

请停止 无效努力

如何用正确的方法快速进阶

孙圈圈 著

Please
stop
trying

摆脱以时间长短定义努力的
错误观念

以高效的努力模式
加速升级你的眼界、心智和能力

图书在版编目 (C I P) 数据

请停止无效努力：如何用正确的方法快速进阶 / 孙圈圈著 .

— 北京：团结出版社，2017.1

ISBN 978-7-5126-4675-9

I. ①请… II. ①孙… 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 (2016) 第 299920 号

出 版：团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编：100006)

电 话：(010) 65228880 65244790

网 址：www.tjpress.com

E-mail：65244790@163.com

经 销：全国新华书店

印 刷：三河市兴达印务有限公司

开 本：690×980 1/16

印 张：18.5

字 数：180 千字


版 次：2017 年 1 月 第 1 版

印 次：2017 年 1 月 第 1 次印刷

书 号：978-7-5126-4675-9

定 价：38.00 元

(版权所有，盗版必究)



第一次看圈圈在奴隶社会的文章，就被惊艳了，有格局、有深度，有深厚理论、能指导实践。思维、沟通，最核心的两个基本技能，讲得深入浅出，能懂能用。职场干货，最佳不过如此了。

——盖茨基金会大中华区负责人：李一诺

我对这本书的感觉：长篇、烧脑、干货。知识自己懂是一回事，能分享出来且让人接受，绝对需要非凡的能力，而圈圈就有这种能力。

——麦肯锡洛杉矶咨询师：李奕

咨询顾问向来专注于引领企业进步，而圈圈却换个角度，将严谨落地的方法，传授于渴望成长的年轻人，帮他们少走弯路。这本书，或可助力一代人的成长。

——美世咨询大中华区学习发展业务负责人、合伙人：张磊

非常好的文章，授人以渔。很多时候不是不努力，只是没找对方法思路，这套思路可以用来分析大多数问题，读完要好好实践。

——读者：Lucy

看圈圈的文章总是能让我静下心来思考。以前读书看文章我都是恨不得一下看完，急功近利，太在乎自己看了多少。现在看圈圈的文章如果不写点什么就不舒服，必须反复看，提炼出来框架做做笔记，再思考思考对自己的启发，这样才感觉通透！

——读者：胡少华

推荐序

我眼中的圈圈

再也没有比受邀作序更让我开心的事情了！一直在看园媛（笔名：圈圈）的公众号，知道她拥趸日众，如今她结集成书，更上层楼，作为她的前同事，一是祝贺园媛能在繁忙工作之余，经营出一片别样天地，人生豁然；二是搭车卖瓜，说一说职场老将的心得。

杨绛有言：大多数人的烦恼在于读书太少，想得太多。前者我是同意的，许多人的阅读量少得可怜，更遑论读书的质量了。不站上前人的肩膀，又谈何洞察世事呢！至于后者，依我看来，胡思乱想终究不能算数。思考既要有料，即必要和足够的知识与信息，但终究还是要得法，即符合规律和跳出陈规。管理咨询作为一个致力于为客户解决非结构化问题 (unstructured issue) 的行业，真正的价值就在于这二者的结合。在20多年前，外资咨询公司刚刚进入中国市场的时候，更多地是介绍现成的知识和体系。那时候的企业，如华为也以IBM为蓝本全面地学习。随着国内企业

的成长壮大，那些放之四海而皆准的知识不再神秘，许多中国企业成为各自细分市场的领头羊，因而没有现成范例可学的时候，更强大的思考方法成为市场的刚需。这是中国企业实实在在进步的体现。

园媛书中所有的思考和总结都是她自己成长过程中点滴的积累。第一次对园媛有深刻印象，是7年前她作为团队领导，带领另外两个小伙伴勇夺 Mercer 母公司 MMC 一项全球竞赛的冠军，我给他们颁奖的时候。在一项和他们日常工作没有紧密联系的竞赛中，他们团队表现出了卓越的个人能力和协作精神，让我当时就感慨江山代有人才出。此后，园媛脱颖而出，很快成长为顾问、资深顾问、项目经理、项目总监，并广为客户和同事认可与喜爱。而对于职场新人来说，园媛的经历是值得认真借鉴的。

并非每一个顾问，哪怕是许多优秀的顾问，都能如她一样，积极总结自己思考问题的方法并广为分享。激情、专注和智慧缺一不可。只有掌握了好的方法，并长期持之以恒地实践，才可能成功。我见过太多用态度问题掩盖能力问题的人和事了，因为似乎态度的转变成本要低很多。最典型的就是中国足球队，每次输球都被谴责没有拼搏精神，其实就是简单的技不如人，书中举的中国女排奥运夺冠就是个正面的例子。

希望这本倾注了园媛心血的书，能给职场的新人老将带来实实在在的成长价值。要是我入行的时候有这样接地气的书，我会少走很多弯路。看看今天的园媛，我感到我的幸运是造就了超越我的一代人，希望园媛这一代同样能造就更加优秀的下一代！

张世东

原美世咨询全球合伙人、中国区董事总经理

序言

用更有效的方式去努力

看这本书之前，我们先来做个小测试。请注意：这并不是考试，所以你们大可以根据自己的真实情况回答，在以下表格中勾选自己的答案即可，选好之后会看到计分方法。

	同意	不同意
1. 我知道如何结合自己的优劣势，来思考自己的定位		
2. 我认为，每个人都有天赋		
3. 我认为，有更多知识储备，就能够解决问题		
4. 知识管理，最重要的是掌握一些提高效率的工具		
5. 我知道什么是结构化思维，并且也正在实践		
6. 重要性高的问题，应该花更多的时间去解决		

✓ 7. 我知道自己的天赋在哪里，我也知道应该如何发挥它		
✓ 8. 我相信，努力也是一种天赋		
✓ 9. 我认为，通过频繁跳槽来涨工资，不是好的策略		
10. 天赋就是某种天生的能力		
11. 每个热点事件出来之后，我看到很多观点，都觉得有道理，即使这些观点本身有些是相反的		
12. 讲故事是一种天生的能力		
13. 我不清楚自己的爱好，所以很难选择职业		
14. 我很难坚持学习，因为意志力不够		
15. 所有的学习，都需要从该领域的整个知识体系开始，逐步打好基础		
✓ 16. 我是一个脑洞大开的人		
17. 我认为，创新能力是天生的		
✓ 18. 在与人争论的时候，我能够抛弃自己的立场，客观讨论事实真相		
✓ 19. 当我面临一个问题的时候，我会花很多时间在澄清问题上		
20. 我在临场发言和沟通的时候，常常觉得脑子一团乱麻，很难说到点子上		
21. 讲故事适用于生活场景，并不适合严肃的商业场合		
22. 在与人沟通的时候，我常常觉得，明明有很多事实和数据，却很难说服对方		
23. 我找工作主要通过招聘网站和猎头，很少通过熟人介绍		
24. 我认为，爱好是保持工作热情的关键因素		
25. 我认为自己的性格不好，造成了我与人沟通方面的问题		

26. 我认为不断学习新知识是提升自我价值的最重要方式		
27. 我从来不做职业规划，因为计划赶不上变化		
28. 我跟人交往总是吃亏，都是因为自己情商低		
29. 我知道如何管理自己的情绪		
30. 我很聪明，只是不够努力		

现在，你可以计分了，题1、2、5、7、8、9、16、18、19、29回答“同意”计1分，“不同意”计0分；而其他恰好相反，回答“不同意”计1分，“同意”计0分。

计分完毕之后，进行加总，看看结果。

如果你的分数低于20分，那我强烈建议你看看这本书。如果你的分数在20和28之间，那么，其中的一些章节必定让你有所收获。当然，如果你的分数高于28，而且此前没有关注我的公众号，并未看过我写的文章，那我们可以交个朋友，因为我们一定会有不少共同语言，你只要在我的公众号留言即可。

以上列表中的问题，都是我经常碰到的，无论是我的读者，还是我此前咨询团队里的初级顾问，在这些问题上都有很大的认知误区。很多人在职业发展和个人提升方面无策略、无方法的程度，让我感到惊讶。

但跟很多人聊过之后，我发现，我之所以认识到这些，其实是因为我自身职业的优势，使我具备企业、管理者、咨询师和职场人四种视角。而这几种视角，恰好是大多数人所不具备的。

企业视角：我曾在一家外资咨询公司服务了八年多的时间，专长的领域是组织设计和人才发展，也就是，从企业未来战略的角度，去规划组织

架构以及人才管理体系。这么多年下来，我服务过各行各业的企业，知道他们的战略规划、需要什么样的人才、痛点在哪里、未来的组织发展趋势如何。而大部分的人，只能有机会看到自己所待的一家公司、一个部门甚至自己这个职位，是很难有一个宏观而全面的视角的。

管理者视角：一方面，因为此前做咨询的缘故，接触的都是各大企业的高管。因此，我能够知道管理者在想什么，他们如何看待人才；另一方面，我自己也有过几年的带团队经验，在这方面有切身体会。

咨询师视角：作为咨询顾问，最重要的能力就是解决问题。所以会养成一个习惯，就是每当面临问题的时候，我会用结构化的方式去解决。比如个人规划，很多人不知道应该如何规划，那我就会将个人类比企业，将企业战略规划的框架进行改良，变成个人规划方法，然后在使用过程中不断完善，最终形成适合自己的方法论。所以，职业发展、自我认知、个人提升等话题，我都可以摸索出一套套实操性较强的方法论，而较少进入“知道了很多道理，然而……”的困扰中。

职场人视角：近十年的职场生涯里，我经历过两次转行、一次跳槽、一次换工作地点、五次升职，当然，最大的变化是前几个月辞职创业。期间，我也有过迷茫和困扰，也走过弯路，所以对什么行得通而什么行不通，有较强的认识。

正因为这些特殊的视角，有些我习以为常的一些事情，或许在他人看来，却是颠覆认知的思维方式。

所以，当编辑上半年找到我，希望我出书的时候，我隐约觉得，或许可以尝试。但是，当时刚刚升职，工作压力有点大，并且刚休完一个月病假，业余时间还写公众号，由于时间的关系，所以就有些犹豫。

然后，我就特地去搜了一下市场上已有的成长类书籍，想看看如果出

书，是否真的有价值。搜索了一圈之后发现，写“道”的不少，比如写年轻时候应该拼搏、应该做自己热爱的事情；写“个体”的也不少，比如讲述自己的个人经历；写“器”的也挺多，比如讲时间管理、清单管理、记笔记的工具，等等。

这些都写得不错，也是很多人所需要的。然而，我发现写“术”的成长类书籍却不多。这样就带来一个问题，很多人会误认为，个人成长只靠努力、靠精神就可以了，而学习只需要记忆知识、会用工具就可以了。所以我遇到过很多这样的年轻人：每天打卡早起和读书，学习一切知识，努力和精力都有了，但缺乏方法，所以一段时间之后，看不到产出，久而久之，最后连精神也没有了。

今年女排拿了奥运冠军之后，我曾写过一篇文章，说：脱离了对自己的了解、对事情的判断、对未来的信心、对目标的渴望，精神是永远不会有的。相反，有了长远的策略，每件事情都有正确的方法去做，在过程中还能不断找到发挥自身优势的机会，精神自然会来。

所以，我最后决定出这本书，并将它定位于努力的方法论。这本书或许不会让你鸡血满满、精神倍增，但是却极具实操性。全书围绕职业发展和个人提升所需的方法论展开，分成发掘天赋、提升能力、选择平台、回归自己等几大部分。至于，为什么从这几方面展开，可以去看本书的第一篇文章，这也是全书方法论的基础。

那么，要如何阅读这本书呢？这里是我的建议，用这种方法，可以最大化你阅读本书的时间投入产出比。首先，找大半天时间，按照顺序通读一遍。为什么要按顺序？因为它是成体系的，并非割裂开来的独立文章。然后，按照以下两个标准来筛选一下文章。一是最颠覆自己过去认知的；二是对你的工作或人生目标最有用的，把这些篇章挑出来。接着，细读这

些挑选出来的篇章，读的过程中可以记笔记或者画思维导图，但最重要的是，你需要做那篇文章的后续练习。最后，细读完重点篇章之后，给自己制订一个计划，即，你打算如何实践这些方法？

另外，如果你在阅读本书的过程中有任何问题，都可以在我的公众号里向我提问。当然，如果你还想看到更多类似的方法论的文章，也可以关注我的公众号，依然在持续更新。

总之，我想要说的是，这不会是一本可以一目十行的故事书，因为学习一种方法论、改变过去的思维和沟通方式，本就是一件逆着习惯、不那么轻而易举的事情。但是，如果你能够暂时忍受不适感、调整过去的方法，最后自身价值有所提升，那么长久来说，这将是比看故事更加快乐的事情。

当然，个人提升是一个太大的话题，任何一方面都足以展开成一本书，所以，这本书必然有不够详尽、具体的地方，但可以作为一个开端，促进自己在此基础上不断反思和总结，朝着正确的方向去努力，从而配得上自己所受的苦。

孙圈圈

写于2016年9月20日

目录

1

人人都有天赋 如何快速找到你的天赋优势 001

你没钱，真的不是因为不努力
——找到正确的定位才是关键 002

努力，到底是不是天赋
——80%的人对天赋的理解都错了 014

别再挥霍你的天赋了
——觉得自己没天赋，是因为你没方法 026

2

学习如何学习 如何将知识转化为能力 039

学习的正确姿势
——靠意志力的学习，都是耍流氓 040

建立自己的知识体系
——为什么你有海量信息，却解决不了现实问题 054

3

构建思维能力

让烦恼变成真正有效的思考 067

正确定义问题，减少无用功

——认清六个问题，节省 80% 的无用功 068

“活的思维”与“死的知识”

——清晰的思维不是无法培养的 079

跳出固有思维

——为什么有些人条理清晰，却没有洞见 091

我们的独立思考：既不独立，也不思考

——你以为的“真相”，其实只是“立场” 104

4

提升沟通能力

如何成为高段位沟通者 117

为什么你总是有口难言

——如何做好临场发言 118

如何愉快地闲聊

——聊天不是为了得出一个正确答案 128

说事实不如讲故事

——你很难说服人，是因为你没用这个套路 141

拓展弱联系

——最有价值的信息和资源并非来源于好朋友 152

5

选择合适平台

借助平台成就不可取代的自己 167

职业规划应规划什么

——90%的人不会做职业规划 168

个人商业模式画布

——像企业一样，给自己做规划 175

主副业选择

——如何成为斜杠青年 184

你的高度 = 自身价值 + 平台高度

——借助平台的正确姿势 194

抓住机会，才能弯道超车

——如何利用企业资源来提升个人价值 202

6

破除思维定式

哪些思维方式会终生阻碍你 211

努力和结果之间并非线性关系

——如何拥有一个高性价比人生 212

牢牢困住大部分人的错误意识

——如何才能不做纸牌魔术里的观众 223

别给自己贴标签

——长期的标签将成为一个自证预言 232

7

回归真实的自己

善用情绪，才能掌控人生 247

情商的真正意义

——情商不只是对别人，更多是对自己 248

如何应对自己的功利心

——上进是一种高发慢性病 260

如何与性格“缺陷”和平相处

——性格很难改变，那要怎么活下去 270

后记 278