

《你没有退路,才有出路》: 不主动设计自己的人生,就会被被动安排

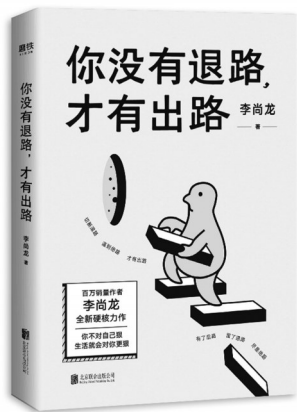
如果你总是间歇性努力,持续性迷茫犯懒,等来的只会是一事无成的自己。
《你没有退路,才有出路》是畅销书作家李尚龙针对年轻人成长焦虑推出的新作——不灌鸡汤,不打鸡血,不讲虚无的人生大道理,只分享有效的个人精进方法,摆脱学习效率低下、社交障碍、职场困扰等生活难题。
在这本书中,作者分享了自己作为青年作家、金牌英语老师等历程中总结出来的个人经验,精准解决年轻人都会遇到的成长难题:迷茫、焦虑、疲倦、失眠、没钱、看不到远方等等。

重塑自我是摆脱迷茫的最好方法

2018年,李尚龙以“你的努力,要配得上你的野心”号召每个人拼尽全力去实现梦想。2019年,他再次呼喊“没有退路,才有出路”,从实实在在的自我提升方法讲起,告诉读者:摆脱迷茫的最好办法,是塑造一个更加强大的自我。其中,李尚龙着力强调核心竞争力的重要性:核心竞争力,决定你在职场的价值。

对于如何提升核心竞争力,李尚龙从犀利的视角出发,按照圈子、能力与特色这个法则,为读者推荐了三条干货方法。同时,他还建议每个人都培养一项不可替代的能力。“机器变得这么厉害,那人该怎么办呢?第一,你需要提高自己的能力成为少数人,机器无法替代的人;第二,你应该选修一些技能,这些技能是机器无法替代的。”当代社会里,机器越来越精密智能,而人只有具备机器设备所无法取代的能力,才能不被机器所淹没和吞噬。

职场讲究价值,你的工资是反映你价值的侧面标准,而一技之长就是你进入职场的价值,不可替代性就是你在职场的灵魂。在此,李尚龙引用了丹尼尔·平克在《全新思维》中提到的“高概念、高感性时代”6种稀缺能力——设计感、共情能力、讲故事的能力、整合实物的能力、娱乐感、意义感,作者用深入浅出的语言来告诉广大读者,如何在机器越来越强的年代成为不被时代巨浪所淘汰的人才。未来的职场人,一个人只要有一个属于自己的圈子,一门自己独



特的手艺,有个性,就能让自己活得很好。

想要自由必先自律

在自由这一话题当中,李尚龙提出“经济自由、身体自由、灵魂自由”三个梯度的自由。人应该先拥有经济自由,也就是有点钱,接下来你可以选择自己喜欢的城市去生活,我们肯定是要去过很多地方,最后才能知道自己喜欢哪里,决定定居在何处,这样你就拥有了身体自由。当你拥有了身体自由,最后拥有的才是灵魂自由,想你所想,做你所愿做的事。

但是经常有人把这三种自由弄反了。对于自由和自律这一对看似对立的关系,作者在书中发表了独特的辩证观点:自由一定是相对的,只有自律的人,才能有自由。阻碍我们成长的那些问题,有一半都来自于我们的不自律:拖延症、焦虑患者,在一次又一次的拖延中最后失去了自主能动性;不敢挑战自我的人,在不喜欢的岗位上一条道走到黑,因为没有勇气去追寻更好的生存境遇。在这一部分,作者提出的核心观点是:越自律,越自由。自己的人生一定要主动设计,否则就会被被动安排。在这段论述中,作者引用了西方著名心理学家弗洛伊德的《逃避自由》,论述了现代社会自由度与自制力的辩证关系。对于如何切实提高自由度,李尚龙认为三个梯度的自由缺一不可,才能实现真正的自由,也就是说,只有能力越大,自由度才会跟着变大。

同时,作者还提出又一个独到的见解:自由意味着更多的选择,有备选的人生,有可选的方案,有说不的权利。科学家已经证明,人没有绝对的自由,也没有绝对的自由意志。所以,给自己多一点选择的能力是我们年轻时奋斗的目标。在面对职业选择时,要避免那些大量耗费精力,却受益很小的工作,而在自由度更大的工作中,可以有自由时间让自己变得更好,从而找到工资更高的工作。对于未来互联网时代的工作展望,李尚龙认为,最有发展前景的职业者,是自由职业的人,那些随时在线,随时打断,无论在哪儿都能工作的人,既是自由度最高的工作者,也是最自律的一群人。

幽默可以将一个人的实力放大

在提升能力、重塑自我的同时,李尚龙还强调了与人沟通的重要性。无论科技如何变革,社交软件如何更新,一个成功的人,都离不开与人沟通的强大能力,因为这个时代,有趣其实比有用更受欢迎。在这段论述中,作者发表了他对于“有效沟通”的独特看法——“把幽默当成一种习惯,这样久而久之,你就变成了一个受欢迎的人,你的生活也会更有趣一些;如果不学会把正经的事情用幽默的方式表达,是很难被人听进去的。”现在的信息量太大,信息源也太多,而且人人都会讲话,只有幽默地表达才能凸显出一个人的独特性。在李尚龙看来,幽默可以化解很多矛盾,可以及时化解很多负面情绪,能够将一个人的实力显著放大。他给我们提供了大量真实有趣的素材,例如如何自嘲、如何吐槽,以及如何使得自己的发言幽默而有力。

改变思维,才能过高配的人生,“没有退路,才有出路”。作者认为,一个人之所以懒惰和懦弱,一个重要的原因就是总给自己“留后路”,不改变思维,忽视自我成长,只能过低配人生。切断退路,逼到绝路,谁都优秀;有了后路,留了退路,谁都平庸。和以往作品的出发点一致,李尚龙在这部作品中着力从思维上去除阻碍因素。间歇性努力、持续性犯懒,往往是我们总给自己留退路造成的拖延性后果,当后路被切断,逃避的心理被击碎之时,我们才能拿出破釜沉舟的勇气,给人生制造无数种可能。

对话 李尚龙:在自己的本职领域做到顶尖水准,再去尝试别的

辽沈晚报:请问这本书的写作素材从哪里来呢?

李尚龙:这本书的素材来源主要有三:一是从我个人角度出发所做的思考以及多年职场实战经验的总结;二是在现实生活中看到很多人生活焦虑的问题、学生的困惑等,给了我启发;三是在我阅读了大量理论著作后,让我以更加有逻辑和理性地去看待问题的根本原因。

辽沈晚报:您在书中提到“职业小区模型”这一观点,那么您认为在同一个“小区”中,是应该选择“高楼房的一楼”还是“低楼房的三楼”呢?

李尚龙:职业小区模型是对美国管理学家埃德加·施恩所提出“职业金字塔模型”的形象体现,一张地图上有很多的小区,一个一个挨在一起,而小区就是一个行业。大的楼房是大企业,小的楼房是小企业,两种空间内,发展路径也不同,在大企业上升的可能性更大,机会更多,你能获得更多的人脉资源,甚至有更好的制度回报;在小企业,可能平台不够大,但能提供给你更多的薪酬福利,以及更好的待遇,但前提是你自身已经具备了一定的核心竞争力。

所以,对于选择高楼房的一层,还是低楼房的三层,都与你的自身实力以及实际情况相联系,刚毕业的学生,我建议去高楼房看看,起码知道自己可以努力的空间还很大;当你具备一定实力、人脉资源的时候,低楼房的三层可能会看到比高楼房里更好更多的风景,没有死盯着某座高楼大厦一定要攀到顶峰,毕竟现在越来越多的人游走跨越在不同行业之间,大家不妨多培养几项能力,欣赏不同小区里不一样的美景。

辽沈晚报:您觉得在职场生活中应该如何平衡工作与生活的关系?

李尚龙:在我看来,工作和生活并不是两个割裂开来的对立面,工作的时候可以适当调节和放松,劳逸结合,而下了班很多零碎时间也可

以用来提升自我,产生对工作、学习有益的效果。

先说工作,我们不应该仇视工作,最起码的一点,工作是我们的生活来源,是我们的经济基础。所以,对于工作,我们必须要好好去对待;但同时,我坚决反对用工作榨干自己,如果觉得状态不好,最好的选择就是去休息,或者用“策略性走神”,来让右脑活跃一下,大脑思考的能力反而会增强。

再说生活,有的人认为生活就是纯嗨纯享受,完全不想与工作学习扯上任何关系。但事实上,生活中有很多零碎时间是可以被利用的,如果利用好碎片化时间,量变积累成质变,你会实现能力的飞跃,可支配的自由时间自然会增多。总的来说,如果能把工作和生活变成两个相得益彰的板块,而非对立开来,相信你的工作和生活都会有一个全新的、更加高效收益的状态。

辽沈晚报:您在书中强调跨界学习能力的重要性,那您认为“跨界学习能力”需要具备哪些因素呢?为什么?

李尚龙:在想要成为跨界人才的同时,要注意到跨界有一个前提:在自己的本职领域做到顶尖水准,再去尝试别的。

成功的跨界是你把这件事做到足够好,发现没有提高空间了,踩着自己的技能飞到另一个领域去。所以,跨界的前提有两个:第一,要全力以赴,到了尽头再转换,不要干两个月就跑了换其他职业,那才不是斜杠,那是诈和。第二,要有知识迁移的能力,步子不能迈得太大。

辽沈晚报:您觉得在职场中,沟通的重要性是什么呢?为什么?

李尚龙:沟通对于职场来说,就好比润滑油,如果沟通不好,整个团队战斗力都会下降。说白了,工作就是一堆人的事,你必须学会沟通,学会协调,学会计划,学会合作。也就是说,原来你是孙悟空,喜欢单枪匹马,现在你必须学

会跟着唐僧,带领着猪八戒、沙和尚团队作战。首先,配合跟合作是你必须学会的技能,在团队里,你在什么位置,该给谁助攻,什么时候主动攻击,都是你要慢慢领悟的必备技能。

辽沈晚报:书中说到,朋友好比一辆公交车上的乘客,目的地各有不同,在您看来,跟朋友说“再见”是一种什么样的感受呢?

李尚龙:这是一个开放式的命题,因为朋友存在于人生各个阶段,“朋友”是我们将探讨一生的话题。我在书中有一个观点:朋友可以有福同享,更可以有难同当,真正的友谊是大水冲不散、狂风刮不走的,我们真心交往的每一个朋友,都被我们寄予厚望,希望他们成为我们生命中的一部分,永远都不散去的那种。

我很欣赏并且向往这种友谊,但我还是想要告诉大家一个真相:不是所有的友谊都能白头偕老。友谊的小船更像一个公交车,不会轻易翻,却会在每一站都下去一两个乘客。我们坐在同一辆公交车,有人需要坐两站,有人需要坐三站,而你则需要坐到终点站,大家终点不同,就只能中途说再见了。没什么好伤感的,道别时,拥抱,给彼此祝福就好。不用强迫别人一定要跟你同一站下车,你要相信,在路上你还会遇到其他同行者的。那些离开的人呢?是不是就永别了?不,他们在我们的记忆里,成为永恒。

辽沈晚报:您希望年轻人通过这本书获得怎样的技能?

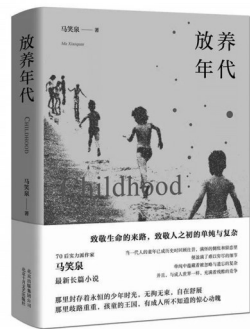
李尚龙:在这部作品中,我希望从能力、情商以及自控力三个方面来为读者提供指导和建设,这也在这部书中的三大章中得以体现。

所以,简单地讲,我希望年轻人通过我的这部作品获得很多与工作、生活相关的实操经验。当然,我的想法和建议不只是高大上的理论法则,是更倾向于从很多困扰年轻人的具体问题出发,例如拖延症、社交恐惧、尬聊等微观话题,为读者提供实实在在的建设和指导。

好书推介

《放养年代》

作者:马笑泉



《放养年代》是马笑泉对童年的一次深情回望和深度探照。在作者于中年之际重返校园读书的时光,童年记忆被纯真之气照亮,遂以小说的形式,呈现生命的来路,回望那些生命之初的美好与残酷,放养年代的成长秘密。

在呈现一个自在童年的同时,作者表达了他对童年的看法——单纯中蕴藏着被忽略与遗忘的复杂,并且,与成人世界一样,充满着残酷的竞争。从这个意义上说,放养年代的童年并不是游离于成人规则之外的,他们在无目的的游荡中无意窥见了成人世界的秘密,同时也习得了社会化的规则甚至陋习。最终,这些经验构成了一个人的生命底色,无论温暖还是残酷,这些童年收获将伴随其一生。

本版稿件均由辽沈晚报、聊沈客户端记者 李爽 采写