

《下个10000小时，你打算怎样过！》

图书基本信息

书名：《下个10000小时，你打算怎样过？》

13位ISBN编号：9787122276538

出版时间：2016-10-1

作者：周结林

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《下个10000小时，你打算怎样过！》

内容概要

豆瓣、天涯转发过百万的人生规划理念

微博、知乎超过300000忠实粉丝鼎力支持！

105家知名企业HR阅读后，一致强烈推荐！

《下个10000小时，你打算怎样过？》从当前年轻人所关注的人生问题讲起，介绍了10000小时天才理论，然后从时间管理、意志力与自控力、资源管理、情绪管理等四个方面介绍如何进行自己的10000小时训练。

本书将会指导你重新规划你的时间和人生，让你在最短的时间获得成功所需要的正能量，并告诉你一些好的方法，帮助你告别平庸，走向成功。

《下个10000小时，你打算怎样过！》

作者简介

周结林

人生规划师，毕业于北京大学法律系，混迹职场江湖十五年，有过二年草莽创业经历。现任智联招聘大客户经理，曾担任多所知名高校大学生精英选拔赛特邀嘉宾评委，云南卫视大型金牌帮助类电视节目《让我帮助你》职业生涯规划特约嘉宾老师，微博达人。

《下个10000小时，你打算怎样过！》

书籍目录

Part 1 输在起点的人，未来在哪里

1. 10年之后你在哪儿
2. 现在的你，是否一文不值
3. 输了起点，就等于输掉整个人生么
4. 过你想要的人生，多晚开始都不晚
5. 明天会怎样，其实不用恐慌
6. 总要笑对那些凛冽的时光
7. 信心爆棚的人比自卑的人更易成功
8. 别人低调时你高调，别人高调时你微笑

Part 2 10000小时后，成为你想成为的人

1. 要想成功，你需要10000个小时
2. 人生想要质变，请先学会量变
3. 选择，比你的努力还要命
4. 你是哪块料就往哪个方向努力
5. 种下一个好习惯，收获一个好结果
6. 一天又一天，成功的DNA就会植入你的体内
7. 愿景的驱动力，让你离成功更近
8. 你的圈子更好，你就会更棒
9. 每一次“蜕皮”，都是一次成长
10. 即便没有一盏灯为你亮起，你也要照亮自己

Part 3 你缺的不是时间，而是时间管理

1. 人生的效率是整理出来的
2. 你的时间那么有限，何必事事亲力亲为
3. 如果不能准备好，效率一定高不了
4. 抱歉，你浪费掉的，不是别人的时间
5. 把握好“计划时间”和“灵活时间”
6. 你真的是时间不够，还是效率太低
7. 就趁现在，告别“拖拉斯基”
8. 人生是道算术题，要做好“加法”和“减法”

Part 4 当你变“strong”了，你就不会那么“tow”了

1. 意志力，内心强大的原动力
2. 如果你不能坚持，那不如趁早放弃
3. 你之所以“low”，是因为你不敢挑战有高度的事
4. 做任何事都不要“想赢怕输”
5. 跟半途而废相比，失败和被拒绝并不丢人
6. 人生如水，只有煮开了，才能沸腾
7. 艰难的不是困境本身，而是改变现状
8. 能掌控自己的人，才是情商高的人

Part 5 多认识点人，多充点电，一定不会错

1. 做事全凭自觉，但不能全靠自己
2. 不要等到需要帮助的时候，才想起联络别人
3. 多给你的人脉账户“充充值”
4. 这个世界，总会为那些下班后学习的人开绿灯
5. 那些看上去没用的，却是你未来需要的
6. 技术是无可替代的“轻资产”
7. 如果你既没钱又没人，只有“idea”，就别想着创业了

Part 6 改变你的格局，人生才会逆袭

《下个10000小时，你打算怎样过！

1. “伤不起”的人，永远也赢不了
2. 浮躁的人，当然什么也等不了
3. 人越淡定，才会越快乐
4. 你羡慕别人时，别人也在羡慕你
5. 消极时代，心要保持积极的状态
6. 即使环境不景气，你也要保持“心气”
7. 有了专注，才能充满定力地前行
8. 人生是一场马拉松，感觉累了，可以放松脚步

《下个10000小时，你打算怎样过！》

精彩短评

- 1、有时候读一下鸡汤
- 2、书名发问引起我的思考，之前迷茫了很长时间，无果后开始专注于眼前的事情。以后的10000小时要怎么做？我很想知道答案。这本书读起来很容易，目录一目了然，正文也没有一些专业词汇的堆积，用简单的话语传达了正能量和深刻道理。书中每一章节后面都有一个小练习，有的是我已经在做的事情，有的是我打算开始做的。以前常常觉得养成一个习惯好难，现在我从一点小事开始做，事情渐渐地变得容易了。如今我明白了，心里有一个长远的目标沿途的小目标小改变都会成为下一步的助力，我期待下一个10000小时的我。
- 3、都是鸡汤文，没什么意思
- 4、每天匆匆忙忙，总觉得时间不够用，然而却是陷入了《稀缺》所说的注意力陷阱中，不知不觉沦为穷忙一族。要想改变，不是一朝一夕的事，除了行为要改变，一些看待事物的方法也要有所改变，不是做一天和尚撞一天钟的得过且过，而是看到自己一年、五年、十年后的样子。这样才能给你震动，让你从现实的困顿中惊醒，也才有动力去实施行为的改变。而行为的改变需要长时间的持续，这也是10000小时理论的所在。
章后的练习值得一试。
- 5、作者文采一般，基本上都是通过各种举例把标题引出。这本书留下目录做一下纪念即可。
- 6、有时候人需要喝鸡汤
- 7、能管理好时间的人必定能够管理好自己，管理好人生
- 8、鸡汤喝多了也索然无味啊。
- 9、书名给到我一个思考，整书翻完，和在朋友圈看到的转发文章一起，都是没有什么深度的内容。

1、初看《下个10000个小时，你打算怎么过》这本书，你会以为这是一本关于时间管理的书。其实，这是一本鸡汤合集。有朋友说，读心灵鸡汤，看标题就行了，真的有一定道理。很多时候，标题已经把作者想要讲的核心点和盘托出了。拿“你羡慕着别人，别人也在羡慕你”这个标题来讲一个小经历。高中的时候，我特别羡慕班里的一个女生。她总是安安静静地待在自己的位置上，和她说话，她总是微微一笑，有些羞涩腼腆。班里很多人都在羡慕她。她是班里的王牌好学生。我一直很好奇，那么枯燥生涩的数理化她为什么可以学得那么轻松？而我明明已经很努力，每次考试回到家，父母都要感叹一下“别人家的孩子怎么就考得那么好呢？”多年后的一次同学聚会，我和她聊起来这个事情，我说我爸妈一直都记得你，他们总是说你努力，要我多向你学习。她早已褪去了学生时代的羞涩，开怀大笑，说：“那个时候你不知道，我还非常羡慕你呢。每次老师在班里念你的作文，我就在想你怎么会懂得那么多的道理和典故。你轻轻松松随时都是语文第一，而我呢，语文让我愁死了！”我听她说完，忍不住感叹起来。原来我们一直都在相互羡慕，只是交流过少，不知道而已。这不就是“你羡慕着别人，别人也在羡慕你！”的现实经历吗？这本书很多标题，都取得非常好，激起了我内心的一些共鸣。例如，输在起点的人，未来在哪里？我见过太多的人瞧不起抱怨自己的学校太差，抱怨自己的公司不好。客观上来说这些地方确实有一定的问题。但是你为什么没有看见这些地方也走出来了不少优秀的人呢？单单是标题就击中了人心。这本书的优势在于标题取得好。但在内容上，作者的感触和架构和题目不在一个级别上。现代人，选择过多，信息很多，于是陷入了一种迷茫而又功利的心态，随时随地都希望能够找到切合内心的干货。所以我们读这类所谓的成长励志类文章，希望能够感受到作者最为真实的感触，找到答案。这本书的内容部分真实感触太少了，大多数时候都是罗列举例，像是挤出了全部水分的劣质海绵，有些生硬，有些粗糙。一本书，必然有缺陷，也必有可用之处。这本书令我印象深刻的地方在于每个部分后面的练习，依序是：1. 剧本写作：感受自己想要的生活。这其实就是我们成长路上非常重要的一点，那就是管理未来愿景。你希望一个月后、半年后、一年后你想要成为一个什么样的人。列出to-do list，即使不能一一实现，你总会实现其中几项。2. 坚持28天：坚持28天就能养成一个好习惯，据说有社科类实验在做支撑。但很多人改变不良习惯，就像一个戒烟者的反反复复，是很容易就会滑回去的。而设置28天的意义更多在于：短期内的目标，能够有效降低一个人的畏难情绪。3. 额外奖励：让自己效率翻倍，最好的办法就是利用行动日志和任务清单来完成该完成的工作。4. 账户充值：构建属于自己的强大人脉圈。人脉圈是一点一滴积累起来的，积累的途径有工作平台、同学关系、行业活动和社会活动等。圈子的构建是日积月累的事情。这四项建议，如果能够完全坚持下来，其实不失为一个很好的人生锻炼方法。你就会成为一个很好的人生编剧，演绎一场从来都不需要排练就可以有精彩演出的人生话剧。对于这本书的建议，归为一句话，那就是：扫描标题入脑就够了。作者的文采一般，内容都是拼凑，其实意义不大。

2、曾经很爱读鸡汤励志类书籍，觉得是浪费时间，同时也觉得只有脆弱的人才会喜欢这类书籍。但现在我的看法渐渐改变，也许在节奏越来越快的大都市，人很容易有心灵枯竭感，适量鸡汤就是必须了。记得看过一篇市场调研文章说，小城市火车站和地铁书摊销路最好的是《知音》、《故事会》类杂志，而机场和一线城市火车站书店销路最好的是鸡汤励志类和通俗历史类书籍。我相信这调研结果是靠谱的，因为小地方居民眼界有限，更有窥视欲，《知音》类故事既接地气又猎奇，正可以满足窥视欲。而大城市居民目迷五色，殚精竭虑，常有瓶颈感和枯竭感，因此需要鸡汤励志类书籍，边读边反思自己，寻找新的人生成长点。其实通俗历史类书籍也可以看作是某种鸡汤励志类书籍，高学历读者会有代入感，进而起到励志效果。《下个10000小时，你打算怎样过？》这本书的题目就很吸引人。相信绝大多数职业人，都曾不同程度暗暗质疑过自己把控时间的能力。所以，看到这个题目，估计很多人会像我一样想翻开浏览一下。本书一开篇就明确：假如你认为自己现在很失败，你应该怎么办？作者告诉你，首先要调整心态。不要自怨自艾，先笑一笑，告诉自己其实没有那么糟糕。然后，作者告诉你不要想着一蹴而就，想成功需要长时间努力，多长时间呢？也许需要10000小时哦！说实话，这是我欣赏这本书最重要的原因——它明确告诉我们，成功不可以靠投机，要切实的努力。那么，是只要努力达到10000小时，你就一定会成功吗？当然不一定，本书第三章开始教大家如何管理时间。我们经常感叹自己已经成为“工作机器”！但其实，我们真的是工作机器吗？细细想来，工作机器还真不是你想做就能做的，多少人能真的能长时间心无旁骛投入工作？更多时候，也许我们并不是想打诨摸鱼，可是工作效率就是不高，急死！作者在这一章告诉大家，管理时间是有办法的，一步步去

《下个10000小时，你打算怎样过！》

做一定会有改善。如果你在管理时间方面已经很棒了，可还是觉得自己很low怎么办？本书第四章引导大家反思，你是不是有强大意志力？意志力不够强，我们就不敢挑战有高强度的工作，工作中就会趋于保守，会“想赢怕输”，那怎么能进步呢？如果我们内心足够强壮，就会逼走你的low，会主动挑战有难度的工作，在工作中成长，想不成功也难。读到这里，你感觉好多了吧？那就松一口气，走出“宅”习惯，去社交，去充电吧！第五章告诉你，机会是“宅”不来的，本事得学才能有。别问交际和学习有没有用，可能暂时没用，但是多认识靠谱的人，多学新的技能总是好事，在瞬息万变的社会中，多一点儿人脉，多一个技能，可能会成为我们弄潮时的定海神针！我们不用回避自己追逐功利的欲望，但如果我们在充实自己之前总要先问问有没有用，可能会导致我们离成功越来越远。这几年有一句话很流行：“做事做到最后，拼的都是人品。”本书作者在第六章，也就是最后一章告诉大家，所谓“人品”，就是你的内在格局，若你工作时经常玻璃心、浮躁、消极，那么你此前的努力会大打折扣。实际上，若你好好读前五章，并且有所心得，那么你的格局会潜移默化的有改变。本书六章内容环环相扣，每章结尾处还设计了练习，更增加了操作性。例如第二章练习是“坚持28天——见证奇迹的改变”，要求非常具体，操作不难，也不会给人太大压力。还有，本文的小故事也很有可读性，既有名人故事，例如名模吕燕，数学家高斯等；也有普通人的故事，例如乐观对待工作的前台接待员。这些妙趣横生的小故事让本书读起来轻松愉快。俗话说：“时间会改变一切。”真的吗？细细想来，改变一切的其实不是时间，若你什么都不做，就什么都不会改变。行动才会改变一切，当我们有不如意，去思考，去行动，才有改变的可能性。所以，我们为什么喜欢读鸡汤励志类书籍？因为我们急于成长，我们急于变得更好，这本身就是积极面对人生的态度。《下个10000小时，你打算怎样过？》这本书告诉大家要成长就要做出改变，也许在改变的过程中，我们会觉得受到了约束，但约束自己就是成长的门路，我们怎能在找到了门路之后却犹豫要不要去做呢？从这个角度看，我认为本书值得一读。

《下个10000小时，你打算怎样过！》

章节试读

1、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第187页

很多时候，我们就是这么奇怪，因为无法控制自己的情绪或者行为，所以就特别希望通过别人来达到控制自己不良情绪的目的。事实上，外力哪里有你内在的力量大呢？

2、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第28页

明天的你，要比今天更强大！明天的你，要比今天了解更多的信息，要比今天更有意志力，要比今天掌握多一种技巧，要比今天多一分责任心，要比今天多一个客户

3、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第256页

每一个人都有适合自己的鞋子，如果非得去套别人的鞋子，那不但不舒服，还可能会挤坏自己的脚。所以，穿自己的鞋就好，羡慕别人无益。

4、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第151页

爱尔兰人有三个骨头的说法，第一个是胸骨，也叫渴望骨；第二个是下巴骨，第三个是脊梁骨。渴望骨是让人们去找寻；下巴骨让人们不断问问题，去发现自己想要的东西；而脊梁骨，则是让人们一直坚持，直到得到成功。

5、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第65页

不是所有人的天赋都能存活下来，这个社会通行的成功准则，让我们不得不关注语言天赋、数字天赋、创造天赋等。

6、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第96页

每一个已经变得糟糕的事实，我都无法改变，但是我能改变的是自己的想法，以及这件事对我产生的影响。任何一件事情，都可以从正反方面来看。如果我接受了消极那一面，坎坷或挫折就很容易把我们打倒。同样，反过来说，积极乐观的心态也可以助我一臂之力。相信我，乐观并不是一种虚无缥缈的感受，它有价值，有力量。

7、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第68页

种下一个好习惯，收获一个好结果

习惯这个东西，某种意义上就像空气一样，你经常意识不到她的存在，虽然它无比重要。

你为什么相信明天太阳会照常升起？

8、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第73页

习惯的养成如同纺纱。一开始，它只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠

《下个10000小时，你打算怎样过！》

得死死的。养成一个习惯，就是不断缠绕的过程。

9、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第53页

2、人生想要质变，请先学会量变

我们都知道量变是质量的前提和必要准备，质变是量变的必然结果。这个辩证关系我们从初中的政治教科书上就学过。我相信每个人都懂得量变和质变之间的关系，但是在现实生活中，却有很大一部分人，并不能真正明白这个道理。

相传，古代在训练大力士时，也采用这个办法。具体是这样做的：他们会让小孩子每天抱着刚出生不就得小牛犊上山吃草，这时，小牛犊往往并不是很重，孩子们完全能胜任。就这样，随着牛犊一天天长大，孩子们的力气也越来越大，最后，当牛犊长成几百斤的大牛时，孩子们也练出了力能扛鼎的神力！

10、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第182页

当你告诉自己因为什么原因自己不可能成功时，你等于在头脑中对自己下了一道命令，限制自己去发挥自己所有的能力。没有人规定怎样才能成功，没有人限制你，是你自己限制自己。加入你的人生中不给自己任何限制，我相信没有人能限制住你。

11、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第24页

未知总是充满魅力，也总是让人恐惧的。不知道你有没有这种感觉，每天忙忙碌碌的却看不到未来，不知道明天的自己会是什么样子。

12、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第143页

人生是要有加法也要有减法的。刚刚出生的时候，我们一直在做加法，注入许多东西，让人生更加丰盈与精彩。而到了一定年龄之后，就要开始考虑做减法了，合理安排人生的进退取舍，使人生更加健康和充实。

13、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第82页

最后，我要再次强调，我们渴望的东西，一定要明确，最好能视觉化，最好是可触摸、可感觉的。这样的“愿景”，才会更能刺激你的斗志。在以后漫长的实施过程中，经常翻看，明确你想要什么，现在该怎么做，你就会调动自己全身的力量驶向目的地。

14、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第19页

4、过你想要的人生，多晚开始都不晚

多年以来，总是能听到身边的同事和朋友叹息：“唉，老了呀，如果再年轻一些，我过的日子肯定不是这样，年轻多好呀，还有无限可能。”从他们嘴里说出这样的话真让人不能理解，明明他们才刚过30岁呀。才30多岁，就觉得人生已经没有办法改变了，这样的人，我想就算是让他们从来再来，也是会和现在一样原地踏步吧。

记得小时候，爸妈总是教育我们说要好好学习，要天天努力。“三对看老”，小时候的所作所为将会决定你未来的人生，他们还不时地教育我们，说不要等到他们那个年龄的时候在后悔。所以，对于很多人来说，人到中年，就仿佛人生走到了尽头一样，让人焦虑不安，又无力去改变。其实你想要的

《下个10000小时，你打算怎样过！》

人生，只要你有心，只要你努力，什么时候都不算晚。

15、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第22页

不管任何时候，都不是你没有能力拥有自己想要的生活，而是你没有勇气。当你想要抱怨上天没有让自己得偿所愿过上想要的生活的时候，先想一想：“我真的很努力很努力了吗？”不管你身处何种境地，都没有人能够剥夺你奋斗的权利。如果真的什么都没有，记得带上勇敢。去做最好的自己吧，趁还来得及。

16、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第8页

2.现在的你，是否一文不值

这句话很伤人，可我还是想请你问问自己：“现在的你，有几斤几两，价值几何？是否根本一文不值？”

这个并不愉快的问题，很多人的第一反应是恼火：“怎么可以这么问？我当然是有价值的，我坚信自己的能力”

17、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第181页

人生没有等待，对我们所有人来说，生活不是只有现在。不管现在你的处境怎样，都需要有一颗上进的心，不管你现在从事的是什么职业，不管你现在的职业是什么，只要有一颗上进的心，你就会不断的成长。只要成长，你总有一天会成功的。

18、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第163页

晚上睡觉千条路，早上起来走原路。

19、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第38页

在这漫长的一生中，总会有些事情，他也许并不容易，他可能不太顺利，它可能让你备受打击...你可能必须结束、屈服、原地打转或直接跳过。但是，有时候，你的双眼只有经过泪水的洗礼，才能更清楚地看见前方的各种可能。如果你相信自己，在看似没有办法的时候不肯放弃，最后你终将会找到一个方法。

所以，给自己一个承诺吧。你是成年人了，别总说自己你不行。从今天开始，答应自己，别说你不行，如果你还没开始做。

20、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-第156页

如果你不能坚持，那不如趁早放弃

我承认，意志力的确非常重要，它会帮我们在遇到挫折的时候不放弃，所以古往今来从来都不缺乏歌颂它的言语，不管是“有志者，事竟成”“有恒为陈宫之本”，还是“精诚所至，金石为开”“苦心人天不负”，都在教我们坚持，这没问题，认定的事情绝对不能轻易放弃。但是，我从来都不认为，不管任何时候任何情况我们只有坚持一个选项。

21、《下个10000小时，你打算怎样过？》的笔记-《下个10000小时，你打算怎样过》摘要

一、输在起点的人，未来在哪里。我们要多努力，才能看起来毫不费力。彼得原理指在每一个等

《下个10000小时，你打算怎样过！》

级制度中，每个职工都趋向于上升到他所不能胜任的地位。我们今天所处的位置，取决于你以前所做的选择和努力程度。你今天有多高的价值，自己说了不算，是你在一段时间之间所做的所有决定，加上时间的累积，决定了你今天的价值。所以，今天你值不值钱，是由以往决定的。而未来你值不值钱，由现在决定。社会很现实，一切以实力见真章。要做有累积性的工作，一定要时刻保持积极向上的态度，努力去保持并且提高自身价值，让未来的你有足够的竞争力。与其埋怨，不如思变。人生不是在操场的跑道上跑圈，而是翻越一座又一座山峰。在翻山越岭的过程中，你既会感到辛苦，却又能欣赏许多风景。目光所能及的地方，就是你人生的境界。只要你的思想、你的视野、你的胸襟、你的气度、你的格局一直在提升，你就不会一直输下去。不管任何时候，都不是你没有能力拥有自己想要的生活，而是你没有勇气。只要好奇和勇气还在那里，什么时候开始都来得及。那些对于明天的猜想和恐惧，多半来自当时心里缺乏自信。要让自己相信，自己变强，好事就会发生。你是快乐的、阳光的、积极的、正面的，也就会吸引到两样属性的东西。信心爆棚的人比自卑的人更易成功。别人低调时你高调，别人高调时你微笑。

二、10000个小时后，成为你想成为的人。人生是一个不断累积的过程，你所有的经历都会成为日后的财富。一个人的知识和阅历积累到一定的程度，才会有自己的观点和思想。量变是质变的前提和必要准备，对于人生来说，一点一滴的积累才能造就与众不同的精彩。选择，比你的努力还要命。愿景的驱动力，让你离成功更近。你的圈子更好，你就会更棒。生命的意义，不仅在于实现人生目标，更在于不断提升人生目标。时间在一刻不停地往前流动，你不能跟随它，就只有被它抛下。或者，随波逐流，越来越平庸。即使没有一盏灯为你亮起，你也要照亮自己。

三、你缺的不是时间，而是时间管理。人生的效率是整理出来的。时间那么有限，何必事事亲力亲为。浪费时间的表现有：浏览网页、办公室闲聊、刷朋友圈、不会拒绝别人、总被人当做倾诉对象、好奇心重。再完美的退却，不如一次简单的出击。就趁现在，告别“拖拉斯基”。人生是道算术题，要做好“加法”和“减法”。

四、当你变“STRONG”了。你就不会那么“LOW”了。意志力，内心强大的原动力。你之所以“LOW”，是因为你不敢挑战有高度的事。做任何事不要“想赢怕输”。跟半途而废相比，失败和被拒绝并不丢人。艰难的不是困境本身，而是改变现状。能掌控自己的人，才是情商高的人。

五、多认识点人，多充点电，一定不会错。你想得到别人得不到的东西，就必须付出别人难以付出的东西。你的时间用在哪里，你的成就就在哪里。从平凡的工作中脱颖而出，一方面由个人的才能决定的，另一方面则取决于个人的努力和进取心。这个世界总是为那些努力工作的人在开绿灯，对于大多数人来说，如何利用业余时间，就是平凡与非凡的分水岭。努力提高自身，争取成为本行业的佼佼者，拥有技术这一无可替代的资产，让自己变得无可替代。

六、改变你的格局，人生才会逆袭。避免出现坏情绪，不仅是一种修养，更是一种智慧。人越淡定，才会越快乐。

《下个10000小时，你打算怎样过！》

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:www.tushu000.com