

20⁺30⁺40⁺

女性请置顶“职场免疫力”

如果我可以跟30岁的自己说一句话，我会说：“不要做玻璃杯子，要做塑料杯子。”正如李宗盛说的：“人生没有白走的路，每一步都作数。”所以在年轻的时候，不用太纠结于我到底要去哪儿，先问自己：“你当下能做出的一小步改变是什么？”走起来再说！人生说来说去就是思考这几个问题：what（做什么）、how（怎么做）、why（为什么做）。而所谓的“年龄焦虑”，不过是在本该研究“做什么”的时候，瞎琢磨“为什么”；本该总结“怎么做”的时候，却还纠结于该做不该做。未来，没有稳定的工作，只有稳定的能力。



■ 高琳

新年伊始，恰恰是职场人踌躇满志的时候。“后疫情”时期，职场女性应该如何提升自己的“职场免疫力”？说到“职场免疫力”，可能你觉得这是个新词，但说到“反脆弱”你可能更熟悉。它是指当一件事暴露在波动性、随机性、混乱、压力和风险下时，你不仅不会受到损害，反而能从冲击中受益，茁壮成长。

塔勒布在《反脆弱》一书中，提出了三种状态：脆弱状态，玻璃杯虽然很硬，但掉到地上，很容易摔碎；强韧状态，塑料杯虽然容易变形，但掉在地上，却也摔不烂；反脆弱状态，就是想象有一种材质做成的杯子，当它掉在地上，会变成两个杯子。

20+：“瞎折腾”好过“不折腾”

最近我招了个新媒体负责人，是从“大厂”出来后创业失败的“90后”。“大厂”出来说明她训练有素，敢创业说明她有追求，有创新精神。创业失败没有自暴自弃，而是换种状态继续努力，这可能意味着她最起码不是个“玻璃杯”，而是个塑料杯——禁摔，耐磨。我创业之后最大的感悟就是：原来所谓的见过世面，并不是指去过多少国家，坐没有坐过商务舱，会不会带拐弯地念出“Croissant（牛角包）”，而是你是否经过足够的波动和失败。

年轻的时候，要主动折腾自己，瞎折腾也胜

过不折腾。因为将自己主动暴露在风险变化中，反而是应对风险的最好方法。所以提升“职场反脆弱”最好的方法就是“以毒攻毒”——不要追求绝对的安全和稳定，有一点波动是好事。更不要相信什么“成名要趁早”。要我说，年轻人要树立“失败要趁早”的信心。我觉得，我最大的遗憾就是失败的不够多，不够早。“以前在外企被保护得有多好，现在就有多脆弱。”

如果我可以跟30岁的自己说一句话，我会说：“不要做玻璃杯子，要做塑料杯子。”塔勒布在《反脆弱》这本书的结尾说：“脆弱的事物喜欢一成不变的安宁环境，而活的东西才喜欢波动性。验证是否活着的最好方式，就是查验你是否喜欢变化。”正如李宗盛说的：“人生没有白走的路，每一步都作数。”所以在年轻的时候，不用太纠结于我到底要去哪儿，先问自己：“你当下能做出的一小步改变是什么？”走起来再说！

35+：在折腾中反思，修炼自己的“看家本事”

前一阵我在招聘，我发现很多人，35岁了，号称有10年工作经历了，但是你一看他简历，再一面试，就会发现他不过是把1年的工作经验重复了10遍而已。能力边界跟一个应届生区别不大，“价钱”还贵好几倍。

你可能会问了，你的意思是人不能在一个岗位做太久？要经常换工作？那倒不一定，有人

10年恨不能换8份工作，但你问他最擅长什么？却也说不出个所以然来。所以，换不换工作不是重点，重要的是，你是否有一个“看家本事”，而且这个“看家本事”还必须是可复制到其他新的情景中的。而不能说换个岗位、换个公司或者换个行业，这个本事就完全废了。

要知道，未来，没有稳定的工作，只有稳定的能力，谁都无法逃避不断“用作品证明自己”的残酷现实。

当你能不断积累你的工作经验，把它变成“看家本事”，而且还能把知识结构化，技能体系化，让它变成可复制的能力，那么一个杯子就变成两个了。

想要突破35岁危机，不但要有稳定的能力，还能稳定的输出能力——要有自己的那一套，还能把它用出来。

如果你现在也35+，问问自己：“我的‘看家本事’是什么？可复制吗？”

40+：建立自己的价值体系，拥有“该干吗干吗”的底气

对于40+的职场人，我有种特殊的感情。从40到42岁，我经历了想辞职又不敢，想为自己规划人生下半场又不知道能干什么，同时又意识到留给自己折腾的时间不多了……有人就此躺平了，也有人为了抵御这种焦虑，会加入各种读书打卡群，到处上课……哪种选择都没有错，只要你知道自己为什么要这么做。

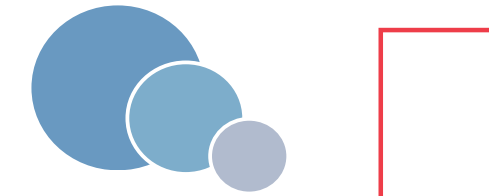
因为如果到了四十多岁，还处于“我忙故我在”，用忙碌来证明自己的存在感，这说明你还没有建立一套自己的“价值体系”——如何衡量自己是否成功？是否进步？用术语来讲叫作“核心稳定性”，用大白话就是说——不管外面的世界怎么样，你要有“该干吗干吗”的底气和勇气。

我最近看到网飞创始人 Marc Randolph 讲到他在过去30年，每周二，雷打不动的5点离开办公室跟他老婆约会——看电影、吃饭、逛商场……他说：“对于我来说，成功不是创建7家公司，而是跟同一个老婆在一起，看着孩子长大。这是我最新傲的事情！”

当年在我最焦虑的时候，我也问了自己这个问题：“如果你现在80岁了，当你坐在摇椅上，跟你的孙子说，奶奶这辈子最骄傲的事情是什么？”我找到了自己的答案，并且用尽我所有的勇气去验证我的答案。如果你能做到这一点，你也就进入了人生最好的状态——“自治”。

人生说来说去就是思考这几个问题：what（做什么）、how（怎么做）、why（为什么做）。而所谓的“年龄焦虑”，不过是在本该研究“做什么”的时候，瞎琢磨“为什么”；本该总结“怎么做”的时候，却还纠结于该做不该做。

查理·芒格说：“宏观是我们必须承受的，微观才是我们能有所作为的地方。”我们不能决定外界发生什么，但我们可以决定自己用什么方式去应对。提高“职场免疫力”无疑是一个我们需要重点提升的能力。



乐活日子

2023年

我不想再和时间赛跑



■ 曾焱冰

英国人奥利弗·伯克曼做了一道简单的数学题：一个人如果能活到80岁，所拥有的时间不过是4000多周。这有点残酷，刚刚过去的春节，就占了一周，算算我自己，还剩下一千五百多周……生命如此短暂，还有那么多想做的事，更觉得光阴可贵，但事实却是越想掌控时间，越觉得时间难驯。

新的一年又要开始面对无穷无尽的做事清单，即使熟悉时间四象限法也有调剂不开的忙乱；效率低、精疲力竭，和时间赛跑真的太辛苦了，努力拼又发现在生活中“越高效，事情反而越多”……那么如何直面有限的人生？有没有更好的方式规划时间？是否真的能“和时间做朋友”？

人们面对时间时，最需要改变的——不是管理时间的方法而是对待时间的看法。我们总觉得，时间管理是为了提高效率，做更多的事，完成所有计划中的任务。其实，“比起完成所有事情，致力于做好一件事更重要”。真正时间管理的高手，绝不是在有限的时间内做更多的事，而是能直面时间和人生的有限性——学会忽略、抵抗诱惑。

完整的时间块去做。

8、犹豫不决，经常为在工作与生活之间做取舍感到为难。

9、年龄忧虑：年龄渐长，个人竞争力提升遇到瓶颈，但还未到达可以放心“躺平”的阶段。

10、对未来有很高期待，把“等我……就可以……”挂在嘴上，只是现在还没开始。

如果以上问题你√超过5个，那意味着你需要适当的改变。《四千周》一书中的内容，或许能帮到你。

为什么大多的时间管理方法都是失败的？《四千周》的作者奥利弗·伯克曼从自身的感受出发，一针见血地指出：人们面对时间时，最需要改变的——不是管理时间的方法而是对待时间的看法。

比如以下几个问题，看看作者是怎么说的——

我们总觉得，时间管理是为了提高效率，做更多的事，完成所有计划中的任务。伯克曼说：“你越是高效，就越是成为‘一个用来满足别人期待的无底线的蓄水池’。”

当我们满足了别人期待的时候，将迎来更多的工作量，特别是去处理一些本不属于自己工作的时候，也许会让别人认为，这些工作交给自己就是他们最佳的选择。这样只会越来越让自己喘不过气来。

能把日清单上都画上√才是高效人士。他说：“比起完成所有事情，致力于做好一件事更重要。”

假如我一天中有10件重要的事情要做，那我可以百分之百地确定，这一天我什么重要的事情也完成了。现在，我常常只着手处理一件必须要做的事情，留出专门的2-3小时集中精力去做。等完成这件事情以后，才能把目光放在其他待办事项上。要把自己手头的工作做到完美，其他不重要的完全可以放弃。学会有选择地放弃，从自己的选择中感受那种成功感，这样的人生态度会更加有意义。

把手机扔到其它房间，有绝对安静的工作环境就不会分心。他说：“分心，是自己内心抵触，不想面对的现实。”

仔细观察你会发现，的确分心是一种逃离的借口，是对现实强烈的抵触，当你想逃离自己不得不面对的局限性时，就会分心。所以，互联网也好，社交媒体也好，这些都不是注意力根本的敌人，真正的敌人是内心对不能掌控的事情的抵触和恐惧。

书中提到的一位画家发现，唯一可行的时间管理方法是反过来索取时间——立刻开始画画，画一到两小时，每天都画，并且接受它带来的后果，包括忽略一些她真心重视的事情。“如果你不为自己省下一点时间，现在就做，每星期都做，”她说，“你将来也不会有那么一天，突然发现自己能神奇地做完所有事，还有大把的空闲时间。”

如何直面时间的有限性，懂得忽略、排序？股神巴非特的私人飞机驾驶员问他，如何设定事件优先级。巴菲特让他列出人生最想实现的25件事，按重要程度排列。巴菲特说，应该重点去处理前五件事。到这里，都还是陈词滥调，但巴菲特后面的话才是重点——后面的20件事，不是他一有机会就该去做的次优先级的事，而是不惜一切代价要极力避免的事，因为这些目标没有重要到形成他的人生核心，却又有足够的诱惑力，让他无法专心做最重要的几件事。

这本书有很多刷新观念的观点，当你读完这本书，你会发现，真正时间管理的高手，绝不是在有限的时间内做更多的事，而是能直面时间和人生的有限性——学会忽略、抵抗诱惑。

这本书带我们重新思考与时间的关系。一方面，我们无法完成所有事情，所以就集中精力做真正重要的那少数几件事。另一方面，不要把人生的价值定义在未来的某个时刻，不要丧失当下的体验，当下不是换取未来的工具。当下就是人生本身。

不要总是忧心明天，不要总是遗憾过去，把目光聚焦于当下，多关注积极的事物，可以让我们远离焦虑。当一件事在我们的脑海中反复徘徊时，我们可以通过关注“五官”来控制思绪。如多留意自己听到的、看到的、闻到的、吃到的、感觉到的东西，重建与世界的链接。



■ 浅笑

古人有言：“少则得，多则惑。”人生旅途，所持有限，轻装上阵，方能走得更远。真正聪明的人，大都懂得边走边扔。全新的2023年，比起“多”，“少”才是送给自己最好的礼物。

少言，则少祸。话多不如话巧，话巧不如话少。所谓“水深则流缓，人贵则语迟”，纵观历史，多少人因言语失誤，让自己的人生平添荆棘。

言者无意，听者有心。我们所说的话，从来不会随风消逝，它们会汇聚在一起，在某个时刻，或代表我们的形象，或被有心人利用。直言快语不一定是好事，但少言寡语一定不是坏事。就连海明威也曾经感慨：“我们花两年的时间来学会说话，却要花上六十年来学会闭嘴。”

新的一年，学会在群处时少言，懂得在恰当的时间止语。长此以往，祸端止，风波寡，心静，身亦宁。

少思，则少愁。我们身边从不乏这样的人，总是害怕未来，担心“如果”和“万一”；总是怀疑自我，否定自己在过去的表现。人们常常把思虑过度 and 解决问题相混淆，但结果我们只是陷入某种怪圈，却并不能真正解决问题。想太多，只会增添忧愁，让自己陷入精神内耗，没有余力去做真正有用的事情。

所以，不要总是心忧明天，不要总是遗憾过去，把目光聚焦于当下，多关注积极的事物，可以让我们远离忧虑。当一件事在我们的脑海中反复徘徊时，我们可以通过关注“五官”来控制思绪。如多留意自己听到的、看到的、闻到的、吃到的、感觉到的东西，重建与世界的链接。我们也可以把所有东西都写在纸上，以此来制止大脑的活跃。

少怨，则少悲。人生一世，总有坎坷，面对命运的不公，怨恨很容易悄然而生。然而怨会带来怒、带来恨、带来病。所以，一个有智慧的人，大都会把“止怨”作为处世的首要之务。不因小事生怨，不为大事抱怨。一个心无抱怨，生性乐观的人，便如同拥有了长寿的秘诀，可以让人保持身心健康的状态。因为积极的意念，如同随身所带的阳光，照亮生活的每一个角落，让人心中温暖。

少欲，则少忧。孟子曰：“养心末善于寡欲。”一个心中欲望少的人，不仅心神宁静，五脏六腑也能得到平和。

生活在这繁华的世界，欲望时不时便会探出头来，怂恿我们去追逐。然而，欲越多，道越远。盲目地追求，只会让我们沦为欲望的奴隶。唯有有节制的追求，才能让我们更趋近于快乐。既然欲望无法根除，那我们要学会为其做减法，多给心“静”的时间。心静了，欲望少了，心理负担便轻了。

《道德经》有言“大道至简”。走过半生，我们终将懂得：人生最好的活法，从来不是一味拥有，而是懂得适可而止。

『少』才是送给自己最好的礼物