标题：关于成长你必须知道的“三不”&“三有”

开头：关于成长你必须知道的“三不”&“三有”

正文：不进=求稳

不争=低调

不变=原则

以上是落后视角

有恶=盲区

有辩=新知

有烦=机遇

以上是进步视角

结尾：总结：

成长最佳姿势=避免落后+维持进步+提升价值