

第 1 章

弹性成长，开启 AI 时代的新航程

故兵无常势，水无常形，能因敌变化而取胜者，谓之神。

——《孙子兵法·虚实篇》

1.1 AI 时代，成长理念持续进化

2025 年春节期间最火爆的科技新闻非中国 AI 公司深度求索（DeepSeek）莫属——其重磅推出的多模态大模型系列凭借“人类思维链模拟”能力，在全球引发核爆级反响。而就在此前三个月，全球顶尖科技媒体还在预测：“通用人工智能的突破至少还需要十年蛰伏期。”

这场技术海啸摧毁的不仅是预测者的信用体系，更颠覆了数百万人的职业认知。上海三甲医院的张医生发现，自己二十年积累的影像诊断经验，正被实习生手中的 AI 终端快速超越；因为客户要求“用 DeepSeek 生成 100 套方案后再人工筛选”，杭州设计师李女士被迫转型为“AI 策展师”；更具戏剧性的是，国际上一些知名高校正在严肃地讨论，如何避免学生用 AI 完成作业，同时，中国台湾地区高校的老师要求学生必须在课堂中手写完成作业。

所有剧变都在印证一个残酷事实：当技术曲线突破奇点时，世界重构的速度远超人类最疯狂的想象。

人们喜欢预测未来，但并不善于预测未来。对未来的预测，即使是那个时代最聪明的大脑也会经常失误。

1943 年，IBM（国际商用机器公司）第二任总裁小托马斯·沃森（Thomas J. Watson Jr.）曾经说过：“我认为全球市场可能需要 5 台计算机。”

DEC（Digital Equipment Corporation，美国数字设备公司）创始人、小型机之父肯·奥尔森（Ken Olsen）在 1977 年称，家庭没有必要使用电脑。

比尔·盖茨（Bill Gates）曾经在 1981 年做了一个预言：“没有谁的电脑需要超过 637KB 的内存，640KB 对任何人来说都应该足够了。”

当 2007 年第一代 iPhone 出现时，史蒂夫·鲍尔默（Steve Ballmer）表示：“iPhone 价格昂贵、没有实体键盘、不方便发邮件，对商业用户没有吸引力。”

我们列举这些科技先驱的“预言翻车”案例绝非为了嘲讽，恰恰相反——正是这些敢为天下先的创新者，用他们的实践试错推动了人类科技的进步。而他们之所以会被“打脸”，是因为人类大脑中对确定性的执念，我们会习惯性地认为未来就是今天的延长线，结果它不是。

个人的职业发展同样如此。在 AI 重塑一切的时代，年轻一代的职业轨迹，绝不是之前经历的延长线，更不是前辈们帮你规划的路线图。我们习惯性地用工业时代的职业标尺丈量智能时代的可能性，就像 19 世纪的马车制造商幻想汽车不过是“不用喂草的马车”那样充满认知局限。

这种认知惯性在 AI 时代尤为致命——当技术呈指数级进化时，任何线性预测都将是可笑的刻舟求剑。

2024 年公务员报考人数突破 340 万，较疫情前激增 138%。某 985 高校调查显示，68% 的应届毕业生将“稳定”列为首要择业标准。这种集体性职业焦虑的背后，是人们对 AI 冲击的本能防御。当自动驾驶技术取代司机、AI 律师处理案件、机器人完成手术时，人们不禁要问：究竟什么岗位能提供真正的“铁饭碗”？

但戏剧性的是，另一群年轻人正在萨姆·奥尔特曼（Sam

Altman) 的激励下拥抱不确定性。这位 OpenAI 掌舵者说：“你们掌握人类史上最强的杠杆 AI 技术。它能让个体创造的价值超过工业时代的万人企业，你们的职业版图像宇宙般无限延展。你也可以创办一个现象级公司，其影响力可能超过上一代人。你们生活在一个难以置信的机遇扩张的时代，到处都是巨大的机会。你可以去做任何你想做的事，规则就像脚下的大地一样在不断变化，个人可以更好地表达创新能力，这是一个伟大的时代。”^①

这种撕裂折射出 AI 时代的核心矛盾：技术爆炸带来的机遇与认知滞后产生的恐慌。正如 19 世纪的纺织工人恐惧蒸汽机时，尚未能预见铁路工程师正在开创的新纪元。

神经科学研究显示，人类对确定性的渴望源于杏仁核的本能反应——大脑会将不确定性等同于生存威胁。这正是传统职业规划的底层逻辑：

工业时代：人生 = 标准化流水线（求学—就业—退休）。

信息时代：人生 = 升级打怪的游戏（考证—晋升—财务自由）。

但在 AI 摧毁岗位的速度（平均 18 个月）远超人类学习周期（3 ~ 5 年）的今天，这种确定性已成为致命陷阱。就像 2023 年某跨国银行的裁员事件所示：AI 冲击下被优化的不仅是基层柜员，年薪百万的金融分析师同样面临挑战——他们的风控模型已被 AI 超越。

当 00 后实习生用 AI 工具三分钟完成你三天的工作量时，当招聘网站上涌现出“AI 训练师”“元宇宙架构师”等闻所未闻的新职业时，每个职场人都该清醒认识到：我们正站在职业进化史的断层线上。那些曾被奉为圭臬的五年规划、晋升路径，正在以月为单位

① 萨姆·奥尔特曼：《如何取得成功》(How to be successful)。

失效——就像拿着纸质地图导航自动驾驶汽车般荒诞。

AI 时代促使个体从登山者转为冲浪者，因为职业规划的底层逻辑已经改变。

传统职业规划信奉“登山模型”，即选定目标岗位为峰顶，然后以坚定的决心、持久的耐力和严格的自律完成攀登。但在 AI 催化下，这座山正在以每年约 25% 的速度改变其地貌结构^①。医疗领域最富戏剧性：手术机器人正在辅助部分外科医生的操作，同时催生出医疗 AI 伦理师（制定机器人手术责任认定规则）、数字疗法设计师（开发 AI 心理干预程序）等全新职业分支——这些五年前根本不存在的岗位，如今在领英上已有超过 10 万名相关从业者。

职业发展正从“攀登固定阶梯”转向“驾驭动态浪涌”。2023 年麦肯锡调研显示，头部科技公司中 62% 的核心岗位要求三个及三个以上专业领域的交叉能力。例如 TikTok 算法工程师需要理解神经美学，新能源汽车产品经理要掌握碳中和核算——职业赛道的含金量越来越取决于缝合知识断层的能力。

人机共处的时代要求人类突破工具恐惧，构建能力互补的进化共生关系。

当 GPT-4 通过注册会计师考试，当 Stable Diffusion（AI 绘画生成工具）拿下国际摄影奖项，我们终于走到人机关系的临界点：AI 不是替代我们的工具，而是重塑我们的镜像。全球最大设计平台 Figma 的调研揭示，接入 AI 插件后，设计师的产出效率提升了

^① 《2023 未来就业报告》指出，未来五年内（2023—2027 年），全球近四分之一（25%）的工作岗位将发生变化，其中新增工作岗位约 6900 万个，消失的工作岗位约 8300 万个，净减少约 1400 万个岗位。

340%，但顶尖人才与普通员工的创意质量差距反而拉大 7 倍——工具在淘汰一部分人的同时，也在加倍奖励另一部分人。

关键是，你属于哪个部分？

这个时代真正的竞争力在于建立“人机共处的思维”：咨询顾问用 AI 工具批量生成方案框架时，其价值体现在对 AI 盲区的战略洞察；教师利用 AI 批改作业后，需聚焦学习情绪曲线的精准干预；基金经理可以依赖算法捕捉市场信号，但超额收益来自对模型假设的哲学批判。

这个时代对个体成长提出的最大挑战就是快速且持续学习的能力。

德勤发布的《2024 年全球人力资本趋势报告》指出，数字技能的半衰期已缩短至 2.3 年。这意味着你现在精通的编程语言，到后年就可能沦为技术化石。

更残酷的是认知代谢：当 AI 能自动生成商业分析报告时，你的价值不再是信息整合速度，而是提出“为什么增长率会在这个季度异动”“这个方案是否符合行业的第一性原理”等元问题的能力。就像自动驾驶普及后，司机最该恐惧的不是失业，而是丧失对道路风险的直觉判断。

AI 时代，持续学习不再是充电，而是换血。

概括而言，AI 时代的工作生态如同量子世界：

► 职位的叠加态：程序员可能是 AI 伦理顾问，医生同时也是医疗 AI 架构师。

► 价值的纠缠态：个人价值不再依附于岗位，而是存储在可迁移的技能组合中。

►发展的测不准原理：越是执着于“五年规划”，越可能错过爆发式机遇。

那我们该如何规划自己的职业生涯呢？这需要建立全新的职业哲学。

波士顿咨询公司的马丁·里维斯（Martin Reeves）曾经提出了“适应性战略”，这一战略的核心思想是在环境预测困难且个人不可支配时，应注重适应性和灵活性。它同样适用于个人的职业成长。

正如德勤 2024 年人才报告指出：未来十年最具竞争力的职场人，都具备“液态金属”特质——既能在确定轨道上高速前进，也能在突变中重塑形态。

不是预测风的方向，而是成为随风起舞的火焰；

不是寻找避风港，而是让自己成为移动的船坞。

今天的职业生涯规划，已经不是可以提前设计、刻板的、连续发展的过程，而是持续拥抱变化、灵活的、断点式的跳跃过程——这就是弹性成长的理念。

1.2 七大引擎，驱动个体弹性成长

在《现代汉语词典》和物理学书籍中，“弹性”通常被定义为物体受外力作用发生形变后，除去作用力时能恢复原来形状的性质。简而言之，就是物体在受到外力后能够恢复到原始状态的能力。

从比喻或引申的角度，“弹性”被赋予了更广泛的含义。比如《现代汉语词典》中对“弹性就业”的定义，就是指从事时间、场所、收入等不固定的工作。

而英语中，能够表达“弹性”的单词就有好几个，比如 elastic、flexible、resilience。这些单词表达的意思各有侧重，不仅指恢复原始状态的能力，还涉及个人在成长环境中的适应性、灵活性和韧性。这也是本书想表达的“弹性”的概念。

在管理学领域，弹性通常与组织的灵活性、适应性和创新能力相关联。一个具有弹性的组织能够迅速应对市场变化、技术革新和竞争压力，一个具有职业弹性的人能够在不断变化的环境中灵活调整自己的目标和路径、行为和策略，不断学习和成长，从而实现持续的个人发展。

在不同的时代，职业弹性有不同的表现方式。

在工业时代，职业弹性就如同老式机械表中的发条弹簧，只能在一个较小的范围内伸缩调整。比如福特汽车流水线工人只需掌握 7 个标准化动作，这些技能从 1913 年到 20 世纪 70 年代几乎从未变过。就像弹簧在固定区间伸缩，工人一生的职业弹性体现在对重复劳动的耐受度。工业时代的职业弹性，是把人变成机器上可替换的零件——允许适度磨损，但必须严丝合缝。

信息时代的职业弹性，像可以自由拼接的乐高积木，只要掌握了某几项核心技能，如编程技术、设计方法、沟通能力等，就可以根据市场需求快速重组，包括连接到一些新的领域，实现能力的延展。正如有个名人大 V 提出的“U 盘化生存”——就像 USB 接口兼容新设备，职业能力可无缝接入新领域。典型的场景如传统媒体记者转型为数字内容创业者，他们本身拥有一些硬核技能：故事挖掘、文字表达等，在传统媒体没落的时代，他们借助互联网工具，将文字能力转化为短视频制作，将人脉影响力转化为社群运营。

令人啼笑皆非的是，职业选择的自由插拔特性也带来了新时代困扰：我们获得了跳槽自由，却因频繁的职业调整陷入了 35 岁危机，最终导致职业适应力的“弹性疲劳”。领英调查显示，拥有 5 项以上技能的“拼图型人才”，职业焦虑指数反而比专精者高 28%。

AI 时代的职业弹性，更像《终结者 2：审判日》中的液态机器人：不仅能在受到外部冲击后迅速复原，更能够根据外部环境的变化主动进行变形（比如电影中的经典桥段，液态机器人杀手为了躲过监控进入监狱，主动变身为地板上的图案，通过监控后再重新组合起来）。

正如液态金属在受热时主动改变晶格结构，AI 时代的职业成长正在重塑弹性成长的理念。AI 时代的职业弹性要求有三个主要特点：主动适应性、多业态灵活性和积极韧性。

这三个特点，如同三味中药材，概括而抽象。于是本书把这“三性”做了进一步的拆解，相当于用西医的方式对这服药进行药物动力学的分析，最终发现，这个药方的药效发挥是由 7 个主要的化学成分驱动的，也就是书中提到的“七大引擎”。

主动适应性，就是从“变化发生—做出应对”到“敏感敏锐—主动调整”的转变。在信息时代，技术发展遵循摩尔定律，也就是集成电路性能每 18 ~ 24 个月翻倍，而现代职业能力的更新周期相对滞后，普遍需要约 3 ~ 5 年才能完成迭代升级。AI 时代已进入技术爆炸期，每代产品的推出和领先都是按月计算的，这就要求我们的学习模式需从储备式学习转向即时学习，职业规划需从长期规划变为行动—迭代的快速循环。核心竞争力也从拥有多少知识储备

转向能够快速敏捷学习的能力，因为借助有效的 AI 工具，我们可以实现对知识的即时调用。本书将其分解为精准定位、持续学习、善用工具三个引擎。

多业态灵活性，就是从斜杠青年到“多业态叠加从业者”的转变。它的本质是超越信息时代的兼职模式，更多地体现 AI 时代的多业态属性，比如 AI 时代的培训师，不仅需要承担传统的课程开发和授课的职责，还要从事之前“助理”的工作——利用 AI 进行资料收集和课程设计等，甚至还要拓展“知识网红”的新身份——或自己上镜直播，或利用“数字人”实现对课程的讲授。本书将其分解为行动反思、人际经营两个引擎。

积极韧性，区别于信息时代的压力承受，AI 时代的积极韧性强调从“抗压恢复”到“反脆弱生长”的转变。鼓励快速试错，先发布最小可行性产品再迭代，通过复盘实现认知重构，将失败转化为认知版本升级的机会。同时更加强调底线思维，包括技术伦理底线、信息安全的底线和个人健康财务安全线。本书将其分解为积极心态、守住底线两个引擎。

综上所述，弹性成长的三个特点和七大引擎如图 1-1 所示：

当然这七大引擎并不是完全独立的，它们之间也会有一些交叉关联。正如现代管理学之父彼得·德鲁克（Peter F. Drucker）在《创新与企业家精神》（*Innovation and Entrepreneurship*）中所说的那样：“它们可以被比拟为位于同一个建筑物不同方位的七扇窗户，每扇窗户所显现的某些景色都可以从附近的窗户窥得，但是，每扇窗户的中心部位所呈现的景观却互不相同。”^①

① 彼得·德鲁克. 创新与企业家精神 [M]. 北京：机械工业出版社. 2009:25.

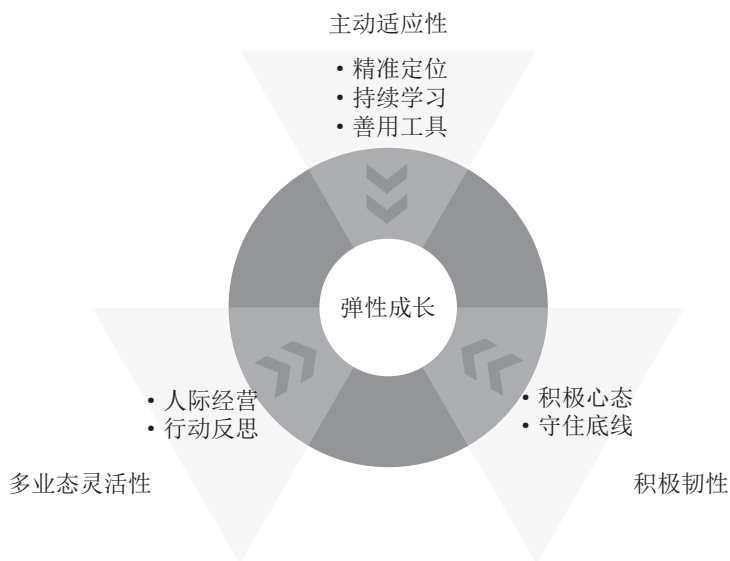


图 1-1 弹性成长的三个特点和七大引擎概览图

针对这七大引擎，本书进一步从三到四个关键维度进行深度分解和诠释，最终提炼出 99 个动作要素。这七大引擎就如同人体的循环系统、消化系统、呼吸系统等组织系统，而 99 个动作要素就相当于影响这些系统机能高效运转的关键影响因素——包括但不限于运动、饮食、睡眠、心态、药物等要素。

这些要素单看都是独立的，但是它们一旦运作起来，产生的影响是多方面的。比如跑步作为一种运动方式，它既影响呼吸系统，也有助于循环系统和消化系统等。它们各自发力，相互影响，同频共振，最终形成了复杂的人体。

正如世界上没有两片完全相同的叶子，每个人独特的行动方式在时光长河中不断沉淀，最终塑造出千姿百态的人生画卷。这种塑

造的过程充满未知与可能，正是这份不可预知性造就了动人而真实的生命图景。

没有人可以预测未来，但每个人都可以通过自己的行动创造未来。

今天我们能为未来做的唯一准备，就是尽早地发现自己的优势所在，实现精准定位，并立即着手去做那些能让自己变得更加灵活、更有韧性、适应性更强的事情。