

[美] 比尔·詹森 (Bill Jensen) ◇ 编著

刘娜 ◇ 译

寻找一生的 事业

*what is your
life's work*



看看别人曾经的选择，看看这些选择曾经如何改变了故事主角的生活，我们就可以更清晰地感受到内心深处的需要，找到自己真正喜欢并愿意去坚守一生的事业。



高等教育出版社

[美] 比尔·詹森 (Bill Jensen) ◇ 编著
刘娜 ◇ 译

寻找一生的 事业

*what is your
life's work*



 高等教育出版社

本书版权登记号: 图字: 01 - 2005 - 6250

What is Your Life's Work? By Bill Jensen

Copyright © 2005 by William D. Jensen, All Rights Reserved.

Original language published by HarperCollins Publishers, USA, All rights reserved.

Simplified Chinese translation edition jointly published by HarperCollins Publishers, USA and HEP Publishing House.

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找一生的事业 / (美) 詹森 (Jensen, B.) 编著;
刘娜译. —北京: 高等教育出版社, 2008. 5

书名原文: What is Your Life's Work?

ISBN 978 - 7 - 04 - 019897 - 3

I. 寻... II. ①詹... ②刘... III. 人生哲学 - 通俗
读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 113205 号

策划编辑 王飞龙 责任编辑 王飞龙 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京新丰印刷厂		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	720 × 1000 1/16	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	12	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	150 000	定 价	25.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 19897-00

致 谢



下面所提到的人，使我懂得了生命中什么是最重要的：

家人

谢谢你们，路易斯和安，对于你们给我的支持、爱以及对于我这些年来的多次这样的疯狂举动的嘲笑，我非常感谢。我们最近的那一次在厨房里的拥抱，将使我记忆终生。安，遇到你是我这一生最幸运的事情。还有，妈妈，我尽力铭记着你教导我的一切。真心希望，循着自己的激情、梦想、创意和价值观，我能够成就更多有意义的事情。

.....

多纳，非常感谢你能进入我的生活。你让我找到了新的享受生活的方式，对此，我无限感激。

.....

下面所提到的人，使我能够坦诚地面对读者：

本书的创作团队

非常感谢哈伯·科林斯出版社的赫伯·斯卡夫纳、马龙·梅内克、凯斯·普费弗和史蒂芬·汉塞尔曼，他们看到了本书的潜力，并且给予巨大的支持和帮助以促成本书初稿的形成。特别是赫伯，他手把手地给我以指导，提供后台支持，使本书中描述日常生活的文字充满了感情……感谢你们每一个人所做的每一件事！

在赫伯之前，我的文稿代理人霍华德·约恩（当我写这篇文字的

时候，他的第一个小宝宝出生了）和盖尔·罗斯首先将我的粗略的想法汇整成为大众市场可以接受的东西，然后为其找到了归宿——哈伯·科林斯出版社。比他们还要早介入的，是莉萨·亚当斯。莉萨，没有你最初的支持就不会有后来的这一切。

我要对每一位创作团队的成员说：你们是最棒的！

.....

设计者与印制人

Final Art 公司的艾米·拉瑞是我的印制商，也是我的密友，虽然身边有两个吵闹的小孩，但她还是以圣徒般的耐心，把我潦草的手稿变成了美丽的书页。马克和麦特·瓦萨奇不辞辛劳地为本书开辟了网上的空间：www.ourlifeswork.com。李斯·卡尔森·斯坦尼斯克和多纳·路维图索复核了本书的印制清样，Mucca 设计公司为本书设计了非常吸引人的封面，莎伦·约翰逊为本书编排了索引，阿德勒·克鲁索在本书的编辑和校对过程中，为每一个字母“i”都加上了圆点。你们用自己的天赋使本书变得既有价值又夺人眼球。我真心地感谢你们中的每一个人，谢谢！

.....

下面所提到的，是那些让读者在本书中听到了他们声音的人：

信的作者

实际上，并不是我写作了这本书，而是那些数以千计的，或者还在黑暗中摸索，或者已经看到光明、找到人生之路的人，是他们写作了本书。这是他们的书、他们的故事，也是你的书、你的故事。我所做的，只是提供一个舒服的空间，邀请人们来这里分享自己深藏于心的恐惧、关怀、激情和人生观念。然后，我再与你一起分享我从这些故事中所领悟到的人生体验。希望我能成为你人生故事的一位称职的守护者。

.....

灵感

就是你，我的灵感，谢谢你！希望在我骑自行车环游世界的时候，还能够与你相遇，你还能打开我所遇到的每一瓶思想的陈酿。

作者手记



本书将使你看到许多的人生感悟，从中领会：人生旅程，孰轻孰重，怎样判断，如何寻找。

这是一个永恒的话题。

本书捕捉和汇集了众多母女之间、父子之间、团队伙伴以及朋友之间私密的情感故事——关于工作的意义、人生的价值。本书全部由私人信件和日记构成，作者既有著名的领导人，也有奋斗中的公司职员，还有日常工作中的平凡英雄。

你可能为工作所累，身心疲惫；也可能已建功立业，却还在不懈攀登。不论怎样，这本书都会对你有所帮助。

如何利用本书：找到打动你的故事

1. 这里的故事篇篇让人心动，但你不用每篇必读。或引人入胜、或激发斗志、或有所教益、或挑战自我……在这里，找到最打动你的那几个故事。
 2. 本书分为五个部分，每一部分都是一次发现之旅。如果有故事在你的心底激起了回声，那么请在后面续下你的经历吧！
 3. 给你爱的人写一封信，把你的所得和他或是她分享，予人玫瑰，己手留香。（参见“旅程路线图”）
-

如果你想分享更多的故事，可以登录 www.ourlifeswork.com 网

站，继续寻找之旅，你会找到：

1. 更多经历，更多成功经验；
2. 更多演讲，更多实践；
3. 更多建议，更多反馈方式；
4. 能够分享更多故事的交流空间；
5. 意外大奖：你的故事将有可能被收入本书的新版本。

我们将不断加入更好的故事以更新本书的内容，你的故事也可能出现在本书未来的版本中，你的故事也能集结成册！

一生的事业

精彩、惊喜，我们一起分享……

当你和自己至爱的人促膝深谈、分享人生种种时，你也许曾说过：“这是我的立场，我的信仰，我的追求，我的人生，这些合在一起就是我，这就是我希望的人生。”语气坚定而决绝。

是什么让你如此肯定，是什么让你一下子这样透彻？秘密就在本书的字里行间。

每一位在本书里分享人生经验的人都“更加了解自己内心的渴求，并重新燃起了对事业的激情”，他们说：“第一次，我开始了解到人生的真谛。”相信你能和他们一样受益多多。

书中的每个主人公都曾扪心自问：“工作的真正意义是什么？面对自己的孩子，面对最亲密的朋友，我会给出怎样的答案？”

如果他们问：

- 我怎么知道这样做是不是有用？
- 我为什么要读这本书？
- 书里真的是包罗万象吗？
- 我该读多少？
- 读，还是不读？

你可以告诉他们：

“书里有你犯过的错误，书里的故事能帮你区分人生的轻重缓急。在书中的每一页，你都能看到人生旅程的种种故事——错误的选择，人生的教训，还有取得的成就。”

简单地讲，阅读这本书就是一次自我发现之旅——帮你了解自我，发掘内心的需求。书中的主人公告诉他们所爱的人，尤其是孩子，什么是生命中最重要的东西；他们讲述内心的渴望，希望得到后辈的怀念，希望在他们心上留有印迹。

一次丰富而充满惊喜的发现之旅

“倾听”一直是我的工作。人和人之间没有太多不同，不同的人生故事，往往讲述一样的主题：如何工作，如何行为处世。20年来，我在全世界的1000多家公司采访调查过40多万人，我在最开始就会问他们：“人生中什么最重要？”被访者几乎都会敞开心扉，和我深入交谈。

但几年前，因为国民经济突然陷入低迷，很多人不愿意再面对这个问题。他们不愿承认公司和个人出现了分歧。公司把生存摆在第一位，人们为了保住工作而不得不唯唯诺诺。

于是，我尝试用更平易的方式提问：你有什么愿意和孩子、和你真正关心的人分享的人生体验吗？或者：该让孩子们在未来的人生中避免哪些错误呢？

一发中的！我又打开了他们的心门，每个人都有各自的精彩人生。

有时我会让采访对象用笔记录下自己的感受，用书信或是日记使孩子和其他人了解更多人生真谛，并从中受益。

这件事的影响越来越大，4年的时间，我收到了几千封来自世界各地的信件，本书收录的是其中的精华。

这些信极具价值，对孩子、对他人、对写作者自己都极有帮助！这也正是本书的独特魅力所在：自我发现和给予他人相辅相成，在把握当下的同时展望未来！

一位行政助理给她未出世的女儿写信时，发现自己是女儿未来的

领航员；一位渔民的儿子和一位前辣舞舞者发现了梦想的力量；而一位律师重新找回了判别是非的能力。

从一个学生身上我看到了努力工作的激情，通过一位老师我明白了追求与被动的区别，从一位狱警身上我看到了关爱、宽恕和无限的可能，而一位经理的经历则让我们见到了缺失已久的家庭成员间的信任，从一位曾经是修道士的部门主管身上我们学到了倾听和询问的力量，一个已辞职的雇员则让我们看到了超负荷工作的代价。

在信里，在别人的故事里，在别人的苦痛挣扎里，我们也同时参照自省。

执著的发现之旅

有时，我们不得不做些琐碎无趣的工作。40 多项盖洛普^①调查表明，75%的人不安心于目前的工作。美国最近的“工作适应性”^②调查（U. S. Job Retention Survey）也显示，有 3/4 的人在寻找新的工作机会，他们常常用离职来表示对工作的不满。“新美国梦”调查（The New American Dream Survey）也发现，超过 4/5 的人希望能做“更重要”的工作。

9·11 事件、印度洋海啸以及其他种种灾难，让“如何把握生命”成为越来越多人关注的话题，人们迫切希望找到问题的答案。

可是，这个问题回答起来可不容易。经验告诉我：如果当事人本心不是很重视的话，任何其他因素，不论是经济原因、市场因素还是竞争，都不足以让他竭尽全力。

许多工作流程和工具都设计得过于复杂，不切重点，让人无所适从。这些“人为性”繁复是导致我们睡眠不足、压力过大的直接原因。

① 盖洛普公司（Gallup）：由美国著名的社会科学家乔治·盖洛普博士于 1930 年代创立，是全球知名的民意测验和商业调查/咨询公司。盖洛普公司在长达 70 多年的时间里，用科学方法测量和分析选民、消费者和员工的意见、态度和行为，并据此为客户提供营销和管理咨询，取得了卓越的学术和商业成果，处于全球领先地位。

② 参与人在特定的时间期（通常是 90 天、180 天或者更长时间）内保持正常工作的能力，它可以证明工人具备适于工作的技能并且已经成功适应工作环境。

虽然我们每天把日程表上的工作排得满满当当，但是心里却在怀疑这份工作的重要性。

每个人都似乎筋疲力尽，辛苦的工作得不到满意的回报，很少有人能听到赞赏，有一半的人担心丢掉饭碗（这个数字比5年前高了一倍），而且竟然有公司控告过去的员工以减少支付必要的养老金，真不知道这样下去还会出现些什么。

世界各地，无论是在亚特兰大、阿尔伯克基^①、斯德哥尔摩还是新加坡，人们都压力重重，渴望生活能有所变化。

工作绝不仅仅是一天8个小时那么简单。成年后，我们有一大半的时间都会花在工作上，我们的个性、我们的观念、我们的追求都在工作中表露无遗。工作就像是我们的名片，不管愿不愿意，都是我们形象的代表。

世界500强公司中的一位高级副总裁不得不把同事的照片带回家以向4岁的孩子解释她为什么会花那么多时间工作。可我们以后总不能把公司团队的相册留给孩子吧？！

尽管一再强调要以人为本，但工作协议中还是规定：个人永远要服从公司、老板或是客户的需要。大多数人就在这样自相矛盾的原则间挣扎。很有讽刺意味的是，这个问题讨论了10年也没讨论清楚。

我们到底需要什么？我们必须反省内心，尽快找到这个问题的答案。

压力不会改变，提高效率的愿望也不会消失，尽管大多数人并不想负担更多的工作，但这就是现实。

我们唯一能改变的是我们的态度。遵循个人的价值观，而不是一味俯就更大的压力。什么样的选择意味着什么样的生活：忠于自己，说到做到，有轻有重，坚持原则？

^① 阿尔伯克基是美国新墨西哥州中部格兰德河上游的一个城市，位于圣菲西南方。于1706年建市，是著名的疗养胜地。人口384 736。

每一天，每个小的选择都可能让我们的人生走向不同的方向。正确的选择需要真正的智慧，我们要有自己的原则。

我的故事，我的发现之旅

十多年前的一个电话彻底改变了我的职业生涯。

1994年7月的晚上，我刚进门就听到电话铃响，妹妹告诉我：“妈妈大面积中风，快来医院，要快。”

母亲是全家人的支柱，我赶到急救室的时候她已经不行了，我们完全没有思想准备。

我们等在加护病房的候诊室里，等着几分钟后再见母亲一面。5分钟过去了，10分钟过去了，20分钟，30分钟，等了近40分钟还是没见到母亲。我坐不住了，冲进护士的办公室，大声问她们我的母亲在哪儿。

问题出在急救室和加护病房之间的沟通上，加护病房竟然根本不知道会有病人送来！医生向我们道歉并很快安排我们见到了母亲。

几个小时后，母亲过世了。

连着几个月，我不间断地记录下自己的经历和感受。我对工作有了新的理解。

大多数商界人士都会从沟通、成本、运作过程，或是客户服务的角度来解读我在医院里的经历。但这并不是最重要的。

重要的是时间，是我所失去的一去不回的时间。医院占用了我和母亲相处的最后40分钟，虽然他们并非有意如此，但这个时间却是再也追不回来了。

而工作呢？公司的每件工作都占用了员工一部分生命。工作占用的时间越多，员工自己可支配的时间就越少，就越没时间做你认为重要的事。时间转瞬即逝，一天只有1440分钟，没有一分钟可以重来。公司的领导者必须保证每个员工的时间都得到充分利用。

我们必须善加利用工作占用的时间，考虑我们是不是把时间用在了真正重要的事情上。在公司里，许多高级主管总是各自为战，不事

先沟通。他们是省下了几个小时，却浪费了员工无数的时间，也让公司失去了客户。我把数百页的交流计划缩改成一页纸。这让那些高级主管很不适应，因为我的研究推翻了他们自认为“最好的”措施，证明了这些措施太过复杂，几乎毫无用处。

医院的疏忽、我的日志，还有我认识上的变化，给我的生活带来了巨大的改变。过去，我只是帮助公司提高效率，现在我是为公司文化而战。我反对任何形式浪费时间的行为，懂得良好的时间管理才能更好地把握生活。

要领悟这一点并不需要怎样的伤痛或是生活中翻天覆地的变化，有时给所爱的人写封信就能做到。看看别人曾经的选择，看看这些选择曾经如何改变了故事主角的生活，我们就能更清晰地感受到内心深处的需要。几千封信让我确信：只需要五步——五次发现之旅，你就能找到自己内心真正的需求。

.....

人生发现之旅的 5 个阶段

这是人生的必经之路。

这里没有年龄、职业和人生经历的限制。可能你还是懵懂少年，却已到达终点：快乐、平和、满足。也可能你已须发皆白，却依然站在发现之旅的起点，不知前路。敞开心扉，你会知道如何前往。

读读本书中的人生故事，想想如何把握人生，只要三五步，渴望探寻人生意义的你就能明白其中的奥秘。

发现之旅 1：寻找自我

我们几乎所有人都明了工作或人生的其他方面的重点所在，但我们却往往任由司空见惯的借口和次序冲突的事件遮蔽自己的双眼；而只有少数人能够明白轻重次序，懂得排除干扰，倾听内心，获取自我内在的智慧。

阅读中，想一想：“我是哪类人？我看重什么？”

发现之旅 2：人生经验

在工作、生活中，面对艰难的抉择我们该如何思考？

这是个不断追求“更快、更好”的世界，每个人在重重压力下，都很容易忘记曾经的教训。

阅读中，想一想：“我是否还记得这些教训？我该告诉孩子们什么？”

发现之旅 3：人生抉择

我们每天面对大大小小无数的选择：做什么、见什么人、开什么会、说什么、什么时候说、什么时候做等等，每次都需要快速做出决定。但并不是每个决定都重要，也不是每个决定都需要仔细思考、认真抉择。你可以先列个单子：一边写上“紧急迫切”，另一边写上“我的重点”。对比一下，做出正确的选择。

阅读中，想一想：我的选择对吗？

发现之旅 4：人生勇气

生活中许多事都需要勇气：对老板说“不”，和老板唱反调；做一件力所不能及的事；换份工作；能维持基本需要就不再超时工作；或者索性不再理会堆积如山的电邮，所有这些选择都需要勇气。

这本书里的许多人都明白自己内心的需要，用勇气做出了正确的选择，事情并没有想象中那么困难。

阅读中，想一想：选择为什么比想象中容易？

发现之旅 5：快乐人生——愉悦、平和、满足

现在的你，在每项挑战、每次选择、每个人面前都能姿态优雅。“选择重要的事”有更高的境界。每个明白这一点的人都会经历一次转变：更了解自己，并超越自己。

这是一个新的起点，每个人都能找到适合自己的东西，他们不一定相同：可能是努力工作，可能是帮助别人，也可能是幸福的家庭。不同的人有不同的快乐。

阅读中，想一想：“我呢？我要做怎样的人？”

一生的事业：旅程路线图

这里一定会有打动你的内容，你会觉得那就是你的故事。这时，请去“旅程路线图”吧。

把读书时的感受记下来：发人深思的故事，新的思维方式，瞬间的感悟，你犯过的错误，对你来说意义非凡的发现。把你的这些收获和你所爱的人分享。

请在本书最后的“指南”中分享你的发现，这里既有你可以送给自己和别人的礼物；也有练习指导，帮你一步步走过，并和你相爱的人共同分享发现之旅。

相信我，你一定会有很多收获。

开始精彩之旅吧

看看人生旅程，孰轻孰重，怎样判断，如何寻找。

和我们一起分享内心的故事吧！

作者们在这里展现给我们的是一块从未有人涉足过的精神之园：一种新的观察自我、了解自我的方式。这里有大多数人都曾经历过的最朴素的真理，也有他们试图掩藏的脆弱与错误，还有他们引以为豪的成就。

在他们的信里，你能找到自己。

快来吧！

比尔·詹森

bill@ourlifeswork.com

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》,其行为人将承担相应的民事责任和行政责任,构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序,保护读者的合法权益,避免读者误用盗版书造成不良后果,我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为,希望及时举报,本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话:(010) 58581897/58581896/58581879

传 真:(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址:北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编:100011

购书请拨打电话:(010)58581118