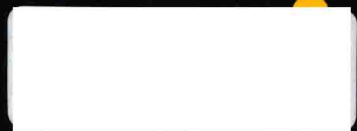


洞见

赵昂

>>>著



文化发展出版社
Cultural Development Press

洞见

赵昂

>>> 著



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

洞见 / 赵昂著. —北京: 文化发展出版社有限公司, 2018.6

ISBN 978-7-5142-2294-4

I. ①洞… II. ①赵… 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099948号

洞见

赵昂 / 著

责任编辑: 肖润征

特约监制: 魏 玲 潘 良

产品经理: 战 轶

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路2号)

网 址: www.wenhuafazhan.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 193千字

印 张: 17

印 次: 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

I S B N : 978-7-5142-2294-4

定 价: 45.00元

跨越阶层，为自己的人生掌舵

二十年前，我还在大学里读计算机专业。一边享受着设计算法的快感，一边纠结着将来要与一群理工男进入程式化职业生涯的无趣痛苦。因为学习成绩还过得去，就理所应当考进最好就业的热门专业，一路学下来，我对前途充满了迷茫，也不知道还可以做些什么。

前言

PREFACE

十年前，我还在职场上“试错”。我知道自己不安分，不过没想到竟然那么能折腾。除了全职工作过的通信、教育、媒体行业，我还兼职地尝试过培训、销售、法务等工作，跨越了不同城市、不同专业、不同领域。而且，每份工作都能获得老板和同事的认可。只是，这样的折腾在没有找到“自我价值感”之前，就是毫无意义的试错。只有我知道，这样的感觉，就像是走进了一条毫无亮光的黑暗隧道。

五年前，我在职业生涯咨询领域“all in”。2012年我做了三百多次咨询，写了几十万字的咨询总结。然后保持这样的频率，前后三年，几乎没有

休息过一天。当我发现了一个愿意全情投入的领域时，我就迅速成了自己职业生涯的舵手。过往的所有经验和教训都成了我的资源，而我的洞察力和整合链接能力竟也以天赋的样子出现，助我在生涯咨询领域迅速崛起。

不知不觉中，在这一行，我做了将近七年，做过三百多个完整的咨询案例，接触了几百个真实困惑的求助者，咨询时间超过三千小时，帮助别人解决职业发展中遇到的各类问题：有人在职业选择的时候会纠结，不知道是该进入一家薪水不错但是可能压力很大的公司，还是进入一个发展有限但相对安逸的公司。有人在职业发展不顺利的时候会迷茫，离开一个单位不知道有什么更好的选项，前途充满了未知，如果不离开，又没有任何成长，担忧着未来的前途。有人在压力巨大的时候会焦虑：职场女性准备做妈妈，但是职业发展可能因此放缓；中年男人上有老下有小，要养家，要发展，还要摆平各类关系。我每天都会遇到各种求助者，面对种种问题和困惑。

我们不是为了解决问题而活着，但是，很多时候，我们不解决问题就活得不好。在我的咨询中，找到我的求助者或许是职场小白，或许是资深职场人，或许是二十来岁的毛头小伙子，或许是五六十岁准备退休的大姐，行业不同，背景不同，具体问题也不同。然而，如果总结出来关键词的话，“迷茫”和“焦虑”是两个频率最高的词。他们不缺知识、不缺信息，甚至不缺资源，但就是无法突破自己的限制。这样的限制或许来自认知，或许来自视野，但更多的，他们的限制是源于缺乏看问题的一些视角。比如不知道职业生涯的不同阶段有不同的任务重心，比如不知道在探索了自我之后外界的机会才有价值，比如不知道职业发展源于持续迭代的价值交换，比如不知道优势使用与多领域发展之间的关系……于是，他们被限制，被干扰，被阻碍，

被框定在自己的格局里，不再自由，无计可施。我体验过这样的苦恼，也见证了很多人的突破，对此，深有感触。

在一次次成功地帮助职业困惑者走出迷茫，摆脱焦虑之后，我看到了他们的自我绽放、对未来的信心，以及准备立即行动的超强能量。每当这个时候，我都是颇有成就感的，那是一种通过助人而获得自我实现的成就感。每当这个时候，我也是幸福的，那是完成了人生使命的幸福感。与此同时，我也在问自己，有没有可能让更多人了解这样的视角，可以不通过咨询，就能获得自我迭代？有没有可能让更多人学习这些方法，可以不经这些迷茫的过程，就能获得更快的职业发展？有没有可能让更多人掌握了这些认知，可以打破束缚与框架，跨越自己的阶层限制，少走几年弯路，成为能够掌控自己人生的舵手？

我一直在问自己这些问题，从八年前我进入这行开始，从七年前我做过第一个咨询开始，从五年前我培训咨询师开始，从四年前我写专栏开始，从两年前我的第一本书出版开始，一直到今天，还会延续到未来。在回答这个问题的过程中，我越来越清晰地明白：这些视角、方法、认知，不仅会给一个人带来职业的发展和暂时的成功，其实也是在帮一个人突破他所处的阶层，跨越到一个新的可能的生活状态。而这种跨越与突破，是对这个充满变化，开放机遇的伟大时代的致敬。

我想起了多年前准备进入这行给人做职业规划的时候，有位前辈问过我一个問題：赵昂，看得出来你对于这件事充满了愿景，我就想知道，你为你的愿景做了些什么准备？在我看来，这不是一个挑战性的问题，而是十分赋

能的问题。我眼前立刻浮现出了自己曾经的纠结与痛苦，浮现出了我所做过的一次次尝试与探索，浮现出了我的深思熟虑与笃定前行。今天，我反过来问自己另外一个问题：你的这些准备足够助人了吗？

此时，我看到了一双双因为转换视角而欣喜若狂的眼睛，听到了因为发现自我而激动到发颤的声音，读到了一封封分享咨询之后成功的邮件。我想，他们在鼓励我：赵昂老师，真希望更多人能够因这些智慧而受益。

我想，我准备好了！

01

反超：普通人的自我超越

停止幻想：别指望被这个世界温柔对待／028

打破存量思维：不被曾经的拥有束缚／034

投资自己：把一切做到极致／042

持续学习：解锁人生各种可能／048

职业的本质：找到你的持久竞争力／054

02

先锋：顺利跨越转型鸿沟

打破职业壁垒：别以为跳槽就好了／064

远离盲目：转型前，你需要算好这笔账／072

先锋保持现象：成功具有惯性／084

拓展边界：找对方向，把事做好／089

转型必有成本：不要幻想一蹴而就／094

建立角色弹性，降低转型成本／099

转型之前，你要看到这四种价值／107

做到这三点，成为人生的主人／115

03

厚积：获得成就的秘密

想成功，找到天赋就够了吗？／122

系统化训练：把天赋变成能力／129

能力管理，打造你的独特优势／139

成为高手：像训练特工一样训练自己／148

你真的知道什么是刻意练习吗？／158

你能识别“职场贵人”吗？／167

主动链接，“选择”你的职场贵人／173

分类：复杂人际关系的管理之道／182

应对变革：抓住职业生涯中的每一次机会／187

04

筑梦：追寻自我实现之路

自由工作的红利：未来是人与人的联盟／196

高度职业化，先人一步进入自由工作状态／202

多元职业的必然性：追求多样人生／208

如何发展多元职业角色？／214

梦想家精神：自己定义自己／220

实现梦想，你需要避开这三个坑／225

梦想家养成攻略：扎根现实，面向未来／234

平衡四步法：如何高效利用资源／244

平衡的本质：做一个可以走钢丝的人／252

后记 把每本书都当成我的封山之作

序章

你所谓的 “过不好”， 都源于 认知限制

有认知，就有认知的层级，有认知的程度，也有认知的限制。认知是非常理性和客观的，只有保持持续认知升级的人，才能获得更大的格局与视野。认知在哪一级，格局就停在哪一级。

唯有升级认知，才能突破人生天花板

我们对于“认知升级”这个说法并不陌生，然而，什么是认知呢？让我们先从限制说起。

在我看来，一些人对事情的看法限制了他们的发展，职业才出现了问题。

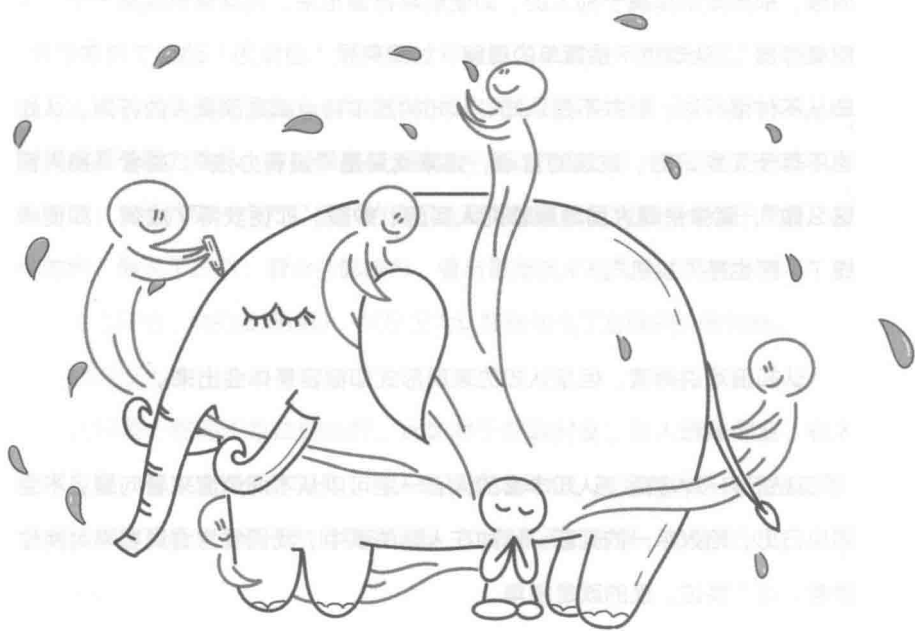
有个屡次跳槽，却总在低水平徘徊的人找我做咨询。分析之后发现，他总期待一个机会，期待企业给他充足的发展空间，给他可以施展才华的机会。但是，他看不起平常的工作，认为那是琐事。于是，在一家企业工作半年，一旦等不到机会，他就离开。他的想法是：干一票大的。

期待有所作为并没有错，但是他没有看到另外一个角度：老板也只有看到他的能力表现才能安排更重要的任务给他。换言之，他在工作中不仅要积累能力，还要积累能力的表现，逐渐获得别人的认可。从这个角度来讲，那些琐事或许也是必经之路。看到这一点，他就安心了，问题也就解决了。

道理似乎非常简单，实际情况却并非如此。在他原本的信念里，“有才

华就应该有机会”“即便是等待，也该告知明确的期限”“如果做一些小事，那就是对自己的侮辱”……这些都像枷锁一样束缚着他的发展。而这些想法就是他对世界的认知，在他看来，本该如此，于是，他才会执着。

认知升级是一个热门的概念，然而，热议的同时，更多人在内心升起一种新的疑惑：到底什么才是认知？认知真的那么重要吗？认知能带来什么样的改变？



认知，是一个人对于世界的看法，是一种视角。

简单地讲，认知，就是一个人对于世界的看法。一个出生在农村的孩子会怎么看立交桥？一个出生在大城市的孩子又会怎么看庄稼地？一个人出国留学，他怎么看自己的教育背景？一个人失业了，他怎么看待这种经历？人工智能被人称为下一个改变人类的技术，你会怎么看这种技术给你带来的改变？看到一个人靠写作财务自由了，你会受到什么影响？凡此种种，一个人对于这个世界的看法和理解，组成了他的认知体系。而有什么样的认知，就会有什么样的行动，行动决定了结果，反过来，结果再次调整了认知。

认知不等于知识，在知识没有和一个人独特的个体经验世界产生关联的时候，那些知识是属于别人的，即便能够背诵出来，充其量也就是一个“人肉储存器”。认知也不是简单的理解，如果只是“自以为”地懂了很多道理，却从不付诸行动，那并不是认知，认知的基本特点就是改变人的行为。认知也不等于无意识的、被迫的盲动，如果就只是“没有办法”，或者“别人都这么做”，就像是随大溜地跟着别人买房、炒股，即便获得了成就，即便赚钱了，那也是“投机”。

认知很难讲得清，但是认知的表现形式却很容易体会出来。

认知是一种视角。认知丰富的人，一定可以从不同角度来看问题，不会固执己见，陷入单一的判断。比如在人际关系中，我们经常会说要学会换位思考。这个换位，换的就是视角。

曾经有一位客户，因为难以处理职场关系来找我做咨询。在咨询过程中，他一直抱怨别人拍领导马屁，给领导送礼，自己不送礼，不拍马屁，所以才

得不到升迁。我问他，你觉得，如果你是领导的话，你会欣赏什么样的下属？他是聪明人，一下就明白了。他也知道，领导并不一定喜欢送礼、拍马屁，领导最欣赏的，还是能帮领导解决问题，执行任务，达成目标的人。他原来看到的，只是带着嫉妒和不满视角下的假象。更多视角，带来更多认知。

认知是对于价值的判断。每个人周围总有价值判断的高手，他们总能判

断出哪只股票更值得投资，什么时候该买哪里的房子，什么职业才有发展空间，什么才是未来的趋势。在这些准确判断的背后，一定是有对于价值判断的准确认知。

我曾给一家企业的部分管理者做一对一咨询，遇到一个管理者，聊到职业

经历的时候，他谈到了自己十多年间的每次职业选择都是基于不同的标准。有时候是基于能力提升，有时候是基于稳定平衡，而最后这一次，他的想法也非常明确：我要找到一个万亿级别的盘子。我问他，如何判断一个盘子是万亿级别的呢？他说了三点：看业务影响力，看与最新技术相关度，看竞争对手，然后，综合评估。他的发展很好，就是因为认知帮他做了准确的价值判断。

认知是一种对于方法的选择。比如对于获取财富，有人选择创业，有人

选择投资，有人选择依靠写作，有人选择成为网红，甚至有人选择违法犯罪。这些选择的背后，有基于对自我的认知，也有基于对形势、趋势的认知。

我给咨询师们讲课的时候，非常强调职业伦理与道德。在我看来，职业

道德并不是道德层面的评判，而是每一个从业者对于自己职业本质的认知。比如咨询师需要真诚，因为咨询关系是一种工作关系，唯有真诚才能推进咨

询，真的帮到来询者。那些耍小聪明，甚至利用专业设置来蒙骗来询者的咨询师，本质上是对问题逃避、对自己不自信，并且对职业价值的错误认知。

认知还是一种对于结果的态度。比如我们每个人都有失败的经历，然而在失败之后，有些人的态度就是失望、沮丧，一蹶不振；而有些人就是稍做调整，奋起再战；还有些人对于失败十分平静，泰然处之。我们已经听腻了积极心态，可是有没有想过，真正的积极心态不是勉强为之，而是建立在对一件事的积极认知之上。

有一次在一家企业给一个员工做辅导的时候，正值他们组的一个项目以失败宣告结束。作为项目负责人，他既有内疚和不安，又很会调整自己。他向我说了很多自己已经调整好的表现，看上去，他真的没有遗憾了，甚至表现出了不在乎的态度。我觉察到，他一直在讲话，其实是在找理由说服自己。我问他，你真的不想成功吗？然后，他就沉默了。之后，我和他一起分析原因，他发现，从一开始他就对这个项目有保留意见。整个过程，他一边在证明自己是对的——这个项目不可行，一边又希望证明自己的执行力——我能把这件事做好。如此纠结，出现任何结果都不会如意。想明白这些，他才释然了，不仅知道如何面对结果，而且知道如何面对未来的选择：认真分析执行过程中的提升点，并在以后接受任务之前保持全面真诚的沟通。我想，发挥作用的，不是心态那么肤浅，而是心态背后的认知。

有认知，就有认知的层级，有认知的程度，也有认知的限制。认知是非常理性和客观的，只有保持持续认知升级的人，才能获得更大的格局与视野。认知在哪一级，格局就停在哪一级。

告别“认知泡沫”，不做虚假努力

认知泡沫，就是你错以为正确的认知。

比如，一个人非常勤奋地学习，看到所有与职业发展或者个人成长有关的东西，都忍不住要学到手。听人说有一门课很好，赶紧报名；听人说某个网络音频是资深的老师讲，也马上下单；看到推荐书单也都存下来；遇到优惠打折总忍不住要买。他们不可谓不努力，而且还努力出了焦虑：那么多的书读不完，买的音频课听不完，甚至因为不断参加培训，交了大量学费，让自己的生活质量都下降了。

这就是认知泡沫的一种表现，观点未经检视，也并未产生让自己的生活状况和工作状态有实质改变的结果，只是看上去的“过程勤奋”。

有人说，难道我们只追求“结果导向”吗？不关注成长，只关注“能够抓住老鼠的猫”？还真不是，结果只是认知并未升级的表现而已。

我们再来看另外一种人。他们看重结果，吵着嚷着说“赚钱不丢人，我也要致富”，关注“月入十万”的微信文章，期待“年薪百万”，甚至也真的