

# 斜杠青年：如何开启你的多重身份（朝九晚五不是必须，自我投资永无止境。媒体热议、网络疯狂转载的全球职业新趋势，用这本书定义你未来的职业与生活方式）

作者：Susan Kuang

## 版权信息

斜杠青年：如何开启你的多重身份

作者：Susan Kuang

出版人：曾赛丰

责任编辑：薛健 刘诗哲

监制：蔡明菲 潘良

选题策划：汤曼莉

策划编辑：邢越超 张思北

特约编辑：尹晶

营销支持：李群 张锦涵

【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】



## 目录

【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

[版权信息](#)

[推荐语](#)

[序 自己的人生](#)

[自序 从此以后，按自己的方式去生活](#)

[1 新时代，新机会](#)

[离职，全新的开始](#)

[生命的意义由自己](#)

[是谁夺走了工作的乐趣](#)

[现代企业还能生存多久](#)

[纽约刮来的“斜杠青年”风](#)

[谁说钱与快乐不可兼得](#)

[告别打工者思维](#)

[合法挣钱，是最有尊严的活法](#)

[财务自由并没想象中遥远](#)

[我为什么不选择融资](#)

[2 开启你的无边界人生](#) 【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

[自卑心理的“罪魁祸首”](#)

[总觉得自己不够好，该怎么办](#)

[全面发展就是全面平庸](#)

[千万别被坚持“绑架”了](#)

[“利己”同样是美德](#)

[走出“成功学”的误区](#)

[生活一定要留白](#)

[内圣外王的哲学](#)

[3 折腾是成长的必经之路](#)

[天赋的启示](#)

[现在投资自己还来得及](#)

[惰性的根源与解药](#)

[自我管理之晨间日记](#)

[进步的关键——刻意练习](#)

[读书，该怎么读](#)

[通才的自我修炼](#)

[让理性之灯，照亮前行之路](#)

[一千个铁杆粉丝理论：我的自媒体心经](#)

[从0到1](#)

[4 此刻就要幸福](#)

[人生其实就图个内外一致](#)

[学会享受平凡](#)

[没有坏的，就是好的](#)

[极简主义的逻辑](#)

[冥想，自我觉察的开始](#)

[CrossFit与健身](#)

[后记 我这一年的“斜杠生活”](#)

## 推荐语

这是一本完全转换我观念的书——我曾是一个斜杠青年的反对者——你会让一个斜杠摄影师为你拍结婚照吗？一直到看到这本书。Susan这本书完全改变了我的观点：“斜杠青年不仅仅是多重收入、多重身份，而是一种要过上无边界人生的姿态和能力。”更重要的，这不是一本个人成功故事，而是一本有趣的，探讨我们这一代人该如何工作、如何生活、如何与组织共赢的书。在过去的职业路径、伦理、发展策略逐渐失效的今天，如果你希望真正理解正在快速变化的世界，打开自己的“无边界人生”，我非常推荐你能好好看看这本书。

——古典生涯规划师/《拆掉思维里的墙》作者/新精英生涯创始人

斜杠青年不活在旧观念里，而是在财富/成本的平衡里，活出最大化的多样人生。看完此书，你也做得到！

——慕岩百合网联合创始人

每个人都有一技之长，问题是我们如何把自己的一技之长变为一项服务或者一个产品，让人愿意出钱购买。无论铁饭碗还是金饭碗，都不如自己造的饭碗可靠。当你不仅是一招鲜，而是招招鲜的时候，那才真是走遍天下都不怕。Susan Kuang的这本书来得正是时候，不想被时代落下，更不想错过自己的朋友不妨一读。你会明白，最大的安全感都是自己给的。

——汪冰北大精神卫生学博士/专栏作者/电台主持人/编剧/翻译

从兼职自媒体到带领团队一起追求金融启蒙梦想的我，非常认同Susan所倡导的自律型“无边界人生”。从这本书中，你将会获得“斜杠”思维。它的最大的好处在于：不仅能让自己喜欢的事不再是遥不可及的白日梦，更能在梦想照镜现实的过程中将爱好和特长变现，从而有更好的资源继续追梦。这样的良性循环，正能解救所有自认为没钱、没乐趣、没技能的三无青年。

——简七君简七理财创始人

年轻人在释放自我与为工作束缚的困境中迷茫，Susan的这本书给了我们全新的视角来理解这一问题。正如Susan在书中所述，成为斜杠青年并不意味着去做很多事情，而是刻意练习之后能力边界自然延伸的结果。

——成甲罗辑思维·得到App知识音频节目《成甲说书》作者

我和Susan Kuang年龄不同，但是却有着共同的想法——关于“多重身份”，我称之为“平行人生”。在2013年整整一年的焦虑后，我不自觉地走入了自己的“平行人生”，开始在工作之余运营微信公众号，开启了我自己的斜杠青年之旅。Susan的书让我更加确信一点：斜杠青年是几乎每个人的自由之路，而不仅是我自己。

——张辉公众号“改变自己”Co-writer/百度工程师

多重身份即多重人生，我想作者传递的是一种人生态度，每个人都有很多可以扩展的可能性，把有限的生命转化为无限的价值，这在数字化的当下，尤其重要。

——崔恕诗人/多元化创作人/歌手/制作人/编剧/投资人

之所以成为一个斜杠青年，其实经历了一个“自信心推倒又重建”的过程。人的精力是有限的，一定要尽一切努力勇敢地抓住机会。想要什么就大胆地去说、去做，不然就不会是你的。一件永远不会错的事情就是让自己更全面，更完善。

——崔书馨青年作者/平面模特/市场公关

从主持人跨界演员和服装设计师，我也一直在探索多重身份的管理和生活的平衡，想要创造属于自己的生活，一定要走出一条适合自己的路，现在社会有越来越多的人开始创业，开始找寻属于自己的自由生活，所以每位对生活有追求的斜杆青年们，相信从Susan的经历和她的观点里面能给你们实用的干货，相信在这本书当中你们都能找到属于自己的平衡点，勇敢的走自己的路。

——陈胤妃主持人/演员/设计师

当Susan在书中说到打破界限、保持进步、极简主义与CrossFit时，在我看来，她说的是。人一生最大的安全感，应该来自于自发且充分的体验人生的不安全感。如果你一直希望自己勇敢而真实，那么现在做个深呼吸，用猛烈的孤独开始你伟大的历险。（这句话来自伟大的Leonard Cohen）

——遥远姪品牌创始人/旅行者

# 序 自己的人生

【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

当Susan告诉我她要辞职做斜杠青年的时候，我很高兴。因为我知道，她想明白了自己应该干什么，她成了一个真正对自己负责的人，她会有属于自己的人生。

对自己负责，过自己的人生，看似是一件人人都在做的事情。环顾周围，大家好像都在干自己该干的事情。然而，仔细想一想，我们真的是在对自己负责，过自己的人生吗？

人性里有一条亘古的法则，就是从众。在多数情况下，跟着别人走一条现成的道路，风险是最小的。在远古时代，风险往往意味着生命安全受到威胁，是不可承受的，所以自古以来，大多数人都是从众的。当你不知道该怎么做的时候，看看别人，那就是榜样。

然而从众的副作用也是很明显的，它让人们活着其他人的生活，梦想着其他人的梦想，哪怕你是一条鱼，在猴群里也要学着去爬树。今天，在这个物质相对丰富，安全相对有保障的年代，大多数人还是像自古以来那样，宁可过着别人的生活，不愿意倾听自己内心的声音。我们经常会看到身边和社会上，有无数工作压力大到不行，丧失了健康快乐乃至轻生的人，他们真的是对自己负责吗？

当然，你可以找一千种理由告诉自己，不应该离开一条所有人都觉得正确的路，哪怕你自己觉得很难受：

找一份工作不容易啊！我还能找到其他工作吗？

如果不这么做的话，家人会担心的！朋友会担心的！

账单怎么办？房租怎么办？贷款怎么办？

其他同事比我还辛苦，他们不也继续着吗？

再坚持下去，也许就会好了……

这些，与其说是真实存在的理由，还不如说是自己给自己设置的障碍。世界当然是有限制的，我们不是每条路都可以走。从物理角度说，我们无法超越光速；从生物角度说，人体不能光合作用；从社会角度说，法律的威严不可触碰。然而，只要回顾一下历史就能知道，人类的生活在巨大的限制下，有着近乎无限的可能，很多看似的必然，其实远不是那么神圣不可侵犯。

就像一句老话，“以绝大多数人的努力程度，根本到不了拼才华的阶段”，绝大多数人哀叹的无可奈何，也根本触及不到大自然和社会设定的上限。我们就是喜欢自己给自己画地为牢，在大脑里上个锁，告诉自己，没有其他的选择了，没有其他的路了。这个世界本来是多元而精彩的，当你删除了人生的其他选择时，你的人生，就只剩下华山一条路了。

Susan主张的斜杠青年，我觉得是一个有功德的事情，因为它提醒了我们，生命未必只有一种活法。斜杠青年的根本，也不在于你有几个身份、几个职业、几种技能、几份收入，而是在于你有没有过自己想要的生活，有没有在对社会和家庭负责的同时，也对自己负责。

社会上有一种观念，认为人生就应该在一条道路上奋斗到底，像寿司之神小野二郎那样，用一生把寿司做到极致，只有那样才是成功。是的，专精一门，做到极致，是令人赞叹且值得赞美的，然而世界是多元的，也必须是多元的。我们赞美寿司之神，却不能要求人人去做厨师，更不能要求人人去做寿司。我们不能要求人人都有一样的追求，就像不能用猴子的标准去要求鱼一样。

世界是多元的，所以你可以有一元的人生，也可以有二元的人生，甚至可以有五元的人生。关键在于，我们只能活一生，所以我们有资格要求活出属于自己的一生，唯如此，才是对自己真正的负责。

Susan曾和我探讨过一个问题：生命的意义是什么。我的观点是，生命的意义是一道没有正确答案的填空题。生命是事实，意义是价值，价值判断因人而异，所以生命的意义也因人而异。正因如此，我们才可以各自追寻，给出自己的答案，不用和别人的一样。

所以，无论你是不是想当斜杠青年，是不是想走不一样的道路，都需要做一件事，就是仔细看看脚下：这是自己想要的吗？还有其他的可能吗？

苏格拉底说，未经审视的生活，是不值得过的。我相信，每一个认真审视过自己的人，无论有着几元的人生，无论是多大年纪，都是一个活得精彩的斜杠青年。

谢田

《一步一世界》作者/环球旅行家/学者

# 自序 从此以后，按自己的方式去生活

【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】前阵子，约好友X先生吃饭，问其最近的安排，他眉飞色舞地和我说道，9月份在北京看故宫“石渠宝笈”书画展，然后去杭州看“丝路之绸”特展，再去广州看“千年风雅”宋元书画展，从那儿前往香港去看汉武帝特展，顺便尝尝米其林三星中餐厅“龙景轩”，中秋节再去维多利亚港湾赏个月，紧接着，就得去台湾看苏东坡《寒食帖》和郎世宁来华300年特展，当然台北的紫艳中餐厅和糖村牛轧糖是不能不吃的；10月中旬去日本，除了吃米其林三星的怀石料理外，要看奈良正仓院特展、京都琳派特展、东京国立博物馆中国书画特展，当然最重要的是九州国立博物馆10周年特展，有唐代的螺钿紫檀五弦琵琶；11月，在去南美和南极旅行之前，还准备先去纽约看大都会博物馆百年中国书画展，能看到唐代韩干的《照夜白》。

虽说我早已习惯了X先生独特的生活方式，但这种“看展生活”还是让我大吃一惊，于是半开玩笑道：“你这种生活也太奢侈了吧！”说其奢侈，并不全是因为他的花费，相比那些奢华的生活方式，这些花费其实也并不算很高，更多的是因为他能够不受钱和时间的限制，随心所欲地过自己想要的生活，这似乎才是真正的“奢侈”。

X先生是一个世界文化遗产的狂热爱好者。他自小熟读史书，书上能够读到的，他已经了解得差不多了，因此他目前最大的梦想就是能亲身体验那些留存下来的世界文化遗产。为此，他把过去10年的大部分时间花在了行走的路上，游走于世界各地的文化遗产，哪里有好的展览，就专程飞过去看。到目前为止，他已经去过近500处世界自然文化遗产，也把中外顶级的历史文物看了个遍。

和X先生相识已经有两年多了，因为彼此身上的一些共同点，我们慢慢地从最初的工作关系变成了无所不谈的朋友。关于他的这种生活方式，我也从一开始的不理解，转变到现在的欣赏和支持。不过，我欣赏的并不是他能够到处游走，而是他敢于按自己的方式去生活。

能够想明白自己想要什么，并勇于去追求不是一件容易的事情。人都会有从众心理，这种心理使我们想要与周围的人保持一致。在原始社会，从众会增加我们的生存概率，因此这种选择是明智的。不过，人类社会从发展到现在，“从众”与“生存”似乎不再有直接关系，但是这种原始的力量依然存在并主宰着我们。

从有意识起，我们便开始“模仿”周围的人，在不知不觉中继承了父辈们的生活方式和价值观。这并不是坏事，反而使得生活相对简单，因为我们不需要过多地去思考和选择。若生活能够一直这样下去也无大碍，可问题在于，有一天，我们很可能会突然发现，原来自己是有选择的，生活可以有多种可能性。于是，我们陷入了一种困境：是选择继续从众还是跟随自己的内心去探索？从众是稳定和安全的，但我们很可能会因为某一天的觉醒而生活在遗憾中；探索，毫无疑问，是种“冒险”，因为有了“模仿”的对象，所以一切都得依赖自己，但这也可能会让我们的人生少些遗憾。

有很长一段时间，我都处于这种困境中：我知道自己并不适合那种稳定的上班生活，却没有足够的资本与勇气去摆脱它，更没有想明白什么样的生活才是自己想要的。

2015年，某种外在因素终于促使我脱离了“正常”的轨道。这时，我才发现“过自己想要的生活”其实是个伪命题，因为你根本不知道自己喜欢什么样的生活，直至你过上了这种生活。我原以为自己是个事业型的女强人，渴望成为叱咤风云的职场精英。过了一段不上班的生活后，我发现自己其实并没有想象中那么有野心和志向，我似乎更喜欢这种不慌不忙、有足够可以自由支配的时间去享受生命和发展自我的生活。

过去，我一直以为像上班那样的生活是必需的，因此对于X先生的那种生活，我一度无法理解。辞职之后，我才慢慢发现，工作只不过是手段而已，不是目的。的确，赚钱十分重要，因为钱为我们提供生活所需，给我们安全感，可是如果已经有足够支撑自己生活的资金，那可不可以不再把赚钱看成当下最重要的目标了呢？

我绝没有想要否定上班这种生活方式，毕竟朝九晚五的上班生活是现在的主流生活方式，但我们需要意识到，它既不是赚钱的唯一方式，也不是实现自我价值的唯一方式。我们应该允许不一样的生活方式的存在，不去过分评判他人的人生选择，因为当我们把自己的价值观强加于他人时，我们也在限制自己，同时也失去了本可以拥有更多生活的可能性。

事实上，有一类人群正在全球范围内崛起，他们被称为“斜杠青年”。“斜杠”一词来源于英文“Slash”，这个概念出自2007年《纽约时报》专栏作家Marci Alboher（玛希·埃尔博尔）写的一本书。她在书中提到，如今越来越多的年轻人不再满足于“专一职业”这种生活方式，而是开始通过多重职业来体验更丰富和更多元化的生活。这些人在自我介绍中会用“斜杠”来区分不同职业，于是“斜杠”便成为他们的代名词。

早在1996年，美国学者Arthur（阿蒂尔）和Rousseau（卢梭）就提出了类似的概念，叫作无边界职业生涯（Boundaryless career）。无边界职业生涯强调以个人就业能力的提升替代长期雇佣保证，使员工能够跨越不同的组织实现持续就业，也就是说，能力才是赚钱的关键，只要有能力和实力就能通过为不同的组织服务来获得更多收入以及更高的灵活性。这将是未来重要的组织变革趋势，因为在知识经济时代，人才将取代资本成为核心生产要素，一切组织与生产都将围绕人才而展开。

“斜杠青年”这个概念被提出之后，一股新的潮流随之而起。一夜间，“斜杠青年”成了许多上班族的理想生活方式与奋斗目标。然而，大多数人对于它的理解是不完整的，甚至可以说是扭曲的。“斜杠青年”的外在表现形式是多重收入与多重身份，这导致了一种误解，以为多几份兼职，然后再贴上无数个标签，自己就能成为所谓的“斜杠青年”，这样的认知显然是肤浅的。

为此，我有必要重新对“斜杠青年”进行解释。首先，“斜杠青年”代表的是一种全新的人生价值观，它的核心不在于多重收入，也不在于多重身份，而在于多元化的人生。它是对工业时代的那种“一个萝卜一个坑”的工作模式，以及用单一职业来定义个体的一种反思与挑战；同时也是对人类好奇的本能，以及个体想要发挥与实现多种潜能的内在冲动的一种尊重与释放。

其次，“斜杠青年”是时代的产物。在过去，对于这种丰富多元化的人生，大部分人只有羡慕的份儿，那样的生活只属于不用为生计操心的富裕阶层。而如今却不一样了，互联网科技的发展增加了社会的流动性和公平性，也带来了组织上的变革。这个时代的进步为有才华和能力的人提供了摆脱机构束缚，通过自己的实力就能获得足够收入，并且过上充实、富足而又自由的生活的机会。这样想一想，生活在今天的我们是何其幸运啊。

最后，“斜杠青年”的生活方式需要实力来支撑。如果我们观察身边那些已经成为“斜杠青年”的人，就会发现他们实际上都是一群自控力强、经历过长时期的自我投资与积累，并且拥有某种核心竞争力的人。我经常会遇到这样的问题：“我要怎样才能成为‘斜杠青年’？”我觉得你先问问自己，是否真的想明白了自己想要什么，是否拥有强大的自控力，是否有一项或者多项突出的才华与技能？如果没有，那还是先花时间让自己成为一个有实力的人吧。没有自控力与实力作为前提的自由，只能被称为任性，正如这句话所言：“当你的才华还撑不起你的野心的时候，你就应该静下心来学习；当你的能力还驾驭不了你的目标时，就应该沉下心来历练。梦想，不是浮躁，而是沉淀和积累。”

我目前就是这种新型生活方式的实践者，但为了避免“斜杠青年”带来的误解，我更愿意把这种生活方式称为“无边界人生”。无边界的含义是广泛的，它可以指职业和收入的无边界，也可以指工作方式的无边界，即没有限定的工作场所，没有固定的雇主，没有固定的合作伙伴，更重要的它是一种心态上的无边界——人生没有必须或者一定，人生有无限可能。我想要打破边界是因为那些所谓的“边界”都是人为定义的，它们并非永恒不变，也并非理所当然。只要我们能够突破心中的自我限制，那么我们就为自己的人生打开了无数扇窗，带来了无限可能。这样的多元化人生才是真正值得期待和追求的人生。

尽管我从职场人士过渡到“斜杠青年”的这条路走得十分顺利，但是坦白说，在刚刚离职的时候，我还是经历了一段没有安全感的时期，因为未来要面临的不确定因素太多了。不过最让我纠结的是，害怕万一哪天遇上花费很高的病，自己没有足够的资金去医治。某天，和好友聊天时，我无意间谈起了自己的顾虑，结果她一句话便彻底打开了我的心结：“如果实在没钱治，那就别治了呗。”我恍然大悟，是呀，为



为什么要如此执着于“生”呢？所有生命都将在某个节点结束，不过是时间早晚的问题，而生命是如此无常，以至于我们根本无法预知明天和意外哪个先来，所以与其担心未来，牺牲现在去为那些可能的意外做准备，还不如好好地用心把每一天过好。人这一辈子，最可怕的不是死亡，而是当死亡来临时，你突然发现自己从未用自己想要的方式生活过。

# 1 新时代，新机会

人这一辈子，

最可怕的不是死亡，

而是当死亡来临时，

你突然发现自己从未用自己想要的方式活过。【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《斜杠青年：如何开启你的多重身份》Susan Kuang 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/599.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

