

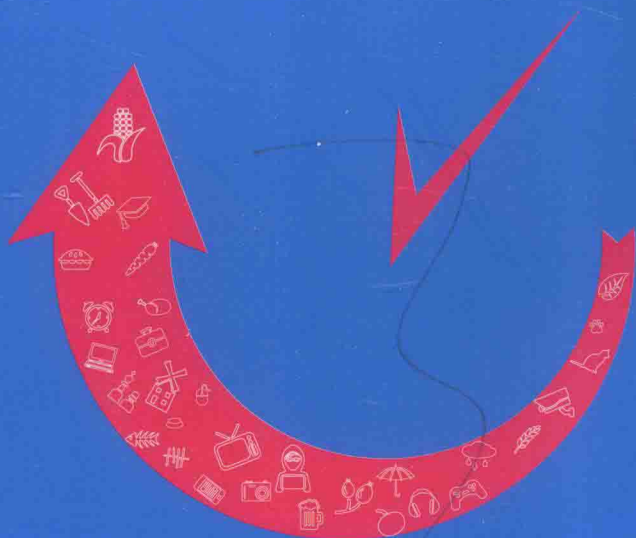
兴趣太多 / 每一种兴趣都三分钟热度 / 找不到一件事全身心投入

# THE RENAISSANCE SOUL

## 从三分钟热度 到一万个小时

第一本兴趣管理书

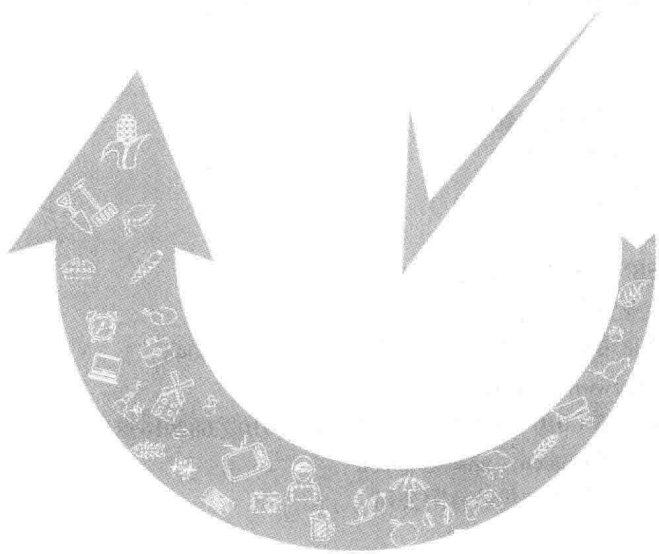
【美】玛格丽特·罗宾丝婷◎著 刘怡女◎译  
(Margaret Lobenstine)



# 从三万个兴趣点 到一万个小时

## 第一本兴趣管理书

【美】玛格丽特·罗宾丝婷◎著 刘怡女◎译  
(Margaret Lobenstine)



图书在版编目 ( CIP ) 数据

从三分钟热度到一万个小时 / (美) 罗宾丝婷著; 刘怡女译.  
—北京: 企业管理出版社, 2015.7

书名原文: The Renaissance Soul

ISBN 978-7-5164-1087-5

I. ①从… II. ①罗… ②刘… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第143467号

The Renaissance Soul by Margaret Lobenstine

Copyright © 2012 by Margaret Lobenstine

This translation published by arrangement with Broadway Books, an imprint of the  
Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2015-3576

---

书 名: 从三分钟热度到一万个小时  
作 者: (美) 罗宾丝婷  
译 者: 刘怡女  
责任编辑: 张 羿  
书 号: ISBN 978-7-5164-1087-5  
出版发行: 企业管理出版社  
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048  
网 址: <http://www.emph.cn>  
电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638  
电子信箱: 80147@sina.cn zhs@emph.cn  
印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司  
经 销: 新华书店  
规 格: 166毫米×235毫米 16开本 印张15.75 203千字  
版 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷  
定 价: 39.80元

---

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换

质量投诉电话: 010-82069336

请问，当听到别人说出“我从小就立志做……”这种话时，你会不会嫉妒？

请问，虽然你迷上了太多事物，却始终没能在其中一件事上成为专家，对于自己这种“样样通、样样松”的状态，你是不是感到气馁？

请问，也许你已经成为某一方面或某一领域的专家，而别人也期望你下半辈子都待在这一领域，你会不会觉得受到限制？

请问，那些传授职场工作守则、为社会新鲜人提供建议的书籍里面，假如大力主张你应该确定一个爱好或者目标，你会不会感到很失望？

请问，当你乐于发展出多种兴趣而且不断改变你的兴趣，但家人或朋友却指责说：“你为什么就不能找出真正想做的事专心做下去？”这时你会不会觉得沮丧？

如果你对上述问题的回答都是“会”或“是”，就请你往下读！你很可能就是一个拥有“多面向发展能力”的“文艺复兴人”。或许你因为兴趣多样而活力旺盛，并因此改写了成功的定义。也很可能你正处于某种程度的挣扎之中，因为不是人人都能理解你的工作方式和爱好。请你先记住：有了本书的建议之后，你可以把自己的这种个性转化为利器，用它来活出一个活跃而充实的人生。



## 拜托，不要逼我做选择

什么样的人是有多面向发展能力的文艺复兴人？一言以蔽之，这种人在面临与事业或嗜好有关的问题时，最先想到的是：“拜托，不要逼我做选择！”这种人比一般人更倾向于追求多种兴趣，而不是把自己局限在单一领域。这种人喜欢承担新的问题或情况，一头栽进去，直到把自设的挑战都完成之后，就带着新的兴致转向下一个兴趣。这些人是幸运儿，假如凡事都能自己做主，他们绝对不会让自己无聊太久。

然而有时候，一个多面向发展的人并不觉得自己幸运。虽然文艺复兴人在以前那段漫长而荣耀的历史中四处奔走，合纵连横，发明革新器械，写出伟大小说，领导军队打胜仗，但今日的文化通常硬要说这种多才多艺的人是有专注点的。刚开始找我咨询的客人，常坐在我办公室里的摇椅上叹着气说：“我是怎么回事？为什么我没办法专心？为什么没有人懂我？”

### ◎案例：马尔西找不到一件事可以全心投入

马尔西是一家忙碌的医疗诊所的前台接待员。她结束了忙乱的一天后来找我。她迟到了，因为她的老爷车又出故障了，她得另外借一辆车。“我想来这里找你谈谈，”她告诉我，“我想多赚点钱。我想找到一项事业能够让我持续努力下去。我不能一辈子都在制作小儿科的门诊时刻表！我不想到我退休的时候变成一个流浪婆！”

我问马尔西她这一生还想做哪些别的事。她长篇大论地说了一堆。她大学时代忙得晕头转向，双修天文学和法语，也热衷于戏剧表演，并曾暂停学业到海外旅行一年。然后她去当保姆，好偿清为了旅行所借的贷款，

然后她在一个跟百老汇隔了三大圈的剧场里担任工作人员，然后她去旅行社工作，然后……“你大概懂了吧？”马尔西说，“我爸妈向别人解释：‘噢，马尔西只是还没定下来。’他们已经说到烦了。他们说的是真的，我27岁了，还没找到一件能让我全心投入的事情。怎么会这样呢？我只要想到一种可能的事业，就会再想出其他两种可能。所以我不能锁定一个完美选择，反而把时间都花在没前途的工作上，就像我现在这份工作。”

### ◎案例：多才多艺是一种罪吗？

克雷格和马尔西不一样。35岁的克雷格发展了多项天赋，并没有逼迫自己只能选择其中一项。但是他觉得自己由于这种反传统的优异表现而遭到别人的排斥。我遇到克雷格的时候，他是个已有著作出版的诗人，还在当地一个受欢迎的乐团里担任团长。我们首次会面时，他表现得气愤不已，几乎吼叫着对我说：“我不懂。我拿出来的推荐信能让大部分人脸色为之一变。但就因为我做过许多不一样的事，就因为我的履历不同于其他人，昨天面试我的那个女人说我这种经历是大杂烩，不会有人想雇用我！我对于财务管理很有兴趣，但就算我说我愿意接受最基层的职位，大家还是要问我有没有在学校读过商业课程，或者我有没有做过销售工作。我说：‘在艺术界，每一个创作者都是推销员。’但他们就是不懂。我从来没有在初步面试之后得到进一步面试的机会。请问，多才多艺是一种罪吗？”

### ◎案例：生命不可能只是这样

吉姆拥有极为“可敬”的履历，但他也像马尔西和克雷格一样，在首次和我约谈时觉得自己陷入了困境。他身穿雅致的三件式西装，开了一辆闪亮的黑色凌志轿车，周身散发着成功人士的风范。他年纪轻轻便进入家族经营的建筑企业，展露了他在财务、建筑和人力资源



方面的非凡天赋。我认识他的时候，他正经营着一个规模庞大的建筑集团。他即将迎来45岁生日，一切似乎都如他所愿。

只不过，吉姆现在不想碰工作。他不想再打电话找人，不想再管接下来要执行的五年计划，也不想再接电话。他的妻子很担心，要他来找我谈。

“老实说，我无聊死了！”吉姆终于脱口而出，“想到这辈子都得这样做提案、投标、兼并其他公司、跟别人洽谈、雇用人、开除人，我就觉得浑身都不对劲儿。我知道我对这些很在行，也知道大部分的人宁愿与我交换。但我不是他们。事实上，我觉得自己在做不适合自己的事。”

吉姆谈到他颇为享受事业开展的前五年，在那段时间他学着了解这一行，并培养才能——“不过，偷偷告诉你吧，我工作不到五年就感到厌倦了。我偶尔会觉得兴奋，譬如电脑蓝图印出来的时候，但基本上我知道自己已经失去活力了。那时我对农业绿色革命很感兴趣，也学了一点意大利文，我很喜欢学新语言！总之我想离开公司去做别的事。可是一个成熟男人不应该这样做。我认识的人都不会这样做。负责任的人也不会这样做。所以，我留了下来。

“但我快45岁了，我再也不想撑下去。家人认为我疯了才会放弃这些事业，但我的内心在枯萎。我的生命不可能只是这样，我还有太多的事情想去尝试。”

吉姆、马尔西和克雷格都不是特例，你也不是。你只有一个问题：你这种不愿意选择一条特定的道路坚持下去的状况，打从一开始就不应该被当成“问题”。我要再次叫你放心：**你想追求许多（而且是经常变化的）兴趣，这是你人格里最棒的特质之一。**本书将会帮助你认识你内在的文艺复兴灵魂，介绍你认识许多同类人物。本书会提供许多禁得起时间考验的方法，协助你驾驭你多种多样的兴趣，让你

无论是想保有现有工作或是想转换新跑道，都能过得有滋有味。由于这类人经常会担忧：走出了传统的一步一步往上爬的职业生涯，最后会不会穷困潦倒？所以本书也将说明，如何以经济上可行的方式来培养你的多种兴趣。

## 用全新观点审视你的个人特质

我使用“多面向发展的文艺复兴人”（The Renaissance Soul）一词，是受到了历史悠久的“文艺复兴理想人类”这一概念的启发。14世纪早期到16世纪晚期的欧洲兴起了一股强调人类个性及自我价值的观念。在这之前的中世纪，主流哲学认为，个人存在的最高目的是为自己永恒的灵魂祈祷，确保死后还有生命，并接受尘世的宿命。但文艺复兴时期的思想家不再这样认为。文艺复兴时期对于个人潜力的迷恋，激发出一股志在探究与实验的精神。这时期的闪耀人物勇闯未知之境，尝试新形态的政府组织方式，针对植物、动物和自然元素进行科学研究，发明火枪与印刷术等新科技，艺术上的成就也达到了令人目眩神迷的高度。

文艺复兴时代要求世人成为一种能贴近时代精神的新人类。这个新理想缘于意大利建筑师暨艺术理论家亚伯提（Leon Battista Alberti, 1404—1472）的著作，他大胆宣称“只要有心，人皆全能”。亚伯提称这类多才多艺的人为“Uomo Universale”，意即“全能之人”，但这个词在史籍中被称为“文艺复兴人”。说文艺复兴人“多才多艺，面面俱到”是低估了他们。文艺复兴人需要发展出自己对于自然科学与哲学的理解（这项要求对大部分的现代人来说是一大难事），同时又要在体能、艺术追求和儒雅的交谈之道等方面有所成就。

有些多面向发展的文艺复兴人（不论男女），确实体现了亚伯提





所主张的“全能”。大部分人会先想到达·芬奇 (Leonardo da Vinci, 1452—1519)。不错，达·芬奇创作出了举世闻名的画作《蒙娜丽莎的微笑》和辉煌壁画《最后的晚餐》，他也研读了地理、水力学、音乐、雕塑和植物学。他还建造运河，并设计脚踏车、乐器、尖端武器与战斗器械。此外，他对人体解剖学的理解程度让人惊讶。

另一个绝佳例子是伊莎贝拉·德斯特女侯爵 (Isabella d'Este, 1474—1539)。这个文艺复兴人在丈夫死后继位为意大利孟杜瓦领主，展现出了杰出的政治天分。她还成立了一所青年女子学院，拥有令人惊叹的艺术收藏，能弹奏鲁特琴，会说希腊语和拉丁语。她写过将近两千封讨论政治与战争的信件，从内容来看简直可以称呼她为历史学家了，而这是她那个时代的女人只能向往却无从拥有的头衔。

还有英国政治家托马斯·莫尔爵士 (Sir Thomas More, 1478—1535)。他在宗教的召唤与政治生涯之间挣扎，而他做了现今我们这种人很自然也会做的事：他先做其中一项，再做另一项。他先在修道院隐遁了几年，然后现身，成为杰出的公仆。他担任伦敦的代理执行官，照顾穷人，协助解决羊毛交易争端，并在1517年发生于伦敦、因抗议外国人而引起的暴动事件中担任斡旋要角，平息了民众的怒火。另外，他出版了几本重要的翻译作品以及他的传世名著《乌托邦》(Utopia)。最后，莫尔由于反对亨利八世担任英格兰教会领袖而遭到砍头处死。他去世四年后，又扮演了一个新角色，在1935年由当时的教皇庇护十一世 (Pope Pius XI) 册封为圣徒。

虽然我们不是出生于文艺复兴时代的人，但能成为一个多面向发展的文艺复兴人。我最喜爱的个中典范，事实上是来自美国殖民地时代的本杰明·富兰克林 (Benjamin Franklin, 1706—1790)。他是画家、发明家、作家、外交家，并且融合了文艺复兴人的无穷好奇心与脚踏实地、相信有志者事竟成的美国精神。本书将经常提到他。

## 现代的文艺复兴灵魂

我十年前开始从事生涯规划及事业发展规划的咨询训练工作，那时我还不太了解富兰克林或达·芬奇这类高举文艺复兴理想的人。我会走入这一行，要追溯到当初我经营家庭旅馆，并以此为契机制订了第一个全国范围的家庭旅馆老板培训计划。为期一星期的课程结束后，我总会和前来上课的人员聊起为什么他们对家庭旅馆事业感兴趣。听过一个又一个前来实习的人说出心声，我觉得错愕。为数众多的人并不是认真看待家庭旅馆经营，而是把这事儿视为一个可以让他们逃避现实的梦：有人梦想着在最喜爱的度假景点开家小餐厅，有人想在城里某个奇巧的街角开家书店。我与他们谈论他们到底想逃避什么，他们的人生发生了什么事。我发现自己善于聆听，而且很能提出发人深省的问题，足以引发富有创意的对策。我开始梦想能从事生涯规划的辅导事业。1992年我结束了家庭旅馆事业，开始研究这个咨询顾问的新领域，而后挂牌正式开展咨询工作。

我的客户来自美国社会的各行各业：医生、律师、建筑师、作家、餐厅老板、治疗师、艺术工作者、针灸师、企业老板。其中有人只靠发送报纸的收入来糊口，有人则不论上班与否都能在每年元旦收到信托基金寄来的一笔金额可观的支票。但其中不少客户似乎都很难做出抉择，无论是要选择事业方向，或是在本职工作之外选择参加什么活动，他们都觉得困难。他们的问题感觉上比“我应该如何糊口”还要严重，而近乎是哲学问题甚至是关于存在的难题。“这样下去会有什么结果？”他们的语气中充满挫折感，“为什么我无法下定决心？要是我办得到，我的人生会轻松得多！”

这些哀叹在我听来非常耳熟，因为这些年来我也经常如此自问。我



担心，我这样任性追求种种兴趣，将无法累积成果、没有能力养家。虽然我努力投入了一系列非常有趣但彼此之间毫无关联的事业，并因此赚得不菲收入，但我的这些担心不曾消失。我曾经甚至为了不想向不懂我的朋友解释为什么我又做了一次事业大转弯，竟然装病不赴约！因此，在我展开咨询顾问事业之后，当客户对我说话时，我会仔细聆听并提出问题。我渐渐从他们的说法中听出模式：他们追求自己多方面的兴趣，但身边亲友劝诫他们“选定一项，专心去做”，这给他们带来了压力。他们自己遇到的经济压力也让他们充满了挫折感。随着越来越多地听出这类模式，我所做的评估也就变得更大胆了。

“介不介意我做个推测？”我会问客户，“我来描述几项人格特质，然后你告诉我，这些描述像不像你。”我会说对方可以同时有好几件事感兴趣，然后会害怕自己一辈子困在同样的事业或活动中，而且有时候在挑战并完成了一项新任务之后会感到无聊。

“我就是这样！”客户通常会惊呼，“你怎么说得这么准？”我进一步描述这些人格特质，并且说明有多少人也有同样的特质。这时，坐在我对面的客户的神情就会放松下来，有人甚至因为太过兴奋而差点掉下椅子。我的说法显然触到了某些客户内心深处。他们很高兴地发现自己并非异类，世上还有其他很棒的人也和他们一样拥有这类人格特质，而那些人的丰富生命可以照亮自己的独特道路。

然后，我开始把这些人和我自己称为“多面向发展的文艺复兴人”。这个新名词帮助了像我在前面所提到的马尔西、克雷格和吉姆这类人，从正面角度重新界定他们的人格特质。凡是长久以来被贴上“半吊子”或“怪胎”，甚至“没出息”标签的人，不妨回顾文艺复兴时代的氛围，在那个时代，追求多种兴趣的人是备受推崇的。

这个概念扩散得很快，我感到惊讶，也觉得兴奋。新客户会对我说：“我同事向我提过你。她说她儿子就是这种人，而我可能也是。她

还说你可以帮助我们这样的人进步。”有些客户一听到朋友提起“多面向发展”的概念就大受吸引，对我说：“我终于找到一个词来描述我的感受了。”有些父母亲打电话找我，希望为他们的孩子买我课程的优惠券。我很享受这份工作，很喜欢协助这些拥有多面向发展能力的人离开低薪的工作，离开对多样事物都拥有热情却虎头蛇尾的模式，或者离开他们已觉得无聊的事业。不久我便创办了工作室，并开设了课程。我是在麻州大学开课，很快便收到各种邀约，希望我向他们的公司或组织成员讲述什么是多面向发展的人才。来听我讲课的对象各式各样，既有波士顿成人教育中心的组员，也有悉达瑜伽基金会（SYDA Foundation）国际总部的生命咨询师。

## 这本书能够提供的协助

过去十几年来，我接触过几千个多面向发展的人才，并制定了许多策略帮助他们“解套”，发挥特质。我写这本书，就是为了分享我所发现的秘密。

本书第一部分，会引导你重新思考自己的个性，让你把自己看成是健康而充满潜力的人。这几章会反驳几项有害的观点，譬如很多人会说一个多面向发展的人注定穷一辈子，或者说这种人是无法专心、注意力不足的人。第一步是准备工作，它会带你找出自己内心深处最重视的东西。

第二部分会教你如何追求各种爱好，而不至于感到分身乏术。你会学到“选择”与“聚焦”这两者的区别，认识到“选择”会让人无法动弹，而“聚焦”可以让人自由。读到这里，一个多面向发展的人会对自己的新身份感到兴奋。

第三部分将会说明如何把你的热情转化成收入的一种来源，以及如



何可以不必在每一次改变兴趣后都必须从最基层做起。这几章还会给出建议，让你知道如何向家人、朋友和同事说明你的状况（以及回答那个在所有社交场合都会出现的问题：“你是做什么的？”）。此外，由于一个多面向发展的人可能比别人需要更多的教育或职业训练，也会有一章探讨该不该把时间与金钱投资在培训上面。

由于传统的生涯规划法不见得有利于多面向发展的人才，第四部分将会给出几种策略，让你展现你在专心、设定目标和管理时间方面的能力，而且这些做法能够顺应你的个性，不会要求你违反本性。本书最后，会针对那些在改变人生的过程中深怀恐惧的人，或是怀疑自己能否做到的人，提供额外的帮助。

以下要提供第一项工具。我根据多年的咨询和工作室经验，整理了一份测验。假如你做完这份测验之后还是不确定自己算不算是多面向发展的人，不妨先往下阅读第1章，我会详细描述这个概念。

## 历史上的多面向发展人才

以下这份简短名单收录的人，只是在历史中流芳百世的少数几个文艺复兴灵魂。

□ 印和奠 (Imhotep, 约公元前3000年)：埃及人，建造阶梯金字塔的建筑师、大祭司、天文学家、经师，也是内科医生，他把古埃及的医疗知识以莎草纸编纂成册。

□ 亚里士多德 (Aristotle, 公元前384—前322)：希腊逻辑学家、神学家、科学家、伦理学家、修辞学家。

□ 阿尔哈森 (Abu 'Alí ai-Hasan ibn al-Haytham, 965—1039)：阿拉伯水利工程师、天文学家、光学家，他所发表的视觉

理论直到17世纪还广泛流传。同时他也是艺术家。他令人惊艳的数学手稿复制品，现今仍在伊斯坦布尔展出。

□ 希尔德加德·冯·宾根 (Hildegard von Bingen, 1098—1179)：德国本笃会修道院女院长、前瞻思想家、神学家、教宗与国王的顾问，能作曲，并研读医学。

□ 玛丽·赫伯特女伯爵 (Mary Sidney Herbert, 1561—1621)：音乐及文学艺术活动赞助者、诗作的编辑与翻译、作家。她精通多国语言，包括法语、意大利语、拉丁语及希腊语。此外育有四名子女。

□ 达德利伯爵 (Sir Robert Dudley, 1574—1649)：英国航海家，制作了史上第一幅世界航海地图，也是数学家。曾经负责抽干意大利比萨斜塔外围沼泽的工程，还曾经出钱赞助私掠船出海打劫。

□ 杰斐逊 (Thomas Jefferson, 1743—1826)：参与拟定美国《独立宣言》。原是农夫出身的南方士绅，经营铆钉制造机买卖。当过外交家。创办了弗吉尼亚大学，并设计建造了弗吉尼亚大学的校舍与自宅“蒙提萨罗山庄” (Monticello)。担任过美国总统。他也是藏书家，他的藏书为后来美国国会图书馆的建立奠定了基础。

□ 南丁格尔 (Florence Nightingale, 1820—1910)：英国人，护士先驱，推崇医疗照护专业化，改革医疗卫生，她也是作家，兼统计学者。

□ 乔治·华盛顿·卡佛 (George Washington Carver, 1864—1943)：美国黑人化学家暨农学家，研发出代糖、美乃滋和即溶咖啡等多种产品。他还是教育家、商人、医疗工作者、艺术家、作家及社会改革者。

□ 丘吉尔 (Winston Churchill, 1874—1965)：带领英国赢得

风雨飘摇的世界大战。数篇演说成为当代最精彩讲辞。他也是画家，他的水彩画作如今悬挂在纽约大都会美术馆、华盛顿特区的史密森尼博物院和伦敦皇家学院。他还是诺贝尔文学奖得主。

□ 伍迪·格思里 (Woody Guthrie, 1912—1967)：美国歌手暨作曲家，为美国民歌界注入了新活力。他批评社会现象，当过军人、水手、漫画家、壁画家，撰写过传记，热爱搭便车旅行，还是个自学成才的哲学家。

### 文艺复兴人的五个特点

1. 可以同时许多事感兴趣，往往难以在其中做出抉择。
2. 热爱新挑战，但在精通了那项挑战之后，容易感到无聊。
3. 害怕一辈子困在同样的事业或活动里。
4. 习惯于对多种兴趣迅速投入，有时候成绩不尽如人意。
5. 事业获得成功之后，会感到无聊或者焦躁。

### 多面向发展人才的人生可能

1. 每一次追求一种事业，逐一尝试不同的行业。
2. 建立“工作”式的事业，也就是找到一份可以让你结合好几种不同兴趣的工作。
3. 做两份可以同时进行，而且通常能互补的工作，例如在银行业工作兼任财经新闻记者，或者家庭主妇兼任某社会活动志愿者。
4. 保有一份领薪水的工作，而且这工作符合你的兴趣。
5. 追求一份能让你满足多种兴趣的单一事业。

## 你是一个多面向发展的人吗

请依据你的第一印象来回答以下问题：

1. 你会因为好多种不同的主题而感到满腔热忱、兴奋莫名吗？  
是 否
2. 你是否很难从两种兴趣当中选定一项？ 是 否
3. 你会不会自己打断自己，抛下未完成的工作，改做另一项？  
是 否
4. 当你确实懂了某件事的做法，或者精通了一项工作之后，你会觉得无聊，想要尝试新事物吗？ 是 否
5. 你从小就对“长大后想做什么”这个问题有许多答案吗？  
是 否
6. 朋友及同事会不会来找你询问各种事情，甚至超越你的职业领域，而他们很欣赏你能够把看似不相关的主题连接在一起的能力？ 是 否
7. 你想出了点子之后，是否宁愿授权出去或者另外雇人，由别人把点子落实？ 是 否
8. 你曾经说自己是“十八般武艺在身，样样通，样样松”，或是“半瓶水”吗？ 是 否
9. 书店或图书馆在你眼中是否像糖果店，每一个角落都陈列着充满吸引力的事物？ 是 否
10. 你很难回答“未来五年内打算做什么”这个问题吗？ 是 否
11. 是不是有朋友曾经建议你去参加益智问答节目，因为你“对什么都知道一点”？ 是 否
12. 别人是否说过他们喜欢和你交谈，因为你对他们的计划与





活动都表现出热忱？ 是 否

13. 对传统的时间管理法与组织经营方式，例如长远计划或详细的行程规划，你是否持怀疑态度？ 是 否

14. 你上大学的时候，是否选择了跨领域的学科或者双学位？  
是 否

15. 你是否在大学时专攻某一特定科目，但在毕业之后又进入了其他新领域？ 是 否

16. 在本职工作上大获成功之后，你是否觉得自己宁可做别的事，虽然你还不确定自己究竟想做什么？ 是 否

17. 某件事持续做一两年后，你会不会心痒，想改做其他事情？ 是 否

18. 家人是否曾经建议你“你应该定下来，在一个领域闯出名堂，不要一直转行”？ 是 否

19. 朋友或家人向别人提到你时，他们是否常说：“噢，他只是还没定下来。他老是想尝试不同的事。我希望他弄清楚自己到底志在何方，然后坚持到底！” 是 否

20. 你是不是不信任自己做决定的能力，因为你“一度确定”自己想成为X，也“一度确定”自己想成为Y，也“一度确定”自己想成为Z，而且还…… 是 否

上述二十问之中，假如九个以上你回答了“是”，那么你就有“热情花心症候群”，你可以大声说自己是一个“多面向发展的人才”。然而一份简短的测验实在难保准确，假如你对三四个问题回答了“是”，而你回答的时候是抱着强烈的认同感，你也不妨通过本书更进一步地认识自己。