

NO!

不能

只打一份工

[美] 玛希·埃尔博尔 (Marci Alboher) 著

杨 政 王欣宇 译

多重压力下的职场求生术

One Person/Multiple Careers:

A New Model for Work/Life Success

让职场新人少奋斗十年的人生开窍手册

华夏出版社

NO!

不能 只打一份工

[美] 玛希·埃尔博尔 (Marci Alboher) 著
杨 政 王欣宇 译

多重压力下的职场求生术

One Person/Multiple Careers:
A New Model for Work/Life Success

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

不能只打一份工 / (美) 埃尔博尔 (Alboher, M.) 著;
杨政, 王欣宇译. —北京: 华夏出版社, 2011.6

书名原文: One Person / Multiple Careers: a new model for work / life success

ISBN 978-7-5080-6253-2

I. ①不… II. ①埃… ②杨… ③王… III. ①职业选择—通俗读物
IV. ① C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 009947 号

One Person / Multiple Careers: a new model for work / life success by Marci Alboher
Copyright © 2007 by Marci Alboher
Simplified Chinese copyright © 2011 by HUAXIA PUBLISHING HOUSE.
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved.

著作权登记号 图字: 01-2009-1513 号

出品策划:



网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

不能只打一份工

著 者: [美] 玛希·埃尔博尔

译 者: 杨 政 王欣宇

责任编辑: 陈思同

装帧设计: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 250 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-6253-2

定 价: 29.80 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

想要一身多职，需要具备哪些条件？

你曾说过以下这些话吗？

A. “我真想辞职——哪怕只是抽出点儿时间放个假也好，这样我就能找点其他有意思的事儿干了。”

B. “我最喜欢享受同时玩转多个任务的那种感觉。有时候，我会绞尽脑汁地考虑什么时候我才能把项目放在一边，干会儿其他的事情。”

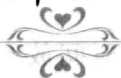
C. “我需要一份可以一心扑在上面的职业，但这份职业又要足够的灵活，好让我能有时间陪伴家人或者有时间做一些提升自我的事儿。”

D. “我经常觉得自己对很多方面的事情感兴趣——我并不是不能专心致志，而是我的兴趣实在太多，想法也太多。”

E. “新的开端总能让我感到舒服自在。老实讲，如果同一件事让我做太久的话，我会因为缺乏挑战而感到兴致索然。”

如果你认同以上一个或几个观点的话，你就正好适合同时做多种职业，而实际上，你可能已经这么做了。时下，灵活机动的工作地点与日俱增。凡是有求知欲、有愿景，还有点儿独立精神的人，大可拒绝传统的工作方式。他们可以为自己量身定制，将其全部技能和兴趣优化组合成一个个理想的职业。

好评如潮



“对那些不止有一个目标、一种热情和一种天赋的人来说，这本书是最佳指南。你手里正捧着的这本书凝聚着100多个过来人的诚恳建议，他们都是身兼多种职业的成功典范。你最好早点儿拿出致谢卡，因为很有可能你还没读完第三章，就想给作者玛希·埃尔博尔写感谢信了！”

——CEO/演讲家/企业家/《绝不独自用餐以及其他成功秘诀：
一次缔结一条人脉》的作者基思·法拉奇

“对那些想成功驾驭多种职业的人来说，这是一本必读之作。”

——《职业：追寻真我人生》的作者格雷格·里威

“玛希·埃尔博尔为我们呈现了一个时下可行的创业方法，叙述清晰，信息丰富……（本书）提供了振奋人心的案例研究及多种实用技巧，为那些想将多种兴趣和技能完全融合成一个充实职业的人们，带来了希望的曙光。”

——《我不知道自己想要什么，反正不是这个》和
《你想让我在哪家公司工作》的作者朱莉·詹森

“《不能只打一份工》写给那些身怀多种技能、兴趣广泛的人，它提供的获胜谋略不仅可以让你在当今千变万化的经济环境中生存下去，还可以让你飞黄腾达。如果你想同时或是接连从事多种不同职业，这本书将会对你产生深远的影响，相信你会在津津有味地一口气读完这么多成功案例之后受益匪浅。想同时处理多个任务的人通常都身怀数技，而怎样把技能一一施展出来是他们苦苦思索的难题，本书不仅为他们指明了方向，还给出了清晰的思路。”

——《老板要你在大学里学的10件事》的作者比尔·科普林

“想最大程度地取得成功吗？那么你必须具备识别并开发你全部天赋的能力。本书将手把手地教你尽数挖掘你真正的潜能。”

——《财富手册》的作者博恩·崔西

“从事多种职业不仅行得通，而且常常带给人实现抱负的满足感。本书讲述了不少个人突破、获得成功的奋斗故事，真是有意思极了！”

——研究员/演讲家/网站管理员/《1/4生存危机》的合著者阿比·威尔纳

“真知灼见……想找时间追求多种爱好的人必读。”

——演讲家/母亲/《找出更多时间：如何在家就把事情做完，如何让生活有条不紊，并能乐在其中》的作者罗拉·史黛克

“谁也不愿被归类定型或遭到束之高阁的命运，玛希帮助我们看到了想实现自我价值的内在需求。人可以有多种不同身份，只有综合

起来观察，才能得出最真实可信的结论！”

——“前行合伙人^⑧”的创始合伙人丽贝卡·朱克

“我真喜欢这本书，尤其是那些具体的实例讲述了身兼多职能在帮你创业的同时，还能让你免除后顾之忧。不仅如此，埃尔博尔似乎已经掌握了一把开启宝藏的金钥匙，它能以一种别具匠心的方式，把一个人的全部爱好成功整合到多种职业当中。”

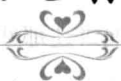
——《创意营销预约满档：行销大师教你最快、最有效的客户创造系统，让你找对客户、业绩满档》的作者迈克尔·波特

“玛希·埃尔博尔是职业新大陆的沃尔特·惠特曼^①，她敏感地意识到职业指导书籍的读者群是多么庞大。因此，她用娴熟的笔触讲述了许多人的职业故事，并向读者提出了大量充满智慧的建议。埃尔博尔向读者展示了如何利用多种职业和多种身份，来打造一个更加和谐统一的美好人生。如果你确实觉得已经脱离了真我，那么这将会是你今年读到的最重要的一本书。”

——《全新思维》与《自由工作者国度》的作者丹尼尔·平克

① 沃尔特·惠特曼，Walt Whitman，美国著名诗人、人文主义者。

致谢



写这本书是我近年来打发日子的绝好方法，我因此有机会在许多办公室之间穿梭往来，我还去过许多人们称之为“办公场所”的地方。在高耸的摩天大楼、饭馆、厨房、咖啡馆、咖啡屋、起居室、瑜伽馆、针灸所、医务所、电视演播室、健身俱乐部、一家位于一座苹果果园的出版公司，以及在纽约市“四季饭店”（Four Seasons Restaurant）烧烤屋^①的顶级餐桌边，我都遇到了身兼多职的人。

写书也是我能够随心所欲到处游历的挡箭牌，另外，写书本身就是一个现成的讨论话题。为了写书，我经常和陌生人攀谈，不过有一度，我只有一个谈话焦点——将话题引到每个人都能扯上几句的工作上来。最重要的是，写书让我有机会结识了不少卓越人士，当我把此事当成工作去做的时候，我感到其乐无穷。

^① 烧烤屋（Grill Room），美国《福布斯》杂志2007年评选出的全球十大名人餐厅之一，是华尔街和实业界巨头钟爱的午餐场所。

写书总该在一个备受支持的氛围中进行，至少我是如此，下面介绍一下我的支持者们吧。感谢我的父母，是他们让我充满了一切尽在掌握的自信。虽然他们没有上过学，但他们却供我到学校念书，接受正规教育。他们也是能够无数次地抓住机会从头再来，反复重塑自己的典范。在一周一度的朋友聚会上，克里斯·肯内利和格雷厄姆·米尔斯坦两人把我转变成了一名作家。她们一边阅读我的作品，一边毫不客气地大删大改，哪怕让我心中作痛也在所不惜。在本书即将完成的最后几个月里，杰伊向我表达了爱意，他给了我一个很好的理由，可以在工作一整天后毫不犹豫地准时歇工。当我滔滔不绝地讲述那些让我振奋难眠的人和事时，他总带着热忱耐心倾听。感谢我的姐妹卡丽，让我在纽约中央公园健身的过程中保持健康活力，而且每天她都会向我透露一身多职这种生活方式的点点滴滴、来龙去脉，我也因此积累了不少素材。我还要感谢我的智囊团成员，是他们帮助我不断调整改进一身多职的概念，直到明朗易懂为止。他们是：苏珊·布伦南、艾米·桑德勒、瑞恩·内尔茨、瑞奇·欧帕特尼、海蒂·莱文、詹妮弗·迪恩·科曼、贝琳达·普鲁特茨、迈克尔·梅切尔、艾伦·马奎尔、黛博拉·爱泼斯坦·亨利、斯蒂芬妮·甘宁以及凯茜·波意尔。盖瑞是我生命中最难忘的人，他不仅支持我的职业重塑行为，还提供给我许多有关一身多职和工作场所的文章，这些文章都是我自己怎么找也找不到的，因此我非常感激他。我还要感谢我的导师、编辑和文学指路人：苏珊·夏皮罗、查尔斯·萨尔斯伯格、布兰特·鲍尔、玛丽·布莱娜、迈克·温克勒曼和奥黛丽·麦克金。感谢塔莉娅·科恩赋予本书以生命，她不辞劳苦地帮我打理事务，待人热情友善，真不愧是我理想的代理人。感谢丹·安布罗休，我和他第一次会面时，他就深刻理解了一身多职的概念，并且颇有见地地指出这本书不仅应该说清楚为何要一身多职，而且还要告诉读者如何才能构建一身多职的生活方式。感谢华纳图书集团的整个图书出版团队，尤其是凯莉·希美克，她是位版面设计奇才，她让我看到出书不单只是写书那么简单，还要做更多出版和营销方面的工作。感谢我的两位助手劳拉·柯薇莉和尤娜·希



尔芙曼——他们也是跟我学习写作的学生，我在教她们的同时，自己也受益良多。

最后，我所遇到的一身多职者都非常友好、非常配合，我无论是去他们的住所还是去他们的办公场所拜访，或是想了解她们的生活，她们都一路绿灯，对我坦诚相待。尤其是安吉拉·威廉姆斯，我之所以想做报刊撰稿人还要多谢她的启迪，后来我们成了朋友，可以说安吉拉已经成为我生命中不可缺少的精神挚友。虽然日理万机，但他们仍愿意抽出宝贵时间与我倾心交谈，述说他们的目标、爱好以及他们的奋斗历程。我和他们一直保持着联络，互通邮件告知关于职业发展上取得的成就，告知他们个人和工作生活中的最新变化。他们还热情地邀请我察看他们的工作状况，聆听他们绘声绘色的倾诉，甚至（例如安吉拉）我还有幸成为他们婚礼上的座上宾，共同分享生命中的每一份喜悦。

序言

时下，一成不变的职业角色已经成为一种障碍，它只会让人在经济风云突变时更显脆弱。在当今社会，那些特别成功、精力特别充沛的人，无一例外都拓展了自己的多种职业身份，多方出击、齐头并进，这种应时而变、及时调整的态度值得我们学习。近期的有关研究也表明，拓展多种职业身份是抵御身心疾患的有效手段。

——《新篇章：随时代发展规划你的一生》的作者盖尔·希伊

启发我提笔撰写这本书的人是安吉拉·威廉姆斯（Angela Williams）。2000年，我在华盛顿特区举办的女律师讨论会上邂逅了安吉拉，她是位颇有名望的辩护律师，曾为美国参议院小组委员会监理克林顿总统的弹劾案。那天安吉拉走上讲坛准备做一篇关于女性在司法界现状的演讲，在向听众作自我介绍时，她略带歉意地做了一下说明：“请大家不用再看我的资料了。”话音刚落，会议室内的律师便好奇地翻阅手中厚厚的活页备忘录，寻找有关她



的信息。原来，这位女士的个人小传是这样记载的：安吉拉一直是一名浸礼会牧师。安吉拉解释道：“是我的助手把我生活中的这一面加进去的，今天在这里，我只是一名律师。”出于好奇，我决定趁鸡尾酒会的时间找到她，问问她说的那些话到底是什么意思。结果这一问不要紧，安吉拉的回答反而激发了我更浓厚的兴趣，她说：“我就是早上把人家送进监狱，晚上又为他们祈祷的人。”

那次会议结束后，我和安吉拉展开了一系列的交流，谈话的重点是：她是如何看待这两种反差过大的职业角色（一种是律师，一种是浸礼会牧师）的。安吉拉谈到她为什么决定继续走这两条看似南辕北辙的职业道路，以及她是如何做好时间管理，又是如何同时恪守两种职业道德的。

虽然我们常常聊起她经营双重职业角色是多么潇洒自如，但当我亲历了超人克拉克·肯特般的职业角色变换之后，我才真正体会到她做得是多么无懈可击。

日久情深，我和安吉拉成了无话不谈的朋友，我向她吐露了我的个人奋斗史——我那段仅维持了十二年就劳燕分飞的婚姻。我很快就把她当成了我的精神导师，她不仅耐心地倾听我的诉说，还用她那清晰悦耳的嗓音安慰我。安吉拉每周都会来看望我，了解一下我的近况如何，还用不少过来人的奋斗事迹鼓励我。

我们认识几个月后，有一次聊天的时候我告诉她，我和丈夫已经闹僵了，可能还会离婚。她立刻话锋一转，开始就我的法律利益和财务利益向我连珠炮似地发问。尽管我最初是把安吉拉当成律师来结识的，可听着她大讲特讲经济、财产之类的东西，我还是感到有点吃惊，我们原本只是在探讨情感问题啊。

安吉拉可以把两种相去甚远的职业紧密结合起来，而并不觉得有什么异样或脱节，真不愧是行家里手。实际上，她认为这两种职业传达了同一种激励她一生的核心价值观。她自言，不管做了多少事，扮演了多少种角色，她也不过是一直在做自己罢了。

我首次采访安吉拉是为了给《纽约时报》撰写一篇文章，她是这样说的：“很明显，我这两种职业是相互影响的。其实，如果仔细研究一下司法界和基督教信仰的核心精神，你就会发现贯穿它们之中的共同点都是正义。让我们追溯到尊崇圣经的年代吧，那时候的牧师是同时兼任法官的，他们负责听取双方辩护并做出相应的判决。”过了一会儿她补充道：“问题在于大多数人往往割裂生活，而我已经找到把个人与多种职业成功结合起来，并展示真实自我的方法。”

此后不久，我开始处处留意身兼多职的人，从像安吉拉这样的不期而遇的事业伙伴，艺名为“吹牛老爹”（P. Diddy）的肖恩·康姆斯（Sean Combs，身兼说唱艺人、企业家、演员和社会活动家），到另起炉灶赚外快的过时的兼职者（比如，我认识一位身兼园艺设计师的警察就笑称自己能“对草坪强制执行法”），还有足以胜任种种职业角色，同时又能为保住医疗保险和同事情谊而牢牢抓住主力职业的人。我遇到过不少“超级”志愿者，他们花费大量时间做社会改良，以人道主义活动为第二职业，废寝忘食、东奔西走。还有那些艺术家们，他们求新求变，把平凡的本职工作变得充满理想和激情，变成他们梦寐以求的理想工作。而我们身边的母亲大人则很可能会由医生摇身一变，变成家长教师联谊会主席。

很快，我就对这种魔术般的职业切换越来越感兴趣，甚至到了着迷的程度。每周阅读报刊杂志的时候，我都会剪下并收集谈及身兼多职者的报道文章。每每我向朋友和同事提到这种职业理念的时候，往往会得知她们的生活圈中亦不乏其人，慢慢地，我确信自己已充分了解一身多职。

我在全美以及国外都发现了这种身兼多职的现象。在美国马萨诸塞州的剑桥市，我与罗伯特·柴德（Robert Childs）来往了一段时间，他既是心理治疗师，又是小提琴制作家。在西雅图，我结识了克伦·瑞斯波利（Karen Rispoli），她既是生活教练，又是公共汽车司机，还是私家侦探。回到纽约后，我还遇见了安·格特曼（Ann Guttman），她不仅是一流的房地产经纪，还是专业的法国号演奏者。她的丈夫史蒂夫在“血汗与泪”乐队玩音乐，



同时还是一名精神分析学方面的从业人员。而住在新墨西哥州的道恩·戴维德（Dawn Davide）每周做两天的发廊美发师，其余时间用来打理她那日益兴隆的住房建筑生意。甚至在我的亲友圈里都有身兼多职的人，比如我童年时代的闺中密友卡丽·蕾恩（Carrie Lane），她是一名普拉提运动（Pilates）指导老师、艺术顾问兼作家。

经过多日的耳濡目染，我自然就有样学样起来。1999年底，我毅然辞掉做了将近十年的法律工作。之后，我很快就找到了职业规划导师贝琳达·布鲁特兹（Belinda Plutz），请她为我今后的人生出谋划策。她问我到底想做什么，我便开列出十来种职业。她满有把握地说：“看来你不是那种安于只做一个职业的人，你适合走复合型的职业道路。”尽管我以前从没听说过“复合型”这个术语，但我还是对这个词感到很受用。因为锁定单一职业的人 would 显得比较沉闷压抑、缺乏创造力，而我不想那样。

近四年来，我都在努力整合各种不同元素来塑造我的新型职业道路。我一直以来很想动笔写点什么，于是我参加了写作课程，最后成了一名报刊撰稿人。没多久，我就开始发表文章，起初为法律商贸类杂志撰稿，继而为像《纽约时报》这类的全国性出版物撰稿。这种爬格子的经历又接二连三地照亮了我的其他职业道路：教学、指导其他撰稿人以及做公开演讲。这个过程看起来是顺理成章、水到渠成的，其实，如何将各种职业融为一体，我也是下了一番工夫才弄明白的。

寻求多条职业道路并非新鲜事物，从达芬奇（他既是艺术家又是发明家）到本杰明·富兰克林（他干过出版，从过政，还研究过当时的新兴技术），雄心勃勃的多职人往往可以取得登峰造极的成就。同理，在那些行业门槛较低的职业领域，人们往往能够得到大量的工作机会。将来会产生什么情况呢？一大批人将在这种“多职效应”下被重新洗牌，而只有多职才能打造个性化的职业生涯，笑傲职场。理由何在？

我想问的问题还远不止这一个，比如：在什么情况下，兴趣爱好会被培养成为第二职业？为什么一身多职标志着你在事业上取得了成功？开拓

多种职业，需要人们探索各种兴趣爱好并做足准备工作，还是只需要人们追随自己的兴趣爱好，便能自动自发地开拓出来？为什么大量多职者有能力在其从事的多个领域取得巨大成功呢？尤其是，比起那些只从事一种工作的人，为什么身兼多职者看起来更加能够得到职业满足感，而并不怎么觉得压抑呢？

大多数人可能还会想到，创业与安居总是一对形影不离的兄弟。一个人在某个行业站稳脚跟后，自然会想到结婚成家。我们小时候常常要回答一个充满关切的问题：长大后想做什么。长大成人后，这个问题还是紧追不舍，似乎非要听到一个唯一的答案不可，而提问的人往往没有意识到，大多数人是不可能只有一个答案的。

在各种正式采访和非正式交谈中，在专业性会议和成人教育课堂上，在工作与生活协调集会上，以及在各种宴会上，我已经发现了成百上千名多职人。聆听过他们一路走来事迹，我体悟到那些活得相当充实的人很清楚如何将职业砝码加进生活，他们对工作、对人生有着自己独到的见解。此外，像工作上的不安全感、工作与生活失衡这类职场上的常见难题，这些多职人也已经找到了灵丹妙药。

我衷心希望通过本书能够让更多的人加入一身多职的大军。



如何使用本书

您不但可以将此书看作职业指导书，还可以将其看作鼓舞人心的故事集。本书的第一篇介绍了形形色色的一身多职者，我们可以从他们的职业经历中借鉴不少操作方法。您可以在本书开端就对一身多职的普遍特点及普遍模式有个大致的了解。

第二篇从实战的角度集中讲述如何建立一身多职的生活方式，并使之蒸蒸日上的方法：怎样尽最大努力向他人展示自己，怎样从一身多职的协作效应中受益，怎样克服我们遇到的个别难题。比如，当被人问起从事何种职业时，一身多职者往往不想只有一个答案，此时我们应该如何作答。

目 录

◆ 第一篇 一身多职，让你赢在起跑线

第一章

打定主意，不能只打一份工

- ◎放慢节奏，培养另一种爱好 002
- ◎放弃旧职业，开始新职业 006
- ◎调整身兼多职的方式 009
- ◎计划赶不上变化 011
- ◎多职协作，相得益彰 013
- ◎消除负面情绪 015

第二章

一身多职的起点

- ◎起步职业是基石 020
- ◎暗地里为自己“秘密”增值 036
- ◎追随你的兴趣爱好 038
- ◎赚钱不是身兼多职的唯一目的 040