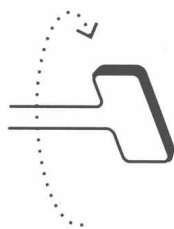


深度

The
New Rules
of
Work

成长



有效调用你的 每一分潜力

[美] 亚力山德拉·卡弗拉科斯
(Alexandra Cavoulacos)

[美] 凯瑟琳·明斯
(Kathryn Minshew)

著

/

付宁
译

图书在版编目(CIP)数据

深度成长 / (美) 亚力山德拉·卡弗拉科斯, (美)
凯瑟琳·明斯著; 付宁译. -- 北京: 中信出版社,
2019.4

书名原文: The New Rules of Work: the modern
playbook for navigating your career
ISBN 978-7-5217-0095-4

I. ①深… II. ①亚… ②凯… ③付… III. ①成功心
理—通俗读物 IV. ① B848.4.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 030946 号

The New Rules of Work: the Modern Playbook for Navigating Your Career by Alexandra
Cavoulacos, Kathryn Minshew
Copyright © 2017 by Million Things LLC
Simplified Chinese translation copyright ©2019 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限中国大陆地区发行销售

深度成长

著 者: [美] 亚力山德拉·卡弗拉科斯 [美] 凯瑟琳·明斯
译 者: 付宁

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 11.5 字 数: 220千字

版 次: 2019年4月第1版

印 次: 2019年4月第1次印刷

京权图字: 01-2018-5246

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5217-0095-4

定 价: 59.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

前言

我们认为每个人都应该热爱自己的工作。实际上，每个人不仅要对自己的工作兴致勃勃，还要有成就感。

我们相信一个目标明确的职业可以让你发挥出引以为豪的能力，让你明确生活的意义。你的工作能够而且应该成为你生命的一部分，能够反映你是谁、你的价值、你的未来。

我们相信你可以做到这一切。

几十年前，这种观点是很少见的，甚至是荒谬的。对于绝大多数职场人士来说，工作充其量是一种谋生手段，甚至有人觉得工作就是一份苦差。工作为你朝九晚五之外的“现实生活”买单：爱好和娱乐、家人和朋友以及周末生活。业余时间才是用来放松身心的，工作本身并不能带给你满足感。

也许现在你的感觉就是如此，但你应该知道还有另外一种思路。

我们不是第一个提出这个观点的人，职场也正在发生深刻的

变化。在过去的 20 年里，工作的意义和要求都发生了巨大的变化。我们现在一周 7 天、每天 24 小时都离不开智能手机。而在过去，如果你不在办公室，或者你的办公桌上没有固定电话，客户或老板就无法联系你。不过，这样的日子已经一去不复返了。现在职场上，你可以把工作带回家，当然还要 24 小时保持联系。

和过去的工作模式相比，24 小时保持联系是一个巨大的变化。这个变化不但模糊了“工作”和“不工作”之间的界限，更确切地说，这个变化还让我们有必要选择一份更能带来灵感和满足感的工作。幸运的是，这也让我们有机会将谋生手段和由此带来的成就感完美地结合起来。现在的互联网不仅让我们下午 5 点下班后可以继续工作，还让我们有机会获取各种信息，接触更多的人。这样我们就可以寻求新的职业机会，获得新能力，在全球范围内扩大个人交际网络。今天，掌控自己的未来，铺就改变之路，比以往任何时候都更可行。

除此之外，过去人们常常在年轻时就选好自己的职业道路，并且选择职业的余地比较小，而且生活中的各种机会也相对较少。人们在年轻时去读医学院或法学院，然后成为医生或律师，直到退休。虽然总是有人能够冲破障碍或者经历中年职业转型，但对于大多数人来说，要在职业上有所突破是非常困难的。

亲爱的读者，现在的你拥有你父母那辈人从未有过的选择。过去，人们都是选择读医学院（当医生）或读法学院（当律师）。现在，传统意义上的职业选择模式被越来越广泛的选择替代。随着我

们获得新经验、新能力以及进入新的职业生涯，职业选择模式也越来越多样化。例如，今天的医学院毕业生可能不做私人医生，而选择做医疗行业中的顾问、医疗企业中的首席医疗官，或者在医院中负责安全与减少医疗差错一类的工作。将来，选择做这些职业的人可以写书，或者针对国家卫生保健问题发表演讲，甚至可以竞选政治职务。

我们现在的职业选择之所以会如此多样化，主要是因为与十年前相比，社会出现了新的就业机会和就业领域。许多职业都是最近才出现的，其中包括社交媒体经理、网络安全分析师、用户体验设计师等。

过去的情形是，我们上大学，选择某个领域，然后在一家稳定的公司找一份好工作，并争取在本部门升职，最后拿到养老金退休。我们的整个职业生涯都局限于一个行业，甚至一辈子就为一家公司工作，从来没有想过如何迈出新的一步。

与上一代人不同，现在大多数专业人员每隔几年就换一份工作，甚至转行。一生中，他们会在不同的公司工作，有些甚至自己创业。这意味着你很可能重塑自己很多次。我们父辈那一代人从未享受过这种自由。

有了这些机会，我们就有可能找到一份不仅看上去不错，而且非常适合自己的工作。现在，我们可以根据工作本身权衡自己对于职业的选择。虽然工作本身是很重要的，但也有许多其他因素需要考虑，至少日常工作带来的成就感会影响你对职业的选择。例如，

你可以（而且应该）考虑一家公司的文化和宗旨是否与你自身的优势和价值观一致；你可以（而且应该）考虑公司文化、工作时间的灵活性和学习的机会，因为你有自己的梦想、需求和动力。正如你将在本书中学到的那样，自己最适合的工作或职业道路不仅会让你早上更快乐地起床上班，而且会帮助你茁壮成长。

换句话说，画一个 A 点代表你现在的位置，再画一个 Z 点代表漫长的职业生涯结束时退休的状况。20 年前，两点之间的直线可能只有几条。现在的情形就像是打开了一盏紫外线灯，照亮以前隐藏的几十条互相关联与交叉的路径。这些路径形成一个迷宫，并且会让你在职场中获得深深的成就感。

这并不是说你会喜欢自己的每一份工作，或者你每天都对自己的工作无比热爱。事实上，很多人都是在经历了一些困难之后才变得非常热爱自己当前的工作的。这些必须经历的困难可能源自可怕的老板、长时间的工作或者在无法体会到工作乐趣时产生的痛苦，甚至那些热爱工作的人时不时也会有倒霉的日子。但我们相信有了正确的方法和信念，你就能找到一份自己热爱的工作，让你感觉工作起来更有意义、更有动力，而且这份工作可以让你的目标更有吸引力。

然而，要想实现你的目标，完成工作定位，并在完美的工作中成长起来，你需要扔掉所有旧的、传统的规则，因为它们不再适用于当前的情形。相反，你需要新规则来帮助自己适应职场变化，你自己要开辟独特的职业道路，不能追随他人的脚步。

因为职场正在发生变化，所以你就不能简单地用以前的老方法来规划自己的职业生涯，尽管这些方法可能在以前的工作中很奏效。你不能沿袭旧路，要走上一条新路，而且途中你会遇到许多曲折、转弯和岔路口。因此，新规则需要你在心态上做出调整，即用两到五年的时间，一步一步地规划自己的职业生涯，不能仅仅事先做出一个选择。

就像不能用同样的方法去实现职业规划一样，你也不能以同样的方式寻找工作。改变思路是件好事，因为老实说，老办法不好用。我们大多数人都有类似的经历，到网站上盯着搜索框去找工作。搜索框好像在问：“你想要什么？”即使不确定，你还是必须选择一些内容。根据你自己输入的内容，你可以得到或多或少的结果，但其中大部分工作可能一点儿也不吸引你。这并不奇怪，大多数人的职业抱负无法在搜索框中出现。

传统搜索框的问题在于它假定你已经确切地知道自己想要什么样的工作。如果你百分之百地确定自己想成为一名销售分析师或小儿心脏病学专家或兽医，而且你很幸运地确定自己就想做这份工作，那你就可以将这些词输入搜索框，去寻找一些很棒的工作机会。如果你不太确定自己下一步想做什么（我们大多数人都属于这一类），那么这个大搜索框对你一点儿用处也没有。

在新的职场中，我们大多数人并不需要工具来帮助自己寻找工作，而是需要工具来发现工作，这个工具能够帮助你搞清楚：作为一个独特的个体，你真正想要的是什么。你需要工具来明确自己的

专业优势、能力和价值，你需要工具来探索职业生涯中无限的可能性。你需要资源去研究职位和公司，这些资源不仅能让你了解一家公司的员工数量或者年度经营预算，更能让你了解公司文化是否适合你，这份工作能否激励你，员工是否快乐和满足，以及那些员工是不是你想与之一起工作的人。你需要一些方法来进行职业测试，需要有能力尝试一些事情，看看你的选择是否正确。正如我们所说的，在五到七年的时间里，这个职场会比现在出现更大的变化。许多规则正在被改写，这意味着我们都有机会对未来的职场有所贡献。这个情况让我们感到非常兴奋，我们希望你也能感受到这种兴奋。

这是我们创建求职网站 TheMuse.com 的原因。如果你想找工作，我们给你提供了搜索工作的工具。我们也希望提供工具让你发现：通过读其他专业人士的故事，学习他们是如何走上自己的职业之路的；通过观看视频，深入了解公司的运作情况；根据你自己的价值、能力和兴趣来寻找工作机会。在网站上，我们提供个性化的服务。我们锁定目标公司，提供精心策划的建议，不仅帮助你了解公司中的某个职位，而且帮助你了解某个职位的要求。我们不仅在成百上千的职位空缺中给你指明方向，还会引导你完成这一过程。简而言之，我们向你展示如何按照新规则来驾驭职场。

本书是一本实用宝典，我们分享全部经验帮助数百万人在新的职场中找到最适合自己的工作。在书中，我们会指导你锁定工作机会，迈入理想公司的大门，为自己的职业生涯的下一个阶段设定一

个目标，然后实现这个目标。我们要告诉你如何按照新规则完成以上所有步骤。

无论当前你的事业发展状况如何，我们相信总会有一种方法让你获得提升，最终实现自己的目标。或许你刚刚毕业，或即将毕业，不知道自己想做什么；或许你目前工作体面，薪水也不错，但就是觉得有些无聊，想寻求新的突破；或许你在居家照顾家人十年后，回归职场，却发现当下的工作岗位和原来印象中的已经完全不同；或许你虽然还没有做好退休的准备，但是快到退休年龄了；或许你已经“上年纪”了，将有年轻人取代你，这份工作你已经干了30年，“找工作”对你来说只是一个遥远的记忆。本书可以帮助你解决以上问题，让我们来告诉你，不管现在的障碍是什么，你都可以直面它。如果你觉得自己的事业进入了瓶颈期或者感觉压力太大，就要采取行动。我们能够帮你解决诸多问题：尝试新的战略，掌握新的能力，在职场中迈出下一步。

想从工作中得到更多的东西是没有错的。无论你从哪儿开始，都要放弃一个观念：你每周工作40多个小时拿到的薪水已经足以体现自己在职场中的价值。相反，你要知道，在有些工作中，你不仅可以拿到薪水，还可以得到高人指点，提升新的能力，进入实现自己职业目标的快车道，和牛人做同事，获得特别待遇，实现自己想要的生活方式。最重要的事情是保持好奇心，以开放的心态探索面前的许多机会。这就是我们所说的“令人兴奋”的意思。

与自己订立合同



当你精确地写下自己要实现的目标时，看到这些内容，你就会对自己的目标、梦想和激情更负责。我们深信自己的行动和态度能够让我们更接近自己的目标，找到工作，改变职业，获得个人及专业上的成长。

所以，让我们先抛弃那些通常的借口：我太忙了，我身体不适（感冒、流感、宿醉），这会儿不适宜工作，等等。掌控自己的未来是艰难的（尽管是有益的），你总是有一个现成的借口把事情推到明天（甚至后天和大后天）。如果不是借口阻挡了你，而是你害怕开始，在看本书时请先把这种害怕的感觉放在一边（稍后我们将就这一点给出一些建议）。

职业指导师经常告诉我们，人们在职业发展上的投资让他们感慨颇多。职业指导师知道，当有人在 30 分钟或 60 分钟的指导协议上签字时，他们就已经对自己本身和职业成长做出了承诺。其实，并非每个人都需要一个指导师。事实上，我们希望本书为你提供像一对一指导那样的帮助。无论哪种方式，对你来说最重要的是发掘激情和动力，这意味着你踏上职业规划平台，并真正为自己的职业道路负责。

你可以通过签订一份合同来体现自己的承诺。现在就花 5 分钟想想你为什么拿起本书。你希望从本书中读到什

么内容？读完之后你又想有哪些收获？

现在，我们邀请你开始这一过程，写好你自己的合同并打印出来，把合同张贴在一个容易看到的位置（贴在你的床头柜上、浴室的镜子上或者冰箱上）。这种方式可能显得有点儿俗气，但是随时的视觉冲击会成为你改变自己的强大力量。在事业转型期间，你会遇到来自家人、朋友以及自身的一些挑战。因此，对于要面对的困难，你要事先做好心理准备。

下面就是一份合同模板。

我的合同

当我阅读这本书时，我希望能更多地了解_____

我可能面临的一些挑战：_____

为了应对这些挑战，我计划：_____

我承诺拿出时间实现自己的目标：

为了自己的职业生涯所付出的努力必会让我有所收获。

签名：_____

日期：_____

你会遇到一些妨碍你实现自己的目标的问题，重要的是要找出问题，并想办法解决它们。出现问题在这个过程中是司空见惯的，所以不要对自己太苛刻，再努力一次就是了。

在众多的可能性中，如何选择

新职场，新规则。从哪里开始呢？别担心，我们会引导你走下去。

在第一部分，你要了解自己的哪些主要能力和品质是你的理想中的雇主所需要的。你将学会确定、筛选、缩小自己下一步的选择范围，无论是要找到新工作，换职业，还是要做出或大或小的改变。即使现在的工作不那么令你满意，多年的职业生涯也会让你继续留在原地。许多人没有意识到，自己绝对可以有很多选择来摆脱旧工作，重新设计自己的职业生涯，而且大多数人没有意识到这将是多么令人兴奋的一件事。要做到这一点，我们相信无论你当下的工作状况如何，你的第一步都是开始多了解自己，知道你是谁、你的现状、你的过去，这能够事半功倍地帮助自己进步。

第一部分的内容将向你介绍我们所说的“三个R”，即反思、研究和细化。这一系列的步骤会引导你进入起步阶段。我们将帮助你回答一些宏观却很有用的问题：我真正的激情是什么？我早晨起

床的动力是什么？我想从工作中得到什么？了解这些问题的答案有助于缩小选择范围，了解你真正的选择，并且做好启动职业生涯的准备。

有些人可能会感到迷惑（甚至有点儿害怕），如何在自己的职业生涯中迈出第一步，或者有些人可能已经在职场中打下坚实的基础，但是觉得有些不满足，想换一个角度考量自己的选择。我们认为求职与科学研究类似：你要先假设自己想从事什么职业，然后一步步地证明或反证正确的方向。换句话说，你不必先把一切都想明白之后再采取行动，不过你需要一个坚实的基础。本部分内容将帮助你打下一个坚实的基础。

一旦你对自己理想中的工作或职业有了深刻的理解，第二部分的内容将指导你进行求职。我们将教你如何沟通，告诉别人你是谁，你能做什么，为什么你的经验非常宝贵。根据旧规则，如果你是小学老师，就会到小学求职；如果你是律师，就会去律师事务所找一份工作；如果你在英特尔做工程师，就会在英特尔或者戴尔公司寻找一个高一点儿的职位。这意味着你拥有此类工作所需要的能力、教育背景和工作经验，你可能不需要费力地解释这些能力和经验，不用推销自己，不用跟雇主解释你的能力能为他们带来什么。

新规则看起来很不一样，虽然职业选择的机会多了，但职业综合能力变得多样化起来。但如果你不能讲清楚这些综合能力（你的工作经验）到底意味着什么，那么你在选择工作时就只能局限于目前的行业。

但是，如果你了解新规则，就可以根据新规则描述自己的事业。你设计出的简历就会不同于过去的简历，通常昔日的简历只是用过去时态描述以前的工作。现在，你可以根据自己正在寻求的工作来描述你的能力。本书的第二部分将教你如何做到这一点。这样，任何你理想中的工作都触手可及。

然后，我们将教你如何写一封高质量的求职信，指导你在面试过程中的每一个环节，包括踏入公司大门的那一刻，以及如何就薪资问题进行交流。

最后，请记住，本书不仅会指导你找到一份工作，还会对你工作中的后续问题负责，诸如如何适应新工作，怎样才能在工作中茁壮成长，然后告诉你下一步的努力方向。第三部分将帮你在现代职场中规划自己的事业，指导你掌控自己的命运。第三部分还介绍了，当你一旦找到了自己一直寻找的工作后，你所需要的核心“软”能力。拥有了这些能力，无论你做什么或者做到哪种职位，你都将很好地完成自己的工作。你会学到怎样给他人留下良好的第一印象，怎样和他人沟通，怎样在众人面前演讲。我们会教你一些技巧来提升你在工作中的价值，让你的老板不仅更清楚地了解你目前的水平，而且知道你已经准备好进一步提升自己。你将学会如何培养自信和树立自己的风格，使自己能够有别于竞争对手，并且在自己理想的工作中成长。

在本书中，你会听到我们自己的职业生涯故事。你会发现有许多练习旨在指导你探索自己的强项和职业生涯中的理想，并帮助你

始终保持有条不紊的状态。所以不要犹豫了，拿出一个记事本或者在手机、计算机上存下这些文件，作为你的笔记本，并把它放在手头上，一想到什么就抓紧记下来。

这肯定会对你的职业发展有帮助。你既然知道这些努力都会有回报，那么现在就开始认真工作，投资自己吧。我们知道而且相信你的事业掌握在你自己的手中。你不是别人手上的傀儡；你不是那个被动的雇员，希望哪天老板会突然发现你和你隐藏的才华。不，你有能力，有专业知识，有动力，你可以创造自己想要的生活。你可以选择自己真正热爱的工作，并且最终获得成功。

欢迎你步入改变人生的第一天。我们很高兴你拿起本书，这是你准备掌控自己的事业和未来的第一步。你要成为一个说做就做的人、一个参与者、一个缔造者，而不能做一个旁观者，看着世界在你眼前呼啸而过。你要让工作成为自己生活中有意义的一部分。你要享受自己的工作，要感受工作的力量，要有所作为。

虽然我们在这里做了很多假设，但我们会做你们坚定的后盾。我们希望，这次冒险一开始，你就知道在这个过程中自己将不仅得到一份工作，还将发掘一些最重要的能力，为你的人生赋予力量。

所以请系好安全带，开始旅程吧。我们一起来迎接未来的风暴。

目 录

前 言

3

第一部分

破除迷茫：了解自己到底想要什么

第 1 章 反思的深度决定你认知的高度	003
第 2 章 深入研究并挖掘无限可能性	015
第 3 章 每一次选择都决定了人生方向	043

第二部分

高效成长：重构竞争优势思维

第 4 章 差异化思维重塑个人品牌	057
第 5 章 准备好你的电梯推销	081
第 6 章 高配置的人生从来都是自定义	111
第 7 章 用一份简历敲开理想公司的大门	129