

你不努力， 拿什么拼未来

毕业五年，把自己活成理想中的样子

为什么一起毕业的同学，
有的人已经飞黄腾达，
有的人却一事无成？
同样的起跑线，
为什么毕业五年后差距如此之大？

不要让明天的你，
怪罪今天虚度光阴的自己。
给自己一个机会，
不要在该奋斗的年龄选择安逸。

踏入社会不能错过的一堂课
献给正在奋斗和打拼的你

尹诗楠 郭英秋 / 著

 当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

你不努力， 拿什么拼未来

毕业五年，把自己活成理想中的样子

尹诗楠 郭英秋 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

你不努力，拿什么拼未来：毕业五年，把自己活成理想中的样子 / 尹诗楠，郭英秋著. — 北京：当代世界出版社，2018.8

ISBN 978-7-5090-1417-2

I. ①你… II. ①尹… ②郭… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 155330 号

你不努力，拿什么拼未来
——毕业五年，把自己活成理想中的样子

作 者：尹诗楠 郭英秋
出版发行：当代世界出版社
地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址：<http://www.worldpress.org.cn>
编务电话：(010) 83907332
发行电话：(010) 83908409
(010) 83908377
(010) 83908423 (邮购)
(010) 83908410 (传真)

经 销：全国新华书店
印 刷：天津文林印务有限公司
开 本：170 毫米 × 240 毫米 1/16
印 张：13
字 数：200 千字
版 次：2018年8月第1版
印 次：2018年8月第1次
书 号：ISBN 978-7-5090-1417-2
定 价：36.00 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。
版权所有，翻印必究，未经许可，不得转载！

前言

1983年，李开复获得美国纽约哥伦比亚大学计算机系学士学位，1988年他在IT界崭露头角，1983到1988，恰好5年；

1985年，俞敏洪从北京大学外语系毕业，1991年他辞职进军民办教育领域，1985到1991，5年多的时间；

1988年，马云从杭州师范学院毕业，1992年从大学辞职，开始走上创业之路，1988到1992，将近5年；

1991年，李彦宏从北京大学信息管理专业毕业；1996年拿到了搜索领域的一项美国专利，自此迈入网络搜索引擎的大门，1991到1996，刚好5年；

1993年，马化腾毕业于深圳大学计算机专业，1998年，开始创办腾讯，1993到1998，时间也是5年；

……

为什么这些成功人士的命运出现转折，都是在毕业五年这个时间点？

也许有人会因此提出宿命论，但我们更相信，毕业五年对很多人来说，都是一个命运转折的节点。同一所学校、同一间教室里走出的资质相差无几的同学，往往会在毕业五年后凸显出差距，有的人会一如既往地向着平凡的人生走下去，而有的人却会在这个节点迈出至关重要的一步，实现人生的一个飞跃。没错，毕业五年这段时间，影响你一生的命运。

因为毕业五年，你在专业领域内小有成就，这决定了你以后的发展方向；

因为毕业五年，你的工作技能和技巧得到了提升，让你拥有了将潜力变现的能力；

因为毕业五年，你拥有了一定的人脉，而人脉的广度和深度决定了你能借助的力量有多大；

因为毕业五年，你开始习惯于高效、高质开展工作，你形成了自己良好的做事风格；

因为毕业五年，你积累了一定的资本，设计好了外出闯荡的蓝图，并开始付诸行动；

……

我们不否认有例外，但是对大多数人来说，毕业五年时的状态，基本已经决定了他们以后发展的轮廓。所以，为了以后在事业和生活中打开新局面，我们应该充分利用好毕业后这五年时间，找到自己的优势，尽可能提升自己的能力、修养，培养自己的执行力、领导力，将梦想列入计划，并将其分解，分阶段执行……而这一切，说起来容易，做起来却并不轻松。

人才市场竞争激烈，许多人都是毕业即失业，我们不得不拼尽全力去争取一个机会，也会在梦想与现实发生碰撞时无比纠结，更要逼迫自己改掉一个又一个的不良习惯，硬着头皮去学习在社会上生存的各种技能……我们会迷茫，我们会焦虑，我们会彷徨，但是，正如毛毛虫羽化成蝶必然要经历漫长痛苦的蜕变一样，熬过最开始的五年，我们的人生将迈入一个新阶段。

现在的你，如果也正处在最初五年的蜕变期，请千万在正确的方向坚持下去，世界会为你敞开大门，终将遇到心想事成的自己。

目录

Chapter 1

找对方向定好位

- 2 职业有定位，人生不出局
- 8 人人都有天赋，你的天赋是什么？
- 13 不会做职业规划，怎么决胜职场？
- 18 关注五大要素，找对好工作
- 24 “做正确的事”，比“正确做事”更重要吗？
- 30 亮眼的简历，就该这么写

Chapter 2

好心态绘制你的事业蓝图

- 38 因为没经验，所以更勇敢
- 43 多看，多做，多向他人学习
- 49 积极乐观，工作要有好心态
- 54 青春没有不可能，相信自己的潜力
- 60 先了解自己，再适应公司
- 65 现在，开启你的理财计划

Chapter 3

人脉经营，请停止无效努力

- 72 摸清对方心理，找出共同话题
- 78 利用“首因效应”，打造良好的第一印象
- 84 视觉化的语言，更容易打动他人
- 90 吸引人脉，让自己成为一个有趣的人
- 95 增加自己的可利用价值，拓展弱联系
- 101 具备七大品格，让你自带磁性

Chapter 4

能力提升，就要比别人更优秀

- 108 累死你的不是工作，而是工作方法
- 115 效率：用20%的时间做好80%的事
- 121 学会学习，将知识转化为能力
- 127 超强记忆法，让你不再为遗忘而苦恼
- 134 思维导图，助你事半功倍

Chapter 5

一专多能，成就更优秀的自己

- 142 敬业，才能让你变专业
- 149 没有时间，那就创造时间
- 155 告别拖延症，别再让计划沦为空谈
- 160 习惯，让你的行动力瞬间提升
- 165 折腾，是成长的必经之路
- 170 斜杠青年：开启你的多重身份

Chapter 6

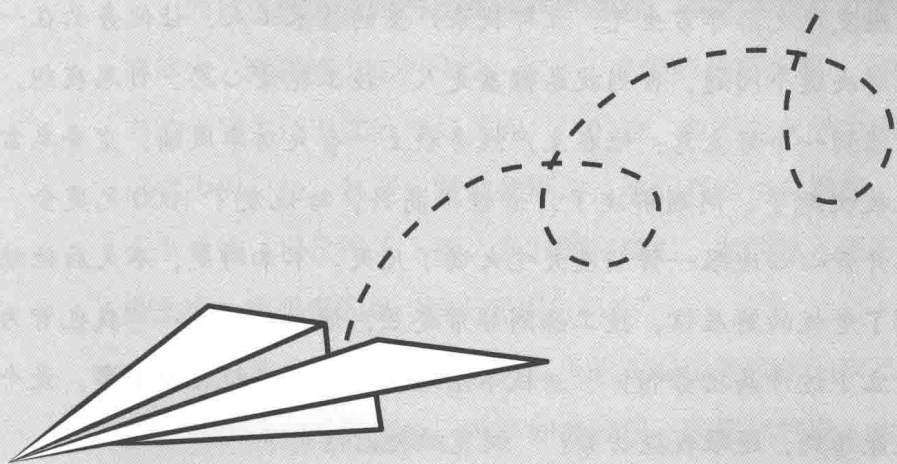
处于最佳状态，活出立体人生

- 176 梦想还是要有的，万一实现了呢？
- 180 有信心：一切皆有可能
- 185 打破成见，思路决定出路
- 191 创业：如何打造一支优秀的团队？
- 196 身心减负，享受极简生活
- 198 精简欲望，找回自己的最爱



Chapter 1

找对方向定好位



职业有定位， 人生不出局

《首席执行官》杂志曾刊载过一个很著名的肥皂盒故事。故事讲的是，联合利华曾经引入一条香皂包装生产线，结果发现生产线上存在着一个致命的缺陷，偶尔会出现香皂盒漏装香皂的事故。接到顾客投诉之后，联合利华立即投入重金，组建了一个由一位自动化博士后带领的研发小组，研发小组综合运用自动化、X射线等多种技术手段，组建了一套分拣空香皂盒的技术系统，只要有空香皂盒从生产线上经过，就会被检测到，并且被一只机械手臂分拣出去。

中国的一家日化公司也购买了这条生产线，同样遇到了这个问题，老板发现之后非常生气，立即找来厂里的技术工人，让他务必在一周内解决这个问题，否则就卷铺盖走人。技工挖空心思，日思夜想，终于想到一个好主意：他在生产线旁放上一台大功率风扇，空香皂盒统统被吹跑了。问题解决了，老板很高兴，给他发了1000元奖金。技工开开心心地跟一帮朋友大吃大喝了几天。不幸的是，不久后他就收到了老板的解雇信，技工感到非常委屈，他对老板说：“我也曾为公司立下过汗马功劳啊！”老板不屑地说：“芝麻粒般的小事，是个人就能想到，还跟我提功劳？”说完就把他赶走了。

而那个发明了分拣机械臂的博士后，就自己的发明写了好几篇论文，之后又申请了专利，并带着手下的一帮人开了公司，后来又顺带

着研发出多种产品，名利双收，被各种媒体竞相报道。后来，那个被开除的技工从报纸上看到博士的事，他发现博士后的第一桶金来源于改革“肥皂生产线”，立即愤愤不平地说：“老天真是太不公平了，明明我的方法更简单，成本更低，我被开除，他却成了有钱人，啧啧！”

故事很简单，道理却很深刻。技工用最简单、成本最低的办法来解决问题，最后落了个出局的下场，而耗费了大量金钱和时间解决同一个问题的博士后却因此而名利双收。这貌似很不公平，但是倘若我们认真地思考一下就能明白，技工解决问题，靠的是自己“灵机一动”的小聪明，这种方法缺少技术含量，再利用的空间为零。而博士后的工作虽然成本高，但是这种方法的核心技术只有他自己知道，他能将这种核心技术再开发，有效迁移到其他领域，比如研发出分拣次品的机械臂、从事危险工作的机械臂等。拥有了自己的核心技术，无论到什么时候，都是无可替代的。

为自己做职业定位也是同样的道理，有的人十八九岁就出去工作，靠体力、青春或小聪明挣钱，收入不菲便沾沾自喜道：“那些读了20年书的大学生还不如我挣得多呢！”的确，有不少大学生毕业初期的收入确实少得可怜，甚至只能勉强糊口，他们有时也会抱怨，“父母花了那么多金钱，自己投入了那么多时间和精力，为何收入还不如一些中学毕业生呢？难道真的是‘读书无用’吗？”

读书并非无用，你需要将自身的知识技能内化为自己不可替代的能力，并做出合适的定位。最终你会发现，虽然你的投入大，但是跟产出相比，实在算不了什么。人生最怕的不是暂时的低谷，而是短视。只要我们真正认识自己，找到自己的优势，并在此基础上做出合理定位，实

现知识技能的有效迁移，自然能创下属于自己的一番事业。

进行自我剖析，真正了解自己

“认识你自己”是人类永恒探索的命题，唯有真正认识了自己，才能真正探明内心的声音，进而正确地看待自己，看到自己的优势、劣势、潜力，并确立自己的职业目标和人生目标。在这个过程中，我们需要正确认识自己的性格、职业兴趣、个人能力、职业价值观、学识、技能、智商、个人优势和劣势等。对此，专业人士发明了一些测评工具，如DISC性格测评、霍兰德职业兴趣测评、职业锚位分析、SWOT分析等，我们可以使用这些工具对自己的性格、职业兴趣等做出客观分析。这些测试方法，都可以在网络上找到，认真地测评一下，便可以对自己有一个相对客观的了解。这里我们简单地介绍一下SWOT分析法。

SWOT分析法，又称“态势分析法”，可以用于检查我们的技能、能力、喜好和职业机会，S、W、O、T四个英文字母分别代表优势(Strength)、劣势(Weakness)、机会(Opportunity)、威胁(Threat)。这其中，S、W代表内部因素，O、T则代表外部因素，我们可以使用SWOT分析法为自己正确定位，进而制定出相应的竞争策略。

swot 分析法

	优势 (Strength)	劣势 (Weakness)
内部因素	<ol style="list-style-type: none"> 1.掌握了什么知识技能。 2.有过什么工作或实践经验。 3.做过什么成功的事，进而从中发现自身长处，比如意志力坚强、富有创新精神等。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.性格上的弱点。 2.经验或经历中欠缺什么。 3.做过什么失败的事，从而避免以后再犯同类错误或避开雷区。
外部因素	<ol style="list-style-type: none"> 1.社会大环境和大趋势下哪些行业就业前景、发展趋势较好? 2.有人脉或资源可借用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.有经验的竞争者很多。 2.就业市场尚以招聘方为主导。
	机会 (Opportunity)	威胁 (Threat)

图 1: swot 分析法

认识了自己，才能避开雷区，找出真正适合自己的发展方向，并坚持下去，待到初入职场的寒冬过去，必然会迎来事业发展的春天。

选择跟自己匹配度高的工作，坚持成为专业人才

据有关人士统计，如果一个人能够在一个行业或职位上坚持5~10年，那么他将在这个行业站稳脚跟并有所斩获。而能够让我们在一个行业坚持做下去并有所收获的关键，就是我们的能力、特长和性格是否与职位相匹配。

6 你不努力，拿什么拼未来

一个性格外向的人，他可以在商务领域做得风生水起，但如果让他一天8小时做研究型工作那一定是一种折磨；同样的，一个性格内向的人可以把研究型工作做得很好，但是商务型工作可能干不了几天就厌烦了。

所以，在做职业定位时，一定要让工作与你的性格、能力、特长相匹配，而你也愿意在这个行业或职位上扎下根来，踏踏实实地工作，并愿意主动提高自己的业务素质和工作水平，专注发展，一般工作3到5年，事业就会有起色。

尽可能从事跟自己专业对口的工作

许多人大学毕业之后发现，自己的专业不热门、不好找工作，于是就随随便便找一份聊以糊口的工作以解决生计问题。职业不分贵贱，这种做法或许无可厚非，但是我们必须得看清事实——如果你丢掉了大学4年所学到的专业知识，就等于退回到中学的起跑线上。用一句刻薄的话来说——虽然你拿着本科学历，实际从事的却是中学生都能做的工作。也就是说，你耗费了4年时间、交纳了4年学费，用掉了4年生活费，全都是在做无用功，22岁的你做的那份工作，原本是你18岁时就可以去做的。更残酷的是，“高龄”“高学历”的你，不得不忍受着大家异样的眼光与那些比你小好几岁的同事竞争。

你有几年青春可以虚耗？

所以，如果你不想很快在职场上出局，就尽量不要去做“前台”“客服”“理货员”“库管”“清洁工”之类的工作，这类工作，要么吃青春饭，

要么工作难度低，可替代性太大，即便能平安顺遂做下去，也是晚景堪忧。因此，如果可以选择，还是应该尽可能选择跟专业有关的工作。

找到自己的天赋，将其最大化并变现

曾有人说过，那些成功的人，都是在做自己擅长的事。一个人擅长做某件事，一方面是因为他的专业，另一方面则是因为他的天赋，有做某事的天赋，等于一开始就站在了一个较高的起点上，并且还能在这条路上比一般人跑得更快。人人都有天赋，找到自己的天赋并将其作为职业定位的重要参考，必能在事业发展上事半功倍。

永远不要怀疑自己的天赋，即便在某些方面你的确表现得不如其他人，也要相信“上帝为我们关掉一扇门的同时，也会为我们打开一扇窗”。事实上，我们会发现，有一些人好像天赋异禀，他们早早地发现自己的天赋，并将天赋发挥到极致，最终成了所属领域的佼佼者。而更多的人，只能庸庸碌碌地过一生，甚至穷困潦倒，天赋、才华对他们更像是天方夜谭。是上帝偏爱少数人，而拿走了大多数人的天赋吗？不是。我们每个人都是带着上帝的祝福来到这个世界的，只是出于各种各样的原因，我们的天赋被遗弃在身体的某一个角落里，正等着我们去发掘。因此，找到自己的天赋，并将其最大化变现，能帮我们迅速实现职业理想。

人人都有天赋， 你的天赋是什么？

盖洛普公司（Gallup）创始人唐纳德·克里夫顿博士（Donald Clifton）在《现在，发现你的优势》中提出，每个人都拥有经久不变、与众不同的天赋，他们最大的成长空间在其最强的优势领域。但是，现实却更如英国散文家托马斯·卡莱尔所说——“他们在这个世界上找不到适合他们干的事，简直无处容身。”如果你也在为自己的不如意而郁郁寡欢，那么现在就找到你的天赋，并为之努力，最大程度变现它吧！

确认你的天赋，找回你的优势

天赋，指的是在我们个体中自然而然反复出现，且可以被高效利用的、能够产生正向收益的思维模式、感受或者行为。比如，爱因斯坦是一个好奇心异常强烈的人，为了弄清楚一个问题，他可以克服一切困难，誓要打破砂锅问到底。正是在好奇心的驱使下，爱因斯坦成了近代科学史上最伟大的科学家之一，为人类社会的发展做出了巨大贡献。

每个人都有自己的天赋或优势，你的天赋或优势是什么？如果你对自己有着清晰的认识，并正努力在职场中发挥自己的天赋和优势，那么恭喜你，你终将在自己的优势领域做出成绩。如果你没有清晰地确认自己的天赋和优势，现在的你，正做着一份让你深觉枯燥或吃力的工作，也不要沮丧，按照下面的方法，找到自己的天赋，找回自己的优势，你

终将成就美好的自己。

(1) 征询亲友意见——我是一个什么样的人？能否给我一个客观的评价？

很多情况下，我们对自己的认知，往往带有主观性，别人给出的评价，更为客观。我们可以列出一些问题，通过他人的客观回答，来认识自己的优势，这些问题可以是：

你觉得我最大的优点是什么？

你喜欢我身上的哪些特质？

你觉得我身上还有哪些可以改进的地方？

你觉得我适合做什么工作？

告诉对方自己希望得到一个真实的反馈，以认识真实的自己，并做好被打击的心理准备。因为你可能会收到一些消极的评价，而这些消极的评价，却更能让人深思反省。

(2) 问自己——我最看重哪些方面？我的优势在哪里？

一个人，即使再平庸，也做过一些让自己深感自豪的事情，也曾因为某些事受到赞美，这其中，可能就隐藏着你的优势。将你从小到大受到过表彰、让你最有成就感的事情写下来，并加以分析：

为什么我会受到表彰？

这件事凸显了我身上的什么品质？是细心、耐心？是文采出众？还是沟通能力强？

这件事我没花多少力气就成功了，是不是说明我比别人做这类事更有优势？

如果把做这类事当成一种职业，我还会不会保有热情，并愿意为之努力？我能不能把它做得更好？

如果你能够确认自己的优势，并愿意为之付出努力，那么潜伏在你身体内的天赋就会被激发出来，并终将成为你决胜职场的核心竞争力。

（3）多多尝试——保持对世界的好奇，尝试舒适区之外的精彩。

或许你已经忘记，年幼的时候我们动用所有可以动用的手段，通过各种途径去探索世界，因为我们对世界好奇。而成年之后，我们逐渐被成人世界同化，我们循规蹈矩，走最近的路，尽可能地避开风险，按照世俗的观念去选择大众心目中的好工作，关闭了自己对未知世界探索的心门，任由天赋被荒废。面对未知的新兴领域，我们拒绝接触，原因自然是“我不了解，我不习惯，我不感兴趣”，却不知被我们推开的，可能恰恰是最适合我们的东西，只是我们习惯了待在舒适区，宁肯一日复一日地重复乏味而枯燥的工作，错过了最可能成就自己的机会。所以，每天抽出一段时间，去了解、认识外面的世界，尝试一些自己未曾做过的事情，也许我们会找到一份与自己的天赋相符且乐在其中的工作。

专注发展优势，你将进入 20% 的成功人群

当今社会是一个竞争激烈的社会，二八定律告诉我们，80% 的社会财富掌握在 20% 的成功者手中。为了成为 20% 的成功者，我们从小便被灌输凡事要力争上游的思想，考试要争第一，比赛要争第一，做事要做得最快最好。如果说年幼的时候我们的目标比较单一，那么进入社会后，我们面对的目标便不只是一种。社会职业有千百种，每个行业的精英都多到难以计数，凡事都力争第一只会大大增加我们的情绪损耗，社