让你乐此不疲的任务。

● • —————

旅行的乐趣  
与行李的多少成反比。  
在背包旅行中，这是绝对正确的。  
如果能意识到  
真正需要的东西非常少，  
那会让你很解脱。

● ● —————

找出资人要钱，  
他们会给你建议，  
但如果你要的是建议，  
他们会给你钱。

● ● —————

我们告诉自己的最大谎言是：  
“我不需要写下来，因为我能记住。”

● ● —————

私下批评，  
公开表扬。

● ● —————

不要总犯同样的错误，  
试着犯些新错误。

● ● —————

作为一个成熟的人，  
衡量你成长的尺度是，

你愿意进行多少令人不舒服的谈话。

● ● —————

简便的测量方法：

你张开双臂时，

两个指尖之间的距离大致就是你的身高。

● ● —————

不要在深夜买任何东西。

你需要买的任何东西，

都可以等到第二天早上再买。

● ● —————

当你有好消息和坏消息时，

先说坏消息，

因为我们通常更多记得事情的结尾，

而不是事情的开头。

所以要先抑后扬，

把好消息放在后面说。

● ● —————

给供应商、工人和承包商付钱，

一定要马上付清。

如果你这么做，

他们下次会

特别积极地先与你合作。

● • —————

## 8

在任何谈判中，

你都应该说出

最有力的一句话：

“你能给出更好的条件吗？”

● ● —————

你需要三种能力：

在事情成功之前，

不放弃的能力；

放弃无效事物的能力，

信任他人，

帮你区分这两者的能力。

● ● —————

对你的家庭来说，

最好的良药是：

经常在一起吃饭，

不开电视。

● ● —————

没有“准时”这回事。

要么你迟到了，

要么你早到了。

这是你的选择。

● ● —————

艺术创作不是自私的，

是为其他人服务的。

如果你的创作

不表达真实的自己，

你就是在欺骗我们。

● ● —————

在真正的求生环境中，

你不吃东西可以活三周，

不喝水可以活三天，

但若失温或暴热，

你只能活三小时。

所以不要担心食物。

注意温度和水。

● • —————

当你犯错误时，

要飞快地比受委屈的人更严厉地

惩罚自己。

令人意外的是，这可以缓解他们的愤怒。

● • —————

学习如何在独处时不孤独。

独处是创造力涌现的必要条件。

● • —————

当你想放弃时，

再做五个：

五分钟，五页，五步。

然后再做五个。

有时你可以突破并继续前进，

但即使在未能突破的情况下，

你也多做了五个。

告诉你自己，明天可以放弃，  
但今天不行。

● ● —————

绝不要问别人有没有怀孕。

让她们自己告诉你。

● ● —————

在诸事不顺的

日子里做什么，

比在顺风顺水的

日子里做什么，

要重要得多。

● ● —————

问问你崇敬的人就会知道，

他们幸运的突破往往发生在

他们偏离主要目标而

绕道的时候。

所以要拥抱弯路。

对任何人来说，

生活都不是一条直线。

● ● —————

要变得富有，

不需要赚更多钱；

首先要做的是，更好地管理

已经赚到的钱。

● ● —————

对听众演讲时，要经常停顿。

在你用一种新方式讲述某件事之前，

停顿一下，

说完你觉得重要的内容之后，

停顿一下。

停顿是让听众放松一下，

品味一下细节。

● ● —————

在互联网上

获得正确答案的最好方式是：

贴一个明显错误的答案，

然后等着别人纠正你。

● • —————

褒奖好行为，

而不是惩罚坏行为，

结果会好十倍，

特别是在

教育儿童和训练动物时。

● • —————

花和写电子邮件内容

同样长的时间，

精心设计邮件的主题，

因为人们往往不读内容，

只看主题。

● • —————

在查看求职者的推荐信时，  
他们的前任雇主可能不便  
给出负面评价，  
所以你可以给雇主这样留言：  
“如果你强烈推荐这位申请人，  
认为他非常优秀，  
请给我回信息。”  
如果他们没有回复，  
那就把这当作一个负面评价。

● ● —————

不要坐等风暴过去，  
在雨中起舞吧。

● ● —————

创造一些人们值得拥有的东西。

● ● —————

住酒店时，  
把所有东西都放在显眼的地方，

或集中在一起，不要放在抽屉里。

这样你走时就不会落下任何东西。

如果你需要把某个东西放在一边，

比如充电器，

那就在它旁边

放两个别的大件物品，

因为你一下子落下

三件东西的概率较低。

● • —————

拒绝或回避赞美

是不礼貌的。

带着感谢接受赞美，

即使你认为

你不配得到这份赞美。

● • —————

参观名胜古迹时，

一定要读

旁边牌子上的介绍文字。

● ● —————

获得某种成功时，

你可能真的会觉得自己是个

冒名顶替者。

你会想：“我在骗谁？”

但当你用你独特的

才能和经验

创造出特别的东西时，

你绝对不是冒名顶替者。

你是天选之子，

注定要完成那些

只有你能达成的使命。

● ● —————

自驾游时，

要让小孩听话，

你可以带一包他们最喜欢的散装糖果，

当他们行为不端时，

你就往窗外扔一块。

● • —————

请人完成某项任务时，

如果你不知道该付对方多少钱，

可以这么问：

“你觉得公平的价格是多少？”

他们回答的价格通常就是公平的价格。

● • —————

房地产的总体策略是，

购买最好街道上

最差的房产。

● • —————

聪明的人，

不会只为了金钱而拼命工作。

● • —————

你所受的教育

一半在于学习可以忽略什么。

● • —————

如果你做的事情要躲着别人  
可能对你没好处。

● • —————

当你需要做出  
极度精准的切割时，  
不要试图一次到位。

相反，

先大致切一下，

然后一点点地修理，

直到完美。

专业制造者称此为“蠕升”，

即缓慢达到精确的尺度。

● • —————

让他人觉得自己很重要；

这将让他们开心，

也将让你开心。

● • —————

不断寻找

观点的交集，

并停在那里。

这时分歧

将处于边缘。

● • —————

每种产品的90%都是垃圾。

如果你觉得自己不喜欢歌剧、爱情小说、

抖音、乡村音乐、素食、NFT<sup>注</sup>，

你可以继续尝试，

看看能不能找到那精华的10%。

● • —————

如何对待那些对你没有一点用的人，

将成为评判你的标准。

● • —————

我们往往高估  
一天能完成的事，  
而低估十年能取得的成就。  
拿出十年来，  
你可以成就  
不可思议的奇迹。  
坚持长期主义，  
积小胜为大胜，  
即使犯了大错误，  
也可以慢慢改正。

● • —————

让别人知道  
你记得他们的名字，  
这样他们就绝不会忘记你的名字。  
记住名字的诀窍是  
第一次听到时就在心里重复几遍。

● • —————

最好的工作  
是一个你不够格的工作，  
因为它会迫使你挖掘潜力。  
事实上，  
要只去应聘那些  
你不够格的工作。

● • —————

你可以成为  
你想成为的任何人，  
所以，  
做那个早早结束会议的人。

● • —————

买二手书。  
二手书的内容和新书一样。  
去图书馆也是一样。

● • —————

智者说：在说话之前，

让你的话经过三道门。

在第一道门，问：“这是真的吗？”

在第二道门，问：“是必须说的吗？”

在第三道门，问：“是出自善意吗？”

● • —————

“我现在应该做什么？”

要回答这个问题，

唯一有效的方式，

是先解决另一个问题：

“我应该成为什么样的人？”

● • —————

登上飞机，

到达酒店客房，

或者开始一份新工作时，

先确定紧急出口的位置。

这只需要一分钟。

● • —————

最好的投资建议：

追求平均的回报，

持有超过平均水平的时间，

这将创造非凡的结果。

买入并持有。

● ● —————

走楼梯。

● ● —————

你真正为某个东西付出的钱，

可能是标价的两倍，

因为你需要精力、时间和金钱，

来安装、学习、维护、修理，

用完还要处理掉，

这些都有成本。

标签上的价格

并不代表全部。

● ● —————

如果一名年龄小的  
学生学习吃力，  
你要做的第一件事：  
检查他的视力。

● • —————

对粗鲁的陌生人  
彬彬有礼，  
会让他惊奇。

● • —————

如果删除  
文稿的第一页，  
大多数文章和报道的  
质量都会大大改善。  
要开门见山。

● • —————

如果你相信每个人最好的一面，  
那么偶尔被骗，

只会付出微小的代价，  
因为当你相信别人最好的一面时，  
他们通常待你最好。

● • —————

一个不太聪明但擅长沟通的人，  
可能比一个很聪明  
但不擅长沟通的人，  
做得好得多。

这是好消息，  
因为提升沟通技巧，  
比提升智力容易得多。

● • —————

当你自问“我的好刀在哪里”  
“我的好笔在哪里”时，你要留意。  
这意味着你有不好的刀和笔。  
把不好的东西清除掉。

● • —————

要想把子女教育好，  
可以把你准备花的钱削减一半，  
但把陪伴孩子的时间增加一倍。

● • —————

不要戴一顶比你更有个性的帽子。

● • —————

往前看，关注方向，  
而不是目的地。  
保持正确的方向，  
就会抵达你想去的地方。

● • —————

被认可，即艺术。

● • —————

回到家乡时，  
购买最新的当地旅游指南。  
每年把自己当一回游客，  
你将有很大收获。

● ● —————

要脱颖而出，  
就要感谢让你的生活  
发生变化的老师。

● ● —————

购买花园水管、电源延长线或梯子时，  
它们应当比你觉得你需要的长度  
长得多。  
那将是正确的尺寸。

● ● —————

注释1: NFT指非同质化代币。——编者注

## 9

当你陷入困境时，

向别人解释你的问题。

通常只需要把问题阐述清楚，

解决方案就会浮出水面。

让“解释问题”

成为解决难题的过程的一部分。

● • —————

不要排队去吃某个有名的美食。

它通常不值得

你花这么长的

等待时间。

● • —————

当被介绍给某人时，

要与对方进行眼神交流，

并数到四，

或者对自己说：“我看到你了。”

你们将记住彼此。

● • —————

只需要向团队成员表示

你欣赏他们，

你的团队就能取得重大的成就，

这些成就是你一个人无法企及的。

● • —————

做一个专业人士。

备份之后还要再备份。

至少要有有一个物理备份和一个云端备份。

每一种都要多个备份。

如果你丢失了数据、照片或笔记，

你愿意付多少钱找回来？

与后悔相比，备份是廉价的。

● • —————

要想取得世俗的成功，

可以做一些奇怪的事。

让你的怪异成为一种习惯。

● • —————

你的时间和空间是有限的。

那些不能再给你

带来快乐的东西，

要移走、送人、扔掉，

给能给你

带来快乐的东西

腾出时间和空间。

● • —————

在发出紧急信号时，

使用“三次法则”：

三次呼喊，按三次喇叭，

或者吹三次哨子。

● • —————

不要拿别人的外在

与你的内在做比较。

● ● —————

探索还是优化？

你会优化你知道畅销的东西，

还是探索新品？

在餐厅吃饭时，

你会点你确定很好吃的菜（优化），

还是尝试新菜品？

你会不断约会新对象（探索），

还是会一直守着遇到的人？

探索与优化最好维持1：3的平衡。

花三分之一的时间去探索，

花三分之二的时间去优化、深化。

随着年龄的增长，你将越来越难以投入

时间去探索，因为这看起来没有收获，

但你仍要争取付出三分之一的时间去探索。

● ● —————

有时，

第一个想法是最好的，  
但通常第五个想法才是最好的。

排除那些

显而易见的想法。

试着给自己一个惊喜。

● ● —————

别费力气与旧事物斗争，  
只管建设新事物。

● ● —————

真正的好机会

不会把“好机会”三个字  
写在标题里。

● ● —————

当有人跟你谈论

人类历史的巅峰时期时，  
那个时候一切都好，  
然后就开始走下坡路，

那一年往往是他们十岁的那一年

——那是人的生存状态的巅峰。

听他们说话时，

你要记住这一点。

● ● —————

刚认识一个人时，

要迅速发现他真实的性格，

可以观察他

在网速极慢时会怎么做。

● ● —————

在准备长途徒步旅行时，

不管什么样的旧鞋都优于

任何类型的新鞋。

不要用长途徒步来磨合新鞋。

● ● —————

谈判时，

不要追求得到更大的蛋糕，

而要追求把蛋糕做大。

● ● —————

多大的事情让你生气，  
决定了你的格局有多大。

● ● —————

你只看到了别人的2%，  
别人只看到了你的2%，  
根据那隐藏的98%来做调整。

● ● —————

我们的后代取得的成就  
将令我们惊异。  
但只要我们有想象力，  
用今天的材料和工具，  
在一定程度上，  
我们也能取得他们的成就。  
要敢于想象。

● ● —————

## 10

要多做对他人来说是工作、  
对你来说像玩儿一样的事。

● • —————

如果你想做成一件事，  
就交给忙碌的人去做。

● • —————

要记住，即使你预期的  
修复工作花的时间，  
将三倍于预计时间，  
最终花的时间，  
还将是你预期的三倍。

● • —————

模仿他人，  
是一个很好的起点。  
模仿自己，  
是一个令人失望的终点。

● ● —————

如果你把今天做的事  
重复365次,  
你能指望一年后  
达成你想要的目标吗?

● ● —————

应聘新工作时,  
谈判薪水最好的时机,  
是在对方接受你之后,  
而不是之前。  
到时就会上演一场“胆小鬼博弈”,  
双方都不想先说出一个金额,  
让对方先给出一个数字  
对你有利。

● ● —————

要注意  
你把注意力放在哪里。

● • —————

要获得最大的效果，  
就要聚焦于你最大的机会，  
而不是你最大的问题。

● • —————

每一个突破  
初看时都是可笑、荒谬的。  
事实上，  
如果一开始不显得可笑、荒谬，  
它就不是突破。

● • —————

经常给孩子读书  
是他们能受的最好的教育。

● • —————

如果你在25岁之前不吸烟，  
你可能终生都不会吸烟；  
如果你在25岁之前吸烟，

你可能终生都不会戒烟。

● ● —————

有多少人不欣赏你或你的工作

并不重要。

有多少人欣赏，

是唯一重要的事情。

● ● —————

发生车祸后，

留在车里，

比站在路边安全得多，

因为车祸发生后，

在同一位置再发生车祸的可能性上升。

● ● —————

求职时要记住，

在某个地方，

有个雇主正在迫切寻找像你这样的人，

如果你出类拔萃，就更是如此。

你真正的任务是找到这样的伯乐，  
不管花多少时间，  
都是值得的。

● ● —————

人生之路上，  
不要试图避免意外，  
而要直面它。

● ● —————

不要在饿的时候去买吃的。

● ● —————

如果可以根据  
你对一个问题的看法  
预测出你对  
另一个问题的看法，  
那么你可能  
受制于某种观念。  
当你真正独立思考时，

你的结论将是

不可预测的。

● • —————

只需要说一些鼓励的话，

你就真能让别人的生活变得更好。

● • —————

当你面对一项

可以在两分钟之内完成的任务时，

立马去做。

● • —————

你的信念越稳固，你就越有理由

时时质疑这些信念。

不要简单地相信你认为自己相信的一切。

● • —————

客户抱怨时，

即使不是你的错。

也要先道歉，

然后问：

“我们可以怎么做来解决这个问题？”

要假设客户是对的，

这是企业发展需要付出的微小成本。

● ● —————

如果你借给别人20美元，

就再也见不到对方的人影了，

因为他不想还钱。

那么这个教训值20美元。

● ● —————

一种值得培养的超能力是

从你不喜欢的人那里学习。

这就是“谦逊”。

这是一种勇气，

让愚蠢、可恨、疯狂、刻薄的人

教你一些东西，

因为他们尽管有人格上的缺陷，

但他们都知道

一些你不知道的东西。

● • —————

当你用信用卡租车时，

不要购买额外的保险。

● • —————

对于你喜爱的每一件好东西，

都要问问自己，

喜爱到什么程度最合适。

● • —————

徒步旅行者的守则：

如果你能跨过去，

就不要踩上去；

如果你能绕过去，

就不要跨过去。

● • —————

做出明智决定的诀窍：

站在25年后的视角上，

评估今天的选择。

未来的你会怎么想？

● ● —————

要做一个有趣的人，

只需要以不同寻常的坦诚，

讲述你自己的故事。

● ● —————

对一群听众讲话时，

最好把目光集中在几个人身上，

而不是在房间里四处“扫射”。

你的眼神告诉别人

你是不是真的相信自己说的话。

● ● —————

每天都要有些产出，

主要是因为，

你必须抛弃很多优秀产品，

才能得到一件卓越产品。

为了更好地舍弃，你要相信还能更好，

通过持续的产出，你会明白这一点。

● • —————

虽然逆境会让你学到很多，

但对你的人格的真正考验，

不是你如何应对逆境。

真正的考验是

你如何对待权力。

治愈权力迷恋的

唯一方法是谦卑，

同时承认，

你的力量来自运气。

格局小的人

自以为高人一等，

境界高的人

知道自己只是幸运。

● ● —————

专注于你喜欢的东西，  
而不是一味贬损你讨厌的东西，  
你会变得更好，  
也会让别人变得更好。

人生短暂，  
把注意力集中在美好的事物上。

● ● —————

分东西时，  
一个人分，  
另一个先选。

● ● —————

# 11

你很容易

被自己的成功困住。

对轻车熟路的任务说“不”，

对可能失败的任务说“是”。

● ● —————

不快乐源自

想要别人拥有的东西。

快乐源自

想要自己已经拥有的东西。

● ● —————

带电工作时，

电压会伤人，

但电流会致命。

● ● —————

要想广泛传播你的讯息，

遵循这个

广告人普遍

采用的公式：

简化，简化，简化，

然后夸张。

● ● —————

注意和谁在一起时你感觉最好。

多和他们在一起。

● ● —————

要假设没人擅长记别人的名字。

出于礼貌，再次介绍自己的名字，

即使是对你以前见过的人：

“嗨，我是凯文。”

● ● —————

你在工作之外做的事，

可能成为你真正的工作。

● ● —————

你能为孩子做的最好的事

就是爱你的配偶。

● • —————

能从别人的角度看待问题，

你就能在世界上畅行无阻。

这种视角转变能带来

发自内心的同理心。

它还赋予你说服他人的能力，

这是伟大设计的关键。

掌握从他人视角看问题的能力，

可以帮你打开无数紧闭的大门。

● • —————

如果你觉得某件事不言自明，

那么你不妨把它点破，

通常这对大家都有好处。

● • —————

冥想时，静坐，关注呼吸。

脑海中会浮现各种想法。

然后把注意力拉回到  
呼吸上面，这时大脑就不想了。  
走神了，就拉回来。  
始终让注意力回到呼吸上，  
而不是关注想法。  
就这么简单。

● • —————

五年后你会想，  
假如当初开始行动就好了。

● • —————

如果我们把自己的烦恼  
扔到地上，堆成一大堆，  
当看到别人的难题时，  
我们会把自己的难题一把抓回来。

● • —————

我们需要启智，  
也需要修心。

● ● —————

你无法改变过去，  
但你可以改变对过去的叙述。

重要的不是  
你经历了什么，  
而是你怎么对待这些事。

● ● —————

美好的旅行，  
是向着兴趣出发，  
而不是朝着一个地方前进。  
找寻你的激情所在，  
而不是奔向某个地方。

● ● —————

孩子犯错时，  
让他自己选择惩罚方式。  
他会比你更严厉。

● ● —————

在花园里，  
要想种一棵10美元的树，  
就要挖一个100美元的坑。

● • —————

在人生的每个关键时刻，  
都要完全接受这个问题：  
“可能发生的最坏情况是什么？”  
演练你对“最坏”情况的反应，  
等那种情况发生时，那就会像是一场冒险，  
而不至于让你裹足不前。

● • —————

创作一个准备扔掉的东西。  
写出一本好书的唯一方法是  
先写一本糟糕的书。  
电影、歌曲、家具，  
任何东西，都是如此。

● • —————

在追求崇高的目标时，

从起跑线，

而不是终点线，

衡量你的进度。

● • —————

衣服染上污渍时，

在污渍未干时清除，

成功概率更高。

污渍干后清除难度就大了。

● • —————

对愤怒的正确回应不是愤怒。

当你看到别人愤怒时，

你看到的是他们的痛苦。

对愤怒的正确回应是同情。

● • —————

当你找到自己

真正喜欢的事时，

慢慢做，慢慢享受。

● ● —————

有攻击性的狗不会叫，  
但会咬人。

● ● —————

即便你是一个普通人，  
世界上也有一半的人  
才能不如你。

虽然不是他们自己的过错，  
但他们中的很多人不会处理表格、  
复杂的指令或棘手的情况。

善待他们，  
因为世界没有善待他们。

● ● —————

缺点和优点  
是一体两面。  
例如，

顽固和毅力之间，  
勇敢和愚鲁之间，  
只有微小的差别。  
唯一的区别在于目标。  
如果目标不重要，  
那就是愚顽不化和鲁莽愚蠢；  
如果目标重要，  
那就是不屈不挠的毅力和勇气。  
坦然承认自己的缺点，  
带着你的缺点去赢得尊严，  
但要确保你在坚持追求重要的事情。

● ● —————

结局几乎总是更好的事的开端。

● ● —————

给予，你不会变穷。  
不给予，你不可能变富。

● ● —————

务必

尽早征求建设性的批评意见。

尽快知道问题所在。

到结束时，

你就失去了改进的机会。

● ● —————

为了更好地演讲，

看一段自己讲话的录像。

这会让你震惊，

也让你痛苦，

但这是一条

有效的改进途径。

● ● —————

能用无能来解释的，

不要归咎于恶意。

● ● —————

担忧毫无意义。

可以肯定的是，  
你担心的事，  
99%都不会发生。

● ● —————

如果一个网站的网址里包含  
“真相”这个词，  
你就不用去看它。

● ● —————

做出承诺时要格外吝啬，  
因为履行承诺时，  
必须慷慨。

● ● —————

你以为  
你看清了未来，  
只是因为  
你看到的其实是眼前。

● ● —————

一份妥当的道歉

需要包含三个R。

regret, 遗憾（真诚地与对方共情），

responsibility, 负责（不责怪别人），

remedy, 补救（愿意解决问题）。

● ● —————

给年轻人忠告的最好方式是：

弄明白他们真正想做什么，

然后建议他们放手去做。

● ● —————

做出大胆的重大改变，

通常比做出微小的渐进改变

容易得多。

● ● —————

一个不可告人的巨大秘密是，

每个人，特别是名人，

都是在弥补过失中不断前行的。

● • —————

没有完美，只有进步。

完成胜过完美。

● • —————

如果你相信任何挫折都只是暂时的，

你就选择了幸运。

● • —————

如果你做的事

没有任何人能做，

你求职时就不需要简历。

● • —————

在争端中，

如果要缓和紧张气氛，

你只需要模仿对方的肢体语言。

● • —————

对不感兴趣的东西

保持高度的好奇，

能获得丰厚的回报。

● • —————

识别小偷并不难：

认为人人

都会偷东西的人，

就是小偷。

● • —————

观看自己的倒影，

会让我们在不知不觉中分心。

如果你停止自我审视，

你整天开电话会议的

疲劳就会大大缓解。

● • —————

读你最喜欢的作家读过的书。

● • —————

当你无法决定时，问自己：

“哪个选择日后带来的回报比眼前多？”

轻松的选择马上就有回报。

最好的选择最后带来回报。

● • —————

头脑中的想法总是完美的，

但完美的东西从来都不真实。

马上把想法记下来，

画出草图来，

或者做出纸板原型来。

这样，你的想法会更接近真实，

因为它不完美。

● • —————

相信三星级的产品评价，

因为这些评价既讲了好的方面，

也讲了不好的方面，

这是大多数产品的真实情况。

● • —————

始终在一开始就提出你想要什么。

这适用于人际关系、商业和生活。

● • —————

即使你什么也不说，只要认真听，  
人们也会认为你是一个很好的谈话对象。

● • —————

好奇心能杀死确定性。  
好奇心越强，你的可能性就越多。

● • —————

衡量财富的标准，  
不是金钱能买到的东西，  
而是金钱买不到的东西。

● • —————

要从错误中学习，  
先从嘲笑自己的错误开始。

● • —————

你精心培养的人离去，  
是令人遗憾的；

更糟糕的是，  
你不培养他们，  
他们却留下来。

● • —————

对于争议性问题，  
如果你能像对方一样  
论证对方的观点，  
你的观点就会更有说服力。

● • —————

当你让别人等你时，  
他们就开始想到你所有的缺点。

● • —————

信任是一点一滴积累的，  
失信却如同洪水决堤。  
始终如一地诚实，  
就永远不会失信。

● • —————

一个诚实的朋友

对你无所图。

● • —————

人生三分之一的时间

是躺在床上睡觉，

几乎另外三分之一，

是在椅子上坐着。

花钱买好床、好椅子，

是物有所值的投资。

● • —————

倾听的目的

并不是回答，

而是听出弦外之音。

● • —————

如果你确定要去看一部电影，

不要看预告片，

以免毁了一部电影。

只有你不确定是否要看  
或者很可能不看的电影，  
才去看看预告片。

● • —————

你犯的上一个错误，  
是你最好的老师。

● • —————

汽油车的仪表盘上  
有一个带小箭头的加油泵标志。  
箭头所指的方向  
是这辆车油箱所在的一侧。  
借车或租车时，  
记住这一点。

● • —————

你在家中展示的  
最完美的艺术品，  
应该是孩子难以忘怀的

奇怪的艺术品。

● ● —————

每天只花15分钟，  
即每天1%的时间，  
来改进你做事的方式，  
这是你发展壮大你的事业  
最有力的方法。

● ● —————

不要问你的孩子  
他们今天学了什么，  
而要问他们今天帮助了谁。

● ● —————

幸福的最大杀手  
就是比较。  
如果非要比较，  
就和昨天的自己比较。

● ● —————

20多岁的大好年华，  
可以做一些  
非同寻常、稀奇古怪、大胆冒险、  
不可理喻、疯狂愚蠢、无利可图、  
看起来与“成功”不沾边的事。  
在余生里，  
这些经历将成为你的灵感缪斯。

● ● —————

不要用观点来定义自身，  
因为那样你就无法改变你的想法了。  
用价值观来定义自身。

● ● —————

想要成功一次，就专注于结果；  
想要不断成功，就专注于  
创造结果的过程。

● ● —————

你的理想伴侣不是永远和你没有分歧的人，

而是你乐于与之意见相左的人。

● • —————

开阔的心胸

是通往开放思想最直接的路径。

● • —————

如果你限于人生困境，

去一个你从未听说过的地方旅行。

● • —————

改变他人观点最有力的做法是

对其观点

感到好奇。

● • —————

如果你不关心你的手下，

他们也就不会关心你的使命。

● • —————

要加快会议速度，就必须规定，

发言者必须说点

其他参会人不知道的东西。

● • —————

富有者有金钱。

富足者有时间。

富足比富有更容易。

● • —————

独行快，

众行远。

● • —————

你最好的肖像照

不应该在你微笑时拍，

而应该在你大笑之后

安静的那一刻拍。

找一个能让你笑的摄影师。

● • —————

假如你成长了，

你的责任感并没有随之提升，

那么你就没有真正成长。

● • —————

制订计划时，

必须允许自己迷路，

你会找到

最初没有刻意去找的东西。

● • —————

所有财产都需要修理和保养

以保持其自然状态。

你拥有的东西，

最终会左右你。

所以要精心选择。

● • —————

如果你想写文章介绍

某个难以解释的事物，

你可以给朋友写一封内容详细的信，

说说为什么这么难以解释，

然后去掉开头“亲爱的朋友”那一部分，  
你就会得到一篇不错的初稿。

● • —————

每周留出一天，  
不工作，  
不做生意，  
不赚钱。  
把这一天称为“放空日”  
(或叫别的名字)。

利用这一天  
休息、充电、  
思考人生中最重要的事。  
令人意外的是，  
你将发现过这个放空日  
是你一周里做的最有成效的事。

● • —————

悲观妄想症的反而，

是乐观妄想症。

做一个乐观妄想症患者，

相信

整个宇宙

都在你背后合谋

助你成功。

● • —————

选择那些

能带来更多选项的选项。

● • —————

做事要以终为始。

碗碟架堆满后，

再想调整，

就无从下手了。

● • —————

当你陷入困境时，

把可能行不通的办法

列一个长长的单子。

这份单子上会冒出一颗种子，

这颗种子会长成一个

让你走出困境的解决方案。

● • —————

不管你多大，

现在，

就是你的黄金岁月。

美好的事情会带来金色的回忆，

糟糕的事情会带来宝贵的教训。

● • —————

缓解愤怒最有效的方法是

给自己一点时间。

● • —————

艺术、文学和喜剧，

来源于重新审视生活的日常。

只需要关注日常的细节，

你就能把平凡

化为神奇。

● • —————

最好身无分文地离世。

去世前，把钱给你的受益人；

钱对他们来说，更有意义也更有用。

把钱花光。

你的最后一张支票应该签给殡仪馆，

它应该是张空头支票。

● • —————

看到那个永远在排队的老人了吗？

那就是未来的你。

要有耐心。

● • —————

尽可能多地创造

你可以轻松举办的家庭仪式。

日程上需要例行完成的事，无论大小，

无论至关重要还是微不足道，

都可以成为仪式。

不断重复，

小小的例行仪式就会成为传奇。

盼望是关键。

● ● —————

防止衰老的良方

主要是

保持好奇心。

● ● —————

生活忙碌，

但别忘了艺术。

● ● —————

那些人生哲理将按照你的需要

——呈现。

如何掌握这些人生哲理

取决于你。

当你真正学会了一个道理之后，

还有下一个。

只要你还活着，

就意味着你还有很多东西要学。

● ● —————

人生中只有很少的遗憾，

是遗憾自己做了什么。

几乎所有的遗憾都是遗憾自己没有做什么。

● ● —————

你的目标是，

在去世前一天，

你能说，你完全活出了自我。

● ● —————

我的这些建议并不是法则。

它们就像帽子。

假如一顶不合适，

试试另一顶。

● • —————

# 致谢 Acknowledgements

感谢中文版编辑团队：策划编辑王颖、编审曹爱菊、策划编辑温欣欣、版权经理戴园园、版权经理张琦、营销总监张艺歌、营销编辑梁可可、营销编辑潘宁、封面设计唐旭。感谢第一位读者赵嘉敏、第二位读者傅嘉敏。