

# 从极简到极致：在擅长的领域做一个厉害的人



[从极简到极致：在擅长的领域做一个厉害的人\\_下载链接1](#)

著者:赵晓璃

出版者:电子工业出版社

出版时间:2018-7

装帧:平装

isbn:9787121343872

本书是关于工作与人生的方法论。这里没有不切实际的想象，也没有空洞的口号，有的只是从一个又一个真实的职业咨询案例中总结出来的教训和经验。书中汇聚了一些常见的职业问题：如何找到自己的职业方向？如何保持足够的专注力，在擅长的领域深耕细

作？如何迅速走出新手期，成长为老手甚至专家？职场中，如何建立自己的优势？如何做成一件像样的事情？如何控制自己的情绪，做个理性的职场人？本书以职场故事的形式讲述职场中的各类困境，提出对应的工作技巧和职业规划策略，从而帮助读者迅速走出职场困境，做出适合自己的职业规划。

作者介绍:

赵晓璃，资深职业生涯规划师，职场作家，领英、在行一点等多家平台认证职场讲师及专栏作者，自媒体微信公众号“璃语职美人”，新浪微博@赵晓璃。15年职场历练，4年职业生涯咨询实战经验，约2000例职业咨询案例，针对各类职业困惑和问题，总结出7类应对策略。在荔枝微课上开通的职场规划类课程受到广泛欢迎。售价60元左右的课程，有付费客户在5千左右。

目录: 第一章 给自己制定一份职业生涯规划

1. 选择好第一份工作 / 002
2. 职业发展的三个阶段 / 007
3. 何时拥有自己的职业定位 / 013
4. 职场决策三步法 / 018
5. 职业生涯设计1——找到职业圆点与半径 / 023
6. 职业生涯设计2——极简主义工作法 / 029

第二章 避开陷阱，走出迷茫

1. 最初的选择 / 036
2. 如何看清自己想要什么 / 041
3. 选择的同时意味着舍弃 / 047
4. 人生不是一开始就有主线 / 052
5. 迷茫是人生的一个阶段，重要的是迅速走出来 / 057
6. 避开频繁跳槽的“职业漩涡” / 063
7. 职业空档期的开源与节流 / 070

第三章 优势比兴趣更重要

1. 选择和努力哪个更重要 / 078
2. 不要用兴趣为自己的职业设限 / 083
3. 优秀的人生需要规划和部署 / 089
4. 相信并发展自己的天赋 / 094
5. 优势是比兴趣更重要的线索 / 099
6. 内向者的优势 / 104

第四章 不要让自己的成长受阻于职场沟通

1. 职场小白GDR沟通法 / 110
2. 一个有效的沟通利器——黄金思维圈 / 115
3. 简单实用的PREP法则 / 121
4. 在职场中运用故事思维 / 125
5. 学会拒绝，用专业说话 / 130

第五章 管理情绪，独立思考

1. 情绪控制 / 138
2. 观点和情绪廉价，事实和过程贵重 / 143
3. 如何应对职场中的各类委屈 / 147
4. 不要让收入决定生活 / 153
5. 摆脱“玩命工作”的陷阱 / 158

第六章 拥有斜杠思维

1. 斜杠思维与能力是未来大势所趋 / 166
2. 发现自己的优势，提前应对未来的危机与挑战 / 171
3. 以最好的发展策略应对多变的职场 / 177
4. 精英的风险应对计划 / 182

5. 如何进行自我投资 / 187

## 第七章 从极简到极致

1. 把重要的事变得有趣 / 194

2. 勇敢追求自己匮乏的东西 / 200

3. 所谓专业，就是极致 / 205

4. 有效地榨干自己 / 210

5. 挑战舒适区 / 217

6. 唯有深度才有超额的价值 / 223

7. 高手是怎样炼成的：迭代升级 / 228

## 第八章 在擅长的领域做一个厉害的人

1. 每个人都是生活里的英雄 / 236

2. 我们喜欢的不是工作，而是工作中小有成就的自己 / 241

3. 为了赚钱而赚钱的人，往往赚不到钱 / 246

4. 沉淀见识与能力，去做成一件像样的事情 / 252

5. 从行动升级到认知升级 / 258

6. 职场中的核心竞争力 / 263

7. 精英的功底绝非一日而成 / 269

• • • • • ([收起](#))

[从极简到极致：在擅长的领域做一个厉害的人\\_下载链接1](#)

## 标签

职业规划

职场管理

自我管理

个人提升

个人管理

职场

方法论

认知精进

## 评论

如果一个人试图绕过二十多岁的迷茫和焦虑，不去正面冲撞它、击破它，它们就会在未来的岁月里卷土重来，并且一次比一次凶猛，人却一次比一次无力。

有一些见地还是挺牛的，有很多关于职业规划的案例，实战派的作者，但书名起的有点标题党

一个周末撸猫的下午，把这本书读完了。喜欢这样的书，告诉你，只要找准方向，踏踏实实地干，总会混出来的。超越自己是有策略和方法可寻的，一切都可以去创造和实现。危机即是转机，是逃避还是面对？态度决定人生。这本书的行文风格理性接地气，逻辑清晰，案例生动，分析到位，还有很多总结出来的图表。可以作为写作的原材料去消化这本书。

如果在我刚毕业时读到这本书，应该对工作会有所启发和帮助。现下已离开职场，书中许多内容看不进去。

结合现实读来，不禁觉得有些道理听得晚了

挺不错的，架构清楚，建议中肯，有实例，可操作

很棒的书，虽然读着有点焦虑，但值得反复看~确实那些问题和焦虑，如果不去正面碰撞并击破的话，它们就会在你30岁，35岁，40岁，45岁的时候卷土重来，而且一次比一次凶狠，而你的承受能力将会随着年龄的增长而越来越弱，无力感一次又一次袭来，不知道什么时候就会被彻底压垮了。

全书八章 主要包括职场规划 自我管理 etc 不太喜欢穿插故事案例

再加说教的这种模式 不过书中有些理念还是值得学习

-----  
讲的都是非常正确的过来人的建议，值得体会吸收。书中大部分观点通过故事来展开，比较吸引人，但也意味着，一定是突出的一面，忽略另一面，因此要自己多寻思，不能以此作为行动指南

-----  
比较老生常谈的东西，但是其中提到关于斜杠青年的概念挺有意思。

-----  
从作者的第一本书开始追，作者的文笔越来越好，思路很清晰，给了我很大的启发，推荐职场的朋友看一看，很好的职场规划书。

-----  
世界纷扰杂乱，你与你的目标之间，横亘着许多阻碍。强者有利剑，一路披荆斩棘。用极简主义，让复杂的工作变得简单，直到做到极致，手到擒来。这时候，你可以转向下一个目标了。

-----  
武功秘籍

-----  
好书，忽略书名。对职场方向选择和工作流程有指导性意见，适合刚进入职场的人一读。

-----  
基本就是先故事，讲些所谓的道理，看了一半就看不下去了。没太多价值。

-----  
想了想，还是给五颗星吧！！虽然有点鸡汤，但是都是非常实用的建议，而且配有大量案例，读完感觉比我校career service的那帮人有用多了。

-----  
直接好懂 — 认清你是谁，要什么；然后不断求进步。 First mindset; second action; last but not least embrace the changes all the time

-----  
斜杠青年，自我迭代，黄金思维圈，自我投资，故事思维，prep法则，优势和兴趣的区别，你的核心竞争力？高手和普通人区别？复利，第二条曲线。

-----  
所谓专业，就是极致。优势比兴趣重要的多，不要因为兴趣而错失优势。平凡的工作只有低附加值，深度工作才能获得超额价值。在自己的领域里不断的迭代升级，沉淀见识与能力。

-----  
[从极简到极致：在擅长的领域做一个厉害的人\\_下载链接1](#)

## 书评

记录书中一些看完很有感触的内容：

1、每个人想你提出的建议，其实都有各自的动机和角度，但是最终的决定权还是在你自己手里。最终还是要自己为自己的选择负责。2、职场决策三步法：决策，它是一种朝向未来的冒险；决策能力是一个人思维成熟的重要标志；真正的选择关口，必...

-----  
自己做的目标就是一个很大的方向，没有特别的明确，这反而使自己不好操作，操作性差，甚至于忘记我的目标是什么了。也会定在什么时候做什么事情，就好像小时候做的计划表或时间表，但是有99%的计划都是没有完成。想成为什么人，需划分成，成为这样的人需要哪些方面的知识，在这...

-----  
从去年12月开始至今，裁员的已经不是什么新鲜词。从阿里巴巴、知乎、滴滴到京东裁员，发展的如火如荼的互联网似乎进入寒冬，而作为一个社会人，要在社会立足，是绕不过职场的。作为一个职场小白，从毕业至今，工作已近两年。由最初的新鲜到如今的疲惫，真是来的太快，是选择离...

-----

[从极简到极致：在擅长的领域做一个厉害的人\\_下载链接1](#)