

标题：让伟大成为例行公事

黄金提示#1：你是你所反覆做的事情。优秀不是一个行为而是一种习惯。（亚里士多德）你决定你的努力水平和对细节的注意。如果你尽全力做 A+ 的工作，虽然得不到其他人的认可或奖励，你将会学到最多的东西。

在世界中有许多对于时间和工作管理的有效建议，当然的，你可以也应该纳入那些对你有意义的笔记记录、任务警报、科技使用和时间安排系统。黄金提示#1 并不是关于工作管理，然而：它是关于每天你起床面对世界时的想法、心理和行为习惯。

对大部分的人来说，每天保持专注和付出 100% 的努力是件不容易的事，因为每当想到“这有什么关系？”我们便会陷入低谷。当我们心情不好—不管是工作、社交生活或我们周围的世界—为了度过一天，人们容易将自己封闭成保护/防卫的状态。工作周总是遥遥无期，周末却是遥不可及的闪亮目标。我们辛苦地度过一周，数着下个假期的日子。

开始职业生涯就像没有地图徒步走过森林。即便你将你的职业分成东、西、南或北，你也不确定下个转弯会是什么—地形必须引导你的路线。同样的，当你在职业中往前，你必须一直“了解地形”，寻找机会来发展新技能和认识新朋友。

你已经知道如果你花所有的时间在计划下一个假期，你一定要在工作生活上做一些改变，但要改变什么？你需要一个新工作、不同种的工作、或不一样的工作方式？

黄金提示#1 是一个提醒，在生活中“你得到你所付出的”。每天付出你最大的努力，不论你在做什么，将会带给你最好的结果—不管是纯熟技巧、在工作中的认可/提升或结识新团队和人的机会。

任何人都会发现自己处于想要工作的状态，我们也知道那些毫不费力地从一个机会滑行到另一个机会的人。成功的人事那些每天采取措施准备自己，所以每当出现新的机会时，他们可以成为“幸运”的那位。

标题：善用你的资源

黄金提示#2：使用可获得的资源。如果你已经离开学校，请去图书馆或当地的书店。在你的工作场所和社区中寻找导师和顾问。你的周围环绕的智慧和经验。

如果你还在上学，不要忽略就业服务。这是一个由专业人士组成的办公室，他们的工作是帮助你找出你的职业目标和支持你找到实习经验和工作。许多学生不喜欢去职业服务办公室，但如果你以开放的心去接触团队，我保证你会在会面中找到一些有用的东西。不要犹豫多去几次职业服务办公室和数个谘商师和职员会面，因为不同人会推荐多样化的资源给你。

无论你已经毕业或还在就学，你可以拜访教你的教授。他们是致力于帮助年轻人寻找自己潜力的学术人士。请教一位教授几分钟的时间（一定要以亲切和感激态度）和运用会面的机会询问他们的职业、研究、当前领域的争议和如何看待自己领域未来的变化。告诉他们你的兴趣和谘询他们的意见。

记住学校及公共图书馆—和图书馆员—能随时为你服务，也别忘了那些可以浏览最新书籍的书店。了解书籍的注脚和索引可以帮助你广大及加深你对事物的理解。

互联网为人们寻找资讯提供了惊人的资源，然而它往往是压倒性的，甚至造成误导。它也容易让人浪费时间，所以在使用互联网做研究要花更多心思。对搜索词更有策略，对资料的可信度及材料的表面保有批判性的思考。

当你在事业中进步—和你有开放的态度—你绝对会遇见可以帮助你思考事业上挑战的人。他们可能是你的主管或同是、或你透过家庭、朋友、社区或专业活动所结识

的人。广泛思考你专业的兴趣，并有意扩大你专业的熟人圈。认识在不同专业领域的人是建立成功事业的关键之一。从其他人的职业经历中你可以学到很多，建立一个广泛的网路可以给你许多“松散的联系”，当你准备好探索新的公司、城市和产业时，他们便能派上用场。

标题：带领你的事业向前

黄金提示#3：你在你职业生涯中的驾驶者。文化和家庭的不同，有些人觉得有义务追求家庭为他们选择的职业。无论你是否支付你的大学学费，你会过自己的人生，你必须驾驶事业的车。

在大或小的方式中，你承担自己的责任是成长和离开家庭的标记之一。你已经知道必须设闹钟因为父母不会叫你起床；你也必须诚实对自己的课业和生活经验，所以当必要时你可以“改正”。

当你成长和改变至十岁晚期/二十出头时，你可能发现自己在一条感觉不对的专业的路上。无论是什么原因，你可能发现你所学习的与你的智力和情感上没有共鸣。不论他们是不是在家庭中第一位上大学的人，许多学生都在满足家长的期望—有时这些期望最终引导你走上不适合自己的一条路。

这个对自己负责的要求意味着，如果对于朋友或学业感到不满意，你必须花时间想清楚—然后采取措施让你的生活更符合你的梦想。这是长大后最难的部分之一：你必须承认和接受你—只有你—要对你所做的选择负责。

有些人觉得整个事业生涯的讨论相当势不可挡，他们经历了许多焦虑，尤其当他们怀疑自己必须做出重大改变。校园或社区中的心理谘商师可以帮助你解决心理障碍和进行规划。如果焦虑感使你无法思考或改变职业规划，一定要跟可以帮助你的人沟通。

在整个职业生涯中，想像自己是一名司机是非常有用的：考虑你正在什么样的路上旅行，你和其他车辆有什么样的连结，和以什么样的速度来导引人生的波折。对自己负责代表在一天的最后，你有你自己的人生，铭记对家庭和自己的承诺。当你可以连结你内心的梦想和自我承诺与自己每天的行为和生活，你便能在职业和生活中得到最大的成功。

标题：要有意识和战略性

黄金提示#4：要有意识和战略性。世界不会关心你是否成功，所以负担总是在你自己。

- 要集中注意力
- 不断激励自己
- 采取步骤，使自己在职业生涯中发展壮大

有意识地使用你的时间和精力。在无意识的状况下，许多人随波逐流并等待事情发生在他们身上。他们想知道为什么他们的朋友似乎都在做令人兴奋的事或在生活中得到机会。事实上，当你刚进入大学或开始第一份工作，自满是非常容易的。生活中的分心和快乐可以填满你的日子，让你没有时间和精力去寻找新的挑战。

事实上，世界不在乎你是否成功。只有那些将你的利益放在心上一对你抱有希望的家人或导师—关心你的幸福和专业成就。用强烈的能量来关心自己可以帮助你打败那些反对、仇恨和对世界极冷漠的人。这并不是自私：而是务实。

记住工作的世界是不断变化的，所以你必须时刻警惕提升自己的技能、更新你的社交和专业的网络和你所关心的行业的发展。

标题：活出你的价值观

黄金提示#5：全球化思考，本地化行事。世界需要你关心社会和经济正义、关于自然资源和气候变化以及为社区里的每个人创造机会过上体面生活。

定期花时间反思和思考你的价值观和抱负：

- 除了在上世赚钱，你希望在生活中实现什么？
- 你对社会、经济和个人成功如何期望？
- 是否有特定的社会或政治因素限制你的想像？
- 当你想像自己多年以来的生活和事业，你希望看到你的成就是什么—你希望人们如何描述你和你的成就？

你可能无法完整的回答这些问题，但怀有这些问题是个好主意，毕竟，你工作不仅是为了赚钱。总是记住，当世界可能不关心工时，你也需要关心世界，这一点很重要。我们都想要和需要一个政治、经济、和社会稳定的世界。我们都需要和想要一个安全和清洁的环境，和拥有良好学校的社区。我们也需要和想要更公平、更公正、更关心他人的社会…如果人们只会关心自己和自己的事业，我们就不会得到这样的世界。

建立成功的事业并不意味着你不能通过参与和支持社区中的社会和政治活动来追求社会正义。你不会后悔以这种方式投入精力、时间和才能—你会同时扩大你的交友圈捍卫更大的利益付出贡献。

更重要的是，你将实现你的价值观—通过坚持这些原则，你将长期提升你的职业名誉。你的职业生活与你的价值观和抱负越是相近，你便会更快乐更满足。

标题：寻找你的机会生态系统

黄金提示#6：通过与人沟通，加入到机会的生态系统中。联络和社交是你工作的生态系统中找到适合位置的关键。

每个工作和职业选择都嵌入到一个更大的世界，一个有助于将它视为“生态系统”的世界。有许多的专业生态系统对应着工业而构成我们的经济—而工业是个广泛的词，它包含着商业实体和政府机构，他们与非营利组织和工会一起学习与监督。他们之间有许多偶然的重叠，你也有可能同时对多个专业生态系统感到兴趣。

有怎么样专业生态系统的例子？好吧，让我们看看自行车头盔。头盔由不同的竞争公司设计、制造和行销，这些公司需要对自行车和骑自行车有热情的人才。这些关心自行车和骑自行车的人可能有兴趣与管理自行车头盔与运动装备安全的政府机关、或宣导安全替代交通工具的非营利组织、甚至是体育和户外用品专卖店合作。当然，也有行销和传播部门以某种方法与这些机构合作。

当你开始观望，你会发现许多类似的专业生态系统—而你的目标是成为一个或多个你所关心的生态系统的一部分，所以，当机会实现时，决策者已认识你并视你为候选人之一。

当你在建立网络时，一定要和那些已经在做你兴趣的工作的人交谈。你应该询问他们将什么视为最重要的和他们认为最大的挑战为何，这样你便能学习如何在世界上增加价值—你将如何帮助他们—最终被录取来思考你感兴趣的事。

成为生态系统的一部分意味着，在被招聘前将自己定位在某一工作上。如果你希望找到有趣的工作机会并在有生之年创造丰富且充实的职业生涯，热情和维持网络成为最重要的策略。

标题：建立个人社会资本

黄金提示#7：建立自己的个人社会资本。随着你专业关系的增长，你对的挑战将是利用这谢廉若人。不要低估弱关系或松散关系的力量。建立自己的个人社会资本，通过不断投入时间和关注来社交和联络。

有些人被联络吓倒，而其他人似乎对建立社交和专业联络有本能的感觉。无论你身处哪一方，你绝对能随着时间的推移开发和提升你的联络技能。像任何值得做的事一样，建立网路是值得做的，如果你一步一步做，你便能成为一位建立网路专家！

建立网路从与你核心圈子的人交谈开始，然后随着时间到与陌生人的联系。你的核心圈子由与你亲近的人组成—你的家人、朋友、教授和导师、甚至是高中老师。有些核心圈子的人可能只了解你一点—或在你更年轻时认识你，所以你必须与他们分享你的职业兴趣和可能想工作的公司与组织的名称以帮助他们更了解你。

像你的核心圈子寻求想法、意见和推荐给他们认识的、可能会帮助你的人也寻找下个很棒的机会。如果他们在 LinkedIn，询问他们可否与他们联系，以便你从他们的联络人搜寻可能与你联系与交谈的人。

你可以向核心圈子的人演练你的草稿讲述你的草稿和你对什么感兴趣—并询问他们对你的自我介绍的回馈。

然后，联系核心圈推荐给你的人。而你应该假定你所说的任何事情都可能反馈到核心支持者，不要以为新的联络人肯定会回复，所以你的负担是一定要让你的支持者知道他们提供的联络人是否有致电或会面。

为什么让你的支持者知道你与他们提供的联络人发生什么事如此重要？因为你的支持者请求某人与你见面或交谈是个请求，如果你的支持者不知到你们会面，他们没有几会回去感谢他们的联络人。记住：因果轮回，随着时间的推移保持你的联络网会帮助你建立社会资本。

不断地建立你的联系和熟人圈。通常与我们最亲近的不是最有帮助的人，而是我们间接联系的人。记住经常追踪你将被推荐和联系的人，这样你便能有效地跟进。当你持续拓展你的人际圈时，千万别低估薄弱或松散关系的力量。

标题：始终连接

黄金提示#8：(ABC=Always Be Connecting) 始终连接。在创造职业选项方面，面对面的社交是无可取代的，因为你的下一个机会可能从活动中遇到的人那直接或间接地出现。每当你与新结识的人交换联系讯息时，你都是在投资自己。

除了你核心圈的家人和朋友帮你介绍的联系之外，你应该列一个你想见的人的清单和与他们见面的计划。

- 在网上进行一些研究，并找到十个（或更多）做你所感兴趣的确切事务（或其他事物）的人或公司。
- 确定你所在大学的校友在你感兴趣的领域取得的职业生涯。

策划你如何接触列表上的人员。对于校友，你通常可以通过电子邮件或透过 LinkedIn 联系。对于你没有清楚联系的专业人士，请考虑以下步骤：

- 找到一个分组内的会议，如果可以，提早透过社交媒体让他们知道你有意与他们见面。自我介绍并告诉他们你对自己的梦想。问一些关于会议或与行业相关的问题。
- 为了扩展你的网络，去参加活动或会议，并将自己沉浸在想加入的世界。不要害怕，创意像的思考如何与项要件的人联系起来。例如：你在咖啡店认出某人，你可以透过你喜欢（或期待）他们的演讲，或他们最新的文章来介绍自己。如果可以，具体一点，例如：“我很喜欢你将品牌和实际销售的数据联系起来的方式”
- 在社团和专业组织中寻求志同道合的人—注意许多专业组织提供学生费率及获得工作的途径。

标题：练习小谈话

**黄金提示#9：**与陌生人练习小谈话。使用任何出现的机会磨练你的小谈话技巧。在杂货店排队时，在公车上或在候车室中练习与人聊天。微笑，尝试参与并准备着被拒绝几次。一些积极的回应将会弥补那些人们不愿与你交谈的时刻。

在风险较低的情况下开始小谈话是练习基本沟通和网络技能的最佳方法。你为与他人联系的努力不一定总能得到回报，但如果你持续努力，随着时间的推移，你一定会成功，也会对专业网络感到自信。

从那些没有在使用手机或照顾小孩的人开始—虽然与小孩互动通常有助于开始与父母的对话。你可以评论天气、你正在排的队、或者说几乎任何事—例如火车站的一个令人费解的广播—但一定要避免提及政治、性别和宗教。

你可以赞美某人的鞋子或包包、或者、如果不是太做作，可以对某些东西寻求意见或帮助。例如，如果你在 Starbucks 排队等咖啡，你可以询问跟咖啡有关的话题—“你有尝试过摩卡星冰乐吗？”如果你在健身房运动，发现在电梯里的人和你一起上同一门课，你可以说—写关于老师的话“我喜欢 Jill 晚上 6 点带的伸展克，不是吗？”

基本上，你试图对那些可以与他人联络的事物做评论，并邀请他人的回应。这种来回的交流可能会持续几行，也可能不会，但不管怎样，你已经和一位陌生人交谈并往建立人际关系的成熟技巧往前一步。

**标题：**建立私人董事会

**黄金提示#10：**建立你的私人董事会。通果现在真诚和努力的工作，找到愿意在未来指导你的人。

成功的秘诀之一是拥有一群关心你的成功的人，当你需要供握建议时，可以给你充名、有用的回馈。

有些人出生在父母或亲戚是经商或可以当他们的职业顾问的专业人士的家庭。但很多人没有可以寻求商业或职业咨询的家庭。你可以也应该为“我公司”（你）建立一个“个人董事会”。

当你完成学业并开始工作，开始寻找可能是你的好顾问的人—并寻求他们的建议。带他们去喝咖啡或吃午餐，问他们关于他们的事业，并解释你的职业抱负。随着时间的推移，如果他们对你感兴趣，愿意继续与你交往，一定要培养这些关系。

即使你有家人可以讨论交谈，得到一个外部的观点往往是非常有帮助和启发性的。虽然外界人士不会以家人的方式爱你，但外部导师可以将你和你的职业与其他类似的人进行比较。导师可以给你反映其经验的经验，可能与你父母会告诉你的建议有所不同。

顺带一提，你的个人董事会是一个非正式的事情，不是你所写或放在履历上的东西—尽管你可能会将一位前同事或前任老板描述为“导师”。

## 标题：保护你的声誉

黄金提示#11：保护你的声誉。在你说话或行动之前要想想你的言语和行为的影响。以下两个例子是新老哲学家的建议：

- “把你的名字当作你所拥有最宝贵的宝石—信用就像火；一旦你点燃了他，你可以很容易维持，但如果火熄灭，你会发现重新点蓝他是一个艰巨的任务。货的良好声誉的方式是努里成为你想呈现的” 苏格拉底（公元前 469-399 年）
- “建立声誉要 20 年，破坏他只需要 5 分钟。如果你考虑到这一点，你做的事就会不同。” 沃伦·巴菲特

什么是声誉？这是世界的意见：关于你、你的性格和成就。当然，世界上大多数人都不知道你是否存在也不在乎你成功或失败。所以你的声誉对你来说很重要，但对其他人而言不那么重要—但其中一些人的意见仍然重要且对你的事业有影响。

在互联网出现之前，人们建立个人社会资本和专业声誉的脚步更加缓慢。如今，很少人不具备一个或多个线上角色，这些角色仅仅是通过虚拟世界中的存在而产生声誉影响。

多亏了我们的数位科技，世界变得更大也更小，为你的声誉带来机会和风险。每个人都要了解数位个人品牌管理的“最佳方法”，已开发和保护他们的专业和声誉。

但建立一个专业的声誉不仅是观礼你的数位表现。建立声誉的可靠和真实方法是…建立网络、建立网络和建立网络，加上论在任何职位付出最大的努力，让听到你努力的人只听到关于你的好事。

如今，培养个人与现实世界的联系比以往都来得重要。互联网的明显缺点是有更多人申请每一个空缺的职位。建立你的声誉是个长远的游戏，但即便是短期内，你所新联系的人都会开始对你有看法。随着时间的推移，所有这些机遇所累积的影响就像银行里的钱—正面的社会资产—为你的声誉所累积。

标题：阅读出你成功的方法

黄金提示#12：阅读，阅读，阅读。在你感兴趣的专业期刊中广泛阅读，浏览相关网站和网志（你的教授写网志吗？），还要了解是届发生的事情。不要靠电视获取你的消息。

这可能很难想像，但不久之前—在大多数的机构、企业和组织高层的记忆中—互联网并不存在。人们如何在事业中领先却没有网路联系、没有即时访问最著名和最晦涩的新闻媒体，也没有机会在穿着睡衣坐在沙发上时对公司和人进行研究？

答案是，他们培养了资讯来源，在某种程度上为他们提供了抵御竞争的优势。个人策划新闻提要的策略早于 Facebook，他仍然是你达成私人和专业成就的最佳工具之一。

关键是要开拓你收集资讯的方法：虽然你必须跟上“新闻”的步伐，但更重要的是要跟上对你所在的领域的主题、人物和专业发展有关的意见。要做到这点，你必须广泛、深入、批判和渴求地阅读。为什么如此广泛阅读的方法对职业发展有帮助？因为它让你做好“了解”的准备，如果幸运的话，你会发现自己的专业知识在谈话中发光发热。

找到那些与你专业相关的杂志、期看、网志、和书籍，花时间去阅读和吸收他们的见解。一定要用挑惕的眼光阅读，不要相信表面的事情。仔细检查假设和结论，并挑战你所读到的传统观念：作者是否提供可信的资料来源和合理的连系？

也许你会发现新的东西，最终深入到未经探索的智力和专业领域。也许你会找到你些你有相关、有经验的领域并可以为谈话付出贡献，从而帮助你在你的领域建立起思想领袖的声誉。

不论阅读带你到哪里，你都会在一个良好的陪伴下。

标题：增强你的数位足迹

黄金提示#13：影响雇主在网路上看到关于你的内容。制作一个清單，列出把你想像你的雇主把你当做潜在的雇用对象的形容词，在适当的时候自己使用这些词汇，并公布便能激励他人用这些词汇形容你。

近几年来，互联网即是你的简历已经是一个真理。有这个和下一个黄金提示，我整理了一些最重要的步骤，以确保你的数位足迹来增强了你的力量，去寻找工作、建

立专业声誉并在事业中蓬勃发展。最基本的是，每个人都要积极管理他们网路上的形象，并确保任何负面资料被取下或主动淹没在正面资料的浪潮中。

第一步：诚实的盘点你网路上的形象。使用与平时不同的浏览器来搜寻你（和任何以前的别名或使用者名称）—或匿名/私下地查询，这样你看到的结果将尽可能不被 Google 过滤或为你量身定做。确保你看到别人对你的看法。

- 马上开始采取措施，撤下/删除/移除任何可能不专业或被视为赴面盼对的内容。不要浪费时间在自责：就做吧。

第二步：利用网路世界向雇主们展示自己的正面形象。透过你的网路形象向你潜在的雇主展示你的能力和个性—他们对你了解吗？

- 当你在网路上发表评论或展现自己时，你是否清楚与一致的表达自己？
- 你的各种个人线上资料是否都完整和一致？
- 你是否发布你最近完成的创意性工作的例子？
- 你最近线上互动的留言是否表现出你是个有思想并与他人相处融洽的人？

记住：在现今的世界，基本上要完全控制你线上的形象是不可能的，因为我们在网路上购物、社交和生活，有无数种方法留下数位痕迹。人们在网路上看到关于你的总是随着你的生活不断地发展，然而对你的沟通抱持著有意和周到的想法是有可能的。

标题：使用自己的关键字

黄金提示#14：可以复制他人的关键词。当你完成在线个人资料时，你需要使用大量关键字，以便雇主和招聘人员使用的电脑演算法能找到你。复制那些有你想要的工作的人使用的关键词。

如同[上周]所讨论的，增强你在网路上的形象不仅仅是确保雇主不会发现你浅在的有害资讯。每个人都需要积极主动地管理和提升他们个人的数位品牌，以作为他们建立专业声誉的重要部分。

这个工作的一个重要部份是将现代搜索引擎优化(SEO=Search Engine Optimization)的策略应用在你的个人网路形象上，这意味着尽可能有效地应用你的关键字。

- 在全部网路个人资料中是用关键字，并确保他们和其他在简历中的相同。
- 从你想拥有的工作的人的资料中复制关键词—但确认关键字可以适用于自己。不要将你一无所知的软体程式的名称作为关键词。

你需要有要有效地管理你的数位身份，牢记一堆超出你的控制范围的网路资料，并且该技术和其操作方式总是在迅速发展。

在社交媒体上，你不一定要特别活跃，事实上，经常回去评估你正在做什么，他让你感觉如何，以及你正在努力达到什么目标，是一个好主意。当你上网时，这里有一些提示：

- 在你的所有线上活动中发表出一样的声音。
- 在所有网站上使用适量、有吸引力的专业图片。
- 加入在 LinkedIn 或 Facebook 等网站上具有特定主题的讨论组，并贡献专业措辞的评论。
- 发布资源，如连接到文章的网址—如果你有发布文章，连接到你自己的作品。
- 使用社交媒体，通过“点赞”别人的帖子来扩展你的专业网络，关注其他人，且当你能把网路关系变成真实世界的友谊时，及得到扩展。

标题：进入职场！

黄金提示#15：你不能拒绝没有提供给的东西。你必须先进入游戏，并积极寻找你有资格并感兴趣的机会。不要花时间担心，并认为你不会被挑选出来并说服自己退出申请。

如同冰球选手韦恩·格雷茨基（Wayne Gretsky）的名言：“对于没有出级的球，你是百分之百的错失了”。你的职业生活也是如此。你必须投入其中，并努力争取可以证明自己优秀的机会。人们总是说服自己不去申请完全有可能的工作和学校课程，但为了不断向前，你必须在你的职业中寻找机会—尤其是在前期的时候。

尽管工作进展顺利，事实上，你和你的工作环境总是不停地改变，所以主动寻找机会只是基本常识。想想如果你太晚发现一份自己会喜欢且非常适合的工作，你会有什么样的感受，但你没有申请，因为你不知道。

网络是发展的关键技能，以确保在职业生涯中的幸运，但即使你经常在网络，你也必须确认并应用相关的机会。你如何找到机会？

- 你可以按照工作职位和公司地点搜寻线上求职版（如：Indeed, LinkedIn, AMA）别忘了公司发布职位的内部人力资源网站。
- 你可以透过查看公司网站上的职缺，以及查看你大学/校友职业网上的帖子来缩小搜索范围。记住，在网站上发文的雇主正在找你。
- 你可以浏览你的社交媒体网络来辨识你感兴趣的人和公司，例如：使用学校校友当作筛选条件，你可以在 LinkedIn 中搜寻在特定城市、公司或产业工作的人。
- 当你进行资讯面谈并不断与新的人见面时，记得在计算表上记录他们的联络方式与相关推荐。随着时间的推移，计算表上充满有趣公司的网站，你可以再有时间的时候浏览这些网站—如果你找到一个空缺，你可回头联系你的联络人以得到一些建议和有可能的内部推荐。

网络和网路求职的正确结合取决于你的职业生涯中的哪一阶段。但，记住，根据大多数专家的说法，使用网路申请在求职网和公司网站发布职位的成功率只有 5%。

所以，你肯定不想把花超过 10%的求职时间在求职网上找工作。计划将多达 90%的职业发展时间分配给网络、阅读和调查新的想法和组织。

标题：使用你的时间

黄金提示#16：使用你的时间。你可能觉得你的时间受到学校、家庭和/或公做的约束。你可能会想像你永远不能自由地“做你想做的事情”，但几乎可以肯定的是，你可以控制你部分的时间。有意识的，并在那些时间里做出不错的选择，然而只有少数人可以做到！随着时间的推移，你可以在一天或一周内完成一个项目或一想法的很多工作。如果你逐步分解并随着时间努力投如其中的话，你总是可以学到一些新的事物，甚至是非常困难的事物。

在你整个职业生涯中，你必须不断的发展新技能，这样你便能准备好迎接给你带来更多关怀的机会。这个持续的个人技能发展计划是成功建立职业资本的支柱。

你应该培养什么样的技能？查看你希望进入的下个职位的工作需求，以及现在担任职位的人的资历。你还必须跟进在资讯面试中可能出现的主题。

以下是你在考虑如何剑客你自己的继续教育计划时可以考虑的类别：

- 新的电脑技巧，包含：数据分析
- 专案管理技能
- 基本办公软体，包含 MailChimp,Hootsuite,或 InDesign 等程式
- 任何和你专业相关的认证
- 新语言—人类和电脑
- 任何热情的项目—学习新运动、烹饪、木工技巧或绘画、拼贴画或陶器等艺术技巧。

一旦你离开学校，没有人会告诉你该读或该学什么。这完全取决于你是否想学习一个或多个新事物，这意味着一切在你的掌控之中。每天你决定你将成为谁和你将要学习什么—所以做出正确的选择并及时行乐（拉丁语是“抓住一天”）

标题：为成功穿着

黄金提示#17：不要穿新衣服（尤其是新鞋）面试。要真实自然，你需要放松，新衣服可能会赶报不舒服，所者使你感到笨拙。另一方面，你当然不希望看起来破旧或蓬头垢面！每个季节、地区和工作场所都有一个着装规定—确保你只是以有品味的方式偏离它，不会无意中造成你失去地位。

互联网上充斥着完全合理的面试建议，所以继续阅读“8 件面试必做的事”或“5 件避免的事”。但记住：在面试前最重要的就是做好准备。

面试的准备包含：

- 练习你的面试/公开演讲技巧。避免背诵任何东西，但流利地讲你的话题。
- 提前准备拟课被问到问题的答案。准备好解释你的学术研究、你最近的工作背景以及为什么你对这个职位感到兴趣。
- 用镜子使自己成为自己的观众，与朋友一起练习或使用手机上的影片回放。
- 提前计划你将穿什么以及你将如何到达这个地方，以便你不会迟到。
- 阅读，快速了解公司、你将遇到的人员以及整体的行业趋势。提前准备一些好的问题，因为这可以帮助你建立信心。

大多数的人不会在自己的衣服或妆发上出错。

然而，他们失去展现自己为什么是这个职位的最佳人选的机会。

为什么？因为面试是在紧张的情况下，我们在想要打动面试官的同时却感到失控的情况下而成为被动。

你可以有意地发展出个人的面试方法，以提升你被选中你所找的工作的机会。我在下周的黄金提示#18 会谈如何发展面试成功的方法。

标题：有自信的面试

黄金提示#18：没做好准备，就是准备失败。不要因为忽略准备每次的面试，而妨碍自己的路。专注于你可以控制的事情：了解你的面试官/公司/行业、计划保守的服装并确保他是干净和准备好的、准备你最好的答案，对于关于你的学术研究、工作背景和对于这个职位的兴趣而言可能的问题。

上周，我概述一些面试准备的关键步骤。这周，我将深入探讨如何发展你的个人方法，以增加你在面试时被选中的机会。

正如上周所提到的，大多数人不会在他们的妆发和衣着上出错。相反地，他们失去了展现自己为什么是这份工作的合适人选的机会。为什么？因为面试是一中有压力的情况，我们被一种想要给面试官留下深刻印象的消极态度所吓倒，同时又觉得自己无法控制局面。

成功面试的关键在于两方面的实现：第一，你必须与面试官保持关系，让他们确信你为雇主提供了一些本质上是无形的东西：即在新的雇佣中你是所有候选人中那个能够为他们带来“他们正在寻找的东西”的那个人。

第二，你必须了解“他们正在寻找的东西”和“在这个位置上取得成功所需的一系列技能”并不相同。尽管，这些技能是必要的，但他们并不足以让你得到这个工作。

了解你在面试中的目标是传达一种无形的感觉，即你是“他们正在寻找的”，你应该改变面事的方式，集中精神建立你的信心。自信是成功面试的基础。

当然地，当你面对压力很大的面试时，很难让自己有自信，但下面是让自己感到舒适的提示：

- 不要给自己时间来纠结你的焦虑。
- 在面试中，做自己并放松地去对话。（但别太放松—不要懒散、不要随意地咒骂或过于熟悉的语言）
- 不要试图想像下个问题会是什么—仔细聆听并适当回答。当你回答时，试着保持简短和重点、并传达你是个问题解决者。
- 积极从过去的经验中学习。讲一些故事，说明你對自己技能的乐观和自信。不要说与以前同事或主管相关的负面资讯。

标题：用你的话语

黄金提示#19：用你的话语表达欣赏。感谢信帮助你建立你的社交词汇，这是建立你的个人社交社会资本的重要组成部分。与那些见过你并帮助你的人保持联系。发送感谢信是加强和为人们如何记住你而负责的一部分：你是真诚的吗？你跟进了吗？

感谢信当作跟进面试是很重要的。在大多数的情况下，你将正式地写感谢邮件：亲爱的史密斯先生或亲爱的史密斯女士，但是，如果公司或个人显然是非正式的，你可以写给亲爱的保罗或亲爱的苏珊娜的感谢邮件。

在写感谢信时，务必使用你在会议中听到的任何代名词。例如，假设你遇到了你潜在的老板詹姆斯和其他几个人，其中一位，查理斯，在会议上被称为“她”。在给詹姆斯的感谢信中，如果你提到查理斯，一定要使用她的全名和/或使用正确的代名词：“我真的很欣赏你和查理斯为这个职位的挑战的解释，以及查理斯如何解释她的管理风格。”

除非你正在旅行或身体不适，在面试后 24 小时内发送感谢信。尤其是对于那些希望你与客户互动或发展业务的职位，管理阶层希望知道你对这个职位充满热情，并不会拖延。

用你的话语来联系和更新你生活中的人。让导师和其他人知道你过得如何—即使你没有“大新闻”可以分享，你可以快速地打招呼，并分享一篇让你想起他们或一起讨论过的文章。询问他们的生活并提供适当的帮助。透过花时间加强你的人际关系，你会不断增加自己的社会资本，这有助于你准备在你职业生涯中的幸运！

标题：永不停止奋斗

黄金提示#20：你认识谁？你知道什么？我们都知道这个说法，在生活中走到前面与否取决于你认识谁。虽然本指南强调连络在职业生涯中取得进展，但事实是，建立一个伟大的职业不全关乎你认识的人，也关乎你知道什么。如果你不发展一些真正的专业知识和能力为他人的工作付出贡献，那么世界上所有的人际关系都不会帮助你。

世界总是在变化，要想迈向成功，你也必须成长和改变。我知道这或许使人精疲力竭，不安地面对工作世界的竞争意味着你用远不能停止奋斗。但这全全是一个真实世界的教训，每个人都必须接受。

提高竞争力的其中一个关键策略是追求新技能和新证书。注意观察，考虑志愿参加项目和其他工作机会，在那里你可以学习新技能。在工作之外，你可以决定申请研究所学位（一定要考虑参加兼职晚间课程），或从网路课程中或得到证书或徽章。有很多新的线上学位还有 MOOC(Massive Open Online Course)和其他可以获得技能和知识的方式。

数位科技在社会爆炸性的传播意味着，未来几十年中的工作机会都需要熟悉数据分析。即使你不打算成为数据分析师，你也确实需要了解一下这个职业的功能和一些专业词汇。

要避免机器人将如何展领世界的故事很难，但始终需要人类来确保演算法的结论对现实生活中所应用的业务有意义。未来世界将越来越需要能够像企业经理和领导者

解释人工智能分析结果的人。你可以确保你将被视为越来越具有竞争力的角色，如果你：

- 不断提升自己的人际沟通能力。
- 通过经常处理新课题，来增强你学习如何学习的能力。
- 将至少一部分个人学习重点放在数计分析和运营分析的交叉点上。

标题：保持好奇心！

黄金提示#21:培养你的好奇心。每个人都说你需要追求你的激情，但是如果你不确定你的激情是什么，那会怎么样？不要担心你的激情，相反，培养你的好奇心！始终以自己的条件学习和参与世界，你将使自己成为一个有趣和成功的人。

“永远学习”是至今领先工作场所的不可预测性最有效的原则。即使你不断更新你在的领域的技术和知识，你也应该要给自己探索完全不同领域的机会。一但你离开学校，没有人会告诉你要读什么，所以一切由你决定—这意味着，它在你的控制之下。广泛深入地阅读多个领域，挑战自己去学习困难的东西，推动自己掌握新的学科和技能。

以伊隆·马斯克为例，他在 40 出头岁时，他在四个不同领域（软体、能源、运输和航空航太）发展了四个价值数十亿美金的公司。他是怎么做到的？已不遵循发展专业知识的传统准则（当然还有非常努力的工作！）

在多个学科广泛和深入阅读有什么影响？与其他领域的其他专家相比，伊隆·马斯克能够从受过交叉训练的思维已带来见解应对接新挑战。这称作“学习转移”，它使你能够将在一文中学习的内容应用在另一个。

透過給自己一個好奇地調查一個以上的主題的終生習慣，當你與同一領域的其他人相比時，你會給自己一個在自己的主要學科上的優勢。你將能夠應用從各種書籍或

培養課程中學到的見解，可以培養自己突破性的創照力，並幫助你從其他競爭對手中脫穎而出。

我們知道在 21 世紀的專業人士需要不斷的重新充實自己，以抵禦全球化市場正在形成的變革浪潮。何不從現在開始為在工作生涯中多次轉移職業焦點做準備？不妨研究一下你感興趣的事物，並記住要留意市場的變化，這些改變可能顯示着可能的就業機會，而這些機會已經與你至今所走的路稍有不同。

標題：工作就像戲劇：學習你的角色。

黃金提示#22：你參加正在進行的演出。這在你所有工作場所中一定要在一邊工作時學習你在这个組織的角色。這樣你就可以證明你適合這份工作。除了創業公司，你將加入一個組織、一個團隊、一個層級。確保你了解誰是正式負責人，誰有真正的影響力和你在演出中扮演什麼角色。

找到工作與在工作中成功權權有松散的關係。這與政治家在實際贏得選舉時面臨的挑戰類似必須從不停歇的競選模式轉向實際執政。一旦你被僱傭到工作職位上，你就有責任想辦法取得成功。

理想的情況下，組織和你的主管也將專注於支持你的努力，但是一旦你開始，你可能發現，他們沒有你所期望的或者他們承諾的那樣有幫助。不論發生什麼事保持冷靜並記住：許多工作並不像我們預期的那樣——無論是好或壞。不管如何，你在一份新工作中的任務就是要活夠久以學習、貢獻和累積一些東西。

常見的狀況是，組織內部存在隱藏的權力中心，有時反映了同事間的个人關係——或以前的衝突。當你是新人時，辦公室四處詢問最近的事件會很有幫助。也許是一個特定客戶的歷史，這知道對你有幫助，或某些人或部門之間的或某些人或部門之間的不愉快。追蹤別人告訴你的，並嘗試辨識牠們可能沒有告訴你的。此外，作為城

里的新孩子，你可能会得到“建议”——一定要以开放的心态倾听，特别是在前期，自己保管自己的意见。

在你最初的几份工作中，最主要的挑战就是尽你最大的努力，不要太担心办公室政治或不知道你个人生到底想做什么。即使你所从事的工作与自己的想法不完全相符，或者没有变成是“标榜”的。只要你在发展新技能和展示你的卓越能力，你就会获得宝贵的专业和个人经验。

标题：你为你工作

黄金提示#23：把它想成“我，公司”。成功的事业是深思熟虑的创造。你必须采取类似业务的方式来应对你的职业生涯，预见明显的挑战，合理地做出决策，采取积极主动的步骤，来确保你的成功、幸福和良好的财务状况。把他想像成一个叫做“我，公司”的公司，如果不是你，那么是谁。

即使你有一份全职工作，以你总是为自己工作的想法每天去工作也是个不错的想法。尽管在公司和组织中加入团队的文宣和兴奋，但这更有意义当你关注在一个事实，即最终，即便我们为社会福利工作，我们也为自己的经济利益和个人满意度而工作。

财务顾问会告诉你再付帐单前，先从工资单上取走一部分的工资，然后“先自己付帐”。这个想法是自动索取你收入的一部分，每个支付期间作为存款到储蓄帐户，401(K)或IRA。每个人都需要一个现金援助以应付突来的开支（如意外裁员或车祸）和事业上的开销，你希望能够资助自己的技能发展——特别是，如果你有兴趣发展——讨薪的技能，回到学校或学习一个新的学科领域。

我们习惯于说，我们为一家公司工作，因为当我们找工作时，雇主为我们的时间和努力支付薪酬。但是，在工作中早点意识到一点很重要，尽管满足雇主的期望对于

在特定岗位上取得成功是必要的，但真正需要成功的是满足（甚至是超越）我们自己的个人期望。

大多数情况下，你的个人和职业期望是一致的，这很好。但在职业生涯中，你会有许多工作，你可能会有一些不完美的工作经历…所以你还记得，你的价值并不取决于你的工作，你必须创造和享受工作场所以外的生活。

标题：控制你自己！

黄金提示#24：生活是随机的，你的回答不是。生命可能是一系列不可估量的随机事件，但是如何调整你的智力和能量来应对生活的挑战完全取决于你。

成功人士对于好坏消息的反应保持控制，不让生活被不可避免的挫折阻止。在经历了糟糕的一天甚至使糟糕的评论后，第二天起床回去工作可能很困难，但是你可以—而且必须—找到方法让自己的力量集中起来继续下去。

亚里斯多德告诉我们“你是你反覆做的事情”。那么，优秀不是一种行为，而是一种习惯。培养这种优秀的习惯不会保护你免受坏老板和坏经历的伤害，但他会帮助你保持自尊，给你继续前进的能量和纪律…在另一天或另一份工作中获胜。

积极思考的真正力量在于能够在你生活的过程中塑造和重新塑造你的经历。我们不断地跟自己讲关于我们生活的故事—短期、长期、A计划神剑、B计划—你的“自言自语”对你的精神健康非常重要。你需要控制你对自己说的话，以及你对别人说关于你职业的话。

要非常留意你如何塑造过去的就业经验，有意识地讲述一个进步的故事—无论经验多么糟糕，你可以从中得到一些教训，也可以用一些积极的方式描述。没有人喜欢说自己以及过去工作经历与不好的人一起工作。如果你对新同事与潜在的同事讲过

去同事或老板的坏话，他们会自觉或不自觉的想“他将来会这样评论我吗？”这样会使他们对你有所警惕。

所以，无论你的老上司多么糟糕，或者工作情况多么疯狂，如何形容他人时都要小心谨慎。不要纠结于过去的否定；将谈话转到面向未来的问题和积极的观察。当对自己和他人塑造经历时，不断的提醒自己：

- 你是一个善良、勤奋的人
- 你过去已经成功了（回忆你脑海中最大的成功）
- 晚上睡个好觉，你可以优雅地面对任何挑战。

记住：你不可能控制世界将和你或对你做的事。你唯一能控制的事是你对世界的反应：你可以控制你自己。

标题：有备无患

黄金提示#25：你在他们的团队，但他们不在你的团队。记住：不管你的薪水如何，这是我的公司。虽然雇主因期望你的职业忠诚度而支付你，但这并不意味着你应该信任他们了解你的任何个人梦想、计划或想法。千万不要分享你对潜在的工作变化、离开城市、海外计划或重回学校的计划，直到你准备好辞职为止。

对自己想去的地方、想在生活中做的事有梦想是正常的。这个提示强调的是，对你的雄心壮志保持谨慎，对你的计划时刻守口如瓶的重要性。

事实上，这个世界比任何人承认的更具竞争力和残酷。无论你参加了多少团队建设和信任建设练习，人们都在你周围竞争—在你之上、之下与你对抗。办公室政治可能是不可预测和恶毒的。

这是某意味着你不能和工作的人做朋友？不，但他确实意味着你需要明智地，即使是你和朋友分享的事情。没有人是完美的，甚至朋友可能会犯错，无意中与你不愿分享细节的人分享你的私人资讯。你需要注意最重要的事是：

- 你正在考虑的其他职位或职业
- 申请/进入研究所的计划
- 在你的个人生活或童年中发生的重大不幸
- 过量使用药物或酒精

另外，不要无意中破坏你自己。确保你所有线上的交流和梦想的表达都职辞你的雄心壮志，并且与你希望雇主对你的印象保持一致。

- 你的履历、LinkedIn 的个人资料 and 所有数位表现都需要仔细管理。复习前面的黄金提示#11、13 和 14。
- 除了积极主动地管理你的数位足迹，每个人都需要练习“良好的科技卫生”。这意味着，用远不要使用工作提供的手机、电脑或笔记型电脑来做任何个人的事情。

千万不要忘记这个关键点：如果你盗下你的警卫，用任何工作提供的设备做私事，你给你的雇主弹药来攻击你—在任何时候，因为任何原因。所以不要上网、在 Amazon 购物、“快速检察”你的 Instagram 或 LinkedIn 讯息。记住，在雇主的笔记型或桌上型电脑清除记录而不是顾主的系统

有備無患！

标题：善用和享受休假

黄金提示#26：你不是机器人。只有机器人一周 7 天每天工作 24 小时。去度假，和朋友一起度过时光。没有人可以获应该永远在线，总是在社交、寻求下一个机会。要做好自己

的工作，创造出令你的主管印象深刻的好作品与展示你的能力，这将会有几天、几周和几个月的时间。

建立个人抵御能力最有效的方法之一就是花时间和精力来维持友谊和与家人的关系。与人交谈和外出不仅是一件好事，当你和他人分享生活时，你将增强自己的人际交往能力和同理心意识。

在网路上连续工作几天，然后在家里上网（单独）非常容易。一定要安排真正的约会，让你和朋友们能够共同产生一些持久的回忆。你的朋友和家人们真的关心你，如果你忽视“IRL”人际关系，长远来看将会有实实在在的成本。

同时，要意识到花太多时间担心职业的进步和认可的危险，和错失了幸福的时刻，当你环顾四周，感觉一切，真的，OK。你生活中的事情可能会与你想像的不完全依样，但是如果你能够摆脱自己的期望，你通常会惊奇地发现，你已经创造了一些富有且對當時有回报的东西。

且，正如东西方禅师告诉我们都那样，此刻是我们拥有的一切。因此，在工作和玩耍时要留心：尽可能充分地生活在你生命中的每一刻，你将自己创造一个完整且难忘的生活。

标题：微笑更多，帮助更多

黄金提示#27：你会得到你所给予的。玻璃是半满还是半空？你是乐观主义者还是悲观主义者？然而，当你感受到这个世界的时候，请记住，当你与人交往时，他们会看到你对他们展示的东西并作出反应。如果你展现一个积极的人生观，一个可以做的态度和一个微笑，你通常会得到一个更好的回应，比起皱起眉头，表现自己的批评、失望或幻灭。

增加你社会成本最有利的策略之一就是问人么“我能怎么帮你？”你可能任为你没有办法帮助更年长、更强大或位置更有利的人，但是这不正确的，无论如何，试图帮助别人总是个好主意。风水轮流转。

帮助身边的人也可以像倾听他们一样简单，在需要朋友的时候陪在他们身边。也可以是这样：例如，你可以帮忙求职信，做一个模拟面试，或者是帮朋友做一个练习她电梯演讲的的观众。随着时间的推移，这会成为一个探索你可能拥有的社交和专业的重叠的习惯。

就是在你遇到某个人 IRL 后使用像 LinkedIn 这样的社交网路工具的好处。你可以每个人单独建立自己的社会资本，也可以潜在的建立一种可以发展成个人或职业友谊的纽带。

当然，给予自己可以采取多种形式，自愿为你所关心的事业付出时间和努力是一种尝试和真实的管道来满足同类的精神。你不仅仅是你的工作或职业，所以不要忘记通过广泛阅读来滋养好奇心和与分享你热情的人联系。无论是都市园艺、救援宠物或清理海洋中的塑胶制品，都有一个团队可以与你联系并提供支援。

把你最好的自我带到世界上，无论你的工作生活发生了什么，随着时间的推移，你都会得到一个丰富的人际网路和真正的幸福感。

标题：言行一致，说到做到。

黄金提示#28：记住你的 ABC：保持真实性，成为一名建筑师，成为一名合作者。在工作环境中的真实意味着说到做到，并且作为一位尊重他人贡献的建造者和合作者付诸行动。一个团队成员的一个标志是他们从不为他们团队的工作获得所有荣誉—他们谈论关于团队的努力和成功。

当你建立你的个人和专业网路时，要注意你如何接触到人。你无法控制别人如何看待你，所以要有自我意识，并尝试思考你如何接触到人。

考虑一下你的姿势、面部表情和词汇—总是的，不仅仅是在面试的时候。“做自己”的意思是“做最好的自己”—可以用真实的风格来表达你的情感和想法，把这个风格反映了你的真实个性，并且会把别人吸引向你。

试着和你遇到的人分享你真实可信的自我。至少，你应该以一对一的方式开诚布公地讲话，这样即使你对很多人不熟悉，那些认识你的人也会觉得他们知道并且可以相信真正的你。

如果你遇到的人出于某种原因不喜欢你，那么这世界上所有的社交网路都无法帮助你。现在，我不是说你遇到的每一个人都应该爱上你，但我是说你应该努力做到真诚—并且避免作为利用者接触他人，某些人利用交易靠近他人。交易的对立面是关系，你应该总是把与他人的联系作为创造关系的机会，而不是交易。

有些雄心勃勃的人似乎是野心家—也就是说只关心别人怎么帮助他们。你应该努力追求你的目标，以一种方法来追求你的目标，展现你明白生命中有更多其他在紧要关头的比你自己的成功更重要。一个真实的人会承认，她是一个更大的努力的一部分，谦虚地谈论自己的角色，承认他是为团队努力做出了贡献—而且永远无法保证继续这样做的机会。

标题：带着你的职业向前

黄金提示#29：准时，准备和出席。雇主实际上会注意到那些渴望做好的员工，并经常位很早就办公室的团队提供特殊的机会。出席意味着在与某人交谈时积极倾听：带着你的眼睛与微笑去倾听已表示你明白了。

最成功的人似乎在自己的职业生涯中毫不费力，但是当你和他们交谈时，他们经常表示惊讶，关于他们职业生涯是如何运作的。他们会积极地构思他们的叙述，他们通常会表示敬畏他们有多幸运。当然，他们很幸运的，但是他们很可能会非常努力地为他们做好准备。

除了勤奋、守时、有准备、有现身，你还能做些什么来推动你的事业向前发展？

- 抓住机会—机会遭遇改变你的生活绝对是真实的。你永远不知道你会在电梯里，在健身房锻炼，还是在你的校友会提供的演讲中会见到谁。在这些偶然的机遇中，“碰运气”的关键是要开朗、随和、友好、适时跟进。
- 真实可性—很多人都是自然地表示赞美，这意味著有能力赢得青睐和有意或无意地获得赞美或青睐。如果看起来是深谋远虑的，那么赞美的行为可以被看作是讨好，这些人赞美其他强大的人以获得赞同—这绝对不是正面的！你的目标是要真实可靠，而且你希望人们喜欢你自身，而不是因为你对他们说什么，使他们感觉好或者是强大。
- 从错误中学习—每个人都会犯错误。每个成功的人不一定会犯较少的错误，尽管这可能是他们成功的一部分。成功的人从错误中学习，并且不会犯下两次同样的错误。错误是承担风险的自然部分和从错误中吸取教训是职业发展中的重要组成部分。然而，错误与“失败”是不同的。商业媒体可能会谈论连续创业者的“快速失败”，但就你的职业而言，我敦促你避免“失败”这个词，因为他会变成有毒的自言自语。

别忘了羅馬哲學家賽馬內卡的建議：“運氣是準備遇到機會時發生的事”，所以準備好變幸運吧。

标题：每个人都有冒名顶替并发症。

黄金提示#30：不要让恐惧破坏你。每个人都有以专家身份展示自己时的不安全感—每个人都会从所谓的冒名顶替者身上受到伤害。面对未来毫无畏惧是重要的，因此你可以找到内在的力量来面对挑战与把握机会。为着时间的推移，当你在世界上生活和工作时，你荒位变得更加自信。正如耐克公司的口号所说的那样，只管去做。

冒名顶替并发症描述了一种焦虑的感觉，不知何故，你不应该获得成功或者你没有从自己的努力中合法地获得成功。感觉每个人都会发现你是个骗子。一些非常成功的人会承认，即使他们获得了各自领域中最高的奖项，他们也会感到这种焦虑。

所以如果你有时担心自己会被“发现”，记住你并不孤单。要留心，给自己一点休息时间—尝试以下几项策略来智取这个丧失自信的模式：

- 假装。如果你发现自己惊慌失措。就假装，直到你感到自信为止。只要继续做你担心的是，随着时间的推移，你会很好地做到。
- 冒险。犯错和欺诈是不一样的。不要让错误定义你，也不要让你退缩。冒险会帮助你发展你的专业知识，你知道的越多，就越有信心。
- 限制自己。如果你被要求对你只知道一点点的事情给出专家意见…限制你自己谈论你所知道的。考虑提出一个有助于推进讨论的问题或瞭解有关该主题的更多资讯。
- 收集表扬。当人们给你积极地回响，复制/贴上或截图，并保存档案。建立你自己的个人推荐库，在你情绪低落时重温。
- 接受自己。如果你觉得自己是一个骗子，因为别人给你一个别人没有的到的机会，那就给自己一个假期，退后一步，认识掉你为实现今天的目标所采取的步骤。许多人生来就有优势的人在生活中是不会坚持和成功的。

哈佛商业评论最近建议将冒名顶替并综合症重新定义为“管理学习可信度晋章感”——并件亿通过将“心理缺陷”转变为至关重要的技能，咨询师以及我们中的其他人可以成功，尽管或甚至因为我们不了解全部答案。请参见：[插入以下 URL 的简短连结]

[https://hbr.org/2018/07/how-consultants-project-expertise-and-learn-at-the-same-time?utm\\_campaign=hbr&utm\\_medium=social&utm\\_source=linkedin](https://hbr.org/2018/07/how-consultants-project-expertise-and-learn-at-the-same-time?utm_campaign=hbr&utm_medium=social&utm_source=linkedin)

在前进的道路上做出对的选择，不要让挫折击倒你，要庆祝你所做的决定和行动，这些决定和行动已经把你带到了这一点。最后，试着不要把你的自我价值和你的工作或职业联系在一起。投资于你的个人关系以及你与其他非职业企业和事业的联系。

标题：走高的路

黄金提示#31：功能失调的组织击败人类。这是一个普遍公认的商业生活规则，当一个功能强大的人遇到一个功能失调的组织时，组织就会胜利。不要把这当成个例——只要你意识到问题，就决定无论你处在何种情况中都要学习，并且为自己尽快找到一份新工作！

任何人都会发现自己处在一种待遇很差的境地，工作条件会因为坏老板、坏同事甚至是坏客户而恶化。当这种情况发生时，成功的人不会等待形式变得无法容忍：即使他们采取一切措施来改善现状，他们也会加强人际关系，并开始积极地（尽管是秘密地）四处寻找新的机会。

1. 保持冷静。功能失调或有毒的环境会造成压力，并触发你的“战斗或飞行反应”，这会给你的系统新增更多压力。在工作环境中，你可能做不到更好的事情，所以你需要加强你内心的平静，积极地管理你对形式的反应。不要参与功能失调的行为：尽可能避免争吵。

2. 不要把工作变成生活。是的，野心勃勃的人会生活和呼吸他们的事业，如果他们为非工作生活留出一些空间，即使是最野心勃勃的枪手也会做得更好。隔日你发现自己身处一个有毒的工作场所，那么你的工作就是身体和精神上与精神攻击分离开来，这一点更为迫切。
3. 看清楚。每个人都希望确认他们做得很好，他们对整个企业的贡献很重要。许多不正常的工作场所对你的待遇很差，但却让你觉得自己有错，如果你工作得更努力或聪明一点，你就会得到应有的认可。不要自欺欺人：记住，不正常的组织总是会打败员工，所以给自己授权来验证自己，同时，极地从工作环境之外寻求验证和认可。
4. 思考成长。如果你的雇主把挫折归咎于个人，而不认识到更大的问题文化，那么你就要采取“成长心态”来保持自己的正常发展，不断发展你的技能，诚实行事，这样你就能建立起自己的恢复力。尝试取得“小胜利”，这可能有助于改善文化，如果没有，至少会新增你的个人成就组合。
5. 寻找盟友—或者离开。在一个不长的环境中，可能是缺乏清晰的沟通是问题的一部分。试着用一种非批判性的“让我们一起解决这的问题”的方法与他人沟通。在一个骚扰或不道德行为的有毒环境中，你会想把精力集中在制造逃生舱上：低下头，尽可能的快出去。

一旦你意识到自己处于一个不正常或有毒的环境中，就要采取措施来移除自己。不要容忍自我否定的就业条件。