



优秀的人

都是

聪明的勤奋者

Juno | Cindy

著

永远不要用战术上的勤奋，去掩饰战略上的懒惰
明确目标和动机，看穿成功的“捷径”
用持续精确的努力，撬动人生更大的可能

一本写给当代年轻人的
生存进阶指南

古吴轩出版社

中国·苏州

优秀的人 都是 聪明的勤奋者

Juno | Cindy

著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (C I P) 数据

优秀的人，都是聪明的勤奋者 / Cindy, Juno 著. --
苏州 : 古吴轩出版社, 2019.9

ISBN 978-7-5546-1268-2

I . ①优… II . ①C… ②J… 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250888号

责任编辑：蒋丽华

实习编辑：闫毓燕

策 划：刘丽娜 张 政

装帧设计：仙境设计

书 名：优秀的人，都是聪明的勤奋者

著 者：Cindy, Juno

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

Http: //www.guwuxuancbs.com

电话：0512-65233679

邮编：215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真：0512-65220750

出 版 人：钱经纬

经 销：新华书店

印 刷：天津旭非印刷有限公司

开 本：880×1230 1 / 32

印 张：8

版 次：2019年9月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-1268-2

定 价：42.80元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。022-22520876

目录

第一章 焦虑的人，都急于过“标配”的人生

二十几岁的你，真的可以慢一点 / 002

为什么你无法在爱好和工作间找到平衡？ / 009

毕业之后，这个经历彻底改变了我自己 / 015

你不是过得单调，你只是没有爱好 / 020

你这么努力，就是为了活得更有底气 / 026

说实话，从小到大你究竟“烂尾”了多少事？ / 033

为什么一到周末你就害怕看手机？ / 039

如果有机会回到过去，人生真的会变得更好吗？ / 047

成功，是喜欢的副产品 / 051

“工作是为了赚钱”这个观念害惨了多少年轻人 / 061

第二章

最好的升级是系统化进步

072 / 拥有情绪控制力是一种职业修养

079 / 你活得那么累是因为缺乏快速切换的能力

085 / 职场的竞争就是话语权的竞争

091 / 在工作中，增加自己的曝光程度很重要

095 / 如何在最短的时间内达到你的目标？

099 / 六招教你如何让别人答应你的请求

104 / 不会利用“带宽”管理工作，还谈什么“开挂”

110 / 越聪明的人，沟通路径越短

第三章 人际关系，创造你的命运共同体

缺乏个人边界，是你屡屡被“侵犯”的原因 / 116

21 世纪你需要具备好奇心 / 121

为什么有的人就是不会好好说话？ / 127

学会求助是转化为成熟职场人的重要一步 / 132

会“发脾气”是成熟职场人应具备的素养 / 138

你是谁啊，凭什么让我“秒回”？ / 144

工作中，为什么契约精神那么重要？ / 149

第四章

打破困局，保持终身竞争力

156 / 核心竞争力决定了你的职业生涯能走多远

162 / 工作后，为什么越来越多的人想要回去读书？

167 / 你的职场生命力取决于你的“自愈能力”

174 / “自愈”可能是超能力

180 / 信息获取能力对职场新人到底有多重要？

186 / 拥有怎样的时间粒度决定了你是怎样的人

192 / 别问别人凭什么，问自己配不配

197 / 你和高手之间到底差在哪里？

第五章 会做选择题的人，才能拥有“开挂”的人生

真正让你一无所成的不是贫穷，而是心穷！ / 206

为什么我选择的不是我想要的？ / 213

职场菜鸟跳槽指南 / 223

职场贵人不是你遇不到，而是你抓不住 / 230

现在的免费是为了以后越来越值钱 / 236

有时候，“坚持到底”并不会使你的人生变得更好 / 242

第一章

焦虑的人，都急于过『标配』的人生

优秀的人，
都是聪明的勤奋者

二十几岁的你，真的可以慢一点

—01—

我今年二十四岁，毕业两年，跳槽一次，每天过着两点一线的生活，从家到公司，从公司到家。在拥挤的地铁里五百米冲刺，在繁忙的公司如勇士般战斗，匆忙地过着每一天。我常常在安静的夜里辗转难眠，自问这样无休止地转动究竟为了什么；无数次想要停下来，在第二天睁开眼的瞬间，却再次陷入死循环。我感觉自己已经陷入了生活的漩涡，永远无法自拔。

我和身边的朋友聊起这种感受，发现他们的心情大都如此。我们希望自己工作顺遂，尽快升职加薪，更早被人说是年轻有为的人；我们拒绝被迫相亲，想要一段自由恋爱来摆脱空虚；在各种社交软件看到别人生活圆满，反观自己却两手空空、一身狼狈。二十几岁的我们似乎都在被一种莫名的焦虑感绑架。

曾经以为二十几岁的生活应该是有酒、有肉、有朋友，而现实中的我们却只有压力、焦虑和急躁。于是我们马不停蹄，让自己快一点再快一点，仿佛这样就可以对抗那些纠缠不清的情绪。

这是一个一切都在加速运转的时代。我们不仅推崇“出名要趁早”的追求，更推崇“一切要趁早”的态度。大到成功学，小到如何实现从月薪两千到两万的跨越，我们浮躁不安地设置着一个个目标和终点，而事实上，相较于如何实现财务自由，更让我们头疼的问题是如何摆脱财务危机。

我们走得太快，而灵魂却被遗忘在来时的路上。偶尔短暂停下的一瞬间，似乎早已忘记了出发的理由。年轻的我们站在人生的十字路口，面对眼前的车水马龙，内心一片迷茫。

很少有人会告诉我们这样一句话：其实，二十几岁的你，真的可以慢一点。

—02—

每天堆积在心里的负面情绪让我们画地为牢，将自己困在一个封闭的生活圈里，你有没有想过，到底是什么让我们无法慢下来？

优秀的人，
都是聪明的勤奋者

1. 与周围人过多地比较

我们活在一个潜在社交的状态里，不断接受着外在信息，每天拿出手机停留在各种社交媒体的时候，都是在默默关注他人。我们这代人，承受着来自家庭和工作的双重压力，但我们所承受的更多压力却是来自我们身边的“同辈人”。

我们每天在微信朋友圈“晒”着自己的心情，也为别人的状态点赞，暗暗比较自己是否比别人慢了几拍，看着别人的进步呈加速状，自己却还是原地打转，一种从心底油然而生的焦虑感充斥着我们的头脑。就连每天运动的步数，都有了排行榜，我们当然无法慢下来。

2. 患得患失的处世态度

“人生之苦在于求而不得”，我们渴求成功，希望自己的努力能够马上有成效，希望自己永远不走弯路，于是我们越发计较付出与收获的产出比。

这种患得患失的心态打乱了我们的步伐，令我们觉得必须做些什么，才能获得安全感。于是我们将精力分散在各种事情上，似乎什么事情都参与了，但事实上却又什么都没做好。想做的事情很多，烂尾的事情更多，患得患失的结果在更多时候是一无

所获。

3. 消极悲观的反刍思考

所谓“反刍思考”指的是带着负面的态度去思考已经发生的事情。曾经的你因为疏忽而犯下了错误，造成了无法挽回的结果。在事情结束后的很长一段时间里，你依然无法摆脱这件事情的阴影，不断地假设与回望。

在这个时候，我们十分想去弥补之前的遗憾，而在这样的情绪中，我们往往会犯下更多的错误，如此往复，陷入一种“无法放过自己”的死循环中。

4. 习惯性的拖延症作祟

在如今，拖延症几乎是一种人人都有的时代病。生活节奏越快，我们越喜欢拖延。我们总想偷个懒，劝自己不用急，直到截止时间来临。拖延的后果是手忙脚乱地敷衍，完成欠下的工作，但每一件事都没做好。

拖延的习惯，让我们丧失了做一件事的真正意义，我们总是想着“不如明天再做吧”，结果是，所有事情堆积到了一起，忙碌只是无意义的消耗。你看似走得很快，实际上仍在原地，并没有真正地前进一步。

我一直很喜欢“厚积薄发”这个词，我们所谓的“慢一点”，不是不努力，不进步，不想成长，而是走出的每一步都要稳扎稳打。那么，我们该怎么放慢自己的脚步呢？

1. 拒绝无意义的比较

比较本身并不是错误，甚至还是一种可以让我们从不同角度认识自己的方式，但无意义的比较却给我们带来了许多额外的压力。我们都觉得“同辈压力”让人十分抗拒，这就如同上学时家长口中的“别人家的孩子”，总是让人莫名地压抑与反感。

作为一个独立的个体，每个人都应该受到尊重。尊重个体的差异化，不去盲目地比较，才是有意义的竞争。更何况，这种比较对我们来说，也并没有产生什么积极作用，我们当然应该拒绝这种无意义的比较。

2. 给自己一个间隔期

一个人在同一个环境中生活得太久，就容易限制自己的眼光。很多人都期望每年有一段时间，可以暂时逃离眼前的工作和城市，整个人彻底放空，让脆弱的神经和处于亚健康状态的身体得以修复。

很多年轻人，刚毕业的那几年根本不知道自己喜欢什么，究

竟要做什么。他们不断地换工作，承受着理想与现实的落差，热情被渐渐磨灭。与其这样，不如选择给自己一个间隔期，当你真正放下一切的时候，你真正想要的才会出现。

3. 尝试积极的归因方式

管理情绪对每个人都很重要，面对曾经留下的无法弥补的遗憾，我们要尝试全面看待这件事情，不要仅仅纠结在沮丧和懊悔的情绪中。

积极的归因方式，能够让你看到自己的长处和不足，而后扬长补短。消极的反刍思考，只会让你的自信不断流失，使你花费更多的力气去对抗坏情绪。

4. 自律

如果我们能够按照时间安排完成每一项任务，就会发现，那种被截止时间追在身后跑的感觉再也不存在了。不仅如此，你还可以享受更多有效时间。自律给我们更多自由，其实并非我们的步伐变慢了，而是我们不再“瞎忙”了。

最近有一段文字治愈了很多人：“身边有些人看似走在你前

优秀的人，
都是聪明的勤奋者

面，也有人看似走在你后面，但其实每个人在自己的时区有自己的步程。不用嫉妒或嘲笑他们，他们都在自己的时区里，你也是。生命就是等待正确的行动时机，所以，放轻松。你没有落后，你没有领先，在命运为你安排的属于自己的时区里，一切都准时。”

所以，二十几岁的你，真的可以慢一点。那些属于你的一切奖赏，都在未来的某个时刻等着你，你要做的，只是脚踏实地地走好眼下的每一步，去遇见和收获它。

为什么你无法在爱好和工作间找到平衡？

也许，即将毕业的你正在纠结，职业方向的选择到底应不应该考虑自己的爱好，如果自己对工作内容都感到乏味，那么以后的人生要如何在煎熬中度过。

也许，一直循规蹈矩的你正在苦恼，一眼就能望到尽头的职业生涯只是不断重复的机械劳动，你无法在自己真正感兴趣且擅长的事情上找到突破，人生不过是毫无意义的死循环。

也许，大胆挑战将爱好变为工作的你，此时却正在面临一个尴尬的困境，曾经令你自信满满的领域却突然变得那么陌生，似乎拿出所有的热情都无法改变这个残酷的现状。

人们常说，理想很丰满，现实很骨感，爱好和工作之间根本不可能画上等号，当你把爱好变为你的工作后，会让你丧失掉自己的乐趣。难道我们真的就只能放弃爱好，继续从事着自己并不