

本书不给你鸡汤般温暖的安慰，而是教你抓住人生的红利期，在不断变迁的时代中，迭代自我，实现人生升级。

毕业五年， 拼什么成为5%的人

沐丞◎著

25岁的你是否正在
被曾经的同学拉开距离？

20岁你觉得自己很努力，
30岁你觉得自己很失败？



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

毕业五年， 拼什么成为5%的人

沐丞◎著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

毕业五年, 拼什么成为 5% 的人 / 沐丞著. -- 天津 : 天津人民出版社, 2018.8

ISBN 978-7-201-13712-4

I. ①毕… II. ①沐… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 126062 号

毕业五年, 拼什么成为 5% 的人

BIYE WU NIAN, PIN SHENME CHENGWEI 5% DE REN

沐 丞 著

出 版	天津人民出版社
出 版 人	黄 沛
地 址	天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码	300051
邮购电话	(022) 23332469
网 址	http://www.tjrmcbs.com
电子邮箱	tjrmcbs@126.com

责任编辑	王昊静
策划编辑	村 上 夏菁霞
装帧设计	刘红刚

印 刷	大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	7
字 数	150 千字
版次印次	2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷
定 价	38.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (010-62406394)

你和老同学的差距是怎样产生的 <————

有这样一个有意思的现象：刚上大学的时候，同班同学来自五湖四海，大家相聚一堂，共度大学时光，学习着相同的知识，接受着相同的考核；大学毕业时，除了少数同学继续求学深造，大部分人走入了社会，刚开始工作的时候，彼此的工资差别不过几百、几千块钱，可是当五年、十年后，彼此之间已是云泥之别。

虽然我们不能忽视城市、行业、企业、岗位的不同带来的影响，不过也有不少同班同学参加校园招聘，被相同的企业录用，甚至从事完全相同的岗位，也就是说，他们走上社会的起点几乎完全一致。然而几年后，有的人开始拿高薪，走上管理岗位，或是成为行业精英、业务骨干，而有的人却表现平平，一直做着基层工作。

这些人经历了相同的高考选拔，接受了相同的高等教育，毕业后又从事相近的工作，可是为什么在短短几年之后竟然产生了如此大的差距？

除了曾经在大学里的那一点儿专业课成绩的高低、毕业时在工作选择上的不同，以及后来遇到的种种机遇和挑战，还有什么拉开了彼此的差距？

对于这个问题，我自己也进行了深入的思考，觉得至少有六个方面的原因，分别是时间管理、自律习惯、技能发展、职业规划、个人影响力和人际关系。正是大家在这些方面投入的比重不同导致后来差距逐渐增大。

本书将从这几个方面详细说明人与人的差距是如何产生的。不论你是刚参加工作、对职场还懵懵懂懂的毕业生，还是已经工作几年、仍然提升缓慢的职场新人，抑或是已经工作多年、遭遇了职场天花板的职场老人，相信本书都能帮助你找到方向，抵达人生高点。

目录

CONTENTS

第一章

时间规划：24小时里见高低

你在利用时间碎片，还是把时间变成了碎片 // 002

不是时间不够用，是你不会用时间 // 008

在哪里付出，就在哪里得到 // 015

花时间省钱不如花钱省时间 // 023

逃出时间黑洞，别让手机吃了你 // 031

把时间变现，你的一天可以很值钱 // 038

第二章

自律习惯：管好你自己

你想要的样子要靠自己塑造 // 048

不自律的人最喜欢怪罪环境 // 054

专注是开启“开挂”人生的钥匙 // 061

你要保持健康才能放肆风光 // 066

最自由的人生赢家比谁都自律 // 071

不懂自我管理，迟早被人清理 // 074

第三章

技能管理：技多不压身

要精也要进，再专业也得与时俱进 // 080

能说会写，打造输入输出正循环 // 087

“双修”让可能性多一倍 // 092

浮躁时代里你的成就不妨“慢”一些 // 097

乐于折腾，给爱好增加一点儿难度 // 102

人生无捷径，真本事不能靠“代练” // 111

第四章

↓ 决定跳槽：人往高处走

你要找出正确选项而不是完美答案 // 120

身负重任才能“跳”得又高又远 // 127

忍无可忍时，你就应该潇洒转身 // 131

你若芬芳盛开，蝴蝶不请自来 // 136

徒步前行不如搭上一辆“顺风车” // 141

你要平台光鲜亮丽，还是锻炼事无巨细 // 147

第五章

↓ 影响力：发出你的声音

你不仅要存在，还要有存在感 // 154

公开你的优秀，晋升业内“大牛” // 159

无惧尝新，让外界看到不一样的你 // 163

世界很挑剔，你必须更专业 // 169

要想互利，必先对等 // 175

“长板”不突出，补“短板”有何用 // 179

第六章

人际关系：没有人是孤岛

关系要经营，不要钻营 // 186

学会拒绝，你不必去做那个“老好人” // 192

积极做事，怕什么高调做人 // 198

严厉的上司是一把双刃剑 // 201

越单纯越好，别让关系变得复杂 // 206

远离索取型人格，不做“伸手党” // 211

第一章

时间规划：24 小时里见高低

时间是一种最公平的资源，上帝给每人每天都是24小时，每小时都是60分钟。但是不懂得规划的人，在不知不觉中就落后了。



你在利用时间碎片，还是把时间变成了碎片

利用碎片化时间工作和将工作时间碎片化其实是两种截然不同的工作态度，前者是充分地利用可能会被浪费的小块时间来处理工作，后者则是将本来整块的工作时间人为地割裂成多个小块时间，穿插处理不同的事情。

举一个简单的例子。如果你在等电梯的时候用手机回复了一封工作上的邮件，那么就可以理解为利用了碎片化时间工作。有的邮件需要回复的内容可能很简单，用手机打几个字就可以，这种工作完全可以利用碎片化的时间来完成，没有必要一定要到自己的电脑前去回复。

相反，如果你本来计划下午用三个小时整理一份报告，但是在这个过程中你一会儿看看朋友圈，一会儿用微信聊聊天，工作时间

总是被很零碎的私人事情打断，这就是将工作时间碎片化。或者是写一会儿报告又去回复邮件，再写一会儿又去打个电话、跟人讨论一个问题。这样看似一直在工作，但这也是一种将工作时间碎片化的行为，也会导致工作效率不高。

不难看出，利用碎片化时间工作使自己看上去很忙是一种高效率人士的工作行为，他们对于哪些工作可以利用碎片化时间处理有着很清晰的判断，这些人的能力通常都不会差。而将工作时间碎片化后使自己看上去很忙则是一种低效率人士的工作行为，他们工作的时候不聚焦，容易被外界干扰，所以这种忙是瞎忙。

我们再来看看两个程序员的例子。他们俩坐在离我很近的位置上，所以我对他们的工作态度和作息时间比较了解。我们公司的App（应用程序）有安卓和iOS（苹果移动设备操作系统）两个版本，分别由这两个程序员负责。因为App的功能是一样的，只是平台不一样，所以可以认为两个程序员的工作内容、开发难度是大致相同的，但是他们的效率却截然不同。

我们是弹性工作时间，每天保证至少8个小时的工作时间即可，早来就可以早走，晚来就得晚走。程序员A每天早上8点半之前一定会坐班车到达公司，上午是他集中精力编代码的时间，这期间除了

工作就只有上厕所和喝水。为了减少被打扰，他不会开邮件系统的提醒，内部的IM（即时通讯）也会关闭，手机调成静音，更不会挂着QQ（腾讯即时通讯）或是聊微信刷朋友圈。甚至有时候为了安静，他还会特意找一个没有人的小会议室工作。上午的时间他不跟别人讨论问题，不跟别人开会，就算测试、设计中发现bug（程序错误），他也不会中断手头的工作去处理。

中午吃完饭，他只做短暂的休息，看看手机上有没有什么重要的来电或是信息，然后就打开折叠床午睡。午休结束后，他才会把邮件系统和内部的IM打开，因为刚睡醒时适合处理一些简单的邮件和留言。下午的时间他主要用来修改bug，也会参加相关的会议或是和别人讨论问题。一到下班时间他就会关了电脑赶班车，几乎没有加过班。

程序员B则不同，他经常早上10点半才到公司，看看前一天的邮件，或是跟人讨论一下问题就到午饭时间了，整个上午都没怎么写代码。午休时间他不午睡，不是在玩手机就是在看网页。下午也是昏昏欲睡的样子，不管谁找他都不会拒绝，不论是当面还是在IM上，没写几行代码就又去看看邮件或是玩玩手机。

由于来得晚，白天没有什么工作输出，所以晚上必须加班，按

照他的话说就是晚上人少，可以集中精力编代码，于是他总是加班到很晚。因为晚上回去得晚，早上又起不来，导致第二天到公司又比较晚，如此往复。

这两个程序员的技术能力我个人感觉差别不大，但正是对工作时间的把握不同导致工作效率有很大的差异。A能充分利用整块时间，尽可能地避免工作时间被碎片化，并结合大脑的兴奋度来处理不同类型的工作，因此有着更高的工作效率。B则完全相反，整块的时间都被碎片化了，又不注意劳逸结合，每天搞得自己很忙的样子，但其实工作量跟A差不多。

程序员A是避免工作时间被碎片化的例子，程序员B则是把工作时间碎片化的例子，但是都还不是利用碎片化时间工作。利用碎片化时间工作有着更高的要求，常见于一些高端人士。

那么，哪些时间可以算作碎片化时间呢？等车、坐车、开车、行走、排队、候机、坐飞机、上厕所、睡觉前、运动中、酒店住宿等占用的时间都可以看作是碎片化时间。这些时间有个共同的特点，那就是你通常不在办公桌前，时间长度上可能有长有短，人所处的状态也可能不同。

不同的碎片化时间能处理的工作内容也不一样。在等车、排队

的时候你一般只能使用手机，比如查看邮件，用移动办公App审批电子流程，在工作会话组里发消息讨论问题，设置工作日程等；在坐车、候机、坐飞机时一般时间段较长，可以用笔记本电脑做一些复杂的工作，比如写计划书，做方案PPT（演示文稿），写出差汇报、工作总结等；如果是处于行走、运动中，这个时候可以用蓝牙耳机打电话、听汇报等。

安妮·海瑟薇在电影《实习生》中饰演的女创业者就是一个利用碎片化时间工作的典范。例如，在司机开车送她上下班的时候，她会一边用车上的视讯电话跟人讨论工作上的事情，一边用一个手机回复工作邮件，另一个手机又接听其他电话。

不过，很多利用碎片化工作的人难免给人留下工作狂的印象，仿佛空闲时间都被工作塞满了。所以要注意，利用碎片化时间工作并不是为了时时刻刻工作，而是将省下的整块时间给到生活，从而更好地平衡工作和生活的关系。

这里还要提一下“番茄工作法”，这个方法主要讲的是集中精力工作25分钟就休息5分钟。这并不能单纯地认为是将工作时间碎片化，而是一种劳逸结合的工作方法，只是这个方法将25分钟看成一个整块的工作时间，不能再碎片化。而且连续的多个25分钟都要尽

可能处理同一个项目的事情，而不是一个25分钟处理事情A，下一个25分钟又处理事情B。所以本质上还是一种避免将整块时间碎片化的工作思路，因为手机上的各种推送、提醒实在太容易让人失去专注。

如果你是一个有拖延症，不论做什么事总是隔一会儿就要看看手机的人，那么可以先尝试较短时间内集中精力，比如半个小时，然后再尝试一个稍长的时间段避免被打扰和碎片化，并且在这个更长的时间段里处理同一个事务。利用碎片化时间处理合适的工作有助于提高工作效率，但是目的仍然是平衡工作和生活的关系，而不是把自己搞得特别忙。

你是在利用碎片化时间工作，还是将工作时间碎片化，通过上面的解释，应该清楚了吧？

不是时间不够用，是你不会用时间

曾经在一个音频节目中听到一个名为“过度协作”的概念。在一个团队中，有很多工作属于合作范畴，那就少不了协作，那什么是过度协作呢？过度协作就是指大量的会议、邮件，尤其是没有必要召开的会议，看似是在紧密合作，实际上却大大减少了真正输出工作的时间，导致整体效率低下。

这让我想起在上一家公司工作时的情形，大家每天早上到达公司后的第一件事就是戴上耳机，开始各种各样的会议。我们有两个显示器，一个显示器上显示着远程会议的共享桌面，另一个显示器上还在回复着邮件或者内部IM的群组消息。每一封邮件都要抄送一群人，很多相同的人在不同的消息群组中，各种“协作请求”此起彼伏。但是一天下来好像又没完成什么实质性的工作，该写的报告