

# ADA CHEN REKHI

LENNY'S PODCAST

DEEP ANALYSIS

ORIGINAL BY

Lenny Rachitsky

@lennysan • x.com/lennysan

ANALYSIS BY

@Penny777 • x.com/penny777

# Ada Chen Rekhi - Lenny's Podcast

这是一份针对 Lenny's Podcast 与 Ada Chen Rekhi 访谈内容的深度分析报告。

## Ada Chen Rekhi - Lenny's Podcast 深度分析报告

### 主持人介绍

#### Lenny Rachitsky

- **身份:** 前 Airbnb 产品负责人，硅谷顶级产品管理与增长专家。
- **背景:** 在 Airbnb 工作 7 年，曾负责供应端增长（Supply Growth），见证了平台从初创到全球巨头的过程。
- **现状:** 运营全球排名第一的产品类 Newsletter《Lenny's Newsletter》（订阅者超 60 万）及同名顶级播客。
- **社交媒体:**
  - Twitter/X: @lennysan
  - LinkedIn: Lenny Rachitsky
  - 官网: lennyspodcast.com

### 嘉宾介绍

#### Ada Chen Rekhi

- **身份:** 硅谷知名高管教练、连续创业者、增长专家。
- **职业经历:**
  - **Notejoy:** 联合创始人（2017 至今），一款协作笔记应用。
  - **SurveyMonkey:** 营销高级副总裁（SVP of Marketing），负责全球营销策略。
  - **LinkedIn:** 增长营销负责人。其创办的联系人管理公司 **Connected** 被 LinkedIn 收购。
  - **Microsoft:** 早期职业生涯始于 Microsoft adCenter。
- **当前身份:** 高管教练，专注于帮助创始人规模化自身能力；Notejoy 联合创始人。
- **核心专长:** 职业生涯规划、高管心理建设、增长营销、决策框架。
- **社交媒体:**
  - Twitter/X: @adachen
  - LinkedIn: Ada Chen Rekhi
  - 个人网站: adachen.com

本期播客深度探讨了如何通过**刻意练习**和**结构化框架**来管理职业生涯。Ada Chen Rekhi 分享了她独特的“好奇心循环”（Curiosity Loops）决策模型，解释了如何通过“探索与利用”（Explore vs. Exploit）框架在 20 多岁时快速晋升为 SVP。此外，访谈还涉及了极具挑战性的敏感话题：女性在硅谷的领导力挑战、如何给予关于外表的硬核反馈，以及如何通过“内部计分卡”而非“外部虚荣指标”来衡量人生成功。这是一期融合了产品思维与人生哲学的深度指南。

## 核心话题

职业策略 决策框架 高管教练 增长思维 价值观对齐 好奇心循环

## 核心论点

### 论点一：好奇心循环（Curiosity Loops）决策法

**核心观点:** 决策不应孤立进行，而应通过结构化的、轻量级的反馈回路来消除盲点。

- 结构化提问:** 避免问“我该怎么办”这种模糊问题。应提出具体、有背景、无偏见的问题（如：我想辞职去读 WebDev 训练营，基于目前的市场环境，你觉得可行吗？）。
- 精准筛选对象:** 咨询对象应分为两类：领域专家（懂行）和亲密好友（懂你）。
- 低认知负荷:** 给对方提供选项（如：9 个话题选 2 个），让忙碌的专家能在几分钟内回复。

"A curiosity loop is essentially going to a whole bunch of people... asking them for input in this really structured way. I came out of it just so much smarter."

— Ada Chen Rekhi

### 论点二：职业生涯的“探索”与“利用”（Explore vs. Exploit）

**核心观点:** 早期职业生涯应以“探索”为主，后期则应在选定的领域深度“利用”资源。

- 探索阶段（Explore）:** 带着假设去尝试。Ada 在 Microsoft 发现大公司节奏慢，于是去初创公司，随后自己创业。
- 利用阶段（Exploit）:** 当确定目标（如再次创业）后，利用在大公司（LinkedIn）的时间补齐特定短板（如学习增长和订阅定价），而非仅仅追求职级晋升。
- 警惕“煮青蛙”效应:** 随时观察环境水温，如果不再学习或成长，即使薪水再高也要警惕陷入“职业陷阱”。

### 论点三：内部计分卡 vs. 外部计分卡

**核心观点:** 真正的职业幸福感来自价值观的对齐，而非简历上的 Logo。

- 价值观练习:** 通过清单筛选出核心价值观（如：冒险、乐观、慷慨）。
- 拒绝“虚荣”机会:** 即使一个职位看起来能让简历发光，但如果它违反了你的核心价值观（如需要频繁出差导致无法陪伴家人），也应果断拒绝。

- **自我觉察:** 识别内心的“虚荣怪兽” (Ego Monster)，它总是诱导你去做那些“看起来很牛”但“做起来很痛苦”的事。

## ✅ 数据验证结果

**验证项 1:** 执行功能 (Executive Function) 在 30 岁达到巅峰。

- 原文声称: "Executive function... peaks at the age of 30, and it's all downhill from there."
- 验证结果: ✅ 确认
- 来源: 哈佛大学发展中儿童中心 指出, 前额叶皮层 (负责执行功能) 在 20 岁中后期发育完成, 并在 30 岁左右达到认知灵活性的顶峰。
- 可信度: ★★☆☆

**验证项 2:** 孩子需要 10-12 次尝试才能接受一种蔬菜。

- 原文声称: "Expose kids to vegetables 10 or 12 times... that's what it takes to get someone to like something."
- 验证结果: ✅ 确认
- 来源: 美国儿科学会 (AAP) 建议通常需要 8 到 15 次尝试才能让孩子接受新食物。
- 可信度: ★★☆☆

**验证项 3:** 绝大多数播客无法坚持超过第一集 (Podfade 现象)。

- 原文声称: "Something like 75 or 80% of podcasts never make it past the first podcast."
- 验证结果: ⚠️ 存疑 (比例略有夸大, 但趋势正确)
- 来源: 根据 Listen Notes 数据, 约 20-30% 的播客只有 1 集, 约 50% 的播客剧集少于 10 集。虽然不到 80% 止步于第一集, 但“Podfade”确实是行业普遍现象。
- 可信度: ★★☆☆

## 🎯 四维分类评估

### 🟢 高度正确 (已验证/权威来源)

**观点 1:** 内部计分卡理论。

- 验证依据: 沃伦·巴菲特 (Warren Buffett) 著名的投资与人生哲学, 强调不依赖他人评价。

**观点 2:** 激进坦诚 (Radical Candor) 在反馈中的作用。

- 验证依据: Kim Scott 的同名著作, 强调“直接挑战”与“个人关怀”的结合。

### 🟡 当下可执行 (有明确步骤)

**建议 1:** 好奇心循环 (Curiosity Loop)。

- 可执行性: 高
- 执行方法: 确定一个决策 -> 编写 3-5 个具体问题 -> 邮件发给 10 个人 -> 汇总反馈 -> 感谢并同步结果。

**建议 2:** “五分钟启动法”。

- 可执行性: 极高

- 执行方法: 面对拖延的任务, 告诉自己只做 5 分钟。通常这 5 分钟会变成 1 小时的深度工作。

## 🟡 理智质疑 (需验证)

**存疑点:** 关于女性外表反馈的普适性。

- 质疑原因: Ada 提到的关于女性创始人因穿着过于随意而影响融资的案例, 在硅谷 (尤其是技术驱动型文化中) 可能存在争议。虽然第一印象重要, 但过度强调外表可能加剧性别偏见。

## 🔴 需警惕 (可能有问题)

**风险点:** 夫妻共同创业。

- 风险说明: Ada 承认这极其危险。如果双方没有明确的决策权划分 (Decision Rights) 和处理冲突的能力, 极易导致公司和家庭的双重破裂。

## 🔑 关键洞察

1. **[决策的社交化]:** 决策不是一个人的苦思冥想, 而是一个 “获取数据 -> 过滤噪声 -> 价值观匹配” 的过程。
2. **[职业的阶段论]:** 20 岁时不要怕跳槽, 那是为了寻找 “矿脉”; 30 岁后要学会 “深挖”, 利用平台资源补齐自己的创业短板。
3. **[反馈的稀缺性]:** 职场中真正的 “硬核反馈” (如关于个人形象、沟通方式的负面评价) 是极其稀缺的, 因为给这种反馈的人风险极大。如果你遇到了, 那是巨大的财富。
4. **[吃掉你的蔬菜]:** 很多技能 (如社交、写作) 最初都是痛苦的, 需要 10 次以上的 “强制暴露” 才能产生肌肉记忆甚至产生喜爱。
5. **[简历陷阱]:** 很多人在为了 “下一行简历更好看” 而活, 却忘了问自己: 如果这辈子就这么过下去, 我开心吗?

## 🔧 提到的工具/资源

**工具 1:** Notejoy

- 说明: Ada 创办的协作笔记工具, 强调速度和团队对齐。

**工具 2:** Captio

- 说明: 极简 iOS 应用, 打开即写, 一键发送到个人邮箱, 用于捕捉灵感。

**工具 3:** Arc Browser

- 说明: 创新型浏览器, 重新定义了标签页管理。

**推荐阅读:** 《影响力》(Influence)

- 说明: 罗伯特·西奥迪尼著, 营销与说服力的圣经。

**推荐阅读:** 《设计你的生活》(Designing Your Life)

- 说明: 斯坦福设计学院教授著, 用设计思维规划职业。

## 📅 行动建议

### 🚀 立立即做（今天）

- ☐ **价值观对齐:** 花 15 分钟列出 5 个核心价值观，检查当前工作是否与之冲突。
- ☐ **五分钟启动:** 选一个拖延已久的任务，现在开始做 5 分钟。

### 📅 本周尝试

- ☐ **发起好奇心循环:** 针对一个近期的小决策（如：要不要买某门课），发邮件询问 3 位朋友。
- ☐ **清理计分卡:** 识别一个你正在做但仅仅是为了“给别人看”的任务，尝试减少投入。

### 🔍 深入探索

- ☐ **研究“探索与利用”算法:** 了解该数学模型如何应用于多臂抽奖机问题（Multi-armed Bandit），并反思自己的职业阶段。

## ★ 评分

知识价值: 9/10

- 提供了极具实操性的决策和职业框架。

可执行性: 9/10

- 每一个观点都配有具体的练习方法。

商业潜力: 8/10

- 对于创始人规模化和团队管理有直接指导意义。

投入产出比: 10/10

- 1 小时的听课/阅读，可能节省数年的职业弯路。

综合评分: 9.0/10

## 📖 参考来源

- Lenny's Podcast 官方网站
- Ada Chen Rekhi 个人博客
- Notejoy 官网

来源: Lenny's Podcast

嘉宾: Ada Chen Rekhi

生成时间: 2024-05-22