

6个月100家企业面试，

> >> >>>

0基础，0人脉，进入一线互联网公司，
找到最满意的工作

七芊
◎
著

你怎样过一天
就怎样过一生

深受90后喜爱的
职场达人

七芊



著

你怎样过一天
就怎样过一天



图书在版编目 (CIP) 数据

你怎样过一天, 就怎样过一生 / 七芊著. -- 北京:
北京联合出版公司, 2017.9
ISBN 978-7-5596-0741-6

I . ①你… II . ①七… 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 (2017) 第 180535 号

你怎样过一天, 就怎样过一生

作 者: 七 芊

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 牛炜征

特约编辑: 高志红

封面设计: 仙境书品

版式设计: 冉 冉

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 169 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8 印张

2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0741-6

定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

谨以此书纪念风雨无阻，独自前行的日子。

献给所有在职场上迷茫无助的年轻人。

推荐序

年轻人的职业痛点：看到了广告却没有看到本质

古典

很多年轻人的职业痛点是，他们并不了解社会，只是看到了职业的表面，他们会误以为某一种工作，光鲜亮丽，钱多活少，可以周游世界。

有的年轻人甚至会以这种表象来判断自己要去找什么样的工作，当然事实是，他们非常失望。接触之后才知道之前所了解的这些内容其实只是职业的广告，而真实的职业，往往脱离不开艰难困苦的事实。

这时候，不少年轻人便会承受理想和现实之间的差距，这样的差距之中，他们焦虑、挣扎，不知道该去向何方，产生了深刻的职业发

展问题。这种发展问题关乎他们的个人价值、社会身份，长久下去，会衍生出更多心理问题，让他们无法正常发挥自身的能力。

这个社会如果不能妥善处理好年轻人的职场问题，那么企业将无法吸纳优质的人才，各行各业都无法真正地高效运转。如何能促进人才的高效准确的分配，以及人才的自我规划和觉醒，是当今社会重要的发展问题。

我创办新精英的时候，正是基于这样的目标。单靠我一个人的能力，只能辐射很小一部分的学生，但是如果我培养出更多的职业规划师，那么就可以让更多的人去服务年轻人，去帮助他们最大化发挥个人价值。

七芊的这本书，以年轻人的视角，阐述了年轻人的职场问题：迷茫，焦虑，选择。有一篇文章我很震惊，名字叫《毕业那年，我拿了23个 offer》。读完之后才知道，她为了找到一份满意的工作，拼命面试了将近百家企业，总结出一套面试、找工作的技巧。

我问她为什么要这么坚持，她的回答很简单：“因为做不喜欢的工作会不开心，我不想凑合自己的生活。”

书里的很多故事，并不是灌输给年轻人怎样的态度，年轻人应该怎样怎样地生活工作，而是融入了很多她本人的实践教训，以女性温柔的视角分享给更多的年轻人：我看到的职场是这个样子的，我这样做最后得到了不错的成果，你可以尝试这样的方法。

鸡汤的内容很少，更多的是一个在北京打拼的女孩，看到的真实的社会、真实的工作。这个时候她开始知道过去的很多认知是不正确

的，在这种焦虑、挣扎中，她不断地在成长，在强迫自己改变；到最后，她在与社会、与工作磨合出默契的态度和行动。在这个过程中，她很善于总结问题，并思考解决问题的方式和方法。比如“残酷的世界为什么要你假装毫不费力”“那么有理想的你，为什么过得不如庸庸碌碌的人”，她的解析犀利而有趣，让读者不由自主地跟上了她的节奏，思考这个世界真实的样子。

七芊很多次和我讲，她希望能够帮助更多的年轻人，而鸡汤等态度没有办法去帮助年轻人，她说只有实践所获得的经验，才是纯金的，是由她亲测有效的，这样的文字让她觉得踏实有力量，并且是在做好事。

知名的哲学大师福柯曾经说：职业是人一生都需要解决的问题，是这个社会的根基。

希望更多的年轻人在读完这本书之后能够妥善地处理好理想和现实之间的落差，更加了解这个社会真实的规则。

自序

我很喜欢《嫌疑人 X 的献身》里的两句台词：

失意的数学家石神对着老友唐川说：那个时刻，越是挣扎便越是进入更深层次的挣扎恐慌之中，像一只无用的齿轮，我不能忍受这样不够优秀的自己。

唐川回复他说：这世界上没有无用的齿轮，只有齿轮自身才能决定自己的用途。

进入社会，独自奋斗的我们更能理解这两句台词的含义。

成长起来的年轻人会发现，这世界和父母嘴里所描述的完全不同，甚至和他们臆想中、教育中所描述的完全不同。

年轻人早晚要独自面对这个陌生的世界，没有人可以给他们准确的指导，告诉他们要去什么地方，从事什么样的工作，过什么样的人生。

这本书记述了从事各行各业年轻人的社会经历，他们面临各自的危机，得出各自的结论，从他们身上可以看到很多同阶段人的共同问题。

他们中的很多人得出了理性的处理办法，不断修正自己对世界的认知，过上了理想的生活。

当然，很多人依然沦陷在挣扎的泥潭中。面对庞杂的社会，他们不知何去何从，会下意识地焦虑、不安、自我否定，认为自己很没有用。

这时，无论你怎样鼓励他们，希望他们认识到自己是有价值的人，似乎都收效甚微。因为他们想要的是不费吹灰之力，快速有效地让自己脱离苦海的办法。对于这种办法，焦躁的他们认为自己想不出来，只能依靠他人的帮助。

于是，有很多人就这样被埋没、被浪费，在挣扎和痛苦之中消磨自己的才华。

我自认为是个很有主见的人，但依旧逃离不开这些初入社会的问题。

独自来到北京，独自找工作，独自学习，这座城市给予我更多的是一个人的时光，这样的我会面临很多新生代问题——新时代成长起来的年轻人与前辈们的代沟。

那时候我发现，我没有办法精准地向任何一个人求助。

这个世界从来没有无用之人，只有自己能够想清楚自己要在什么样的位置、什么样的方向上发挥自己的价值。

我便潜心搜集了这些人和他们的故事，认真地总结出他们面对每一次困难与挑战所得出的思考。

我经常戏谑说：“自己用已走过人生的四分之一来酝酿这本书，它对我而言胜过任何礼物。”

这本书总结了我从2014—2017年毕业三年的所见所闻、所思所想、所做所得。我从那个独自来北京的毕业生变成了大企业的市场经理，再到创办自己的公司。这一路的很多故事，希望讲给懂的人听，以为那些迷茫挣扎的人带来力量。

天助自助者，希望每一个在职场中痛苦挣扎的人能尽早地意识到：这条路上，能帮助你的人只有自己，人得自己成全自己。

Chapter

1

001~058

人生总要走些心满意足的弯路

- 年轻总要走些心满意足的弯路 002
- 毕业那年，我拿了 23 个 offer 006
- 别人可以说你年轻不着急，但你自己却不能这样想 013
- 你是什么水平的人，就进什么水平的公司 017
- 有什么样的面试官，就有什么样的企业 022
- 曾经比你差的人现在比你优秀有什么不可以 026
- 为什么大多数人都知道你的问题所在，却从不告诉你 029
- 如何利用跳槽，选择一条正确的路 033

Chapter

2

039~082

残酷的世界要你假装毫不费力

- 残酷的世界为什么要你假装毫不费力 040
- 步入社会的你如何重新学习 045
- 职场上最初遇见的人，是否轰炸过你的价值观 049
- 敬业是一个人最好的底气 057
- 你折腾那么久，却不如原地精进的人 065
- 那些创业失败的人，最后去了哪里 070
- 曾经觉得很厉害的人不过如此 074
- 辞职要快，不要在一个岗位上消耗 078

Chapter

3

085-118

生活，总会给你带来一些小插曲

为什么你在职场中只有同事，没有朋友 084

 年轻的你如何优化人脉圈子 090

 你是总要和朋友闹掰的那种人吗 093

如果不联系，再好的朋友也会变成陌生人 097

 朋友圈分组把我们变成了无聊的人 100

 做人一定要聊天 104

父母培养你对爱情的审美能力有多重要 107

 没想清楚这些，不要来北京 113

Chapter

4

119~160

成长是要与自己握手言和

成熟并不是学会孤独，而是学会如何与孤独和解 120

你遇到的困难与颜值成正比 126

阅读偏好正在禁锢着你的思维 130

每个阶段都有每个阶段的目标 134

学习能力差的人走入社会是什么样子 137

学习能力差的人走入社会该如何拯救 142

你的言谈举止告诉别人，你处于 0 社交状态 147

工作异地恋，等待情侣的是不是只有分手 153

旧人勿见，旧事勿念 157

Chapter

5

161~200

年轻人要大胆展现自己的才华

年轻人要大胆展现自己，没有人有义务挖掘你的才华 162

“没准备好的时候”就是“准备得最好的时候” 166

有些事不要等想明白之后再去做 172

那么有理想的你，究竟输在了哪里 176

你从不缺目标与实力，为什么过得不如庸庸碌碌的人 182

没实力的时候，不要先学别人有气场 189

没方法，死撑也是没有用的 193

人对自己的标准有多高，日子过得就有多好 196

Chapter

6

201~240

不间断地努力，是你走向成功的唯一捷径

努力就是每天坚持做同一件事 202

打破死循环，从改变一件小事做起 207

年轻人不想做手艺人，放弃的究竟是什么 213

说谎，不是在骗别人，而是在骗自己 218

高效的人生从不做与理想无关的事 221

年轻最大的遗憾：因为害怕，最终什么也没有做 225

不要动不动就来个间隔年 228

未经规划的美好，不会出现在生活中 231

天助自助者，人只能自渡彼岸 236

Chapter

1

人生总要走些 心满意足的弯路

年轻总要走些心满意足的弯路
毕业那年，我拿了 23 个 offer
别人可以说你年轻不看资历，但你自己却不能这样想
你是什么水平的人，就有什麼样的企业
有什什麼样的面试官，就有什麼样的面试官
曾经比你差的人现在比你优秀，有什麼不可以
為什麼大多数人都不知道你的问题所在，却从不告诉你
如何利用跳槽，选择一条正确的路