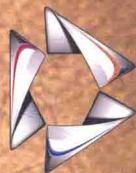


颢竣领导力推荐



N.E.W.S.TM 自我探寻

——创造属于你的职业道路和幸福人生

艾维亚德·格兹(Aviad Goz)

B. 金·巴恩斯(B. Kim Barnes) 著

沈竣笙 译



N. E. W. S.™ 自我探寻

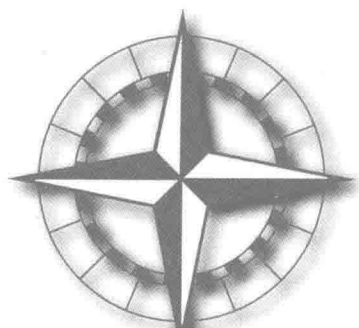
——创造属于你的职业道路和幸福人生

艾维亚德·格兹(Aviad Goz)

B. 金·巴恩斯(B. Kim Barnes)

著

沈竣笙 译



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

N. E. W. S. TM自我探寻——创造属于你的职业道路和幸福人生/(以)艾维亚德·格兹(Aviad Goz),(美)B. 金·巴恩斯(B. Kim Barnes)著,沈竣笙译. —上海:上海三联书店,2015. 11

ISBN 978-7-5426-5376-5

I. ①N… II. ①艾…②B…③沈… 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 256522 号

N. E. W. S. TM自我探寻——创造属于你的职业道路和幸福人生

著 者/[以]艾维亚德·格兹 [美]B. 金·巴恩斯

译 者/沈竣笙

责任编辑/陈启甸 朱静蔚

装帧设计/沈 佳

监 制/李 敏

责任校对/张思珍

出版发行/上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

网 址/www.sjpc1932.com

邮购电话/24175971

印 刷/上海展强印刷有限公司

版 次/2015 年 11 月第 1 版

印 次/2015 年 11 月第 1 次印刷

开 本/640×960 1/16

字 数/100 千字

印 张/8

书 号/ISBN 978-7-5426-5376-5/B·440

定 价/26.00 元

推荐辞

我身边众多人士由于进行了更好的人生探寻而收益匪浅。这本书绝对功不可没。我打算向所有已届不惑之年的朋友推荐这本书。

帕斯卡尔·德蒙特 咨询师和教练,法国比维耶尔

在危机时代,知道自己想成为什么人特别重要。清晰地了解自己的渴望,做出最佳的选择,采取行动而不会迷失。这本书非常深刻且实用,能帮助我们正确诊断并找到出路。

克罗提尔德·内纳德 组织顾问和教练,法国巴黎

今天,人们在急剧变化的环境中工作,最需要实用工具帮助他们厘清方向。艾维亚德和金是两位世界的思想导师,为我们提供实现个人转型的道路,让我们变得更清晰、更有动力、更自信并更专注。好好享受这一旅程吧。

彼得·南科尔维斯 光明之屋 知识总监,澳大利亚悉尼

一个真正懂得自我探寻这一理念的人能够改变自己的人生。很多人所过的生活并非他们真正想要的,因为他们只是无意识的接受了自然的选择。对于真正想做出自己的选择的人来说,这本书作用巨大。



为两位作者喝彩！

乔治·斯托勒鲁 组织教练 法国巴黎

这本探寻指南是两位世界级的组织发展顾问与高管教练的思想结晶。他们给我们带来了实用的方法和工具，并用真实的经历举例说明我们面临的挑战、以及我们今天为生活所作决定的后果和未来职业生涯的满意度。阅读本书是对未来的巨大投资。

罗伯特·罗格威吉 学习与发展总监，苏格兰爱丁堡

这本书真棒，充满智慧，十分有用。书中阐述了你所面临的情况，向你展示了前路的复杂性，要求/指导你想出答案。这本书认为你的选择让你通向卓越，然后，通过问题和策略帮助你找到自己的方法并发展出可复制的系统，从而向你展示一条清晰的路径。感谢这样一本授人以渔的书！

莎朗·马尔格鲁 战略学习顾问，爱莫利维尔，加利福尼亚州

人的内心犹如巍巍群峰、茫茫海洋、无际星空，其“禀性”难以琢磨。人们常常因为不了解自己内心真实需求而纠结，往往以周围环境中他人的喜乐哀愁为标准来设想自己的目标方向。其实，很多东西并不是自己真实的需要，不是自己的心音。相信 Aviad Goz《N. E. W. S.™自我探寻》这本著作中非常简约、结构化的模型和方法，能够帮助读者更好地认知自我，找到真正属于自己心灵深处的和谐声音，无论是生活还是工作。

罗开位 招银大学执行校长

有些人三十未立四十有感甚至五十还有时对生活 and 职业生涯找不着“北”，《N. E. W. S.™自我探寻》难能可贵地为我们提供了一套非常

系统而实用的方法和工具,帮助我们拨开迷雾找到“北”,自信而从容地探寻自我、发展自我和实现自我,快速步入工作快乐生活幸福的从心所欲的境界。

狄浅 招商地产 人力资源总监

N. E. W. S. TM是我学习和运用过的最为系统的自我探寻工具,通过在确定发展方向、制定行动计划、觉察前行障碍、协调价值观四个方面的深入探寻,帮助使用者了解真实的自己,N. E. W. S. TM让我相信每个人都完全能够摆脱生存的平庸模式,成就人生的卓越模式。

姜莉 亚马逊(中国)学习与发展高级项目经理

在当今充满易变、不确定、复杂、模糊的 VUCA 环境中,我们将面临更多的机遇与挑战。如何在 VUCA 时代探寻职业发展和幸福生活的通道?本书介绍的 N. E. W. S. TM探寻模型,从问题出发,通过丰富的案例分析和实用的工具活动,启发我们厘清方向和愿景,做到有所为有所不为。

熊俊彬 CSTD(中国人才发展社群) 首席运营官

(当今世界,快速变化,纷繁芜杂,我们的日常生活离不开百度—她为我们明确方向提供帮助。)我们的生活与工作充满挑战,时常迷失自我。我们的指南针在哪里?有什么工具能够帮助我们?在充满诱惑与挑战的世界里,如何明确我们的大目标、找到促使我们成功的动力?如何能预知面临的挑战与风险?如何能使自己全面规划,深谋远虑,胜算倍增?N. E. W. S. TM就是这样的工具——简单明了、全面思考;帮助你更加有效的工作、愉快地生活。

汤兴斌 默沙东中国副总裁

致 谢

感谢罗尼和唐,没有你们的支持,就没有这本书的面世。同时要感谢许多教练、顾问、朋友和客户,教会了我们如何探寻。特别要感谢一直以来花时间仔细阅读并改进原稿的朋友和同事:

帕斯卡尔·德蒙特

伽利特·摩斯河维琪

莎伦·马尔格鲁

罗伯特·罗格威吉

贝弗利·史葛

中文版序

过去的十年中，中国发生了翻天覆地的变化。时代的变化带来了一种不确定和模糊的状态。这种情况下，人们在他们的人生旅程和职业生涯中需要更加频繁地决定他们的下一步行动。人们要机动，创新并且果敢。是时候用一种前所未有的方式去做出选择了。

这种方式就是自我探寻。它能够用一种明智的方式创造你的人生旅程和职业生涯。

这也是这本书讲述的内容。它用中国几千年前发明的罗盘作比喻，帮助你探寻并成功地从一个十字路口走到下一个路口。

最近我们在中国地区进行的工作坊和个人的教练辅导活动使我们看到，自我探寻对当今中国的人们产生了巨大的影响。

自我探寻能让他们发现自己的“真北”，对于中国人来说，这也许是人生中的第一次。它能帮助他们与自己核心的动力和价值观相联结，并在他们的行动和工作场合中表现出来。它能很大程度上克服他们持有多年的局限和限制性信念——那些他们认为自己能做的和不能做的事。通过这样一种方式，人们可以突破自己长期以来的障碍并且最终帮助他们发挥自己的优势去执行自己的计划。而突破限制是成长的真正本质。

我感到很兴奋因为这本书很快就要和中国的广大读者见面了。这是非常及时且很必要的。



我希望这本书能作为一组实用的概念和工具帮助到你,让你创造通往自我实现,奉献社会和更大成功的路途。所有的一切,都掌握在你的手中。

艾维亚德·格兹(Aviad Goz)

N.E.W.S.™自我探寻模型创始人

瑞士,洛桑市

2015年7月

译者序

在古希腊阿波罗神庙的石碑上镌刻着代表人类智慧的箴言。经历了两千多年风雨和战争的毁坏，至今依然可见的两条箴言之一是：“认识你自己”。古今中外对于智者最有共识的观点可以归纳为老子在道德经中的名言，“知人者智、自知者明”。

认识自己对于我们到底有多大的价值？

追求幸福应该是我们人类最有共性的特征之一。什么是幸福？对于这个见仁见智的主题，最新的研究发现全球最共同的幸福基础是：满意的职业和人际关系。以我本人短短 50 年的人生体验，确实可谓感同身受。

首先，职业对于我们意味着什么？在你 20 岁到 60 岁这段人生的黄金时期，最多的时间花在哪里？工作。如果工作中充满烦恼、压力和痛苦，谁还能做到回家后忘却一切，和家人开心的生活呢？对于一个 40 岁后才开始懂得如何规划职业的人，我想我有资格说，如果你不知道自己真正要什么，任何职业上的努力都可能是毫无意义的。即使更好的职业机会，比如更高的职位和收入、更多的责任、不同的行业、公司和岗位、不同的上级找上门时，你能做出合适的选择吗？所谓理想的职业是否存在？或者说世上是否真有自己喜欢又擅长，同时能得到可观收入的工作？工作可能是愉悦的吗？我希望这本书能够给你答案。

幸福的另外一个基础是人际关系，是你和配偶之爱情；和父母、孩



子、兄弟姐妹之亲情；和朋友、同事、合作伙伴之友情的质量。而构建这些最重要的人际关系的核心不是与人打交道的技巧，而是对于自己不可妥协部分清晰的认知和坚持。一个理解自己的追求、渴望、特质、价值观的人更知道如何选择。选择和谁在一起；选择如何与他人，特别是亲人和朋友相处；选择接受什么、不接受什么；选择给予什么、不能给予什么。只有这样，才更有可能找到爱自己和爱他人之间的最佳平衡；更有可能在追求自己真正的幸福的同时，愿意并且能够回馈他人和社会。这是健康的人际关系。

N.E.W.S.™模型的创始人，本书的作者艾维亚德·格兹(Aviad Goz)用一个简洁的东、南、西、北的模型和一套自我探寻的方法，帮助我们找到自己深层次喜怒哀乐的来源；帮助我们回答去哪儿、为什么要去那里，以及如何去的问题。

愿这本薄薄的小书成为你探寻幸福生活的伴侣，帮助你找到人生的真北，并一步一步地实现自己的愿景。

沈峻笙(嘉骅)

2015年7月25日于上海

序言：简的故事

八年前我遇到简时，她正生活在痛苦中。在外人看来，似乎她已经拥有了一切让人快乐和满足的事物。她拥有成功的职业，在一家著名的健康中心当一个言语理疗部的负责人。她幸福地嫁给了一个充满爱心并十分支持他的丈夫，并养育了两个可爱的孩子。然而，她却抱怨自己的处境，说她需要深刻的改变。

我尝试着去理解为什么她需要这样的改变。她收入丰厚，被尊为专家并且在她领域里的专业人士中享有很高的地位。未来看上去十分确定，她可以一直在那里工作直到退休。甚至她工作的时间也是很舒适的，她完全可以和家人享受高质量的相处时光。简可以清晰地看到多年的工作和职业生涯的投入会把她引向何处——她知道很多人也许嫉妒着她呢，但她却觉得自己像是笼中的金丝鸟。她对自己所从事的工作没有一点激情。

我问她喜欢什么样的工作，她当时不太确定。她只是感觉自己在错误的时间处在错误的位置。通过深入讨论什么工作能够激起她的兴趣，简逐渐清晰自己对制作高品质健康食物充满激情——就是一些她经常为家人或朋友做的事情。她感到这就是她应该花时间并投入才智的事情。在尝试找到一个可能适合她的“实践模式”过程中，她有了一个想法——开一家有机羊奶酪机构并办一个农场。

这与她曾经从事的工作相差十万八千里。可是，她十分确定这就



是她的正确方向。在讨论过程中,我建议简进入一个“时光机器”去探索她的梦想——在一个她希望创办的农场里生活一段时间。我解释说这能够让她看到符合梦想或愿景的实际生活是否符合她的预期。我们谈话后,简参加了一个为期两周的课程,专注于制作有机奶制品。那是在瑞士的一个羊场。从体验课程中返回时,她带着非常兴奋的心情,眼睛里闪烁着光芒,说道:“对!就是它。这就是我真正热爱做的事情。”

她花了两年的时间说服丈夫和孩子搬离城市,最终他们买了一个小农场并搬到了乡下。简尽可能学习了羊奶产品的方方面面。两年后,她自豪地寄来了一张照片,照片上是她的第一批从农场到市场的有机奶酪产品。四年后的今天,简已是一个十分成功的有机奶农场主了。

农场一经证明成功之后,她马上以自己的有机奶产品为基础,开了一家小型的,具有乡土气息,十分浪漫的餐厅。许多人愿意花两小时的行程从城市过来购买她的产品并在她的餐厅里就餐。在我们最后一次谈话中,简说她十分满意自己参加的探索旅程。她略带一丝遗憾地说道:“我本应该更早做出改变。我没有这么做是因为我害怕失去舒适的职位。现在我过上了我一直渴望过的生活。”

简这段生活经历以及许多其他人类类似的经历促使我思考人们生活和职业中经历的变化过程以及他们所做的选择。我研究了许多这样的事例和过程,最终发展出一套探寻系统,可以帮助个人、团队和组织。这套系统叫做 N.E.W.S.™(东南西北),在过去的十年里,这套系统在全世界的许多国家和机构得到应用。N.E.W.S.™ 教练培训公司,总部位于瑞士,与世界 100 强公司领导、小企业主、艺术家、设计师、市长和军官共同努力。我们的客户范围广泛,从社区团队到夫妇、个人。这套系统帮助人们革新探寻职业生涯的方式,引领人们过上更好更满意的生活。

艾维亚德:我的合著者,金·巴恩斯。她的巴恩斯·康蒂联合公司,发展出了强有力的学习工具,并帮助人们改进人际交往、思考技能。我

们一致认为更多的人可以运用这套系统和工具来探寻他们的生活和职业生涯，并从中受益。我们同意将各自的方法融合在一起，从而形成了这本书。

金·艾维亚德·格兹和我从2007年起就成为全球伙伴，我们的合作非常成功。2007年以后，当他第一次向我展示N. E. W. S.™探寻模型和资料时，立刻使我充满热情。我明白他已经发展出人们掌控生活方向的简单有力的方法。在过去的数年里，我们讨论如何合作并把这一方法带给更多的受众。在加利福尼亚葡萄酒之乡，在某个时刻，我们产生了进行一周密集工作开始写这本书的想法。我们按照那个思路共同探索了繁忙的生活并使之成为现实。结果是非常有创造性的合作——以及一张可供大家工作之余享用的一流餐馆和酒庄的一览表。

在本书中，我们首先仔细考察了人们如何做决策。然后我们引入并发展出自我探寻和选择点的概念。接下来，我们专注于各自的方向并提供更好自我探寻的技巧和工具——这些工具经全球的许多公司以及众多的个人测试过。贯穿全书，我们讲述了许多人的经历，这些人使用了本书阐述的方法，最后，我们给出了一些解决方案，你可以采用这些方案，以一种更好更富有成效并更加激动人心的方式去探索你的人生和职业生涯。为了简便起见，在提到两位作者的经历时，我们用“我”这个字来代表两位作者。

把这本书当作自我探寻的向导。这本书也可以帮助你探索你当前面临的选择。对于人力资源、组织发展顾问或经理，在帮助组织中其他人探索职业生涯时，这本书也十分有用。最后，本书还可以用作N. E. W. S.™工作坊和教练过程的入门介绍。

祝您探索之旅成功！

艾维亚德·格兹

B. 金·巴恩斯

目 录

序言:简的故事	1
---------------	---

第一部分

第一章 我们如何做决策?	3
第二章 选择点	6
第三章 探寻	8
第四章 关于你自己	11
第五章 N. E. W. S. TM 探寻模型	13
第六章 你从哪里开始?	17

第二部分 四个方向

第七章 自我探寻的技能	23
第八章 北	27
第九章 东	43
第十章 南	59
第十一章 西	78
第十二章 差距模型	94
结论:自主人生	100

第一部分

