

# 《你怎样过一天，就怎样过一生》



[《你怎样过一天，就怎样过一生》\\_下载链接1](#)

著者:七芊

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-9

装帧:平装

isbn:9787559607416

这本书总结了作者毕业几年的所见所闻、所思所想和所做所得，以年轻人的视角，阐述了年轻人的职场问题。书里讲述了从事各种行业的年轻人的社会经历、面临的危机等。作者从自身和他人的经历里，不断地总结问题，不断地思考解决问题的方式和方法，希望给迷茫无助的职场新人提供一些帮助。

作者介绍:

七芊

国内多家媒体访谈撰稿人，插坐学院特约讲师。

先后任职新浪微博、搜狐视频等知名互联网公司，担任市场经理一职。致力于创作解决职场问题的干货文章。

六年人物访谈经验，访谈过多位CEO及职场人士，其访谈人物多次刊登在《知音》《人物》等访谈杂志头版头条。

创作过多篇10万+文章，被人民网、思想聚焦、清华南都、Hugo、智联招聘、乔布简历、选择自己、职场充电宝等多家媒体、自媒体争相转发。

目录: 目录

Chapter1 人生总要走些心满意足的弯路

年轻总要走些心满意足的弯路

毕业那年，我拿到了23个offer

别人可以说你年轻不着急，但你自己却不能这样想

你是什么水平的人，就进什么水平的公司

有什么样的面试官，就有什么样的企业

曾经比你差的人现在比你优秀有什么不可以？

为什么大多数人都知道你的问题所在，却从不告诉你？

如何利用跳槽，选择一条正确的路？

Chapter2 残酷的世界要你假装毫不费力

残酷的世界为什么要你假装毫不费力？

步入社会的你如何重新学习？

职场上最初遇见的人，是否轰炸过你的价值观？

敬业是一个人最好的底气

你折腾那么久，却不如原地精进的人

那些创业失败的人，最后去了哪里？

曾经觉得很厉害的人不过如此而已

辞职要快，不要在一个岗位上消耗

Chapter3 生活，总是会给你带来一些小插曲

为什么你在职场中只有同事，没有朋友？

年轻的你如何优化人脉圈子？

你是总要和朋友闹掰的那种人吗？

如果不联系，再好的朋友也会变成陌生人

朋友圈分组把我们变成了无聊的人

做人一定要聊天

父母培养起你在爱情里的审美有多重要？

没想清楚这些，不要来北京

Chapter4 成长是要与自己握手言和

成熟并不是学会孤独，而是学会如何与孤独和解

你遇到的困难与颜值成正比

阅读偏好正在禁锢着你的思维

每个阶段都有每个阶段的目标

学习能力差的人走入社会是什么样子？

学习能力差的人走入社会该如何拯救？

你的言谈举止告诉别人，你处于0社交状态

工作异地恋，等待情侣的是不是只有分手？

旧人勿见，旧事勿念

Chapter5 年轻人要大胆展现自己的才华  
年轻人要大胆展现自己，没有人有义务挖掘你的才华  
“没准备好的时候”就是“准备得最好”的时候  
有些事不要等想明白之后再去做  
那么有理想的你，究竟输在了哪里？  
你从不缺目标与实力，为什么过得不如庸庸碌碌的人？  
没实力的时候，不要先学别人有气场  
没方法，死撑也是没有用的  
人对自己的标准有多高，日子过得就有多好  
Chapter6 不间断地努力，是你走向成功唯一捷径  
努力就是每天坚持做同一件事  
打破死循环，从改变一件小事做起  
年轻人不想做手艺人，放弃的究竟是什么？  
说谎，骗的不是别人，而是自己  
高效的人生从不做与理想无关的事  
年轻最大的遗憾：因为害怕，最终什么也没有做  
不要动不动就来个间隔年  
未经规划的美好，不会出现在生活中  
天助自助者，人只能自渡彼岸  
• • • • • [\(收起\)](#)

[《你怎样过一天，就怎样过一生》\\_下载链接1](#)

## 标签

个人成长

职场

好书，值得一读

励志

自我管理成长

成长

女性

大学生

## 评论

逼着自己读了一半，营销角度来讲这本书做得比较成功，像10万+公众号文章合集，不太受用。

比如，没想清楚这些就不要来北京(what?)你遇到的困难与颜值成正比(呵呵)人对自己的标准有多高，日子就过得有多好，高效的人生从不做与理想无关的事(啧啧)~很多这种引起紧迫感片面结论的洗脑观点0122

两个点对我来说非常有价值：第一，古典老师作序，介绍七芊的时候讲了一个很棒的故事。第二，文笔，用一个又一个的故事强化自己的观点让我印象深刻

佩服这位九零后姑娘能对职场和生活有这样犀利独到的见解。文字朴实利落，思维通透开阔，书中很多观点我也是非常认同，甚至能达到难得的共鸣。欣喜之余还获得了一些启发。

朋友圈一位姐姐写的。

鸡汤文

一天不到看完的，作者也在我朋友圈里大半年了。总体而言，能感受到她成长改变、修正自身的过程，但文字其实有点耸动，或许是时间不够？沉淀不深刻，对于人物事例的描述标签化，要是能更细致入微就好了，不耐读

职场女必读的圣经，你的时间花在哪收获就在哪，你怎样过一天就怎样过一生。莫等白了少年头，空悲切...

即便是作为鸡汤来说，这种喊口号式的文章……口号也喊的太多了。但一些点抓的还是挺准的，勉强三星。

-----  
可以根据痛点查看，明年毕业，这书有启发

-----  
CCtalk

- 
- 1.不要在还没有成绩的时候，做太多与理想无关的事。
  - 2.每天向自己要结果。
  - 3.经常运动可避免身体上的懒散。
  - 4.如果你的生活除了工作就是放松，加入一项你的兴趣吧。

-----  
秋叶大叔推荐的一本书，内容确实非常好，有些标题就足以说明很多的问题，我们必须意识到社会浮面所存在的问题，然后才能去改变，去成长，非常有感触的书，值得一读

-----  
你所疑惑的一切，都将由你自己来解答，只有你知道你的问题在哪里。天助自助者，人终将只能自渡彼岸。很认真的读的一本书，做了思维导图。

-----  
之前在领英上关注了七芊，一直很喜欢她的文章，感觉对自己很有帮助。自己年纪不小了但在职业生涯中仍有许多困惑与不解，读了七芊的书感受颇深。

-----  
适合新手，对我来说这些观点都了解，讲述也只是浅浅的

-----  
虽然目的性很强，但有些地方的见地也确有过人之处；有时会觉得很多女作家有点矫情，不过对一些事情的处理需要向她学习，90后会有这样的思考与认知，还是要说声：真的很不错

-----  
2019年第23本书：  
对于我这种即将步入职场的小白还是有些干货的。不过，有时候我总有种错觉，"书"是不是越来越不值钱了，并不否认有些人可以将个人经验总觉汇编成册，但总觉这种随笔

性的文章更适合发公众号来满足快餐式阅读。距离出书的标准，还差的不是一星半点。(也可能是我吃不到葡萄说葡萄酸吧，谁知道呢。

-----  
本书的综合评价，文笔还是稍显稚嫩，鸡汤能量偏多，过于积极，但是初入职场年轻人还是可以读一读，不一定哪个点可以触及你。

-----  
用心写的一本书，希望大家喜欢，希望帮助到更多的人

-----  
与书学不如与人学  
闭门造车的人总想着自己要做出项拿的出手的东西，却往往在自我封闭的过程中消耗信心。你的言谈举止告诉我，你处在零社交的状态，这样的状态很危险，让你丧失沟通能力，与社会脱节，活在自我封闭之中，改变自己最快的方式就是与你想成为的人为伍

-----  
[《你怎样过一天，就怎样过一生》\\_下载链接1](#)

## 书评

明明是翻译高手，却在职场咨询风生水起。明明可以在二线城市安静悠闲的生活，却还是勇敢北漂的姑娘。她是七芊，一个带给你正能量的女子。  
初识七芊居然是在考研阶段，那时候QQ、微博、微信不定期卸载。可是后来压力大的时候每天中午必看她微信公众号“七芊物语”里的文章，喜欢...

-----  
作者的字里行间都流露出深刻的精英主义，以世俗意义上的成功为导向，特别是最后几章基本否定物质结果以外的价值。构建的事例过于刻奇与鸡汤，前后的价值观会有些矛盾。当然也有讲得中肯的内容，也有一些内容可能等我真正进入职场会觉得有所共鸣吧。看书的人总是看自己愿意看到...  
-----

-----  
偶然看到了七芊的文章，然后就关注了公众号，看了上面的好多有关职场的文章。对于我的职场平时很少去做规划，就是单纯的想一份能赚钱的工作，但是随着年龄的增长，个人也很担忧。作为技术人员的我，总是希望能提高自己的技术，找个好的公司，但有时干着干着就懈怠了，对当前的...

-----  
职业是我们每个人从学校出来以后，步入社会的必经之途，并且要伴随着我们几十年，等于我们的大半辈子都在工作，所以职业对于我们来说真是是太重要了！职业贯穿着我们生活，所以职场是否得意，也影响着我们的生活过得是否开心！你怎样过一天，就怎样过一生！看书名，都很有...

-----  
不同的阶段会有不同的迷茫，这本书几乎囊括了年轻时所要遇到的所有问题。上帝的公平的，每人一天都是二十四小时，初入大学时，大家同处一条水平线，可是四年过后，保研的保研，考研的考研，找工作的找工作，不同的人走在不同的路上。作为一只保研猪，不能满足现在，要更好的规...

-----  
结识七芊老师，是听了她的课程，她的课程针对目前职场困惑期的人，对症下药，剂剂对症。这本书总结了作者毕业几年的所见所闻、所思所想和所做所得，以年轻人的视角，阐述了年轻人的职场问题，并不断地思考解决问题的方式和方法。不管你是初入职场的职场新人，还是工作几年，面临职...

-----  
很多人都会面临职业发展方面的问题：迷茫、焦虑、选择等。在这引用七芊的一句话：“困难就像雪球，躲开了小的，等待你的可能是一场雪崩。”遇到的所有问题，只能去解决，绝不能以逃避的形式度过。没人知道自己的未来会是什么样的，只能去试错，摸索，学习，坚持，然后在自己选...

-----  
前言：  
花一次买咖啡的钱来买这本书，花一次刷微博微信的10分钟来看书里一篇文章，你会有收获的。  
作者七芊头顶各种职场光环BUFF加成，深谙职场法则，摸清内心规律，每一套方法背后都有实践经历和心态思维的支撑。作者以匠人精神雕琢出这个作品，凝结了一个90后对待现代职场的聪...

-----  
自己已经到了工作无趣又无生机的瓶颈；生活疲惫又无力的当下；有时又觉得自己是在“无事生非、无病呻吟”，工作安稳、生活还算不错，按部就班就好，何须难为自己；得过且过也罢，何须纠结不已；还是不甘心这一生就这样。感谢遇到七芊，期待我自己下一个“七年”有好的规划和精...

-----  
[《你怎样过一天，就怎样过一生》\\_下载链接1](#)