

这辈子， 我最想做的事

A LIFE AT WORK

The Joy of Discovering What You Were Born to Do

托马斯·摩尔——著

钱峰——译

你的工作是自己喜欢做的事吗？你是否觉得工作特别累？
你是否总是期盼早点退休？

.....

其实工作可以是做自己想做的事！

一本让你成为自己的心灵成长之书

工作不仅仅是谋生的工具，它还是自己人生的定义。

比尔·盖茨 乔布斯 巴菲特 马云 李开复……他们为什么能成功？
因为他们在做自己最想做的事！



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

这辈子， 我最想做的事

图书在版编目 (CIP) 数据

这辈子, 我最想做的事 / (美) 摩尔著; 钱峰译.
—天津: 天津教育出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5309-6528-3

I. ①这… II. ①摩… ②钱… 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 (2011) 第154669号

这辈子, 我最想做的事

出版人 胡振泰

作者 (美) 托马斯·摩尔
译者 钱峰
策划 刘峰
责任编辑 常浩
封面设计 李道娥
版式设计 新兴工作室

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051
<http://www.tjeph.com.cn>

经销 全国新华书店
印刷 北京温林源印刷有限公司
版次 2011年8月第1版
印次 2011年8月第1次印刷
规格 32开 (880×1230毫米)
字数 120千字
印张 7.25
书号 ISBN 978-7-5309-6528-3
定价 28.00元

炼金术：灵魂之作

仅仅在三百年前，像英格兰约翰·李（John Lee）这样的炼金术士还在烟雾弥漫、物品杂乱的炼金实验室里守着小小的丹炉，他们一直在密切而耐心地观察炉内的情况，期待着出现变化。他们所要寻找的是治病的药、包治百病的灵药，还有长生不老的秘密。在他们的炼丹室里，通常放着一套记载有炼金秘诀的年代久远的珍贵藏书，一间小小的设有圣坛和祈祷椅的祈祷室，还有一本很大的记载实验日志的记录本。

几千年来，无论是在中国、印度，还是时代较晚的欧洲，无论是男性炼金术士，还是女性炼金术士，他们都想通过化学变化的奇异过程和神奇解读找寻出生命的意义。他们尝试各种各样的炼金材料——液态的和固态的，纯净的和腐烂的，抑或身边发现的普通材料和更为精纯的化学物品。他们将原料放进特制的容器内，有些甚至还是精巧而美丽的玻璃材质。他们让这些原料，这些原始的物质，接受各种热度变化的考验。在这整个过程中，炼金术士都会查阅这些古老的书籍并且认真观察炉内物质在颜色和质地上的变化，然后把这些变化想象成自己感情和生

命上得到相应发展的象征。

对于一些炼金术士来说，结果并不像过程那样重要。他们掌握这特别的方法——奇形怪状的玻璃器皿，这些器皿可以把加工过的物质转移到最初所使用的器皿里面，然后他们就可以重新开始下一轮的炼制——熔炉、书籍、记事手册，以对原料进行进一步的提纯。一些炼金术士的目标清晰，那就是得到实实在在的金子。其他术士的目标则更为脱俗和贴近心灵，那就是通过炼金过程找到自我或是重塑灵魂。

这整个过程——并不仅仅是最终的成果，被称作“作品”（Opus）。这个词的意思是“工作”（Work），大写是为了与这个词的一般意思区别开来。“工作”是一个漫长的过程，其中包括原料的提纯、以颜色变化——黑化、白化、红化和黄化为区分标志的不同阶段，进而到达炼金的终点，而这个终点也有很多叫法，比如孔雀之尾、哲学家之石，或者长生不老仙药。

炼金术士用神秘的意象来描述“工作”的各种方面，其中有些是来源于宗教和神话传说，或者是他们圈内的密码。也许他们想保护自己所从事的神秘的工作，以避免外人的染指——数百年来这种不太为人理解的实践常常会笼罩着一层神秘的面纱。或者他们想同时触及两个世界：世俗的和超越世俗的。生命的重大奥秘通常会以丰富的意象表现出来，而这些意象有些甚至是盛大的。

他们一般把事物的一般意义与其精神层面的意义区分开来。他们会说“我们的”水、“我们的”硫磺和“我们的”水银，这时他们口中的这些都是意象，而不是字面上的物质实体。当你在读有关炼金术的内容时，你必须知道黑色不仅仅是一种颜色，也是一种心境或情绪。他们谈到永恒之水，并将其与现实所见的水区别开。我们可以将炼金中用到的“水”解读为流动性、深度或者生命之流。

炼金术士必须要有耐心。他们有些人从来没有机会看到自己的炼制目标，而其他有些人劳碌数年也没有取得任何进展。有些炼金术士有助手可以帮助自己完成所有体力上的活儿，就像约翰·李的朋友和同事爱德华·凯利（Edward Kelley）。有些人有神秘的姐妹可以激励自己以使工作进行下去。

炼金术士的工作里蕴含着找寻终身工作的真义，我一直对此感到很惊奇。这种工作深刻而神秘，其中包括变化和发展的过程。为此你必须具备足够的耐心、良好的反思和观察能力，以及在没有任何进展情况下坚持下去的勇气。这种工作分表面活动和潜在含义两个层次，而如果你一直浮在表面的话就不会有任何收获。

炼金过程给终身工作的找寻提供了一个参考。我们从炼金过程中可以学习到，找寻是成果和过程的结合体。你从中还了解到，你所经历过的变化、你经历过的情绪和感情以及找寻过程中所遇到的那些失败和成功都是有丰富隐喻的。最重要的是，炼金使你摆脱了追求冒险性英雄活动的范畴，你不再孤注一掷地痴迷成功或者被挫折击败，因为你开始进入了一个复杂的过程，在这个过程中找寻是终身性的。

尽管如此，炼金术士把自己工作当作是其生命的支柱。他们相信，炼金的结晶是生命中最重要的一件事情。工作也很重要，然而不是因为其是你谋生的手段，而是因为你从中可以成长为一个入。

本书讲述的是对终身工作的找寻——不仅仅是一份工作，而是你可以从中获得人生意义或目标感的一种或多种活动。书中描绘的是心灵和工作的灵魂，你在阅读中会获得自己的看法，并听从内心的召唤去做你生来应该做的那些事。

前言 炼金术：灵魂之作

第一章

1

为何一事无成

为何总有人富有而不快乐 / 7

工作中的活死人 / 10

第二章

15

听从内心的召唤

谁在召唤？什么在召唤 / 22

改变其实很简单 / 25

忠于召唤 / 31

第三章

33

寻找工作的灵魂

与灵魂同呼吸 / 37

寻找工作的灵魂 / 39

精神和灵魂 / 45

工作中的精神与灵魂 / 49

在工作中培育精神与灵魂 / 50

第四章

57

接纳失败的过去

勇于放弃 / 60

接受现实 / 63

理性面对批评 / 65

面对现实，无须责备过去 / 67

第五章

73

找寻混乱的根源

混乱是找寻工作灵魂的起点 / 76

寻找处理混乱的容器 / 78

帮助人们讲自己的故事 / 81

失败引导生活步入正轨 / 86

培养自己的想像力 / 89

梦是心灵深处的指示 / 90

第六章

95

这些是你想要的吗

重新与内心连结 / 103

愤怒的力量 / 105

找到生命中真正需要的 / 108

第七章

113

成为你自己

成为你自己 / 119

忠于心灵的生活方式 / 122

高尔夫的呼唤 / 126

第八章

129

工作不是苦累的代名词

人人渴望被认可 / 134

工作不仅仅是谋生的工具 / 136

工作可以成为信仰 / 139

第九章

143

工作的守护神

和守护神斗争 / 154

斗争发现自己的守护神 / 158

成全自己的冲动 / 159

守护神的魔力 / 162

第十章

169

热爱自己的工作

爱的分类 / 173

像恋爱一样工作 / 174

朋友是自己的延伸 / 177
在社群活动中寻找自我 / 188
热爱自己的工作 / 184

第十一章
189

工作就是祈祷

工作的目的不仅仅是薪水 / 192
工作符合自己的价值观 / 195
工作产出的不仅仅是利润 / 196
工作场所的精神生活 / 198
沉思 / 200
终身工作的神秘性 / 204

第十二章
207

工作即生活

工作的旅程 / 210
工作与生活 / 213
工作和生活的交集 / 215
多面人生 / 216
终身工作是人生的定义 / 219

结束语 / 221

第一章

为何一事无成

痛入骨髓的感觉在一点点向我袭来。

——萨福

Sappho

我住在新罕布什尔州，在那里有一个成天感到泄气和沮丧的朋友，因为他找不到适合自己的工作。他是我所认识的人当中最有天赋的一位了：聪明、有幽默感、和别人相处很棒，还是一位不错的演员。但是，他没有一份工作相对比较长久，因而不知道自己的人生将何去何从。辞职、找工作、再辞职、再找工作……这种单一的循环对他来说是一种极其痛苦的折磨，现在他已经厌倦透了。他就像个小丑一样，尽管拥有一张笑脸，但下面掩藏的却是绝望和悲伤。

其实许多人都和我这位名叫斯科蒂（Scottie）的朋友很相像。尽管他们看起来还算快乐，生活看似还算过得去，但在内心深处，他们却感到十分绝望，因为他们会时不时地质疑自己是否真的喜欢这份工作，他们的人生是否真的有价值。他们深知，工作中的痛苦会蔓延到生活的其他方面。

如果无法找到一个合适的工作或满足于现有的工作，你可能会遭受一种压抑感。你会觉得自己整个神经都崩溃了，生活仿佛没

有一点起色。有些人会思考自己为什么觉得如此压抑，但是他们从不在工作中找原因。在接受相关治疗时，他们会谈论婚姻上的不如意，或是将压抑归结于自己的某个不良嗜好；而当咨询师问及他们的工作情况时，他们甚至会觉得诧异。或许，他们对工作和情绪以及生命价值之间的关系没能进行足够的思考。

一部作品的诞生常常需要对人的一生进行思考，还需要努力做一个真正的自我；不无巧合的是，这句话对音乐作品以及绘画创作也是适用的。或许工作也可以被称为是一件艺术品，例如炼金术士就把他们的工作称为一种艺术。而你就是自己生活的艺术设计师，而且这是你所从事的所有工作中最为重要的一件。你将创造出一些令人骄傲的作品，比如孩子、美好的时光、井然有序的社会，甚至于一些十分了不起的作品。你将成为一个独特的人，没有什么能比这更美好、更有价值了。但是，如果你的这种潜能没有得到很好的发挥，那你可能会终日生活在绝望中。

荣格（C.G.Jung）曾这样描述创造力：创造力是一种本能和直觉，只有少数幸运的人才拥有这一礼物。如果你无法使自己的生活在充满创造力，你的这种本能或许是被压制住了。没有了创造力，你会觉得生活就像是一只漏了气的皮球；你会变得无精打采，没有成就感。空虚和无聊等感觉也会慢慢向你袭来。

满意的工作不会自己送上门来；通常你需要挥洒热血、汗水和眼泪才能挨过痛苦艰辛的过程，从而找到真正的自己，创造令人满意的事业和生活。如果你无法接受这种长期、痛苦的过程，那你将

难以取得上述的辉煌成就。许多目光短浅的人只看重眼前的利益。为了那份薪水，他们默默忍受着工作，因而大多数公司都不必担心招不到足够的员工。

在当今社会，我们可不欣赏那些让灵魂和精神逐渐消耗殆尽的血泪工厂。人们习惯于把注意力放在工资、成就以及升职上面，却没有想到，职业生涯的发展会深深地影响人们对生活的看法。从事自己喜欢的职业并在工作中拥有良好的同事关系将给你的家庭生活带来平静和满足的感觉。

最近有一项调查研究了美国人对工作的感受。该研究显示，与三十年前相比，人们在工作中得到的快乐感有普遍提高，但人们仍然觉得工作对他们的家庭生活有着消极的影响。具体而言，他们觉得工作时间正在变得越来越长，而这意味着他们陪伴家人、进行锻炼以及花在兴趣爱好上的时间将被缩短。一些现代技术（如电子邮件）正在使工作以及家庭之间的界限逐渐变得模糊。公司的津贴在逐渐变少，而且很多公司鼓励员工们更加努力地工作，从而为自己争取更多的红利和股份。于是，工作成就和家庭快乐之间的纽带关系变得越来越紧密了。

我的朋友斯科蒂就是一个典型的例子。我们刚认识时，他是一个很有天赋而且充满活力的人。当他放松下来，会和我们分享自己的兴趣爱好，有时还会向朋友们展示最近创作的油画。每当这个时候我就特别羡慕他。我觉得他拥有不凡的天赋和个性。我听说过他在找工作方面遇到的一些挫折，但我觉得他只要四处搜寻一下，然

后找到一个能够赏识自己天赋的公司就可以了。我曾经天真地帮他写了封推荐信，以为这样就可以一举帮他解决工作问题了。其实我那个时候只看到了他生活的表面，而今天我将更深入地审视我的这位朋友。

随着时间的流逝，我了解到原来他还有其他棘手的问题。他那看似平静的家庭生活其实早已岌岌可危。当我得知他嗜酒如命、脾气暴躁并时常大发雷霆，而正是这些问题在威胁着摇摇欲坠的婚姻时，我觉得十分诧异和吃惊。在社交生活中，他像一个魔术师一样吸引着很多人，但他的私生活却是如此的悲剧。

在找工作、维持自己的饭碗并从中找到乐趣和满足感这些方面，斯科蒂遇到了很大的麻烦。我的意思是：极大的麻烦。现在，他很有可能会失去同样很有天赋的妻子以及三个极富创造力并将大有前途的孩子。

无论这些问题的根源是什么，现在斯科蒂开始把注意力放到无法找到合适的工作这一点上来了。他找到过一些薪水还不错而且能给他带来些许满足感的工作，但总觉得自己没有找到正确的定位。他觉得如此沮丧和愤怒，于是他故意疏远自己的家人和朋友们。他不让任何人去帮助他，但他似乎仍没有找到问题的根源。

在平时的求职生涯中，你可能需要做一些职业测试、面试或者尝试新工作。然而，要想迈向毕生的事业，你需要回顾过去的工作，内心深处不成熟的情感以及值得注意的人际关系。职业选择问题的根源很深。从长远来看，唯有根本的解决方法才有效。

假如你和斯科蒂有什么共同之处的话，我建议你暂时停下前进的脚步，仔细审视一下你生活的全部。你能从这本书中找到一长串在现实生活中可以考虑的事情。一定要认识到你生活的方方面面都是密切相连的，也一定要做到深入其中，而不能只看需求。

为何总有人富有而不快乐

工作中的挫败感有多种表现形式。我经常听到有人诉苦，说自己一事无成。罗斯是我女儿朋友的妈妈。她受过高等教育，并且遇到了一位很有能力、有创见性的男子。她自身能力也很强，非常聪明乐观。尽管如此，她还是无法在职业生涯中取得很大进展。她不停地换工作，却发现自己似乎还在原地踏步，并没有离她的目标越来越近。因此，她感觉很失望，动弹不得，有时甚至还走下坡路。

最近，我们常常能听到来自男男女女、老老少少的各种请求，其中夹杂着些许幽默或悲伤：“我该怎么过才好？”或者“我长大以后会成为怎样的人？”五六十岁的人也这样说，意思是他们仍然不太明确自身的定位，也不清楚自己的使命。我听到罗斯曾说过，“我不知道自己这一辈子该干些什么。我只知道现在在我还没做到呢。”

“我长大以后将成为怎样的人。”这是句开场白，意味着说话的人觉得自己仍处在一生中最开头，或许还是个孩子，不成熟，没有像正常人那样达到一定的成长高度。那个女孩子一听到妈妈这样