

SINNVOLLES
SELBSTMANAGEMENT
FÜR EIN LEBEN IN BALANCE

LIFE-LEADERSHIP

减速工作， 加速成功，

高效能人士的轻松抗压手册

〔德〕洛塔尔·赛韦特◎著 张宇霆◎译

从现在起，调整步调，稳控工作和生活的重心，实现完美的平衡！

「时间管理教皇」赛韦特巅峰力作！



中信出版社 · CHINACITICPRESS

SINNVOLLES
SELBSTMANAGEMENT
FÜR EIN LEBEN IN BALANCE

LIFE-
LEADERSHIP

减速工作， 加速成功

高效能人士的轻松抗压手册

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

PDF
扫描
PDF

PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

减速工作, 加速成功/(德) 赛韦特著, 张宇霆译. —北京: 中信出版社, 2010.6

书名原文: Life-Leadership

ISBN 978-7-5086-2074-9

I. 减… II. ①赛… ②张… III. 压抑(心理学)—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 078465 号

Life-Leadership by Lothar Seiwert

Original edition copyright©2001 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

Simplified Chinese edition copyright©2010 by China CITIC Press (CITIC Publishing House)

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限在中国大陆地区销售发行。

减速工作, 加速成功

JIANSUGONGZUO, JIASUCHENGGONG

著 者: [德] 洛塔尔·赛韦特

译 者: 张宇霆

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.5 字 数: 103 千字

版 次: 2010 年 6 月第 2 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2006-2295

书 号: ISBN 978-7-5086-2074-9/F·1974

定 价: 29.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

http://www.publish.citic.com

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

PDG

LIFE- LEADERSHIP

序言

是过程，亦是目标：
如何应对各种压力？



以下的情景你一定不感到陌生：虽然手头还有许多工作，可你坚信一切都能按时完成，然而就在这时，意想不到的事情发生了：一边是上司突然站在你的办公室门前，要求你必须在明天完成另外一个紧急项目；一边是家里打电话来说孩子突然生病了。总之，面对突发状况，你不得不彻底改变之前的日程安排了。

你的内心陷入了矛盾之中：如果我打电话给妻子，告诉她今天我又要晚些回家，她会怎么想？或者，如果我再次因为自己的孩子生病提早赶回家，上司和同事们会怎么想？

你心里其实很清楚：“不管我如何高效地利用时间，如何紧凑地安排生活，自己也不可能完全满足别人对我的要求。我们大部分的人都在过着一种绝对称不上是‘充实’的生活，因为日子顶多只能算被‘填满’而已。”

每天我们都在数不清的日程安排中疲于奔命，丝毫没有喘息的机会，尽管如此，时间对我来说依然不够用。我的多数时间都被工作和朋友占据着，退一步讲，就算没有他们，我的内心需求也会把我的时间一点点侵蚀掉：‘为了保持强健的体魄，我要经常进行体育锻炼’，‘我需要一份放松心情，不妨舒舒服服地在家里躺一躺吧’，‘是时候读一本好书，为自己的大脑充充电，让思维重新活跃起来了’。”

美满生活



为什么越来越多的人都会有这样的感觉？上面所说的绝非偶然，也不是个别人的表现，确切地说，这是当今时代的一种普遍现象，它的产生主要归因于那些在我们周围不断发生的变化。今天仍然适用的人、事、物，明天可能就被淘汰了。每天都不得不面对来自工作、生活的各种新的要求和挑战。其实，我们应该适时地让自己放松下来，问问自己：

适时地放松一下

- 我想要的究竟是什么？
- 对我来说，到底什么才是最重要的？
- 我要怎样做才能在未来实现自己的目标？

然而，摆在我们面前的事实是，我们往往既缺少闲暇时间又缺乏轻松的心情。如今高速运转的社会，越发强烈地要求我们时刻与外界保持联系。我们不得不保证自己每一秒钟都能被别人找到。

从这样的环境中脱身谈何容易！

与此同时，我们还要具备随机应变



灵活性与
机动性

的能力，时刻保持机动性，不管是在职场还是家庭生活中。以工作来说，你要努力使自己的工作节奏与企业的运营步调相一致，同时还要对奔波不定的生活作好充分的准备。现在我们已经处在一个经济全球化的“地球村”时代，你可能今天去德累斯顿，明天又要赶往芝加哥。这种对灵活与机动的常规要求，不仅是我们自己，就连我们的家人也应该有一定的认识。

生活的四
个领域

我们的生活是由四个不同的领域构成的：工作/成就，身体/健康，家庭/交际，思想/文化。要想成功地处理好这四个方面之间的关系，是相当不容易的，特别是在当今社会。因此即使看到有越来越多的人无法在它们之间找到合适的平衡点，我们也不会太过惊讶。处在人生的不同阶段，特定的生活环境总会迫使我们把注意力集中到该时期相对来说更为重要的领域。这种情况在每个人身上都会出现。可是，一旦这种不平衡的状态长期持续下去，就很可能导致心理危机，使人心力交瘁、不堪重负并最终放弃自己的梦想。有些时候，它甚至还会引发心肌梗塞等疾病。

各项要求能
协调一致吗？

每个人在满足别人要求的同时，心里都会有自己的愿望和需求。然而大多数情况下，两者是难以协调，甚至根本无法同时满足的。像一对事业



蒸蒸日上的夫妻，往往在家庭和谐方面就很难兼顾。再者，根据我们的经验，不同的需求之间始终会存在一些难以调和的因素。你很可能就曾经夹在上司和父母的双重要求之间，不知如何是好吧？面对这些矛盾，即使是最好的时

间管理及自我管理方案也会无法顺利实施，因为你忽视了一个非常重要的问题：在规划自己的生活时，我们必须对身边的某些人作出一定程度的让步与妥协，尤其是那些我们认为十分重要或者我们一直依赖的人。不过不要忘了，他们同样有自己的利益需要顾及。

由此可见，我们的人生在未来很可能会被一道道裂痕分割成一块一块的。造成这些裂痕的原因有很多，比如工作、住所、雇主的变动或是离婚等其他一些重大事件，不论它们是否在你非自愿的情况下发生，结果都无法改变。但越是如此，我们就越要有清晰的概念，知道自己应该如何积极地构建属于我们自己的生活，如何以睿智的决策避免可预见的危机，并最终实现获得完美生活的梦想。

憧憬未来

本书介绍的“生活管理法则”将会在上述方面给你提供切实有效的帮助。只要你相信自己的能力，同时愿意独自承担起构建生活的责任，这项法则就能帮助你在这个瞬息万变的世界中保持生活的平衡。此外，这项法则还能够引导你认清自由与独立的区别，教你接受自己在心理上对他人的依赖。因为只有当我们开始有意识地维护、处理自己与他人的关系时，我们才能够获得迎接外部挑战的无穷力量。

生活管理法则

首先，在第一部分中，我将向你粗略地介绍我们正面临着怎样的挑战，为什么保持生活的平衡变得越来越难，以及我们必须从容应对压力的原因。有关具体内容，我将在第五章和第六章里告诉你，为什么传统的时间管理及自我管理方法已经达到了它们的极限，为什么当我们在今天渴望高效地利用时间、有效地进行自我管理并追求完美



生活的时候，它们却已经不再灵验了。另外，我还将向你阐明，为什么为了有朝一日能够享受完美的生活，我们必须首先处理好生活中四个领域之间以及我们自身和社会之间的关系。当然，时间管理及自我管理方法在这里依旧是非常重要的辅助手段，不过为了不破坏本书自身的框架结构，我不会对其具体内容进行过多的介绍。如果读者朋友们对时间管理及自我管理方面的内容感兴趣，可以参阅我的另一本书《谁偷走了我们的时间？》^①，其中有对这方面更加详尽、实用的叙述。

在第二部分中，我将详细地描述作为生活领导者所应具备的能力和才干，以及在日常生活中所应表现出的行为举止。走在生活之路上，生活的领导者不会迈着沉重的脚步缓慢地向前行进，相反，他们总是显得步履轻盈。你是否也希望变得像他们一样轻松？为了达到这种境界，你的脑海中必须有一段清晰的生活旋律，同时内心还要拥有全新的生活感受。此外，我们还要学着接受：失败也是生活的一部分，学着从以往的错误中获得前进的动力。要知道，失败至少意味着我们敢于尝试，与那些不曾尝试就放弃的人相比，我们的收获要多得多。最后，在这一部分中我还会告诉你令内心更沉着稳重的方法，从而令你泰然自若地应对未来的挑战。

生活领导者的能力



在本书的第三部分中，我们会最终涉及具体的做法。有关如何展望未来的生活，如何达到及保持生活平衡这些问题，你将会在这一部分中得到具体的指导。其

^① 该书中文版已由中信出版社于2010年5月出版。——编者注

中重要的一点是，你必须清楚：对平衡的追求是一个漫长、持久的过程，因为在这个过程中，不仅是我们周围的环境，就连我们自身也会不断发生改变。接下来，等待你的将是一段艰苦的历程，不过你要相信，最终我们的生活会变得异常精彩、有趣。

持久的过程



序言 是过程，亦是目标：如何应对各种压力？ v

第一部分 明天，我们应该怎样生活？ 001

第一章 踏上追寻完美生活之路 002

第二章 24小时运转的社会 015

第三章 从被动“受雇”到主动“管理生活” 025

第四章 从被动应付到主动掌控工作和生活 032

第五章 有效的辅助手段：时间管理及自我管理 040

第六章 时间管理和自我管理不能包治百病 051

第二部分 从容应对工作压力 065

第七章 寻找真正的自我 066

第八章 实现生活中的平衡 077

第九章	生活平衡的七大规则	090
第十章	选择就意味着放弃	106
第十一章	实时调整生活的重心	113
第十二章	是加速还是减速？	121
第十三章	拓展更多的选择	137
第十四章	寻找生活的节拍	149
第十五章	成功的关键要素	163
第十六章	培养平静及泰然自若的心境	173



LIFE- LEADERSHIP

第一部分

明天，我们应该怎样
生活？



第一章 踏上追寻完美生活之路

场景：超级市场等结账

超市里。收款台前排着长长的队伍，等待结账的顾客有秩序地站在那里。一位男士满脸焦急，不时地看看自己的手表，显然，他在赶时间。他身边的一位女士，则在不停地安抚自己吵闹的孩子。正当队伍缓慢向前移动的时候人们发现，收款机的打印纸偏偏在这个时候用完了，人群中顿时传出一阵抱怨的声音，所有人的脸上都流露出不满的神情。更多的人开始看自己的手表，看得出来，每个人都感到越来越烦躁了。一分钟、两分钟……等待的时间已超出他们之前的设想，他们的情绪也

就越发难以控制了。

高速公路上。正当我们在高速公路上想要超过前面的一辆货车时，后方突然驶来另外一辆汽车。它闪烁的转向灯告诉我们：快让开！我要超过去了！这时我们感到有些犯难了，要知道我们前面还有其他车辆，显然我们没办法把车开得更快了。后面这位老兄可不管这么多，他继续用远光灯催促我们：别挡路！快闪开！渐渐地，我们肾上腺素的分泌开始加快。当最终超过前面这辆货车以后，我们赶紧把车重新驶回右边的正常行驶车道，与此同时，一股愤怒的情绪在我们心中涌起。

场景：高速公路忙超车

办公室里。大家正在开会审议公司未来的工作计划。当讨论到其中的某一项时，领导突然宣布取消该项目，并提出要在未来重新讨论它。对此，一位职员持反对意见，可还没等他讲出自己的依据，领导就打断了他的话：“你没听到吗？这个项目以后要重新安排。难道你想和我就这个问题一直争论下去吗？”结果，这个项目就这样被取消了。

场景：办公室在开会

你可能对上述场景感到非常熟悉，生活中我们经常会有这样的体验：

时间对我们和我们身边的人来说，都是无价的资源。随着这种资源越来越稀缺，它也愈加珍贵了。

我们的生活总是忙忙碌碌。才来到一个地方，就会想到下一个需要赶往的去处；刚开始着手做一件事，内心的不安就会袭来，因为还有更多的

时间总是不够用

事情在等待着我们。

即便已经有很多先进的机器、计算机可以帮助我们减轻工作量、节省时间，帮助也不是太大，因为我们总是把这些节省下来的时间又用到了其他工作上。生活，就在这样的急性循环下一天天地过去了……

恶性循环

而这种恶性循环往往从清晨就开始了。我们起床、洗漱、穿衣，突然，一不留神打翻了放在桌上的茶杯或是咖啡杯。紧接着，我们一边穿外套，一边把家门钥匙拿在手里，同时嘴里还叨着一片面包。另外，如果家里还有一两个孩子需要照顾的话，我们可能还要顺手帮他们擦鼻涕、系鞋带。



到了办公室呢？匆忙的生活依然继续着。任务一件接着一件，这边我们还没来得及放下手中的电话，那边可能就已经有其他同事站在我们的办公室门口了。

高速运转

整整一天就以这样的节奏结束了。当我们晚上终于能舒舒服服地躺在沙发上看电视的时候，除了筋疲力尽的感觉之外，心里时常还会涌起不安与不满的情绪，这意味着：

如果我的生活节奏如此之快，说明我的生活并不美满，它只是被众多的事情塞满了。这样下去，我永远无法实现我的人生目标。

当我们真正有时间在某个夜晚、某个周末或是某个假期中好好考虑一下自己的生活时，试着让思维扩散一下，想想到底是哪里出了问题。我曾经是一个富有创意的人，为什么我现在只求应付，做些依葫芦画瓢的事呢？

计划永远赶不上变化

人们往往都是在某些特定的时刻，才会思考自己的人生。比如我们在突然感到背部酸痛或是饱受失眠之苦时也许就会问问自己：我每天这样没日没夜地忙碌到底有什么好处呢？这样下去，我的身体迟早会垮掉。



把时间用在重要的事情上

另外，当你终于能和朋友坐在一起尽情聊天，或是和自己的孩子玩耍的时候，你可能也会产生对人生的思考。你会觉得自己应该把更多的时间花在这些事情上，只可惜自己实在是没有时间。

经过一番思考之后，你可能会作出这样的决定：我要改变我的生活！

- 为了让身体更强壮，以后我要多做运动。
- 从现在起，我要花更多的时间来陪孩子，这样他们才不会对我感到陌生。
- 我要定期和爱人去饭店用餐或是去看戏，我们给予对方的，不应是暗淡无光的生活。
- 为了不让自己在以后感到孤独，我要花更多的时间和朋友待在一起。
- 以后我要经常读些好书，这样我的思维才不会枯竭。

类似的计划你可能永远也列不完，但是很可惜，多数时候你第二天早上就会把它们忘得一干二净。枕边的闹钟一响，恶性循环就重新开始了：

不要让计划变成空谈



起床、洗漱、穿衣……

也有一些时候，我们可能不会把这些计划忘掉，不过我们会把它们一推再推，直到它们像山一样堆在我们面前：

- 其实我很希望能好好读几本书，只可惜……
- 其实我很希望能经常和孩子们一起玩耍，只可惜……
- 其实我很希望能参加进修课程，只可惜……
- 其实我很希望能经常游游泳，只可惜……

表 1-1 有益自身的计划

请你把自己的计划以及计划实施受阻的原因填在下面的表格里。

其实我很希望_____，但是很可惜_____。

其实我很希望_____，但是很可惜_____。

其实我很希望_____，但是很可惜_____。

其实我很希望_____，但是很可惜_____。

其实我很希望_____，但是很可惜_____。

其实我很希望_____，但是很可惜_____。

其实我很希望_____，但是很可惜_____。

其实我很希望_____，但是很可惜_____。

其实我很希望_____，但是很可惜_____。

其实我很希望_____，但是很可惜_____。

你的想法无法实现的主要原因是什么？_____

日复一日，这样的打算在我们的脑海中不断出现，然而最后的结果大多是：很可惜我没有时间！直到有一天，当一切都变得太迟的时候，我们也就没必要再重复类似这种“其实……但是……”的话了。

没有时间？

等到长期性的背痛症状出现时再采取补救措施，我们最多只能设法减轻自己的痛苦，想要彻底治愈基本已经不可能了。当我们的孩子长大成人时，我们会发现自己已经没有机会再花时间和他们做游戏了。和爱人分手后，两人一起去剧场看戏的日子便一去不复返，那时我们要做的，仅仅是和对方约时间一起协商离婚事宜而已。同样，当解聘书放到我们桌上时，我们也就无须再培养自己的各项能力以适应工作要求了，相比之下，能否找到新的工作才更重要。

什么才是真正重要的事？

为什么我们在日常生活中对于重要的事情总是不太在意？为什么我们没有去做这些真正重要的事？因为我们经常忘记：

重要性与
紧迫性

我们生活中所有真正重要的事情起初往往并不紧急，只有当它们被一拖再拖时，才会给我们带来紧迫感。

对我们来说，跑步从来都不是一件紧急的事情，因为我们可以把它推到明天再进行。同样，和朋友们的聚会可以推到下周，自我深造也可以明年再开始。但是，总有一天我们会发现，就在这么一拖再拖的过程中，一切都变得太迟了。

如果我们总是把重要的事情无限期地向后推，我们的生活就会变得越



来越危险，而在现实中，这种危险恰恰又总是随处可见。原因很简单：现在，外界对我们提出的要求越来越多，而随着各种要求带给我们的压力不断增大，我们把一些真正重要的事情推后的可能性也变得越来越大了。没有人强迫我们非这样做不可，除非我们是自愿的。

所以，我们应该经常问问自己：

- 什么对我来说才是真正重要的？
- 我要怎样做才能实现完美的人生？

事实上，我们身边的许多人都会经常问自己一些类似的问题，只可惜他们的问题多数只和工作有关。他们知道自己在工作中想获得什么：我要在三年内成为部门领导，我要赚到年薪 10 万元！他们很清楚工作中什么才是最重要的。在这种情况下，可以说他们在工作上已经成为了自身真正的“领导者”，就像人们常会提到的那些著名企业精英一样。可是再看看这些人生活中的其他领域你就会发现，他们根本算不上是能够掌控自己生活的人，有的人甚至完全就是“失败者”。

保持生活的平衡

我们之中有许多人，他们的生活节奏非常快，我们现在就可以预言，10 年后他们不是患上心肌梗塞，就是身体被彻底拖垮。还有一些人，他们忽略人际关系的经营，我们可以断定，5~10 年后他们的爱人肯定会和他们分手，那时等待他们的，将是孤独寂寞。再有，就是那些用金钱衡量

一切的人，不出 10 年他们就会陷入心理危机之中，因为仅仅依靠金钱，一个人永远无法真正快乐起来。

我们凭什么作出这样的断言？原因很简单。上述这些人虽然在“工作/成就”方面拥有明确的目标，可是他们忘了，生活所涵盖的范围远不只这些。除了“工作/成就”，我们的生活还包括“身体/健康”、“家庭/交

生活领域

际”、“思想/文化”三个部分。我们只有让这四个领域处于平衡状态，有朝一日才有可能获得幸福美满的生活。一旦某个领域长期得不到重视，失败就将不可避免。

这里我要强调一下，你并不只是在单纯



追求事业上的成就时，才会面临生活的危机。打个比方，如果作为家庭主妇的你以“家庭”来定义你的整个生活，也就是说如果你唯一关心的只是孩子和爱人的健康，危机同样会降临到你身上。类似的，如果你因为把过多的

保持平衡

时间用在了朋友聚会或是消遣娱乐上，以致没空去应对来自“工作/成就”领域的要求，危机离你同样也就只有一步之遥了。同理，如果你的孩子离家出走，如果你的爱人另觅新欢，或者你突然被公司解雇，这都只能说明你没有保持好生活中各个领域之间的平衡关系。

平衡问题



会减少；相反，如果我把更多的时间花在家人、朋友或是亲戚身上，我在工作中马上就会遇到困难。更何况我还想多进行些体育锻炼，偶尔看看电影，还希望自己时不时可以好好放松一下，并能有机会承担起更多的社会责任……可是，如果我要满足来自“工作/成就”及“家庭/交际”这两个领域的要求，这一切就只能被搁置在一边了。

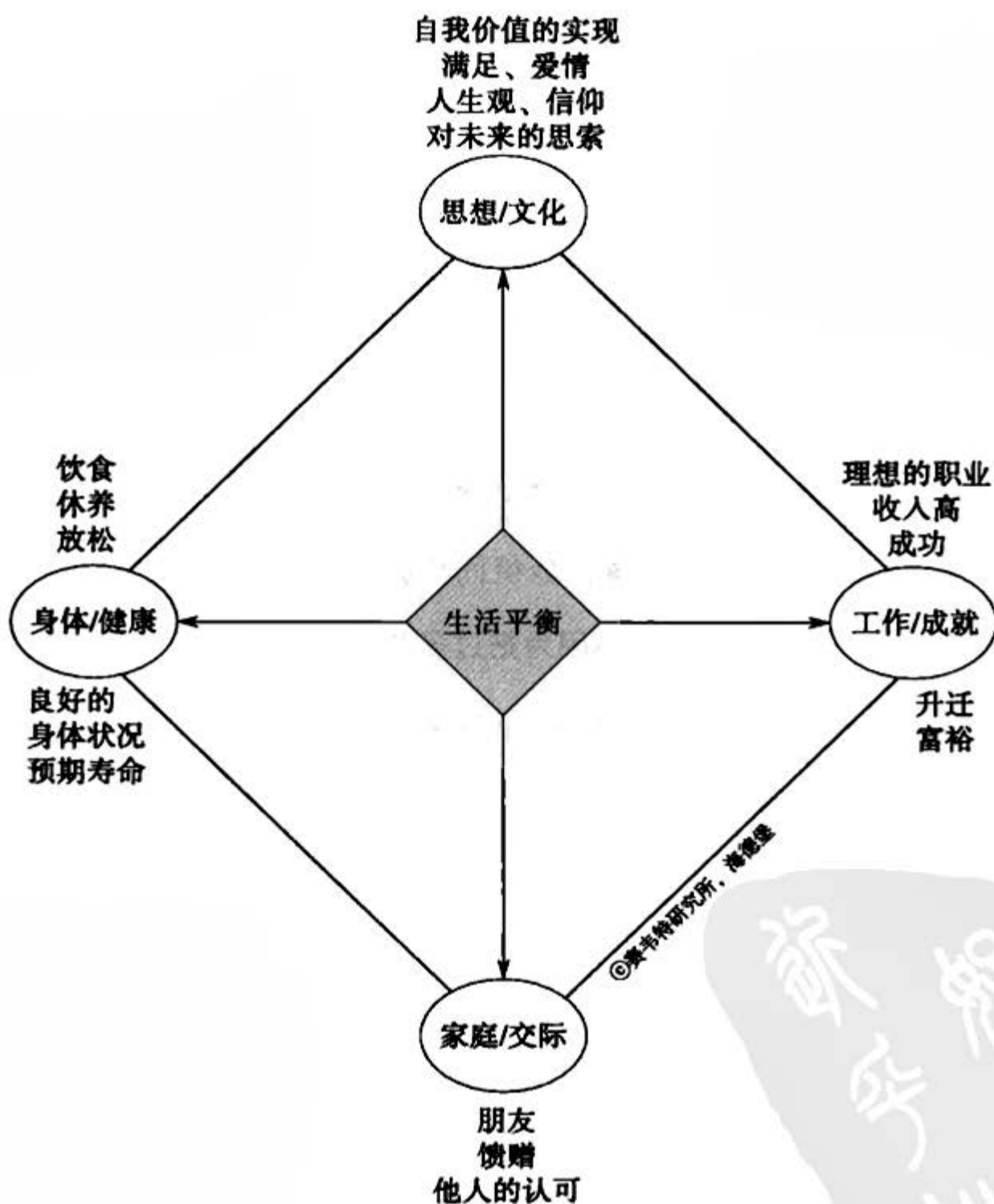


图 1-1 生活平衡模型

把握你周边的“关系”

在传统的时间管理法则中，我们努力要做的，主要是尽可能有效地利用时间；在自我管理法则中，顾名思义，首先涉及的是对自身各方面的管理。而在我们为实现完美生活所进行的尝试中，上述两种方式就不再是我们关心的重点了，归根到底，这种尝试其实就是对生活中各个领域的“关系”进行管理的过程。具体来说，这种“关系”主要分为两个层次。

四个生活领域之间的联系

首先我们应该把握好生活四个领域之间的关系，努力让它们保持平衡。一个人如果只是拼命地工作，迟早会在其他三个生活领域中遇到问题。同样，一个人如果身体被拖垮，或是内心很孤独，那么他要想在工作中有出色的表现基本也就不太可能了。因此，

保持生活中适当程度的平衡可以说是具有决定性意义的。



另外，我们必须处理好自己与他人之间的关系，这一点同样重要。试想一下，如果你打算每晚坚持跑步，而你的爱人却对你说：“你每天是很忙，但至少也该抽出一些时间陪陪我和孩子们吧？”这时你该怎么办？或者，你的目标是两年后成为部门主管，此外每月再多赚 750 元，而你的上司却偏爱你的另一位同事，拒绝为你加薪，你又该如何是好？

与他人的关系

这说明，我们面临的真正问题大多来自我们自身的关系网。当我们无法就愿望及需求和其他相关人达成一致时，问题就产生了。

在对生活进行规划、塑造的时候，我们必须把自己作为这张铺天盖地的关系网中的一员进行考虑。在这一过程中，我们的“生活管理”计划会

帮助你获得全新的自我认识，进而接受自己身上同时存在独立性与依赖性的现实。不仅如此，该法则还将明确地告诉你如何成为生活的主人，如何积极、自主地构建自己的生活，并使其保持平衡。

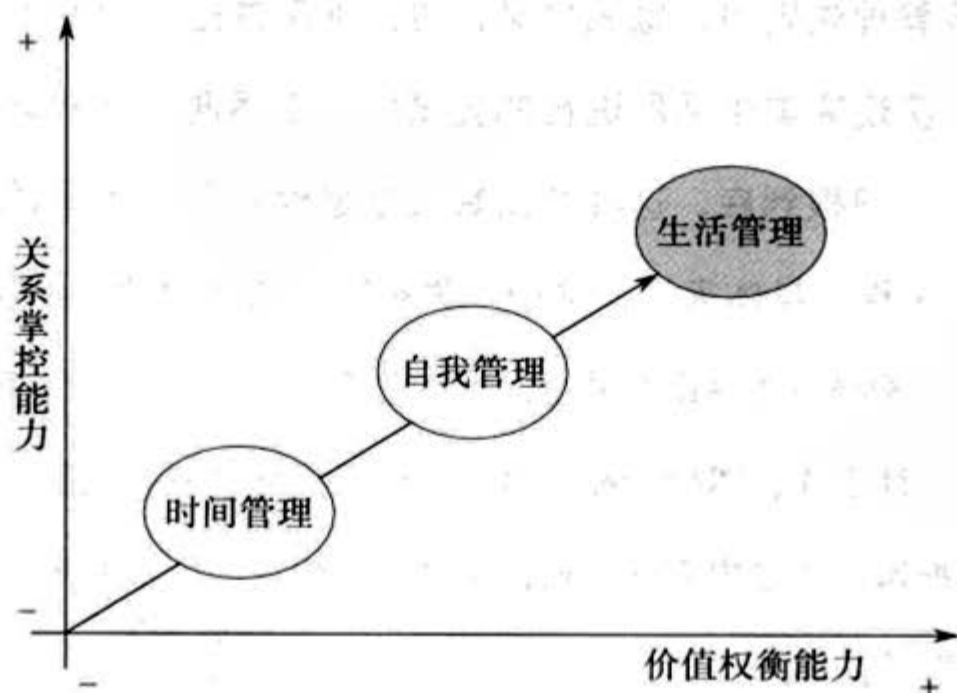


图 1-2 时间管理—自我管理—生活管理

我们之所以需要这种能力，绝不仅仅是因为我们不得不面对信息社会对我们提出的越来越多的要求。要知道，我们身边的环境也无时无刻不在发生着变化，各项新要求提出的时间间隔变得越来越短，我们以往的处事方法已经无法与之相适应。摆在眼前的现实令我们无路可退，我们必须想出新的应对策略，否则根本无法协调生活对我们提出的各项相互矛盾的要求。以下是两个这方面的案例：

案例一：有些职业女性感到，由于工作原因，想要同时兼顾孩子和职业的要求变得越来越难满足了。“我的公司要求我能够灵活安排工作时间，所以我无法在每天下午 4 点准时离开办公室，与此同时，我却又必须在每

我们必须认清自己身上所承担的要求，只有这样我们才能决定，究竟哪些要求才是我们愿意去承担并努力让自身去满足的。所以，在下一章里我将为你简单介绍一些会对未来世界产生影响的发展趋势。倘若我们知道



了自己正面临着什么样的变化与挑战，积极地构建生活、保持生活四个领域之间的平衡对我们来说会变得容易许多。



生活中许多有影响的变化，由于其进展缓慢，我们常常不容易察觉。当我们真正感受到这些变化的存在时，我们会觉得，这种情况仅仅发生在我们身上而已。所有的这一切，我们都是站在自己的立场进行观察的，因此有时我们会忽略这样一个事实：不仅是我们的生活，我们身边的环境也在发生变化；不仅是我们，周围的人也越来越感到不安。其实，各种全新的挑战并不单单摆在我们面前，我们的朋友、同事和亲人同样也要不断迎接这些挑战。

全新的挑战

如果我们想成为一个能够管理生活的人，就必须清醒地认识到身边不断发生的变化。原因有很多，一方面，我们经常会认为只有自己才要面对社会变革带来的各种挑战，而对这些变革的正确认识，则能帮助我们摆脱这种错误的观点；另一方面，如果我们有能力辨别出周围环境的变化哪些是有决定性作用的，那么制定各种管理生活的策略时就会感到容易许多。

靠近边塞居住的人中，有位擅长推测吉凶掌握术数的人。他的马无缘无故逃跑到胡人住处，人们都为此来安慰他。那老人却说：“这怎么就不会是一种福气呢？”过了几个月，那匹跑丢的马带着胡人的良马回来了，人们都前来祝贺他。那老人又说：“这怎么就不能是一种灾祸呢？”老人家中有很多好马，他的儿子爱好骑马，结果从马上掉下来摔断了腿，人们都前来慰问他。那老人说：“这怎么就不能变为一件福事呢？”过了一年，胡人大举入侵边塞，健壮男子都拿起武器去作战。边塞附近的人，死亡的占了十分之九。唯独这个人因为腿瘸的缘故免于从军，父子俩一同保全了性命。这个“塞翁失马，焉知非福”的典故出自中国的古典著作《淮南子·人间训》，它阐述了老子的“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”的祸福相依的观点。

日新月异的多媒体社会

这个故事可以带给我们两方面的启发。一方面，未来源于眼前；另一方面，不管现在是好是坏，一切的发展都可能和我们当初的设想大相径庭。



我们现在所处的信息和多媒体社会同样如此，未来它究竟能带给我们什么，今天谁也说不清楚。我们即将面临怎样的变革，1 000 个对未来进行研究的学者可

能会得出1000个不同的结论，但有一点却是大家的共识：我们所面临的变革一定会给我们的生活带来翻天覆地的变化。另外，学者们一致认为：

我们的生活因为信息技术的不断进步，其变化周期会变得越来越短。

最后，有一点值得引起我们的注意，那就是几乎所有作家都预言我们的社会会有如下发展趋势：

- 去物质化
- 权力分散化
- 加速化

去物质化——知识经济的时代

未来，那些手中掌握着全球大多数矿产资源并能对其进行加工的国家、企业集团和个人，将不再是最富有的。电视剧《达拉斯》讲述的故事今天早已不再发生在达拉斯，而是转而在硅谷上演。就连尤因家族开采的石油，如今看起来，所赚的也不过只是一笔“小钱”罢了。看看最新的世界富豪排行榜我们就会发现，排名靠前的不再是石油大亨或者像亚里士多德·奥纳西斯一样的船王，软件及网络公司的所有者才是当今世界最富有的人。

要想在当今社会中获得“真正”的财富，知识以及将知识转化为拥有销路的产品能力是不可缺少的。正因为如此，基因技术、纳米技术

专业知识

以及信息技术被视为未来的核心技术。虽然眼下这些拥有良好销路的产品，其生产还离不开硅和钴，但在知识经济时代，知识才是最重要的生产元素。

权力分散化——地域性的联系开始松动

企业—驻地—员工

权力分散的趋势，与信息技术的发展有密切的联系。在工业时代，传统工厂的价值创造过程完全集中在某一特定的区域内，工人居住在紧邻工厂的住宅区，员工和企业、企业和它的驻地完全融为了一体。

即使在大型计算机开始主宰信息加工过程之后，员工和企业之间的联系仍然十分牢固，这种联系看上去似乎永远不会出现松动的迹象。同样，企业与其驻地在此时依旧是同一整体中不可分割的两部分。

虚拟企业

直至个人电脑与互联网技术异军突起，企业、工厂与员工三者之间的紧密联系才被打破。通过互联网，我们随时都可以获得企业的重要信息，因而我们可以待在任何地方工作，只要那里有一台个人电脑。不仅如此，许多工作流程也被人们重新构建，就像时下所谓的“虚拟企业”，其全部业务就都是在网上处理的。再者，企业可以被划分为无数通过互联网相互联系、相对较小、也较独立的单位。

加速化——永不停歇成为最高目标

永不停歇

“时间就是金钱”的思想对商业世界产生了巨大的影响。在这一理念的指导下，不仅是软件开发商，就连一些传统的工业企业（如汽车制造商）也开始不分昼夜地研发新产品。当德国的研发人员关掉自己的电脑

时，研发工作在大洋彼岸的同事那里继续进行着；而当美国的 IT 专家下班时，身在印度的同事却依然在努力工作。接着，随着太阳再次在德国升起，当地的研发人员重新打开电脑，新的一天也就开始了。许多科学家据此指出：



我们正在迈向一个快节奏的社会，在那里，“永不停歇”成为人们努力追求的目标。

这种“永不停歇”的思想遍及社会的各个领域。近年来在德国出现了对“弹性工作时间”的讨论，雇主联合会也一再考虑是否延长机器的运转时间以及商场的营业时间，这些都不是偶然现象，其中所隐含的，正是这种“永不停歇”的思想。

加速化是向数字时代转变过程中最重要、最基本的趋势，它最直接地改变着我们的生活。

这一点对我们工作的影响是最明显，也是最容易被我们感觉到的。随着信息通信技术的发展，在过去几年中，企业对我们的要求发生了彻底的改变。如果我们不能在日常工作中展示自己快速反应、灵活应对各项任务的能力，那么我们将很难获得一份长期的工作。持续更新观念并学习新事物，成为了所有雇员都不得不面对的一项基本要求。

不断学习

表 2-1 社会不停运转的标志

以前……	现在……
晚上 6 点半之后，我们就很难买到东西了。	我们可以在一天中的任何时候上网购物，或者在 24 小时营业的便利店买东西。
电视节目下午开始，午夜结束。	电视节目 24 小时不间断播出。
我们只能在特定时间看电影。	DVD 可以让我们在任何时候欣赏自己喜欢的电影。
我们的食物主要依季节和地区而定。	我们随时可以吃到世界上的任何一种食品。
度假目的地的选择在很大程度上依照季节而定。	我们随时可以去想去的任何地方。
当我们走出公司的时候，一天的工作也就结束了。	一天 24 小时，我们都可以通过手机或者电子邮件相互联系。
偶尔参加一些研究班、课堂讨论，就能够应对工作了。	我们希望终生，包括在业余时间里都可以不断深造。

通信令我们无处可逃

始终受人支配

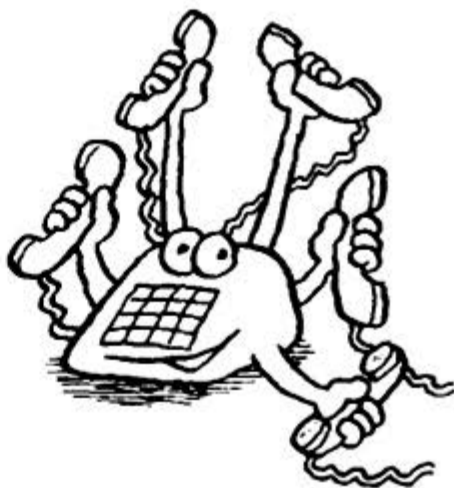
通信技术的发展，使企业对我们有了新的要求，那就是我们必须时刻保持与他人的联系。即使我们不坐在办公桌前，电子邮件、手机和短信也令我们很难逃避各项来自外界的指示与要求。

不管几点，不管我们身在何处，只要有了手机，别人就可以轻易地找到我们。因此，不论在生活里还是工作中，我们都不得不随时与外界保持联系。

也许你会这样反驳：“我可以关掉手机呀！”当然，可是你要知道，对于从事某些职业的人来说，这是很难实现的。举例来说，如果你从事驻外工作，若是同事经常找不到你，或者你不定期查看自己的邮箱，很可能你一给同事打电话，听到的就是类似的话：“什么？我一小时之前就发邮件通知你了！”

总是要与外界保持联系吗？

如果只是要求我们在工作时间内与他人保持联系还勉强可以接受，问题是我们在私人生活中也不得不这样做——在任何时候都把手机装在口袋里，理由是“至少在紧急状况下能够派上用场”。



结果，我们发现自己陷入了一种非常尴尬的境地：

便捷的通信手段令我们无处可逃。

毋庸置疑，不论在工作中还是私人生活中，手机都有许多便捷之处。对一些需要照顾孩子的年轻夫妇来说，手机意味着一定的自由。他们晚上可以外出，在不同的酒吧间穿梭，如果孩子们哭喊吵闹，保姆随时可以通过手机找到他们。类似的，对于我们身患重病的某位亲戚来说，手机则意味着安全、保险。如果出现了什么状况，他们可以轻易拨通我们的手机号码找到我们。

现代通信技术的优势

科技无孔不入

手机在以其便利性为我们的生活提供帮助之时，同样会给我们带来不少麻烦。因为我们口袋里装着手机，所以别人知道，不管我们在哪里，他

通信便利带
来的麻烦

们都不用担心找不到我们。一旦遇到什么情况，他们总是习惯性地打电话向我们询问一番。不仅如此，亲戚、朋友、同事或者顾客还可以很轻松地要求我们去做某件事，即使我们并不在办公室或是家中。这样一来，不仅我们的压力会越来越大，更糟糕的是，我们很难把全部精力集中在一件事情上了。所以，我的观点是：

如果未来我们无法针对新的通信手段制定出人与人相互交往所要遵循的原则，那么要想把全部精力都集中在某个人、某种情况或是某件事上，将会变得越来越困难。

连喝杯咖啡的时间都没有

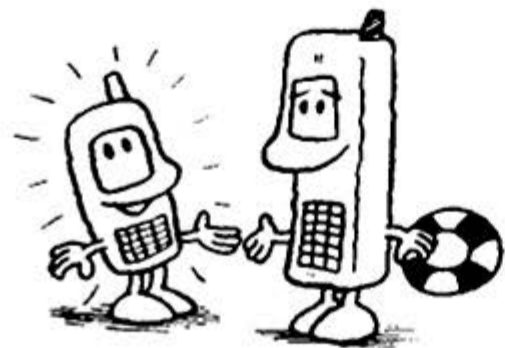
在休息时间喝
咖啡被查看邮
件所取代

这种趋势在我举办的培训班里表现得就非常明显。以往，接受培训的人在休息时间里会坐在一起喝咖啡或是吃些甜点，可如今只要一有时间，哪怕仅仅是短短的一分钟，他们就会找个角落快速查看一遍收件箱，然后



给重要的客户或者同事打电话。过去休息时大家相互交谈的情景，现在已经很少见到了。

这种与外界保持联系的要求，导致我们必须同时处理多项事务。如果



这种要求仅仅局限于各种日常事务之中，我们尚可接受，可问题是它已经影响到了人与人之间正常的交往。在所有的公开场合恐怕都难免会发生这样的情况：许多人聚在一起，没过多

久其中某个人的手机就响了。接着，手机的主人马上会接通电话，转身离开原先自己想与之交谈的人，并把注意力集中在手机的另一头上。所以我认为：

在可以预见的一段时期内，一个人的注意力将会成为其最宝贵的财富之一，放松、走神，似乎就是“特权行为”。

表 2-2 你是否感染了通信综合征？

	是	否
如果我忘记把手机带在身上会感到很不舒服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
休息过程中（比如培训课的课间或话剧的中场休息时间），我会掏出手机打电话或者查看收件箱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不经常查看收件箱我就会感到很不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
如果我一整天都没有收到新邮件，我会觉得收发邮件的软件出了问题。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我始终把手机带在身边，但有重要的会议时除外。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
开车过程中我也经常接电话。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
如果我不在公司或是家里，我会让别人通知我来电、传真以及邮件的消息。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
假期中公司也可以联系到我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
只要对方愿意，我会告诉任何一个人我的邮箱地址和手机号码。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我的名片上印有我的私人电话号码和私人邮箱。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
当我在家的时候，只要电话一响，我就会跑去接电话。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
如果把我的电话变成一位同事，那我就必须要对他有很强的克制力了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

数数一共有几项符合你的实际情况。

评价：

0~3 项：你能够合理平衡“保持联系”与“失去联系”这两种状态之间的关系。

4~8 项：你已失去了内心的宁静，无法掌控工作与生活的平衡。

9~12 项：你感染了通信综合征，你的生活节奏完全被外界操纵着。

表 2-3 你是个“一心多用”的人吗？

	是	否
我经常一边吃东西，一边看电视。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
即使同时处理几件事，我也不会感到晕头转向。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
开车过程中我经常打电话。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
早晨我会一边开车，一边刮胡子（或者一边化妆）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
开车等红灯时，我会读报纸或是信件。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我会一边打电话，一边做其他事，比如查看收件箱，整理、复印资料。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我会试着不停地切换电视频道来同时收看两个节目。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我会一边跑步，一边听音乐或者背单词。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我会一边和孩子们玩，一边浏览电视里的股票价格。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
当我和别人聊天时，我会一边表现得专心致志，一边思考其他的事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三章 从被动“受雇”到主动“管理生活”

项目制与弹性工作制

伴随着许多企业在过去几年中对自身内部结构进行的改造，以团队、项目作业形式进行工作的雇员数量大幅上升，这样做的目的是：减少工作量，学会以更聪明的方式工作。然而，许多人通过日常经验得出的结论并非像想象中的那样，我们的经验告诉自己：即使我再“聪明”、再高效地工作，也很难完成自己的那份工作。结果，工作压力和工作量反而同时上升了。

团队及
项目作业



我们之中的许多人从自身经验中体会到，团队以及项目作业形式是以彼此间的相互协调为前提的。为此，团队以及相关项目的成员经常要坐在一起开会。可是如果企业无法满足这种“协商会议”对时间的需求，上述工作形式的效率就会大打折扣。

全职还是
兼职？

因此，团队及项目作业大多时候都要面临调整为全日制工作形式的压力。我们的活动余地受到了限制，项目制与弹性工作制最终也就很难真正统一起来了。

我们越来越频繁地面对这样一种选择：要么选择职业升迁，要么选择弹性工作制。结果，我们只能在选择全日制工作的同时，尽量表现得更加灵活。

案例：我有一位在广告代理公司工作的朋友，她生孩子后得到了15个月的产假。结果当她重新回到工作岗位上后，没过3个月她就不得不承认，自己根本无法应对公司的工作。她所在的公司很大程度上采取的是项目作业的工作形式，因此她经常要加班，而每次加班事先又很难预料到。与此同时，她必须在每天下午5点去保姆那里接孩子回家。这样一来，许多本应由她负责的工作，不得已只能交给团队中的其他同事去处理。不出几周她就发现，她的同事对她越来越不满了。“凭什么我们经常要工作到很晚，而她却能早早回家？”由于上述情况在一段时间内不可能发生改变，我的朋友最终决定放弃自己的这份工作。后来，她成为了一位自由公共关系顾问，不再需要参与项目工作了。现在的她对工作很满意，因为她很好地维持了照

顾孩子与工作之间的平衡关系。

在工作与私人生活间，我们似乎总是被迫作出抉择：什么对我来说才是最重要的？职场上迅速的升迁？我的家人和我的业余爱好？我的那帮朋友？还是我踏踏实实地工作，一步一个脚印地朝前走？我们发现，在工作对我们的灵活性以及能动性的要求之下，想要协调工作与私人生活变得越来越困难了。因此，我们可以预见：

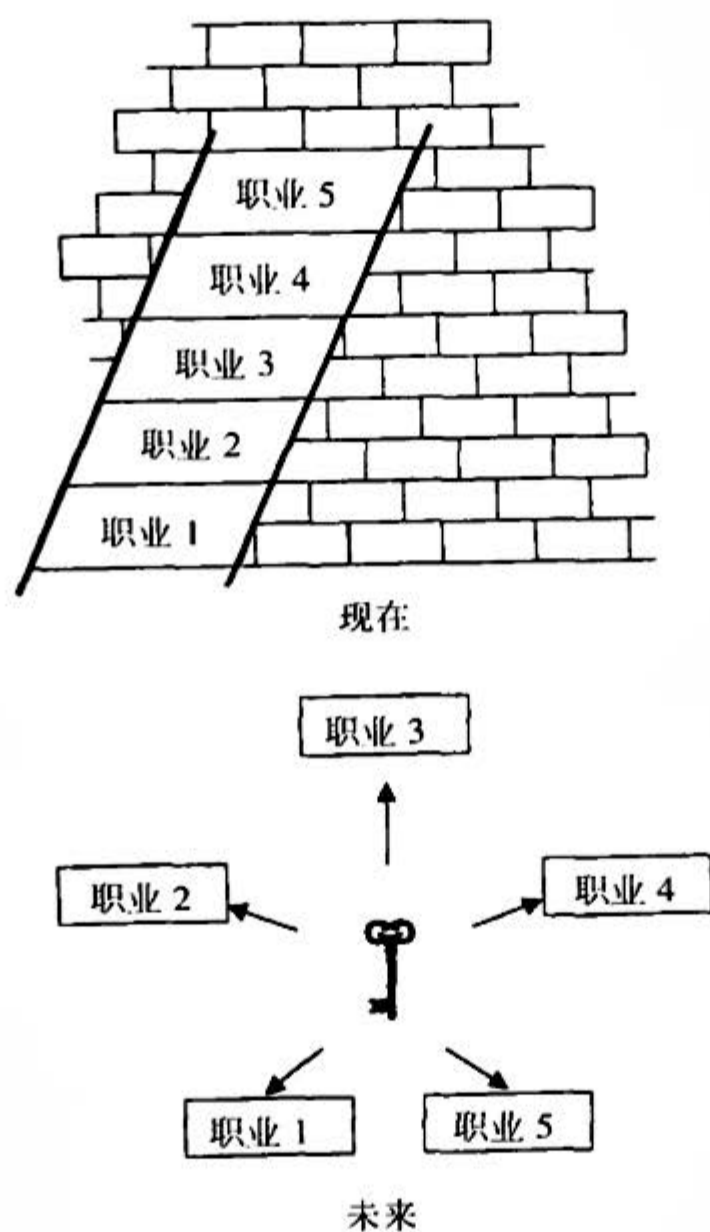


图 3-1 职业发展

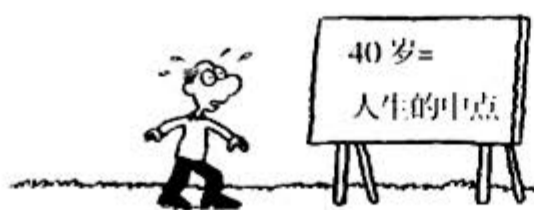
在未来，灵活性将会成为决定一个人能否取得职业升迁的关键。也就是说，职场上更好的发展机会，一定属于那些更能灵活设定自己生活重心的人。这样的人，能够在人生的特定阶段以最理想的手段决定自己的工作方式，以及为此所要付出的必要时间。

我们不该再继续沿着通往职场上层的梯子辛苦地攀登了，如今我们所要做的，是凭借自己的知识与技能，让自己尽可能地适应更多工作部门的要求。

因为在未来，成为一名企业的高级主管不再是成就的象征，拥有能够打开任意一扇门的万能钥匙——各领域的专业能力，才能为你带来更大的工作成就。

逐渐消失的传统工作阶段模式

当今社会，传统工作阶段模式的划分最终被彻底推翻已经成为了不可改变的事实。举个例子，我们可以简单描绘一下迄今为止多数大学毕业

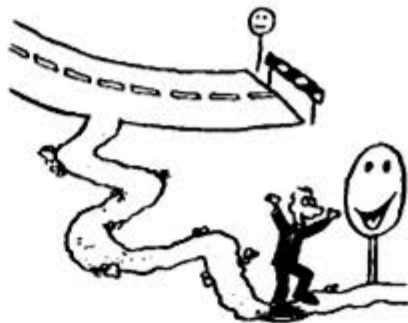


生的发展阶段模式：他们人生的第三个10年是职业技能培训以及不断升迁的阶段；第四个10年是职业成熟期；在第五个10

年里，创造力发展到极点的他们不断接近自己的职业顶峰；50岁以后，他们的职位多数就不会再发生大的变化了，一切会保持到他们最终退休为止。

但是，这些固定的阶段不久将被打破。不论在事业上还是生活中，我们每个人都要不断学习新的知识，确定新的方向，同时对工作和生活作出新的安排，所有人的履历都不可避免地会受到影响。这一切，不但离不开我们工作内容的改变，更要归功于医学的进步，正是医学所取得的各项成就，令我们在年纪很大时，尚能在健康的身体状况下享受创造带给我们的乐趣。不管是个人还是企业，未来都要踏上崭新的道路进行摸索。

确定新的
方向



现代企业要求它的每位员工都能做“自己的管理者”。他们应该在工作上表现得更灵活，更有弹性，更勇于尝试冒险，更持续地进修、吸取新知，并且承担起更多的责任。他们应该像企业一样进行自我管理，令自己保持对人才市场的吸引力。

大胆地成为自我管理者

进行自我管理的要求，要由我们自己向自己提出，否则我们很快就会被别人忽视。需要指出的是，自我管理在这里绝不仅仅意味着提高专业素质，积极构建“工作/成就”这一领域，更确切地说，它应该囊括生活中所有的领域。如同我们平时为保持自身独立性所做的事情一样，未来我们的任务在很大程度上将会包含以下内容：

自我管理的
勇气



- 保持健康的身体和充沛的精力，保持工作效率。
- 合理安排私人生活以使我们的工作不受影响，保持灵活性与能动性。
- 避免陷入心理危机，造成工作效率的降低。

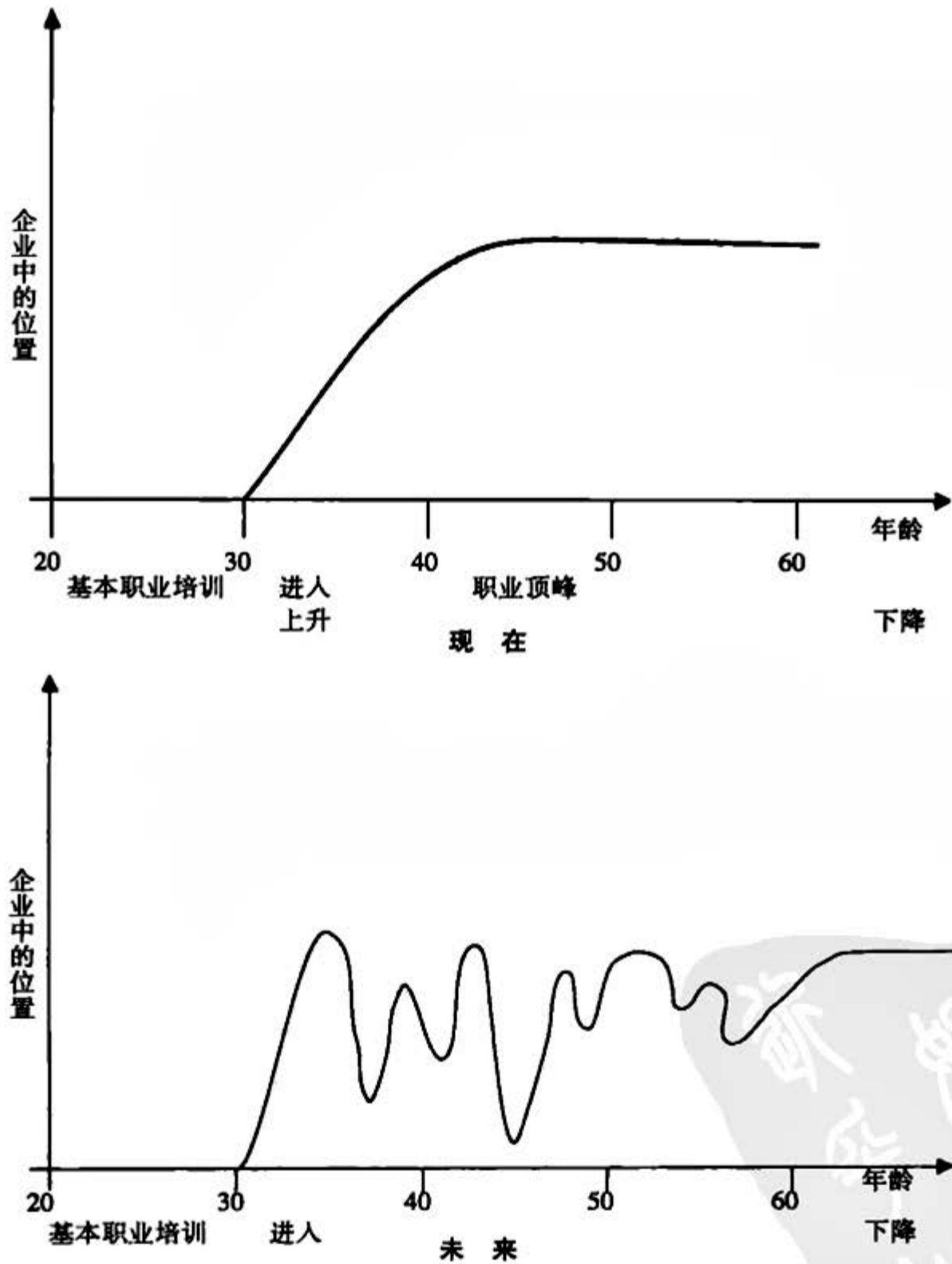


图 3-2 现在与未来的职业升迁走向对比

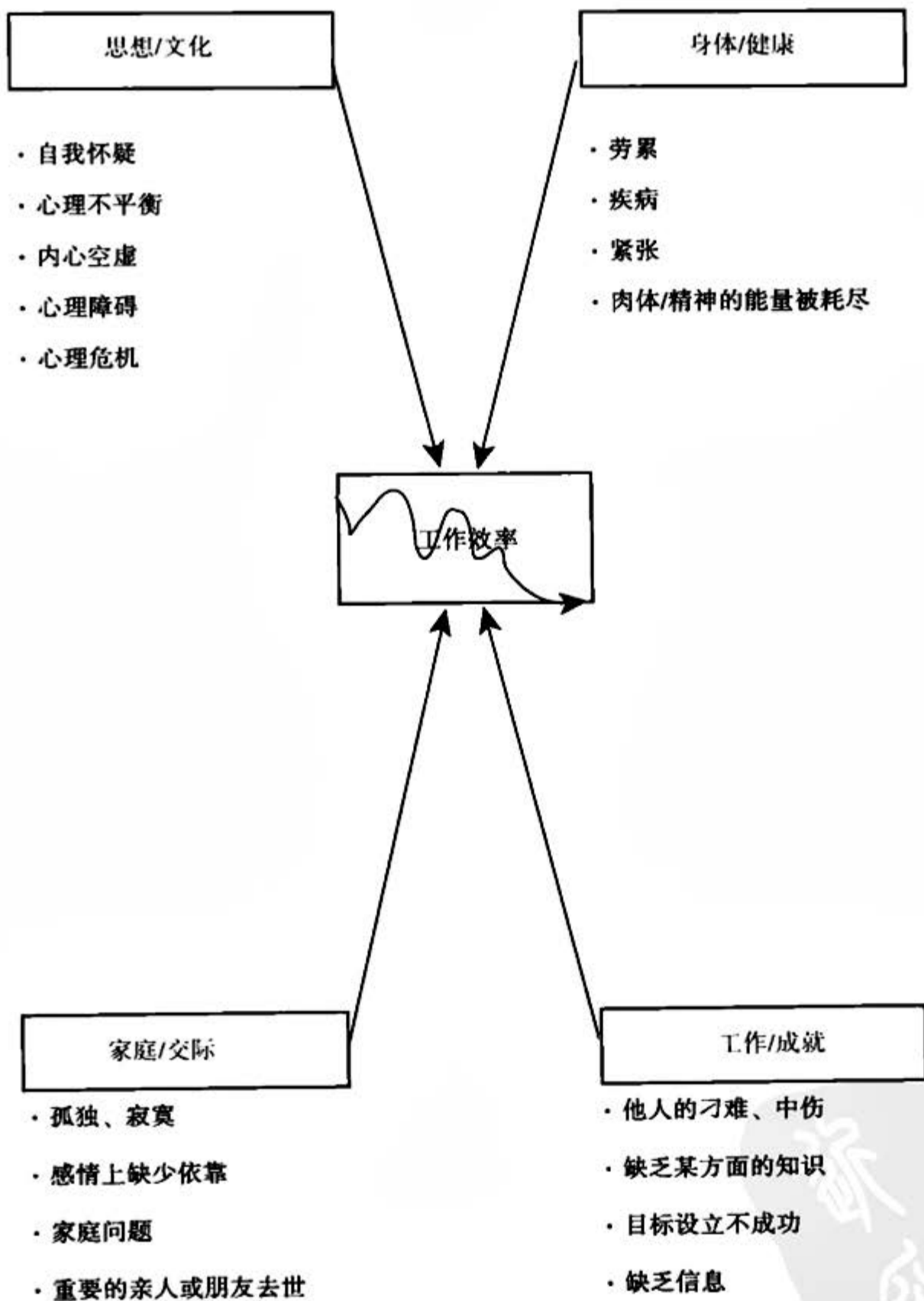


图 3-3 造成工作效率降低的因素

第四章 从被动应付到主动掌控工作和生活

身处当前这个灵活多变的社会我们发现，过去曾为我们提供保障、维持我们个性稳定的支柱正在渐渐从我们的视线中消失。这些支柱曾是我们的职业、我们与自身职业一体化的关系，以及我们和企业之间长期稳定的



关系，如今它们却变得不再那么牢靠了。

不仅如此，当我们在工作或生活中面临危机的时候，我们的社会关系所能给我们提供的支持也变得越来越有限。当下，大家庭

逐渐被小家庭取代，与此同时，离婚人数逐年上升，越来越多的夫妻选择不要孩子。

家庭是问题
发生的地方

因此，《经理人杂志》撰文指出：“处在当前的社会经济条件之下，家庭这种组织形式正面临着越来越严重的威胁。今时今日，没有任何事情会比维持、管理一个家庭显得更加困难。不仅如此，这一问题甚至已经涉及到了拥有血缘关系的人们共同生活的所有方式。”在这个问题上，其他一些经济类杂志的观点正好作了进一步的补充：“新经济时代，一切都变得更具戏剧性。这在IT企业上升阶段以及互联网、电子商务的工作中体现得非常明显。对于从事这类工作的人来说，谁不在每周进行50、60甚至70个小时的工作，那就等于背叛了自己的同事，背叛了决定整个企业未来的宏伟目标。在这样的气氛之下，根本不会有人考虑建立自己的家庭或是培养后代。”

新经济

在一些属于所谓“旧经济”的企业中，同样会有类似的情况发生，他们要使自身的工作结构不断与那些“后起之秀”的项目作业结构相适应。《经理人杂志》言简意赅地指出：“照顾、教育子女以及其他一些家庭事务，都与项目作业的工作模式格格不入。就算你能对自己的那份工作进行精确的划分，将自己的时间分为‘工作密集阶段’与‘暂停阶段’，只要幼儿园里的传染病开始流行，或是你十几岁的孩子因为失恋离家出走，你的所有计划就会立刻被打乱。”

旧经济

上述这些看法可能多少显得有些偏激，但它们的确反映出当前社会的这样一种基本倾向：

我们的社会关系体系在不断缩小的同时，也开始变得越来越脆弱了。家庭变成了各种复杂关系的集合体；“携手一生”的伴侣越来越少，人们开始在生活的不同阶段寻觅不同的爱人。

不仅我们的家庭关系、伴侣关系要承受“灵活的社会”所带来的负担，如果我们的职业迫使我们今天在德累斯顿，两年后到慕尼黑，五年后再去纽约工作，那么我们和他人之间的友谊最终也会演变成一种具有一定期限的关系。至少，你会感到自己缺少与朋友们相聚的日子。要知道，晚上一边喝酒一边聊天，或者一块儿跑跑步，这些绝不是网上聊天可以取代得了的。

长期四处奔波



我们的伴侣关系同样也面临着艰巨的考验。特别是在今天，许多女性希望能够在工作中体现自我价值，同时不愿意在经济上一味依赖自己的丈夫。因此，我们在未来必须

难以平衡的
伴侣关系

不断地询问自己：我是否愿意为了我的爱人举家搬迁，同时放弃自己可能获得的职业升迁以及自我实现的机会？在这种情况下，不管我们作出怎样的决定，结果都只能像谚语说的一样：狗咬尾巴，团团转。

我们越不愿让步，我们的伴侣关系就会越脆弱，我们也就越不愿作出妥协了。

对许多伴侣来说，找到一条摆脱这种恶性循环的出路是非常困难的，因为在当前这样一个“非此即彼”的社会中，妥协早已变成了一种禁忌。

据此，奥帕斯沃斯基（Opaschowski）预测说：“终生的交往以及真诚的友谊在未来将越来越罕见。总有一天，保持与他人之间的关系，会变成我们的一项生存本领。”

把握身边的各种关系，将成为一项生存本领

那么，我们这种具有一定期限的伴侣关系以及友谊，是否会像那些几十年的、成熟的伴侣关系及友谊一样，为陷入困境中的我们提供支持帮助呢？还是一旦我们陷入危机，这种相互利用的关系就会随之走到尽头？

如果我们身边的所有支柱都不再牢靠，那么我们只能从自身寻找必要的依靠。

“自身”在这里的意思，不是指我们应该缩回自己的蜗牛壳中，更确切地说，它是指我们应该倾听自己内心的声音，问问自己：“什么对我来说才是真正重要的？”当然，



“自身”也绝不意味着自私自利、以自我为中心，相反，回答这个问题时我们要清楚地认识到，美满的生活只有在团队、集体中才能获得。我们必须明白，只有通过他人的合作，我们才能实现自己的人生目标。相应的，如何回答这个问题，对我们的“家庭/交际”领域来说也是非常重要的。如果我们清楚自己愿意放弃什么，那么我们就能成功地构建这一生活领域。换句话说，只有在我们对这一问题作出了明确的回答之后，我们的努力才能更有针对性，我们才有希望建立起能够在困境中给予我们有力支持的社会关系。

力量源自内心坚定的信念

你渴望提前退休吗？

感觉自身承受着过大压力的人，很容易陷入自我怀疑之中，而且他们往往会把这些压力归结为个人问题。第一眼看上去，我们很难看出他们和其他失败者之间有什么联系。几个家庭主妇遇到同样的问题还可以理解，



可一个年轻的失业者和一个 52 岁时被企业淘汰的高层管理人员会有什么共同的地方呢？尽管他们都失业了，可我们很难在他们身上看到什么共同点。

或者，一个是因为将日程安排得过紧，从而无法完成其他临时加入的

是项目主管，
还是母亲？

项目目标的项目主管，一个是低学历、在多份散工之间来回奔波的普通劳动者，他们身上有什么相同的地方？一个是为实现既定季度财务目标不断



努力的销售经理，一个是独自教育子女却又无法同时满足孩子需求以及职业要求的母亲，他们之间又有什么联系？乍看之下，这些人身上毫无共同点可言。

时间问题与
内心平衡

其实，前面提到的这些人身上是有许多共同之处的：他们都面临着时间方面的问题，都在和自身承担的各项要求作斗争，同时也都很容易失去内心的平衡。如果来自外界的精神压力成为一种常态的话，他们会渐渐失去对生活的兴趣。不仅如此，他们的健康还会受到损害，工作效率也会降低。总之，这种压力过大的情况绝不是个别人遇到的问题，舆论就过去几年里承受高压力的人群中出现的“崩溃”现象所进行的讨论就证明了这一

点。这种“崩溃”现象可以概括为以下三句话：

- 我不得不承担各项超出我能力范围的要求。
- 在试图达到这些要求的过程中，我耗费了大量的精力，以致我最终无法满足外界对我提出的这些要求。
- 我进入了一种自身被彻底耗尽的状态，目前无法再享受生活了。

“崩溃”综合征

类似的一些表述说明：外界对我们提出的这些要求并不是一次性的，而是经常性的。如果一个人长跑时运动过量，他可能会在第二天清早抱怨肌肉疼痛，但绝不会抱怨自己患上了“崩溃”综合征；类似的，如果一个员工偶尔要工作到很晚，他最多会在第二天感到身体疲惫，但他是不会觉得自己患了“崩溃”综合征的。这说明：

要求与苛求

那些令人“崩溃”的要求，一定是长期伴随在我们身边的。因此，这种身心彻底透支的状态，只有在我们的生活状况发生改变，或是我们决定以其他方式对待外界要求时，才能得以改善。

此外，越来越多忙碌工作的人希望在50岁时告别自己的职业生涯，这同样是当代社会压力过大的一个标志。那些向读者许诺能够令他们在50岁时衣食无忧的图书越卖越火，绝不是偶然的现象。“我希望在50岁时退休”，这样的想法背后到底隐藏着什么样的信息？分析之后，我们可以得出这样的结论：对于抱有这种想法的人来说，自身的工作已经不再是挑战，而是外界对自身的一种苛求。他们认为这

避世倾向



样的工作已经不再具有意义了，它们只能带来压力与痛苦。就算完成了这些工作，他们也无法像从前那样从中获得快乐与满足了。

不仅如此，这种在 50 岁退休的想法同时还是生活失去平衡的一种表现。其中有一点应该引起我们的注意：

男性和女性同样都面临着“崩溃”综合征的威胁以及提早退休想法的困扰，这不存在性格区别。就连“中年危机”这一典型的男性问题，如今也开始降临在女性身上了。

女性的人生抉择

自从女性不再把婚姻与生育作为毕生的目标以来，她们的生活就变得更加自主与丰富了。这一点在女性 30~40 岁的阶段中表现得尤为明显，因为这一时期往往是女性决定是否在职业道路上继续前进的时期。这一阶段，在生育子女方面，女性面临的问题要比男性尖锐得多。首先，从 35 岁开始，女性在生理上会出现一系列的变化，这些变化传递给她们的信息，是应当尽早进行生育。这时，许多女性的内心会陷入矛盾之中，因为对她们来说，家庭与事业往往难以协调。

无论女性在这一阶段作出什么样的选择，她们的决定往往都是“错误”的。如果选择了生育后代，她就很可能在几年后因为当初放弃职业升迁而陷入心理危机之中；同样，如果她放弃了生孩子，则很可能在 40 岁时面临“中年危机”，因为那时她的这一决定已经无法改变了。可以说，女性最终要面临的很可能是一种走投无路的境地。正因为如此，女性们应该在 30~40 岁之间的时候多考虑一下这样的问题：“我想要什么？什么对我来说才是真正重要的？”

没有一成不变的答案

生活励志类书籍的走俏以及类似电视节目的热播，从另一个角度证明了我们的生活正在变得越来越复杂。人们对那些能够帮助自己管理生活的建议的需求，似乎永远无法得到满足。

不仅如此，我们往往还期待顾问们给出尽可能简单、易于理解的答案，毕竟我们的生活已经够繁重了。如果自己获得的建议能像汉堡包一样易于接受、消化，那真是再好不过了。无论如何我们都不愿意听到“在……的前提下”或是“假如……您也许可以……”之类的话，我们希望获得一条明确的准则：“首先你必须……之后你要……”



管理生活

可是很遗憾，我们往往忽视了这样一个事实：

我们的生活不是一碟简单的饭菜，只往盘子里加点盐、胡椒是远远不够的，“生活”这道菜所需要的调味品，比起这些来要多得多。

或者我们可以说：世界上不存在哪种食谱，我们只需要照着去做，就可以实现完美的生活。我们必须找到符合自身实际情况的标准来调配生活的四个领域——“工作/成就”、“思想/文化”、“身体/健康”以及“家庭/交际”。这里涉及的终究是我们自己的生活，尽管我们所有人都要面对社会的变化，但每个人自己的生活永远都是唯一的。



为自己的行为负责

第五章 有效的辅助手段：时间管理及自我管理

时间就是
金钱？

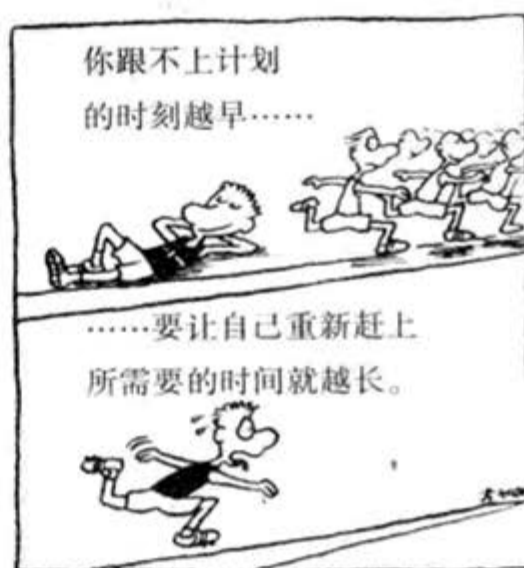
你知道“时间就是金钱”这句话是谁说的吗？是本杰明·富兰克林。这位美国著名的学者、政治家、宾夕法尼亚大学的创始人，1736年在他一篇名为《为渴望富裕的人提出的有效建议》的文章中提到了这句话。这句话直到今天同样可以作为一本致富宝典的书名被印在封面上，其中所包含的众多建议，更是反复在金融类畅销书中出现。

按照富兰克林的哲学，时间就是金钱，那么只要你能够有效利用自己的时间，你就可以变得富有。没过多久，这一原则就被企业所采纳。在工

业化进程中，以时间作为衡量标准的方法被应用到了生产领域，当时企业的白领阶层暂时还未受其害。

到了 20 世纪 50 年代，彼得·德鲁克针对白领阶层阐述了他的“目标管理”学说。根据这一学说，企业不再对个别员工实行硬性管理，而是任由他们安排自己的工作时间，这样做的目的是能够实现既定的、多方共同协商制定的目标。

这种管理体系在相当长的时间里被企业所采纳，直到 20 世纪 80 年代中期，企业中出现了新的情况：由于员工的工作量不断增大，企业要在预先确定的时间内完成一些临时制定、加入的目标开始变得困难。因此，他们开始寻找一种能为自己提供支持的手段，时间管理就在这样的背景下应运而生了。此后，员工们开始在培训班上学习各种有效利用时间的方法。比如：



时间管理是
辅助手段

- 首先阐明你的工作目标，并据此给自己制定必要的任务。
- 接着将每项任务划分为若干项你可以在一个月、一周或是一天内完成的阶段性任务。
- 每天下班回家之前，制订出第二天的工作计划。
- 把同一类的事情集中起来一起处理，比如写信、打电话等等。

从时间管理者发展为自我管理者

向自我管理
发展

在接下来的一段时期，这种规划、安排自身工作的方式很快被证明还不够完善。人们继续抱怨：尽管如此，我还是无法完成我的工作任务。每天晚上我的办公桌上都会有一大堆未完成任务，因此我不得不在办公室



工作到很晚，结果，我留给家人、朋友以及自己休息的时间变得越来越少了。就在这样的抱怨声中，“时间管理”经过进一步的完善，演变成了更有效的“自我管理”模式。

“自我管理”与传统的“时间管理”的区别在于，每个人不仅要询问自己：“哪些任务是我在某项工作中必须完成的？”同时还要明白，“我个人觉得什么才是重要的？哪些任务我必须，而且也希望在业余时间完成？”

如果一个人能够回答好这些问题，那他的日程表上除了“与领导商谈”，肯定还会出现“家长会”和“背部体操”之类的内容。

重要任务还是
紧急任务？

“自我管理”还十分注重对任务的分析与调查，以明确某项任务应该被归为“重要任务”还是“紧急任务”。“紧急”这个词，背后隐藏的往往是时间的紧迫性或是对其他事情的直接影响。与此相反，“重要”涉及的才是任务的内容本身。

紧急任务

在工作领域，“紧急任务”往往是及时回复他人。许多事情是向客户承诺过的，所以“今天无论如何都要给对方一个答复”。家庭方面，如果家里

表 5-1 重要-紧急

请写下日常生活中你认为“重要”以及“紧急”的工作任务以及私人事宜。

重要任务

工作中

例如：培训新的同事/员工，让他们逐渐熟悉工作

私人领域

例如：提前规划养老金事宜

紧急任务

工作中

例如：为顾客寄发他们希望获得的产品

私人领域

例如：购买家中缺少的食品





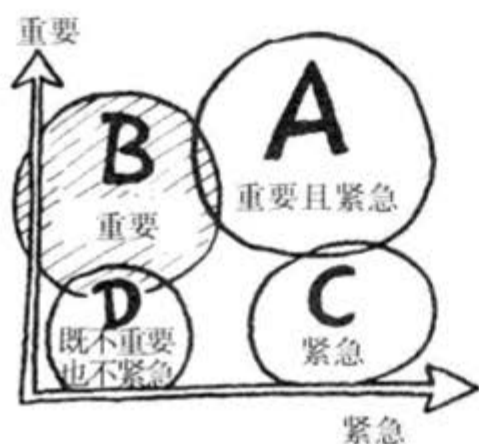
没有食物，而孩子又在等着吃饭，那么购物就算得上是“紧急任务”了。此外，月末交房租同样也属于一项“紧急任务”。

培训新员工则属于工作中的“重要任务”，否则新员工进入不了状态，既浪费钱，又无法为企业创造任何利润。

重要任务

此外，在企业中引进能够提高工作效率的软件，也是我们应该给予重视的“重要任务”。私人领域中，“重要任务”包括抽出足够的时间与孩子及爱

人交谈、定期检查身体以及早发现疾病等等。



根据“重要任务”与“紧急任务”的区别，“时间管理”及“自我管理”定义了以下四种任务类型。

A类任务：这类任务既重要，同时也十分

紧急，你必须马上完成。

事例：

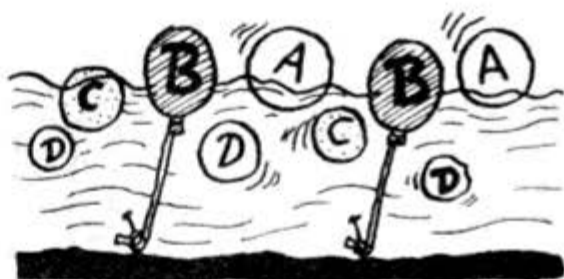
- 孩子摔倒时对他们进行安慰。
- 你正打算出国旅行，可是发现自己的护照过期了，这时你要去申请延长旅行护照的有效期。
- 你的重要客户提出不满后，给他回个电话。

B类任务：这类任务很重要，但不是很紧急，因此可以暂时放一放。根据其重要性，你也可以选择交由他人去处理。

事例：

- 距规定的纳税期限还有一段时间，但可以提前做报税单。
- 厨房的水龙头漏水，请人来修理。
- 培训新的同事/员工，让他们熟悉工作。

C类任务：这类任务的重要性相对低一些，但是十分紧急。你可以根据实际情况委托别人去处理。（工作上的事可以委托给同事、相关的专业部门或是专门的服务提供商，私人事宜则可以交给爱人、钟点工或是其他的服务提供商。）



事例：

- 把填好的转账单送到银行。
- 家里的植物缺水时给它们浇水。
- 处理某位相对来说不重要的客户的订单。

D类任务：这类任务既不重要也不紧急，你可以放心地把它们丢在一边，不去操心。

事例：

- 拆阅邮箱里或是办公桌上的广告信。
- 熨烫内衣或餐巾。

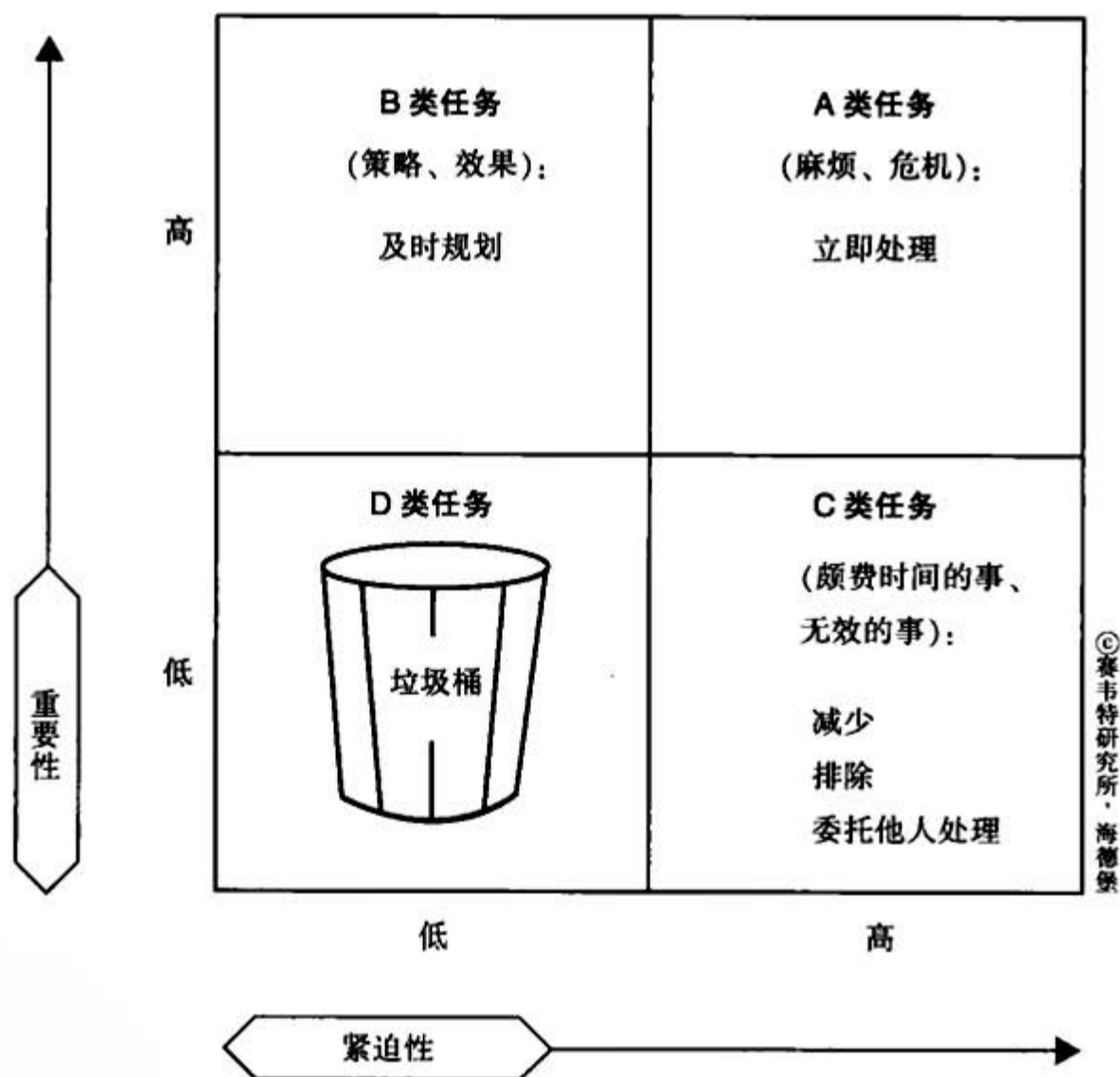
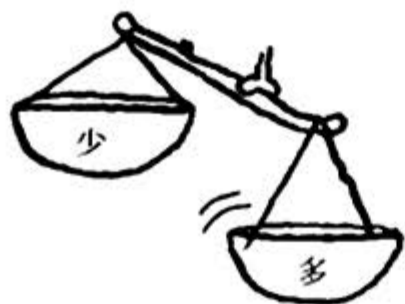


图 5-1 重要性·紧迫性

对于上述这些有关“紧急任务”与“重要任务”的事例，你是不是会有一些反对意见呢？比如当我们把“熨烫内衣或餐巾”这项任务归入D类任务时，你可能会问：“这件事真的不用去做吗？”也许对你来说，把内衣熨平或把餐巾整整齐齐地摞在一起是非常重要的，那么你完全可以把这项任务归入其他你认为合适的类别。同样，厨房的水龙头不断滴水可能会让你感到心烦意乱，或者你反对任何浪费水的行为，那么“请人修理水龙头”这件事就不应该被归入B类任务（重要但不紧急），而是应该当做A类任务



你感到心烦意乱，或者你反对任何浪费水的行为，那么“请人修理水龙头”这件事就不应该被归入B类任务（重要但不紧急），而是应该当做A类任务

(既重要又紧急)来处理。这说明：我们分别赋予各项任务何种意义，完全取决于我们自身的价值体系。

表 5-2 确实重要? 确实紧急?

在之前的表格中我已经请你列出了你自己认为重要的或是紧急的任务，接下来请你对它们进行分析，并把它们归入以下相应的任务类别中。

A 类任务

⇒ 立即处理

B 类任务

⇒ 及时规划

C 类任务

⇒ 减少，排除，委托他人处理

D 类任务

⇒ 无须处理

今天不太紧急的任务，明天可能就会十会紧迫

哪些任务你会一拖再拖，直至它们变得十分紧迫？这些任务是否都属于同一类别？最常见的例子包括写公函之类的行政事务、熨衣服之类的日常工作以及汇款之类的经济事务等等。考虑一下，你有没有可能把这些

“讨厌的工作”委托给别人去做？如果可能的话，你会委托给谁？倘若这些工作非你亲自完成不可，那么在你“崩溃”之前，最好赶快抓紧时间去做。这是一项非常有效的自我管理技巧，它能帮助你摆脱沉重的负担，从而作好准备去面对其他真正紧张、重要的工作。

任 务	任务类型	委托给……

随着时间的推移，各项任务的性质可能会发生一些变化，这一点将给我们的分类工作造成不小的困难。我们还是举前面提过的厨房水龙头漏水的例子：当水龙头每三四分钟才漏出一滴水的时候，我们可能并不会把它当成一回事，因而修理工作被一拖再拖。结果，当某天水突然从水管中倾泻而出的时候，原先并未引起我们多少重视的工作，一下子就变得十万火急了。

紧急情况的发生往往源于我们自身

任务的紧迫性以及由此所产生的忙碌，多数都是我们自己造成的。

因为时间难以控制，所以我们只能选择控制自我。比如说，我们只能通过重新规划工作结构以及尽量协调自身任务与利益的方法，实现对那些我们能够支配的时间的高效利用。



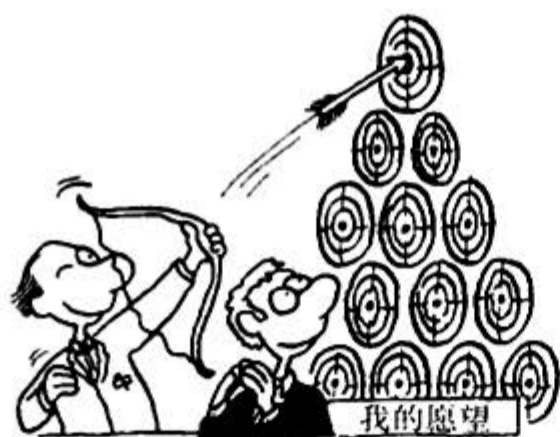
由此，“时间管理”及“自我管理”发展成为了真正的工作技巧。随着我们日常生活的涉及面越来越广，各项有待完成的任务差别不断增大，这种技巧就显得越发重要了。

综合性手段

也正因为如此，当慕尼黑的大学教师卡尔海因茨·A·盖斯勒（Karlheinz A. Geißler）指出“时间管理”不过是渴望幸福的一种现代化表现形式时，许多人都感到非常难以理解。盖斯勒认为，虽然“时间管理”能够为日常工作、生活的时间规划提供实际的帮助，但与此同时，它往往会和无法满足的期待、错误的建议以及“闪烁”在我们面前的幸福承诺联系在一起。因此，“时间管理”不过是一种吸引人的现代童话罢了。

不过有人可能会这样反驳：“时间管理”并不是一种人生哲学，因而它不可能唤起人们对幸福的追求。

“时间管理”是这样一种工作技巧，它能帮助我们规划我们的日常生活，同时可以令我们把精力集中到重要的事情上。



由于外界以及我们自身对自己提出的要求越来越多，我们越发明显地感受到了时间的短缺。可以说，这是社会加速发展带来的必然结果。“时间管理”将成为你战胜这些挑战的第一步。



第六章

时间管理和自我管理不能包治百病

尽管时间管理及自我管理法则是生活管理非常有效的辅助手段，但它们的作用终归还是具有一定局限性的。如今，许多人会有这样的感受：即使我坚持不懈地采用时间管理的方法，我依旧无法满足外界对我提出的各项要求。我感觉自己就像个建筑工人，手里拿着一把不到一斤重的锤子，却试着要拆掉面前的整座高墙。有一天我突然明白，仅凭手上的这把小铁锤，我虽然能砸落些墙皮，却无法把整座墙拆掉。因此，我必须找到一把大铁锤，只要我用大铁锤在墙上打出一个缺口，自己手上那

时间管理
的极限

把不到一斤的小锤就能派上用场了。

越来越多的人懂得，仅凭纯粹的时间管理及自我管理技巧，自己已经无法满足外界对我们提出的各项要求了。

即使是这样，还是会有人尝试为自己制订更为严格的时间管理计划，以满足外界的各项要求。可是最终，这些人大多只能换来身体或心理上的



崩溃。

导致这种结果的原因有很多，最明显的就是我们个人能力的局限性。不论在工作还是私人生活中，我们所能完成的任务数量，总会受到我们自身能力的限制。

虽然我们可以通过有效的时间管理及自我管理方法最大限度地提升自己的效率，比如对工作重新进行规划，但总有一天我们还是会遇到极限。到那时，我们所要面对的就不再是“要求”，而是“苛求”了。

虽然我们的每一天看上去规划得都很合理，但是我们自己知道，其实



自己每晚都会有许多工作无法完成。

通过举办各种培训班我得知，越来越多的人都有这样的体验：“即使我把每天的日程安排、规划得很好，我也无法完成指定的工作量。”针对这一问题，传统的时间管理提出

了两条筛选任务的原则：(1) 可以委托给别人的任务，尽可能委托给别人；(2) 能够丢进垃圾桶的工作，全部丢进垃圾桶。但是，如今这两条原则对许多人来说已经不再有效了，因为他们无论怎样对任务进行分析，也找不出哪些任务是可以交给别人去做的。

生产力水平
决定工作量

表 6-1 把任务委托给别人，可是委托给谁呢？

请你在以下这张表格中，列出在工作、生活中你原本可以委托给别人的任务。想一想，这些任务为什么没有顺利地委托出去？

任 务	委托给……	未能如愿的原因
工作中		
生活中		

造成这种结果的原因有很多，其中包括以下这些：

- 工作量确实太大了。
- 我们身边缺少可以委托的人。
- 剩下的工作都非常重要，我们必须自己完成。
- 那些理论上我们可以委托的人，自身也承受着极大的压力，因而他们会拒绝我们委托给他们的任务。

另外的一个原因，就是委托往往意味着金钱的付出。我们当然可以把房屋清洁的工作交给钟点工去做，可前提是我们得愿意支付这笔开支。同样，请保姆来替我们照看孩子也是这个道理。类似的情况在企业中也会出现，其实企业可以把许多工作交给专业的服务提供商去做，这样员工的压力就不会那么大了。可是许多企业，特别是一些小型企业，是承担不起这笔额外开支的。

委托：领导策略的最终手段

任务：请你自己想一想，或者和你的爱人、上司、同事讨论一下，既然把任务委托给他人需要满足一定的前提条件，那么究竟该如何满足它们呢？

越来越多的
A类任务



不管是什么原因令我们无法将任务顺利地委托给他人，总之，眼下我们面临着这样一个问题：尽管时间管理及自我管理的手段得到了有效的利用，还是会有越来越多的人在每天晚上面对一大堆尚未完成的任务。结果，虽然他们每天都工作到很

晚，可无论他们的决心多么坚定，一些所谓“重要”的任务依旧越积越多。

重要的事通常不紧急，紧急的事通常不重要

从该矩阵中我们能够得出以下结论，根据这些结论，我们可以对各项任务的优先性进行有效的排列：

A 象限：既重要又紧急的任务必须立即加以处理，而且多数时候必须自己着手进行。该象限涉及的往往是一些紧急状况、困难甚至危机，因为重要的任务在尚未显得紧急之前就应该被完成，所以一旦它们处于时间压力之下，多数都会变得很棘手。

A 级任务

B 象限：重要但不紧急的任务，常会被我们一拖再拖，直到有一天它突然变得紧迫为止。你应该对这类任务进行合理的规划，并及时为其规定完成期限。

B 级任务

C 象限：紧急但并不重要的任务，一般会占据我们时间预算中的绝大部分。可以说这里是我们最大的一个时间储备库，如果能将这部分时间合理地分配给其他象限的任务，我们的效率会得到极大的提高。你应当尽可能减少、排除这类任务，或者将它们委托给其他人去处理。

C 级任务

D 象限：既不重要也不紧急的任务其实完全可以被忽略掉，你可以放心地把它们丢进真实的或者虚拟的垃圾桶中。倘若事后证明这些任务具有重要性或者紧迫性，那么肯定会有人来向你询问相关事宜，或者对你进行督促。

D 级任务

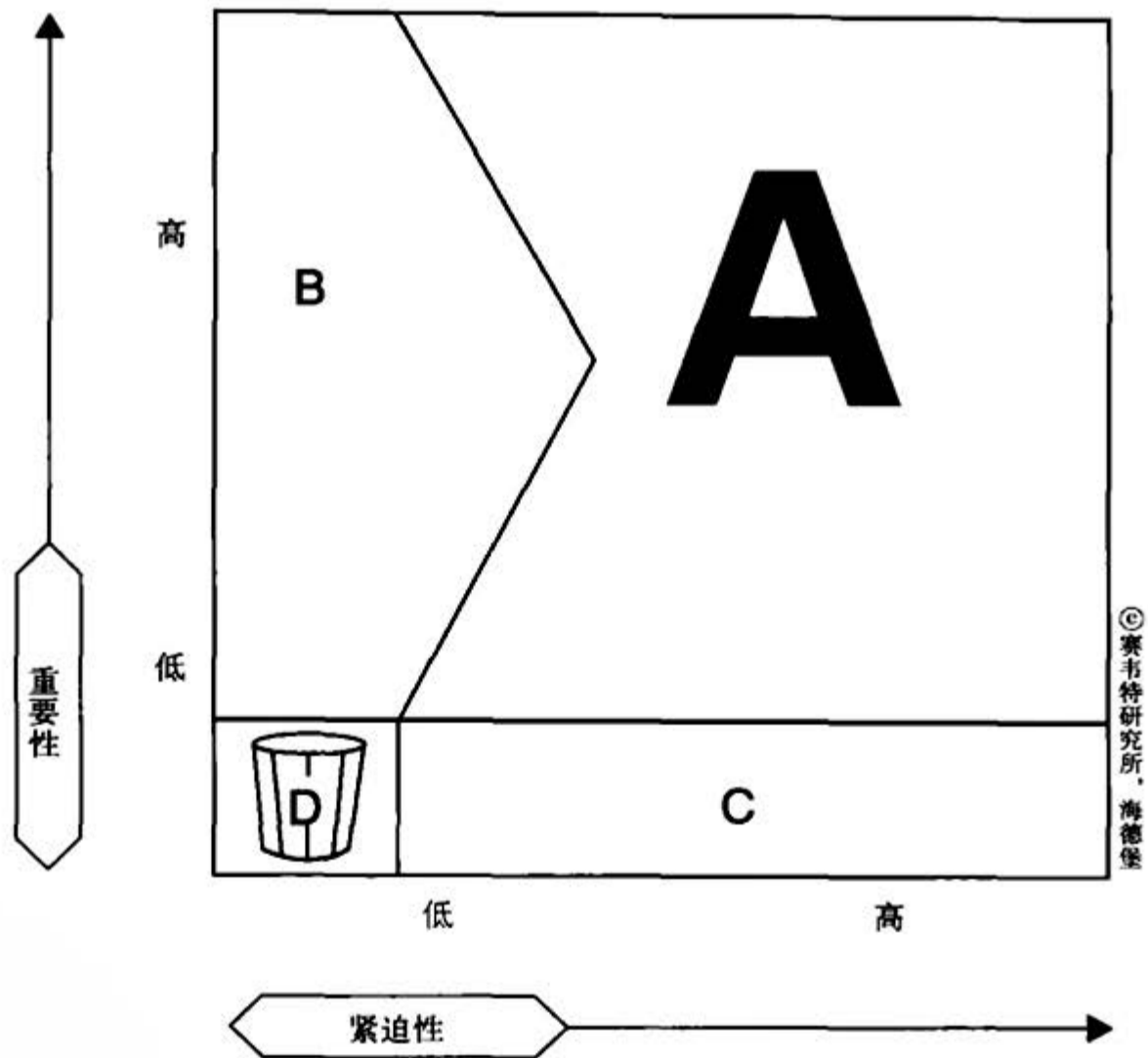


图 6-1 现代人真正面临的任务

原则上讲：

重要的事通常都不紧急，紧急的事通常都不重要！

有规律地放慢节奏

开小差

当我们正像平常一样聚精会神地坐在办公桌前工作时，手上的笔一不小心掉到了地上。霎时间，我们的注意力就会被这次小小的“意外”转移开——温暖的阳光洒在房间里，真是太美了！

我们的某些感觉、想法，往往只有在闲暇的时候才会出现。正因为如此，我们必须学会适时地放松自己，让自己远离日常忙碌的生活，这样，许多新的问题才会得到解决。

出于上述原因，当许多管理者希望能够为企业制定出新的经营策略时，他们往往会选择临时在酒店中居住。他们知道自己处于日常压力之下时，是很难想出什么行之有效的方法的。为了让创意、灵感能够在脑海中浮现，他们有目的地放慢了自己的工作节奏。不仅如此，这种逐步放慢工作节奏的方法有时还会对这些人的同事有所帮助。要知道，如果仅仅忙于在一个接一个的截止日期前完成规定的任务，遇到问题时是很难想出什么富有创意的想法的。



放慢节奏，让自己更加成功

我们在私人领域遇到的问题也和这类似。如果我们始终处于压力之下，是无法针对一些新的要求找到富有创意的解决方法的。

那些长期处于压力之下的人们，他们的行为模式往往是一成不变的。尽管他们完成任务的速度有可能越来越快，但由于工作模式的渐渐僵化，最终他们很难提高任务的完成质量。

这一点，正是许多人采用时间管理及自我管理方法时，失败的关键所在。因为各种新要求出现的时间间隔越来越短，所以我们必须有目的、有规律地放慢自己的工作节奏，至少也要偶尔这样去做。我们必须适时地让身心获得放松，同时问问自己：

反省的必要性

- 我正面临哪些新的要求？
- 对此我要如何作出适当的反应？

可是为什么我们没能经常这样去做呢？归根到底，还是由于对日常



生活的规划、管理让我们感到很头疼，同时我们要忍受这样一种感觉的折磨：“我根本抽不出时间让自己放慢生活节奏。”因此，我们无法制定出新的行为策略，而只能像被关在笼子里的仓鼠一样，跑来跑去却始终待在原地。

仅靠速度我们还无法实现目标

之所以放松的时间越来越少，无法经常询问自己“什么对我来说才是真正重要的”、“我要怎样做才能在未来获得更好的发展”还有另外一个原因：

“速度”正在缔造一个个奇迹，不论在工作中还是生活里。

许多企业认为，自己只要在第一时间出现在潜在的客户身边，就能够赢得这些客户。与这种想法相似，我们之中的许多人也认为，只要自己加油向前，就一定能到达终点。对此，沃尔夫·洛特（Wolf Lotter）这样写道：

“那些行驶过快的人，总有一天会在某个转弯处冲出路面，那些在毫无防备的情况下突然刹车的人也是如此。而那些缓慢向前行驶的人，则很可能成为追尾撞车事故的受害者。对我们来说，重要的不是动力的强弱，而是如何让自身保持适当的速度。”

这里所谓的“适当的速度”，取决于我们每次遇到的具体任务与情况。以下是两个这方面的例子：

案例一：设想一下，你在某次宴会上结识了一位立刻引起你好感的男士或女士，在你与之不断调情的过程中，你感到了来自对方的共鸣。因此，在宴会即将结束的时候，你们相互交换了电话号码，甚至一起共度了甜美的一夜。这一切显得多么美好啊！但是，如果你第二天早晨就向对方发誓，说你愿意将“永恒的爱”献予对方，表示你们应该居住在一起、应该有共同的孩子，对方会作何反应？他/她很可能会说：“等等，我想我们应该慢慢来，毕竟我们昨天才认识。”或者，如果你在距离这次见面五六个月之后才想起与对方联系，估计就要面对对方这样的反应了：“哦，我想起那次令人愉快的谈话了。那的确是个美好的夜晚，但可惜我现在正在忙另外一些事情……”

案例二：多年以来，各种国际性的经营管理大会一再宣称：“弱肉强食的时代已经结束，现代社会属于行动迅速的人，这些人能够不断超越另外一些反应迟缓的人。”由于这一格言不断被重复，大多数企业都对此深信不疑，因此他们将速度与灵活性解释为企业发展的不二法则。相应的，企业频繁地进行结构与战略调整，直至员工们（经常也包括客户）脑子里一片混乱，不知道究竟什么才是合适有效的。在这种情况下，相关的各方选择了这样的一种态度：“我不能毫无选择地接受。”这里是说，他们表面在倾听各种口号，心里想的却是：我还是按之前的方法去做吧。几个月之后，

改革终究还是失败了。领导层再度宣布：我们的员工还没有对改革作好准备，他们抗拒任何形式的变化。事实上，企业的领导们忽视了这样一个事实：正是他们自己的所作所为造成了员工的这种态度。他们没有意识到，每种变革都需要相应的时间。

奔跑带来的问题



有关“速度”不应成为我们最高行为准则的观点，还有这样一条例

证：“如果不断奔跑就能避免自己沦为他人食物，沙漠跳鼠早就统治我们的星球了。仅仅第一个从起跑器上跃起是远远不够的，我们必须知道自己接下来要跑向哪里。”

(沃尔夫·洛特)

仅仅奔跑还不够，我们必须知道自己要跑向哪里。

我们需要为自身寻找新的支柱

许多人总是害怕问自己：“我究竟想要什么？”因为这样一来，他们一方面不可避免地要面对一个有关人生的重大问题：“一切到底是为了什么？”另一方面，他们将不得不作出目标明确的决定。

但是，如果支撑我们个性、保持我们内在稳定性的支柱变得越来越脆弱，那么我们自身将变成一座摇摇欲坠的建筑。

我们真的活着吗？

出于对这座“摇摇欲坠的建筑”倒塌的恐惧，多数人缺少摇动它的勇气。然而，也许只有在摇动的过程中我们才会发现，我们身上毫无“自

我”的体现，我们的个性只不过是各种在外界压力下形成的思维与行为模式组合而成的罢了。

只有当我们作好准备，能够承担起对自己以及对生活应负的责任时，我们自身才能真正变得强而有力。这种敢于承担责任的勇气，是我们获得个人成功与满足的最重要的条件之一，面对不理想的工作状况、不幸的个人关系以及自己的每次拒绝，只有那些能在自身找到应负责任的人，才能够掌控自己的生活，同时找到获得个人成功与满足的正确方法与策略。

如果我们的内在支柱还足够牢靠，我们最好先暂时放松一下，问问自己：“什么对我来说才是真正重要的？”这样我们才能为自己保留多个行为选项，同时让自己有能力作出决定。

但是，这一点正是经常被我们忽略的，因为我们在潜意识里清楚地知道：



作出决定，就意味着我们要放弃其他可能的选择。我们选择了一些东西，就不得不拒绝另外的一些东西，可以说拒绝就是选择的一部分。

当我们同时作出了一些选择和拒绝之后，我们的内心会变得透亮起来。这样，我们的时间管理及自我管理方法，就可以建立在十分牢固的基础之上了。

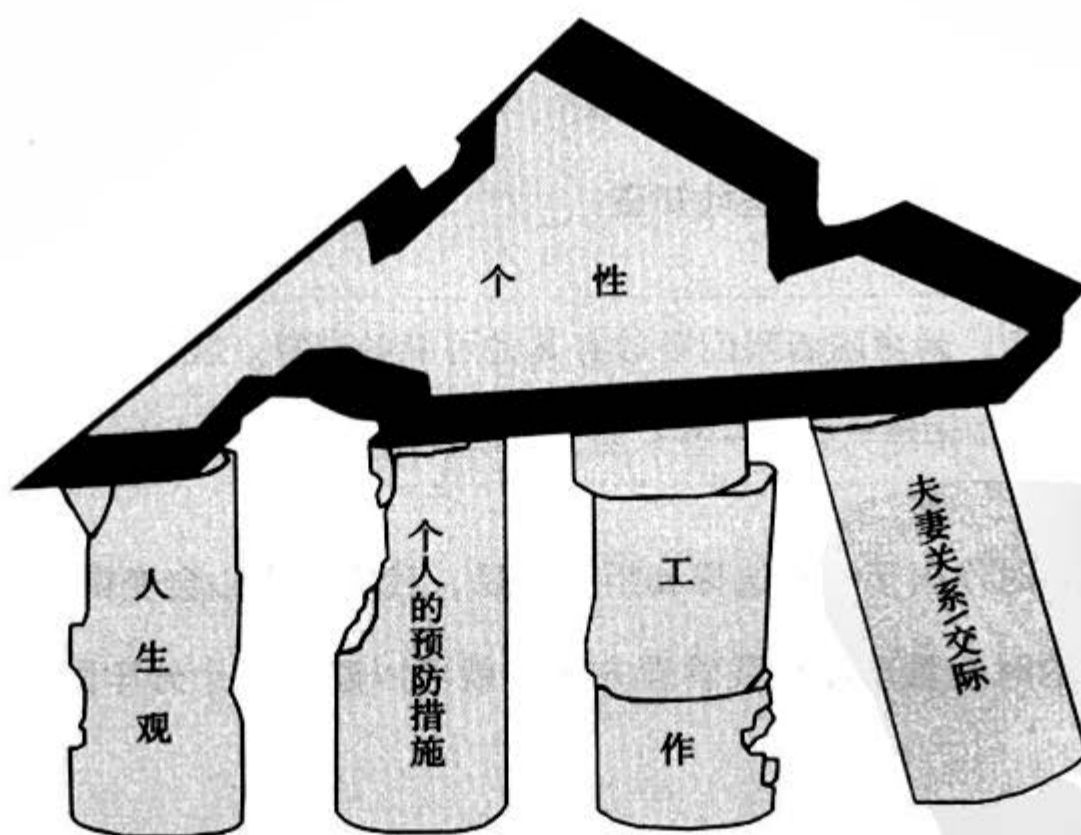
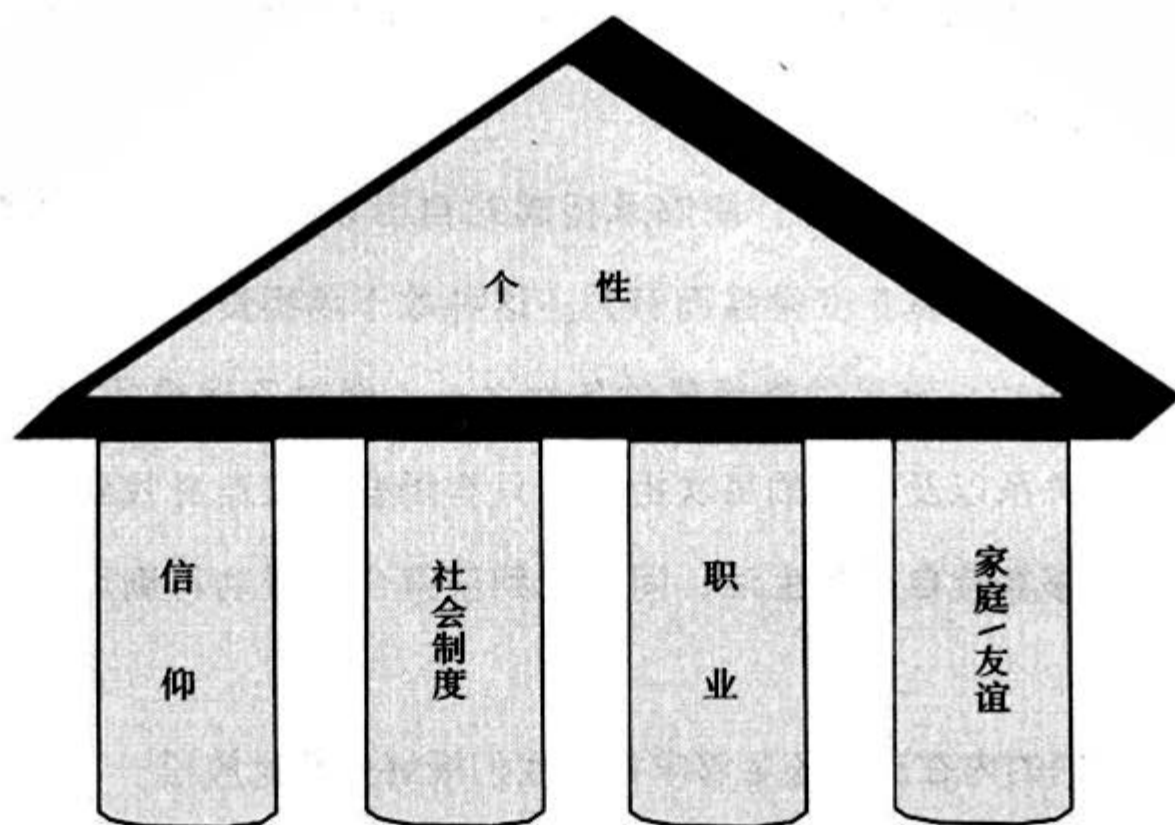


图 6-2 个性的支柱

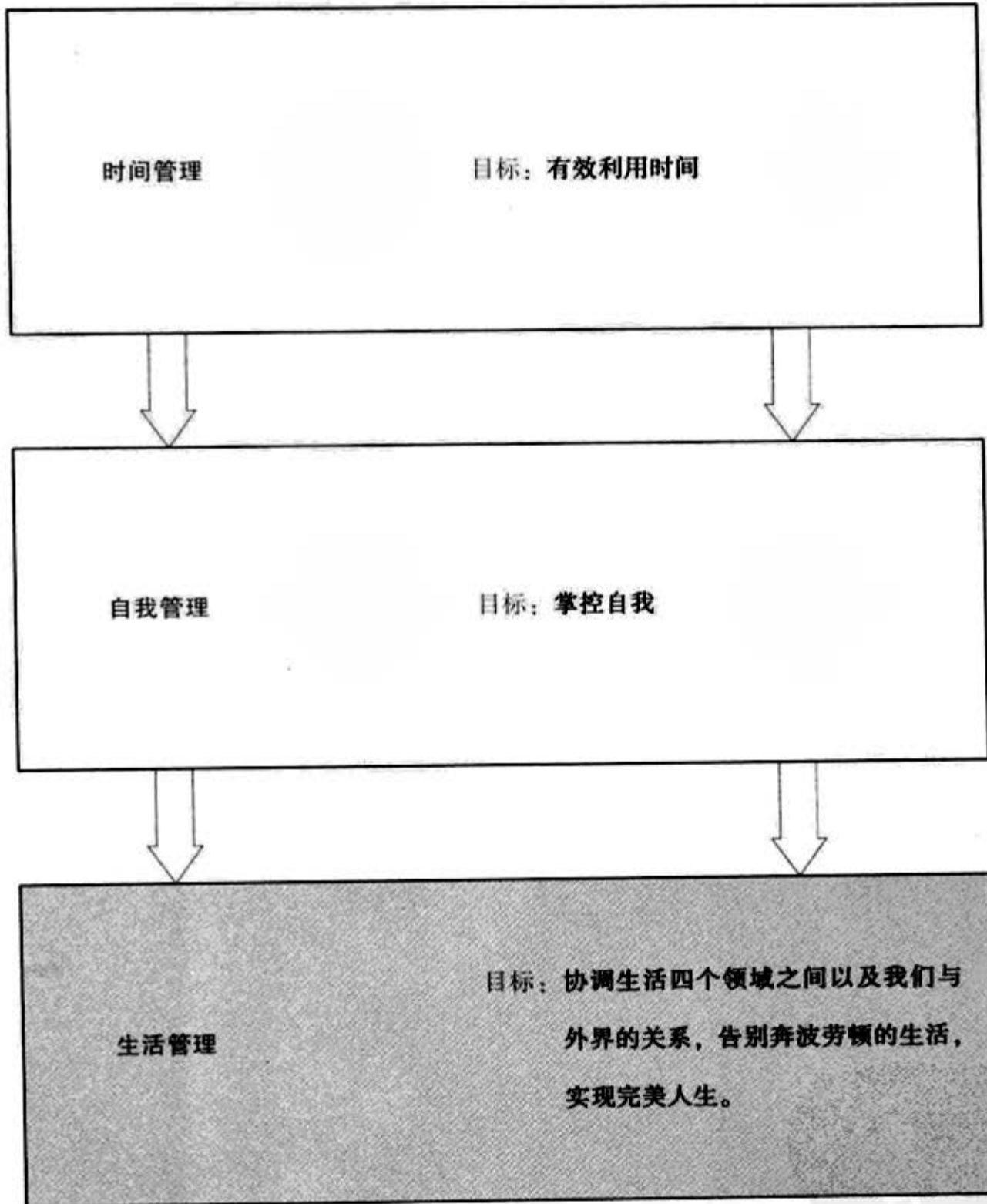


图 6-3 生活管理的目标



LIFE- LEADERSHIP

第二部分

从容应对工作压力



第七章 寻找真正的自我

速度循环

你听说过电动剃须刀带来的恶性循环吗？国民经济学家尼古拉斯·乔治斯库-洛根（Nicholas Georgescu-Roegen）曾这样描述道：“我努力加快我刮胡子的速度，为了节省更多的时间来发明一种能提高我刮胡子速度的电器。”

企业之中

许多企业都陷入了这种恶性循环之中。这些企业和他们的员工不断面临各种临时加入的目标，然而，在他们尚未接近某个目标时，别人就已经大声宣布“我实现这个目标了”。于是，这些企业和他们的员工继续加快工

作速度，可一切依旧是徒劳。在他们距离下一个目标还很远的时候，就已经有人实现它了。具体情况可能是企业的某个竞争者更为



迅速地将产品投放到了市场上，或是在更短的时间内完成了自身结构的改造。此外，金融市场上各项指标的变动，比如利率等，同样也可能带来上述结果。如果企业不得不把自己的销售额增长率由 20% 提高到 30%，而同时只把销售利润率从 15% 提高到 18%，企业将无法实现原先制定的各项目目标。

类似的，我们个人在生活中也会面临这样的情况。我们会发现自己有越来越多这样的感受：我总是无法实现既定目标。如果我把精力放在工作中面临的各项要求上，私人生活方面自然而然地就会出现问

私人领域

我们面临的来自外界的许多要求，彼此之间是不可协调的。

我们当中的一些人在面对压力时，会采取严格的时间管理方法来解决诸多事项之间的冲突。他们把会谈的时间从 30 分钟缩短到 20 分钟，每天开始工作的时间由 8 点提前到 7 点，每周游一次泳的计划被取消。同时，他们在家里以软包装浓缩汤替代了以往食用的新鲜蔬菜汤。然而，这种近乎“危机管理”的方法多数时候只在短期



不断增大的
时间压力

内有效。这不仅是因为供我们自由支配的时间只够用来完成数量有限的任务，同时还有另外一个原因：

在我们这个以灵活、变通为特征的世界里，许多要求之间是难以协调的。

以下是这方面的一些例子：

- 有一位母亲，她每天下午4点必须去幼儿园接孩子回家。渐渐地，她开始在工作中遇到问题。因为有许多事先无法预料的工作需要她去完成，所以她无法准时在3点半之前离开办公室了。
- 有一位年轻的女士，正当她需要在企业中证明自己适合一个要求专业知识的管理职位时，她却要为自己住房的问题操心。
- 一位经常要到几百公里以外的城市，或者经常要出国访问客户的推销员，可能会遇到这样的困难：他参加了一项进修课程，而这项课程要求他必须在固定的时间去听课。
- 一个打算自主创业的人，在企业的初创阶段大多都没有时间和家人待在一起，或是从事一些日常的体育锻炼及社会活动。
- 一位被雇主调到新岗位工作、只能在周末回家的管理人员，很难维持自己在原工作岗位上建立起来的社会关系和友谊。

上述这些冲突，仅仅通过严格的时间管理手段是无法得到解决的。如果我们即便如此还是这样去做的话，危机将不可避免。比如由于长期忽视自身的健康状况，我们很可能会突发心肌梗塞。有时，我们会一下子对所有的东西产生质疑：“面对如此忙碌的生活，我究竟该怎么办？”我们在内心

深处渴望能够在 50 岁时告别工作岗位，而且这种愿望正在变得越来越强烈。其实，这种愿望背后隐藏着我们这样一种“认识”：如今，我的生活完全被工作控制着，我根本无法实现自己的愿望，无法实现真正的自我。那么，

对退休生活的渴望



表 7-1 要么……要么…… II

请你回过头去看一下第一章中“要么……要么……”的那张表格。请把你在其中记录下的各项难以协调的需求/要求抄到下面的表格里。想一想，还有其他的例子需要补充吗？之后，把这些需求/要求按照生活的四个领域进行归类（工作/成就，身体/健康，家庭/交际，思想/文化）。考虑一下，为什么这些需求/要求难以协调，哪些生活领域最常与其他领域发生冲突？

需求/要求	生活领域	难以协调的原因是……
I		
II		
I		
II		
I		
II		
I		
II		
I		
II		
I		
II		
I		
II		
I		
II		



我只好在 10 年或者 20 年之后再设法实现这一目标了。但是，这种愿望其实永远无法成为现实。老实说，我们不得不承认：

如果我们今天无法平衡自己的生活，那么我们凭什么说自己在 10 年或者 20 年之后可以做到这一点呢？

主动的自我与
被动的自我

这种要求与现实之间的矛盾在工作中体现得非常明显。工作中，我们只是像机器一样在不停地运转，要做什么，怎样去做，都是由外界决定的，我们只能努力让自己适应这个角色。在这里，我们脸上总是戴着一副面具。与此相反，我们在业余时间里所展现的，才是自己真正的一面。



在这里，我们真实的感情、需求以及各种行为的动机才会流露出来；在这里，我们才能实现真正的自我。

其实，我们像演员一样戴着面具工作，本身并不是一件坏事。归根结底，这说明我们知道什么是生活所必需的。有时，戴着面具投入工作甚至可以说是专业的表现。

- 医生不可能同情所有的重病患者，否则他不久就会精神崩溃。
- 老师对所有学生的喜爱程度不可能保持一致，毕竟有的孩子确实总是会惹麻烦。尽管如此，老师还是要尽量对所有学生一视同仁。
- 售货员不可能在任何时候都以同样的亲切态度来对待所有的顾客，偶尔他也会有心情不佳的时候。即便是这样，他至少也要努力对所有顾客表现出相同的关注程度。

事实上，我们戴着一副这样的面具不会有什么问题，只有当我们戴上面具后的表现与真实的自己差距过大时，问题才会产生。这种不同角色之间的矛盾，总有一天会令我们彻底崩溃。

脸戴面具，头戴高帽

由于自己脸上戴着各种各样的面具，我们在用嘲讽的眼光看待周围的人和事的同时，也开始带着一脸虚伪的笑容远远地打量自己了。我们越来越明显地感到，自己所做的一切完全是由外界决定的。

面具与真我

见到邻居时，我们总是会和他们闲聊一阵，因为这样做才会被称做“好邻居”。尽管我们累得要死，可我们还是会和孩子们一起玩耍，因为这样做才算得上是“好爸爸”或是“好妈妈”。我们答应参加孩子的家长会，答应去和孩子一起烤香肠，因为其他的父母都是这样做的。我们邀请远方的亲戚来家里吃饭，因为他们之前邀请过我们。爱人讲述他/她一天的经历时，我们表现出极大的兴趣，虽然我们很想安静一下。我们去美术馆参加艺术展览的开幕式，对市长夫人的油画表现出很高的兴致，其实我们心里很想赶快回家……

外界决定还是自我决定？

你可能亲身经历过无数类似的情景，有时你在私人生活中也不得不把自己藏在各种面具之后，更确切地说，你完全是在被动地作出反应，而不是主动地去做什么事情。单就这些情况来讲，其实谈不上好与坏，只有当我们在大多数时间里都以一副戴着面具的面孔示人时，当我们不再是有意识地戴上、摘下面具时，或者当我们不再清楚什么对自己



来说才真正重要时，我们的处境才会变得糟糕起来。

在当前的信息社会中，这种命运降临到我们头上的危险性可谓越来越大了：

- 身边的世界变化得越快，我们面对各种新要求的频繁程度也就越高。
- 留给我们作出反应的时间越短，我们作决定前的思考时间也就越短：我究竟要不要努力让自己去适应这些要求？
- 我们不假思索就接受的要求越多，迷失自我的可能性就越大。

生活状况

就这样，我们一边不假思索地接受了许多要求，一边又在自己头顶戴上了代表不同生活角色的高帽，结果就是，我们的行为变得越来越消极、被动。生活中其实有很多不同的生活角色存在，以至于我们必须从中作出选择。工作中，你同时会以若干个身份出现，譬如领导、项目主管、员工或是销售主管。私人生活中也是如此，你可能既是丈夫/妻子、社团成员，又是房东、邻居等等。正因为如此，我们的生活可能很快就会出现过度膨胀的状况，要知道，不论我们以何种身份出现，都会面临越来越多的要求。









信仰

但是，威胁我们的绝不仅仅是我们自身过多的生活角色和那些我们毫不犹豫就戴在脸上的面具而已。因为过去为我们的决定提供支持的支柱正在一根根倒塌，所以我们迷失自我的危险性也越来越大了。这其中，非常重要的一根支柱就是信仰。它曾以各项道德准则对我们的行为进行过明确的划分——“做，还是不做”，可是在现代社会中，它的作用已经变得非常有限了。

表 7-2 面具

想一想，你在工作、生活中究竟戴着哪些面具？同时，请参照以下 5 种类型，对之所以戴这些面具的原因进行归类。当然，你也可以根据自身的实际情况划分类别。

- A. 过分的要求。例如过多的任务。
- B. 忧虑。例如担心被拒绝、不被他人接受等等。
- C. 习惯。例如教育、经过训练形成的行为举止等等。
- D. 必要的事。例如在工作中为避免不必要的冲突、矛盾而不得不做的一些事。
- E. 自我保护。例如我只会把内心最真实的想法告诉个别我最信任的人。

面具	戴这样一副面具的原因
工作领域	
	
	
	
	
私人生活	
	
	
	
	



价值体系

我们与各种组织、团体之间的密切关系，以往也可以在一定程度上简化我们的决定过程。每个组织、团体都是建立在一定价值体系之上的，而这些价值体系正好能够对我们的行为进行划分。然而，在当今全球化的时代里，这种价值体系却受到了越来越多的质疑。

亲密关系

另外的一根支柱，是我们的家庭关系及友谊。不同的关系网分别由一些具有共同准则及价值观的人聚在一起而构成，而这些共同的准则及价值观正好能对我们的决定作出指导。不过，这根支柱如今同样变得越来越脆弱了，这一方面是家庭的小型化发展趋势造成的，另一方面则是因为工作地点的经常性变动，常迫使我们不得不放弃自己辛辛苦苦构建起的朋友圈。

工作身份

在过去能够帮助我们作出决定的，还有我们的工作身份。然而，由于传统的职业形象正在逐步发生变化，同时也因为我们在生活中经常要面对同时从事多种职业的挑战，所以这根支柱也变得越来越脆弱了。有关这方面的内容有一点简单的补充：

回答“我是否要做这件事”的前提，是我们知道什么对自己来说才是真正重要的。我们只有在对生活有了一个长远的认识之后，才能对这个问题作出回答。

表 7-3 生活高帽

你头上戴着哪几顶代表不同生活角色的高帽？其中哪些是你自己决定戴上的，哪些是别人扣在你头上的？哪些确实有必要戴，哪些并不一定要戴？

生活高帽	是否是自己的选择		是否必要	
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

评价

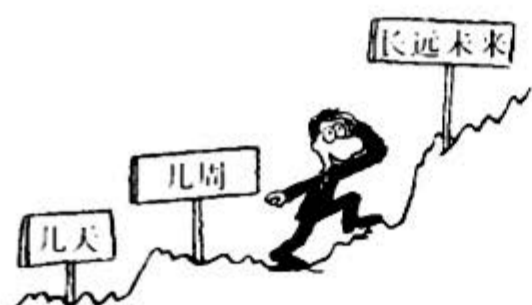
对“是否是自己的选择”与“是否必要”的回答有以下四种可能的组合。请你根据自己填写的内容，计算一下符合各种组合的分别有多少项，然后把数字记下来。

- 既是自己的选择，也很必要：
- 不是自己的选择，但很必要：
- 是自己的选择，但不必要：
- 既不是自己的选择，也不必要：

最后请你考虑一下，这些角色中哪些你愿再继续扮演下去了。

展望未来

这种对未来的展望绝不可在做其他事情的时候附带进行，比如在吃晚饭和看每日新闻之时进行。它需要一定的时间和一颗安静的心。如果我们的内心正处于紧张状态，那我们只能陷入对日常琐事的思考，而无法获得全新的、面向未来的想法。我们的注意力被束缚在短期的各种必要性之

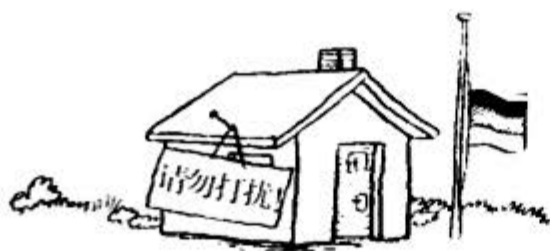


上，结果就是我们往往会忽略对全局的观察。因此，当我们需要作出重要决定时，为自己找一个安静的地方，让自己不受日常生活的干扰是必不可少的。

类似这样的暂停，我们在以后会越来越需要，因为：

越来越多的新要求向我们袭来，外界迫使我们作出反应的速度越快，我们也就越有必要在问题变得严重之前稍微放松一下，问问自己：我究竟想得到什么？什么对我来说才是真正重要的？我的未来会怎样？

我们只有在适当的时候暂停下来，才能为我们的行为找到最佳的价值尺度和选择标准，以防止自己像浮标一样被汹涌的海浪来回拍打。



第八章 实现生活中的平衡

我们的生活虽然可以被划分为四个不同的领域，但各领域彼此之间的关系却是非常密切的。“生活管理”计划以一种着眼整体的新思维，要求我们将生活作为一个统一的有机体来看待。

各个生活领域间的平衡

我们必须学会如何令生活的四个领域之间保持平衡：

- 工作/成就
- 身体/健康
- 家庭/交际
- 思想/文化

我们在对外界要求作出反应的过程中，经常会忽视上述四个生活领域中的一方面或几方面，这说明我们的现代生活方式在这一点上还有它不足的地方，并有可能造成以下后果：

1. 如果一个人把全部注意力都集中在“工作/成就”领域，不仅“家庭/交际”领域有朝一日会出现问题，他的身体迟早也会罢工。接着，这种不良效应还会反过来进一步对这个人的工作能力以及工作动力产生消极影响。想必每个人都会有这样的体会：当我们和爱人吵架后，或者更严重些，当我们和爱人分手后，我们是没有办法把注意力全部集中到工作上的，这样，私人问题就在生活中占据了突出地位。如果我们饱受孤独、寂寞之苦，

工作/成就



虽然可以在一段时期内借酒消愁，或是以拼命工作来排解内心的苦闷，但总有一天我们会彻底垮掉。同样，当我们生病或是感到浑身别扭的时候，我们也无法在工作中取得什么突出的成绩。

2. 如果一个人把全部注意力都集中在“家庭/交际”领域，而忽略了工作的重要性，那么除非他继承了一大笔遗产，否则肯定会遇到经济方面的问题。此外，由于他既没能提高自己的能力、扩充自己的知识，也没能让已有的能力、知识在具体的某个场合派上用场，他的自我价值观念往往也会产生动摇。可能你会有这样的体会：和朋友或是心爱的人坐在一起谈天说地，总是那样美妙。和有着共同爱好的朋友在森林中漫步，总是充满乐趣。但是，如果这些事情成了我们生活中的唯一内容，渐渐地我们就会感到内心空虚。许多失业者以及退休人员虽然可以把全部时间都用在和他人

家庭/交际

的交往上，但与在职人士相比，他们却感到更加孤独，这就是原因之一。

3. 如果一个人把全部注意力都集中在“身体/健康”领域，迟早有一天他会因为害怕被传染疾病而不敢出门。不仅如此，他还会失去享受美食的乐趣，并在岁月不断折磨他身体的过程中陷入危机。这种对“身体/健康”领域的过分强调，往往是通过不愿接受自身年龄表现出来的。它所导致的结果，大多是人们为了延缓衰老，同时向自己证明“我还年轻”，而去从事过度的体育锻炼。作为代价，我们会感受到内心的不满以及情绪的波动，最终我们会知道，自己其实是不可能永远年轻的。

身体/健康

4. 那些把全部注意力都集中在“思想/文化”领域的人又会怎样呢？这个问题回答起来比较困难。可以肯定的是，至少在找到了有关人生意义疑问的答案之后，这样的人可以获得打开完美生活之门的钥匙。然而，为什么这些把全部心思都放在对人生意义的探求上的人，却偏偏总是找不到问题的答案呢？原因很简单，因为他们割裂了人生意义与其他三个生活领域之间的关系。与此相反，“生活管理”计划的出发点是：

思想/文化

我们只有将人生的意义与其他三个生活领域联系起来，才能真正领会它。

只有承认自身的依赖性，我们才能获得自由

生活管理的另一个前提，就是我们要学会接受自身的社会性，同时重新对“自由”进行定义。



现代社会正以一种错误的方式，将自由与独立这两个概念等同起来。

独立化趋势

我们几乎不假思索就会接受这样一种观点：弱者才会具有依赖性，强者总是独立性很强。这种想法之所以贯穿着我们的整个生活，其原因在一定程度上是很容易理解的。在工作中我们了解到，经济的发展趋势就是要逐渐降低对雇员的依赖性。人被机器所替代，拥有固定工作的白领越来越少，自由职业者、独立经营者越来越多，结果，连我们自己也开始设法降低对雇主的依赖程度了。

社会交往

同样，独立在私人生活中也被奉为生活的最高准则。许多单身者，特别是大城市中的单身人群，每晚只能选择以泡吧或是坐在电视机前看脱口秀的方式来证明自己的存在。还有一些人，他们会以匿名或是隐身的方式在聊天室里打发时间，只要轻轻按一下鼠标，他们就可以重新回到现实生活中来了。这些人中的大多数，特别是一些男性，总是不愿承认自己的孤



独感。相反，他们往往会以“自由”、“独立”以及“自我实现”之类的概念来掩盖内心的寂寞以及自己不善交际的弱点——至少在和别人接触时，他们总会这样做。

个人的依赖性

根据当前时代所标榜的新秩序、新原则，依赖完全是一种罪过。如果让某些人承认自身的依赖性，他们甚至会感到羞耻。可是，当我们清楚了以下几点之后，我们就会发现其实这种想法完全是错误的：

- 内心充满爱的人，在感情上总会有一定的依赖性。
- 如果你和某个人的关系非常要好，那你一定对他具有依赖性，否则你们之间就不存在真正的友谊。
- 一个人成家之后，会自愿保持对他人的依赖。

一般来说：

没有对他人的依赖，就谈不上什么集体生活和完美人生。

依赖本身并不是一件坏事，只有当我们作为成年人却无法自由作出决定，或者依赖不再建立在彼此之间，以至于我们无法从中摆脱时，它才会表现出消极的一面。举例来说，当我们感到工作十分痛苦，却苦于没有其他选择而又不能放弃时；或者我们为了让孩子觉得自己拥有一个幸福美满的家庭，而依附于毫无感情可言的夫妻关系时，依赖所起到的就完全是消极的作用了。无论在私人生活还是工作中，只有在付出与接受之间保持相对平衡的比例，依赖性才能发挥出它本应发挥的作用。考虑问题时以他人

为中心的原则就表明，只要我们为别人做了好事，就一定会在未来的某一天得到回报。这条原则被越来越多的领导者用在与员工交往的过程中，结果他们发现，自己帮助越多的员工取得成功，自己在升迁之路上就会获得越多的支持。

依赖

以他人为中心的思维方式



表 8-1 依赖

哪些人是你所依赖的？你在哪些方面离不开他们？感情上、经济上、工作中、私人生活中，还是在其他什么方面？

你所依赖的人	依赖的方式

哪些人对你有所依赖？他们在哪些方面离不开你？

你所依赖的人	依赖的方式

表 8-2 单方面的依赖，还是相互依赖？

请比较一下，你和哪些人之间是单方面的依赖，你和哪些人之间是相互依赖的。比较之后想一想，这些依赖关系中，哪些是你愿意接受的，哪些是你希望摆脱的。

单方面的依赖	你能接受这种依赖关系吗？	相互依赖	你能接受这种依赖关系吗？
	<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能		<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能
	<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能		<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能
	<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能		<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能
	<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能		<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能
	<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能		<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能
	<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能		<input type="checkbox"/> 能 <input type="checkbox"/> 不能

练习：找一张白纸，在中间画一个圆，然后把“我”写在中间。把上一张表中出现的所有名字都写在“我”的周围，离“我”越近的人，你和他之间的依赖性就越强，不管是你对他，他对你，还是彼此之间。这样，你就获得了一幅直观的关系网图。

在这样一张由付出与获取相互协调而构成的关系网中，面对某些具体情况，尽管我们作为独立自主的成年人，也总是会对他人产生依赖，较之过去，是否能够依靠他人，在未来将更加直接地决定我们人生的幸福程度。如果我们由于一些人生的断点，比如失业、离婚、被迫更换工作等等，越来越频繁地要冒陷入心理危机或经济危机的危险，那么这种“我能够依靠其他人”的想法将告诉我们：

可以依靠别人

- 我们应该带着何种情绪去面对这些断点？
- 我们可以怎样处理这些断点？

从这种“我能够依靠他人”的感觉之中，我们获得了极大的力量，并能够以此针对生活中的各项要求作出积极的回应。

每个曾经陷入过危机的人，都不难理解这句话的意思。对于这些人，“我能够获得他人的支持”的感觉显得尤为重要。以下是两个例子。

例一：前不久我曾和这样的一位男士交谈过，他因为嗜酒如命失去了工作，不久他的爱人也离他而去。这两件事给他造成了很大的打击，因而他在



很长的一段时间里对酒产生了更大的依赖。不过，终于有一天他还是在心里作出了这样的决定：我必须有所改变。从那以后，他先是接受了戒酒治疗，之后又参加了改行就业

培训。他说：“在我戒酒期间，为我在感情上提供最有力支持的是这样一种认识：就算我失败了，我也可以随时到父母那里去‘避难’。虽然他们不理解我的所作所为，但只要我向他们提出请求，他们在任何时候都会支持我、帮助我。我知道自己并不孤单，这对处于危机中的我来说才是最重要的，可以说，这种想法是我最后的依靠。”

我并不孤单

例二：几个月前的一次培训课上，我碰到了一位在航空公司工作的飞行员，他向我讲述了几年来他因为自己的工作和雇主打官司的过程。这到底是怎么回事呢？在一次飞往伦敦的航班中，公司的一位董事会成员来到驾驶舱和他交谈。当他问这位飞行员如何看待航空公司的领导层时，飞行员显得十分兴奋，为了给“开诚布公”式的企业文化作宣传，他坦率地讲出了自己的观点。没想到他的话让这位董事越听越气，结果，这位董事在伦

其他人的支持



敦下飞机的时候对他说：“你可以去寻找一位新的雇主了。”此后，公司的刁难接踵而至，最后，公司甚至给他扣上了“不具备飞行员资格”的帽子。面对这种情况，这位飞行员理所当然地进行了反抗，他对雇主的诉讼持续了好多年。后来，航空公司提出和他握手言和，并向他提出了这样

的条件：提前退休，但作为飞行员的那份薪水可以照拿，一直到去世为止。不过，这位飞行员并没有接受上述条件。为什么？原因很简单，“这种小小的附加赔偿会彻底打破我的自我价值观念。”诉讼过程就这样持续了下去，最终，这位飞行员还是重返工作岗位了。他得出的结论是：“如果没有我的妻子，我根本无法把这起长达数年之久的诉讼坚持下来，其间，我们的经济状况甚至一度陷入了危机。如果没有她，可能在公司提出握手言和的时候，我就已经妥协了。”

如果以依赖他人耻，我们是无法获得这种“我能够得到他人支持”的

感觉的。

如果我们羞于依赖他人，那么我们既无法在内心构建起对他人的信任，也无法负起自己对于集体的共同目标所应负的那一份责任。哪里不存在信任，哪里就可能产生漠视与猜疑。

漠视与猜疑既影响我们与他人的关系，又会阻碍我们去依赖他人。承认自身依赖性的前提，是我们不能对事事都抱一种无所谓的态度，相反，我们必须清楚自己究竟想要什么。只有这样，我们才能够获得积极构建生活的能力，同时实现掌控生活的最终目的。



交往意味着
着依赖

生活管理的出发点有以下两个：第一，我们的才能、应对挑战的方式，应当取决于我们能够从亲人、朋友、熟人那里获得何种支持；第二，我们对于某种价值体系的信仰程度。这就是说：

生活管理法则是不把人视为孤立的个体，而视为社会体系中的一部分。

正因为如此，生活管理法则不仅在“工作/成就”和“身体/健康”领域，而且在“思想/文化”和“家庭/交际”领域中具有重要意义，它要求我们在其中采取积极的行动。

安全性带来工
作效率的提高

这后两个领域对我们应付生活中的各项要求有多么重要，估计每个人心里都有数。我们在社会环境中感到越安全，我们的工作效率就越高；我



们对朋友的支持越有信心，我们就越能大胆、自信地给自己提出各项新的挑战；我们越是坚信自身行为的正确性与意义，我们就越能果断地与各种反抗、阻挠作斗争。

生活管理法则是以这样一种信念为基础的，那就是相信，我们虽然可以把自身的极限推向更高的层次，但我们永远无法逾越它。因此，当我们达到自身极限的时候，各种社会关系对我们的支持就显得非常重要了。

生活管理法则以这样的条件为前提，那就是我们的身体状况会对我们如何面对、战胜挑战产生影响，而且，如果我们感到身体舒适，幸福感也会随之得到提升。当然，这种舒适的感觉不是从天而降的，获得这种感觉的先决条件，是某些特定的身体活动、健康的饮食以及对一些会影响我们身体健康状况的物质的研究，比如激素、维生素、微量元素等等。此外，体育运动能够促进血液循环，提高我们的免疫力，这也是毫无疑问的。就算我们并没有经常从事体育锻炼，相信所有人也都非常清楚这一点。

感觉良好

表 8-3 谁能为你提供支持

如果你在生活中的某个或某些领域陷入了危机，你可以依靠哪些人？

生活领域	专业的支持与帮助	感情上、精神上的支持与帮助
工作/成就	例如人才顾问	例如朋友
思想/文化	例如牧师	例如父母
身体/健康	例如医生	例如爱人
家庭/交际	例如婚姻咨询师	例如兄弟姐妹

借助这张表格，分析一下哪些人是你最重要的支持者。在哪些领域中你还需要建立新的关系，借以在危机状况下获得支持？

对生命意义的追寻，不应只限于思想领域

生活管理法则同时还强调，生命的意义并不仅仅存在于“工作/成就”、



“家庭/交际”和“身体/健康”这三个生活领域之中，但它和这三个领域是密不可分的。我们日常的生活经验能够很好地印证这一点：

- 如果我们的工作不能再带给我们乐趣，如果我们在自己的工作岗位上感到很不愉快、被苛求或是十分无趣，那么我们迟早会对整个人生的意义产生质疑。
- 或者，当我们感到孤独、被人遗弃的时候，同样会产生质疑。
- 类似的，当我们生病、受到病痛折磨的时候也会如此。

相反，



- 如果我们在工作中获得满足……
- 如果我们具有正常的社会关系……
- 如果我们感到身体舒适……

那么我们通常是不会对生命的意义产生质疑的，至少我们不会陷入心理危机之中，以至于我们的行为能力受到威胁。因此，脱离“家庭/交际”、“工作/成就”和“身体/健康”这三个领域去寻找生活的意义，是不会取得任何结果的。

领会生命的意义

只有我们承认自身作为一个人的形式存在，承认我们的世俗存在对我们提出的各项要求，我们才能够领会生命的意义。在这方面，生活管理法则的出发点是：人活在集体、社会之中。

犹太人的一则故事非常恰当地道出了这一点。一位年老的犹太教师问他的学生，人们怎样才能确定夜晚结束、白天开始的那一刻时间呢？一个学生问：“是我们能在远处看清一只狗是睡着还是醒着的时候吗？”老师说：“不是。”另一个学生问：“是我们能在远处分清一棵树是枣树还是无花果树的时候吗？”老师说：“不是。”“那是什么时候呢？”学生们一起问道。“是你可以看清任何一个人的脸，能够看见你的兄弟姐妹的时候。在那之前，一定还是黑夜。”

如果我们没有同时承认自身与人类社会的联系，那么，所有从我们自身出发、凭借我们自己的力量寻找生命的意义、满足感与幸福的尝试，最终都会失败。为了实现自我，为了获得幸福美满的生活，一个人必须完全“独立”、“自由”地关注自己的目标——这种想法绝对是错误的。

人生活在集体、社会之中，我们必须学着去重新认识这一点。



第九章 生活平衡的七大规则

平衡是目标

平衡既是过程，又是目标。我们只有生活在平衡之中，才有可能战胜生活的各种挑战。我们有能力改变一些我们不得不去面对的生活断点，我们也有必要的精力及勇气去积极、主动地构建生活，从而避免这些断点的出现及由此可能产生的危机。我们有能力获得幸福美满的生活。

生活中的平衡：
幸福与满足

这听上去很美妙，可是我如何才能获得这种所谓的生活平衡呢？对此不存在任何的万能药，毕竟我们是人，而不是一系列完全相同的机器。我们所有的人在这个世界上都是独一无二的，正因为如此，人类生活才显得既精

心理危机

把我们打垮：“我的生活出问题了！”接着，这种感觉会越来越强烈，我们也会逐渐陷入心理危机之中而不能自拔。造成这种状况的原因有两个：

一方面，我们往往习惯于忽略生活中的各种不快。因为平衡的丧失是一个缓慢的发展过程，它不会直接强迫我们作出某种反应，所以我们多数时候不会采取什么措施，结果反而会更深地陷入危机之中。

另一方面，我们经常找不到造成这些危机的具体原因，相应地，我们也就很难想出扭转这种局面的方法。这时，我们应该及时放慢自己的生活节奏，暂停一下，同时问自己一个最核心的问题：什么对我来说才是真正重要的？任何人都不要为自己在这种情形之下寻求专业帮助而感到畏惧。

暂停一下

表 9-1 暂停

以自己的例子对下面这张表格进行补充。

表明你需要暂停的信号：

- 睡眠问题
- 心脏疼痛
- 朋友们从你身边离开
- 内心的不安
- 注意力无法集中
- 内心空虚
- 经常问自己：“这一切究竟是怎么回事？”
-
-
-



规则二：如果我们想构建或保持生活中的这种平衡，那么我们必须知道，什么对自己来说才是真正重要的。

这个问题许多人都感到很难回答。也有一些人，他们虽然能够说出自己希望得到的东西，比如一座漂亮的房子、一辆豪华的汽车或是一份体面的工作，但这些愿望还都仅仅停留在最表面的层次上。“什么对我来说才是真正重要的”，这个问题涉及的是一个更深的层次。它所探讨的内容，是我们为什么想得到某些特定的东西，以及我们的行为是受何种需要驱使与掌控的，也就是说，它直接与我们生活中的价值体系相关。比如说，许多人都渴望自己能有一座漂亮的房子，因为他们希望能有个家，进而从中获得安全感。相比之下，我们努力争取一份不错的工作，则是出于对经济方面的安全感的需求，或者是我们想以此来测试自己的能力。



愿望

我们渴望得到某些东西的动机，彼此之间的区别是很大的。比较简单的回答可能是：我希望能有一座漂亮的大房子，因为我渴望一个家，渴望能从中获得安全感。可是，对于你来说，究竟怎样才算是拥有了一个家，才算是获得了安全感呢？如果你想对这个问题作出回答，那么你就会很快会感觉到：其中，我和其他人之间的关系有着非常重要的作用。同样，当你问自己“对我来说，什么才叫安全”时，你也会马上发现：为了回答这个问题，我必须首先对我的生活以及我的各种需求进行分析。你会问自己：我在什么时候才会有安全感？是我的银行账户里有10万甚至100万元的时候？是我知道自己的爱人真正爱我的时候？还是我的上司每天对我说“没有你，我们的公司就会倒闭”的时候？你会看到，“对我来说，什么才叫

动机

安全感

表 9-2 四个分量最重的愿望

写出你在每个生活领域中的最大的愿望，考虑一下，怎样才能表明这些愿望得到了满足。

你最大的愿望	怎样才能表明这个愿望得到了满足？
身体/健康	
工作/成就	
家庭/交际	
思想/文化	

安全”以及“我在什么时候才会有安全感”这两个问题，回答起来并不容易。

此外，在你试图弄清什么对你来说才是最重要的时候，你会很快发



现：一切都是以某种方式联系在一起的。如果明天我突然遇到了健康方面的问题，那么即使是报酬最丰厚的工作，对我来说又有什么

意义？或者，如果我明天因为社交方面的一些问题陷入了心理危机，最好的工作又能带给我什么？这两个例子所涵盖的，正是有关安全感的问题。从这一点出发，我们可以得出接下来的一条规则：

规则三：“什么对我来说才是真正重要的”这个问题的答案必须同时包括四个领域的全部内容。

要想回答“什么对我来说才是真正重要的”总是非常困难，因为这个问题答案必须同时包括生活全部四个领域的内容。回答这个问题的前提是，我们要把生活视为一个整体，而不是把生活的各个领域当成彼此孤立

生活是一个整体

的部分来看待。然而，许多人却恰恰是以这种片面的眼光来看待事物的。他们虽然可以在某个单独的领域——多数时候是“工作/成就”领域或“家庭/交际”领域，找到问题的答案，但对于其他领域却无法作出回答。因此，他们的生活很容易陷入危机。

这一点在竞技运动员身上表现得非常明显。他们对“工作/成就”这个领域总是有明确的目标。“我要成为亚洲冠军，我要成为世界冠军”，“我要成为国家队的主力球员”。但从长远来看，这些目标不仅会损害他们的健康，还会使其他生活领域渐渐失去活力。当他们的职业生涯最终结束的时候，许多人会因此陷入严重的危机之中。由于这些人之前对生活以及自身的定义仅仅局限在“工作/成就”领域，所以他们常常需要几年的时间才能重新振作起来。职业经理们遇到的情况与此非常类似，他们中的某些人在某些时候会突然感到：现在我虽然登上了顶峰，可我根本谈不上幸福与满足。此外，许多家庭主妇在多年把孩子当成自己生活的全部之后也会突然惊恐地发现：我的孩子长大成人了，他们不再需要我了。这时候，她们为了在自己的生活中构建起新的平衡，往往要花费上几年的时间。

竞技运动员
与职业经理



成功的意义与花费的时间

请在下面的图中，以百分数形式标出各个生活领域对你的成功具有多大的意义，以及你实际花费的时间在其中所占的比重。

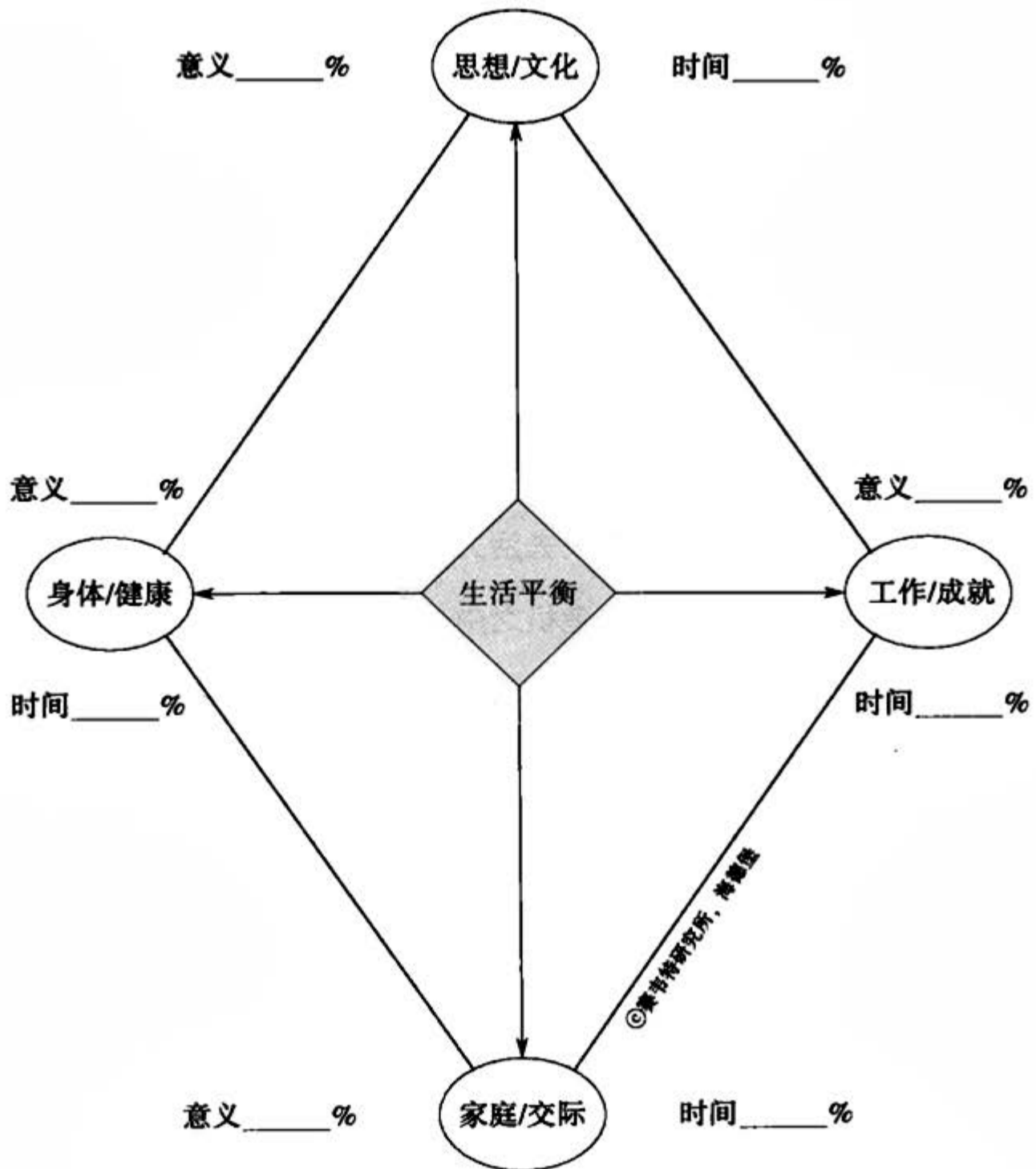


图 9-1 四大领域对你成功的意义与需要投入的时间

规则四：寻找“什么对我来说才是真正重要的”这个问题的答案，需要一定的时间。

花一定时间

我们做两件事时中间很可能会有一段空闲的时间。在这段时间里，我们经常会觉得没什么事情可做，即使是这样，我们也绝不能在这个时候考

虑：“什么对我来说才是真正重要的？”我们必须让自己从繁忙的日常工作中抽身，放松一下，直到我们能够听到自己内心的声音为止。为什么要这样做呢？因为探寻这个问题的答案的过程，其实也是探寻我们内心的需要，探寻引导我们思想、行为的各种动机的过程，而这一过程是与我们的各种感观分不开的。所以，我们不能纯粹以理性思维来考虑这个问题，而要更多地以感性思维来面对它——在我们的心中，必须能够产生一幅描绘我们未来生活的图画。



规则五：为了回答“什么对我来说才是真正重要的”这个问题，我们需要想象一下自己未来的生活。

这种描绘未来的图景不是从天而降的，只有我们花时间去构想，它才会产生出来。这听上去很浪漫，其实却并非如此。哲学家恩斯特·布洛赫 (Ernst Bloch) 曾对白天的梦与夜晚的梦进行过区分。我们在夜晚做的梦，内容主要是对过去的回顾。其中，我们会对自己在过去的一些经历进行加工，但我们无法有意识地控制它。与此相反，我们在白天做的梦则是面向未来的。其中，我们不是以



“紧闭”的双眼，而更多的是以“睁开”的双眼及清醒的头脑来憧憬未来。在白天做的梦中，我们可以有目的地考虑未来，同时也可以对梦进行操纵。当我们希望构建并维持生活中的平衡时，“白日梦”对我们是极为有帮助

幻想未来

的。具体的“做梦”方式有很多，你可以坐在写字台前，把内心的各种想法以及由此拓展开来的联想记下来；你可以放松一下，冥想一会儿；或者你也可以去森林、海滩散散步。到底哪一种方法最适合你，你可以自己来挑选。

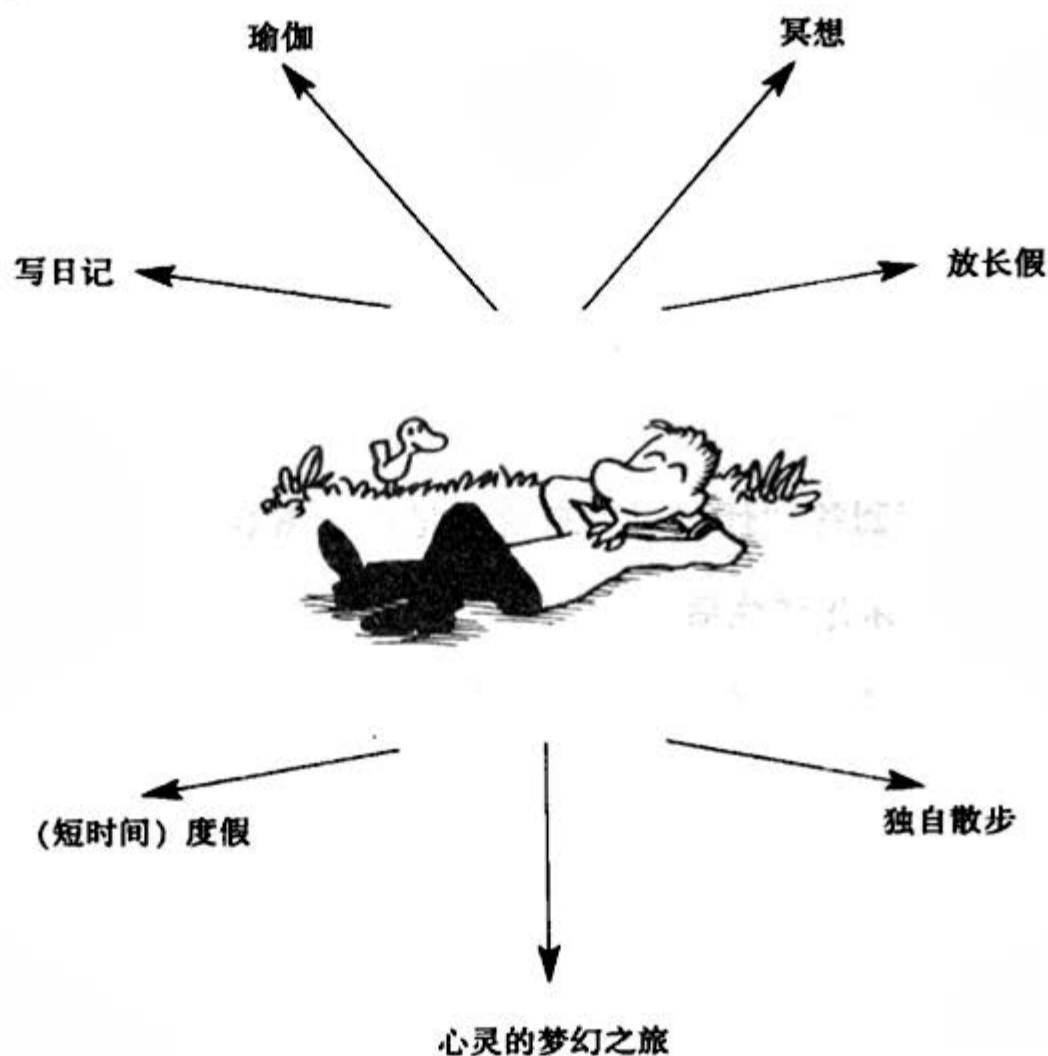


图 9-2 摆脱忙碌日常生活的方法

如何来做这个“白日梦”

找一个安静、舒适、不受外界干扰的地方。如果你愿意的话，可以听一首宁静的乐曲，做一些能够让自己放松的运动，直到生活的压力渐渐从自己身上消失为止。接下来，进行一次贯穿全身的梦幻之旅。首先把自己的注意力集中在脚趾上，试着感受其中血液的流动，以及那种温暖舒适的感觉慢慢扩散开来的过

程。之后，依次把注意力集中在你的脚上、腿部，直至你的头部。你会感到一种温暖舒适的感觉正遍布自己的全身。接着，想一想你最好的朋友，或是某个对你来说非常重要的人，并在脑海里描绘出他最喜欢和你一起做的事。你在什么地方？穿着什么样的衣服？你在注视什么？你们怎样走在一起？通过具体的画面，把所有这一切都表现出来。如果你愿意，还可以继续加入另一个重要的人物，并重新想象这个场景。这时，很可能会有些现实生活中根本不存在的人，或是一些你只有模糊印象，但却很想结识的人出现在你的脑海里。你们一起在做什么？下一步，扩大你的想象范围，例如可以把你的住宅或是工作包括进去。设想一下，自己正在办公室里做什么，切记不要事实求是，而要把一切想象成自己向往的那样。你可以设想出一位理想的上司、几位理想的同事，想象他们和你的关系怎么样？他们在做什么工作？此外，再在头脑里打量一下你的身体。你正以何种姿势站在原地？你的眼神具有怎样的魅力？……经常按这种方法进行冥想，不久你就能找到自己最喜爱的场景了。通过这些场景，你将会越来越清楚“什么对你来说才是真正重要的”。

如果我们能经常做做“白日梦”，那么我们对生活的构想将会变得越来越具体。因为如果我们能有规律地按上述方法进行冥想的话，我们的大脑里就会形成一幅越来越具体、清晰的描绘我们未来生活的图画。从这幅图画中我们可以了解到，什么对我们来说才是最重要的——这里将涵盖全部的四个生活领域。知道了这一点，我们就可以重新问问自己了：要想实现这一切，我必须做些什么？实现过程中的哪些障碍是我必须克服的？也就是说，我们要逐渐采

经常做做
“白日梦”



取具体的行动。在这个环节中，我们可以借助时间管理及自我管理的理念、方法来对每一个步骤进行规划，以使自己一步一步越来越靠近我们的生活构想，并最终实现梦寐以求的生活平衡。

生活价值的改变

规则六：生活构想的实现以及对生活平衡的探求，是一个能令我们的意识越来越清晰的过程。

我们的生活构想，是以我们的信仰体系为基础的，它由我们在生活中获得的价值观念结合而成。因此，我们的目标必须与我们的价值观相一致，否则这种目标只能是空想，它总有一天会被我们放弃。只有对那些我们下定决心去做并能从中受到鼓舞的目标，我们才有可能完全投身其中，并最终实现它。

个人价值

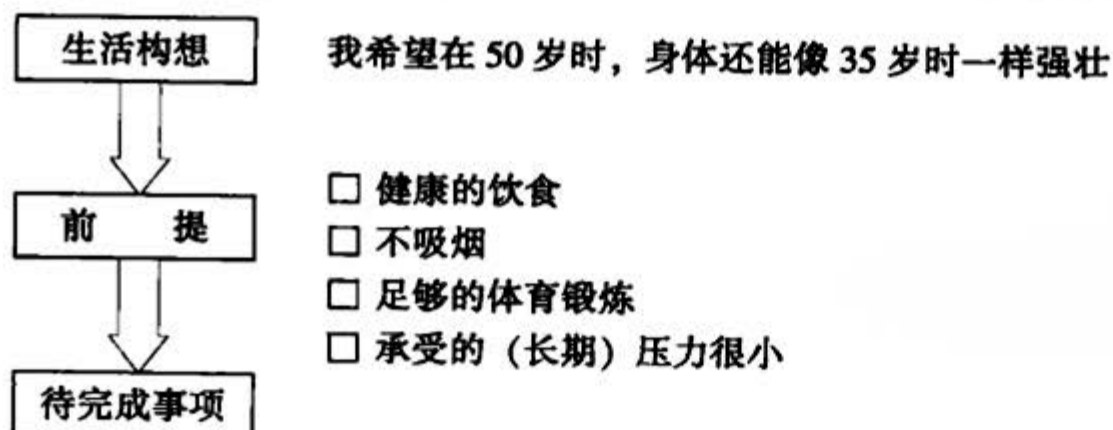
对自己内心的声音越敏感，你就越能认清自己的价值观。例如仔细关注一下自己的“白日梦”你就会发现，自己真的非常注意其中涉及到的信条。接下来我将为你列举出一部分价值的种类，请你检验一下，看看自己的信仰体系是由哪些价值构建而成的。

找到指导方针

规则七：我们必须以明确的指导方针将生活整个贯穿起来，只有这样才能维持自己特有的身份。

借助自身的价值体系，我们越来越多地了解了贯穿我们生活的思想、行为的指导方针。凭借它，我们可以战胜挫折，度过危机；凭借它，我们才能够完整地保持自身独一无二的个性。

表 9-3 举例说明——如何才能将生活构想转化为具体、可行的步骤



措 施	转化过程中的障碍	如何克服或避开它们
戒烟	烟瘾	<ul style="list-style-type: none"> ● 买一些尼古丁膏、口香糖 ● 不再在家中吸烟
限制酒量	习惯 啤酒带来的喜悦感	<ul style="list-style-type: none"> ● 少买几瓶啤酒，减少家中的啤酒储备
改变饮食结构	购物 爱人的饮食习惯	<ul style="list-style-type: none"> ● 每周多买些蔬菜 ● 和爱人商量调整饮食结构
每周进行两三次耐力训练	时间紧张 自身的情性	<ul style="list-style-type: none"> ● 放弃名誉职位 ● 将日程列入计划 ● 找个伙伴一起进行长跑
避免不必要的压力，有针对性地为自己减压 每年进行一次健康检查	不知道怎样做大量的工作 记性差	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加培训班，学习压力管理的方法 ● 学习更有效的时间管理方法 ● 将更多的任务转交给他人
检查		<ul style="list-style-type: none"> ● 每次体检后就把下次体检的日期安排好

表 9-4 你清楚自己的价值吗？

作为例子，下面这张列举出各种价值的清单希望可以给你提供一种理念，让你明白自己的信仰体系是由哪些内容组成的。

- | | |
|--------------|------------|
| • 事业上的成功 | • 可靠性 |
| • 宗教信仰 | • 和谐的夫妻关系 |
| • 坦率 | • 做有意义的事 |
| • 个人的自由 | • 富有创造性 |
| • 胜利与成就 | • 救济穷人 |
| • 成为赢家 | • 身体健康 |
| • 幸福的家庭 | • 成为领袖或榜样 |
| • 让孩子对生活作好准备 | • 做一个好的倾听者 |
| • 家里井然有序 | • 智力不断提高 |
| • 社会责任 | • 正直 |
| • 大范围的交际圈 | • 宽容 |
| • 经济自由 | • 从事艺术工作 |
| • 自我满足 | • 好的团队成员 |
| • 政治利益 | • 好爸爸/好妈妈 |
| • 内心的平静 | • 意外的收获 |

例一：我有一个朋友，他曾在 20 世纪 80 年代末学习电气工程学。大学毕业后他虽然通过了职称考试，然而由于当时的环境对电气工程师的需求量不多，他在一年多的时间里都没能找到工作。后来，有一家涉足核工业的企业给他提供了一份工作。尽管他是个坚定的核能反对者，他还是接受了这份工作，并接受了这家企业对他进行的培训。培训过程中，他凭借出色的业绩获得了上司的肯定。可以说，一切看上去都非常完美。然而，过了一年多之后，他突然作出一个出乎所有人意料的决定——辞职了，尽

提高可靠性

管当时他还没有找到新的工作。他的大多数朋友、亲人都试图劝他改变主意。“你绝不可以放弃这么好的机会。”他们说。最终当他们听到我这位朋友的解释时，所有人都认为他疯了。他的理由是：“对我来说，核工业是对人类的威胁，我无法把自己的全部精力都投入到这样的一个行业中去。如果我继续在这里工作，我会失去自尊。”就这样，面对众人的反对，面对也许要在一两年后才能在其他行业找到工作的可能，他毅然放弃了自己的这份工作。对于他来说，这个决定意味着他在31岁的时候，还要在没有任何人帮助的情况下为自己构建全新的职业前景。

当然，我举这个例子并不是想把它当成反对核能的说教。对待核能，我们完全可以持不同看法。不过，在我这位朋友身上发生的事情，的确可以作为一个非常好的例子。他清楚地认识到：如果他不作出这个决定的话，他可能一生都要面对价值观的挑战了（“思想/文化”领域的问题）。长此以往，他的成就、社会交往以及身体健康都会受到影响。所以，他最终还是放弃了这份很好的工作和日后可能的升迁机会。对我的这位朋友来说，其实认清自己才是最重要的。尽管他在接下去的几年中过得非常艰苦，但他从未后悔过。面对当初作出的这个决定，以及自己敢于承担由此产生的一切后果的勇气，他至今仍然感到十分自豪。

我这位朋友的决定到底有多重要，我会在接下来的另外一个例子中进行说明。



承担后果

例二：几年前我认识了一位新教牧师，他说自己最初学习的专业是神学，因为他出身于一个宗教家庭。然而，在大学期间他突然发现自己不再



信奉基督教所信仰的上帝了，尽管他始终还是相信世界上存在着类似上帝的其他的神。通过了毕业考试之后，他面临着这样的选择：究竟是做其他的事情，还是当一

个牧师。出于懒惰，据他自己说，最终他选择了后者。成为牧师之后，起初他根本无法克制自己不耐烦的情绪，例如每天上午在教堂朗诵主祷文的时候，他觉得自己就像个“蹩脚的演员”。但是，不久之后他的这种感觉就不再那么强烈了，这位牧师渐渐和自己的职业达成了妥协。此后，他开始变得玩世不恭，尖酸刻薄的自嘲成了他表达对自己以及自身行为不满的唯一方式。他生活中仅剩的没有改变的东西，就是他面对困难选择时的逃避态度了。再后来，他养成了酗酒的恶习，他的妻子因为无法忍受他玩世不恭的生活态度离他而去。直到今天，这位牧师还在为村民讲述有关上帝和天国的一切，可是到了晚上，他却只能借助一瓶又一瓶的红酒来排解心中的郁闷。

逃避选择



这个例子告诉我们：如果我们不对自己心中的价值观负责，不去构建一幅未来生活的图景的话，那么我们将面临迷失自我、个性缺失的信仰危机。这样一来，当我们面

对需要作出决定的情况时，往往只会选择逃避，而不是主动确定一个对实现美满生活非常必要的方向。不仅如此，我们还会给出一些所谓“重要”的理由：“首先我必须完成学业”，“首先我必须得到一份工作”，“首先我必

保持信仰

须以分期付款的方式买一套房子”，“首先我必须照顾孩子们，直到他们长大成人，从家里搬出去为止”，“首先我必须攒 10 万元”。

我们越是逃避“什么对我来说才是真正重要的”这个问题以及它所带来的不同后果，我们对自身的信赖程度就会降得越低，同时，我们对待自己的态度也就会显得充满嘲弄与挖苦。只有当我们认真地向自己提出“什么对我来说才是真正重要的”这个问题，并作好准备承担由此产生的一切后果时，我们才能保持信仰。在这样的条件下，我们的自信、自我价值观念以及决断力将会不断得到提升。不仅如此，我们面对各种困难的局面时也会感到轻松许多。

如果我们想保持自己特有的身份和信仰，那么我们必须认清自己的价值观，并学会面对重要的选择时该如何作出决定。此外，我们还要作好准备，承担决定带来的一切后果。



第十章 选择就意味着放弃



今天这个现代化的社会给我们提供了很多选择的可能性，使我们越来越难以作出决定。我们总是害怕因为某个决定而错过些什么，所以我们常常会尽量避免作出选择。但是我们都忽略了一点——每一次我们放弃作出某个决定的时候，其实也是作了一个选择，我们

选择了放弃主动安排自己生活的机会。

作决定

选择放弃主动安排自己生活的机会。

我们在一生中会作出各种抉择。

我们每个人拥有的时间决定了我们必须舍弃一些事情，所以我们必须作出理智的选择：什么事情才是我们应该花时间去做的。

我们不可能同时在 10 个场地溜冰，不可能和每个人都成为朋友，不可能每天既大吃大喝又要减肥，我们必须作出选择。

能够作出
决定

也就是说：我们不可能要求所有的愿望和所有本能的需求都同时得到满足，因为它们常常很难兼顾。生活中的四个领域对我们提出的要求也是一样的，因为这些要求多数也无法相互调和。所以，如果一个人既想要享受充实的家庭生活，又想功成名就，每周工作七八十个小时，那么他的愿望当然是不可能实现的。由此看来，一些成功人士阅读的杂志上常年出现“为什么管理人士的婚姻常常失败”这样的话题就绝非偶然，比如下面这段话就摘自其中一篇：



“如今，高层管理人士越来越难以真正维持一个完整的家庭了。不仅社会学家，心理学家也会认为出现这种情况是理所当然并且合乎逻辑的，听惯了千篇一律的关于私人关系破裂的故事后，就连公司也会得出类似的结论——幸福的私人生活和成功的工作际遇就如鱼和熊掌，不可兼得。难道说家庭不幸就是功成名就的代价吗？难道一个雄心勃勃的人真的只有在处于最高的领导层，在他已经度过了自己的职业黄金阶段并且离开了一直以来陪伴他的爱人而找到更为年轻的伴侣时，他才能够享受幸福的婚姻以及天伦之乐吗？”（《经理人杂志》）

经理人的
婚姻

失败的经
理人婚姻

发生在经理人身上的离婚事件正在持续增加，有人估计，每两个德国经理人中就有一个离过婚。这些最后走向破裂的婚姻，刚开始时几乎都很美满。可是慢慢地，一切开始变得单调乏味，夫妻双方“工作第一”的口号指引下，逐渐把家庭摆在了次要的位置上。当然，这种口号只可能在短时间具有影响，比如它的作用可以维持到下一次升迁，家里的家具全部换成“宜家”的桃木家具时，或是把所有的房屋贷款还完之时。“他们就在这种状态下生活 10 年甚至 20 年，每天都奔波在公司派他们前往的各个地方，什么时候都显得心力交瘁。没过多久，孩子们长大了，变得叛逆了，



可是对他们来说，相比之下还是名片上的头衔更为重要。经过这么多年，家里的情况丝毫没有改变。”（《经理人杂志》）

是失业还是
放弃婚姻？

这些伴侣相安无事地生活在一起，直到有一天，已经有些不耐烦的经理聘用了一个比自己小 20 岁的助手，而他的妻子则可能认识了一位年轻的高尔夫教练，但这真的是自然而然的结果吗？对此，《经理人杂志》认为：“一个在工作中知道什么事情应该优先处理并且能够正确组织它们的老板，按理说也能够认识到家庭和事业这两个世界之间应该保持平衡，并且这种平衡只有通过有意识的计划才能得以实现。”可是，就在这句话的下几行，作者却又以一种听天由命的态度说：“就算人事经理可以列举出很多工作成功、家庭和睦的例子，就算我们狂热地追求兼职、远程工作或是工作之余的休假，我们也必须承认，任何一个想要在大公司作出成绩的人，都必须在家庭和事业之间作出选择。”

为了让自己不至于受到这种理所当然的想法的影响，我们应该及时问

问自己“到底什么对我来说才真正重要”，并从答案中找出我们应该作出的决定和实施的步骤。但是，做到这一点往往是很不容易的，因为当你决定了选择某一样东西以后，就意味你至少要放弃另外一样东西。每一种选择都代表着一种放弃，这种放弃可能是以下之一：

是否应该放弃

- 我放弃了在事业上更进一步的机会，为了可以有更多的时间与朋友和家人待在一起。
- 我放弃了定期去健身房的计划，为了可以省下时间继续读书。
- 我放弃了购买一套公寓的想法，为了避免背负过重的经济负担，从而达到拥有更多空闲时间的目的。

像这样的决定，我们不能简单地说它到底是对还是错。评价一个决定正确与否，主要要看什么对我们来说最重要，以及我们的生活重心到底在哪里。没有哪条路会沿着我们“是”和“否”的选择一直延伸下去，也就是说，我们某次有意识的放弃，并不会就此决定我们的一生。如果我们想主动决定自己的生活，一定还会面临接二连三的选择。

找到生活中的优先点



对许多人来说，接受这点是很困难的。他们害怕错过最多的、最重要的、最美的或是最好的东西。在生活中，这种害怕失去的念头几乎会一直纠缠着他们。解决这个问题唯一的办法，只能是给我们足够的时间，让我们在此生试遍世界给我们提供的所有可能性。“但是，我们在一生中不可能试遍世界上所有的可能。所以，对那些想要拥有全世界所有机会的贪得无厌的人

表 10-1 简单的决定和困难的决定

你在生活中作什么样的决定很容易？什么样的决定又会让你觉得很为难？

简单的决定

身体/健康

工作/成就

家庭/交际

思想/文化

困难的决定

身体/健康

工作/成就

家庭/交际

思想/文化

你在哪几个生活领域里容易作出决定，在哪几个生活领域里很难作出决定？

来说，剩下的选择只有一种，那就是换一种方式审视生命——多关心被我们利用的机会，而忽略那些被错过的。”（瑞士社会心理学家麦尔瑞斯韦尔）

请记住：加油吧！如果生命显得不够长的话，那么就设法使它更深刻，更富有激情，更具有速度吧。那些贪得无厌的人在生活中总是高速运转，总是想要超过别人。他们总是通过一切可能的手段以及提高自己生活节奏的方法来争取时间，以便使自己能够获得更多自己想要的东西。

赢得时间是为了什么？

那些不能作出决定的人，那些不知道自己到底要什么的人，那些生活完全没有重心的人，则不可避免地会失去生活的平衡。其实作一个决定根本没有想象中那么困难，因为：



我们越经常思考什么对自己来说真正重要，越经常作出一些决定，再作决定对我们来说就会变得越容易。

随着时间的推移，我们对生活的想象越来越具体，同时，指导我们行事的价值观也越来越清晰。在我们心中，一条总的方针或者说是一个“指南针”得以形成，它们的指引贯穿着我们的整个生活。除此之外，在作出每个决定的过程中，我们面对各种新挑战的勇气也得以不断增强。这就是说：

内心的指南针



每当我们作出一个重要的决定并着手实施之后，我们作决定的能力和主动构建生活的能力都会增加几分，我们保持生活平衡的可能性也会随之提高。

表 10-2 主要原因

请你在下面的表格中选出你认为自己难以作出决定或是容易作出决定的原因。
如果没有合适的选项，你可以把答案补在后面。

为什么难以作出决定？

- 我无法说“不”。
- 我无法放弃。
- 我不知道自己到底想要什么。
- 我没有足够的信息支持自己作出决定。
- 我太懒了。
- 我害怕引起冲突。
- 我预见不到自己的决定会造成什么后果。

为什么容易作决定？

- 我很容易说“不”。
- 我可以放弃。
- 我知道自己到底想要什么。
- 我掌握着足够的信息。
- 我不害怕承担责任。
- 我不害怕引起冲突。
- 我能够很准确地预见到决定造成的后果。



第十一章

实时调整生活的重心

有时我们必须重新调整生活的天平，其中的一个原因，是我们对完美生活的设想会在成长过程中不断变化。在这点上我们应该注意以下几个方面：

在生命的某些阶段，外界的要求需要我们把精力完全集中在某个特定的生活领域。对于该领域，我们必须投以比其他任何领域都多的关注。



我们在事业刚起步时面临的就是这种情况。如果我们希望工作能有一个成功的开始，我们就要把关注的焦点集中到“工作/成就”这个领域中来。类似的情况还有我们面临失业威胁的时候，或是必须更换工作岗位时等等。

举个例子：如果我们想要在事业上有所建树，就不应该在公司人手不足的时候总是说“我没空，

不同生活阶段的
关注焦点

今天我要去参加网球课”，或者“其实今天晚上我已经和一个朋友约好一块儿吃饭了”之类的话，否则我们很可能会被老板从提拔名单中勾掉，因为我们的行为表明：我们有比工作更重要的事要做。如果我们真的想通过

努力工作获得提升机会，那么我们应该把“家庭/交际”的优先地位让给“工作/成就”。



同样的道理，当我们成为父亲或者母亲之后，我们在生活中所关注的焦点自然就要集中到“家庭/交际”这个领域中来了——至少当我们为拥有下一代而感到高兴，并且希望能为他们做更多事时，情况会是如此。

我们应该注意以下几点：

在某些特定的时期，我们常常需要让生活的重心集中到某个方面上来。这样做不仅是为了战胜暂时的挑战，更是为了让生活的各个领域能够长期保持平衡。

有时，我们之所以特别重视生活的某一个方面，其实是为了各个方面都能长期保持平衡。虽然这听起来很荒谬，但在生活中的很多时候，事实的确如此。

例一：如果一个对我们来说很重要的人正面临死亡的威胁，而我们却没有足够的时间守候在他身边，或者在他去世以后没有时间服丧，那么为了保证以后的生活平衡不被打破，我们很可能需要花更多的时间来对此作出补偿。

例二：经历了一场严重的事故以后，如果我们仅仅为了能够早日重新工作，就不给自己留出足够的时间让身体慢慢恢复，而是停止进行必要的康复训练，那么，可以想象，在今后很长的一段时期内，我们都要被各种后遗症所困扰。

在特定阶段确定相应的重点

每天在四个不同的生活领域各花去三个小时——为了让生活保持平衡就要严格遵守这样一个公式，这是一种完全错误的做法。我们可以像这样机械地给一台机器编制程序，却绝不能用同样的方法来为生活制订计划。且不论我们中的大多数人每天工作的时间都会超过三个小时，就算我们只把生活简单地看成一种生命进程，这种机械规划的做法也是我们不能接

不要机械的
时间平衡



受的。生活平衡不应仅仅体现在数量上，质量上的平衡才是真正意义的平衡。另外，被人际关系束缚、掌控而不能对事物主动作出反应的被动局面，也是我们应该避免的。

灵活的时
间预算



日常工作中，在办公室加班或者把工作带回家去做总是在所难免的。如果这个时候有其他意想不到的事情发生，比如有一个朋友正处于某种危机之中，需要你的安慰，而

你却对他说：“不好意思，我今天在‘家庭/交际’方面的时间预算已经全部用光了，你明天再找我吧”，那么你将会失去一样对你来说非常重要的东西——友谊。所以说，带着机械的思维，我们是不可能令生活保持平衡的。以这种模式生活，我们一定会错过自己的目标，获得完美人生的梦想将永远无法实现。

生活管理的目标，不是日复一日地试图在生活的四个领域之间建立必要的平衡，而是要在生活过程中找寻这种平衡。

建立平衡

要想做到这一点，有一个前提条件必须满足，那就是要在每个特定时期内确定把生活重心放在哪个方面。同时，每过一段时间我们就要对此重新进行调整，以便找到新的平衡点。如果你的爱人把生活重心放在了“工作/成就”方面，每天工作 12~13 个小时，短时期内你也许还能忍受。可是，忍受的日子一旦拖几个月甚至是几年，你们之间的关系就要受到影响。同样，如果我们因为工作或是私人事务的压力而忽略了身体的健康，短时间内不会怎么样，长此以往身体则一定吃不消。

为了重新构建各生活领域之间的平衡，我们必须有意识地转移生活重心。因为生活重心在各个领域之间的转移过程是由我们每天作出的一个个小的决定组成的，所以整个转移过程通常进行得十分缓慢，结果就是我们对此通常不会有什么明显的感觉，虽然生活平衡可能正在一点一点地被打破。

转移生活重心



通常来说，生活失衡是我们每天所作的无数小决定共同造成的结果。

比如一些所谓的“全能者”，他们在自己的头上戴了一顶又一顶代表不同生活角色的高帽，结果反而被过重的负担压得几乎崩溃。这些“全能者”通常是这样产生的：

卡尔原先每周只去一次当地的射击俱乐部练习自己的业余爱好——汽枪射击，但当看护人辞职后，由于每个人都告诉他“这份工作不难”，于是他接受了作为看护人的工作。接着，收银员在几天后也不幸去世了。这时候“总得有个人来管理收银台吧”，结果卡尔又接任了收银员的职位。在随后到来的射击俱乐部主席选举中，几乎所有的会员都对卡尔的工作表示赞赏，他们说：“卡尔，你是最合适的主席人选。”就这样，卡尔在几乎没有任何心理准备的情况下当上了俱乐部主席。他在主席的职位上屁股还没坐热，有一天，一个多喝了几杯的射击俱乐部伙伴对他说：“卡尔，你知道的，马上就要进行镇上的代表大会改选了。这里几乎每个人都认识你，你为什么不自荐做我们这个党的候选人呢？相信我，你的得票数肯定

生活负担很重的全能者

会比别人多。”卡尔听了这位伙伴的话，结果他成了当地的一位政客。成为政客之后他发现，对于一个政客来说，与群众的交流是自己工作的重要基础，于是他参加了当地的体操协会。这时，体操协会恰巧正准备修建一座新的体育馆，而卡尔又是代表大会的成员，并且有很好的的人际关系，所以他自然而然地成为了建设委员会的成员。就这样，卡尔从一个业余的射击爱好者，一步步变成了每晚都要赶去参加不同会议的“全能者”。

表 11-1 从天而降的工作

最近一段时间里，有哪些工作降临到了你的头上？近两年来又有哪些呢？这其中，哪些工作是你打心底想放弃的？

工 作	是否想放弃？	
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

表 11-2 人们是怎样“得到”你的？

别人采取什么方式可以把你不愿意做的工作强加到你的头上？请标出符合你实际情况的选项，如果你认为没有合适的选项，可以把答案直接写在表格后面。

- 经济上的许诺
- 把工作搁置起来，直到你看不下去为止
- 表扬/恭维（比如说：“这个工作非常适合你。”）
- 威胁
- 提醒你，让你注意自己承担的责任或义务
- 社会认可
- 唤起你的同情心或是助人为乐之心
-
-

注意！

为了不让额外的工作降临到自己头上，上面提到的情况以及相关人中，哪些是你需要特别注意的？

“危险”的情况

“危险”的人

被迫进入
恶性循环



就算你不是射击协会会员，你也一定见过和上面类似的情况。到最后，总会有一些工作上或是生活中的事务、职务、责任、角色好像从天而降一样落到

我们的头上。尽管它们一般只是些我们能够做、愿意做或者应该做的小事情，但在我们还没来得及作好准备之前，生活的天平早开始倾斜了。开始的时候，我们甚至一点儿都察觉不到这种倾斜，最多偶尔隐约会有一种不愉快的感觉，可是一段时间之后我们就会感觉头脑发涨了：我根本就是在被动地作出反应；我感觉自己正变得越来越辛苦、忙碌。这时，你应该让自己放松一下，问问自己：

- 什么对我来说才是真正重要的？
- 我的生活还处于能够实现我生活构想的平衡状态吗？
- 我应该采取哪些新的措施、步骤，来让自己告别忙碌的生活，实现完美人生呢？



第十二章
是加速还是减速？

“我们在生活中有无数的角色需要扮演：一个好妻子或好丈夫、一个好妈妈或好爸爸、一个好女儿或好儿子、一个好女人或好男人、一个杰出的员工、一个成绩卓越的企业家……我们在努力让自己符合别人眼中的完美形象的同时，渐渐地失去了自我。”（圣詹姆斯）

我们迷失自我的可能性越来越大，其中一个重要的原因，就是现代化的社会给我们提供了越来越多选择的可能性。夸张一点说，我们的父母和祖父母在 50 年前的晚上只需要作个二选一的决定：到底是待在家

更多选择的
可能性

业余时间

里边陪我的爱人打牌边听收音机，还是去当地的足球俱乐部或是歌唱俱乐部呢？与此相比，今天的情形早已大不相同了，无论在家还是在外，



我们都有更多的休闲娱乐项目可供选择。别的不说，仅仅是可供我们观看的体育项目或者不同的旅游线路，就已经让人目不暇接了。

工作

在其他的领域中，我们同样也拥有了更多的选择。直到三四十年前，我们在事业上的选择面还很窄，除了农民、泥瓦匠、教师和医生也就只剩屈指可数的二三十种职业了。可是今天呢？今天的职业种类数不胜数，每天都有新的职业不断产生。几十年前，谁知道未来会有网页设计师这样的职业呢？

问题和机遇

我们有了更多的选择机会，总的来说这是件好事，但它仍然有不利的
一面：

我们的选择越多，作决定的难度就越大。

这不仅是因为我们很难看清所有的可能性，更是因为我们决定选择某一样事物后，就不得不放弃其他的可能性。这一点给不少人带来了巨大的



压力。一方面他们由于选择面太广而害怕自己作出错误的决定，另一方面他们又害怕因为自己的某个决定错过另外一些东西。

我们的工作环境和私人生活环

境都在以越来越快的速度变化着。如今，我们只有在极少数的例外情况下，才会从开始工作到退休都为同一个老板卖命或是一成不变地从事某种工作。但这些例外情况在 30 年前却是整个社会非常普遍的现象。和同一个伴侣共度一生，在当今社会甚至都很少见了，而这在 30 年前显然是很平常的。今天，分割生活的每一条裂痕，都迫使我们重新进行选择 and 定位。

越来越快的变化速度让时间显得很紧迫

这种选择和定位，让我们切身感到了时间的紧迫性，毕竟作出每一个决定、每一次重新定位都是需要时间的。同样，建立一个新的人际圈，寻找一份新的工作以及确立新的工作方向，这些也都需要时间。那么，如果我们要和一个新的伴侣开始共同的生活之旅呢？显然，假如我们不付出一定时间的话，这种伴侣关系也是不可能长久的。所有这些元素综合起来，正在令我们产生这样一种越发强烈的感觉：“我只是在匆匆忙忙地应付一件又一件接连不断的事情”，“我的时间越来越不够用了”。

面对这种时间上的紧迫感，每个人的反应都不相同。我们可以尝试加快做每一件事的速度，这样，我们就可以在相同的时间内完成、经历更多

这种方法在有一定针对性的时间管理及个人管理法则的帮助下，能够在一定范围内帮助我们实现自己的目标，特别是当有很多机器辅助的时候。例如，如今有 64% 的人每晚在看电视的同时会做其他一些事情，比如阅读、熨衣服或是吃晚饭等等，与 1991 年的统计结果相比（当时为 56%），这个数字有所上升。现在

同时进行的工作



人们常常认为，看电视的时候不做其他事情是一种浪费时间的表现。

我们学会了同时做几件事，或是用越来越短的时间完成越来越多的事。

“@ 新一代”

这种情况还保持着继续发展的趋势，现在所谓的“@ 新一代”的行为就给出了一个很好的证明。“@ 新一代”指的是那些年龄在 14~30 岁之间的人，他们在诸如电脑、网络和手机这样的新媒介工具的陪伴下成长起来，同时，作为青年人，他们也学会了应该怎样对待这些媒介工具。

这一代人会在 10 年以后主导我们的社会生活，透过他们的生活方式，我们可以看到未来生活的关键所在。可以说，这些人将会是未来世界的开拓者。



崭新的生活方式

学者奥帕斯沃斯基说：“@ 新一代”无须再作出“是……还是……”这样的选择，他们的生活方式，是在有限的时间内做尽可能多的事情，所有的事情都应该尽快或同时完成。“@ 新一代”的行为方式不再是二选

一——操纵电脑还是看书，看影碟还是听广播，对他们来说，影碟加广播，加电脑，加书籍，加免费电视节目，加收费电视节目，加电话购物，再加上逛街，这才是他们应有的行为方式。他们想要拥有一切，想要从所有的可能性中得到更多的东西。”美国的发展趋势研究学者菲斯·珀普科恩 (Faith Popcorn) 女士也曾描述过同样的现象。她认为，当今社会最主要的趋势之一，就是在一生中同时经历 99 种生活：“今天人们对那些坐在火车车厢里不断敲击电脑键盘，或是在马路中间用手机大声喊出工作指示的人已经习以为常了。”

这一切在大约 20 年前还是另外一番景象。至今我还清楚地记得第一个戴着随身听跑步的人曾被多少人嘲笑，要是换在今天呢？很明显，如今这种行为早已是司空见惯的了。同样的情况还出现在看电视这件事上。大约 20 年前，我们总是指责美国人每天 24 小时都开着电视的习惯。可是今天呢？今天我们中的很多人都会在一大清早打开电视，就连喝咖啡和刷牙的时候也不忘听听当天的新闻。在一些单身的人家里，这简直就是早间必行的仪式。

生活中随处
可以感受到的
“同时性”

与此同时，我们开始习惯使用许多便捷的工具。为了节约时间，我们会把做好的食物放进微波炉加热，会使用洗碗机、餐具清洁机和干燥机处理用过的餐具，可是我们为什么要节约时间呢？——为了可以在一生中体会 99 种生活。我们的生活节奏会变得越来越快，珀普科恩女士这样预言道：“我们将会继续投身于那些能够为我们节约时间，或是能够简化、加速交流过程的行动中去，我们希望能从中得到更多的实惠。时间将不再以分钟，而是以纳秒来计算。”

要切实接受而不是机械扫描

越来越快地做越来越多的事情是要付出代价的。面对众多感兴趣的事，同时把它们处理掉的愿望固然具有吸引力，但随之而来的，往往是一种越来越草率、肤浅的处事态度。具体来说，这往往表现在我们做某件事时注意力容易分散上。造成这种状况的原因是：

我们在一件事情上花费的时间越多，就会失去越多做其他事情的时间。

简单地“扫描”让人变得肤浅

这种不能集中精力的状况，孩提时代曾经表现在堆积如山的玩具上。少年阶段和成年以后，它则表现在不断增加的朋友和伴侣的数量上。

为了能够接受越来越多的各种印象、经历以及他人的鼓励，渐渐地，我们只得把它们机械地扫描进大脑里。

更多时候，我们只是在把发生在自己身上的事情简单地扫描进大脑中，而不会对他们进行思考、研究。

就这样，每一件事都只是非常草率地在脑海里闪过一遍，所以当我们听到、看到如潮水般涌来的信息时，我们的大脑只能过滤出其中极小的一部分。尽管如此，很多科学家还是认为，我们只有具备了扫描事件的能力，才能在未来充斥着各类信息的社会中生存。

选择性接受

现在，我们显然已经具备这种能力了。与此同时，不论我们在做什么事情，我们都只会有选择地接受这件事情或其他事情对我们的诱惑。没有人能把所有那些会对自己产生影响的影像都接受、储存起来，否则就连逛街也会变成一种负担——我们不可能记住橱窗里的每件陈列品，不可能记住每个模特的长相和她们穿的衣服，也不可能记住每幢房子的



外观。正因为我们只是在选择性地接受这个世界，所以才不会有上述烦恼。只专注于对我们重要的事，而不被其他事情打扰，这种能力是非常必要的。遇到事情时，我们应当在选择性接受和简单扫描之间作出正确的选择。

选择性接受可以帮助我们集中精力在对对我们来说相对重要的事情上。如果我们对每件事都只是蜻蜓点水般简单地扫描一遍，面对众多诱惑，我们将会变得越来越草率，进而眼看真正重要或有可能重要的事与我们擦肩而过。这可谓是“只见森林，不见树木”了。

没有目标，没有计划，匆匆忙忙地完成一件又一件事情将会变得毫无意义。我们身处森林，却看不清每一棵树。面对这种情况，美国人开始频繁地提到一种新的大众疾病，这就是简称“ADD”的“注意力缺乏症”。患这种病的人无法集中精力，经常表现出以下三种行为：

注意力缺乏症

- 容易冲动
- 过于活跃
- 心不在焉

这些症状对我们来说其实并不陌生。如果我们必须在很短的时间内完成大量工作，通常也会陷入紧张状态或时间压力中而表现出上述症状。倘若我们不对这些工作加以选择的话，注意力肯定会在不同的工作上来回转移，最后我们会显得过于活跃、心不在焉或者难以集中精神。

时间压力



外界的长期苛求会让我们变得具有攻击性

如果因承受过分要求而感到负担很重的情况只发生在一段时期内，过后很快就能进入一个放松阶段，也许我们还不会面临什么严重后果，危险

问题和危机

的是长期处于过度紧张之中，甚至有时主动去追求这种紧张的状态。长此以往，我们渐渐会感到力不从心，到那时，我们甚至有可能会依靠毒品来获得持续、良好的精神状态，进而保证自己取得出色的成绩。

我们希望永远保持兴奋，但同时也会产生下列感觉：

- 总有做不完的事。
- 不能保持足够的活跃度。
- 感觉时常不准确，因此无法真正感受生活。

从一件事到另一件事

一般来说，我们的感觉会要求我们把注意力集中在一个人或一件事情之上，但前提是我们有足够的时间。毕竟，如果不在一件事情上付出相对较多的时间，我们是无法获得自己所向往的那种深切的感受的。因此，我们不断加快速度，以便让自己能够赶上下一件事。我们总是认为，也许接下来的这件事就能够带来自己所希望的那种深入体验了。

当很多事情像冰雹一样席卷而来时，我们虽然能够获得更多的经历，却因此常常忽略了自己的感受。

内心不安

同时，这种感觉还会影响到我们的社会关系：“如果我一味追求更多的体验，那么尽管我可以和某个人开始交往并保持关系，但实际在每一次碰面之后，我都会在对方身上发现自己很不满意的地方。”（美国著名社会学家森内特）上述这种想法，往往会令我们感到内心空虚、不满足，所以我们会不断寻求与其他人的交际来对此进行弥补。

如果面对众多的诱惑不加以抉择，不找出什么才是我们真正想要的，那么我们只会被自身对深刻体验的长期向往所驱使、所拖累，毕竟每一种诱惑我们都不愿放弃。

这种长期的苛求，通常会在某一天突然令我们变得对自己或外界环境充满攻击性。这种现象在青少年身上非常常见，因为他们还在寻找自己要走的路。虽然他们一直寻找，有时却找不到自己想走的路，于是他们变得躁动不安、无法冷静，很快这种无法冷静的状态就会表现为攻击性。这时，即使一些无关紧要的小事，也会成为令他们爆发的诱因，他们会觉得自己永远都无法安静下来。



敏感状态

年轻人会经历这个阶段是很正常的，他们不再是孩子了，却还没有真正成年。但是，如果这种处于二者之间的状态对他们成熟以后的生活产生了过于深刻的影响，以至于他们再也无法找到生活的平衡点时，问题就变得很严重了。

被长期苛求而产生攻击性

就算是我们成年人，也一定会有在苛求之下变得充满攻击性的体验。比如我们觉得自己不能胜任某项任务时，这种情况



很可能就会发生。这里有一个很经典的例证：圣诞节快要来临的那段时间，我们除了应付“柴米油盐”外，还要准备礼物，为节日作准备，同时我们希望一切都能烘托出圣诞的气氛。正是在这个时候，很多家庭都会发生争吵。

为什么你会变得具有攻击性？

你早晨上班时迟到了，因为在公路上有一辆车以 60 公里/小时的速度，在你左前方缓慢行驶了足足 5 分钟。你变得躁动不安了吗？你会咒骂吗？还是会拼命地敲打方向盘？你的额头上是不是开始冒汗了？你会紧紧跟在它后面，还是会亮起远光灯？你会尝试从右边超车吗？或者，你彻底放弃了？

你会有怎样的反应？

在这种情况下我们应该怎样做？

刚刚上司找你谈话了，因为他对你做的上一个项目不是很满意。现在，你还有 10 分钟时间来准备给客户打一个重要的电话。恰恰在这个时候，电话铃响了。电话里传来你母亲的声音，她问你什么时候回家，可是这连你自己都还没计划好呢。虽然你对她说自己现在很忙，没空和她聊天，但她还是滔滔不绝地向你讲述着家里发生的事情。现在，你只剩 5 分钟时间准备给客户打电话了。你会在与母亲通话的过程中走来走去吗？你是不是解开了衬衫最上面的纽扣？你会说“先这样吧，妈妈”，然后就挂断电话？或者你会越来越大声地重复“我现在没有时间”？

你会有怎样的反应？

在这种情况下我们应该怎样做？

今天你在公司里过得很糟糕。然后，因为路上堵车堵了半个钟头，直到晚上8点你才回到家里。接着，你在走廊里被孩子的鞋绊了一跤。就在我还没来得及放下公文包的时候，孩子们又冲来争先恐后地向你告状。你会不会大叫“安静一点”？你会让孩子们回到自己的房间去，还是让他们去找你的妻子（丈夫）？或者，你只能迫不得已地平息他们之间的矛盾？

你会有怎样的反应？

在这种情况下我们应该怎样做？

上面的几个例子，描述的是一些我们在日常生活中经常会遇到的情景。事实上，我们常常真的会爆发，并且表现得很有攻击性，尽管在这些时候我们不应该这样做。我们发脾气的原因很简单，就是我们想安静一下却无法安静。

信息超载

如果不断对一个人提出越来越多的要求，例如希望随时能够找到他、能和他交谈或者想让他在任何希望的时候出现等等，最终他会不胜其烦也没什么奇怪的。“很多人都不想再被各类信息、来电、传真和广告轮番轰炸了。如果正当你想打电话的时候，汽车电话却响起来或者送快递的家伙突然来按门铃，难道你不会恼羞成怒吗？没有



保持内心的平静

什么比一段不被外界打扰、只属于我们自己的时间更让我们向往的了。在随时都能被别人轻易找到的情况下，想要使内心保持平静是很困难的。”珀普科恩说。

如果加快做每件事的速度，我们就无法让内心保持平静了。

一方面，许多事情的确是需要我们为之付出大量时间的，比如作某个重大决定的时候；另一方面，就算我们不断提高工作速度，也无法阻止下列问题的增加：

- 我们面临的挑战。
- 我们必须直面的各种诱惑。
- 我们需要作出的决定。

相反，我们在短时间内能完成的事情越多，向我们袭来的新诱惑也会越多。最终，我们会面临更多的选择以及更多的挑战。

让你的生活变简单

减速与简单化

为了避免诱惑过多的状况，很多人都在尝试降低自己的生活节奏，想以此来减少降临到自己头上的诱惑以及自己需要面临的挑战。减缓生活速度的途径有很多，美国“简化生活运动”的拥趸者就寻到了一种让生活简单化的方法：他们选择搬到乡下去住，以逃避大城市里数不胜数的诱惑；为了避免过多的选择，他们故意减少了自己家中的现代通信工具。其中的道理很简单，如果我们没有电视机的话，就不需要每晚都面临看电视与不

看电视的选择，也不需要同时在同时播出的40个频道中决定到底要看哪一个了；如果我们没有手机的话，我们就不用考虑是否要开机，也不用在手机响起的时候决定要不要接电话了；如果我只管理一



个小农场而不是一个大公司，我就不需要每天应对上级、同事、工作伙伴、客户和供货商向我提出的各种要求，也不需要赶场似的出席一个又一个会议了。

让你的生活更简单

挑衣法：很多人在每天早上，在参加派对之前或者是去剧院之前都会陷入一阵忙乱之中，他们不知道自己该穿什么衣服，虽然衣橱里满是选择。但是，如果你能够把你的决定限制在一定的范围内，你就会节省很多的时间和精力。假如那些不是你的衣服，你就不用考虑清洗、熨烫或者送去干洗的问题了。

小窍门：把你超过一年没有穿过的衣服整理出来，分成两类：一类是还能穿出门的，而另一类，你只有在进行修理工作或者在后院工作时才愿意穿它们。然后，你要做的是立刻把后一类装进袋子送到慈善机构去。很显然，它们对你来说已经成了累赘，但对其他人来说，它们或许还有用处。如果你不想承担或者不能承担这种直接馈赠带给你的损失，你还有其他一些选择，那就是把它们送到二手商店或者跳蚤市场。对于你刚刚挑出的还能够穿的衣服，则应该把它们装进袋子放进储藏室或者仓库。假如在半年之后你都没有想起过其中任何一件衣服，你就可以用上面提到的第一种方法把它们处理掉了。要是你愿意，当然也可以在一开始的时候就这么做。如果你一个人完成不了这项工作，不妨找个朋友来帮你的忙。只有在你能够为某件

衣服进行令人信服的辩护时，它才可以被留下来。

杯子法：看看你的橱柜里有多少个杯子？6个？12个？还是24个？为什么要那么多的杯子呢？因为你的亲戚多，还是你已经在阁楼里放满了其他备用品？所有这些东西都需要地方放置，需要时间整理，因为你总要清洗它们，总要把它们拿出来或是收起。

小窍门：多准备出一套成套的用具。比如你们家有4口人，你就只需准备8个杯子、盘子、刀、叉、勺、毛巾、枕头、被子和被套。如果将来你要举行一个大型的活动而餐具不够用的话，你完全可以先向别人借一些，或者让你的客人自备必需品。

报纸法：你订阅了多少份报纸和多少本杂志呢？其中有一份当地的报纸、一份跨地区的报纸、一本杂志、一份电视报、两本专业杂志，然后还有一本关于个人业余爱好的杂志，是这样的吗？你花钱把这些报刊买回来，粗略地读过上面的信息，然后再在每个星期整理出一箱废纸，最后丢掉——难道你不能更有效地支配这些时间吗？

小窍门：找出近两个星期来你收集的所有报刊杂志，把你读过的部分剪下来。记住一定是你已经读过的部分，而不是现在看到觉得应该马上读的，因为只要它们不是菜谱，你肯定不会第二次阅读它们，何况就算是菜谱你也可能不会去读第二遍。你每天都会拿到新的刊物，怎么可能再回过头去阅读它们呢？现在，你把剪下来的所有东西摞成一摞，然后把被剪过的报刊摞成另外一摞。仔细看看这两摞报刊之间的高度比例，你是否觉得有些报刊不该订？把那些不是为了你的工作而订阅的、连30%都没看到的报刊都取消订阅吧。

大部分“简化生活运动”的拥护者，之前都过着一种繁忙的生活。他们遭受着来自四面八方的压力，被要求随时能被找到并与之进行交谈，他们深切地体会着其中的痛苦。他们当中有很多是成功的律师、经纪人、演

员或经理人，也就是说，他们是收入不菲的一群人。可以这样讲，他们是自己有意放弃生活为他们提供的众多选择的，其中包括两种情况：一种是永远认为会有对自己来说更重要的东西存在；另一种是觉得没有办法将摆在眼前的事物真正融入自己的生活，所以他们只能选择放弃。就这点而言，“简化生活运动”显示出一种菲斯·珀普科恩多年来一直断言的趋势，这就是孤立——在蚕茧里生活。



孤立在这里指越来越多的人选择以各种不同的方式与世隔绝。其中一种情况，就是把家变成了避难所，房屋被作为抵御外界威胁因素和过分要求的堡垒。我们在布置和装饰上花费了很多的精力和时间，一旦我们的家建好了，我们马上就把自己关在里面。而每个陌生人都是闯入者，我们要通过门口的对讲机装置或是门上的猫眼仔细审视他们，任何不请自来的客人都被视为捣乱者。这些，都是对过去生活模式的彻底颠覆。

从世界中
孤立出来

自发行动

接下来，请你如实回答以下两个问题：

- 上一次有朋友或者熟人突然来访是什么时候？
- 如果一个朋友不请自来，你会有什么感受？

此时，我们常常把不请自来的客人当成令人厌烦的闯入者，当成打破我们平静生活的人。我们会想：他们怎么能这样做？这样做是很不合适的！就是因为这样做不好，我们才更不应该这样去做，而应该仅以通信工具与外界保持联系。我们不再坐在一起一边喝咖啡一边闲



聊，而是选择通电话；通过看电视，我们才能了解外界的生活；我们不再和朋友见面，取而代之的是在网上聊天；我们不再参与讨论活动，而是跷着二郎腿看脱口秀节目，然后告诉自己“我也参与了”。

随之而来的感受，是我们把所有陌生、新鲜的东西都视为对自身的威胁。只要我们参与进去，陌生和新鲜的事物就会给我们带来更多的选择。



但是，由于在众多事物中越来越难以抉择，所以我们很容易把自己能够得到的更多的选择余地看成威胁——它们只会让我们的生活越来越复杂。

放慢生活节奏这种趋势是我们对这个永不停歇的社会的回应。每个人都应该注意自己能够在多大程度上承受减速计划，而不会走向另一个极端。这种简化生活的理念给我们提供了极好的机会作出选择：什么对我们来说才是真正重要的？这里涉及的是：

无须面对太多选择的人不需要思考应该放弃什么的问题，只有那些面对太多选择而无法从中抉择的人才有必要思考这个问题。



第十三章 拓展更多的选择

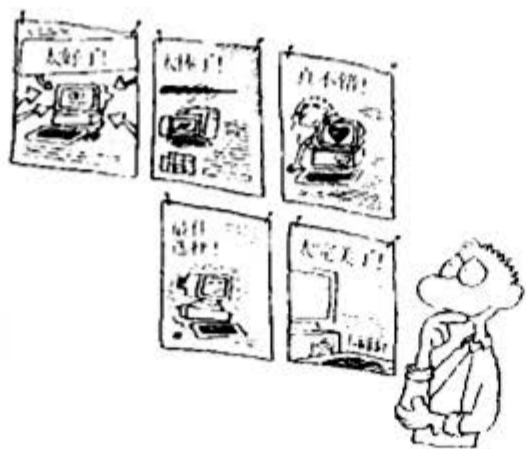
人生正为我们敞开越来越多选择的大门。没错！
可是，这并不意味着我们有无限的选择可能。

在许多领域中都不难发现，我们面前的选择会随着年龄的增长而变得越来越少。

当我还是个十几岁的中学生时，关于未来职业的无数可能性就摆在我面前了。我可以全力以赴考取重点学校，也可以轻轻松松只求通过高考，

青年时代的
选择

而且无论怎样选择，我都可以自由决定日后的职业：木匠、核物理学家，或者职业足球运动员……但是，对于一个40岁的中年人来说，再费心考



虑自己将来是要成为核物理学家还是职业运动员，显然就只是徒劳了。尽管我仍然能够重回校园学习物理学，但毕业后还能获得核物理教授的职位吗？这种可能性应该比较小了。

慕尼黑的
研究

同样，在时间的安排上我们也会面临类似的问题。现实对我们的种种束缚，在安排时间的问题上尤为突出。比如，慕尼黑大学的一项研究就与此有关：在这项研究中，140名新闻记者作为被访者，回答了关于自己如何安排日常生活及分配时间的问题。之所以选择新闻记者作为研究对象，就是因为他们特殊的工作性质，尽管他们必须按期交稿、完成广播节目或电视节目，但与其他职业相比，新闻工作对记者日常生活的限制相对还是比较少的，他们拥有较大的自由空间来安排自己的日常生活。另外，



这种职业还具有另一种特征，也是研究者感兴趣的：在享受较高独立性的同时，记者们的生活中也存在着较多的不稳定因素，但这种命运在未来将是每个人都无法逃避的。

四种安排时间的
不同类型

根据调查的结果，研究者们总结出了四种不同的安排生活、分配时间的类型：操控型、纪律型、变通型和信赖型。

操控型

这类人的心里，通常会有各种明确的规则。他们往往会事先为自己和身边的环境设定一些严格的标准，时间的安排上也十分具体，在对这些规则的长期遵守过程中，他们逐渐养成了习惯，进而工作效率不断提高。比方说，他们在早上8点到中午12点的这段时间内，总是精神高度集中、专注于工作，然后休息两个小时，让自己放松一下，之后再在写字台前从下午2点一直工作到5点。而且，操控型的人绝对不允许任何人在自己的工作时间内介入、干扰自己，比如家里的小孩子，最好不要在这段时间内进入爸爸的书房。就这样，日复一日，年复一年，他们不断重复着同样的节奏，过着有条不紊的生活。借助严格的日程安排和精确的时间分配，他们尽可能充分利用零散的时间，将自己的日常生活安排得无惊无险，把一切掌握在自己手中。未来对他们来说，充满确定性与可预见性。

操控型



纪律型

对于纪律型的人来说，对时间的利用不会像操控型的人那样分秒必争，对计划的遵守也不会那么严格。他们没有明确的时间分配计划，每天的24小时也不会被精确地切分成不同的几部分。但是，这类人在工作中也拥有某种固定的行事规划，最明显的就是未

纪律型



雨绸缪的原则以及任由他人左右的习惯。比方说，他们或许会十分规律地每天工作七八个小时并且基本按照日程表行事，但每天具体开始工作的时间及持续工作的长短却是根据实际情况而定的。有时他们会8点开始工作，有时又会9点才坐到书桌前；午休的时间可能也一小时或两小时不定。最明显的特征，是他们的生活节奏往往受外界条件影响，例如某个时间必须去幼儿园接孩子，所以工作的安排需要因此改变。不过，与操控型的人相同的是，纪律型的人同样会将一切尽早地计划妥当，以便把未来稳稳地控制在自己手中。

变通型

这一类型的人是生活中的杂技演员。他们在日常作息的安排上，总是既注重工作和事业，又关心爱人和孩子，竭尽全力做到两面兼顾。具体来说，他们也会像前两种类型的人一样，将一天划分成若干时段，专门利用其中的某些时段来工作。但是对这类人来说，完全遵循事前的安排往往十分困难。另外，太多事先无法预料的任务也会突然出现，打乱一切计划，从而引发各类繁杂公务和个人生活之间的平衡问题，使他们陷入两难。因此，与前两类人不同的是，变通型的人常常会将事先作好的计划抛到脑后，重新安排新的日程表。

变通型



因此，与前两类人不同的是，变通型的人常常会将事先作好的计划抛到脑后，重新安排新的日程表。

信赖型

与变通型的人相比，信赖型的人更进一步放宽了对日程的计划与限制，放弃了有板有眼的规律生活，取而代之的是平日里的随心所欲。他们

完全信赖自己的能力和竞争力，并且以它们为中心来安排自己的生活。

从以上对这些不同类型的人的分析中我们可以看到，大多数操控型的人都是男性。原因何在？男人们通常可以轻易地从家务琐事上脱身，因此更容易掌握自己的时间，可以严格按照自己的计划行事。至于信赖型的人，他们很可能也是男性。该类型的人能轻易卸下家务的包袱，在维持家庭基本经济收入上，他们也没有太大的压力。于是，他们并不需要每天都全神贯注地工作七八个小时，奋力挣钱，养家糊口。也正是出于这个原因，他们才可以轻松地放弃严格的日程表，不给自己过大的压力。

信赖型



研究结果

与此相反，纪律型和变通型的人往往都是女性，或是那些必须兼顾事业与家庭的职业人士。在日常生活中，他们面临着来自四面八方的要求，他们必须从中理清头绪，作好计划。与此同时，他们还要将这许许多多的任务顺利完成，因而一定程度的灵活性也是十分必要的。

总而言之，研究结果显示：

身处错综复杂的社会网络之中，我们时刻面临着各方面的不同要求。所以，在这样的社会中我们不可以，也不可能完全摆脱周围环境赋予我们的节奏。

在日常生活中，我们时常面临这样的选择：是加快速度提高效率，还是轻松一些放慢脚步？从长期来看，我们应该在“快”与“慢”之间找到一个平衡点，也就是找到一种我们所说的适合自己生活的节奏。在

找到生活的节奏

这点上，我们要注意：

有人认为，我们可以通过放慢办事的速度来逃避当今社会越来越快的节奏，但事实上，这只是一种美好的幻想。要想使它成为现实，我们需要满足一个永远都不可能满足的前提，那就是隐居在一个远离尘世的小岛上。

你属于哪种“时间类型”？

请你完成下面这份测试，在每个问题的4个选项中选出最符合自身情况的一项，然后根据以下评分标准算出自己的最终得分：

b) =1分 a) =2分 c) =3分 d) =4分

工作方面

你一般什么时候开始工作？

- a) 每天早上的同一个时间
- b) 每天基本都在同一个时间段内
- c) 有时早，有时迟，不一定
- d) 总是到最后一刻、非做不可的时候才开始

你是怎样制订工作计划的？

- a) 每天晚上我都会为第二天的工作作好计划
- b) 我习惯在每天早上上班的路上作好当天的计划
- c) 我只会计划未来的几个小时
- d) 我从来没有制订过什么工作计划

你会严格执行自己的计划吗？

- a) 是的，十分严格
- b) 基本上，我会尽量按照计划行事
- c) 计划只是参考，我更习惯于见机行事
- d) 从不，我根本没有计划

生活方面

你通常多久洗一次车？

- a) 定期，不管它究竟脏不脏
- b) 脏了就洗
- c) 如果它脏了，而我又抽得出时间，就会洗
- d) 想洗才洗

你通常多久去采购一次食物？

- a) 每个周末都去
- b) 冰箱空了就去
- c) 有时间又有兴致就去
- d) 饿了就去

你在什么情况下会去医院？

- a) 定期去作常规体检
- b) 一旦身体不舒服就会马上去
- c) 觉得长期身体不适就去
- d) 实在没有任何其他办法的时候才去

结果分析：

0~6分：你属于第一种“时间类型”——操控型。你最喜欢事前把一切都安排得万无一失，即使是最小的细枝末节也逃不出你的计划范围。而且，你的计划一旦定了下来就再也没有任何改动的余地，必须严格遵守。未雨绸缪是好习惯，但你要注意，千万不要把自己逼得太紧，否则你会在自己苛刻安排的条条框框中窒息。

7~18分：你属于第二种“时间类型”——纪律型。在你看来，事先的充分计划是十分必要的，而在实际的办事过程中，你既能够尽可能地依计划行事，又懂得适时变通。因此，即使在最周密细致的安排下，你也不会沦为计划的奴隶。这样很好。继续保持吧！

19~30分：你属于第三种“时间类型”——变通型。属于变通型的你是一位名副其实的“生活艺术家”。面对繁杂的日常事务，你只为自己制订出最精炼的计划，对其他细节则不斤斤计较，顺其自然。因此，你的计划是最灵活变通的。如果在这样的计划程度下，你能够清楚地看到自己的方向，不会晕头转向不知所措，那么，你就是最值得大家忌妒的幸运儿了。

31~42分：你属于最后一种“时间类型”——信赖型。如果在一天里你可以遭遇少于5件让你措手不及的“惊喜”般的麻烦事，那么，你就能够尽情享受这种无拘无束的逍遥生活。不过，事先再多哪怕一点点的计划也绝对是无害的，不是吗？

加速，还是减速？

现在，让我们继续讨论逃离现实世界的可能性。当今社会的加速度在不断增大，而要摆脱快节奏的生活，我们首先要拥有选择的可能性。也就



是说，在处理一切日常事务的时候，我们都得在加速和减速之间作出选择。如果任何时候都选择加速，我们很可能还没达到目标就已筋疲

力尽，濒临崩溃了；与此相反，如果我们一直处于减速状态，之前讲到的那个悖论则又将出现，我们不可能成为孤立于现实世界的隐士。而且，要想让自己放松一下，减慢速度，作为前提，我们必须拥有在加速和减速之间选择的权利。

因此，我们在这本书中所提倡的“生活管理”是指，为自己寻找一种策略，从而让自己在这个充满选择的现代社会中游刃有余，既充分利用高加速度的优势，又能从中享受它为生活带来的便利。而要想达到这种理想的状态，我们必须努力提升自我，让自己首先能够拥有多种不同的选择，否则，根本谈不上什么自由选择的权利。

以下是几个关于“选择”的例子：

1. 如果我们在经济上出了什么问题，而且法院已经找上门来，那么，选择的可能性就只剩一个，不存在什么选择问题了：我们必须尽快筹到一笔钱。

2. 如果我们失业了，原来拥有的专业技能又已经不再吃香，那么，至少在短期之内，我们还有这样的两个选择：要么随便找份工作，不管工资高低，也不管这份工作要我们做什么，只要不再失业就行；要么就靠国家的“最低生活保障”来维持生活。

3. 如果我们和现在的丈夫或妻子离婚了，那么，我们同样能够找到两种选择的可能性：第一，承认婚姻的失败，从此重新开始单身生活；第二，另觅良缘，另外为自己寻找一个生活伴侣。

再打一个比方：

如果我们看见一个孩子掉进了井里，那么在这紧急危难时刻，我们将会面临两种选择：马上跳进冰冷的水中，把孩子救出来，或者看着他淹死。毫无疑问，这是一个让人极为不快的选择。那么，为了避免这种痛苦的选择，我们必须事前就采取某些积极的措施，也就是说，我们必须在孩子落水之前阻止这件事情发生。

从最后一个例子中我们不难看出，想要成为生活中的掌控者并一直保持这种优势地位，首先要作好事前的充分准备。

健康管理



具体来说，就是我们必须让自己手中始终握有两个或两个以上的具有现实意义的选择。比如在健康问题上，我们应该在平时就拥有科学的健康意识，养成良好的健康习惯，从而尽可能不让自己万一重病突发后感到手足无措。再比如工作上，我们必须作好

变换职位的心理准备，无论是不幸被老板解雇，还是自己对现任职位不满，希望另谋高就。而为了能够拥有再次选择职业的主动权，我们现在就要有危机感，并开始审视自己现有的专业技能和学历是否具有足够的竞争力。最后在家庭的问题上，尽管有些消极，我们还是要考虑到离婚的可能性。因此，为了避免过于孤独的单身生活，尽量扩展自己的社交圈子尤为重要。

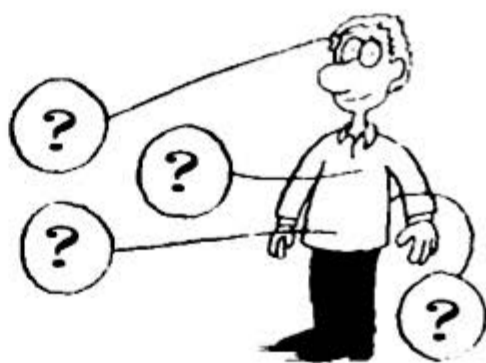
再教育

积极主动的
社交活动

换句话说，要想管理生活，我们事前必须作好充足的准备，从而使自己时刻都能掌握主动权，拥有各种选择的可能性。这样，对于突发的危机，我

们即使不能完全避免，也可以在处理上相对得心应手，不至于陷入困境。

即使在你看来，无时无刻不带有危机感的生活十分难以忍受，你也必须时刻设想着自己正处在一个越变越快的社会环境中，并且逐渐意识到对未来危机的预测将越来越不现实。然而，在如此众多的不确定性面前，我们绝不能装做看不见；恰恰相反，我们要学着将它们融入自己的生活。在现在这样的社会中，再也没有人敢说，如果我今天这样做，5年之后就一定能够得到预想中的结果了。因此，我们必须对一切事物都抱持怀疑的态度，时刻在心里为自己打个问号。只有接受了这个现实，我们才能为自己设计好解决问题的可能方法，以便在将来任何出乎意料的事情发生时，都能够拥有足够多的选择。



解决问题的
可能方法

面对现实生活提出的众多要求，有时我们将不得不尝试发掘新的解决问题的方法，即使我们并不能事先知道它们能否起到预想中的积极效果。创新对我们来说至关重要，因为，现有的处事方式很可能并不适应未来的现实状况。简而言之：

发掘新的
解决办法

在未来的社会中，我们必须经常超越自我，甚至要否定自己的过去。以前的万能钥匙很可能打不开未来的成功大门。

在这样的改变面前感到为难是很正常的。毕竟，我们的思维定式与处事模式是在几十年的成长过程中渐渐形成并成为习惯的。它们已经成为了我们自身一个不可分割的部分。但即便如此，我们仍然有摆脱这种限制的能力。比方说，许多职员坚信，一旦与公司签订了终身合同，自己就得到

思维定式与
处事模式



了铁饭碗。但是，现实情况却不一定如他们
所愿。如果明天你一上班就得知，在地球
的另一面，一家大型垄断企业的总部已经决定
要收购你所在的小公司，那么，后天的你很
可能就突然变成失业大军中的一员了。即使

你在过去的许多年里都取得了最令人满意的工作成果，情况也可能不会出现任何转机。因此，更为保险的做法或许应该是自立门户——当然，这种创新的前提是你有足够好的创业想法，并且能够果断、坚定地将其付诸实施。如此一来，你的职业前景就不会被遥远的某一家跨国企业随意左右，而是被你牢牢地握在手中了。

因此，如果我们能够接受这种以未来为出发点的思维方式，并敢于不断对自己的生活进行积极的规划，不知不觉中，失败的可能性就会在我们大胆创新的过程中逐渐降低。

积极地规
划生活



第十四章 寻找生活的节拍

我们在一生中会作出许多决定，随着时间不断向前推移，具体的情况也会随之发生改变。如果我们始终墨守过去的决定不求变通，一些不可避免的生活危机就难免会降临在我们身上。倘若已经有很多信号显示我们的生活环境发生了变化，那我们就该暂时放慢速度，倾听一下自己内心的声音，同时好好问问自己：“我还能够凭借那些曾经作出的决定继续未来的生活吗？还是我该转变思路、重

生活选择



新修正自己的决定了？”

生活节奏

换句话说：我们不应该呆板地守着一成不变的生活方式不放，而应该迈着轻快而富有弹性的步子前进，就像舞蹈演员那样，忽左忽右，忽前忽后，这样我们才能拥有足够的灵活性，随时保证生活的平衡。同时，也只有以这种方式，我们才能真正实现独立，并在不断的加速和减速之间找到属于自己的生活节奏，而不是被动地根据我们与外面世界的关系来决定自己的生活。

在这一点上，生活管理理论与传统的自我管理及时间管理理论就有本质性的不同了。

传统时间管理理论的核心问题是：我应该怎样更有效地利用时间？传统自我管理理论的核心问题是：我该怎样管理自己？而生活管理理论的核心问题却是：我要怎样处理自身和外界的关系以维持生活平衡？

什么对我们来说才是真正重要的

换句话说，生活管理理论关注的焦点在于，我们应当怎样处理生活四个领域之间的关系，怎样处理我们和别人之间的工作关系以及私人关系。在此，特别需要引起我们注意的最重要的一个问题是：

什么对我们来说才是真正重要的？这个问题贯穿了生活的全部四个领域——事业/成就，思想/文化，身体/健康，家庭/交际。

由此还会衍生出下面这两个问题：

- 我在生活中的指导原则和指导思想是什么？
- 我要怎样做才能保持生活平衡？

如果你知道什么对你来说很重要，什么是你真正的生活价值所在，那么，你的头脑中其实就已经有一种属于你自己的清晰的生活旋律了。就算你有时难免会偏左、偏右一些，甚至在某些特定的时期还会后退几步，但这些都不会改变你生命的主旋律，你还是可以抬起头大踏步地迈向自己的最终目标。当然，前提是你始终保持一种积极的生活态度。

脑海里的
生活节拍



首先，我们要找到一种真正适合自己的安排时间的方式，才能在接下来的过程中树立积极的生活态度。

朝着目标迈进的脚步不能过快，也不能过慢，我们应该找到属于自己的生活节奏。

这种理想的节奏一方面要适应外界环境对我们提出的要求，另一方面也要能够照顾到我们自身的需求，符合我们固有的价值观念。然而，在讨论有关时间的问题时，我们却恰恰习惯于忽略这个问题：

自己的生
活节奏

在每天的日常生活中，我们花最多时间去做的事，正是最能体现我们价值观的事。

个人的价值观

例如，如果一个人在一生中的大部分时间里都在赚钱，那就说明他的价值观是以财富为中心的。如果一个人和家人共度的时间很多，则说明他的家庭



观念很强。而如果一个人每天都花三个小时去健身房锻炼身体，可以说在他的价值观里占据重要地位的就是健康了。

不管钟摆摆向哪一方，都是我们自己的决定。比如说，如果我们知道自己想要功成名就，则尽可以不去理睬旁人的目光，而是追随社会上“高速不停歇”的趋势。需要进一步考虑的，只是追随的热切程度而已。

我们的生活重心是由自己决定的，因此，请你平和地接受一切积极和消极的后果。换句话说，如果我们的选择是功成名就、家财万贯的话，那就不要抱怨自己忙忙碌碌、没有清闲的时间。与此相反，如果我们希望保持闲情逸致的话，则不应该抱怨自己清贫的处境，不应该妒忌比自己有钱的人。



具体来说，寻找自己的生活节奏事先要注意以下7条基本原则：

1. 一刻不停地持续工作只会让人心烦意乱。这种认识古来有之。在《圣经》的叙述中就有这样的例子，即使是万能的上帝也曾在创世的第七天给自己放假，稍作休息。一刻不停地工作只会让我们的生活失去高潮，因为它剥夺了我们享受人生的必要时间。

2. 每件事发生的时间与地点都是注定的。在某些阶段中，我们应该加

速生活，可是也有一些时候，减速则显得非常重要。我们之所以说每件事发生的时间与地点都是注定的，意思是说，万物之间总会有一些隐隐约约的规则，某些新的发展和变化只会出现在它们该出现的时候。早在古希腊时期，人们就已经明白这个道理了。古希腊人当时制定了两种时间，一种被称为克罗诺斯时间 (Chronos)，就是我们现在所使用的以秒为单位的时间；另一种被称为开罗时间 (Kairos)，意思是“成熟的时间”。比如我们说“签订合约的时机到了”，就是指我们已经在某一个客户身上花费了足够多的时间和精力，现在已经到了他“应该”与我们签约的时刻。又比如在足球比赛中，如果一个球队的优势十分明显，并且在多次进攻失败的情况下终于再次射进了梦寐以求的一球，进而巩固了胜局，这时我们会说：“因为时机已经成熟了。”

克罗诺斯时间
和开罗时间

多数时候，我们都会感到时机未成熟。比如有时我们会觉得自己不能果断地作出某个决定，就是因为我们还没准备好，或者说是时机未到。这时，我们并不需要刻意逼着自己勉强得出结论。只需把这个问题的关键点和外界环境中的全部客观情况都想清楚，某一天成熟的时机定会悄然而至，那个令自己满意的答案自然而然地就会出现，到那时，我们将能够轻松地作出决定。

等待时机成熟

我们必须有良好的时间感，或者说，我们必须能够在某些选择或行为面前辨别出：什么时候时机才会真正成熟。

3. 所有事情都要花费时间。这句话有一个经典的例证，那就是揠苗助长的故事。在等待过程中强行拔高幼苗，它们非旦不会因此加速生长，反



而会更快地死去。在现实生活中也是如此，我们要从心理上接受这种时间的限制。以下是这方面的几个例子：

例一：现在我们想学一门外语，但无论多么用功，我们也不可能在一夜之间就精通听说读写译。也就是说，如果我们想在以后出国旅行的时候不受语言方面的限制，就该及早开始学习。一门语言毕竟不是一块蛋糕，可以一口吞下，我们要想学习它，必然是要付出一定时间的。

例二：我们想把子女教育成自信的人，但是我们绝不可能只按一个按钮就让他们立刻自信满满。他们的自信心是逐渐形成的，这是一个需要时间的过程。

表 14-1 变化?

现在，请你回忆一下以往经历中的成熟时机，并把它们写在下面的表格里。所谓成熟的时机，简单来说就是：哪些时候是你能够顺利作出决定，使自己的生活会发生变化的？之后，再把你当时心里的打算和想法也写出来。

变化——成熟的时机

我想怎么做

接下来，请你写出那些你想做某件事情或面临某个决定时，时机还不够成熟的情况。说明当时时机为什么尚未成熟。

变化——未成熟的时机

为什么还不是时候？

例三：建立对自己生活的全面设想是一个完整的过程。从我们对自身和对外界环境建立足够的认识开始，到分若干步将其具体化，再到确定什么是自己想要的，整个过程需要一定的时间。

以上三个例子都提到了时间在一个目标实现过程中的必要性。虽然在某些情况下，我们可以通过创造良好的前提条件来加速事件的发展，但我们始终不能完全改变它们对时间的要求。比方说，我们当然可以给草地施肥或者利用人造日光来加速它们的生长，但即便如此，植物的生长过程依然需要一定的时间，不可能一蹴而就。对于学习来说，也是如此。我们可以创造一些条件让自己学得更快，比如可以合理分配时间，从而让自己拥有更多可以心无旁骛学习的时间，可以借助更好的学习工具，也可以与其他人组成小组，一起学习。尽管这些做法可以在一定程度上提高效率，但学习始终都是一个需要花费时间的过程。



加速的限制

4. 我们在某件事情上花费时间的多少，通常也决定着它的质量。比如说，当我们赶在两个约会之间的一段很短的时间里，在食堂或快餐店急急忙忙地吃了一顿饭，那么这顿饭的作用就仅限于充饥而已。它对于我们的价值，只是满足我们对卡路里的摄取罢了。与此相比，当我们晚上和朋友相约在一家餐厅里用餐时，情况就大不一样了。这时我们自然会体会到，用餐是需要时间的。

例子：吃饭

类似的例子还有走路。当我们在工作日的早上驾车或步行去上班时，我们总想尽快走完这段路程，到达目的地。在这种情况下，这段路就是

表 14-2 何时可以加速

在生活的哪些进程中，你无法任意地加快速度？而在哪些条件下，加速又是可行的？

不能任意加速的进程

当……时，加速则是可能的

例子：进修

我拥有足够的自由空间和最佳的学习工具时

例子：减肥

有规律地进行体育活动，持续改变我的饮食结构时

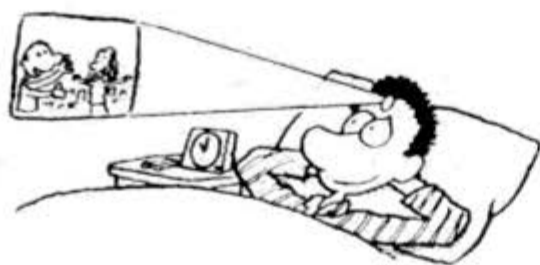


我们需要克服的障碍。可当我们在周末散步时，情况就不一样了。这时候，我们脚下的那条路正是我们的最终目的地，因此，自然也就不存在障碍问题了。尽管我们走的同样是路，而且与驾车或上班时的步伐相比，散步往往需要更多的时间，但此时走路已不仅仅是为了到达另一个目的地而必经的过程了。当走路变成散步，它就被赋予了新的含义。

例子：走路

或者请你想想购物时的情景。同样是在两个约会之间的间隙中，如果我们急忙跑进一家商店买一条裙子或是一件衬衫，那这仅仅是在购买一件急需的衣物而已。而当我们腾出足够的时间走遍整个城市进行一次大购物时，情况又不一样了。这时，逛街本身就是目的，就是一种经历。如果我们这时能买到一些

例子：购物



而当我们腾出足够的时间走遍整个城市进行一次大购物时，情况又不一样了。这时，逛街本身就是目的，就是一种经历。如果我们这时能买到一些

称心的物品，当然最好；即便没有，逛街本身也已经是一种享受了。

我们必须有这样一种意识，那就是所有的事情都需要耗费时间，差别只是在于对时间需求的多与少而已。在某些情况下，如果我们付出更多的时间，我们所做的事就可能以更高的质量来回报我们。因此，我们想要享受生活的话，必须先学会在不同的场合里合理地加快或是放慢我们的行动速度。

5. 我们必须保持连续性与间歇性的平衡。事物发展和变化的过程需要时间。从这个认识出发，我们就能懂得为什么必须保持连续性与间歇性的平衡了。试想一下，如果我们希望同时解决、改变所有的事，那么这不仅是在苛求自己，更是在苛求我们周围的客观环境。下面就是这方面的一个例子：

连续性与间歇性的平衡

有些人平时总是习惯与自己身边的人保持一定距离。这样一来，当他们在工作上面临新的要求，或是需要寻找一套新的住房时，难免就会陷入某种危机之中。我们可以用一个比喻来解释这种情况：你身边的人就像是生活中的承重柱。如果你在日常生活中与他们都十分生疏，缺少“连续”的接触，这些承重柱难免会有松动的危险。这时，一旦你遇到了什么困难，需要在短时间内获得帮助，很可能就会发现这些承重柱在不知不觉中已经消失了。面对这种情况，我们将会感到惊慌失措，甚至无法主动采取措施来重新构建平衡了。

6. 分解后的阶段性目标将带领我们走向最终的大目标。我们应该把那些看起来无法完成的巨大挑战分解成一个个较小的部分。那么，我们就会

表 14-3 时间少，“质量”差

生活中哪些事物，会因为你不能为之付出足够的时间而显得缺乏“质量”？

缺乏“质量”的事物

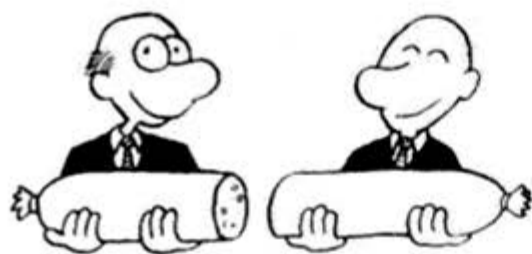
这种缺乏表现在

例子：与爱人的谈话

谈话内容仅限于日常的生活和工作

例子：吃饭

吃饭不再是一种享受，而仅仅是一种摄取营养和能量的例行事务



在每个小部分中找到相应的小目标，进而能够相对轻松地解决原有的问题。这与我们学语言的情况非常相似。首先我们学第一课，

分解目标

然后第二课，接着第三课，依此类推。如果我们能够把生活中的所有目标和任务都看做一个统一的大项目，并在牢记这个整体目标的同时，把它分成若干个相对较小的目标，那么，再庞大的任务也没什么可怕了。我们需要做的，只是一步一步完成眼前的阶段性目标。在迈出每一步后，我们都能获得一段成功的经历，因为我们已经实现了一个短期目标。

放松

7. 我们必须在紧张和放松之间找到正确的节奏。在努力使我们的生活变得积极活跃的同时，我们不应忘记，持续不断地高速工作会让人变得心烦意乱。只有当我们学会在紧张工作的同时适当地放松时，才能有意识地在日常忙碌的生活中找到必要的悠闲心情。

我们需要一个“时间保护区”，在那里我们不需要做任何具体的事情，只需把时间握在手里。

在每个人的生命中，都需要一片绿洲、一个自我保护区。在那里，我们可以放松，可以休息，可以选择跟任何一个人说话或者不说话，可以尽情做自己的白日梦……



宁静的绿洲

表 14-4 从大任务到阶段性目标

这是一个关于大任务的例子，让我们首先来看看怎样将它分解成一个个小的阶段性目标。

任务：完成进修	计划需要时间
阶段目标 1 > • 了解提供辅导的各个机构的情况	2 星期
阶段目标 2 □> • 搜集广告资料	1 星期
阶段目标 3 > • 选定一个机构	2 星期
阶段目标 4 □> • 报名	3 天
阶段目标 5 □> • 购买学习资料	2 星期
阶段目标 6 > • 学习一个单元	4 星期
阶段目标 7 □> • 复习学习内容	2 星期
阶段目标 8 □> • 学习第二单元	4 星期
阶段目标 9 □> • ……	2 星期

明白了吗？现在，请你自己确定一个希望在明年年底完成的大目标，并按照上面这个表格的格式将它分成若干个你能在预定的时间内完成的阶段性目标。

任务：

需要的时间

阶段目标 1 → •

阶段目标 2 → •

阶段目标 3 → •

阶段目标 4 → •

阶段目标 5 → •

阶段目标 6 → •

阶段目标 7 → •

阶段目标 8 → •

阶段目标 9 → •

我们必须摆脱每时每刻精力充沛、干劲十足的自我形象。

仅仅是为
了放松

大多数人都很喜欢维持这种干劲十足的自我形象，但实际情况恰恰与此相反。比方说，大多数人在业余时间里都不愿意一直听电视里高调的辩论或是收看重要的信息节目。我们往往只是想放松一下自己的大脑而已，比如看看肥皂剧、喜剧，看那些正反角色分明且好人必胜的电影，随便翻阅一本杂志，沉浸在侦探小说中，或者根本什么都不做。

懒惰的勇气

磨蹭和闲逛的过程看起来似乎是对时间的浪费，实际上它们却十分重要。要知道，新创意的产生也像其他事物的发展和变化一样，是需要时间的，而且，它们往往会在我们从繁忙状态切换到放松状态的过程中突然产生。这一点我们可以通过度假体会到：在假期的最初几天里，我们经常还会考虑前几天的烦心事并努力使自己摆脱这种状态。经过一段时间，当我

们的身心已经在一定程度上得到了放松之后，新的主意和想法就会渐渐在我们的脑海中浮现出来。这时，就连在散步期间，我们也常常会获得某些灵感：比方说，我们最初拖着沉重的脚步慢慢走着，突然间，脑子里可能就跳出了解决某个问题的新办法，而事实上我们并没有在思考这件事。可是，为了找到该问题的解决方法，我们之前已经忙了几个星期了。



表 14-5 时间岛和时间保护区

你拥有哪些时间岛或时间保护区？在每天的日常生活中，还是在一年中的某一段时期？

每天的日常生活中

例子：早晨静静地喝一杯咖啡

例子：晚间的散步

一年中的某一段时期

例子：冬天短期的度假

例子：参加心理调节培训班

我们必须为生活找到正确的节奏，我们的生物钟就是这种节奏的最好证明。在每天的生活中，这种交替始终保持着相对稳定的节奏。比方说每天我们需要的睡眠或休息时间，在夜里大概是7个小时，在白天最少也要20分钟。如果我们的睡眠过程被干扰，或是工作压力过大导致长期睡眠不足，每天只有三四个小时的睡眠时间，那就十分危险了。这

找到生活的
节奏

样一来，我们自身的节奏将被打乱，我们的健康、体力以及人际关系都会受到不同程度的负面影响。从我们整个一生来看，情况也是如此。当



然，这里并不是说要制订死板的时间计划，甚至将其上升到人生观的层面来对待，但是，寻找正确的生活节奏，像舞者般迈着轻快的脚步踏上生活之路，确实还是十分必要的。



第十五章
成功的关键要素

今天没有人能够有把握地说出，在未来的10年、20年内，我们的生活环境将会变成什么样子。只有一点是可以肯定的：未来我们必须在工作

更加频繁地
改变思路

和生活中更多地了解新情况，更频繁地改变思路。此外，我们今天所拥有的能使我们取得成功的知识，将来不一定同样能为我们带来成功。

今天的生活环境是这样的复杂，以至于谁都不可能掌握所有能使我们作出正确决定的知识。搜集和掌握所有重要的要素常常会持续很长时间，而在这期间，整个情况可能已经完全改变了。当所有的要素搜集完

毕后，我们又要马上开始对这些要素进行研究与分析，仅仅依靠理智和



对要素的掌握，我们是无法继续取得进展的。

因此，研究员菲斯·珀普科恩推测，我们将来在参加面试时，除了进行传统的智力测试，还必须参加一种“情商测试”。在学校里，除了传统的教学内容，“新的侧重点，如协调发展、开发智力和团队精神等，将具有全新的、更重要的意义”。

珀普科恩的这个猜测的确有它的道理。仅仅依靠逻辑是不能成功的，为了预测未来的情况或者掌握各种复杂的联系，还需要直觉。不过，当我们希望保持自身行为的连续性时，经受考验的主要还是我们的思维，所以我们并不能完全

直觉和逻辑



以情感代替理智，或者以直觉代替理智，正确的公式应该是情感加理智，直觉加逻辑。

同样，仅仅依靠直觉和逻辑，我们也无法让自己变得活跃、取得成功。关于成功者与非成功者之间的区别，菲斯·珀普科恩用了一个词来总结——“CLICK”。这个缩写的各个字母代表着以下几个词语：

- C=勇气
- L=释放
- I=直觉
- C=性格优点
- K=专业技能

“随着时间的推移，我们当中的很多人会觉得自己跟不上节拍，觉得梦想与自己越来越远。工作、产品、任务的完成数量，创意，总有一些方面是自己不满意的。于是，我们四处摸索并试图找到正确的联系，以便开始全新的生活。然后，这一切真的突然就实现了。” 珀普科恩说。

勇气

这个词有理由排在首位。许多人缺少的就是将命运掌握在自己手中的勇气。他们在自怜中沉浸于世界的不公，却并不采取任何行动。为什么我的邻居有一个亲密爱人而我没有？为什么我认识的一个人每月能赚 5 000 元而我不能？为什么我的同事能得到升职而我不能？他们忽视了“成功”的人与自己的以下区别：成功者更加活跃，且敢于冒失败的风险。



比如，我想找到一个新的能够给我更多满足和薪水的职位，我就必须迈出第一步。很少有人能接到猎头主动找上门来的电话。首先我要试着将“求职”这个大的挑战分成几个小的目标，比如我要对招聘广告进行评估，我必须决定自己是否要搬往另外一个城市，或者在我求职以前，我还应该再学习一段时间，以便将来能找到更好的工作，等等。这样，我既有可能创造条件使自己成功，也有可能付出所有努力之后遭受拒绝，面临失败。

确立分段目标

在许多领域，勇气是成功的第一步。如果我从来不告诉领导我对另一项任务感兴趣，那么他不把那项任务交给我也就没什么奇怪的了。舞会上，如果我在走向自己感兴趣的人并与之攀谈之前就想退却，那我也

许永远都不会认识他们了。

表 15-1 什么情况下会缺乏勇气?

一般在哪种情况下你会缺少主动采取行动的勇气? 为什么?

具体情景	缺乏勇气做的事	原因
例如：与伙伴争吵	承认错误	害怕别人把矛头指向自己
例如：要求更多的薪水	与领导交谈	害怕领导拒绝

回归本真自我

大多数人心中都有一个特别想展示给外界的自我形象。我们希望别人能以我们看待自己的这种方式来看待我们。面对别人向我们提出的各项要求或希望，我们会尽量让自己的反应符合这一形象。

然而这种自我形象有可能妨碍我们变得活跃主动。比如我们不愿请求别人的帮助，因为害怕自己看起来会显得很无助或是不够独立，因为我们的自我形象不能容忍这一点。我们不敢接近他人，不敢把自己的感觉和需要告诉他人，因为担心他们会把我们想得很弱小。换言之，我们认为这种令自己疲惫不堪的“坚强”外表才是理所当然的，可是，如果我们想获得

成功，释放自我的勇气是必不可少的。只要我们对这种形象的坚持还在妨碍我们变得活跃，我们就不可能拥有幸福的生活。对此有一个例子：

我认识一位诊所的主任医生，他在工作上很成功，可是从几年前开始，他变得非常不满，甚至不时会有沮丧的感觉。他对我说：

“我这一辈子都在像机器一样运转，在被动地对每一件事作出反应。在学校念书的时候，我是最好的学生，因为我的父母希望我这样。可现在，我宁愿自己当时是经常惹怒老师的差学生中的一员。我之所以学医，仅仅是因为我的父亲也是医生，而且他希望作为尖子生的我也能成为医生。现在我一直从事医生的职业，是因为我的妻子对自己能和一名主任医生结婚感到很骄傲。实际上，我更想成为一名音乐家。”



表 15-2 成为障碍的自我形象

哪些自我形象妨碍了你？

自我形象

我的自我形象会妨碍我……

例如：我从不需要帮助

展示自己的弱点，请求帮助

例如：我必须始终保持善良

合理地表达不满，保护自己的利益

10年前我就认识这位医生了。虽然他能说出自己的问题，可他却无法让自己从外界对他提出的各项要求中解脱出来。他对自身形象的坚持，不允许他令别人失望。满足、平衡的生活对他来说是无法实现的。

只有当我们设法摆脱这些深深影响我们的想法以后，我们才能实现“释放”这个目标。这些影响我们思维的想法可能是：



- 这个我做不到。
- 这个不能做。
- 过去我是这样做的，所以将来这样做依旧能取得成功。
- 我太胖/太老了，这个不适合我做。

这些评价一部分是我们接受的教育教给我们的，一部分来自我们自身的经验。只要我们受它们引导，就总能找到一些很好的借口，解释为什么我们没有将生活掌握在自己手里的勇气。换句话说，我们只有拒绝这种消极的思维方式之后，才能以全新的思维方式和处事原则来扩展我们的行为空间。

拓展思维
模式

直 觉

在尝试更积极的行动时，我们不能陷入盲目的行为主义之中，否则我们很可能变得像仓鼠一样，毫无目的地在滚筒里跑圈。一旦我们觉察到自己并没有靠近目标，我们会更加努力地提高速度，试着在越来越短的时间内解决各种问题。这样一来，我们渐渐会忘记自己本来的生活目标——

幸福美满，取而代之，我们的生活开始变得异常忙碌。可见，直觉是非常重要的。

不过，直觉这个概念说的究竟是什么呢？我们什么时候才会以直觉处理某种状况？答案是：当我们能够以直觉把握许多独立事件和认识的时候，也就是说，当我们不经过思考就能处理它们的时候。这一点很重要，理解了什么是直觉以后，我们在对“什么对我来说才是真正重要的”这个问题进行回答时，就能获得更加准确的答案了。

做重要的事

下面这些句子对你来说可能并不陌生，因为它们是一些经典的自我管理理念的核心内容：

- 我们必须学会把重要的东西与不重要的东西区别开来。
- 做正确的事情比正确地做事情更重要。

不用感到意外，因为那些经典的自我管理理念其实就是教我们怎样管理生活的。

但是，它们对于实现“凭直觉处理问题”的目标来说还稍显不足。直觉触及的领域要尽可能广一些，换句话说，我们要对自己的生活有一个总体的设想，一个包括了生



规划生活

活中全部四个领域的设想。只有我们眼前拥有对未来生活尽可能具体的设想时，我们才能够凭直觉找出事物之间的联系，然后决定为了达到目标必须做的事。

我们常常无法向别人解释清楚，自己的某个决定为什么很重要，或者

某些东西为什么是正确的。不过，我们自己心里很明白：这对我来说才是真正重要的！想要维持内心的这种观点，我们必须经常倾听自己的心声，同时问问自己：什么对我来说才是真正重要的？这样一来，我们可以渐渐学会如何更好地分辨重要与不重要的事物。

性格优势

如果我们可以感觉到某个东西对自己来说很重要，那我们就向着目标、向着成功的生活更进了一步。但是这还不够，要想达到目标，还需要有性格上的优势。性格优势这个词代表了很多品质。比如面对外界干扰却能坚持原则、按照自己的意愿做事的能力，就是十分可贵的，尤其是当那些对我们来说很重要的人给我们造成障碍的时候，这一点常常很不容易做

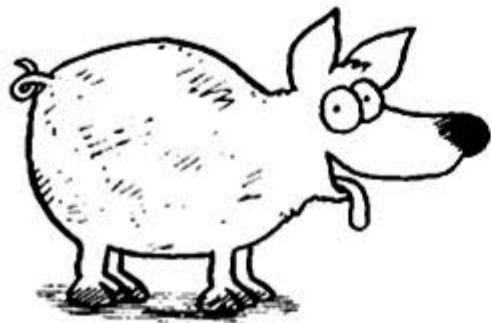
听从内心的指示



到。还有一些时候，人们还没有表示反对，我们自己就已经退却、改变行为或立场了，尽管我们非常清楚自己究竟想要什么。再有，就是当我们不能立刻看到某件事会成功时，

也会出现同样的情况，这时失败会让我们重新回到以前的想法中：“我不会做这事”，“我早就知道这样是行不通的”。所以，如果我们想成为生活的领导者，学会坚持、不妥协是必不可少的一步。

不良念头



这句话有两层含义：第一，我们必须要学会，就算失败了也要保持勇气重新尝试。这一点在我们试图改变自己的某些行为方式时特别重要，毕竟旧模式我们已经保持几十

年了，突然想改变自己已经非常熟悉的行为方式，自然不是一件容易的事。第二，我们要学会克服内心的不良念头。

如果别的东西对我们来说更重要，我们就要把眼前的某些需要暂时放在一边，这也属于克服不良念头的范畴。当然，这一点只有在我们清楚什么对我们来说真正重要时才能做到，因为只有这样我们才会明白，选择一样东西是以放弃其他很多东西为代价的。

选择或放弃某事

例一：如果我立志要做一名顾问，并且在未来的8个月中从事一个需要我在全国各地奔波的项目，那么我就不能同时辅导孩子们的功课了。

表 15-3 内心的邪念

在什么情况下，你会无法坚持自己的生活目标或者接受妥协呢？什么时候你必须战胜自己内心的不良念头？

生活目标

例如：定期长跑

例如：事业成功

需要战胜内心的哪些不良念头？

晚上的时间就是用来休息的

我无法战胜眼前的困难

例二：如果我们决定多生个孩子，而每月的家庭收入总额却不超过3 000元，那么我们一家人就不能每年都花几个星期的时间去各地旅游了。

明确的抉择对我们的生活确实至关重要。因为，如果我们在选择面前没有一个清晰的答案，不能明确地说出“是”或“否”，或者无法坚持最初决定的话，我们就永远不可能实现自己的人生目标，找到长久的幸福生活。模棱两可的决定只会阻碍我们的发展，让我们始终滞留在平庸的层次上，无法攀上事业和家庭的下一个高峰。

专业技能

对我们每个人来说，要想在工作和其他生活领域中取得成功，拥有相应的专业技能当然是必不可少的一项基本条件。但是，这个条件并不能代表一切。专业技能在我们的生活中更应该扮演一个中介的角色：一方面，它为我们提供参考，帮助我们作出明智的决定，选择正确的奋斗方向；另

一方面，它让我们在客观上具有足够的能力去实现自己的既定目标。再者，所有这些专业技能的辅助效果能否得以充分发挥，关键取决于我们自身的状态。只有当我们鼓起勇气，释放自己的潜在力量时，这些

外在的知识和技能才能派上用场，令我们在前进的道路上越战越勇，从而冲破眼前的主客观障碍，最终攀上成功的顶峰。

例如，为了参加一项非常重要的培训，我们首先必须了解自己的兴趣、能力以及强项。此外我们要明白，工作中什么对我们来说才是真正重要的。一份稳定的工作？发挥才能的空间？升职机会？可观的薪水？只有清楚了这些问题之后，我们才能有针对性地借助自身工作方面的知识，作出正确的决定。

鼓起勇气



第十六章

培养平静及泰然自若的心境

为了成功地掌控生活，我们应该在日常生活中养成习惯，主动对自己在以下几个方面加以培养：

- 自我意识
- 自信心
- 自我价值观念

这些良好的心理素质能够帮助我们轻松应对生活中的各种挑战。与

给自己造成的阻碍



此相反，如果我们做不到这几点的话，任何具体的专业理论都不会对我们起到什么积极的作用。事实一再证明：那些缺乏自我认识以及自信心的人是很难实现他们的生活目标的。

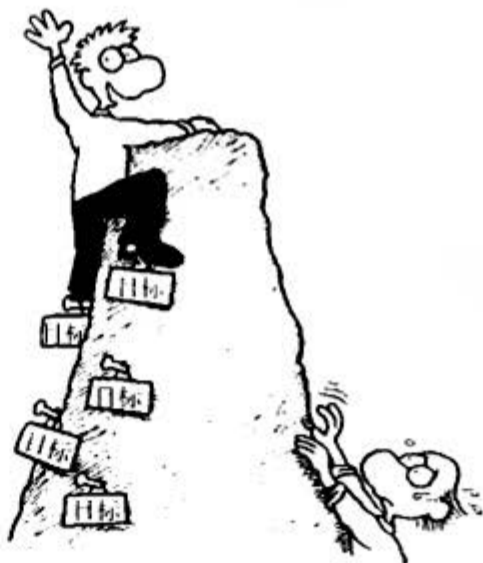
- 他们一旦感到行动受阻，便会开始怀疑自己的生活目标和处事方法。
- 出于对自己的怀疑，他们总要等到最后关头才会逼迫自己采取行动。
- 即使是在成功之后，他们也会很快开始怀疑现有的成就。他们不懂得享受成功带来的快意与满足。

因此，我们在教育孩子甚至是自我教育的过程中，首先应该确立这样的中心目标：培养个人对于真实自我以及生活中各种挑战的基本认识。具体来说，这种认识可以由以下几点组成：

- 我就是我。（自我价值观念）
- 只要我想做，我就一定能够做到。（自信心）
- 与其因为害怕失败而放弃一种积极的生活状态，不如鼓起勇气，尝试积极地创造生活。只要真正试过我就会明白，无论成功与否，我都能看到自己勇于尝试的魄力。那么，在以后的生活中，我就可以从第一次的失败中吸取经验教训，进行第二次尝试了。（自我意识）

如果我们能够培养自己的这种基本认识，那么在未来的生活中，我们就会拥有更强的应对能力。要知道，在具体的任务面前，正是对失败的恐

惧使我们陷入了最严重的危机、承担了最大的风险。有了这种认识，我们就会有能力应付一些错综复杂的任务。即使事先并不能确定最后成功与否，至少我们不会未经尝试就先被自己吓倒。遭到挫折时，我们将不再把它看做个人的失败，也不会由此怀疑自我的价值。我们会积极强调另一个事实：我们确实敢于尝试，因此我们充满自信。



积极的行动

我曾在度假时认识了一位父亲，他就是用这种生活态度来教育自己两个4岁和6岁的孩子的。比方说，在两个年幼的孩子一起嬉闹玩耍时，经常会发生摔倒或是身体擦破、撞伤的情况，很自然，孩子们会号啕大哭。这时，父亲会走过去安慰他们，微笑着对含泪的孩子说：“虽然我知道你很疼，不过……”刚一开口，孩子们大多就替爸爸接上了后半句：“……没有关系！”说完这句话，父亲和孩子一起开怀大笑，然后孩子们就像什么都没有发生过似的继续做自己的游戏了。在旁人看来，这种处理失败的方式，显然已经成为父亲与孩子之间一个正式的仪式。这位父亲一直在教育自己的孩子要学会以积极的态度面对人生。他希望孩子们明白，失败仅仅是生活中再平常不过的事情而已。

但是……没有关系！

失败没有什么，关键是我们经过失败后能否重新站起来，继续勇敢地走下去。

面对可能遭遇的挫折，如果我们已经培养起这种泰然自若的态度，失



败便失去了它的威慑力。但是，我们首先要明白，这种洒脱的态度并不等于漫不经心，它更多地来自一个人对自我的正确认识：

培养泰然自若的态度

- 我已经竭尽全力做到最好了。
- 虽然我现在暂时失败了，但如果我根本就没有尝试过的话，是不可能像现在这样又向目标迈进了一步的。
- 我还可以进行第二次尝试。

成为生活的掌控者

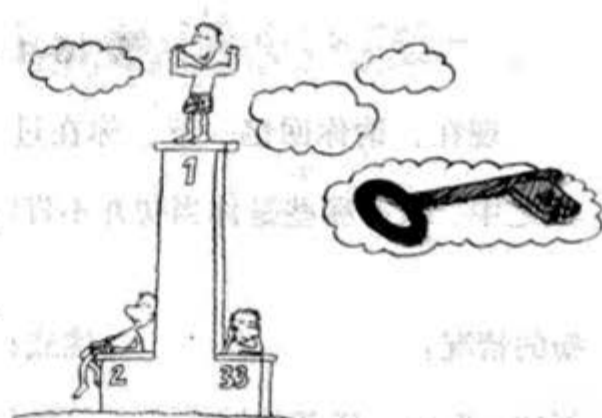
换言之，失败将无法动摇我们对自我价值的认识。我们确实敢于尝试并充满自信了，这才是最重要的。我们坚信，即使我们的尝试再次以失败告终也不是什么坏事，因为每一次失败，都会让我有所收获、有所长进，同时更加接近自己的终极目标。

泰然自若的基本态度

如果我们能够培养这样一种态度——不再人为夸大挫折给我们造成的损失，积极地看待失败，肯定自己在尝试过程中所表现出的勇气，那么我们的自信心将得到极大的加强。这样的经验能够帮助我们在以后的生活中更加轻松自如地应对失败，更加镇定自若地看待未来，更加从容自信地迎接挑战。有了这样一种泰然的心境，我们便可以成为生活的掌控者了。

基于自己以往的成功经验，贝肯鲍尔培养出这样一种泰然自若的心境：我能够应付各种不同的挑战。也许，在最初的日子里，我并不知道

自己能否成功，但无论如何，最终我还是办到了。不管我是俱乐部中的球员、国家队中的球员、国家队的教练，还是德国申办世界杯的委员会主席，我都始终相信：为什么我不能应对未来的挑战呢？——尽管我从不能预知未来。



- 什么能够帮助我实现目标？
- 哪条路能够指引我走向成功？

这是多么美好的一种生活态度啊！它体现的是一个人多么明显的优势、多么坚定的信念啊！如果我们能够带着这样一种泰然的心境去面对未来，还有什么事能比这更美妙呢？一个人如果能拥有这样一种心境，还有什么会令他恐惧呢？

积极的生活态度

其实，你也能够培养出这种泰然的心境。无论你现在的生活处于何种状态，你都应该认识到：在以往的人生中，我经历过无数次危机，同时也积极地应对了各种不同的突发状况，那么，在未来的生活中我为什么不能继续这样做呢？

即使你至今还没能成为世界冠军，你也应该认识到，在已经走过的这段漫长的生命旅程中，除了偶尔的失败，你确实取得过许多成功。然而，在现实生活中我们总会遗憾地发现，人们往往更倾向于在危险中找寻未来的机会，而且也更容易将注意力集中在自己过往的失败经历上，结果反而忽视了成功的快乐。其实当我们走近自己的失败，从一个更加细致的角度

没有风险，就没有收获

表 16-1 无绝对把握的挑战

现在，请你回忆一下，你在过去的生活中曾经遇到过哪些挑战？而在这些挑战之中，又有哪些是你当初并不肯定自己能够成功应对的？

新的情况：	挑战在哪里？
例如：搬到一座新的城市	寻找新的朋友，融入新的生活。
例如：批评上司	鼓起勇气与上司交谈，同时接受他的某些可以容忍的缺点。

观察它们时，我们就会发现，尽管它们不是伟大的成功，但至少可以算是我们人生中一笔小小的财富。举例来说：



五六年前，我与一个费尽周折刚刚离了婚的好友聊天。我问他，是否后悔当初娶了他的前妻。他非常惊讶地看着我，然后回答：“不啊！为什么要后悔呢？我当初娶她，是因为我那时很爱她。后来我们也一起度过了两三年非常愉快的时光，直到我们开始长时间地争吵……而且，现在我们还有一个女儿，我们的女儿。如果我当初没有娶她，现在又怎么可能有这个属于我们的孩子呢？”

回想起来，他那种平和、泰然的心境的确给我留下了很深的印象。当

我们走进死胡同的时候，为什么总是不懂得回头看看自己走过的路以及路上那些美好的回忆呢？

后来，在我这个朋友再次结婚之前，我又问他，是否有了第一次婚姻失败的经验，就不会害怕第二次婚姻同样以失败告终了。他的反应与当初几乎一模一样：“不啊！怎么会不害怕呢？这次我要娶的是另一个女人，为什么我的第二次尝试也要失败呢？况且，我已经从第一次失败的婚姻中吸取了足够多的经验教训了。”

他的自信与泰然再一次令我十分钦佩。在生活中，我们往往习惯于将过去的失败类推到今后所有类似的情况上，而忽视其中积极的一面：我们已经努力尝试过了，这是无可否认的事实，我们和那些连尝试的勇气都没有的人是不同的。再者，我们常常会忽略失败的最重要的意义，那就是我们通过过去的尝试，为未来生活积累了宝贵的经验。因此，我们始终要坚信：在第二次尝试时，我们一定能从另一个更高的层次上起步。没有哪个人一生中经历的只是成功，我们失败与否并不是关键，选择何种态度面对失败才是最重要的。

不断培养这种泰然的心境，对我们未来的成功变得越来越重要。当周围的生活环境变得越来越复杂时，我们也越来越难以决定是否要通过某种特定的行动来达到自己的目标。暂时的失败随时都有可能发生，消耗自



去做吧！



通过泰然的态度积累生活经验

表 16-2 有益的失败

现在再请你想一想，你过去主动规划个人生活的尝试，哪几次遭遇了失败？从中你吸取到了什么有益的经验？

失败的尝试：

有益的经验：

例如：与父母和好

我并没有恶意，而且我知道错不在我。

例如：失业后继续找工作

我积累了工作经验，并且过了5年没有经济压力的生活。

己的精力，但值得注意的是：我们绝不能任由这些失败消极地发展下去，影响我们的自我价值观念，否则我们很快就会陷入一个阻碍自己成功的恶性循环中。

有些孩子从小总是被父母教训：“你什么也做不好。”结果，长大成人后的他们往往真的没能取得什么突出的成果。但是，这并不能怪他们没有天分，毕竟没有谁天生就注定一事无成，真正的原因其实是他们缺乏必要的自信。如果一个人从一开始便认为自己什么也办不到，那他肯定永远无法取得成功。

因此我们应该保护自己，不让自己陷入一种被心理学家称为“自我消极预言”的状况。自我价值观念会对我们的行为产生非常大的影响，这些消极的预言会使我们提前认定自己的失败，而怀着这种认定，我们的尝试往往真的会以失败而告终。长时间经历这种规律性的失败，我们消极的处

事态度会进一步加深，恶性循环便由此产生了。其实，我们应该时不时地反问一下自己：我的一切行为的出发点到底是什么，它会不会长期影响我的自我价值观念？正是出于这种认识，我们一直以来都在强调建立人际关系网的重要性。成熟的人际关系网能够在我们遇到危险的时候为我们提供必要的帮助，这里所指的不仅仅是我们的亲戚、朋友和其他一些熟人，更重要的是，其中还包括了那些在必要时刻能够为我们提供专业建议的专家。



自信并不意味着刚愎自用。健康的自信心强调我们要有足够的自我了解，能够客观地判断自己什么时候需要别人的支持，并且清楚自己个人能力的局限性——没有人能够独自处理所有的事情。

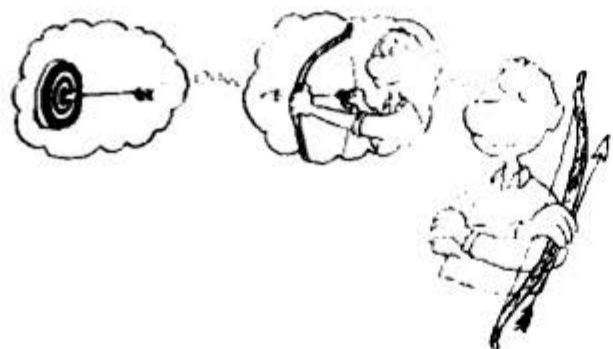
表 16-3 泰然自若的表现

请你考虑一下，在哪些情况下你完全可以平静地作出反应？哪些理由可以支持你的这些观点？

情况	为什么我能够表现得更加泰然？
例如：偶尔的经济危机	我遇到过多次类似的难关，都顺利解决了问题。
例如：我的孩子学习成绩差	我小时候也经常得到很低的分数，可现在依然还是取得了一定成就。

健康的自信

我们不妨想象一下自己正身处一条狭窄的山脊之上。山的这一边，代表我们要清楚地认识到，我们总是需要别人帮助的；而山的另一边，则表示我们应该知道，自己才是那个真正勇于尝试做好每一件事的人。然而，对于很多人来说，在身边千变万化的社会环境中，要想毫不动摇地站在这条狭窄山脊的位置上其实是非常困难的。正因为如此，在有些书中，作者



们才会将那些生活在灵活性、机动性越来越强的信息时代里的人比做古老的游牧民族——尽管这个比拟并不恰当。

游牧民族，还是流浪汉？

首先，游牧民族一直过着群居生活并时常迁徙。他们生活在一个社会关系紧密交织的网络当中，由于生活环境贫困落后，他们很清楚自己对部落中的其他成员有着多强的依赖。部落通过自我价值及道德标准体系，给族人们的内心带来了安定。

而在另一群人中，情况就完全不同了。他们对于自己需要别人的帮助这一事实缺乏客观的认识，总是固执地认为自己与他人没有任何联系。这群人不是游牧民族，而是流浪汉，是不知从何而来，也不打算作任何停留的流浪汉。所以，他们更容易因为某一次失败的打击，就彻底失去自身的平衡。

对自己负责

不仅流浪汉的情况看似十分危险，事实上，游牧民族们也同样令人担忧。游牧民族陷入的是另一种极端，他们很容易失去自我，忘记勇敢尝试的责任终归是要落在自己肩上的。这个群体中的成员往往倾向于将社会中的所有弊端都归咎于人与人之间冷漠的关系，进而经常以内心的期望值来衡量现实的生存环境以及身边的伙伴。出于内心深处的依赖性以及自身安全感的缺乏，他们总是习惯将自己对安全感、平静和永恒的向往强加到身边的各

种社会关系之上。如果他们的社会关系足够紧密，能够满足他们的需求，那固然很好，但如果他人无法承受这样的压力呢？在这种情况下，他们总是认识不到，真正的原因其实在于自己无声的主



观愿望对身边的同伴们提出了过高要求，因而他们会将失败归咎于同伴的失误。所以，在与他人建立关系之前，游牧民们总会先用一种批判的眼光去检验这种关系，然后又希望它们能够在必要的时候为自己提供帮助。他们始终抱着这样的信仰：人仅仅依靠自己的力量是无法展开任何行动的。

在理论上，理查德·赛尼特（Richard Sennett）将这样一种行为模式定义为“隐私僭政”。当我们逼得太紧，让同伴感到窒息，以至于不得不离开我们的时候，我们会感到非常失望。此时我们才发现，实现两方面的均衡原来是这么不容易：一方面，我们想要与他人建立亲近和密切的关系，以改变“新时代流浪汉”的命运；另一方面，我们又要对自己的事负责，避免陷入所谓的“隐私僭政”。所以，我们必须定期抽出时间问问自己：在我的人际关系中到底什么才是最重要的？我的所有行为究竟是出于什么样的动机？

亲近与疏
离的平衡

也就是说，只有我们定期以这样的方式回顾过去，才能够帮助自己摆脱错误的观念。同时，我们还应该不断审视：到底什么对我们才是最重要的？哪些事情我能够胜任，哪些事情又是我心有余而力不足的？要想真正实现生活平衡，进而达到掌控生活的目标，我们就必须这样做。



LIFE-LEADERSHIP

SINNVOLLES SELBSTMANAGEMENT FÜR EIN LEBEN IN BALANCE

- 在某些特定的时期，我们常常需要让生活的重心集中到某个方面上来。这样做不仅是为了战胜暂时的挑战，更是为了让生活的各个领域能够长期保持平衡。
- 从依赖他人的感觉之中，我们获得了极大的力量，并能够以此针对生活中的各项要求作出积极的回应。
- 如果面对众多的诱惑不加以抉择，不找出什么才是我们真正想要的，那么我们只会被各种诱惑所驱使、所拖累。
- 朝着目标迈进的脚步不能过快，也不能过慢，我们应该找到属于自己的生活节奏。

读者评价

卓越网读者

懂得压力才懂得生活，生活中有压力并不可怕，可怕的是不会化解压力，有了这本书你就什么都知道了。

豆瓣网读者

身为职场人士，总觉得时间和精力不够用，总抱怨一天24个小时给自己的时间太少，和家人在一起分享快乐的时间也是有限。看了这本书，才明白做任何事情都要有目标，每个阶段都要找好重心，并且持之以恒地坚持下去，这样才能最终收获幸福。

当当网读者

如何在事业、家庭、身体和思想文化这四方面达到平衡，书中列出了一些有效的措施和方法，引入一些实际事例说明在现实生活中一些时间管理和自我管理的方法，以及如何调整心态、平衡日常生活。

ISBN 978-7-5086-2074-9



www.publish.citic.com
定价:29.00元