

学会成长



[学会成长_下载链接1_](#)

著者:粥左罗

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2020-6

装帧:平装

isbn:9787115540362

你的成长速度，决定了人生的高度。

掌握成长的要领，才能掌握未来的人生。

也许你是初入社会、对未来既憧憬又迷茫的大学毕业生；也许你已选好了人生的赛道，却遭遇了重重困境；也许你已奋斗多年，却依旧籍籍无名；也许你小有成就，却很难更上一层楼……

其实，你真正需要审视的，是自己的思维。人人都想更快地成长。但想要实现爆发式成长，只靠努力是远远不够的，你还需要掌握一套成长思维模型。

同一件事，思维认知不同的人做，往往会有截然不同的结果。有时候，成长速度赶不上别人，不是智商、情商的问题，而是思维上的差异的问题。

关于人生规划和自我成长，作者总结了个人爆发式成长的经验，从人生的选题、解法、破局、发展、经营5种角度，提出了25个思维模型，为我们提供了一套系统的成长法则，帮助我们变成更好的自己。

作者介绍:

粥左罗，90后，向上生长学院创始人，个人成长深度研究者和实践者，一年自我迭代一次，5年爆发式成长，从月薪5000元到年入千万元。个人成长类课程销售额过千万元，学员超10万人。公众号@粥左罗、@粥左罗的好奇心 粉丝数近百万。

2015年 入行新媒体

2014年毕业后摆过地摊，做过服装店员，2015年接触新媒体，从月薪5000元的小编做到年薪50万元的内容副总裁，只用了18个月。

2017年 成为新媒体名师

开办线下公开课超过10场，受邀为联想、东航、中信、中石油、欧莱雅、复旦大学等做培训，课时费达5.9万元／天。

2018年 在新媒体领域创业

从零开始做公众号，用10篇原创爆款文章获得10万粉丝，文章最高阅读量达1500万，目前公众号粉丝数近百万；从零开始做成长社群，目前付费会员近万人；出版畅销书《学会写作》。

2020年 创办向上生长学院

完善向上生长学院课程体系，持续推出写作、沟通、成长、运营、新媒体等领域的音频课，累计付费学员超10万人，写作训练营连续开设近20期，学员超5000人。后续会开发更多个人成长类课程，欢迎关注公众号@粥左罗了解。

目录: 第一章 解题之前选对题 / 001

人生是一场解题之旅，纵然你解题能力很强，也常常因为选错了要解的题，而丧失很多发展机会。

第一节 筛选思维：随意选择的人生，不值得一过 / 002

第二节 赛点思维：小机会随便错过，大机会死命抓住 / 010

第三节 战略思维：学会放弃，做“无情”的优先排序者 / 019

第四节 借势思维：框架大于勤奋，所有成长均需借势 / 028

第五节 原动力思维：你学得了别人的勤奋，学不了别人的

动机 / 037

第二章 解锁人生更优解 / 045

题定了，但不同的解法，收益可能差着十倍。成长无止境，永远没有最优解，只有更优解。

第一节 成本思维：一切皆有性价比，最聪明的人不只看钱 / 046

第二节 利他思维：所有伤害都是相互的，所有利他都是利己的 / 054

第三节 多维思维：为啥我比你强很多，但赚得比你少很多 / 064

第四节 专注思维：只有专注，才能同时做好很多事 / 073

第五节 变量思维：在同体量竞争中，能找到变量的人赢 / 079

第三章 透过现象看本质 / 089

拨开迷雾，穿透表面，回归一切成长问题的本质，掌握破解成长困局的底层思维。

第一节 真实思维：没有真实反馈，就没有增强回路 / 090

第二节 结果思维：拿不到结果的高效，是最大的懒惰 / 098

第三节 激励思维：人被什么所激励，就会为什么去卖命 / 106

第四节 复利思维：凡可积累，皆有复利 / 117

第五节 环境思维：人是环境的产物，你必须持续优化环境 / 125

第四章 看见和相信共进 / 135

如果你不相信奇迹，奇迹就注定不会发生，因为不相信，你便不会按它发生所需要的做法全力投入，所以它真的不会发生。

第一节 迭代思维：用鲁莽定律开局，用迭代思维持续行动 / 136

第二节 动态思维：你看见的都是静态的，判断都应是动态的 / 147

第三节 长期思维：越对未来有信心，越对当下有耐心 / 154

第四节 周期思维：没有人能持续跨越周期，普通人永远都有新机会 / 164

第五节 投资思维：别因沉迷能赚钱的当下，失去更有价值的未来 / 175

第五章 个人发展靠经营 / 185

没有人比企业家更懂得做选择、抓机会、运作资源、实现增长。一个人应该像企业家经营企业一样经营自己的成长，经营自己的一生。

第一节 市场思维：不是成本决定价格，而是价格决定成本 / 186

第二节 品牌思维：一个人审视自己行为的底层逻辑 / 192

第三节 作品思维：做任何事情，都要积累代表作 / 203

第四节 写作思维：把个人能力封装成内容产品，实现“10 倍财富增长” / 211

第五节 实战思维：人生所有的美好结果，都不会自然发生 / 225

• • • • • (收起)

[学会成长 下载链接1](#)

标签

成长

思维

自我提升

经管励志

好书，值得一读

复利

写作

职进高分

评论

这评分不是认真的吧？

努力，努力，努力。

这本书不如上一本书，但的确也不错，值得阅读。可惜上一本书《学会写作》评分太低，这本书评分又太高。

准备三刷

浅了，停在技术层面太多了，后续弹药不足

从公众号到短视频，见过很多所谓讲干货的，其实细品就是在说“正确的废话”，但粥老师讲的具有很强的实操性，也就是说学了马上就能用。以他的勤奋程度，已经跑赢了

80%的人。

不是鸡汤，实实在在的干货，非常有帮助

读了《学会成长》这本书，我意识到一件事：谁沉得住气，谁沉不住气，并不是我之前理解的性格使然。不急躁、特别沉得住气，其实只是外在表现，它背后是一套底层逻辑在支撑的。欢迎大家看我给这本书的长评~

哎呀，好喜欢。

讲的很多点都特别有启发，值得一看，推荐。

看过了《学会写作》再看《学会成长》，不仅分享了写作的进阶方法，把底层的思维逻辑也说明白了，想要向上生长的朋友值得一看

看完很是震撼，知道粥大是买了《学会写作》这本书，粥大在书中提到自己通过看书写作加速了自己的成长，可我也是喜欢看书的呀，所以自己特别的纳闷，不明白为什么同样是读书，差距怎么就这么大？而《学会成长》这本书就是对这个疑问完的解答，同样是读书写作，但因为方法不同，其结果就是会相差千里。

特别好

很有启发

我一直相信“办法永远比困难多”，跟有结果的人去学习一定不会错，相信我，粥老师这本书里面的干货满满，绝对值得你去思考学习。

先学会学习再学习，成长也是有迹可循的，这本书从整体到局部。都明确的告诉我们应该如何思考，如何执行，看后受益匪浅

慕名而来，存在床头，还能看很多遍。一年顶三年，学习永无止境

做正确的事情永远比把一件事情做对更为重要，成长的思维可以让你选择正确的事情，从而达成人生真正成长。

非常喜欢粥老师的文章，所以我相信跟着粥老师走，肯定能少走很多弯路～

从学会写作，到学会成长，粥老师的书一直都有看，推荐

[学会成长_下载链接1](#)

书评

成长，是个一生的学问。
为啥说是“学问”呢，因为成长不是自然发生的事情，是刻意结果。
这本书买来已经看了前几章，说是受益匪浅一点也没夸张。我认真读了作者写的前言，特别励志，他住过10平米地下室，摆过地摊，夏天连个西瓜都吃不起。他曾经跟我们所有普通人一模一样， ...

文 | 李小墨【本文原创首发于个人读书公众号：深夜书桌（ID: shenyeshuzhuo）】
在成长的过程中，不急躁、沉得住气，其实很难。我们总是想更快地看到结果，如果迟迟看不到结果，我们就会焦虑，就会质疑，就容易放弃。
“这样做真的会有结果吗？” “有必要继续努力下去吗？” ...

有时突然联系到一个五年不见的朋友，往往会觉得一下子拉开了差距，曾经和你一起平起平坐的人，就买上车住上了房，过上中产的生活。根本原因就是 he 成长的速度比你要大得多了，比如他开了网店赚了钱。别看很容易，其实很难，除非你的产品无人可替代，才能不花钱的做起来，否则各...

文 | 李小墨【本文原创首发于个人读书公众号：深夜书桌（ID: shenyeshuzhuo）】
前段时间，我在B站看了一个很火的视频。
因为找不到原视频了，细节上的记忆可能会有点出入，但大概的内容是这样的：
up主对比了她自己以及她两位朋友毕业6年的发展轨迹和收入变化，她一度收入是略...

[学会成长 下载链接1](#)