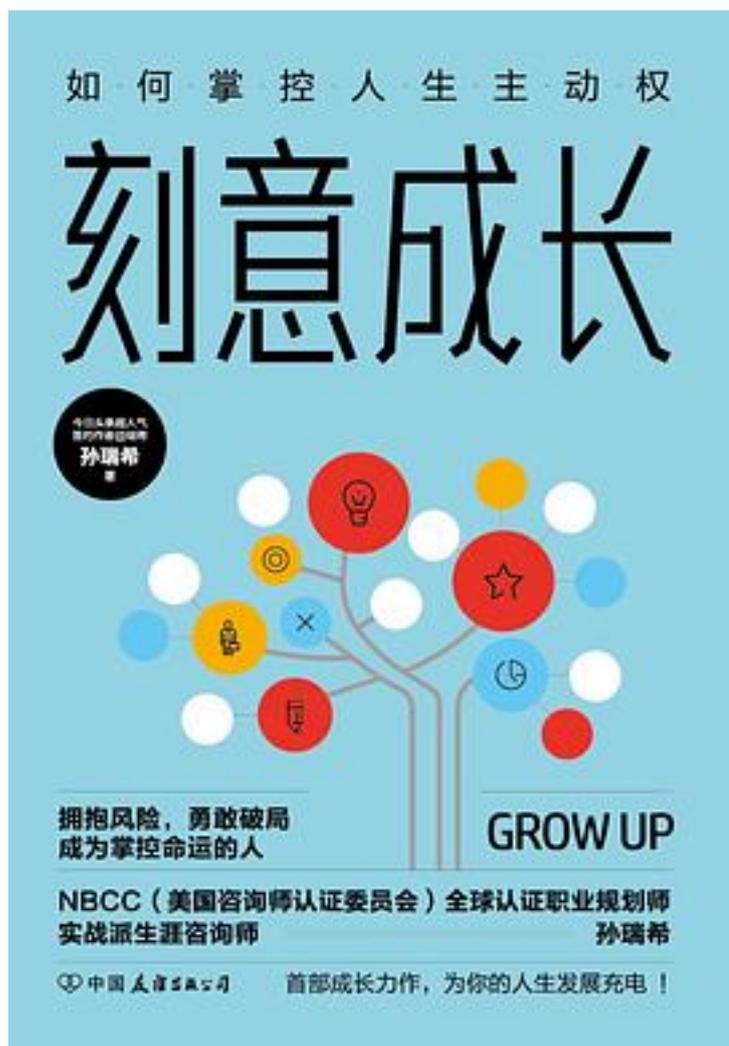


刻意成长



[刻意成长_下载链接1](#)

著者:孙瑞希

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2020-4

装帧:平装

isbn:9787505748750

如何不断提升自己，这是每个人都必须面对的问题。无论你身处哪个行业，你都需要面对以下这些问题——

- 不喜欢现在的工作怎么办？
- 如何消除人生选择时的纠结？
- 如何正确看待人生的“舒适区”？
- 开展副业的正确“姿势”是什么？
- 兴趣爱好和职业在什么情况下可以两全？

.....

随着社会的进步，我们已经完全身处在不确定时代。在不确定时代，我们每个人都必须在变局中破局，刻意成长。

在这本书里，瑞希告诉我们，最好的方法就是不断提升自己，关注值得做的事情，接受自己的不完美。她从时间管理、优势升级、困局突破、能力重塑、兴趣变现等7个角度帮助我们梳理现状，活在当下，在不确定时代里，抓住定见，成为更好的自己。

作者介绍:

孙瑞希

今日头条签约作者

NBCC美国咨询师认证委员会认证：全球职业规划师

NBCC美国咨询师认证委员会认证：全球生涯教练

多年人力资源管理咨询、生涯咨询及高管教练经验。拥有多领域丰富的职场经验，专注个人成长领域。撰写的文章在今日头条、领英等各大网站发表，全网阅读量超一千万。

斜杠青年：喜马拉雅FM人文历史类6万粉丝的热门主播，累计播放量超百万。其中，旅居挪威期间的原创音频栏目：《瑞希眼里看世界—万岛之国挪威》播放量破80万。

目录: 前言

Chapter1 时间管理：关注值得做的事情

- 1.1 成功的秘密是“战略性放弃” / 003
- 1.2 怎样判断一件事情是否值得坚持 / 010
- 1.3 你必须有时间成长，而不是无休止地工作 / 015
- 1.4 量出为入，用未来的目标决定今天的行动 / 022
- 1.5 如何想到又能做到，让事情有始有终 / 030

Chapter 2 成长工具：重塑能力体系

- 2.1 最笨的努力，就是没有成果的瞎忙 / 039
- 2.2 三个方法，跳出“人际互惠”的怪圈 / 046
- 2.3 正确发挥创造力，为你的创意找到受众 / 052
- 2.4 培养完成力，成为解决复杂问题的高手 / 059
- 2.5 细节重塑影响力，实现人生的完美逆袭 / 067

Chapter 3 突破困局：有效应对不确定

- 3.1 在复杂系统里，步子别迈得太大 / 075
 - 3.2 你的决策水平，决定你能走多远 / 081
 - 3.3 面对冲突，除了逃避和对抗还有什么选择 / 087
 - 3.4 80% 以上的纠结，都可以通过恰当的归因消除 / 094
 - 3.5 不要把时间浪费在苛求完美上 / 102
 - Chapter 4 优势升级：走上高手之路
 - 4.1 指数时代，趋势判断思维有多重要 / 111
 - 4.2 为什么不要随意跳出舒适区 / 118
 - 4.3 内向者，怎样才能脱颖而出 / 124
 - 4.4 动态博弈，你能为自己争取多少利益 / 130
 - 4.5 最高级的稳定，是拥有复盘能力 / 136
 - Chapter 5 兴趣变现：让有趣的生命扑面而来
 - 5.1 兴趣比你会说话，找到成长的突破点 / 145
 - 5.2 与“伪兴趣”相伴，才是人生最大的遗憾 / 150
 - 5.3 你的能力要配得上你的梦想 / 157
 - 5.4 做好手头的事，还是追寻想做的事 / 163
 - 5.5 “兴趣变现”，你踩准了吗 / 168
 - Chapter 6 明确选择：给生活来点定见
 - 6.1 为什么你总是不知道自己需要什么 / 175
 - 6.2 只有工作可爱了，生活才会可爱 / 182
 - 6.3 撕开“间隔年”的面纱 / 188
 - 6.4 选择大于努力，又是什么决定了选择 / 195
 - 6.5 学会拒绝，是一种智慧 / 202
 - Chapter 7 接受不完美：不完美才是真人生
 - 7.1 你可以拥有一切，但不能同时 / 211
 - 7.2 真正的高手，都懂得“最大可承受成本”的重要性 / 219
 - 7.3 努力要常态化 / 225
 - 7.4 为什么能力比你差的人，挣得却比你多 / 230
 - 7.5 试错是最聪明的笨办法 / 238
- • • • • [\(收起\)](#)

[刻意成长 下载链接1](#)

标签

个人成长

我想读这本书

职场

职业规划

职业咨询

工作

励志

个人能力

评论

我们常说，专业的事情要交给专业的人去做。显然，在个人成长方面，瑞希就是那个专业的人。在《刻意成长》这本书中，她结合自己多年的从业经验，用数十个真实案例，告诉我们如何在理想和现实的碰撞中掌握主动权，刻意成长，提升自己。

感觉写的比较专业 很直接很有针对性 但是就是用词太过犀利冷酷
比较难以让人从心灵上找到完全接受的共鸣 说实话就是有点过于理性冷血
可能因为作者是专业的职业规划师的缘故 不过再好的职业规划书也要因人而异
比如有些人是复合型人才
那么这本书中一味地要求他们坚持、找到自己最擅长的一点、做到100人中的前3名这些建议 就并不适用于他们了 相比较来说
《热情人生的冰激凌哲学》这本书就会更适合得多 方法都在那里
适不适合自己还是要看自己的感受

对于初入社会工作生活的我帮助很大，极具正能量

书中有一句话很喜欢，“真正的努力，都是需要方法论支撑得，这种方法论的价值就是在于你的努力是自我满足还是卓有成效！”太多的时候我们陷入自我满足和自我感动，努力却一事无成。

[刻意成长_下载链接1](#)

书评

路遥在长篇小说《平凡的世界》中，塑造了孙少安和孙少平两个平凡的农村青年的形象。在那个特殊的年代，他们不甘于贫困，奋斗拼搏自强不息，依靠自己的顽强毅力勇于与命运抗争，最终实现了自我价值。在理想与现实的碰撞中，这两兄弟选择了不一样的道路，最终造就了他们不同的命...

“经历过失败和挫折我们才能成长”这是我们经常在耳边听到的话，然而成长除了试错和规划之外，我们还有更好的人生策略，那就是建构。非常有幸的拜读了孙瑞希的《刻意成长》，作者是名副其实的斜杠青年，多年人力资源管理咨询、生涯咨询及高管教练经验。拥有领域丰富的职场经验...

人生是一段旅途，时间在不断流逝，同时我们也在成长。说实在的，我们改变不了时间不停的在减少，我们能做的是把自己的成长刻意一点。
『有时候放弃比坚持更有用』英国首相丘吉尔在二战时期留下一句名言：“永远，永远，永远不要放弃任何事情，不论大小广博或琐碎。”我们永不放...

在不确定时代，我们每个人都无法准确预知未来。
在《刻意成长》这本书里，瑞希告诉我们，最好的方法就是刻意成长，不断提升自己，关注值得做的事情，接受自己的不完美。作者从时间管理、优势升级、困局突破、能力重塑、兴趣变现等7个角度帮助我们梳理现状，活在当下，在不确定...

我们走上学校的第一天，是人生的第一次，但在学校的日子总有结束的一天。我们走上比上学更加漫长的职场的道路，从学生转变为职场工作者，没人教过我们其中我们要学会什么，改变什么，掌握什么。上学时，我们有共同的老师，却很少去在意老师给我们一箩筐又一箩筐的建议，步入职...

人生大部分时间被工作填充着，有时候工作的理由很简单，为了生活，再不喜欢也要去工作。以前工作的选择单一，人们工作的时候想法可能没那么多，只要是工作能赚钱就足够了。现在的工作选择多了，人们考虑工作的想法都不一样了。有部分是喜欢工作，不喜欢上班。上班需要遵守的...

人生逆袭，从现在开始——读《刻意成长》文/苇眉儿

每本励志书，都有值得我们好好享用的心灵鸡汤。

今日头条超人气签约作者孙瑞希今天为我们呈上的这碗鸡汤，有着丰富的营养和值得借鉴的经验建议，想要给自己充一充电的读者，可以握一卷在手，细细咂摸品尝其中的养分，意志坚...

职场浮浮沉沉，许多人走走留留，适合公司发展的员工都会留下来，反之，则会被淘汰剔除，其实，职场中，我们每个人都是处于同一条起跑线上，有的人起泡成长了，而有的人不仅仅没有起跑，反而在退步，被公司剔除也是迟早的事，那么，在职场中我们怎么成长呢？首先，想要在职场中...

《刻意成长》是由今日头条签约作者孙瑞希所著。就像书名一样，全书刻意地分成了七个板块来告诉读者怎么成功。读过之后，也不大清楚这样做的条理性与逻辑性。看过一些成功学的书，就会变得对成功学抵触。不谈及别种类似的书，就从本书说起。书中说在做一件事情的时候，要分清主...

在现代社会，不成长就意味着原地踏步踏。如何以最小的成本实现最快的成长，是职场常说常新的话题。尽管没有标准答案，但如果把每个人的观点综合起来，我们就能初步识记成长的路径。孙瑞希将其多年从事人力资源管理咨询、生涯咨询及高管教练的经验，诉之于笔端，书写《刻意成长...

[刻意成长_下载链接1](#)