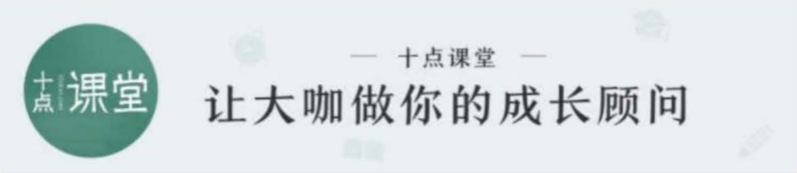
能力陷阱
0:00
22:42
倍速
定时
下载

第13天：《能力陷阱》学会构建你的人际“盘丝网”

930 1 07-16 18:24

50本财商秘籍，全面提升你的财富力

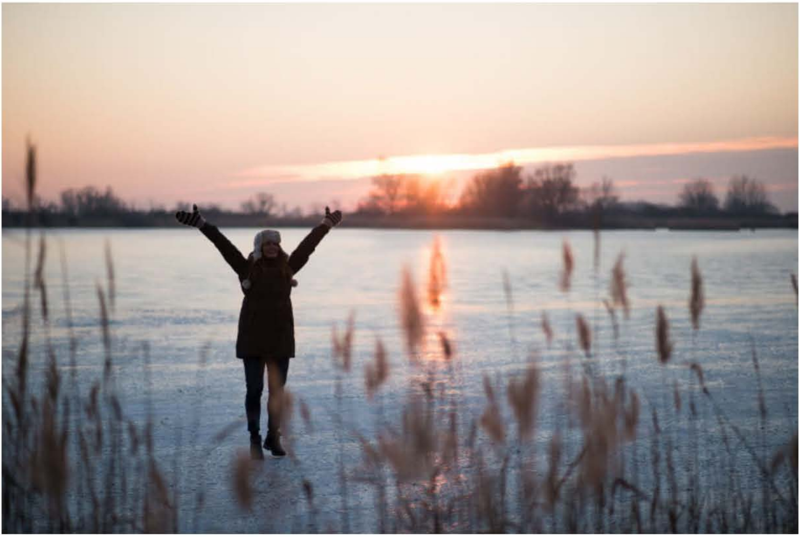

十点课堂
— 十点课堂 —
让大咖做你的成长顾问

大家好，今天我们为你准备的书是《能力陷阱》。

这本书可以帮助你，跳过在提升个人能力中可能遭遇的各种陷阱，**成功突破成长的瓶颈，实现个人能力的迁跃，收获一个美好的未来。**

大家是否有过这样的困惑，为什么自己的人生总是在陷在了迷茫和困惑里。无论自己怎么努力都走不出，特别的焦虑和无望。

在职场竞争中，有很多人都能不断地升职加薪，可自己总是在原地踏步。



这种情况的根源，很可能是你掉进了能力陷阱。也就是说，你往往只做自己擅长的事情，不敢、也不愿意去尝试新的工作内容，只是日复一日地做同样的工作，自然不会升职加薪了。

在人际交往中，你很羡慕那些人际交往能力很强的人，而自己就是不知道该怎么去社交。**自己认识的人，不是老同学就是一些同事。**

除此之外，似乎没有什么朋友了。你也早就体会到了，在这个人情社会，没有人际网络的帮助就太难了。

我们都经历过二十多岁的迷茫、焦虑、不安。可有的人很快就走出了人生迷茫期，但有的人就一直走不出，**到了三十多岁，还不知道自己要做什么，能做什么。和朋友聊天，我们似乎都不敢说未来了。**

当我们面对这些人生难题，到底该怎么办，才能改变呢？相信你听完这本《能力陷阱》，就一定能够找到解决自己人生难题的方法。

该书作者埃米尼亚·伊贝，是全球50大管理思想家之一，同时兼任哈佛商学院、欧洲工商管理学院的教授，是职业与领导力发展方面的专家。这位管理类的超级大佬，一直专注于研究领导力发展、人才管理，特别是女性事业的发展。

接下来，我将为你解读《能力陷阱》这本书的精华内容：**我们先要搞清楚阻碍自己职场提升的能力陷阱是什么样子，**并通过重新定义工作，成功地实现升职加薪的目的；**之后，我们要跳出社交陷阱，改变自己之前对社交的错误认知，**努力构建一个健康、有效的人际社交网络。

最后，我们要走出人生的陷阱，改变自己之前错误的做事风格，朝着多元化的方向不断发展自己。

下面，让我们正式开始学习吧！

一、跳出能力陷阱，重新定义工作

我们先来听，第一个重点内容： 跳出能力陷阱，重新定义工作

大家一定很好奇，到底什么才是能力陷阱呢？

有这样一个新闻，说有一位只会在高速路口收费的三十多岁女人，突然下岗，竟然什么都不会做了，没有了吃饭的本事。**你看，这就是能力陷阱。**

具体来说，能力陷阱是指我们都喜欢花更多的时间，去做自己更擅长的事情，这些事情也曾帮助过我们在职场中获得成功。

但职场环境一直在变化，如果我们一直坚持去做自己擅长的事情，**这些原本在过去帮助我们成就的事情，就变成了阻碍我们在职场进一步发展的陷阱。**

为什么会出现能力陷阱呢？

其实背后的原因特别简单，四个字——时代变了。在过去几千年，你只要有一门手艺就完全可以干一辈子。

比如，你是一个木匠、铁匠，就可以当一辈子的木匠、铁匠。可现在呢？**不仅仅在北上广深这样的大城市，即便在三四线的小城市，我们的工作内容也不断在变化。**

人人都羡慕的铁饭碗是越来越少了。面对这种现状，我们必须跳出原来对工作的认知，调整自己去适应这个快节奏的时代。**大家一定也知道，那些杰出的人，他们的适应能力总是很强。**

职场能力陷阱都有哪些危害呢?

最直接的危害，就是我们面对变化，很难随之改变自己。比如：刚刚从大学毕业后，或者刚刚升职加薪、跳槽，去了一个新的工作岗位，可就是很难适应新工作的内容，迟迟难以打开工作的新局面，压力巨大，表现不好。

因为我们之前太重视某一个领域的能力提升，专注于一个点，而忽略了其他可能性。

从长远来看，职场能力陷阱也有巨大危害，它不利于我们在职场中升职加薪，也是形成职场瓶颈的重要原因。

而且，当我们一点一点步入中年，如果还不能进入公司的中高层管理职务，那么，还很有可能被辞退，面临让每一个人都深感焦虑的中年危机。

情况紧急，相信你已经明白了职场能力陷阱的状态和危害，**那我们该如何突破能力陷阱呢?**书中给我们讲了三个具体的步骤。

第一步，是我们不要在现实面前妥协，不要认为自己不行。而是要有成长性思维，要对自己说，自己是可以做到的，有决心去改变自己，并为之付出行动。

举个例子：一位妈妈，在生完孩子后，回到职场就特别不适应。之前的工作岗位，已经有新人代替了，她被上司派到了一个新的工作岗位。新的工作岗位就像一个冷板凳，拿不到什么好的工作项目，她每天就干一些琐事，工

资也是大幅度降低。

面对这样的现实情况，她并没有大发脾气、自怨自艾，**反而更加努力地工作，把上司交代的事情都做好。**

除此之外，她为了不被社会所淘汰，开始脚踏实地地学习如何在职场沟通、如何自我管理和时间管理等等课程，**目的呢，就是为了充实自己。**

那么，这位妈妈哪里来的时间学习呢？这就是我们在**第二步要讲的内容了。想要成长，就必须解决时间不够用的问题。**

关于时间，书中给出了一个很颠覆性的观点：**每天给自己留一点空闲的时间。**你先不要惊讶，都忙死了，哪有空闲时间啊？**其实，那些做事最有效率的管理者的日常安排表上并不是满满的，反倒是有大量的空闲时间。**

这些空闲时间，对管理者来说，是用来解决一些突发事情，不至于让突发事件打乱自己的日常安排。**对普通员工来说，这些空闲时间，就要用来提升个人技能。**

这样做不仅能大大提升工作的效率，而且有助于个人能力的整体提升。**所以，越是忙碌的时候，越要给自己留一些空闲的时间来学习。**

这位妈妈的空闲时间，就是每天晚上孩子睡着之后的一段时间。在这段时间，她努力学习，每天睡觉都在12点左右了。

大家要明白，想要改变自己，这本身就是一件很痛苦的事情。**但改变之后的自己，光芒万丈，人人羡慕。**

有了成长性思维，**留出了空闲时间，接下来我们就要思考，该从什么角度突破工作陷阱，这就是我们要讲的第三步了。**

该书作者提出，你要模仿优秀工作者的工作方式，从外在的行为习惯到内心的认知去改变自己，并且要把自己的工作岗位当成一个平台去对待。

这是什么意思呢？之前，我们仅仅把工作当成一个赚钱的岗位，但现在呢，**我们要改变过去的认知思维，要把工作成长一个施展自己才华，能够连接各方资源的平台。**

当这位妈妈转变了自己的工作思维，有意识地去链接职场上的各种资源。这些资源，和她学到的职场技能成功地帮助她升职加薪，重新回到了公司的关键职务，工资也涨了好几倍。

现在，我们来总结一下，这位宝妈的逆袭之路。**当遭遇职场危机的时候，她并没有慌乱，而是做出一系列的正确判断。**

她知道自己能够改变当下糟糕的情况，**在繁忙的生活中留出了空闲时间，并利用空闲时间继续学习，提高自己的个人能力。**

同时，她还转变了对工作认知，不再把工作看成是简单的完成工作任务，而是把工作当成了一个平台，用心地经营。

这一系列的正确判断，让她成为了在职场上永远保持上升力的黑马。

二、跳出社交陷阱，建立良好的人际关系网络

讲完了职场能力陷阱，接下来，我们来听**第二个重点内容：跳出社交陷阱，建立良好的人际关系网络**

说到“社交”，大家可能有这样一个心结，总是认为社交都是相互利用，特别的虚伪。于是，对社交总有一种莫名的排斥感，再加上我们中国人一般都比较内敛中庸，在社交中很少表现地积极、主动。

这本书《能力陷阱》就描述了一个有趣的社会实验：**研究不同人群对“人际网络”的厌恶程度。**

这个社会实验发现，社会阶层越高的人，比如是公司老板这样层次的人，**越不会对人际网络产生厌恶，越是职位越高的人，对人际网络的正面评级和依赖就越高。**

这背后的原因，其实特别简单。因为社会阶层越高的人，真正体会到了社会网络的本质和巨大的好处。而且他们懂得：社交并不是相互利用，而是相互成就。

然而，如果你懂得了相互成就这个社交原理，那是不够的。**因为即使是非常善于人际交往的人，也很容易掉进“社交陷阱”**

所以我们就来说一下，什么是社交陷阱？**我们是如何掉进了社交陷阱?**

社交陷阱是指，我们在人际交往中，**因为“自恋”、“懒惰”这两个原因，不敢也不会去社交。**

这个自恋是说，我们会不由之主地被那些和我们类似的人吸引。比如说，喜欢出门旅游的人，很有可能和同样喜欢出门旅行的人成为朋友，而和喜欢在家里宅着的人就很难成为朋友。

这就是社交中的自恋原则，只愿意和自己类似的人交朋友。大家想一想，自己在交朋友的时候，也是这样的。

懒惰是指，我们在社交中，只喜欢和那些我们容易接触的人交往，因为这样很省力气。这一点，想必大家都深有体会。

在上学的时候，我们很容易和座位附近几个小伙伴成为好朋友。等上班以后，我们也很容易和常常一起做事情的几位同事成为朋友。离开了老家，在外面打拼的时候，我们也特别容易和老乡成为朋友。

就是因为自恋、懒惰这两大原因，我们掉进了社交陷阱中，导致你身边的人永远是那么一类人，让你无法突破去认识更多有趣的人、有益的人。

现在，很多年轻人都陷在社交陷阱中，甚至几乎丧失了健康的社交能力，以为有三五朋友，但实际上那样社交是无效的。

那么，**我们该怎么突破社交陷阱呢?** 接下来我用三步教会你。

想要搭建社交的网络的第一步，我们就要克服“自恋”、“懒惰”原则，用力地扩展社交网络。

克服“自恋”、“懒惰”最好的方法，就是走出社交舒适区，去结交不同爱好，不同专业、领域的朋友。

我们走出社交舒适区的动力是什么呢? 其实，当我们清楚地认识到了，一个良好人际网络的重要性，就会真正花时间和心思去组建自己的社交网络。

接下来，**我们要做的第二步，就是如何通过自我展示**，在公司内外，或者日常生活中，建立人际关系网络。

大家要知道，**一个人能不能获得成功，百分之八十就在于自我表现。**自我表现，就是展示出个人能力和有用的资源，以获得更多社交资源。

不知道你有没有听过这样的一个故事：

话说，一个男人去世界顶级的微软公司面试，面试官不太看好这个男人，但这个男人说自己是世界首富的女婿。这个信息震惊了微软的董事会，**董事会决定让这个男人出任微软的副总裁。**

这个男人又跑到世界首富面前，提出自己想要取首富的女儿。首富自然不同意，可这个男人说，自己是微软公司的副总裁，**首富很快就答应了把女儿嫁给这个男人。**

在个故事虽然是虚构的，但明确地告诉了我们，在社交中去展示自己的资源有多么重要。

当你明白了，展示个人能力和资源的重要性之后，**还有最后的第三步要走，培养一个有链接能力的大脑。**

有了一个链接能力的大脑，你在生活中还是在职场中，都会积极地去链接各种优秀的人和资源，有目的地打造社

交网络。

在《社交天性》这本书里说，我们人类天生就喜欢交朋友，也是因为人类能大规模地组合在一起，形成部落、国家，人类文明才得以诞生。

从这个角度来开，**我们想要获得成功，就必须培养一个有连接能力的大脑，去连接各种优秀的人才，并向优秀的人学习**；去连接各种高质量的资源，并学会利用这些资源，提升自己的个人能力。以上就是我们必须“社交陷阱”的原因。

三、改变做事情风格，多元化发展

接下来，我们来说说第三个重点内容：**跳出人生陷阱，改变自己做事情的风格，朝着更多的方向发展自己。**

前边说完了职场能力陷阱和人际社交陷阱，那这部分的“人生陷阱”又是什么呢?

其实简单来说，如果**你现在对未来感到十分迷茫、焦虑，没有活在当下，不敢也不愿意走出舒适区，**似乎人生掉进了一个泥潭里，无论怎么努力，自己都没有把自己拯救出来。

这就是人生陷阱，它更像是一种心态，估计大家都体验过吧！

那我们该怎么跳出人生陷阱呢?

首先，你应清楚地认识到，想要走出人生泥潭，不能靠几句鸡汤，喊几句“未来一定很美好”的口号，就能走出泥潭。

最关键的不仅仅要知道走出舒适区，而是**如何通过刻意练习走出舒适区，成就一个更加强大的自己。**

刻意练习是一种很好的练习方法，可以帮助你快速从行业小白变成大神。**刻意练习之所以这么有用，是因为有四个强烈推动你进步的因素。**

第一个因素，要确定长远的目标；

第二个因素，把确定的目标分解成一个个小目标，分解出来的小目标就能爬山的台阶，只要你拾阶而上就一定爬到山顶；

第三个因素，就是你在练习的时候，在不断前往走的时候，你需要一个人，**给你及时、有效的反馈，**这个人呢，我们平常呢就称之为贵人；**最后一个因素呢，是要时时刻刻保持特别强烈的动力，才能不断地往前走。**

理解了刻意练习的四要素，之后更重要的是，你要根据自己具体的情况，制定一套完整的刻意练习的方案，然后去行动。这句话，听起来就是鸡汤，可当你真的去做了，你的状态一定会发生变化。

一个具体的刻意练习方案，绝对是帮助我们成长的利器。大家都知道，中国女排一直很厉害，经常拿世界冠军。

这种厉害可不仅仅是因为中国女排敢打敢拼的精神厉害，**更为关键的是，中国女排在平时的刻意练习也很厉害。**

比如在主攻位置，当和对手面对面是直线的时候，要打出斜线的球；和对手面对面是斜线的时候，要打出直线的球，这种高难度的技术，都需要长时间的刻意练习，才能掌握。

一位女排运动员说，在训练中，教练郎平就特别的严厉。很多时候，每一个技术动作郎平教练都会亲自示范，言传身教，**对每一个技术动作的细节都抠得特别狠。如果没有达到当天的训练要求，绝对是不会下课的。**

除了中国女排，中国乒乓球的成功，也离不开日常的刻意练习。事实上，你想掌握任何技能，都离不开刻意练习。**刻意练习就是帮助我们从小白到大神的成长利器。**

当我们掌握了刻意练习之后，我们还要改变自己做事的风格。做事情的风格大致可以分为两类，**第一种是“随机应变”，第二种“坚持不变”。**

其实，我们站在更高的角度，眼我们整个人生，我们每个人的人生都在不断地变化。坚持不变，只是一个相对的改变，比如在三年的时间里不变。

大家可能和作者一样，都倾向“随时应对”。的确，这个时代，更需要“随机应变”这种做事风格。美国历史上第一位黑人总理奥巴马就是一位演讲风格不断在变化的演讲者。

在竞选总统的时候，奥巴马在面对黑人、白人，在面对穷人、富人，在面对不同地区的人，他的演讲风格都不太一样。**每一次演讲，奥巴马就根据听众群体的不同，改变自己演讲的内容、风格，来迎合听众，目的就是为了赢得听众群体的支持。**

可以说，奥巴马能成为总统最大的原因，就是因为他风格多变的演讲能力，争取到了大多数人的支持，才成功竞选为美国总统。

可能有很多人认为，随机应变会失去初心，不好。事实上，持有这样的看法的人，是对随机应变有偏见，而且固执地认为改变就意味着失去了真实性，自己不再是自己了。**所以，对变化有一种天然的排斥。**

可事实上，我们的一生哪有不改变的。这个世界，最大的不变，就是我们一直在改变。**其实，问题的关键并不是在于，我们要随机应变，还是坚持不变，而是我们要搞清楚自己最想变成什么样子。**

这一点是最重要的，也是我们成长的目标。

为了能到达目标，我们就需要合理地规划自己的前进道路。《能力陷阱》这本书把规划前进道路划分成了五个阶段：

第一个阶段，发现差异。就是说，先要发现自己和优秀的人，到底在什么地方有差距。

比如说，优秀的人很珍惜时间，从不浪费时间；优秀的人做事很有效率，特别的专注；优秀的人都很自律，时间管理和自我管理都特别好等等。我们发现了这些差距，那就要向优秀的人学习。

第二个阶段，只加不减。这是什么意思呢？

就是说，增加自己需要努力去做的事情，同时不能影响当下正在做的事情。比如，我们要上班，那么就不能因为想要学习怎么提高自己职场能力，而耽搁了上班。

第三个阶段，是混乱迷茫。

这是因为，当我们在人生转弯的时候，势必会遇到一些混乱的情况，会感到迷茫、焦虑。比如说，你一边要上班，一边要照顾家庭，你还要挤出时间来提升自己。

那么，工作和照顾家庭，多多少少都会受到影响。**在这个时候，你学到的东西还不能帮助到你，你会怀疑，自己辛苦地学习，到底有没有用。**

大家一定要有这样的心理准备，播种和收获不可能在一个季节，在成长过程中一定会经历这样的混乱、迷茫期。

第四个阶段，重新设定前进的方法。遇到了混乱、迷茫，这说明我们前进的道路出现了问题，需要修正前进的方向。在这个阶段呢，大家就要根据自己具体的情况，做出正确的调整。

第五个阶段，不断将学到的东西内化成为自己的能力，并勇敢地去实践，真正提升自己的个人能力。

每个人的成长，都会经历这五个阶段。这五个阶段，就相当是成长路上的五个关口，我们只要脚踏实地，一点点地去改变，就能闯过一个又一个的关口，最终跳出人生陷阱，获得成功。

好了，到这里，本书的精华内容就讲完了。

下面为你总结一下：

首先，这本书能帮助我们跳出能力陷阱。大胆去尝试自己之前没有做过的事情，刚刚走出舒适圈的边缘去练习新的技能，去突破能力瓶颈。

只有这样，我们才能适应快节奏的职场环境，才能做到持续地升职加薪。

其次，这本书能帮助摆脱社交陷阱的控制。我们是因为“自恋”和“懒惰”这两种因素，导致社交圈总是很难发展起来。

想要走出社交，先要改变“自恋”和“懒惰”的心理因素，勇敢地走出去，展示自己的魅力、实力和拥有的各种资源，社交圈自然就慢慢打开了。

最后，这本书讲述了什么是我们不知道，但很可能遭遇的人生陷阱。我们想要活成自己想要的样子，但又害怕改变，失去初心，很纠结，完全不知道该怎么办。

其实，心里不要想那么多，模仿自己想要成为的人，你的榜样怎么做事情、思考问题，你就跟着去做。渐渐地，你就会变成你的榜样。

这本书给我们揭示了一个人成长的真相，当我们收获成功和掌声的时候，就很有可能无意识地掉进能力陷阱里。**能力陷阱最可怕的特点，就是我们很难觉察到自己掉进了能力陷阱里。**

想要不断地进步、成长，获得更多的成功，就必须明确一个又一个目标，迫使自己不断往前走。只有这样，在追求更高、更远的目标中，我们才能一步一步地改变自己，成就一个美好的未来。

这本《能力陷阱》就学习到这里，期待与你下一本书的学习，我们下次再见

| 撰稿：夏木研究所-夏雨晨
| 主播：小全配音工作室-鬼脸

最新评论 [1]

懥懥 08-13 0

心里不要想那么多，模仿自己想要成为的人，你的榜样怎么做事情、思考问题，你就跟着去做。渐渐地，你就会变成你的榜样。

相关课程推荐

50本财商秘籍，全面提升你的财富力

每天为你讲本书，50天让你会赚钱，高

第12天：《兴趣变现》教你如何把兴趣变成收入

第14天：《游戏改变世界》游戏化如何让现实变得更美好

第15天：《香奈儿的态度》世上无难事，只要肯放弃

可能还喜欢

人物志·《了不起的盖茨比》

最执着的梦想 最卑微的爱情

又又·弟子规

弟子规，圣人训。

《张幼仪传》

除了坚强，你别无选择。

人物志·《王石传》

王石，中国企业家群体中阳光式的领袖人物，从铁路工人到中国房地产大佬，王石亲述自己的奋斗人生。

发表评论