

停止盲目努力

你的人生需要再设计



赵晓璃 著

写给所有不满于现状
却不知如何改变的你!

民主与建设出版社

停止盲目努力

你的人生需要再设计

赵晓璃◎著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

停止盲目努力：你的人生需要再设计 / 赵晓璃著. — 北京：
民主与建设出版社，2017.4

ISBN 978-7-5139-1435-2

I. ①停… II. ①赵… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第053818号

停止盲目努力：你的人生需要再设计

TINGZHI MANGMU NULI
NI DE RENSHENG XUYAO ZAISHEJI

出版人 许久文
著 者 赵晓璃
责任编辑 程 旭
封面设计 张小雨
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010) 59419778 59417747
社 址 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编 100142
印 刷 北京嘉业印刷厂
版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8
字 数 165 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-1435-2
定 价 38.00

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

赵晓璃

简书人气作者、资深职业规划师。

她咨询案例数万，帮助了无数困惑的职场人找到人生的突破口。

她创建公众号“璃语职美人”，聚焦职场和个人成长，数十篇热文被思想聚焦、十点读书、清华南都、HUGO、新海归精英等大号疯狂转载，单篇点击率10w+。

她总能用最清晰的逻辑帮你理清一团乱麻的职场局面，所以职场有迷茫，请找晓璃！

常常对工作提不起兴趣。
工作很多年，依然原地踏步。
想跳槽，总是高不成低不就。
想辞职，不知道自己适合做什么。
每天都很忙，却是无目的的疲于应付。

……

这些困惑，都能在本书中找到答案！
资深职业规划师赵晓璃将通过35个职场转型案例，发掘职业生涯认识盲区，纠正以经验论能力等错误观念，重新定义努力的涵义，帮你找到最正确的职业选择。
最后，愿你不断突破自己的瓶颈，让人生变得无限可能！

总策划：科文图书

责任编辑：程旭

特约监制：刘峰

策划编辑：裴向敏

装帧设计：张小雨

购书网址：www.dangdang.com

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

你今天的样子，就是昨天行为的结果与总和。

CONTENTS

Chapter 1 没有规划的人生，只是一张草图

所谓的“经验”并不是“工作年限” / 002

频繁跳槽，你的潜意识在逃避什么 / 010

束缚你的，恰恰是思维定式 / 017

听说，你想找一份前景好又适合自己的工作 / 024

变局当前，你是否攒够了出逃的资本 / 032

Chapter 2 你才是这场人生舞台剧的导演

找到命运转机的那个点 / 042

请抓住生命中那些让你冲动的时刻 / 048

到底怎样才是做自己 / 053

有没有一条最优化的人生道路 / 059

你真的会善待自己吗 / 065

把生活折腾成自己想要的样子 / 070





Chapter 3 没有更好的选择之前，我们可以做些什么

我很想努力，可到底要如何努力 / 080

多少工作，败在不会沟通 / 088

涨薪前，请先提升自己的价值 / 095

三十多岁，该怎样投资自己 / 102

觉得工作无趣？试试这一招 / 107

职场中，你是“十万个为什么”吗 / 114

Chapter 4 职业生涯不顺，何妨换个思路

不要让“虚荣心”阻碍了成功 / 122

遭遇职业瓶颈，是进还是退 / 130

理想的工作到底是怎样的 / 138

永远不要因为一时的焦虑做出冲动的决定 / 144

圈子不同，不必强融 / 152

像产品经理那样，经营你的职业生涯 / 159

年纪轻轻的你，为何失去了工作热情 / 166



Chapter 5 80% 的人都不曾为自己做一份职业规划

当我们谈论职业规划时，我们到底在谈论什么 / 174

你的对手是那个贪图安逸的自己 / 182

努力，是为了可以选择 / 189

发掘自己职业生涯认识的盲区 / 195

写给自己的人生剧本 / 204

Chapter 6 下一个路口，你会在哪里

理想的生活，有捷径吗 / 214

活出自我，先给目标做减法 / 220

遭遇职业断崖，跳还是不跳 / 227

成功的“第三大尺度” / 234

30岁，我不愿平平淡淡将就 / 240

职场遭遇小人，要撕吗 / 245

Chapter 1



没有规划的人生，只是一张草图

不要在 35 岁危机到来的时候再检视自己，那个时候你在职场中几乎没有什么退路了，真正起到分水岭的年龄，是在 30 岁。

所谓的“经验”并不是“工作年限”

35岁的这一天，我遇见了快35岁的M。

M对我说出了自己的尴尬和困惑，她说自己上学那会儿觉得学习很累，就直接读的职业技校，学的是冷门的冶金专业，毕业之后去了对口的国企做质检，虽然工资不高，但是一份挺安稳的工作，没想着再找工作，这一干就是六年，后来又做了两年的行政，接下来就是六年的全职家庭主妇时光，如今的她到了35岁这个关口，面临着一场前所未有的迷茫。

这个巨大的迷茫就在于，她发现35岁是个坎，好多企业的招聘广告中对于基础岗位都注明年龄35岁以下，同时她发现由于自己这些年并没有过人的一技之长，那些中高级职位根本想都别想，而那些基层岗位要的都是年轻人，35岁，难道就要“退休”吗？！

我想M的案例绝对不仅仅是一个个案，而是当下一些人将要面对的人生尴尬。

诚如一篇文章的开篇所言，你所有不曾料想过的问题，都会随着时间的推移而与你不期而遇，你所有曾经潇洒的随遇而安，同样也会随着时间流逝而让你承担那些似乎命中已经注定的代价。

古人说“三十而立，四十不惑”，然而在日新月异的今天，三十不立、四十仍惑的人大有人在。

我们在年轻的时候恣意挥洒青春，从来不曾考虑三十岁后的自己应该是个什么样，到了三十岁来到的那一天，依然迷迷瞪瞪，做着简单重复的工作，觉得这辈子可能就这样了吧，并安慰自己说这样下去也好，至少图个安稳；然而当你以为稳固的工作一旦发生变动，曾经好到爆棚的公司效益下滑，或者干脆来个破产的时候，你脑海中以为的稳固会顷刻间坍塌，留下一个卡在 35 岁却不上不下的自己。

于是，一场危机正向你袭来，35 岁的你惊慌失措，陷入人生的瓶颈，与成长起来的 90 后相比，你已经没有了年轻的优势，学习能力也在逐渐衰退，要命的是还仗着那么一点点自以为的资历不愿屈就；然而和做到中高层以上的同龄人相比，你这么多年，没什么成长和升级，你的内心感到一阵一阵的刺痛，这一切都来的这么猝不及防，假如当初上学的时候能够再努力一些，假如当初刚上班的时候不断提升自己，好好在职业方面进行一番规划，假如不断学习充电，多学几门技能和手艺，也不至于走到今天这尴尬的地步。

然而事情发生了就是发生了，可悲的是时间并不会因为你的悔恨就此倒流，或许这正应了那句话“出来混，迟早要还的”。

二

有很多人问我，为什么不写情感文，那些情情爱爱求之不得的心痛多么牵动人心，你看情感文总是能够吸粉无数？

活到这把年纪，如果让我说真话，我最想说的一句就是：越早从情感的泥潭中走出来，越能让你看清现实。

我觉得人活一世，总要做点有意义的事。爱情可遇不可求，根本就不是我们所能掌控的，与其耗尽心力放在你无法掌控的事情里，不如早点抽身，掌控你自己能掌控的，比如职业，并且我可以负责地告诉你，职业才是你终生最值得信赖的衣食父母，而不是其他任何人。

我第一次认识到人生不稳定的真相，是在我上高中的时候。

那时候我每天骑着自行车去上学，有那么一段时间，每次途经省政府门前时，我就会看到很多人在那里静坐抗议，抗议的中心思想就是，他们工作了这么多年，如今为什么会遇到下岗这件匪夷所思的事情？关键他们多数都已人到中年，上有老下有小，这下子没了工作，一时间慌了手脚，他们试图向政府发出抗议，希望政府能够给予合理的解决。

那还是改革开放初期，那个时候也是第一波下岗潮。

倒下去的国企中，安纺厂就是其中之一。

之所以提及这家国企，是因为我家有个远房亲戚当初就在

安纺厂上班，那个时候能去里面当个工人对于很多普通家庭来说都是一件万分荣幸的事情，还记得他们家当初还花了钱打点了关系，这才把这位亲戚也就是家里的长女送进了安纺厂，以为可以从此无忧安稳度一生。

没想到倒闭说来就来了，没想到“下岗”这件事有一天真的会降临到自己头上。

这个亲戚当时着实慌了神，她的女儿刚刚小学毕业，父母身体还不是很好，老公是长途货车司机，每天也忙得起早贪黑，如今这份看起来可以安稳一生的工作突然就没了，然而当她重新鼓起勇气踏入人才市场的时候，却发现自己除了会做基本的纺织活儿，没有任何一样拿得出手的技能。

所以，如果有人告诉你，女人嘛，嫁汉嫁汉穿衣吃饭，别那么努力，我只能告诉你，这是封建糟粕，也是当今时代最恶毒的谎言，职场发展是容不得半点水分的，它诚实地记录了你这一路的轨迹，你今天的样子，就是昨天行为的结果与总和。

三

第一个问题，所谓的“经验”并不是“工作年限”，它看重的是你的年龄是否匹配你应该有的能力。如果一个人只是年龄增长了，能力和经验却没什么变化，这样的人早晚会被年轻人淘汰，年龄成了最大的障碍。

我们总是有一个错觉，那就是觉得自己永远年轻，于是我们的头脑就会自动地将一些问题予以屏蔽与过滤，觉得自己应

该永远不会遇到这些问题。然而残酷的是，时间一刻不停地在流逝，等有一天你望着日渐长高的孩子，望着镜子里斑白的鬓角，望着满头银发的父母，你会突然意识到，自己在加速变老，真的，尤其是过了三十岁，这种感觉愈发明显。

你可以在二十多岁的年纪无忧无虑地做着一份简单的文员工作，然而年过30岁后，你会发现工资显然是不够用度的，于是你想换个更好的工作，当你好不容易下了决心在网上海投简历的时候，不知道你会不会涌起一种不适的感觉，说不上来究竟是一种怎样的感受，反正这种滋味是很难用语言描述的。是的，好工作你无法胜任，一般工作你又瞧不上，这种尴尬年轻时从没想过。

必须指出的是，不要在35岁危机到来的时候再检视自己，那个时候你在职场中几乎没有什么退路了，真正起到分水岭的年龄，是在30岁。

请检视一下自己，30岁前，你在做什么？或者你打算做什么？

有专业的职业规划文章指出，如果一个人在30岁前缺少积累和提高，那么30岁以后的职业生涯想要获得突破是十分困难的，有很多现实问题根本没法解决，这就是硬伤。

所以，如果你不想在35岁惨遭淘汰，提前步入“退休”阵列，你就必须想清楚一个问题，那就是30岁前怎么规划？

顺着这种思路，请给自己定一个5年或10年的奋斗目标，然后分解到每一年，再分解到每半年、每季度、每个月，直到每一天。

第二个问题，你的回报其实并不和努力成正比，能与之匹配的，是你的核心竞争力。

35岁，当你还在试图找个文员工作抑或一份出纳工作，甚至一份行政工作，你可曾问过你自己，你比那些处于风华正茂的年纪满身干劲的90后而言，优势又在哪里？

你已经不能接受加班了，孩子的作业需要你辅导；你也不能接受一个离家远的单位了，因为交通太不方便的话，意味着孩子上学没人送，放学没人接，更谈不上给孩子做一顿可口的午饭了；你也不能忍受一份微薄的薪水了，因为你要生存，你有老人要养，你有孩子要养，你的朋友亲戚红白喜事人情往来更是数不胜数，光份子钱就足以让你捉襟见肘了。

那么请问，你比那些90后的优势又到底在哪里？

除了一副被岁月摧残的躯壳之外，用人单位看不到你对这份职业的热情，也看不到你的学习欲望，更看不到你对自己的职业期待，有的只是一颗垂垂老矣巴不得混到退休的心。

在很多职场故事里，我们看到的永远都是光鲜亮丽的一面，那阳光触不到的阴暗及辛酸，才是我们大段大段的时光里无法规避的人生课题。

难道35岁就意味着“死在职场”了吗？也未必，除非你拥有一样东西。

这样东西，叫做核心竞争力。

所谓核心竞争力，就是你拥有别人没有的能力。

核心竞争力的第一层面，就是技术层面。

你对你所从事的领域是熟悉还是精通？你能否在任何一个

人缺位的情况下，能够迅速挑起重担，迅速开展业务？

核心竞争力的第二层面，就是战略层面。

30岁了，如果从你22岁踏入职场算起，你已经在一个领域里精耕细作了八年。八年，连抗战都打完了，而你有没有从一个技术岗位升职为管理岗位，去负责企业具体的一个项目运作，甚至是参与企业战略层面的制订？

核心竞争力的第三层面，就是看不见的软实力。

比如你的人际关系处理能力，你的时间及情绪的掌控能力，你学习的能力，你的职业化能力，等等。

请记住，如果你能做到以上的三层能力，35岁，就会有更好的工作机会主动来找你。

第三个问题，现在，你打算如何度过你的每一天？

我只能告诉你一个事实，那就是正如很多文章揭示的那样，凡在一个领域能够做出成绩的或者取得一定成功的人，都有一个共同的特征，那就是他们在自己熟悉且擅长的领域，至少精耕细作了十年以上，而那些经常跳槽，无法在一个方向深入积累下去的人，往往一直游走在职场边缘，迟迟找不到方向。

按照35岁年龄计算，从你踏入职场的第一天开始，真正留给你奋斗的时间只有十来年。

如果让我给初入职场的新人一个建议，那就是，一旦确立了方向，就不要盲目跳槽，薪水对于人生目标来说并不是那么重要，每一次跳槽都要有一次进步与提升，而不是原地踏步重复自己。

谈到这里，顺带提及一点，那就是爱好往往成为很多人逃