

赵晓璃 著



# 从极简到极致

在擅长的领域做一个厉害的人

乔布斯、扎克伯格、梭罗大力推崇并践行的工作和生活理念

# 从极简到 极致：在擅长的 领域做一个 厉害的人

著 / 赵晓璃



随书赠送 30 分钟的微课

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

## 内 容 简 介

这本书是关于工作与人生的方法论。这里没有不切实际的想象，也没有空洞的口号，有的只是从一个又一个真实的职业咨询案例中总结出来的教训和经验。书中汇聚了一些常见的职业问题：如何找到自己的职业方向？如何保持足够的专注力，在擅长的领域深耕细作？如何迅速走出新手期，成长为老手甚至专家？职场中，如何建立自己的优势？如何做成一件像样的事情？如何控制自己的情绪，做个理性的职场人？本书以职场故事的形式讲述职场中的各类困境，提出对应的工作技巧和职业规划策略，从而帮助读者迅速走出职场困境，做出适合自己的职业规划。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

从极简到极致：在擅长的领域做一个厉害的人/赵晓璃著. —北京：电子工业出版社，2018.7

ISBN 978-7-121-34387-2

I. ①从… 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122910号

书 名：从极简到极致：在擅长的领域做一个厉害的人  
作 者：赵晓璃

策划编辑：龙凤鸣

责任编辑：李 影

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17.75 字数：300千字

版 次：2018年7月第1版

印 次：2018年7月第1次印刷

定 价：59.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254210, influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。

## 序言 PREFACE

不喜欢现在的工作，可又不知道该干吗？

工作没有成就感，难道一辈子就这样了吗？

无数次想辞职，又怕辞职之后找不到合适的工作……

作为一名职业规划咨询师，每天我都在和这些问题打交道，渐渐地积累了一些心得与方法，便将一些代表性的职场问题进行了梳理，集结成这本书。

我是赵晓璃，财务出身，在企业做了10年，直到财务经理。32岁那一年，我进行了第一次职业转型，利用业余时间笔耕不辍，不遗余力地帮助很多职场人走出迷茫，我也成为一名资深职业规划咨询师。35岁和36岁这两年，我一共出了三本职场书籍。您看到的这是第四本。

也许是受常年财务工作的影响，我平时喜欢思考，尤其擅长分析总结，书中内容多是根据真实职业咨询案例总结而成，注重实用性和落地方法。不论你需要专业的职业规划咨询师帮助指导，还是需要通过阅读思考自己找到出路，或许这本书能给你提供一些帮助。

本书集中了以下常见的职业问题：

如何找到自己的职业方向？

如何保持足够的专注力，在擅长的领域深耕细作？

如何迅速走出新手期，成长为熟手甚至专家？

职场沟通方面，到底有哪些值得注意的地方？

如何建立自己的优势？

在多变的职场环境下，我们又该如何部署，让自己的价值最大化？

如何做成一件像样的事情？

如何控制自己无法遏制的情绪，做个理性的职场人？

由于精力与时间有限，我的咨询以及问答所能帮到的人毕竟是少数，希望更多的人能够通过我的书获取方法与力量，最终依靠自己走出困境。独立这件事，最痛苦也最关键。

书中出现的人物及故事全部经过了文学加工与处理，所有人物的姓名均为化名，书中的观点与方法都有对应的情境和背景，因此各位读者在阅读本书时，请重点关注分析思路，务必独立思考，切忌照搬套用。

这里没有不切实际的想象，也没有空洞的口号，有的只是从一个又一个真实的职业咨询案例中总结出来的教训和经验，它们或能成为你前进道路上的一盏又一盏灯，让你少走弯路，早日实现想要的人生！

赵晓璃

2018年5月



从极简到极致  
在擅长的领域做一个厉害的人



# 目录

## CONTENTS

### 第一章

#### 给自己制定一份 职业生涯规划

1. 选择好第一份工作 / 002
2. 职业发展的三个阶段 / 007
3. 何时拥有自己的职业定位 / 013
4. 职场决策三步法 / 018
5. 职业生涯规划1——找到职业圆点与半径 / 023
6. 职业生涯规划2——极简主义工作法 / 029

### 第二章

#### 避开陷阱，走出迷茫

1. 最初的选择 / 036
2. 如何看清自己想要什么 / 041
3. 选择的同时意味着舍弃 / 047
4. 人生不是一开始就有主线 / 052
5. 迷茫是人生的一个阶段，重要的是迅速走出来 / 057
6. 避开频繁跳槽的“职业漩涡” / 063
7. 职业空档期的开源与节流 / 070

### 第三章

## 优势比兴趣更重要

1. 选择和努力哪个更重要 / 078
2. 不要用兴趣为自己的职业设限 / 083
3. 优秀的人生需要规划和部署 / 089
4. 相信并发展自己的天赋 / 094
5. 优势是比兴趣更重要的线索 / 099
6. 内向者的优势 / 104

### 第四章

## 不要让自己的成长 受阻于职场沟通

1. 职场小白GDR沟通法 / 110
2. 一个有效的沟通利器——黄金思维圈 / 115
3. 简单实用的PREP法则 / 121
4. 在职场中运用故事思维 / 125
5. 学会拒绝，用专业说话 / 130

### 第五章

## 管理情绪，独立思考

1. 情绪控制 / 138
2. 观点和情绪廉价，事实和过程贵重 / 143
3. 如何应对职场中的各类委屈 / 147
4. 不要让收入决定生活 / 153
5. 摆脱“玩命工作”的陷阱 / 158




## 第六章 拥有斜杠思维

1. 斜杠思维与能力是未来大势所趋 / 166
2. 发现自己的优势，提前应对未来的危机与挑战 / 171
3. 以最好的发展策略应对多变的职场 / 177
4. 精英的风险应对计划 / 182
5. 如何进行自我投资 / 187

## 第七章 从极简到极致

1. 把重要的事变得有趣 / 194
2. 勇敢追求自己匮乏的东西 / 200
3. 所谓专业，就是极致 / 205
4. 有效地榨干自己 / 210
5. 挑战舒适区 / 217
6. 唯有深度才有超额的价值 / 223
7. 高手是怎样炼成的：迭代升级 / 228

## 第八章 在擅长的领域做一个厉害的人

1. 每个人都是生活里的英雄 / 236
  2. 我们喜欢的不是工作，而是工作中小有成就的自己 / 241
  3. 为了赚钱而赚钱的人，往往赚不到钱 / 246
  4. 沉淀见识与能力，去做成一件像样的事情 / 252
  5. 从行动升级到认知升级 / 258
  6. 职场中的核心竞争力 / 263
  7. 精英的功底绝非一日而成 / 269
- 

# 第一章

## 给自己制定一份 职业生涯规划

选择好第一份工作

职业发展的三个阶段

何时拥有自己的职业定位

职场决策三步法

职业生涯规划1——找到职业圆点与半径

职业生涯规划2——极简主义工作法

## 01

## 选择好第一份工作

今天发生的所有危机，多年前在你选择安逸还是拼搏的那一刻，其实早已注定了。

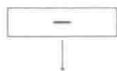
2017年，《凤凰网周刊》的一篇文章《东北青年们的入职选择：有编制扫大街也行》引发了很多人的关注，文中提到：

哈尔滨市招聘457个清洁工引来1万余人报名，其中近三千人拥有本科学历，25人拥有统招硕士研究生学历，“事业编制”是他们趋之若鹜的根本原因。

在我看来，不是说编制一无是处，但是编制作为一个历史产物，必然会存在很多限制，比如更可能看重背景关系大于能力。

从职业生涯角度考虑，为了编制去扫大街，对很多家境一般的年轻人而言，也就意味着今后的漫长岁月里，你的工作内容就是扫大街；当若干年后的某一天，你看着曾经不如你的同学一个个风生水起，再惆怅地望着多年不变的工资条，到那个时候，或许比多年来的挣扎和痛苦更让你备感无力和绝望的，是你赫然发现，自己早已丧失了再次选择的勇气和胆量。

作为一名职业生涯咨询师，我做过不下五百例职业咨询案例，我想告诉你的是，很多故事的开头，主人公都抱持着盲目的乐观与自信，无视或者不知道选择的重要性，结果一步错步步错，等他们想要从头再来的时候才发现，自己早已失去了改变的力气和勇气，只能眼睁睁地看着自己在时间的长河里继续沉沦下去。



英子在咨询之前一度感觉自己很失败。她毕业10年，一开始在企业里跌跌撞撞，要么感到压抑痛苦，要么感觉学不到东西。3年后，经家人托关系，总算进了一家事业单位，但属于编制外工作人员。她曾经尝试过考事业编制或者公务员，但因为写作是

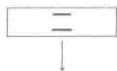
自己的弱项，所以屡试屡败。

英子对职业选择和未来走向一片迷茫，实在不知道要从哪里突破，感觉再这么混下去就要荒废了。从网上买了我的书看完之后，毫不犹豫地和我取得了联系，预约了一次职业咨询。

英子的经历让我唏嘘不已。随着类似案例的累积，我渐渐认识到一个残酷的真相。那就是，如果你试图绕过20岁的迷茫和焦虑，不去正面冲撞它、击破它，它们就会在你未来的岁月里卷土重来，并且一次比一次凶猛，而你，却一次比一次无力。

2003年的那个夏天，我正式开始了职业生涯里的第一份工作，迎接我的不是宽敞明亮、开着空调的办公室，而是挥汗如雨、轰鸣声不断的高温车间。

在这份工作之前，我身边有两个人力劝我考公务员，一位是我的父亲，另一位是我实习单位的财务主管。



大四上学期，我有机会去一家垄断性质的军工企业实习，在实习前我就被人事告知，如果表现优异就可以被留用。虽然普通员工的工资不高，但那家公司非常正规，完全遵循劳动法规定，加班给付高额报酬，伙食也属于员工福利，无需花钱，菜品丰富，并且不限量，敞开供应。

我激动不已，感觉OL的生活就在我的眼前，于是在拿到实习期第一个月的工资后，我立即对自己进行了一次从头到脚的打造与升级：我染了头发，买了一身时髦的衣裳，生平第一次蹬着高跟鞋，昂首挺胸地穿梭在办公室里，却浑然不觉一场危机正悄悄向我袭来。

那段时间里，我开错了25张发票、作废了18张现金支票，我的内心十分恐慌与焦虑。当时我那么强烈地渴望留下，于是我给我们主管和办公室里的主办会计买了两枚镶满水钻闪闪发亮的发卡，然而她们并没有收下。

实习期结束后，财务主管把我叫到会议室，和我进行了一番谈话。

主管：“小赵，我觉得你更适合考公务员，你看，公务员这两年刚刚开始招考，你完全可以试试。”

我：“你的意思是我不适合在企业发展吗？”

主管：“怎么说呢？企业不是慈善机构，我们看重的是你能给企业带来多大的价

值，而从你实习期的表现来看，似乎你无法满足我们的期待。”

我：“那你能具体说说吗？你为何认为我适合考公务员呢？”

主管：“因为体制对你这样的人有一个好处，它能给你提供一份绝佳保障。只要你的工作不犯原则性的错误，都是被允许和原谅的，你可以每个月按时领工资，过得安稳无忧。另外呢，你虽然工作不怎样，但小小年纪似乎很懂得人情世故，这一点就非常适合进体制啊！”

我多想和主管说，其实我并不是一个深谙人情世故的人，我只是太想留在这里了，察觉到她们的不满后，才会想到通过买礼物改善她们对我的印象，显然，我把事情想得过于简单了。

“可是领导，我不是你说的那种人，你能听我解释一下吗？”我试图最后再争取一下。

“不必了，我还有很多事要忙，另外我们也招到了一位更合适的人选。”主管说完，就离开了会议室。

### 三



我怀着深深的挫败感和无力感，回到家里把自己关在房间里反思了几天，总结出三条经验及教训。

(1) 对于职场新人而言，重要的不是平台有多优越，而是你能为它做些什么。

我发现，优越的环境特别容易让人丧失斗志，并且会引发一种莫名的优越感，让人忘乎所以，反而成为我们前进道路上的巨大障碍。

直到后来我才意识到，这种“优越”其实和我没有什么关联。

这家单位效益好，首先是因为它属于垄断行业，受国家政策的保护和扶持；其次它所生产的产品性质特殊，不存在激烈的市场竞争；最后从工资待遇来看，普通员工的待遇其实和其他企业并没有太大差异。

也就意味着，再好的平台都不是保险箱，如果你没有能力或者无法胜任，同样免不了残酷出局的命运和结局！

(2) 寻找第一份工作，其实很重要。

我至今还记得，当初那家实习单位的HR对我说的这样一番话——

“其实一个人未来能做什么，能有怎样的发展，第一份职业选择至关重要。虽然眼

下你遭遇了一次挫折，但总有一天你会庆幸，这样的挫折是发生在实习期，而不是发生在你毕业后的第一份工作中。要知道，没有单位会去计较一个应届毕业生的实习经历，当然如果有单位要来查证你的实习表现，我会尽可能为你美言几句。谁的职场都不容易。但我希望你能真正从这次挫折中吸取教训，好好思考未来的职业道路，尤其是行业及公司的选择，将会在很大程度上决定了你未来的职业生涯及发展前景，一定要高度重视。”

这位HR的话深深地印在了我的脑子里。

我开始思考一个问题，到底是按照主管及父亲的建议考公务员，还是去企业历练呢？

为了更客观地进行判断，我特地跑到税务局等单位，观察那些工作人员都在做什么，他们的工作状态是怎样的，这种工作内容及状态究竟是不是我想要的？

当时我带着零食，在他们忙的时候我就静静坐在大厅观察；他们不忙的时候，我就用零食做突破口，和一位看起来比我大不了几岁的姐姐渐渐熟识了起来，向她打听具体的工作内容，听她谈论真实的体会与感受。随着信息掌握得越来越多，我渐渐打消了考公务员的念头。

我头一次明确地认识到，这份稳定的职业无法满足我真正的需求。

我想成为一个有竞争力的人，我想拿高工资，同时我也从这位姐姐的口中得知，在这种以关系为基础构建的人际圈中，有很多东西是你怎么努力都无法获得的（技术性极强的可以区别对待）。即便你进去了，也依然被视为圈外人。

我真的可以为了稳定，去忍受不公的竞争机制吗？难道多年如一日的乏味与重复，就是我想要的工作吗？难道我曾经的抱负与理想，可以被他人眼中的“好职业”所替代吗？

我又托男友了解企业里的情况，其中一位他当年同寝室的同学在一家企业经过三年打拼，做到了公司的技术骨干，据说领导已找他谈过话，打算给他一些人手，让他慢慢接手一些项目。

我发现，对于很多类似我这样没有背景的大学生而言，想要实现命运的逆袭，一定要选择一个相对公平、注重能力的竞争环境，方能通过自己的努力，走出一条适合自己的路。

而对于财务专业毕业生而言，最难做的行业莫过于制造业。虽然一开始工资不高，环境艰苦，但无疑能学到很多东西。于是经过半个月的走访调查及慎重思考，我

决定从生产型企业的财务做起，于是开始有针对性地投简历，很快就成功应聘到一家大型生产企业。

这家企业有个不成文的规定，那就是所有应届毕业生都需要经历半年左右的生产线工作，再视表现予以转正。

现在想来，企业的这项举措不失为一种聪明的做法，如果一个人内心缺乏明确的目标、吃不了苦、做事没有毅力、身体素质差，很快就会被繁重的流水线工作拖得身心疲惫，最终主动离职，从而让企业达到“自然淘汰”的目的。

(3) 任何人给你提出的建议，都有各自的角度和动机，但永远不能替代你自己的选择。

多年后的一天，当我和父亲闲聊时，无意中谈及当年建议我考公务员的话题。他说：“其实做父母的都想子女比自己过得好，而在我们那个年代，吃公家饭无疑是最正确的选择。每个年代的人都有各自的局限，我们说的话未必都是真理。如果做子女的太听话，没有自己的主张和选择，那就是子女真的能力不行，连这点主见都没有，看来只能做公务员了。”

我豁然开朗。

是的，包括曾经的那位主管，我当时感受到的是满满的恶意，但如果站在她的角度来看，我的所作所为不正给她传递了这样一个信息，那就是，我做事不怎么样，反而好像很懂人情往来的样子，这种人难道不正是有公务员的特质吗？

你会发现，每个人向你提出的建议，其实都有各自的动机和角度，但最终的决定权，还是在你自己手里。

#### 四

我深知，今天的职场承载着很多人大半辈子的梦想，我们渴望在柴米油盐里填充奋斗的梦想，我们渴望通过奋斗充盈我们的生命。写下这些，只希望今天的你能够仔细思考眼下的问题以及未来可能要面临的更大的问题，尽早下手解决问题，不要再浪费更多时光，早日实现自己想要的人生。

# 02

## 职业发展的三个阶段

在人生的赌局里，想要获得不菲的回报，就要学会在“永恒不变的价值”上持续下注。

对于职场人而言，我们密切关注自己的价值，而大部分人都会觉得自己的收入低了。

刚出校门那会儿，你和其他同学的起薪差不多。然而不知从何时开始，你们之间的收入差距却一点点地拉开了。

直到有一天，你赫然发现，有的人在职场中风生水起，月入过万且正在往中高层跃迁；而你，却依然拿着微薄的工资，每天为生活奔波，不知何时才是个头。

在毕业五六年之后，你们之间的落差和对比正一天天明显起来。这对很多人而言，确实是一件残酷的事。

但这就是现实。

每个人都渴望自己在毕业五六年后小有所成，成为那个月入过万、有事业追求的人，而不是那个为生活疲于奔波的人。

那么，想要获得职业的成功，到底需要做些什么呢？

### 一、想要成功，必须抓住核心要素

做职业规划师至今，我陆陆续续做了不下于百例的咨询案例，也做过很多次线下交流与分享。很多人听说我的身份之后，总是会问我这样一个问题：怎样才能获得职业的成功？

我打开word文档罗列出了很多因素，后来经过反复推敲、删繁就简之后，发现整张文档里，只有这五行字——

(1) 找到一份适合自己的职业起步。



- (2) 做一名耐心的老员工。
- (3) 找到自己的独特性。
- (4) 提升商业思维，关注社会需求。
- (5) 给自己绘制一份商业画布，从一个点进行辐射，去服务更多的人。

在毕业之后的第一个5年，一个人想要在职场中获得不错的发展，最好要完成前三项任务。

从我经手的职业咨询案例来看，30%左右的人依然在第一点上徘徊不前，始终找不到适合自己的职业起步；50%的人栽在第二点上，毕业几年频繁换工作，做任何职业都像是“蜻蜓点水”，很难深入某个行业获得不同的洞见；只有20%的人完成了第一项和第二项任务，但他们中的大多数却困于第三点，那就是工作多年，依然不知道自己的独特性在哪里，对于如何提升自己的市场价值更是一无所知。

为什么你的职业生涯总是不见起色？

论上学时的成绩，你并不逊色，甚至是佼佼者；

论工作起点，你也并不比别人差，你所在的公司 in 行业里也颇有名气；

论勤奋程度，你每天也在加班加点，起得比鸡还早，并利用一切时间充电学习……

可能你也隐隐约约意识到了，一定是哪里出问题了，否则不会在五六年之后，收入还没有任何实质性的提升。

## 二、完美的职业起步=朝阳行业+适合自己的岗位

毋庸置疑，个人的职业发展往往受制于行业大环境的影响。

还记得几年前，当我决定从企业里走出来进行第一次职业转型的时候，就有很多人表示不理解，身边的质疑声此起彼伏。

那个时候“互联网”这个概念早已不是什么新闻，但传统行业里的从业者信息封闭，也很少关注行业的走向，这就导致他们在危机到来之前没有任何防备。

当时我所在的那家电子厂，生产的是电器里的某款元器件。

连续几年的财报分析，这款元器件的销量逐年下滑。我曾经分析过原因，那就是整个电器行业的技术日益提高，对于这款元器件的需求越来越少了。公司只有一条路，加大研发力度，如果能研发出适应新功能的新型元器件产品，才可能有活路。

然而悲哀的事实是，由于资金匮乏，公司很多研发工作进行到一半就偃旗息鼓，新的产品没有研发出来。同时由于举债过多，公司很快就陷入了巨大的危机。