

| 一本关于能力与思维成长的必读书 |

胜任未来

赢得人生的六种能力

郭蓓◎著



EMPOWERING
YOUR
FUTURE

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



胜任未来

赢得人生的六种能力

郭蓓◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

在一个人的成长过程中，每一张录取通知书都只是一个起点。什么才是一个人适应未来发展、赢得“人生长跑”的根源能力呢？这些能力又如何获得呢？

作者从世界顶级名校的人才培养思维和名企视角下的职业人才需求入手，对四十多所名校和名企进行调研和访谈，并结合二十多年留学名校的成长经历和就业名企的职业经验，详细解读年轻一代在未来发展中所必备的六种能力，包括根源能力、人生设计能力、思维能力、跨文化适应能力、自我管理与团队协作能力和就业竞争力。从为什么培养、如何培养、有何误区以及如何解决等角度深入分析，为读者提供一手经验，帮助年轻一代走出成长的迷茫，塑造胜任未来的能力。

图书在版编目（CIP）数据

胜任未来：赢得人生的六种能力 / 郭蓓著. —北京：
机械工业出版社，2018.8
ISBN 978-7-111-60708-3

I. ①胜… II. ①郭… III. ①成功心理-青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 189811 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）
策划编辑：谢欣新 刘春晨 责任编辑：刘春晨
责任校对：王欣 封面设计：吕凤英
责任印制：孙炜
保定市巾画美凯印刷有限公司印刷

2018 年 9 月第 1 版·第 1 次印刷
169mm×239mm·12.25 印张·168 千字
标准书号：ISBN 978-7-111-60708-3
定价：49.80 元



凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
电话服务 网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

致 谢

首先感谢我的恩师曹其高先生，感谢您在百忙之中抽出宝贵时间来一一仔细地审阅我的毕业论文，感谢您在生活上、学习上、思想上给予我的指导和帮助。感谢我的父母，感谢他们为我提供了一个温暖的家，感谢他们对我的养育之恩，感谢他们对我的期望和鼓励。感谢我的同学和朋友们，感谢他们在我的学习和生活中给予我的帮助和支持。感谢我的导师曹其高先生，感谢他在我的学习和生活中给予我的指导和帮助。感谢我的父母，感谢他们为我提供了一个温暖的家，感谢他们对我的养育之恩，感谢他们对我的期望和鼓励。感谢我的同学和朋友们，感谢他们在我的学习和生活中给予我的帮助和支持。

感谢我的妈妈和爸爸，给予我人生选择的自由

感谢我的先生和女儿，给予我平凡生活的灵感

感谢我的妈妈和爸爸，给予我人生选择的自由。感谢我的先生和女儿，给予我平凡生活的灵感。感谢我的妈妈和爸爸，给予我人生选择的自由。感谢我的先生和女儿，给予我平凡生活的灵感。

感谢我的妈妈和爸爸，给予我人生选择的自由。感谢我的先生和女儿，给予我平凡生活的灵感。感谢我的妈妈和爸爸，给予我人生选择的自由。感谢我的先生和女儿，给予我平凡生活的灵感。

推荐这本书给所有寻找成长源泉的中国家庭。

创新工场董事长兼首席执行官 李开复

这其实不是一本关于留学的书，而是一本关于个人成长的书。坚韧美丽的郭蓓分享了自己的经历：她这十多年怎么通过对自身学业和人生之路的规划，走到今天，获得许多的成功。而支撑她克服一个又一个困难的能力，她称之为根源能力的是什么呢？在众多能力里，她有意识自我培养的、同样能帮助您孩子将来在国际舞台上更好发挥的能力，又会是哪些呢？为什么这些能力比其他能力更为重要呢？书中她会一一道来。我们不能祈求人生路平坦顺利，但是我们能为自己和孩子准备好足够的勇气，让我们一路走下去，越走越顺。就像郭蓓，我知道没有什么可以阻挡她走向目标，走向更好的未来。我衷心推荐您看看她对这段人生经历的总结和归纳，相信会有所启发。

启德教育集团首席执行官 黄娴

非常荣幸，因为策划主持留学节目的缘故，能够在众多的节目嘉宾中结识郭蓓女士——一位如此出众的国际教育专家！初识郭蓓女士，许多人都会对她产生“清新脱俗”的第一印象；在简短交流过后，相信更多人又会被她的学识和远见折服。的确，她就是这样一位智慧与气质并存、内外兼修的当代职业女性！所以也就不奇怪，在其公司内部，同事们都习惯于亲切地称呼她为“女神”。得益于早年留学和创业的丰富经验，以及从业国际教育以来的思考和探索，郭蓓女士在业内真真正正做到了“有口皆碑”！而横跨东西的求学历练，更让她对中外教育理念和教育模式有着深刻的体会与见解！许多聆听过她讲座的人都感慨：时间太短，不过瘾，还想听……正所谓“可遇而不可求”，本书的问世恰能弥补这些朋友的遗憾。语言生动、故事精彩、思维活跃、建议中肯、规划长远，希望这本凝结了郭蓓女士二十余年留学生活体验、教育从业心血的匠心力作，能够助力更多的年轻朋友在学业和职业上做出最适合自己的正确选择！在此，预祝本书热销，也祝福每一位读者都能够在成才的道路上圆梦！

中国国际广播电台环球资讯广播节目主编、主持人 翟乐

这本书能够帮助中国走向世界，即帮助中国的年轻人深入了解、欣赏、适应外国文化，并在留学期间全面发挥自己的潜能和创造力。

中国人民大学文学院教授 雷立柏

这本书中的洞察和建议对于想要追求国际化教育的学生来说非常具有创新性和实用性。四层能力结构，尤其在跨专业和适应力的部分，恰如其分地诠释了当今日新月异的国际化社会所需要的人才特质。

美国加州大学洛杉矶分校经济学院教授 兰道尔·罗哈斯

如何培养孩子，并帮助孩子获得成功，胜任未来？这个让无数中国家长魂牵梦绕的问题，最后却经常变成陪孩子上各种培训班的遗憾现实。郭蓓女士的《胜任未来：赢得人生的六种能力》一书从她近20年的海内外留学和职业经历出发，提出了胜任未来所需要的本真力量，值得每一位家长和孩子共同阅读。

清华大学博导、营创学院院长 郑毓煌

这是一本值得每个人去细细品读的佳作。真实的经历、细腻的情感、深邃的思考、睿智的启悟，让每个读者感同身受、豁然开朗。对于教育工作者来说，这本书不仅提供了培育学生拥有“全球胜任力”的成功案例，也让教育工作者领悟到面向未来的教育应该更关注学生的“成长的本真力量”。教育不是把学生的大脑填满，而是要点燃他们思维的火花。

复旦大学附属中学党委副书记 李峻

国家教育体制的变革，是关系到国家民族生存的关键问题。而过去二十年的教育体制改革，最大的收获是培养出来的一大批具有卓越的那些名牌大学生。他们不是，而是中国最优秀的青年才俊。他们心中蕴藏着无限的智慧和力量。

本真的力量在我国改革开放二十年中获得了最大程度的成长。那是一种超越现实和理想的力量，是一种不可遏制的力量，是一种不可阻挡的力量。它们为教育带来一种新的活力，让教育重新焕发出勃勃的生机。它们为教育带来一种新的活力，让教育重新焕发出勃勃的生机。它们为教育带来一种新的活力，让教育重新焕发出勃勃的生机。

序

本书的出版，是教育界的一件大事。它不仅为教育界提供了丰富的理论资源，也为广大教育工作者提供了有益的借鉴。本书的出版，是教育界的一件大事。它不仅为教育界提供了丰富的理论资源，也为广大教育工作者提供了有益的借鉴。本书的出版，是教育界的一件大事。它不仅为教育界提供了丰富的理论资源，也为广大教育工作者提供了有益的借鉴。

（作者：陈鹤琴、陶行知、叶圣陶、蔡元培、朱经农、俞允文、吴清之、陈立夫、杜佐周、陈维明、陈鹤琴、陶行知、叶圣陶、蔡元培、朱经农、俞允文、吴清之、陈立夫、杜佐周、陈维明）

这是一本关于如何教育这些本真力量的书。这些本真的力量，是我们国家未来发展的希望。本书的出版，是教育界的一件大事。它不仅为教育界提供了丰富的理论资源，也为广大教育工作者提供了有益的借鉴。本书的出版，是教育界的一件大事。它不仅为教育界提供了丰富的理论资源，也为广大教育工作者提供了有益的借鉴。

1997年，我考进上海复旦大学附属中学，高一成为附中学生会文艺部部长，举办了第一届轰动全校的原创歌曲大赛。经历过这样大型活动的磨砺，那时候的我对自己的能力很有自信。然而，在后来协助学校接待了几批海外中学学生团的访问后，我的那份自信受到了冲击——在跨文化的差异面前，我感到局促；在交流和沟通上，我感到青涩；更重要的是我感受到来自海外学生身上的那种与我不同的、游刃有余的“自信”。我同时也萌生了对海外学习和文化环境无尽的好奇。

高一结束后，我决定鼓起勇气真的走出去看一看。在父母的鼓励和支持下，我16岁第一次踏出国门。这一走，就走了整整十二年，先后在日本和美国留学，最后又回到中国。

在全国各地做讲座时，我经常被家长和学生们问到的问题是：回顾十二年的海外留学和生活，最大的收获是什么？是简历上点缀的那些名校和名企吗？我感觉不是。简历中的这些亮点都是表象，在身心和血液中蕴藏的力量才是本真。

这些本真的力量在我留学十二年的海外岁月中获得了最大程度的成长。那段岁月中有理想和现实的碰撞，有上坡和下坡的磨砺，有人文和旅行的体验。正是这些不断聚集的力量，使我拥有对人生选择的自由，对挑战未知的自信，以及在经历眼泪和汗水的磨砺之后，依旧不失对人生美好的憧憬。它们为我点亮一盏心灵的明灯，让我主宰人生前行速度的缓急，让我在时代的浪潮中找到自己的价值和方向。

我一直觉得缺少一本给父母和孩子共读的探索成长究竟为何的书。在求学的过程中，我们都不同程度地感觉到了，一封大学的录取信，一封企业的录用书，都只是短暂的里程碑。如果只是纯粹地把它们作为目标，我们就输了，我们充其量只是一名短跑选手。因为学生时代这个特殊的年龄阶段，因为这个特殊的国际化时代，是人生中难得的一次正视未来、淬炼自己获得这些本真力量、成为人生长跑选手的机会。

这是一本探索如何获得这些本真力量的书。这些本真的力量，我称之为能力与思维。我对自己的成长历程做了反思，遍访了对人才能力培养的思考和观察最深入的两类人群。第一类是中外最顶尖高等学府的招生官和教授们。大学是培养和输出人才的摇篮，他们在每一个时代都持续思考着历史和未来对人才的需求有着怎样的变化、应该设置怎样的教学体系、配备怎样的师资力量来培养人才制胜未来的能力。近年来交叉型专业的不断诞

生，就是时代对人才要求转变的风向标。第二类是创业者、企业高管和人力资源负责人。企业是吸纳人才和运用人才的基地，他们在商业的浪潮中不断改变自己的人才雇佣标准，淘汰和创造新的就业机会。通过调研我发现，除了技术和研究型岗位之外，企业做应届毕业生招聘，越来越不看重特定的专业背景或者学校排名，而是看重学生的综合能力，尤其是思维方式。

结合我近二十年的海外留学和职业经历，在国际教育工作中的践行，以及对四十多个名校和名企的调研和访谈，我将这些对于年轻一代最重要的本真力量——能力——划分成六大核心能力，构成四个有递进关系的层级。

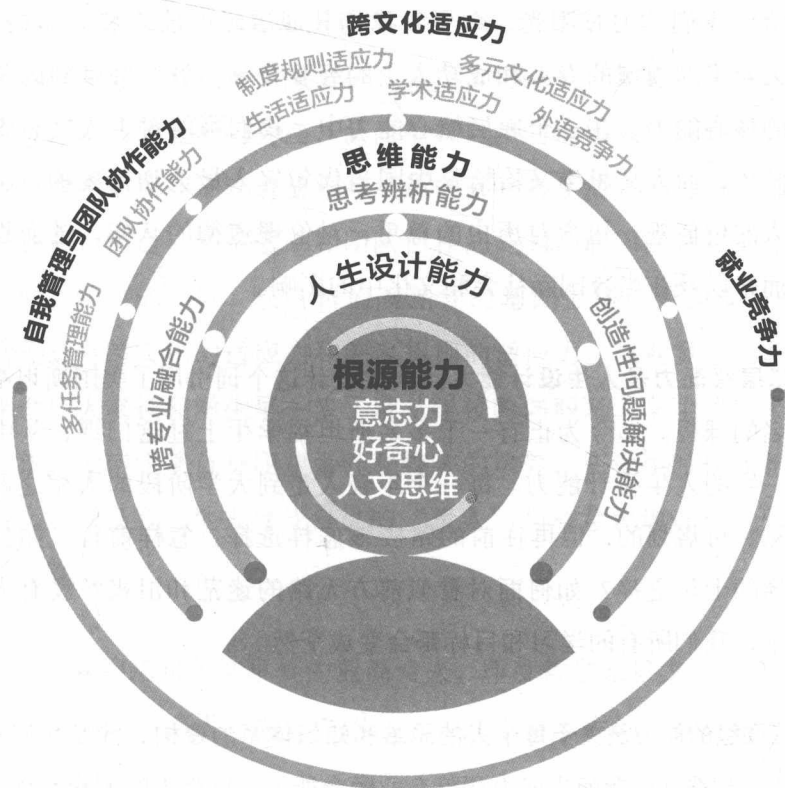
第一层级：根源能力，包括意志力、好奇心和人文思维

第二层级：跨越时代历久弥新的人生设计能力

第三层级：思维能力，包括思考辨析能力、创造性问题解决能力、跨专业融合能力

第四层级：包含三大能力，是在前三层能力的基础上更为表象，并且能够在后天习得的能力：

- **跨文化适应力**：外语竞争力、学术适应力、生活适应力、制度规则适应力、多元文化适应力
- **自我管理团队协作能力**：多任务管理能力、团队协作能力
- **就业竞争力**



未来人才所需具备的四层能力结构

我不仅仅希望能够帮助广大父母和学生们理解这些能力的重要性和相互关系，更希望给予大家培养这些能力的有用的方法和借鉴。正确的认知从消除偏见和迷茫开始——为什么近半数的中国大学生进入大学后不喜欢自己的专业？人文社科学习是真的没用吗？辩论只适合口才好的学生吗？创造力应该如何培养？人生的选择真的是可规划的吗？这些问题都是本书在探讨不同层级的能力时会涉及的主题。

第一层级是蕴藏在所有能力底层的根源能力，包含了意志力、好奇心和人文思维。之所以称为底层，是因为它们深藏在人的心灵和头脑深处，在

黑暗中给予我们动力和阳光，牵引着我们其他层级的能力和表象的行为。当我们去看不同领域的专家和成功人士的经验分享，最终触碰到的都是这些底层的核心能力。在三个底层核心能力中，我们可能对于人文思维这个词比较陌生，而人文思维又恰恰是中国当代年轻人最迫切需要的，决定了这一代人的价值观，包含对历史的尊重，对伦理道德的认知，进而思考自己从何而来以及在当今国际社会和文化中的影响。

第二层级能力是人生设计能力。人生设计这个词引用了美国斯坦福大学一门同名的课程。迄今为止有一千多名斯坦福学生上过这门课，从中获得了受益一生的人生设计能力。每一个年轻人走到大学阶段的人生之路，都是可预见、可规划的，但再往前的路应该怎样选择，怎样前行？如何避免人生选择的七年之痒？如何面对看似前方无路的迷茫和沮丧？没有人生设计的思维，我们所有的学习和目标都会变成茫然。

第三层级的能力是关于每个人的思维和知识体系的建构，涉及我们的思考辨析能力，创造性问题解决能力和跨专业融合能力。每个人的大脑都是一棵由不同知识体系和思维方式建构起来的大树——知识体系来源于从课堂或者职场中获得的专业和行业的学习，而且在当下跨界融合的时代，知识体系之间的边界变得很模糊，拥有多个知识体系的融合能力变成必需；思维方式决定了我们是否能够结构性地思考和运用我们的不同知识体系，甚至产生出创新的火花。每个人大脑中的这棵树的结构都不同，不同的枝干相互连接，相互影响，决定了哪怕对于同一个事物，每个人也会产生不同的洞察和行为。而这些洞察和行为恰恰形成了每个人的差异。十年育树，百年育人。我们经常听到的思维方式决定人生，就是在指出这棵树的建构的重要性。

第四层级的能力不同于其他三层能力，是关于人与人之间沟通相处、共同协作时需要的相关能力，也是相对容易通过引导和实践习得的能力，包含了外

语竞争力、学术适应力、生活适应力、制度规则适应力、多元文化适应力、多任务管理能力、团队协作能力和就业竞争力。人生本身就是一个不停地直面和认知不同价值观的存在，从而革新自己的价值观的历程。我们在人生不同阶段中跟拥有不同价值观和经历的人一起生活、学习和工作，要求我们具备语言沟通、学术适应和团队协作的能力。而国家地域的不同，行业的不同，阶层的不同，会在价值观差异的基础上增加更为复杂的维度，要求我们拥有跨文化的适应力和制度规则的适应力。就业竞争力板块，我希望帮助广大家长和学生早一步了解从学校跨向职场，学生将需要越过怎样的鸿沟，如何注重自身职业素养和操守的培养，在学生时代建构自己的职业经历，以及有心地去寻找自己的“贵人”与有意识地进行“强弱”人脉网的搭建。

第一位获得诺贝尔文学奖的亚洲诗人，印度哲学家泰戈尔 1924 年在清华做过一场精彩的演讲。演讲中的文字在九十多年后的今天，依然字字入心，响彻心扉。

“我们已经出来，我们不要在墙圈里躲着，我们现在应该在全世界的面前辩护我们的价值，不仅在我们容宠的家长前卖弄能耐，我们必须明证我们存在的理由，我们必须从我们各家独有的文明里展览普遍公认的成分。现在我是在中国。我问你们，我也问我自己，我们有的是什么，有什么东西可以从家里拿出来算是你们给这新时期的敬意。”

是的，我们要问自己，有什么东西可以从身上拿出来，算是给我们自己人生的最高敬意。

这，应该是我们真正的人生的格局。

拥有意志力和成长型思维的人，会自觉认为目前自己的不足和失败是暂时的，是可以被改变的，并且愿意付出努力去学习和改变。

——卡罗尔·德维克

目 录

推荐语

序 成长的本真力量

第一章 / 001

容易被忽视的根源能力

002 / 获得成功的最重要品质

005 / 意志力与天赋无关

009 / 培养意志力的有效方法

016 / 年轻不是资本，好奇心才是

020 / 为什么要学习人文社科

第二章 / 031

设计永不停息的人生

032 / 哈佛也没能教会我的人生规划误区

034 / 人生规划中的设计思维

045 / 什么是创造力

048 / 创造力从当下开始培养

第三章 / 059

思维决定人生

060 / 阅读——思维密集度最好的培养方式

065 / 辩论只适合口才好的学生吗

071 / 哈佛商学院的案例教学法

074 / 跨专业融合能力

第四章 / 079	081 / 入乡随俗真的没那么简单
做跨文化适应的强者	087 / 需要学习几门外语
	093 / 飞跃中西方课堂的学术能力
	098 / 做拥有多元文化价值观的国际人
第五章 / 107	108 / 冲破时间管理的苦境
个人时间管理与团队协作	110 / 做重要而不紧急的事情
	120 / 背景提升究竟在提升什么
	125 / 学会在团队协作中成长
第六章 / 135	137 / 学生时代的就业力构建
就业竞争力	140 / 面试的黄金两分钟
	147 / 寻找贵人和构建弱人脉
	149 / 人工智能下的就业竞争力
第七章 / 153	154 / 世界顶级名校的人才培养思维
世界顶尖名校和名企需要 什么样的人才	161 / 名企眼中的未来人才
附录 / 170	
名校教授推荐给中国年轻一代的启蒙读物	
后记 / 177	
参考文献 / 179	