



职场之中做的每一件事，都是你的名片。
千万别在工作的黄金期，当一个白日梦想家。
有限的时间，积累什么，舍弃什么，结果大不同。
摸爬滚打之前，奋斗的正确姿势，你准备好了吗？



奋斗的正确姿势

8份工作，26份兼职 / 教给我的 / 职业之道

DO OVER

Rescue Monday, Reinvent Your Work,
and Never Get Stuck

[美] 乔恩·阿卡夫 (Jon Acuff) © 著 张珺颖 © 译



机械工业出版社
China Machine Press

奋斗的 正确姿势

8份工作，26份兼职 / 教给我的 / 职业之道

DO OVER

Rescue Monday, Reinvent Your Work,
and Never Get Stuck

[美] 乔恩·阿卡夫 (Jon Acuff) © 著 张琨颖 © 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

奋斗的正确姿势：8份工作，26项兼职教给我的职业之道 / (美) 乔恩·阿卡夫 (Jon Acuff) 著；张珺颖译. —北京：机械工业出版社，2017.1

书名原文：Do Over: Rescue Monday, Reinvent Your Work, and Never Get Stuck

ISBN 978-7-111-55633-6

I. 奋… II. ①乔… ②张… III. 职业选择 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 297638 号

本书版权登记号：图字：01-2016-8124

Jon Acuff. Do Over: Rescue Monday, Reinvent Your Work, and Never Get Stuck.
Copyright © 2015 by Jonathan Acuff.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with PORTFOLIO Press through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 PORTFOLIO Press 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

奋斗的正确姿势：8份工作，26项兼职教给我的职业之道

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号） 邮政编码：100037

责任编辑：张昕

责任校对：董纪丽

印刷：中国电影出版社印刷厂

版次：2017年1月第1版第1次印刷

开本：147mm×210mm 1/32

印张：9.25

书号：ISBN 978-7-111-55633-6

定价：39.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

DO
OVER
赞誉

“对于那些在职业变动期浮沉，在职业瓶颈期踌躇不前的人来说，这将是一本卓有成效、简明易懂的事业指南。”

——亚当·格兰特，沃顿商学院教授，《纽约时报》畅销书作家

作品：《沃顿商学院最受欢迎的成功课》

“乔恩·阿卡夫重新定义了职场类图书。本书妙趣横生，同时令人受益无穷。作者将自己在职场上摸爬滚打后获得的经验倾囊传授，有助于人们正确积累，不断前进。这是一本职场指南奇书。”

——布莱恩·科普曼，编剧/制片人

作品：《赌王之王》《十三罗汉》《孤寂之人》

“注意：如果你准备对事业、目标、理想、计划甚至你的人生来一次寻梦之旅，那么请读这本书。乔恩的这本书很可能会吓坏很多普通人（也包括我）。开始改变，甚至将这一切视作激动人心、改变人生的冒险，让那些原本不愿改变的人都蠢蠢欲动了。如果你当下止步不前，灰心丧气、丢掉了工作；或者在帮助他人实现理想的过程中，感觉自己也应重

新找回失去已久的理想，那么这本书可能对你有所帮助。”

——曼蒂·霍尔，《纽约时报》畅销书作家

作品：《我从未去过拉斯维加斯，但是我的行李去过》

“直白、诙谐、深入、实用，这本书是你成就事业的指南，乔恩·阿卡夫以其来之不易的经验告诉我们如何才能正确地奋斗，提高核心竞争力。该书摒弃了复杂的表格以及空洞的术语，让你在接受建议的同时享受阅读的乐趣。”

——帕梅拉·萨利姆，作品：《工作拼图》

“这是一本难得的佳作，不仅分享了实用、宝贵的经验，还极具可读性。不管你是否处在事业转折的紧要关头，乔恩·阿卡夫都将告诉你如何把握当下，应对明天。”

——托德·亨利，作品：《告别拖延，把握当下》

“伟大的梦想往往从一本伟大的著作开始，毫无疑问，你手中的书就是其中一本。这本书对于有志改变自己的读者将产生重大的影响。”

——安迪·安德鲁，《纽约时报》畅销书作家

作品：《你是如何杀死1100万人的？》

《观察者》《旅行者的礼物》

“真诚、有趣、新鲜、令人受益无穷——我敢保证，一旦看了这本书前几页，你绝不会吝惜溢美之词。你会像我一样，手不释卷。我

已经给团队的每个成员都订了一本。”

——米歇尔·海特，《纽约时报》畅销书作家

作品：《脱颖而出》

“碰到自己不喜欢的工作，就像付钱为手机升级到最新版一样：没有人天经地义就该这么做！幸运的是，你现在完全可以解脱了。相信我：乔恩的书能助你消除疑虑，改变航向。”

——克里斯·古利博，《纽约时报》畅销书作家

作品：《追梦的快乐》《一百美元的创业》

“在这本新鲜而动人的书中，乔恩·阿卡夫在翔实丰富的建议中加入了很多有趣的自嘲。作为一名企业家，我居然发现自己时而欣然点头，时而放声大笑，而作者提供的某些观点也在一定程度上对我起到了警示作用。如果你想获取心中那些职业困惑的答案，这将是一本不可多得的好书。”

——克里斯特尔·佩因，持家主妇网站创始人，《纽约时报》畅销书作家

作品：《再见了，生存模式》

“乔恩·阿卡夫将告诉你：你完全能够用正确的方式打开职场。”

——索菲亚·阿莫鲁索，坏女孩网站创立者及首席执行官

DO OVER

目录

赞誉

70%的人都不满现状。如果想遇到中意的工作，首先我们得成为适合这份工作的人，该做些什么呢？

001 第1章 职业储备账户

花三分钟时间写下你对工作的期望，再花三分钟写下你最真实的想法，因为很有可能你会对自己都有所隐瞒。

023 第2章 改变现状，你准备好了吗

投入一 人脉

经营人脉可能给人一种虚伪的印象，不如思考一个简单的问题——“谁能在你职业变动时助你一臂之力？”

031 第3章 其实你并不了解自己的朋友圈

他们无法成为理想的自己，反倒站出来告诉你现实一点，梦想是不会实现的。

042 第4章 应对“敌人”之道：敬而远之

在关键时刻，点头之交的朋友反而起到了决定性作用，所以点头之交并不简单。

056

第 5 章 点头之交，至关重要

朋友是能陪伴左右、形影不离的人。支持者是能为你的事业指点迷津的人。每个支持者都是朋友，但未必每个朋友都是支持者。

067

第 6 章 成就伟业离不开支持者

你所处的行业比你想象的要小很多。对待任何人都要想到将来可能有和他共事的一天。

081

第 7 章 切勿破釜沉舟，自断后路

在人生最艰难的时光，我们会提到朋友，正是朋友让我们坚信自己一定能渡过难关。

087

第 8 章 黑暗无边，与你并肩

投入二 技能

当你身处瓶中时，总是很难看到瓶子外的标签。我们不认为自己会做的事情才是真正的技能。

099

第 9 章 切勿低估你所拥有的技能

“技能”的新定义是什么？——它是任何你所擅长的事情。休息室里和人闲聊是一种技能，妥善管理收件箱也是一种技能。

108

第 10 章 掌握隐形的技能

如果你想换一份新工作，一份更好的工作，一份你理想中的工作，那么你就需要学习新的技能。

120

第 11 章 切忌成为老古董

撇开你自身的恐惧和怀疑，我们之前不是没有成功过，这次只是再次走向成功而已。

128

第12章 以曾获胜之道再求获胜

学习新技能，有两种原因：迫于生计或者出于好奇。我们首先要从自己真正好奇的事情开始。

132

第13章 感兴趣的事情更容易上手

在新的工作岗位上，我们总表现得自己完全就是个新手。但是事实则未必如此，上一份工作的许多宝贵经验完全能够为你所用。

143

第14章 一技之长十年功，技废艺荒去匆匆

事业上止步不前时，你的当务之急就是学习技能。

154

第15章 打破职业瓶颈

投入三 品格

多年来旅行一直是我工作的一部分，我热爱和客户交流的感觉。回顾你的职业生涯，看看一直以来你的职业惯性带来了什么。

166

第16章 培育一座“品格”果园

如果你始终惦记着自己对别人的慷慨应获得相应的回报，那么你所搭建的就是交易，而非人脉。

177

第17章 与人为善，于己有益

想要获得更多的工作机会？想要在更多的公司工作，与更多的团队合作？理解他人，慷慨待人，你便会迎来一个新的开始。

188

第 18 章 因为懂得，所以慈悲

如果希望获得成功，那么你需要妥善处理三件东西：你的手机、电脑以及会议。

205

第 19 章 请保持专注

不管你前往何处，你的品格永远与你同在。我换工作时，或许会放弃某些东西，但是我不会放弃自己。

214

第 20 章 人无品，行不远

投入四 勤奋

勇气是一种选择，而非一种感受，不要等到勇敢了才奋起直追，而是选择去勤奋直到你逐渐感受到了勇气。

223

第 21 章 勇气是一种选择，而非感受

埋下头执着脚下之路，抬起头眺望路在何方。勤奋也需审时度势，否则所有的努力都是枉费心机，徒劳无功。

241

第 22 章 勤奋也分阶段：权衡轻重，审时度势

人都是会变的，理想也会变，请变通地看待理想，而不是一条路走到黑。

252

第 23 章 事业瑜伽，能屈能伸

勤奋和机会之间主要有两种关系：其一，你努力抓住大大小小的机会；其二，当你获得了一个机会后，尽己所能将其置换为更大的机会。

269 第24章 小机会成就大梦想

我坐在纳什维尔的家庭办公室里，打开你的邮件，看到你开启了自己原来都不曾料到的冒险，我会为此鼓掌，开怀大笑。

274 第25章 那些你今后将告诉我的话

280 致谢

282 参考文献

第 1 章

职业储备账户

如果你是一名邮差，那么请勿冒昧询问业主是否可以使用他们家的洗手间。从前车之鉴的角度来说，我没有必要亲身证实这一教训。然而曾经的某一天，我站在业主的门前，怀揣着邮件，嗫嚅着这尴尬的请求。

作为一名富有创造力的作家，我曾是个相当糟糕的“邮差”，冒冒失失，手忙脚乱，毫无头绪。有一天，我无意间把早上的路线和下午的路线搞反了，这就意味着，那些通常晚些收到邮件的人会提前收到邮件。因此，一个愉快的业主告诉我，我比另一个家伙好多了，他其实不知道自己口中的“另一个家伙”就是我。我附和道：“他简直愚不可及，不可救药。”

我的职业生涯走向大概是从“苹果乡便利店”（与售卖苹果毫无关系），到“莫里斯男士短裤”专卖店（除了堆积如山的短裤，和迪克·莫里斯毫无关联）。

过去的 16 年里，我在数个美国企业间辗转奔波。为家得宝公司写广告，为博士音响做品牌策划，为史泰博文具公司做市场调查。期

间起起伏伏，不胜艰辛，一度以为找到了理想中的工作，最终又离开了。一路走来，我明白了这个道理：

你比你想象中的更具备掌控力。

好工作，坏工作，理想的工作，没工作，这全是真实存在的。

无论从事什么样的工作，完全取决于你自己。尽管我们常常抱怨他人、企业或老板不能“慧眼识才”，但是事实是只有你足够优秀，才能得到一份好的工作。

工作不是敌人。

工作也不是悲惨的监牢，我们自愿投入时间在其中，直到退休的那一天。恰恰相反，工作大有裨益。

工作可以焕发别样的光芒，如果我们能够拯救黑色星期一，做一番改头换面的调整，拒绝陷入僵局。

本书旨在论述如何精心构建个人职业生涯，为构建职业生涯应该关注的四类投资。这些理论放诸四海而皆准。

这些投资一定会叫你难以忘怀——一名贩卖动物气球的贩子在某个夜晚，给予了我这份体验。

这是一个周五的晚上，我携妻带子，在当地小学举办的家庭同乐会上排队。通常在这样的场合中，你一定会看到一个气球贩子，旁边站着一位脸上画着彩绘的女士。

这位气球贩子站在高脚凳上，手里不停地将彩色气球扭成各种动

物形状，探着头向我说道：

“我喜欢你的书，”他微笑着，表示认得我，但紧接着他明亮的眸子里流露出一丝难以觉察的忧郁。

“今天真是遗憾，”他以一种更为严肃的语气说道，“祝你在未来的日子里一切安好，一帆风顺。”

他试图劝慰激励我，因为他觉得过去的日子里我失去了太多。

他并没有错，我的确失去了某些东西。当我们扬帆起航，开启新的征程时，总是免不了舍弃一些东西。

在与他相遇的那天早晨，我刚刚离开了曾经理想的工作。

我将曾经拥有的成果、金钱和可贵的机会一一舍弃。

历历数来，这恐怕是我最失落的时期。想起自己所失去的，我真想冲着这位气球贩子大嚷一句菲尔·柯林斯的歌词：“看看我现在，这儿只剩下空洞的一片。”

当然，我并不是在指责这个穿着滑稽背带裤的家伙对我未来的职业生涯做无谓的忧虑。

但是关于我所拥有的某些东西，他未必完全了解。

一个对我来说无可替代的工具箱。

一个很可能你已尽在掌握的工具箱。

一个我的朋友纳特同样需要的工具箱。

■ 时异势殊，造化弄人

某个周五，我的邻居纳特失业了。

如果你在周五的下午被叫去和上司面谈，千万别想得那么简单，这是一个陷阱。

仅仅一天之内，纳特的事业就发生了翻天覆地的变化。

天上地下不过短短一瞬，他犹如浮萍一般漂泊无依，身不由己。

第二周，我约了他一起喝咖啡。

他以一种茫然无措的口吻向我道出了所感所想，毕竟这是他为之奋斗了八年的岗位。

他在这份工作上表现得十分抢眼，业绩出色，总能完成目标，人们也喜欢他。在他失业后，客户还给他发送信息，聊表安慰。他很优秀，过去是，现在也是，这点毋庸置疑。

但是他现在深陷困境。

在一间制度完善，貌似安全无虞的大公司工作了八年，令他始料未及的是一夕之间自己竟成了无业游民。这个他曾付诸心血创建的窠臼早已不复存在，早在他加入这间公司的伊始，外面的世界早已发生了翻天覆地的变化。

他恼怒地说道：“我甚至都不知道怎么用领英（LinkedIn）！”

没有人能预料事业的巨变；这就是变化总是不期而至的原因。如果你入职超过一年，那么你肯定会目睹这类事，要么发生在你身上，要么就是发生在其他人身上。公司人事变动总是叫人猝不及防，有些

人就这么失去了工作。

在众多职业动荡变化中，有一些动荡可能不是那么紧迫，但同样威胁到了我们的工作，比如职业瓶颈。

职业瓶颈是你事业发展的阻力，意味着你在该职业发展的道路上无法走得更远了。我在一家软件公司做内容设计师时就遇到过职业瓶颈。

在这家公司里，刚开始我只是一个合同工。一段时间后，我得到了正式职位，几年后我成为高级内容设计师。也就是这时候，我感觉自己的职业之路碰到了天花板。

我拿到了该职位最高的薪水，除我之外，这份工作没有其他人可以胜任，用“舍我其谁”形容也毫不为过。这份工作唯一上升的空间就是成为创意总监，负责管理设计师和文案。对某些人来说，这不失为一个不错的选择，但对我来说，这个职位虽收益颇丰，我却无法继续从事自己真正热爱的工作：写作。

那时我 32 岁，生活已呈现出了一种惯性疲态。我知道几年之内，自己可能会获得小幅度的晋升，权力也会更大一些，但是最多不过如此。

我的妻子后来透露，她曾为此忧心忡忡。的确，在当时孩子尚且年幼，房贷尚未还清，而且还是我第二段婚姻的情况下，还一门心思想着自己未来 30 年职业将会何等枯燥无味，这本身是一件会吓到她的事情。我或许还没那么冒进，但是在 32 岁就定型自己的职业生涯让我感到如鲠在喉。

如果遭遇职业瓶颈，通常你有如下几种选择：

- (1) 跳槽到另一家公司。
- (2) 做一份你并不喜欢的工作，比如创意总监。
- (3) 忍耐，直到随着时间的流逝而变得麻木。

第一种选择并不能解决问题，通常只会拖延问题而已。在另一家公司，你会得到一个不同的头衔，更高的薪水，它会给你一个“顶级文案”的职位，但是最终你还会碰到和上一份工作一样的职业瓶颈问题。

第二种选择会使你的职业朝另一个方向发展。这并不是一个理想的选择，因为首先这就不是你希望从事的工作。如果你无意于成为一个创意总监，那么这样的选择并不会让你感到鼓舞，而将成为一种阻碍。你势必朝着某个错误的职业方向越陷越深。

第三种选择是最令人沮丧泄气的，但也是人们最普遍的选择。这就是为什么根据2013年盖洛普的民意调查，70%的美国人称自己厌恶工作，无心工作。¹在这种文化背景下，我们集体编造了一个谎言——工作必然是痛苦的。如果人们乐于工作，那么《呆伯特法则》就不会如此畅销。我们会选择在“星期五餐厅”消磨周末时光，而不是什么“星期一餐厅”，因为我们只为周末活着，我们早已接受了某种理念——工作就是梦想的坟墓。如果你当下正翻阅着这本书，那么请抬头看看：你身边70%的人都不满现状。没有人乐意继续从事自己不喜欢的工作。

换个角度来看，如果想遇到中意的工作，首先我们得成为适合这