



您为此书添加的 KINDLE 笔记:

奋斗的正确姿势：8份工作，26项兼职教给我的职业之道

作者：乔恩·阿卡夫(Jon Acuff)、张珺颖

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/hOPWbeK>

181 条标注

标注（黄） | 位置 90

如果你在周五的下午被叫去和上司面谈，千万别想得那么简单，这是一个

标注（黄） | 位置 102

职业瓶颈是你事业发展的阻力，意味着你在该职业发展的道路上无法走得

标注（黄） | 位置 109

我的妻子后来透露，她曾为此忧心忡忡。的确，在当时孩子尚且年幼，房贷尚未还清，而且还是我第二段婚姻的

标注（黄） | 位置 112

（1）跳槽到另一家公司。（2）做一份你并不喜欢的工作，比如创意总监。（3）忍耐，直到随着时间的流逝而变得

标注（黄） | 位置 122

你身边70%的人都

标注（黄） | 位置 127

创建职业储备

标注（黄） | 位置 134

社交网络上通常显示为：（合作伙伴+优秀的个人能力+良好的个性）×勤奋=职业储备

标注（黄） | 位置 150

人脉+技能+品格-勤奋=天赋

标注（黄） | 位置 151

技能 + 品格 + 勤奋 - 人脉 = 皇帝新衣下的职业

标注（黄） | 位置 152

品格 + 勤奋 + 人脉 - 技能 = 我在NBA或者迈克尔·乔丹在棒球

标注（黄） | 位置 190

大约有80%的公司会在面试雇员前在谷歌上对其进行

标注（黄） | 位置 203

比如说换一份新的

标注（黄） | 位置 204

另一些时候，外界的力量，比如突如其来的

标注（黄） | 位置 205

“职业变动”

标注（黄） | 位置 213

职业转型”。当你决定换公司、创业或深造以提升职业

标注（黄） | 位置 214

品格将是决定你能否成功地进行职业转型的重要

标注（黄） | 位置 215

职业机遇”。当有一些令人惊喜但出乎意料的事情发生

标注（黄） | 位置 227

当恐惧即将逝去时，它便附身在其盟友身上，而后一种更令人无法捉摸的东西便悄然出现了，这即是舒适

标注（黄） | 位置 242

舒适和倦懒之间往往只有一线

标注（黄） | 位置 283

1.建立一个价值连城的“职业储备账户”。2.将这个储备库的每一分钱妥善利用在你的职业变动

标注（黄） | 位置 298

不愤世嫉俗，不怨天尤人，为同事的成就喝彩，以热忱之心对待每一位

标注（黄） | 位置 342

最好是和那些比你强的人交往。选择拥有良好行为习惯的伙伴将对你产生积极的

标注（黄） | 位置 393

写下你的想法且时常温习的

标注（黄） | 位置 404

不断扩展人脉，提升技能

标注（黄） | 位置 412

首先，请回答我几个问题，这几个问题从你最亲密的关系着手，紧接着发展到最普通的朋友关系，依次

标注（黄） | 位置 414

1.谁是我解决职业问题上的良师益友？谁是你朋友圈的军师，那个你常常询问意见的人？谁是事业有成而且愿为你提供帮助的人？我很高兴知道你有一个在婚姻问题上颇有研究心得的

标注（黄） | 位置 419

那么请写下你兼职时的同事名字，以及教过你的大学教授的

标注（黄） | 位置 420

3.我所认识的人有影响力吗？每个人都会遇到一个对自己有影响力的

标注（黄） | 位置 428

我认识的人中谁是企业主？这些人本应归属到有影响力这

标注（黄） | 位置 434

我在网络上关注的人中，有谁从事着我理想中的

标注（黄） | 位置 441

社交网络在我所建立的人脉中扮演着极为重要的

标注（黄） | 位置 443

6.哪些普通关系是我所忽视，却会对我的职业生涯产生影响

标注（黄） | 位置 460

我发现自己一直以来有个习惯，就是刚认识别人便会脱口而出：“我们拥抱一下

标注（黄） | 位置 465

如果你不了解每一段关系的性质是什么，你便不能正确对待

标注（黄） | 位置 467

场中，所有人基本只会遇到以下三种

标注（黄） | 位置 467

敌人 敌人，在你实现自我理想的道路上不遗余力阻挠你的

标注（黄） | 位置 469

他们会宣称自己与你为敌吗？不会。他们甚至认为自己是你的

标注（黄） | 位置 470

朋友 朋友，能意识到你重整职业的重要性，并时刻准备为你的成功而

标注（黄） | 位置 474

支持者 支持者，在你的职业雏形阶段有着重要影

标注（黄） | 位置 510

我们应当尽量无视那些

标注（黄） | 位置 518

敌人和蠢人之间也有很大区别。蠢人无论对谁都是一样得举止

标注（黄） | 位置 523

大多数人充其量不过是自私自利罢了，未必都等着看你

标注（黄） | 位置 532

切勿轻易

标注（黄） | 位置 542

两件事情：①你的敌人比你想象的少多了。②如果那些网络上的敌人出现在你的现实生活中，你一定会忽视

标注（黄） | 位置 543

认清这些人的行为是愚蠢使然还是有意为之。愚蠢的敌人指的是那些在行动上导致你失败的人。他们也不是什么大奸大恶之流，也无意让你失败，只是不经意间就影响了你的

标注（黄） | 位置 549

坦率地表达自己的目的，以此获得他人的

标注（黄） | 位置 552

当他们看到你改变而自己却墨守成规时，就会不由自主地

标注（黄） | 位置 558

有些时候那些人恼怒并不是因为反感你实现理想，而是嫉妒你的理想。嫉妒让他们丧失了

标注（黄） | 位置 559

只愿自己是那个建功立业，纵横商海的

标注（黄） | 位置 561

他们反倒站出来告诉你现实一点，梦想是不会实现的。要

标注（黄） | 位置 562

敌人或许也和在停车场的孩子别无二致，都

标注（黄） | 位置 576

正所谓甲之砒霜乙之

标注（黄） | 位置 579

遇到“龙虾”，这些人对工作的感受只有

标注（黄） | 位置 582

人们总不满足于自身的痛苦，总想将其他人拉下

标注（黄） | 位置 585

遇到苛刻的老板

标注（黄） | 位置 587

1.提升自己的工作业绩，看是否能改善

标注（黄） | 位置 590

认清自己的

标注（黄） | 位置 594

化挫折为

标注（黄） | 位置 599

诚实定义“敌人”，如果你所定义的范围不是太大，请承认他们的存在，并尽量缩小这一

标注（黄） | 位置 620

尽可能地多抛出飞去来

标注（黄） | 位置 620

哪段关系会在将来对你的工作产生意想不到的影响吗？不，你不知道。某个你一直不曾在意的人也许会在关键时刻拉你

标注（黄） | 位置 636

飞去来器，飞去来器，飞去来器。他们现在已经不是你的客户了，但“飞去来器关系”的妙处就在于，你无法控制他们何时会飞

标注（黄） | 位置 638

点头之交离不开信息和一碗

标注（黄） | 位置 669

稍微鼓起多一点的勇气就能发现：人们渴望

标注（黄） | 位置 715

* 如果你想拥有更多点头之交，抛出尽可能多的飞去来器。* 能否建立普通朋友的关系，很大程度上取决于你分享信息的

标注（黄） | 位置 718

* 如果希望和某个人的友谊更上一层楼，请及时回应，承担那些不便

标注（黄） | 位置 720

朋友是能陪伴左右、形影不离的人。支持者是能为你的事业指点迷津的

标注（黄） | 位置 727

一个优秀的支持者可能是商业

标注（黄） | 位置 728

三个共同点：1.他们必须

标注（黄） | 位置 731

当你的某一个想法不尽如人意时，你的支持者必须敢于提出反对意见。2.他们必须受人尊敬 一个无法令你由衷敬佩的人，是无法成为支持者

标注（黄） | 位置 735

伟大的人物

标注（黄） | 位置 735

总是围绕着更伟大的人物，这些人给他新的

标注（黄） | 位置 736

3.他们必须值得信赖 理想情况下，你必须相信支持者希望你变得

标注（黄） | 位置 738

他们必须有一种单纯的动机，或者说你们本来就是两个独立的个体。这就是为什么那些生计完全仰赖你的人是无法成为你的支持者

标注（黄） | 位置 742

请不要指望你的雇员成为幕僚中的一员。他们早就进入你的另一个圈子——“薪资名单”委员

标注（黄） | 位置 752

他明白与更高明的人共事的好处：这些人知道所有的“通关

标注（黄） | 位置 755

所谓的‘良师益友’就是：‘作为过来人，我能帮助你闯过这个

标注（黄） | 位置 759

室内灯光太亮了。青少年害怕自己在不恰当的时间大笑，这会让他们感到

标注（黄） | 位置 766

我们知道自己为什么需要他们（通关诀窍），但是他们需要了解我们身上的什么特质呢？敌人需要的是距离。朋友需要的是信息。支持者需要的是

标注（黄） | 位置 769

你必须信任他们。他们没有必要为一个“完美”的你提出建议，他们需要的是一个真实的你。这就好比清洁工来你家服务前，你先把屋子打扫了一遍，就纯属画蛇添足了。你不需要去取悦他们，你需要的是向他们

标注（黄） | 位置 772

辨别支持者身上的三个特质——勇敢、值得敬佩、值得信赖——同样需要时间。请放慢脚步，我们不能一下子和支持者们打得火热。切勿过度

标注（黄） | 位置 776

请不要贸然讨论薪资。只有“黑段”级别的支持者，你才可以和他们讨论薪资的具体数额。接纳的过程需要

标注（黄） | 位置 781

请将“专家”的定义扩展到如下三个方面： 1.行业专家 2.生活经验专家 3.你的个人

标注（黄） | 位置 790

第三类支持者是对你个人有深刻了解的“专家”，

标注（黄） | 位置 793

他们知道你开一家牙科诊所并非出于机敏的商业嗅觉，而完完全全是自负的产物，他们能一针见血地指出

标注（黄） | 位置 811

因为即便对方说“我们有空可以喝个咖啡”，通常也只是客套话，大多数时候，他们的本意未必如此，所以你必须多次邀约那些潜在的

标注（黄） | 位置 893

尽量避免和布兰达这类人撕破脸皮，因为即使是她这样的蠢人也有晋升的

标注（黄） | 位置 895

离职时请竖起你的

标注（黄） | 位置 902

切记竖起一只手指—你的大拇指，仿佛在说，“各位好伙伴，谢谢大家给予我这个工作机会，现在我将开始另一段旅程，你们都棒

标注（黄） | 位置 923

挽回

标注（黄） | 位置 928

不带任何目的和期待的

标注（黄） | 位置 929

很多情况下一封电子邮件足矣。我写过很多相关的

标注（黄） | 位置 935

* 必要的时候请道歉，尽可能修复关系但不强求，让它

标注（黄） | 位置 967

逆境对创造力的推动作用，他们称其为“创伤后成长”，并且发现在逆境之下，人在以下五个方面的能力都有显著提升： * 人际关系 * 对人生可能性的发现 * 韧性 * 灵性 * 生活

标注（黄） | 位置 1006

人人都想成功，但是没有人想要成长。——

标注（黄） | 位置 1010

人脉给你第一次机会，而技能给你第二次

标注（黄） | 位置 1054

在这一部分的练习中你只需完成两步： 1.写下想法 2.寻找归类

标注（黄） | 位置 1067

请回答如下关于技能的问题： 1.你擅长什么 切忌妄自菲薄，过分

标注（黄） | 位置 1072

2.天赋傍身的技能 这个问题会让你写出各种“意想不到”的技能，你之所以意识不到这些

标注（黄） | 位置 1076

3.人们花钱雇我，所为何事 如果你只做过一份工作，那么你至少应该写一张便

标注（黄） | 位置 1079

4.你恐惧什么 显然熊是你最恐惧的动物，但是除了这种毛茸茸动物的死亡

标注（黄） | 位置 1096

务必以最合适自己的方式分门别类，或许是“我喜欢的技能” “薪水回报最高的技能” “我想提升的

标注（黄） | 位置 1128

“技能”的新定义是什么？—它是任何你所擅长的

标注（黄） | 位置 1130

休息室里和人们闲聊是一种技能。修理复印机卡纸是一种技能。保持工作车的整洁干净是一种技能。妥善管理收件箱也是一种

标注（黄） | 位置 1154

隐性技能的培养上倒不如从最基础的事情开始做：按时到

标注（黄） | 位置 1162

如果你应在十一点开始某项工作，那么就请在十一点

标注（黄） | 位置 1187

直接问你的上司：“我一直在考虑为公司创造价值的最佳方式

标注（黄） | 位置 1187

在这方面你能给我什么

标注（黄） | 位置 1216

最好去寻找能向你提出尖锐问题的支持者。当他们提出诚恳的建议时，务必虚心

标注（黄） | 位置 1217

决定态度的不是时间，不是工作，而是

标注（黄） | 位置 1220

态度决定一切，一切从态度

标注（黄） | 位置 1223

15年间我在办公室和现实世界里所实践的精髓所在。1.技能=超越期望 现实事例=如果你需要做更多，那么请去包揽更多的工作。用25个小时完成上司认为需要40个小时才能完成的

标注（黄） | 位置 1228

2.技能=察言观色 现实事例=不要把车停在某个人的停车位

标注（黄） | 位置 1229

不要参与那些毫无意义的权力斗争。有意输掉斗争反而能赢得人脉。 3.技能=常怀感恩 现实事例=切忌抱怨公司提供的免费午餐。你应该对公司提供的福利心怀

标注（黄） | 位置 1231

4.技能=体谅他人 现实事例=切忌在休息室加热海鲜。切勿对同事撒谎：“我带的是鳕鱼，一点气味也没

标注（黄） | 位置 1233

5.技能=分清主次 现实事例=切忌沉迷于头衔带来的虚荣，请专注于自身的

标注（黄） | 位置 1235

6.技能=互利共赢 现实事例=不要将最消耗脑力的会议安排在星期五的下午

标注（黄） | 位置 1237

7.技能=学会适应 现实事例=不要一再抱怨工作

标注（黄） | 位置 1241

9.求知若渴 现实事例：充分利用公司所提供的任何继续深造的

标注（黄） | 位置 1365

倒计时能给我很好的

标注（黄） | 位置 1375

创造了“100小时倒计时”的版本来帮助自己完成这

标注（黄） | 位置 1384

学习新技能有两种原因：迫于生计或者出于

标注（黄） | 位置 1452

想要在一天中充分安排时间，有两种最佳方式：其一，对时间的去向了然于心；其二，从最重要的事情开始

标注（黄） | 位置 1458

第二种管理时间的方式是从最重要的事情开始

标注（黄） | 位置 1469

生活中谁是你的那个

标注（黄） | 位置 1469

谁能让你从借口中清醒过来？谁能真心诚意地为你的成功喝彩？谁能监督你的学习

标注（黄） | 位置 1501

* 掌握新技能离不开五个因素：时间、工具、金钱、专家指导以及

标注（黄） | 位置 1504

* 实现远大理想离不开他人相助。学习新技能也

标注（黄） | 位置 1586

你需要把某些日常琐事移除出你的

标注（黄） | 位置 1620

成功之父是“不满足于现状”，而成功之母则是“

标注（黄） | 位置 1681

天赋要在孤独中砥砺，人格要在狂风暴雨中塑造。——

标注（黄） | 位置 1682

如果人脉代表的是你认识什么人，技能代表你能做什么，那么品格代表你是什么样

标注（黄） | 位置 1688

意外之事接二连三出现时，你不会自我陶醉，不会被胜利冲昏头脑，而能够确保本色

标注（黄） | 位置 1704

只有过硬的品格能推动你义无反顾，不断

标注（黄） | 位置 1708

你所遭遇的任何职业状况都与个人品格有着千丝万缕的

标注（黄） | 位置 1831

* 人脉给你第一次机会，而技能往往给你第二次机会。但是当你失败时，良好的品格能帮助你赢得另外一次

标注（黄） | 位置 1835

* 性格弱点是破坏事业大局的元凶，请尽量克服自恋、失信、悲观以及冷漠这些性格

标注（黄） | 位置 1850

慷慨将换来他人的

标注（黄） | 位置 1856

他这么说是因为他知道这个朋友对我有多么仗义慷慨。在我最需要帮助的时候，是他

标注（黄） | 位置 1875

在你准备跳槽或者转行之前，请慷慨地拿出你的时间、才智以及资源，而不要斤斤计较自己所付出的

标注（黄） | 位置 1878

慷慨永远比贪婪给你带来更多

标注（黄） | 位置 1884

倘若你还想和对方再一次交易，不妨让点利益给对方。如果你想有一个好名声，那么吃点亏也

标注（黄） | 位置 1927

你可以慷慨奉献两样东西：时间和

标注（黄） | 位置 1958

同理心=①设身处地地为他人着想+②尽量满足他人的

标注（黄） | 位置 1989

当你要把某人放进一个盒子里为他打标签时，那么，你就失去了设身处地为他人考虑的

标注（黄） | 位置 2016

无法理解他人的需求。这是获得同理心的

标注（黄） | 位置 2047

单刀直入，直奔主题

标注（黄） | 位置 2058

表现同理心最简单的方式一请

标注（黄） | 位置 2066

我们只需要在某个对他人重要的日子里按时到场

标注（黄） | 位置 2066

从善于观察、注重细节开始

标注（黄） | 位置 2114

你害怕因承认错误而失去的东西一尊敬一往往是你承认错误才会获得的

标注（黄） | 位置 2140

1.设身处地为他人着想能给你带来新的人脉、新的技巧，以及新的机会。 2.了解他人的故事能让你不再随意评判他人、为他人贴标签或者忽略他人的

标注（黄） | 位置 2143

3.急你关心之人之所急。少揣摩人心，多询问意见。 4.让他人成为被关注的

标注（黄） | 位置 2152

妥善处理三件东西：你的手机、电脑以及

标注（黄） | 位置 2200

请在开会时保持

标注（黄） | 位置 2207

1.记笔记 请在开会时用纸和笔做笔记。多么奇特！纸？为什么是这种老派的

标注（黄） | 位置 2214

2.至少提出一个问题 “会议”可以意味着从三个人到三百人的集会，你可以根据条件自行调整该

标注（黄） | 位置 2221

3.请倒扣你的手机 每一次去参加会议时，都请想象自己在玩扑克，把手机倒扣在你面前的

标注（黄） | 位置 2269

你在个人品格方面投入的越多，你会发现自己越能适应

标注（黄） | 位置 2283

（人脉+技能+品格）×勤奋=职业储备

标注（黄） | 位置 2353

假装不知道，也不愿去试着了解自己的极限

标注（黄） | 位置 2430

我选择鼓起勇气，直面恐惧。让勇气的巨浪来得更猛烈些

标注（黄） | 位置 2436

如此。“勤奋”可以表示专注，可以表示目标，也可以表示速度。你做出的决定是否体现

标注（黄） | 位置 2455

多给自己一点宽容，不要把自己困在“必须完美”的压力中。5.诚实 “遗憾”最可怕的地方在于：当我们回首过往感到遗憾

标注（黄） | 位置 2457

后知后觉的借口来打击那个从前的自己，那个做了错误决定的

标注（黄） | 位置 2459

以当时你所拥有的信息而言，你已经做了最优的

标注（黄） | 位置 2460

列一张勇气

标注（黄） | 位置 2465

你需要一张“勇气列表”，上面罗列了各种你不喜欢，但是对你的事业至关重要的东西。我用一个词来形容它：“

标注（黄） | 位置 2471

并不意味着你永远做自己喜欢的

标注（黄） | 位置 2489

我向自己保证要尽我所能地妥善处理有关邮件的一切。

标注（黄） | 位置 2555

认清情势”的第二部分：

标注（黄） | 位置 2565

哲学：“少即是多。”¹这就是勤奋的精髓所在，不在多而在于精，这就是为什么我们亟须认清

标注（黄） | 位置 2571

通常我会选择早晨起来写作，因为这是我一天中精力最充沛的

标注（黄） | 位置 2588

埋下头执着脚下之路，抬起头眺望路在

标注（黄） | 位置 2646

目标通常只是勤奋的副产物，而绝非必要的前提。你越勤奋，就能发展越多的技能，那你就越能知道自己想要成为什么样的

标注（黄） | 位置 2752

如果你离开上一任男友是因为他口出恶言，然而现在的这任男友是

标注（黄） | 位置 2873

无论多少人在场，不论机会有多么微不足道，我都将咬紧牙关，全力以赴。勤奋和机会之间主要有两种关系：其一，你努力抓住大大小小的

标注（黄） | 位置 2875

其二，当你获得了一个机会后，尽己所能将其置换为更大的

标注（黄） | 位置 2885

我们的职业储备账户中，丰富的人脉资源、过硬的技能、良好的品格、勤奋的工作态度缺一

标注（黄） | 位置 2887

四个转折点：职业瓶颈、职业动荡、职业转型以及职业

标注（黄） | 位置 2932

你认为你能告别过去，重新开启新的事业吗？你当然
