

迭代

让情商和见识
成为你最大的底气

薇安◎著

文艺出版社
WENYI LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

迭代

让情商和见识
成为你最大的底气

薇安◎著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (C I P) 数据

迭代：让情商和见识成为你最大的底气 / 薇安著.
— 南京：江苏凤凰文艺出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5594-2998-8

I. ①迭… II. ①薇… 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227601号

书 名	迭代：让情商和见识成为你最大的底气
作 者	薇 安
责 任 编 辑	邹晓燕 黄孝阳
出 版 发 行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号，邮编：210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	8.75
字 数	180 千字
版 次	2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-2998-8
定 价	45.00 元

自序

你要如何迭代你的人生

我很喜欢“迭代”这个词，这是我在工作中常用到的方法。迭代就是，当我们去做一件事的时候，通过反复做，不断总结和思考，从而找到更好的方法，实现一次比一次更优化。我从不满足现状，我一直认为没有最好，只有更好。渴望进步，拥有归零心态，才能不断走在成长的道路上，才有机会发现人生的无限潜能。

过去10年，我一直在大型外资公司从事高管工作，我先后在几家跨国企业担任全国高级销售总监。

以前人们心中关于成功的定义很窄，就是在一家知名大企业努力工作，拼命往上爬，做到高级职位。除非你不想成功，否则就一定会面临职场中白热化的业绩压力，复杂的人际关系和办公室政治，以及企业和领导对你提出的各种能力要求。

尽管竞争激烈，但我仍然热爱职场。因为我在这里得到了历练，养成了策略性思考和大局观的习惯，懂得知人善用，知道如何完美执行，领悟拼搏和坚持的力量，学会在跌倒后爬起。这一切的付出和努力都有意义，它不仅体现在事业的成果上，更体现在综合能力的提高上。

我在职场发展得不错，但是如果没有2016年年底的一个小尝试，也许今天的我不会为你所知。洋洋是我以前的下属，有一天晚上，她对我说：“老板，你应该开一个公众号，把你的经验和心得写出来，让我们受益。”

公众号？在此之前，我从没想过我和这三个字会有什么关联。但是我觉得她说得有道理，于是我就去做了。当天凌晨2点，我创立了公众号“薇安说”，然后手忙脚乱地写完并发出了第一篇文章，从此走进了另一个全新的世界。

白天我一如既往努力工作，业余时间我用来陪伴我的两个孩子。一个是我7岁的儿子心心，另一个“孩子”就是我的公众号。我的职场经验丰富，所以我分享的很多“干货”文章都是我在职场的经验和体会。在粉丝不断累积的过程中，我意外地发现，那些我认为很普遍的认知，对于许多读者来说，却是他们从未听说过的。很多读者留言，感谢我写的这些文章，让他们醍醐灌顶。这些都让我倍感欣慰，让我领悟到写作的意义。的确，谁天生就懂那么多东西，谁不是在成长过程中一路跌跌撞撞才走到今天的呢？

过去两年，近50万读者关注了我的公众号，而我亦利用业余时间，给一些上进的年轻人做在线教育。事实上，我在公司就经常给员工做培训，我非常注重软技能教育，比如学习力、领导力、情商、沟通表达能力、时间管理能力和认知力等的培养。我深知软实力决定了每个人事业发展能走多远。

这几年来，我在职场一直保持着持续向上的发展势头。而我的思想和观念，也得以通过自媒体得到广泛的传播。我很喜欢微信公众号的slogan：再小的个体也有自己的品牌。个人品牌的背后代表着影响力。如果每个人都能够传递对他人有价值

的，积极正面的信息，这将是一件非常有意义的事情。

在和几十万读者交流的过程中，我能深刻地感受到他们对成功的渴望，对成长的渴求。职场怎么做才能突围？如何学习才能具有竞争力？如何培养自律的好习惯？如何才能有效地管理时间？怎样才能自信地表达并吸引别人关注？如何才能成为高情商的人？如何建立良好的人脉关系？……所有的这些，背后都诉说着一个目的，我要如何才能赢。

所以，我将从职业发展、个人成长、情商沟通和自我管理这四个维度来阐述我的观点。我认为，每个人要想不断地成长和迭代，都离不开这几个方面。

职业发展这一篇章，重点传递了工作中的学习能力概念。当今时代，每个行业都发展得如此之快，经验已经不像以前那么值钱了，所以最重要的就是学习力。另外，我还讲到了职场上的一些游戏规则，比如适度曝光，和领导相处的艺术，事业和家庭的平衡技巧以及领导人的管理方法等。相信我的职场经验可以帮助广大小伙伴们少走一些弯路。

个人成长这一篇章，主要是从我们的日常行为着手。比如，如何打造自己的核心竞争力，从而立于不败之地？如何突破迷茫和焦虑，让自己与时俱进？如何提升自信心，活出精彩的人生？只有改变自己，一切才有出路。

情商、沟通和表达，与我们的生活工作息息相关。无论你做什么，都避免不了和他人沟通交流。怎样才能成为高情商的人？怎样表达才最吸引人？如何沟通才能拥有良好的人际关系？这些是每个人都必须掌握，也一定可以掌握的技能。

自律是现在最热门的话题。的确，自律的人更容易成功。

但是为什么别人都可以自律，你却不行？为什么你整天又忙又累却一事无成？为什么你想看书，却捧着书一个字都看不进去？也许在本书中你能找到困惑已久的答案。

每个人都崇尚成功。但我认为成长比成功更重要。因为成功是别人衡量的，而成长是由我们的精神、思想和内心决定的。

你有没有比去年的同期更smart？你有没有解锁一个新技能？你有没有通过读书，读文章刷新认知？你有没有实现自己的小目标？你有没有更从容地解决生活中的难题？你有没有更快乐？你有没有让自己的状态变得更好？

当你一直把目光聚焦在自我成长的时候，你就能收获一个更好的自己，而你的人生也有机会“逆风翻盘”，从量变到质变。

这本书要感谢我的助理板栗姐，她帮助我一遍又一遍地校对这些文章。也要感谢我的先生陈胖，正是他的鼓励让我没有放弃。还要感谢我的儿子心心，他从不在我工作时打扰我。

感谢所有一路支持薇安的读者朋友们，此书与你共勉。

目录

自序 你要如何迭代你的人生

第一章

职业发展：看清趋势，顺势而为

- 002 如何在不同领域成为厉害的人？
- 007 她 10 年前是我的秘书
- 014 工作中的学习能力决定了你的人生高度
- 022 有哪一份工作，没有 100 次想辞职的冲动？
- 027 “我拿了 13 个月的裁员赔偿金，
却发现自己一无所有”
- 034 没事别瞎跳槽，这 3 句话让你少走弯路
- 041 你还在单纯地相信是金子迟早都会发光吗？别傻了
- 046 和领导相处这 8 个雷区，你踩中了哪个

053	遇到糟糕的上司，你该怎么办？
060	“事业和家庭能够完美平衡吗？” “不能”
067	从菜鸟到高管，改变我命运的十句话
076	我升职了，却想辞职

第二章

个人成长：找到正确精进的通道

084	“未来 10 年，50% 的人将失业。”
094	别再刷屏了！请停止这种无效的努力
102	一个人真正变老的 3 个标志
110	如果时间可以倒流，这 3 件事我绝对不会做
115	当你迷茫时，你应该做什么？
120	不自信，从假装自信开始
127	这两点，拉开你和别人之间的差距
132	抓住迭代的机会，这个世界与你有关
139	你应该如何正确面对焦虑
146	智慧的女性到底是什么样的？她告诉你答案

第三章

情商修炼：高情商的人生到底有多赚

- 156 听着！你要这样汇报工作，才能脱颖而出
- 162 做一场高效演讲，你必须要学会的方法
- 168 如何改掉说话啰唆的毛病
- 175 为什么爱抱怨的人，运气总是不太好
- 181 你能不能先听我把话说完？
- 187 控制不了情绪，你将一事无成
- 192 为什么大部分成功的人，看上去都很温和
- 200 成熟的人，都懂得微笑说不
- 207 高情商的人，从不畏惧任何对话

第四章

自我管理：如何利用时间， 决定了你的人生质量

- 216 如何对付拖延症
- 222 这个方法彻底终结你的“懒癌症”
- 228 忙不会累，“丧”才是真的累
- 232 读不进书？试试这3个妙招

236 管理不好形象，还谈什么管理人生

241 你还在用自律苦苦坚持吗？

247 为什么靠自律来改变的尝试，多数都失败了？

253 不要再说你没有时间了！

259 附 录

第一章



职业发展：
看清趋势，顺势而为



如何在不同领域成为厉害的人？

如果心无恐惧，你会不会勇敢地追求自己的梦想？

如果可以重新选择，你会不会过上不同的人生？

01

几年前，我决定离开原来工作了多年的行业，尝试全新的领域。入职的第一天，同事将我介绍给不同的部门。在介绍的过程中，除了感受到同事们热情外，他们的笑脸和言语背后，我总有一种异样的感觉。

后来才知道，原来我这个位置招了一年多，也许是公司太挑剔，也许是这个业务太难做。而我要带领的团队，在当时是被定性为“最差”的团队，一直完成不了各项KPI。公司业绩考核中，2分代表不合格。我即将带领的这群人，在当年的业绩考核中，全部评分都是2。

我这才明白那些笑容后的含义。他们也许很吃惊，也许替我捏把汗。

“这样的环境你还跳进来啊？”

“这是个大坑。”

“你是个门外汉。”

“带了一支全公司最‘糟糕’的队伍。”

.....

我的那些高头大马的经理下属们，第一次见到我时，毫无热情可言。在他们眼里，团队士气低落，业绩停滞不前，就我这么一个外表看起来瘦小娇弱的女子，还是一个绝对的外行，怎么看也不像能改变现状的样子。他们对自己没有信心，对我也没有信心。

但是，我这个“跨界”的人，用了不到5个月的时间，就扭转了格局。不仅在下半年达成了业务指标，而且将整个团队的士气也带得非常高涨。因为业绩进步神速，团队在年末还获得了唯一的“总经理特别奖”。

02

两年前，公司决定调整战略，开拓新业务，尝试过从外面招几位专业人才来带领转型。但结果并不理想，要么是这些专家无法适应国际大公司的文化，要么就是公司无法接受他们的那种特殊沟通和工作方式，最后只能分道扬镳。

启动新业务迫在眉睫。公司和我商量，希望由我来率领新的业务部门，从零开始组建部门并开拓新的市场。这是一个非常重要的业务领域，但我完全不懂这块业务，放眼望去全公司上下几千人，也没有人了解。

我一度很犹豫，在现有岗位上我已经做得顺风顺水，团队也被打造得很优秀。我应该跳出舒适圈吗？承担这一重担看似机遇也是风险。如果失败，前面所做的都将毁于一旦。同时我也在质疑自己，我真的有能力再一次从头开始吗？

但是，机会只留给有准备有勇气的人。我告诉自己，不要怕，输不丢人，怕才丢人。我决定纵身一跃，跳入全新的领域，引领公司业务转型。

结局如你所料，最终我们撒下的种子得以开花结果。经历了几百个没日没夜的奋斗，这块业务从一杆土枪开始，发展到现在航空母舰般的业务规模。

03

很多人告诉我，想追求梦想但没有勇气。在舒适圈待了太久，非常担心被淘汰。渴望走进一个新的领域迎接挑战，却害怕失败。如果这里面也有你，那么这3点建议也许可以克服你的恐惧，让你鼓起勇气。

1.任何时候开始都不晚

只要想做，任何时候开始都不晚。要想抓住机会改变命运，时机固然重要，但行动力更重要。很多人经常说，我对某个领域很感兴趣，可惜我错过了最好的时间。我想说，如果你不行动，几年后你仍然会对自己说同样的一句话。

两年前我们进入的领域，很明显已经错过了最好的时机。但是我们仍然坚定不移地冲了进去，而且通过顽强的努力，才发现其实竞争对手并没有比我们领先多少。实践证明，只要行

动，通过和时间赛跑我们可以迎头赶上。

不去试，你就不知道自己的潜力在哪里。尝试也许会失败，但不试永远不会成功。比起样样追求完美，我更崇尚做成比做好更重要。追求完美很多时候会成为行动的阻力，而秉承做成一件事的人，就有勇气让想法变成行动。

如果你对一个领域充满兴趣，唯一的建议就是行动起来。
NOW!

2. 最值钱的是学习能力

我们这个时代不缺信息，缺的是开放的学习心态。移动互联网把世界上所有的人连接起来，如果你想学习，每时每刻都可以学到东西。

过去我们崇尚经验，但是现在更值钱的是学习能力。因为世界发展太快，每天都日新月异。抱着过去的经验不放，有可能会成为你未来的包袱。只有不断归零的心态，才能够与时俱进。

当我跨进一个充满挑战的全新领域时，我不会错过任何机会学习。跟下属学；跟下属的下属学；天天跟销售代表去跑市场，跟促销员去学习，和她们站店，学着和消费者聊天；跟客户学，拜访不同客户聆听他们的建议；跟书本学，通过读大量的书，来增加行业的敏感度。通过一段时间高强度的学习，就可以快速地成长。

学习，没有放不下的身段，也不应该有年龄的局限。20岁的人可以向50岁的人学习，而50岁的人也可以叫20岁的人老师。只要想学，人人皆可为老师。学习，是一种终生的行为。

当你将这学习变成了一种习惯，迈进任何全新领域，都不会成为阻碍你发展的障碍。

3. 迅速搭建人脉圈子

来到一个新环境，最大的挑战不是来自业务，而是来自全新的人脉。人们往往会产生恐惧，一个人也不认识，他们都是怎么样的？他们会认可我吗？我该如何得到他们的支持？

担忧和缺乏自信是很正常的，这一点必须正视。但是，一旦你可以快速建立起自己的人脉，最大的挑战就可以迎刃而解。

那么应该怎么做呢？最重要的6个字就是：低姿态，走出去。新进入的你，对别人来说是陌生且不重要的。但是他/她对你的意义却不同。所以我们要主动走出去，刻意去经营一段关系。放低姿态，找到有影响力的核心人物建立信任关系，寻找一些友善的人作为朋友，并积极和同僚建立信任，让自己快速度过这段孤独期。

建立起广泛的人脉对重建信心和迅速适应新环境，至关重要。

如果在任何阶段都有勇气放下过去的成就，如果无论多少岁都可以保持好奇心和学习能力，如果有了想法就敢于去实践，那么在迎接挑战和不断成长的道路上，世界也会为你让路。