
《人生翻盘指南》全文 6000 字，它不是成功学鸡汤，而是具体的方法论，仔细看完有可能逆转你的人生。

如果你做着一份不太喜欢的工作，对跨越阶层有着热切的渴望，但是又没有努力的方向。有时信心满满，觉得未来可期，有时悲观沮丧，认为人生也就这样了。对任何事都三分钟热度，浅尝辄止，逐渐被“眼前的苟且”消磨了锐气，有变成油腻中年的趋势。那么你需要这篇文章。

（一）你需要彻底了解你自己

所有关于成长的书籍都告诉我们要扬长避短，做自己最擅长的事，但是了解自己长短这件事情并不容易。

你可能试过很多方法，比如心理学的各种人格与性格分类，甚至玄学中的星座、属相等等。你会从这些工具中得到各种各样结果，但不管你被归类为冷静理性的 INTJ，还是敏感细腻的 INFP；是潇洒随意的射手座，还是完美主义的处女座。这些结论除了为你的自恋找到依据，或者为自我厌恶的部分做心理按摩以外，就只能增加些谈资，并没有什么实用价值，你的生活和事业并没有因为你知道了这些而变好。

所以你需要一个科学的工具，这个工具叫回馈分析法 (feedback analysis)。

为什么回馈分析法可以帮助我们了解自己？

因为本质上，人类这种生物是没有多少自由意志的，所有的决策都被潜意识所影响。

卡尔·荣格曾说过，除非你意识到自己的潜意识，否则它会一直影响着你的生活，然后你说那是命运。

所以你必须扒开你的潜意识看看你的底色，而窥探潜意识最好的方式，就是用回馈分析法观察自己的决策。

你的潜意识如何影响你的人生，真实的你自己是什么样子，答案藏在你做的每一个决策里。

具体操作是：在你准备做一件事情之前，记录下你对结果/效果的期望，在事情完成之后，将实际的结果/效果与你的预期进行比较。

比如下面这样。

决策：我决定远离有毒的同事关系，跳槽到新公司重新开始。

预期结果：新公司的同事关系一定会很和睦，至少会和平相处。

实际结果：新公司的同事一样很坏，他们都针对我。

你记录的越多，你就对自己越了解，你会发现成功和失败的原因都极其类似，有些事情你很擅长，有些事情你就是死活也做不到。

你是怎么想的和怎么说的都不重要，重要的是怎么做的，你的决策和行为方式才是你最真实人格的体现，你所有的长项和缺陷都在其中一览无遗。

当然，你也不必花费数年的时间来记录自己的决策和结果，回忆过去所做的对人生有重大影响的决策，也可以达到同样的效果。

从这些记录中，你可以分析出你应该做什么，避免做什么，你最强的欲望和最深的恐惧都一目了然。

然后改变其中能改变的，接受并避免那些不能改变的，在以后的人生中充分发挥你的长项，而不是在缺陷里死循环，白白浪费时间。

（二）等价交换

你目前所拥有的一切都是来自你自身价值的交换，你的工作来自于你的技能；你的生意来自你掌握的资源；你的友情来自你所能提供的情绪价值；你的爱情来自物质和情绪价值的双重交换。

人在年轻的时候总是过于自我，觉得自己“逆光而来，配得上这世间所有美好”，所以一旦不被领导赏识，难免会觉得“怀才不遇”。你爱的人不爱你，你会觉得对方“瞎了眼”，永远不会反思自己配不配，因为你觉得爱情不应该用物质来衡量，可是你试图用“有趣的灵魂”去交换别人的财富、地位、美貌这些硬通货，又高尚到哪里去了呢？

短期内你的价值可能会被高估或者被低估，但生活就像投资品一样，是存在均值回归的，溢价终究会被时间抹平，最终每个人都只能过上自身实力能够匹配的生活。

所以你想要什么，必需要先掌握能够与之交换的筹码。

那么你有什么呢？

如果你是一个普通人，那么你对世界的认知无非来自知乎、微博以及你平凡父母的言传身教；你的知识来自智商正常就能读的学校（毕业后大部分都还了回去）；你掌握的工作技能，任何一个应届生培训半个月就能胜任。

你想要怒放的生命，你想要不平凡的人生，又或者你没有别的愿望，只想和多个异性.....(季羨林先生语，此处省略)

就凭这些能交换到你想要的生活吗？

所以你必须增加你的筹码，如果你不名一文，那就应该用你的勤奋，去交换技能和知识，然后和这个世界做交易，在每一步交易中都获得自己想要的筹码，或者是钱，或者是人情，或者是信息。当你积攒的筹码足够多，最后你就可以给你的目标一个“无法拒绝的条件”，过上你想要的人生。

这是一条极为艰苦的道路，爽片里的主角一旦下定决心奋斗，几个转场镜头，主角就脱胎换骨，走向人生巅峰。可是真实的奋斗不是这样，真实世界的奋斗是血与火的拼杀，是未知带来的恐惧，是无数个不眠之夜，你需要忍受焦虑和未知的煎熬。在这个过程中你会不断杀死“自我”，从一个文艺小清新，变成一个“油腻的生意人”，但这是一条正确的路。

（三）你要有一门安身立命的手艺

你必须精通一门手艺，通过这门手艺你可以连接更高阶层的人，用帮助他们的方式种下友谊的种子，积累跨越阶层的人脉，从他们那里获取有价值的信息。

这门手艺将是你人生的下限，保证你过上至少中等水平的生活。这非常重要，假如你生活在社会底层，为了生活不得不精打细算，那么你将会因为生存资源匮乏养成“稀缺头脑模式”，没有任何多余“带宽”来考虑如何学习提升，这叫贫穷的陷阱。陷入其中的人会因为缺乏改变现状的心力而长期贫困，甚至出现贫困的代际传递，他们的子女大概率也会继续贫困。

在学习手艺的过程中你还可以掌握把事情做成的方法论，不要小看这件事的价值，成功乃成功之母，这个社会大多数人都浑浑噩噩，没有体验过真正成功的滋味，多少都有点习得性无助，当你体验过为一件事专注到废寝忘食，最终把它做成，你将脱胎换骨。

得益于互联网的发展，我们学习一门手艺不需要像古时候一样磕头拜师（如果你看过白鹿原就知道那时候学手艺这事儿有多难），现今社会需要的大部分技术都可以从网络上学习，网上有丰富详细的各种教程，你可以学习任何你想学的东西，互联网时代不会埋没人才，也不会亏待勤奋的人，假如你是的话。

（四）生理决定了你的精神状态

你有没有想过，为什么有的人精力充沛，遇到紧急工作能连续熬夜，在巨大压力下，还能保持充足睡眠，该吃就吃，该喝就喝。而你整天精神萎靡，早上起不来，晚上睡不着，浑身散发负能量，遇难则退，“太难了”、“做不到”是你的口头禅，饿、困、穷是你的日常抱怨内容。

有人觉得这是性格问题，但其实本质是个生理问题，人体分泌的各种神经递质会影响我们的情绪，而情绪又会外化为我们的各种日常行为。

大体上我们的情绪主要被三种神经递质影响。

多巴胺

多巴胺应该是最为大众熟知的神经递质，多巴胺不生产快乐，它是一种“承诺你这么做就能够获得快乐”的物质，是人的心理动力源泉。没有了它就没有做任何事情的内在驱动力。

人们之所以会在周五工作效率特别高，是因为知道完成工作，就可以在周末愉快的玩耍。如果多巴胺分泌水平较低，就会缺乏这种奖赏机制下产生的动力，明明知道很多事情「很重要」「必须做」，但就是提不起精神，一再拖延。

血清素

血清素最核心的作用是保持情绪和心情的稳定性。比如，别人对你发脾气，你心态很好，不容易生气。或者遇到挫折时抗压能力强，有点类似成功学说的“逆商”。

另外，血清素还能抑制「厌烦」情绪的产生。有实验表明，当分泌血清素的神经元被激活，实验参与者会表现出更高的耐心和积极性。哪怕接连给他们制造困难，也不会失控和不耐烦。

同样的，当大脑缺乏血清素的时候，很容易导致情绪不稳定，感到抑郁、厌烦、悲观，觉得世界一片灰暗，动不动就发脾气烦躁，看什么都不顺眼。

皮质醇

皮质醇又叫“压力荷尔蒙”，听起来是一种不好的激素，实际上大有益处。人在运动锻炼和比赛之前身体会自然分泌皮质醇，可以短暂的改善记忆力和提高疼痛阈值。人体能进化并保留出皮质醇这种激素，是自然选择的结果。一个面对猛兽的原始人，不管他是选择战斗还是逃跑，适当的压力都会提升他的警惕性与战斗能力，生存概率也就会因此提高。也就是说，今天的人类都是那些能产生压力情绪的原始人的后代。

但是皮质醇过高则又变成了一件坏事，它会让我们过度悲观，导致什么也不想干，食欲大增，吃饱了还想吃。

最关键的，皮质醇高还会导致「延迟满足」能力变弱，所有让人进步的事情，都需要先苦后甜，你想英语流利，就必须忍受背单词的枯燥。但是皮质醇过高，会让人没办法集中精力做需要静下心来才能做的事情，只想要当下的满足。

如果你多巴胺和血清素分泌水平低，皮质醇分泌水平高，你就会变成一个负能量黑洞或者高敏感人格，日日陷在心理内耗中不能自拔，学习、工作、事业就不要想了。

那么怎么改善这些神经递质的分泌水平呢？有三种经过科学检验的方法：饮食、冥想、运动。

先说饮食，有些食物对改善神经递质的分泌有一定作用，但是我不建议用饮食调理，因为如果不能想吃什么就吃什么，人的情绪会受很大影响，饮食的调理功效会被对冲掉，所以饮食的作用可能不会太明显。

其次是冥想，有研究表明，有规律的进行冥想可以直接影响大脑中关键神经递质的水平，能有效提高自控力、钝感力，促进睡眠。而且冥想的效果立竿见影，没有冥想经历的人，尝试一次冥想就能体验到久违的内心平静，对驱散焦躁情绪帮助极大。

最后是运动，这是我比较推荐的一种方法，运动对提高多巴胺和血清素，降低皮质醇的作用非常显著，这和我们的印象大体上是一致的，运动能力好，身体素质好的人，通常元气满满，更乐观开朗。而身体素质差或者干脆就是亚健康的人抗压能力弱，遇到问题会更多抱怨，没有耐心，甚至脾气也更差。

当然冥想和运动都需要长期坚持，这对本身就充满负能量的人来说非常难。但是人生若不做成几件抓心挠肝的难事，基本不可能有阶级跃迁的机会。何况还是这种只要坚持就有效果，因果关系极为清晰的事。

(五) 完美主义害死人

让一个完美主义者不出手的理由有很多，天气和心情都可以是原因，他们害怕失败，希望一出手就是完美状态。但这几乎是做不到的，很多事情都是在与现实的碰撞中一步一步完善的，不可能事先在脑海中想清楚每一个细节。

软件设计领域有一个著名的“MVP”原则，既最小可行产品，可以把它理解为一个软件的最简单版本，细节虽然不完善，甚至粗糙，但它是可以运行的，可以满足用户最核心的需求。把它快速推向市场，接受用户的检验，验证这个软件是否有市场，确定以后再快速迭代，加大投入。这样做可以用最小的成本，快速验证自己的创意，如果一开始就追求大而全，要么失了先机，让别人抢占市场，要么就是闭门造车，做的东西完全没人用，浪费时间和金钱。

很多人在学习上也是完美主义者，喜欢死抠细节，不搞明白绝不进入下一章节的学习。在学习上死磕精神是对的，但是对于初学者来说，过于抠细节往往会钻牛角尖，导致学习过程举步维艰。不是说细节不重要，而是初学阶段的细节问题，要么在以后的章节会讲到，要么就是初学者不了解基本概念，思考了一个不是问题的问题。

对于一个想要做点事儿的人来说，接纳一定程度的未知、混乱、瑕疵是常态，路是一步步走出来的。你需要在“战争中学习战争”，让自己的想法和技能接受别人的检验和反馈。很多功成名就的人在成功以后都自夸当初如何运筹帷幄、高瞻远瞩，但实际上哪个不是一路如履薄冰，小心翼翼才走到今天。

(六) 你需要做一个副业

这几年很多人都在尝试副业，但是我让你做的副业不是利用一项技能接私活，而是独立运营一门小生意。它可以是在朋友圈卖水果；在二手平台卖旧货；做外贸 soho；利用独立站做 drop shipping；做自媒体博主（文字、音频、视频，你对哪个感兴趣就做哪一种类型）。

做这些小生意你有百分之一的可能赚到超过你工资的钱，百分之十的可能赚点零花钱，更可能是亏几顿 KFC，但这些都不重要，重要的是培养商业能力和保持市场敏感度。你会学习如何引流获客，什么是投入产出比，什么是供应链。当你以一个商人的视角看待这个世界时，你会更加客观，你没有得到你想要的东西，只会是你错了，因为市场永远不可能出错，它只会给正确对待它的人以回报。

读一百本商业书籍，在脑中设计一万个商业模式，不如自己亲自运营一个小生意，你只有身在其中才能保持对市场的敏感，在下一波浪潮到来时及时抓住机会，站上浪潮之巅。

做站长失败的伊光旭抓住了微博崛起的机会，运营出冷笑话精选等一批微博大号；在论坛博客时代就活跃的人，抓住了公 X 号的红利期，赚得盆满钵溢；在阿里巴巴把流量日益向大卖家倾斜时，一些活不下去的小卖家抓住了拼夕夕的机会；近几年火爆的跨境电商，从业者大多以前就在做传统外贸。

没有人是横空出现的，你必须先进场（这句话需要背诵）

(七) 得到贵人帮助

如果你研究过一些大佬的生平，你就会发现在大佬崛起的关键节点，往往都有贵人相扶。大佬得到的也许并不是直接的帮助，可能就是一个建议或者信息，但大佬从此就一飞冲天。

那么什么样的人才能得到贵人相助呢？

首先你要有平均线以上的能力，这是别人给你机会的基础。一个团队中什么样的人会得到提拔呢？不一定是能力最好的人，但肯定不是能力最差的人。

其次，你要靠谱，这个品质非常重要，甚至比能力还重要。对一个领导来说，“可预期”这件事非常重要，能力最好的人未必是可预期的，他可能心高气傲，受不了委屈随时撂挑子不干。如果你能做到“凡事有交代，件件有着落，事事有回音”，成为领导心目中靠谱的人，那么领导就更有可能成为帮助你的贵人。

第三，你要真诚，懂得感恩（起码要表现的如此），因为没有人愿意帮助一个白眼狼。

除此以外，还有一种人必然会得到贵人相助，那就是真正的“人中龙凤”，如果你惊才绝艳，才华突破天际，里里外外都表现出“非池中物”的品质，别人知道你迟早要出头，打压你也无济于事，就会给你提供帮助，提前在你这里攒下人情。