

每一天梦想练习



[每一天梦想练习_下载链接1](#)

著者:另维

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2018-5

装帧:平装

isbn:9787540486068

《每一天梦想练习》是90后畅销书作家另维的一本实用励志故事书。书里写了许多和我一样平凡的年轻人，原本大家起点都一样，几年过去，有的人活成了大多数人的梦想

，有的蹉跎了岁月。另维作为旁观者，见证了这些年轻人是怎样因为对待每一天的不同态度而走上了不同的人生道路。她把其中的秘密总结出来，献给处在迷茫、焦虑中的你。

作者介绍:

另维

本名温暖

90后，白羊座

就读于华盛顿大学，会计、心理学双学位

作家、走遍全球的旅行体验师

7岁入中国作协，8岁进鲁迅文学院，12岁起为杂志写小说，16岁开始在《萌芽》上发表文章，18、19岁两次“新概念作文大赛”获奖

前腾讯NBA主播，驻波特兰开拓者现场记者，做过四大的审计、奥美的公关

已出版畅销书《我们都是和自己赛跑的人》

目录: 01人生的路，每一步都算数

Study

All men should strive to learn before they die, what they are running from, and to, and why. —James Thurber

人类应该拼命学习，直至死亡。——詹姆斯·瑟伯

003如何不虚度年轻时光？——名校大学生是怎样学习的

020成功学生的失败人生，失败学生的成功人生

032那个不会穿的女孩的面试

056糊弄过的，早晚要还

071那个想太多的高中生

081人生的路，每一步都算数

02成功的人，是自律的普通人

Self-discipline

The successful men are average men, self-disciplined. —Unknown

成功的人，是自律的普通人。——佚名

105悔恨录：只长年龄，不长见识的人

115成功的人，是自律的普通人

123心理学：如何快速学会自律

133心理学：工作和健康，真的需要二选一吗

144减肥是最简单的自律练习题

162来一盘好玩的心理学

03他们为什么长成了儿时梦想的样子

Choices

It is our choices that show what we truly are, far more than our abilities. —Dumbledore

最终决定我们人生的，是我们的选择，而非能力。——邓布利多

171他们为什么长成了儿时梦想的样子

184斜杠青年：怎样一个人拿5份工资

196除了朝九晚五，这世上还有很多赚钱的方法——年薪百万的旅行体验师

217这个时代，没有铁饭碗，也没有不务正业

230我的少年贪玩史

.....
.....
.....

• • • • • (收起)

[每一天梦想练习_下载链接1](#)

标签

励志

自我成长

个人管理

人生规划

成长

自我完善

心理学

鸡汤

评论

8.6分????? 你们到底读没读? 我是老粉了, 但真的非常非常非常失望。打开书, 满满的炫耀感的文字和成功学洗脑下的自负。文章中连语气词“乖乖”都出来了, 能上8分??? 如果说十五岁的小姑娘这样写QQ空间倒也罢了, 二十大几的人写这种文字, 不觉得在骗钱吗!!!

不吹不黑，算一本乐意反复读的鸡汤。

还算是本可读的鸡汤。有干货，也有令人反感的成功学洗脑痕迹。文笔一般，有些句子确实动人，但也有“滋生爱情故事”这样的表述出现。无功无过吧，颓废的时候可以打针鸡血。

你都不知道原来人生可以有这么多不一样。

书籍没有高低贵贱，只有风格喜欢与否。少年的时候，还总喜欢看看故事类的励志文章，从别人的经历中看到人生的各种可能性。年长后觉得这类书很浅薄，人物多是美化和包装。现在放弃偏见，选择相信，依然能获取能量。

公众号鸡汤文 没内容 排版也是 几个字就一段很神奇的是 这么多年了 作者的作品受众一直都是同一年龄段 读者在成长 作者的作品却没有

许多年前新概念上还很喜欢另维的文字，如今看到这本新书只有失望。文字充斥着在各大公众号和网络励志文中似曾相识的例子和观点，感觉是作者写给自己的鸡汤文集锦。
。。

干货有，但更多的是没味道的鸡汤。应该比较适合还没高考或者刚高考完的孩子来读。

讨厌它近似于成功学般对“成就”的鼓吹 讨厌它对于家乡的不屑
喜欢它带来的无限的可能性

我觉得很好，最起码作者曾经达到过很多人可能这一生都达不到的水平。

If you are still looking for that one person who will change your life, take a look in the

mirror.

就很羡慕白羊座……

August, 2019 8/15 不吹不黑 合格的鸡汤文 且有干货 鸡血分量足 作者讲她熬夜背书
我心虚地摸出了我的NCE3和六级红宝书 讲社交是第二张脸
我赶紧把朋友圈和空间检查了一遍 大学读这个是能给人指导意义的
让我意识到大学还有很多的可能性 能安排很多学习机会
印象很深的是学校是费用最低能学到东西最多的地方 庆幸自己是上大学前看到这本书
但是看多了就腻得发慌 因为说来说去就是那么几个观点 作者太年轻 阅历撑不起一本书
人云亦云的话说出花来也不好听 况且笔力有点稚嫩
云淡风轻的过来人态度可能更能触动人
而不是“哇你看看别人多强啊你快努力啊”的口号式说教

1815最近处于纠结犹豫的状态，看了之后，对未来对剩下的大学生活重新思考，因为现在的每一步都影响着未来。不要轻易放过自己，否则只会给未来的自己挖坑！我不再想一直停留于十八岁了，因为越长大就越能丢掉身上的毛躁，在不断成长中变得精致大方、从容不迫吧。四十岁睁眼的时候，希望是满意的人生。

见证了这些年轻人是怎样因为对待每一天的不同态度而走上了不同的人生道路。

幼稚

比上一本好一些，有些词语用得太快餐，但喜欢关于心理学的描写。

女作家的确擅长行之有效的情绪感染大法

不逼自己一把，永远不知道自己有多优秀。
跟优秀的人在一起，你才会知道哪里更优秀。
越早确定目标越好，但随时开始改变也不晚。 最优秀的品质应该是自律，没有之一。

让我们干了这碗鸡汤。

一本同省同龄人的人生记录鸡汤。。不禁感叹现在时代仿佛是搞金融或者搞算法才是主流的追求所谓年薪百万的康庄大道。。还有就是资深的玩家才吃香。。最近有点萎靡，感觉思考到根本，还是关键要在目前自己本职路线上找到自己真正的激情所在，深入的做下去，同时做到触类旁通，而不是这山望着那山高，最后变成三脚猫。在尊重市场和自然客观规律的同时，寻思往做“促进自然和社会和谐、促进世上每一种生物都能有心平气和的状态的事情”上面靠，将此作为一种根本思想。

[每一天梦想练习_下载链接1](#)

书评

为什么你会在工作和学习的核心时间内突然那么想摸手机？我知道在高考第一天结束的时候找到这个最合理地动机原因并给予合适的解决方案的确有些临时抱佛脚的意思，可你得明白，坐头等舱并不比经济舱更早到达终点，学习也不只是这三年的事，你未来可支配的资源大小源于你累积的努...

我们常常谈及梦想，却又常常耽于梦想。那些没有行动、无法坚持的梦想就像是五彩缤纷的肥皂泡，美丽绚烂却短暂脆弱，与其说是梦想，倒不如称之为梦来得更加恰当，一枕黄粱、白日大梦。其实，是梦还是梦想完全取决于我们的行动，只有洒下了汗水，倾注了心血，梦想才会变得触手可...

成长之路上的梦想
每个人面临成长之路的最大特质就是看他的梦想。而在这个喧嚣的世界，每天都会产生无数个梦想，有人实现梦想，也有人放弃梦想。可是这世界总有一拨人在做梦，总有一拨人梦想成真。当我们仰望那些将梦想变为现实的人的时候，你是否还记得自己曾经的梦想！看了...

这本书以故事来告诉我们一些事,一些道理告诉我们这个世界有一部分人以我们不知道的形式活着，告诉我们做些改变还来得及。我今年25岁了，研究生一年级，相比于那些18岁的小朋友的那种说的好有道理哦，我对文章的大部分想法是感同身受，大部分的时候我都在想对，我也是这么想的，...

文字并不能称为作家，满满的公众号微博风。但是真的是一剂浓浓的鸡汤。我怀着一颗谦卑的心，不觉得另维是在炫耀。从小爱写小说，就拼命投稿，从一直拒稿到稿约不断，各种作文奖项拿到很多；喜欢篮球，就想办法去网吧做了第一次NBA主播，第一次做得很烂，但全身心做了许多研究...

小时候看到商场橱窗里精致的洋娃娃，会充满惊叹地一遍遍用目光描绘，或许还会在心里暗戳戳地比较、选出最美的洋娃娃然后精神上给她颁个奖，然后呢？撒娇哭闹说我要我要？并不，是立即跟上大人的脚步离开。因为我从来不得她属于我。直到现在，看到漂亮的衣服我会啧啧称赞，遇...

做一个正能量的人 ---《每一天的梦想练习》读书笔记
另维是一个生活阅历十分丰富的人，和同龄人相比。
所以她的小说也好，鸡汤书也好，总是会给人一种与众不同的感觉。
我拿到的这本《每一天的梦想练习》是另维2018年出的一本励志散文集，和其他我看过的散文集或者是心灵鸡汤集...

高三的时候，名校的师兄师姐回学校做动员，每个班来了三个师兄师姐，我们班来的是两女一男，师兄站在两位师姐中间，显得谦和有礼，看见我们他的眼睛在放光，当时我并不明白为何他眼中如此喜悦，以至于让我明白“两眼放光”并非一个臆想出来的成语。四年后毕业在即，火车上翻着...

一直很喜欢另维，她从小镇姑娘到后来华盛顿大学高材生到去四大工作，中间付出的努力常人难以想象。肯定是个极其自律且目标明确的人。
她自我定位这本书是励志书，意味着她已经不把文笔之类的放在首位了，主要就是干货和tips，她早期是写言情短篇的，包括最早的我的少年和后来的...

2020年的第15本 《每一天梦想练习》 作者另维，湖南文艺出版社。

“二八定律”——经济学范畴是指20%的人掌握80%的资源。

人生就是爬梯子，每一次选择都是在画下半生的“二八线”。爬上去就是二，没爬上去就是八，而那些爬上去的人，全都自律又高效。年轻时你轻易放过自己，下...

虽然有打鸡血的嫌疑，但不妨碍我从中得到一些感悟：1.尽早规划自己的人生，越早越好，小到每一天的规划，大到未来的规划，即使最后不一定都按规划走，但一定要有明确的目标。2.要尽早找到自己的兴趣点，不要害怕失败，年轻的时候试错成本低，如果想等到30岁以后试错，不仅错过...

以前不喜欢看励志文学类的书，它们总给我留下了看完后猛灌一碗油腻的鸡汤，却久久难以下咽之感。但这本书不同于以往的励志书，看完真的有种强烈的感同身受，现在读研的我正在经历着很多巨变，读着不喜欢的学校和方向，冷漠的人际关系，巨大的同辈压力，不知道未来何去何从。...

虽说有鸡汤成分，但句句在理事事真实。
把年轻兑换成冲劲真的太好了，它拥有连后来的自己都看不懂的体力。
里面有关斜杠青年、三十天计划、名校学子思维、四十岁反问的内容很冲击人。以及关于自控的地方，值得我们深思的。鸡汤也是有营养的，不然为什么要喝呢。
这本书对我还是...

每一天梦想练习另维

很爱很爱的一本书，甚至把他推荐给了学生，它会很长一段时间待在我书单推荐的榜首。为什么呢，因为我从另维老师的书里，真的找到了我要的那所谓的“正能量”。她告诉我，世界不是没有人努力追求梦想，而是那些真正努力的人，从来不会在追梦时大肆宣扬...

我并不认为这是一部鸡汤文。

它并不空洞，并不泛泛而谈我们已经烂熟于耳的大道理或是励志故事。相反，从它的语言到故事内容本身，是实在的。至少我是这样认为的。

作者将某种程度上的成功者的故事展现，但同时告诉我们，成功者本身并不自诩成功。她只是通过这些故事告诉读者， ...

[每一天梦想练习_下载链接1](#)