

ГУ ДЯНЬ

ПОСТРОЙ СЕБЯ

КАК РАБОТАТЬ МЕНЬШЕ,
А ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.92
ББК 88.53
Г93

2021 by New Elite Career (Beijing) Education Technology Co., Russian edition copyright © 2024 by AST Publishers by arrangement with CITIC Press Corporation, through Youbook Agency, China and Nova Littera SIA.
All rights reserved

Гу Дянь

Г93 Построй себя. Как работать меньше, а получать больше / Гу Дянь. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 368 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание)

ISBN 978-5-17-158084-1

«Как работать меньше, а зарабатывать больше?»

Гу Дянь — выдающийся наставник, консультант по развитию карьеры и психологии личности. Его многолетний опыт и практика позволили собрать самые эффективные советы и методы для вашей карьеры, в книге разбираем:

— как эффективно распределить время и нагрузку между работой и личной жизнью;

— как получить максимальную выгоду при меньшей затрате ваших ресурсов;

— борьбу с выгоранием.

«Построй себя» — книга, с которой вы сделаете уверенный шаг в сторону продуктивности, перестанете растрчивать время, деньги и собственный потенциал впустую, и добьетесь ощутимых результатов в качестве собственной жизни.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-158084-1

© Gudian, 2021
© Амосов Г., перевод
© ООО Издательство «АСТ»

ЮЙ МИНЬХУН

МЕРЯТЬ ЭПОХУ РАЗМЕРОМ СВОЕГО ШАГА

Меня часто спрашивают, как в эту эпоху можно жить спокойно? Сейчас все развивается очень стремительно, города меняют облик каждый день, непрерывно появляются новые виды работ, глобализация ускоряется. То, что мы учим сегодня, завтра может быть уже неактуальным. Поэтому людям трудно избежать состояния, когда не получается сосредоточиться только на одном деле. Каждый день проходит в спешке и беспорядке, но даже при этом нам кажется, что мы все пропускаем. Немного отвлекся — и некоторые возможности уже упущены.

Как в эту эпоху спокойно и непрерывно развиваться?

Первый важный принцип — замедлиться. Не отказываться от дел, а сначала обдумать и после приступить к выполнению.

В науке о менеджменте есть такая фраза: «Не нужно скрывать лень в составлении стратегии за усердной работой над тактикой». Это означает, что некоторые

владельцы компаний весь день крутятся как белки в колесе, хватаются то за то, то за это, заняты так, что им не хватает 24 часов в сутках. При этом они не только не понимают, в каком направлении развивается компания, но даже не знают, на что важно обратить внимание. В итоге компания если не банкротится, то находится в кризисном положении.

Есть фраза, помогающая избавиться от такой неэффективной работы: «Начинай с малого, не упуская из виду большое». Она означает, что чем бы мы ни занимались, нужно обязательно смотреть на ситуацию в целом. Сначала нужно полностью понять, что мы делаем, а только потом приступать к выполнению. Так мы сможем сохранять главное направление, даже если начинаем работать с самых маленьких задач, а работа будет проходить последовательно и без хаоса.

Поэтому неважно, что мы делаем: планируем личную жизнь или налаживаем работу, в любом случае сначала нужно замедлиться и успокоить разум. Мы сможем осознать, что мы делаем, только когда ясно представим это себе. А приступить к работе сможем только тогда, когда осознаем.

Гу Дянь раньше был выдающимся преподавателем лексики для экзамена GRE¹ в компании Xindongfang². Он начал работать в компании с самого первого набора учителей. В своей работе он интересовался темами, которые выходили за рамки преподавания лексики. Его интересовали вопросы жизненного направления, выбора, влияния умственного развития на человека. Начиная с 2007 года, он полностью посвятил себя консультациям в развитии карьеры и жизни. За 10 лет работы в этой области он стал большим специалистом в профессиональных кругах.

¹ Вступительные экзамены для американских магистров. (прим. пер.)

² В прошлом компания, преподающая курсы английского языка. Сейчас работает как образовательная платформа. (прим. пер.)

Конечно, он тоже замечал, что беспокоит людей в наше время. Он писал в своей книге: «В эту эпоху абсолютно недостаточно просто упорно трудиться. Нужно сначала понять тенденции времени. Увидеть, что у каждой компании или предприятия есть своя система, понять рычаги управления этой системой. Только так увеличится влияние человека. Нужно уметь использовать тенденции времени и ситуации так же, как птицы используют восходящие потоки воздуха и вместе со своими спутниками пересекают океан».

В своей книге Гу Дянь проанализировал множество историй мастеров своего дела: как инвестор Баффет смог добиться самой высокой прибыли, придерживаясь самой консервативной стратегии; как ученый Цзэнь Гофань нанес поражение Тайпин Тяньго¹ с помощью стратегии «строить укрепленный лагерь и вести неподвижную войну»; как исследователь Коллинз, проходя по 20 миль в день, первым достиг полюса. Все это люди, которые смогли сохранить спокойствие и замедлиться. Они смогли это сделать не потому, что прилагали больше волевых усилий, а потому что обдумывали решения. Чем быстрее движется эпоха, тем больше мы должны замедляться, смотреть на ситуацию глазами стратега и только после этого действовать.

Второй важный принцип — мы обязательно должны читать. Я очень разочарован ситуацией с чтением в Китае. Я часто повторял, что евреи в среднем читают 65 книг в год, а мы в Китае только 5. После этого я обнаружил, что даже эта статистика с 5-ю книгами подсчитана неправильно — она включает в себя учебники и дополнительные материалы в начальной и средней школах. В среднем ученики этих школ читают больше 20 учебников и дополнительных книг, а это означает,

¹ Небесное царство великого благоденствия — государственное образование в Китае (1850–1865 гг.), построенное восставшими против правительства людьми, называвшими себя Тайпинами. (прим. пер.)

что взрослые люди не читают вообще. Однажды я проводил лекцию для 2600 преподавателей начальной и средней школ. Я попросил поднять руку тех, кто прочитал 5 книг, кроме учебников по своим предметам. Подняли руки только 20 человек. Если даже учителя младших и средних школ в Китае не читают книг, как мы можем ожидать этого от студентов?

В России и в США я видел, что половина молодых людей в метро читает книги. В Китае же молодежь играет в телефон. В этот век информационного взрыва и интернета приобрести книги легче и дешевле, чем когда либо раньше. Я каждый день скачиваю новые книги в Kindle (устройство для чтения от Amazon) и получаю новые знания из интернета. Но до сих пор много людей у нас либо не читают книги, либо читают мало.

Кроме чтения книг, существует еще много способов учиться. Чтение, путешествия, новые друзья, общение с известными учителями, познание себя — это пять путей, помогающих обучению. Если говорить словами Гу Дянь, то нужно стать «учащимся в режиме соединения». Способности размышлять во время обучения у каждого человека сильно ограничены. Если каждый день крутиться в рамках собственных мыслей, возможностей и восприятия, то мы очень быстро упрямся в препятствия.

И в это время нужно применить новый способ обучения. Я очень одобряю то, что преподаватели Xindongfang ездят в путешествия. Просто берут рюкзаки и едут. В дороге они записывают все, что видят и чувствуют. Когда они встречают людей с умными мыслями, то просят у них совета. Возможно, наставления таких людей помогут быстрее развиваться в работе и в жизни. Когда встречаются люди с интересными мыслями, близкие по духу, нужно уметь сесть вместе с ними, выпить и пообщаться.

Английский педагог из Оксфорда, епископ Джон Ньюман однажды сказал в своем выступлении: «Когда собирается вместе много молодых умных, отзывчивых и проникательных людей, стремящихся к знаниям, то

они учатся друг у друга, даже если никто не преподает. Они общаются друг с другом, узнают новые мысли и точки зрения, видят новое и осваивают способность самостоятельно рассуждать».

Недавно я организовал одно интересное мероприятие. Я снял в аренду лайнер и позвал туда две тысячи учителей, чтобы они читали книги и общались между собой. Там и произошел прорыв такого способа обучения «в режиме соединения», при котором «люди учатся друг у друга, даже если никто не преподает». Именно благодаря силе такого обучения компания Xindongfang отличается от других образовательных учреждений и может непрерывно выпускать в мир выдающихся молодых людей. Благодаря этому Xindongfang не только добился финансового успеха, но и стал основной духовной силой сферы образования в Китае.

Чем быстрее развивается эпоха, тем больше нам нужно читать. Читать, используя способ, позволяющий нам соединиться с нынешним временем.

Третий важный принцип — нужно относиться к жизни с позиции инвестирования. Часто у нас бывает ложное представление, что израсходованные время, силы и деньги просто потрачены без какой-либо отдачи. Но на самом деле наше время, духовные усилия, внимание и т. д. — это в каком-то смысле всегда инвестиции. Они не тратятся зря. Главная особенность поведения инвестора — это стремление получить отдачу, а лучше всего удвоенную.

Однако в этой книге Гу Дянь пишет о том, что на самом деле каждый человек — это «инвестор своей жизни». Я абсолютно поддерживаю эту идею. Отношение к жизни с точки зрения инвестора позволяет испытывать ее во всей полноте. Потому что когда мы рассматриваем наши поступки с точки зрения инвестиций, мы думаем не о том, как бы потратить меньше денег, а о том, как эти деньги можно потратить выгодно. Например, если мы потратим 100 юаней на еду, то отдача будет в том, что мы просто наедемся. Возможно, того же

результата можно было бы добиться и за 20 юаней. Но если вы поедите на 20 юаней, а на оставшиеся деньги сходите в кино, купите книгу или розу любимому человеку, то такая инвестиция будет очень выгодной. Вы получите отдачу на уровне чувств, знаний или способностей.

То же касается нашего времени и усилий. Кажется, что у этих двух понятий нет себестоимости — один раз поспал и уже восстановился. Но на самом деле потраченное время уже не вернешь, а усилия, которые вы можете приложить в течение дня, тоже ограничены. В эпоху, когда нам доступно столько возможностей, нужно еще более осторожно подходить к тому, как мы тратим свои усилия и время.

Я, конечно, не говорю о том, что теперь нам нельзя гулять, общаться, ходить в рестораны и выпивать с друзьями. Общение с друзьями приносит отдачу на уровне чувств, общение с основателями компании Xindongfang приносит отдачу в виде мудрости, прогулки приносят отдачу в виде возможностей поразмыслить. Это инвестиции на длительный период.

Чем быстрее развивается эпоха, тем нам более необходимо смотреть на жизнь с точки зрения инвестиций. Важные вещи достойны того, чтобы потратить на них важное время, достойны того, чтобы их делать еще лучше.

Каждый из тех, кто будет читать книгу «Прыжок», надеется стать профессионалом в своей отрасли. Но настоящие мастера жизни не те, кто с трудом продвигается по ней, а веселые, спокойные и безмятежные люди. Поэтому я хочу оставить молодым людям, стремящимся стать профессионалами, такую фразу: «Боритесь и стремитесь вперед последовательно и организованно, но ведите расслабленную и спокойную жизнь».

Непрерывное развитие — это обязательная часть человеческой жизни, но нужно это делать спокойно и плавно. Жизнь изначально должна быть тихой, а не проходить в спешке. Особенно не нужно позволять этой эпохе тянуть вас вперед за ухо. Нужно мерять эту эпоху размером своего шага.

7 ПРИЧИН ПРОЧИТАТЬ «ПРОРЫВ» ГУ ДЯНЯ

Я знаком с Гу Дянем больше десяти лет. В моей личной записной книжке он записан на странице с «умными людьми». Однако, когда я читал «Прорыв», я все равно удивился, насколько широко он, оказывается, развил новую сферу «профессионального роста».

Гу Дянь дал мне анкету, в которой был один вопрос: «Как первый человек, прочитавший эту книгу, ты можешь сказать, почему читатель должен с ней ознакомиться?»

Я сказал: «Я могу назвать 7 причин».

1. Книга поможет вам сэкономить время и деньги. Я как-то спросил Гу Дяня: «Почему ты думаешь, что твоя работа полезна людям?» Он ответил: «Человек накапливает много опыта, если попадает в тупик в личной сфере и в работе 5–6 раз за свою жизнь. За 10 лет я проработал больше 3000 таких тупиковых жизненных ситуаций. Можно сказать, что я и мои клиенты вместе прожили трудных моментов на несколько сотен жизней. Хронические больные сами постепенно

узнают о медицине не меньше врача. Так и я, каким бы глупым я ни был, все-таки отточил навык нахождения выходов из трудных положений». Я согласен с такой логикой. Я верю в то, что весь прогресс человечества произошел благодаря разделению труда.

2. При наблюдении за первоклассными товарами, ведущими компаниями и людьми всегда заметна одна особенность: все они проходят нелинейный, скачкообразный период развития. Мы долго учимся и накапливаем знания. И когда мы понимаем, как устроен мир, то нам в помощь уже доступны все необходимые ресурсы. Этот процесс нельзя перескочить, но его можно ускорить. Нам нужно осознать, как продвигаться вперед, но еще важнее понять принцип нелинейности. Как раз о таком «прорыве» говорится в книге.

3. Выбор обуславливает жизнь, а осознание обуславливает выбор. Есть смысл карабкаться только по той лестнице, которая стоит у нужной стены. Книжки из области саморазвития раньше говорят только о том, как именно нам нужно прилагать усилия. Эта книга сместила фокус на социальную сферу. Она позволяет увидеть, что из себя представляет стена, с кем нужно конкурировать. Сначала нужно приложить усилия, чтобы осознать, что мы делаем, а потом уже прикладывать усилия, чтобы делать это более эффективно.

4. Когда я создавал приложение «Dedao», я руководствовался принципом: «На этом рынке можно выжить, только если делать «топовый» контент». На самом деле речь не только о контенте: такой «топ» действий есть и в жизненных правилах, и в том, как работать, вести бизнес и т. д. «Матрица первенства» в книге Гу Дяня — это и есть инструмент для обнаружения «топа».

5. Людям, которые любят получать ответы, приходится мучиться, потому что их мир часто рушится. А люди, которые любят задавать вопросы, чувствуют себя счастливыми, потому что меч мудрости¹ в их

¹ Понятие из буддизма. Меч, разрубающий путы иллюзий.

руках со временем становится только острее. В ситуации, когда ответов на вопросы недостаточно, побеждает тот, кто найдет ответ. Но когда не хватает вопросов, лучшим становится тот, кто задаст хороший вопрос. В этой книге содержится немало вопросов. Например, когда речь заходит о карьерном развитии, вы должны задать себе три вопроса: «Может ли робот заменить меня на моей работе?», «Могу ли я делегировать ту работу, которую делаю сейчас?», «Будет ли развиваться та сфера, в которой я сейчас работаю?» Возможно, ответ на эти вопросы расстроит вас, но я все равно советую подумать об этом. Лучше задать себе вопрос, который вовремя похлопает вас по плечу, чем получить пощечину от реальности. Именно поэтому хорошо поставленный вопрос важнее ответа.

6. Многие думают, что обучение равняется чтению книг. На самом деле это только один из способов. Такие продукты, как «Годовая подписка», «Темы уроков», «Слушай по книге в день» в приложении «Dedao» — это более эффективные способы обучения. Есть еще один очень эффективный способ. Это как раз то, что в данной книге называется обучение «в режиме соединения». Когда год назад я познакомился с СЕО нашей компании Ли Тяньтянь (никнейм То Бухуа), мне казалось, что она не очень-то умеет пользоваться интернетом. Но уже через полгода работы она стала моим учителем во многих вопросах. Ее секрет заключается в том, что если она чего-то не понимает, то она общается с человеком, лучше всего разбирающемся в этой сфере. Обучаться у других людей — это всегда намного быстрее, чем читать книги. Во время обучения «в режиме соединения» можно не только задавать вопросы, но и вместе писать и обдумывать проблемы. Это очень эффективно.

7. Гу Дянь — автор в приложении «Dedao», так называемый Мастер Познания на факультете «Dedao». Для своего приложения я всегда выбираю лучших авторов в своей сфере.

Задание выполнено. Сдаю анкету.

ВАНЬ ВЭЙГАН

ОРНИТОЛОГ ХОЧЕТ СКАЗАТЬ ЧТО-ТО НА ПТИЧЬЕМ

Мастер Гу Дянь раньше был учителем-звездой в компании Xindongfang. Сейчас он сосредоточился на работе экспертом по личному карьерному росту. Он прошел через ожесточенную конкуренцию, консультировал как новичков на рынке труда, так и профессионалов своих отраслей, оказал влияние на огромное количество прекрасных молодых людей. Его колонка «Выдающиеся личности» в приложении «Dedao» пользуется большой любовью читателей. Книга «Прорыв» – это новый вклад Гу Дяня в образование своих читателей.

В книге описаны победы и поражения героев, точные научные исследования, но больше всего в ней ясных выводов, к которым Гу Дянь пришел благодаря своему опыту. Мысли, изложенные в книге, отразили самые новые эмпирические знания нашей эпохи. Читая эту

книгу, я задумался: если люди, еще не знакомые с этими идеями, захотят конкурировать с теми, кто уже знает эту информацию, то первые окажутся в большом проигрыше.

Привычка читать книги дает людям несправедливое конкурентное преимущество. Возможно, есть люди, которые с головой погружаются в работу под мотивирующие лозунги «Нужно пахать! Нужно отчаянно бороться!». У таких людей нет профессиональных навыков, необходимых для работы в современном обществе. Эта книга рассказывает о том, как использовать инструменты новой эпохи, как делегировать свою умственную деятельность. Возможно, есть люди, боготворящие профессионалов своего дела. Они думают, что достичь результата можно только с помощью «виртуозных ходов». Эта книга рассказываем о том, что стремление к «виртуозным ходам» — это как раз то, что ведет к неудачам. Системный прогресс работает по принципу «51% эффективности».

К счастью, эта книга уже у вас в руках. Только я переживаю, что вы прочитаете ее неправильно. Поэтому я хочу поделиться своим скромным мнением о том, как нужно читать эту книгу. Правда в том, что даже если вы выучите эту книгу наизусть, то совсем не обязательно станете настоящим профессионалом.

История науки и научная философия — это две очень интересные сферы. Некоторые ученые, исследующие эти сферы, иногда не сдерживаются и открывают закономерности развития науки, а также рассказывают ученым, как те должны проводить научные исследования. Однако, физик Фейнман, прославившийся своей неприязнью к философии, говорил: «Историков науки и научных философов можно причислить к ученым только так же, как орнитологов можно причислить к птицам. Птицам не нужны советы орнитологов, чтобы хорошо летать. Тогда почему ученые должны слушать советы историков науки?»

Я не рассматриваю всерьез это сравнение Фейнмана. Полеты птицам даны от природы, а умение

проводить исследование у ученых далеко не врожденное. Я слышал разговоры ученых об их опыте, также я читал выводы и обобщения «историков науки» о научных методах. Единственное, о чем я жалею, — это о том, что не прочитал это раньше. Даже Фейнман делится в нескольких своих книгах собственной теорией проведения исследований и мнением о такой отрасли знаний, как «наука». Он хотел научить молодых людей, а молодые люди в свою очередь были рады учиться его опыту.

Однако если спросить у Фейнмана или любого другого профессионала своего дела, то они не признаются, что научились прекрасно летать из-за того, что прочитали много книг по орнитологии. Они скажут, что научились летать сами по себе.

Поэтому и возникает вопрос в том, как же все-таки читать эту книгу. Как использовать изложенный в ней опыт?

У меня есть три мысли на этот счет. Первая — «копировать» и «делать что-то свое». Ошибочный подход к чтению книг заключается в том, что читатель думает: «Раз успешные люди так делают, то я тоже должен так делать». Еще более ошибочный подход — это «раз в книге никто так не делал, то и я не осмелюсь так делать». Но на самом деле во всех примерах, которые видит читатель, имена профессионалов связаны с какими-то идеями только потому, что профессионалы изобрели эти идеи. Они не пассивные подражатели, а активные создатели. Только пассивная имитация далеко не означает, что вы чему-то научились. Вы по-настоящему чему-то учитесь, только когда что-то активно создаете.

Конечно, создание чего-то не начинается с нуля. Вы можете креативно заимствовать. Например, в книге описывается, как Баффет научился одному принципу в тренировках бейсболиста и применил его в сфере инвестиций. Если вы также будете применять этот принцип для инвестиций, значит, вы не научились до

конца. Правильнее будет применять этот принцип для вашей сферы деятельности.

Вторая мысль — «метод» и «сфера деятельности». Эта книга о том, какие методами нужно применять в работе. Какой работой вы должны заниматься, как ее ускорить и при наименьших усилиях добиться максимального успеха. Успех = деятельность * метод.

И это, конечно, означает, что если у вас нет сферы деятельности, то простое применение этих методов ничего не даст. Если один человек с головой погрузится в какое-то дело, а другой человек будет оттачивать методы, мы не знаем, кто из них придет к лучшему результату. Возможно, будет надежнее сказать, что первый. Для того чтобы говорить о методах воспитания, нужно сначала иметь ребенка. Для того чтобы говорить о методах работы, нужно сначала иметь какую-то сферу деятельности.

Ваше дело должно быть достаточно большим. Если вы стремитесь только к маленьким жизненным радостям, то эта книга поможет вам только тем, что вам будет, что обсудить с друзьями. Только к большим делам применимо понятие «стратегия».

Третья мысль — «полностью» и «немного». На самом деле ли мы должны полностью досконально понимать, как ведут себя профессионалы, чтобы самому начать двигаться в сторону профессионализма? Конечно, нет. Вы можете сидеть перед телевизором и смотреть учебные записи учителей по плаванию из разных стран, но наилучшим способом будет пойти в бассейн и начать плавать.

Вам совершенно не обязательно осваивать все принципы, описанные в этой книге. На самом деле вам нужно с одной стороны тренироваться на практике, а с другой применять методы. Возможно, какая-то мысль из книги принесет вам озарение, и вы сможете довести ее до совершенства. Скорей всего, это уже позволит вам стать лучше подавляющего большинства людей.

В процессе практики вы найдете разные впечатления, получите разный опыт. После этого, когда вы снова про-