

美国顶尖心理学大师引领你超越自我的典藏之作

# 成功人士

## 战胜疲劳的秘密

### Reclaiming the Fire



How  
Successful  
People  
Overcome  
Burnout

[美] 史蒂文·贝格拉斯 著



中信出版社  
CITIC PUBLISHING HOUSE

# Reclaiming the Fire



中信出版社  
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

成功人士战胜疲劳的秘密 / [美] 贝格拉斯著; 丁小荣译. —北京: 中信出版社, 2003.12

书名原文: Reclaiming the Fire: How Successful People Overcome Burnout

ISBN 7-5086-0054-1

I. 成… II. ①贝… ②丁… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第108375号

Reclaiming the Fire: How Successful People Overcome Burnout by Dr. Steven Berglas

Copyright © 2001 by Steven Berglas

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

This translation Published by arrangement with Random House, an imprint of Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc. through Bardon Chinese-Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

成功人士战胜疲劳的秘密

CHENGGONG RENSHI ZHANSHENG PILAO DE MIMI

著 者: [美] 史蒂文·贝格拉斯

译 者: 丁小荣

责任编辑: 赵世蕾

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 12.5 字 数: 170千字

版 次: 2004年1月第1版 印 次: 2004年1月第1次印刷

京权图字: 01-2003-7669

书 号: ISBN 7-5086-0054-1/B · 90

定 价: 22.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

献给上天赐给我的礼物——珍妮弗

---

12AD42/08

如果只是对知识的深信，那么这种生活是不能成功的。人们必须深深地感受它，坚决相信它，甚至在梦里也想到它。

——伯特兰·罗素（Bertrand Russell）



# 致 谢

Reclaiming the Fire

乔恩·卡普对于本书的质量有着非常重大的贡献，他对事物的洞察能力着实令人信服，并且我要感谢他对本书提出的宝贵意见，以及对我的鼓励和支持，还要感谢他对于书中模棱两可的地方能够果断地说“不”，我想，除了他我无法为这本书找到更好的编辑和指导了。

杰夫·西林是对我的作品最负责的人。比如，从这本书纲要的编写到二次审稿的每一个细节他都给予了我很大的帮助。他曾经是我在杂志社的编辑，在那时他已经是一个很有责任心也很聪明的顾问，也是一个很出色的助手。

我还希望谢谢几个读过这本书的手稿，并且提出很有见地的看法及意见的人。我很感激詹娜丽·迪亚，她帮我完成了第一稿的全部编辑工作，非常感谢她一如既往热情而耐心地解答我的每一个问题。詹姆·卡萨拉为我的初稿的关键部分做了大量富有深刻见解的注释，为我提供了多方面的珍贵信息。我还想感谢阿瑟·格林腊斯，他提供了很多关于女性心理学的资料。还有阿什利·玛魏，在我搬到洛杉矶后他对我的研究给予了很大的支持。

很多人虽说对本书的内容没有直接的贡献，但是他们对我的创作起到了决定性的作用，他们每个人都曾经帮我从个人不能自拔的深渊中解脱出来，使我能够在最终期限前完成手稿工作。

我想感谢阿富勒·E·欧斯邦博士，他为我提供了加利福尼亚大学洛杉矶分校教授企业研究课程的机会。因为阿富勒·E·欧斯邦帮我打理了一切事情，让我可以把全部的热情都投入到研究和教学中

去。雪伦和达哥波兰那对于我在加利福尼亚的各个方面的过渡时期起到了至关重要的作用。对于他们的感激之情我无以言表，他们让我越来越觉在洛杉矶有家一般的感觉。我非常感谢情人餐厅的斯泰芬诺·奥卡罗先生，他为我提供了那么多美味的红酒，我觉得意大利红酒是世界上最好的，奥卡罗先生就帮我们储存红酒，我在这里有宾至如归的感觉。还有中国餐厅的贝勒·兰特斯曼和彼得·范迪先生，他们让我和我太太每次到这里进餐都成了美好的经历。当然，如果没有我的岳母在我和妻子外出的时候帮我们照顾女儿凯蒂，我们肯定无法尽情享受。

最后，我要感谢我的妻子珍妮弗在这本书中所起的作用。《成功人士战胜疲劳的秘密》这本书大部分的创意都是我们俩共同策划出来，然后又经她的严密分析改进的。每一个了解我的人应该都知道，自从我遇到珍妮弗的那一刻起，她就成了我的欢乐和激情最主要的源泉，但是，我还从来没有机会告诉她：她的头脑与她的人一样卓尔不群。没有她，就没有这本书的面世。

# 目 录

Reclaiming the Fire

## 致 谢

## 第一章

### 成功巅峰后的失落 1

当迈克尔·乔丹带领芝加哥公牛队连续三次夺得NBA总冠军后宣布他将退役时，整个职业运动界都震惊了。听到乔丹的决定后，我的成功引起不适理论的另一个部分开始形成。

## 第二章

### 从“谁是谁”到“那是谁” 23

世界上只有两种悲剧。一种是得不到一个人想要的东西，另一种则是得到了想要的东西。

## 第三章

### 你为什么会疲劳 45

自尊心=成功/抱负。

## 第四章

### 成功可能造成的伤害 67

没有哪个陷阱比你为自己设置的陷阱更危险。

## 第五章

### 像女人一样思考 81

软弱是女人的事情吗？



## 第六章

### 成功的魅力如何变成一种困惑

103

当你是新手时，你在成长。当你成功时，你就停步不前了。

## 第七章

### 迎接挑战、创新和变化

113

辉煌的人生不是通过技巧得到的。你无法完全按照个人的想法把自己带入美好的生活。同样，辉煌的人生也无法通过照搬一些杰出人物的教条而取得。能否获得辉煌的人生取决于我们能否以最佳状态应对人生中的一个个突发事件。

## 第八章

### 创造卓越

135

我们要征服的不是高山，而是我们自己。

## 第九章

### 真正的幸福是一个动词

159

当然，我们不可能都成为苏格拉底，但是，这样的生活方式可以让我们得到我们想要的幸福。

## 第一章

### 成功巅峰后的失落



很少有成功人士去看心理医生，除非他遇到了危机。实际上，大多数成功人士即使处于严重的危机之中，也不愿意承认自己需要看心理医生。我的大多数病人都是通过第三方找到我的，因为他们感到如果没有专业的心理帮助，他们的同事、朋友或爱人所面临的危机就会更加严重。如果想让一个成功人士接受精神治疗医师、社团顾问或职业指导的帮助，那么就得花费一些精力。所以，有些人觉得我的做法很奇怪：遇到一个新病人时，我做的第一件事就是尽量指出他的情况中具有讽刺意味的两个事实。

第一个事实就是，我认为所有的成功人士都是战胜了一些危机才取得成功的。事业的成功意味着一种克服困难的能力，一种坚持面对竞争威胁的能力，一种适应变化的能力，一种忍受痛苦折磨的能力。成功人士必须付出一系列艰苦的努力：（1）学会一门新的或专门的技能；（2）熟练掌握技能，以便在主流社会中表现出才干和能力；（3）解析现状（作为一名企业家、艺术家或发明家），创造出一个新的优秀范例或原型。成功人士是征服者，因此，当他们向我进行心理咨询时，我做的第一件事就是要提醒他们这个现实。这个提示将有助于他

们理解为什么会处于目前这种状况，即他们不能够再去做或拒绝去做他们曾经非常出色地做过的事情。

第二个事实含有自欺欺人的意义，即每个成功人士都以“危机”自欺欺人。当我开始给那些因成功而引起麻烦的人进行治疗时，我努力帮助他们接受这个事实，即自欺欺人的行为是可以杀死人的。我首先向他们指出“危机”这两个字的意义，它是由相互制约的两个方面组成的，即“危险”和“机遇”。为了帮助那些处于危机中的成功人士自助，我的工作就是把他们的注意力从危险中转移开，帮助他们关注机遇。

在危机中寻找机遇并不是一个容易做到的“幸运饼”疗法。危机不一定意味着大祸临头了，它可以理解为一个转折点，一个关键时刻，一个转变的机遇。我的一个病人喜欢玩塔罗牌，他指出“死牌”有相似的双重性：损失增加了生产潜力。就像毕加索所说的那样，“每一个创造行为首先是一个破坏行为”。

我们在一生中都会遇到失败和机遇，然而，当我们年轻时，这些事情并不会形成危机。当青少年失去了作为未成年人的保护性身份后（大约那时我们开始认知自己的身份），他们开始关注机遇，感到很得意。成年人是多么自由呀！他们可以开车，可以不受家庭的庇护（有时是限制性的）去做一份能够树立自尊的工作，可以约会。不可否认，失败可能会引起人们的焦虑情绪，但是，你常常可以发现一些令你兴奋的挑战摆在你的面前。关键是你必须积极地看待这些失败，而不是把注意力放在那些潜在的威胁上。离开安乐窝会感到不安，但是脱离它的束缚后，你获得的将是自由的飞翔！

对于处在危机中的成功人士来说，其成功悖论是：他们表面上看似很辉煌的地位其实是多么令人感到压抑、单调和苛求。如果你在做过几年超级明星之后再去做个新手，你会感到耻辱和羞愧，这是很危险的。难道你不能真正成为你自己所创造的那个自己吗？但是，如果你永远不把自己从徒劳无益的单调工作中解放出来，那么其潜在的危险又会有哪些呢？如果你不去开阔你的视野或不能挖掘你的潜力，那么这种危险性又会变成怎样呢？你知道人们对于那些不伸出脖子就不

能到任何地方的乌龟是如何评论的吗？一个人也许躲在成功的外壳里会更安全些，但是，这是以什么为代价的呢？

因此，一些人在经历过一段控制危机的光辉历史，但是感到无力应对一个新的危机的时候，开始向我进行心理咨询。尽管他们知道自己曾应付过争取成功的内在危险，但是他们还是寻求我的帮助，以应付他们意识到的威胁。当成功人士第一次找我时，他们仅仅意识到失败、痛苦和羞耻的可能性。这就是患有“精疲力竭症”的人所担忧的。

### “精疲力竭症”

“精疲力竭症”折磨着那些成功人士，他们发现自己的事业在心理上不再令人满意，或者已经开始威胁到他们的自尊心。我们的文化颂扬物质上的成功。然而，事实上，这种有缺陷的理想使越来越多的成功人士在经过多年努力才获得成功后，失望地想逃离他们的环境。一些企业家在经历过几年成功后请求打破金手铐的束缚，专业人士愿意放弃高级学位，以逃离使头脑麻木的单调工作，表演家包括运动员、音乐家和演员常常被观众在他们表演结束时不断的“再来一个”的要求所困惑。

每个人至少都知道一个关于由穷变富再变穷的传奇故事，这些故事之所以这样结束，是因为这些人〔如弗莱迪·普林兹<sup>①</sup>、文斯·福斯特<sup>②</sup>、罗伯特·麦克斯韦<sup>③</sup>、戴维·比格尔曼（David Begelman）〕拥有了一切以后却被心理的恶魔击垮了，最终以自杀结束。这不是“精疲力竭症”。这种现象我研究了20多年了，它表现为对成功事业的不满，这种成功事业常常被非主动而使人衰弱的症状所打断。这些症状表现为，从对生计的担忧到对成功的渴望到对现实的厌倦。你认为达

---

① 弗莱迪·普林兹（Freddie Prinze）：美国20世纪70年代著名喜剧演员，于1977年自杀。——编者注

② 文斯·福斯特（Vince Foster）：曾任白宫法律顾问，自杀身亡。——编者注

③ 罗伯特·麦克斯韦（Robert Maxwell）：英国前报业大王，后因公司财务问题而投海自杀。——编者注

到了某个目标就能改变你的生活，但事实上你却没能实现这个目标，因此你就对现实产生了厌倦感。

达到了你的愿望却没能实现随之而来的心理转变，其结果要比没有实现目标更糟糕。如果失败了，你会从头做起，或者“努力，再努力”，这些实际上都是对自己的激励。然而成功会使你怀疑“一切就是这样了吗”，也就不存在第二次机会了。揭露了成功的神秘感后所产生的失望是具有破坏性的，因为我们被成功所困扰了。

事业成功实际上是所有创造文明的英雄人物所追求的共同目标，这些英雄们，从哈罗修·阿尔吉<sup>①</sup>作品中的主角到洛克菲勒、梅隆、卡内基到今天的英雄例如迈克尔·乔丹、奥普拉·温弗瑞<sup>②</sup>、比尔·盖茨和史蒂夫·凯斯（Steve Case）。所有这些白人和黑人，男人和女人，都达到了他们的事业巅峰，并且赚了很多钱。然而，在我的经验中，最引人注意的人物也最容易患上严重的心理疾病，从而有可能打击他们的梦想。

精疲力竭症很普遍。尽管这种疾病已经被发现了好几个世纪了，但是人们还是不愿意承认它的存在。萧伯纳是以一种好斗的感觉开始自己的职业生涯的，我们对他的感觉的最好描述是充满耻辱的绝望，因为他感觉自己被成功和认知所困惑：

我成功了，而令我感到沮丧的是，事业虽然使我不再是一个一文不值的平庸之辈，但是却使我牢牢抓住它无法放松。因此，在我二十几岁时，我开始厌恶职业培训，就像一个健全的人厌恶他无法摆脱的事物一样。（最终）我挣脱了！

萧伯纳70多岁时写下了这些文字，当时有人邀请他描写自己以前

---

① 哈罗修·阿尔吉（Horatio Alger, 1832~1899）：美国作家，其代表作为《流浪儿迪克》。该书讲述了一个一无所有的流浪儿通过诚实的劳动和不懈的努力最终成为青年“绅士”的故事。该书自1868年首次出版后，一直畅销不衰，多次再版。《流浪儿迪克》已成为多数美国人少年时代的必读书，而哈罗修·阿尔吉也成了美国精神的代名词。——编者注

② 奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）：美国著名脱口秀节目主持人。——编者注

的生活，或者他是如何开始自己真正的事业的。我用心理法治疗的专业人士以及我所指导的管理者中的大多数人，都不能像萧伯纳那样在二十几岁时去“挣脱”束缚在自己身上的枷锁。此时生命中的金手铐具有很小的约束力，在以后的日子里它被家庭的要求和期望所充满。一般而言，患有精疲力竭症的专业人士早就认识到他们处在一种他们厌恶的职业（或事业环境）中，但是他们不能打破束缚获得自由，除非发生了某些大变动迫使他们这么做。

可以确信的是，有许多人——就像大多数阅读这本书的读者，具有与精疲力竭症相似的症状，但是他们不需要专业的心理医生帮助，以调整他们的生活。

一位我称为玛莎的女士——因为她具有玛莎·斯图尔特（Martha Stewart）那样的谨慎和有点与生俱来的组织才能——她在位于华盛顿附近的一家金融公司做行政副总裁，工作几年以后似乎已经适应了她所厌恶的工作。但是当我遇到玛莎的时候（我对公司的行政队伍进行评估，因为他们正准备开始一项相关的业务），我被玛莎面对新挑战时所表现出来的似乎非常疲惫的状态吓了一跳。当我们初次见面以后，我安排了后续会面的时间以使她正视我的关心。“我感觉，你认为收购（这家公司）对你们公司来说并不是一个很有价值的步骤，”我说，“事实上，当我和你谈话时，我觉得你正在准备迎接的是繁重的任务，而不是一次发展的机会。”

她的回答非常坦白：“你说得对，但是这与我的职位毫无关系。我的工作曾经是我的一个梦想，我通过努力才使梦想成真，但是它已不再是这样了。我现在41岁了，我的女儿们都在上高中，我很羡慕她们，她们的机遇是无限的。当我处于她们这个年龄的时候，我的愿望就是获得诺贝尔奖和做一名慈善家。我现在的薪水，不算股权的话，是诺贝尔奖获得者的两倍还多，但是这还不够。为什么我不能努力做一些事情使自己感觉像个成功者，而不仅仅是个平凡的从业者呢？”

玛莎和我后来又进行了多次交谈，虽然我可以说自己在她所做出的决定中起到了催化剂的作用，但我绝不是起决定因素的物质。我发现，玛莎已经用了一年多的时间来寻求加入位于哥伦比亚地区的著名

经济智囊团的可能性（她已经获得了经济学博士学位）。在我的鼓励下，她辞职了。

患有精疲力竭症的人承受着更多的普遍化惰性，这种惰性困扰着那些高收入但缺乏心理回报的人。这些人陷入了困境，担心不能达到自己的期望，结果遭受沉重的打击。但是他们的主要焦虑只是程度上有所不同，而不是性质上的不同，这些焦虑影响着所有的野心家。我用一个精疲力竭症的极端例子来说明同样的道理，即广告商们都用漂亮的女人来为产品做广告，从汽车广告到啤酒广告，他们的目的就是：引起注意。如果不深入理解精疲力竭症，那么迫使玛莎多年就职于她并不想久留的公司的心理因素就没有那么明显。下面描述的例子旨在让所有的人明白和理解导致精疲力竭症的冲突、怀疑、焦虑、内疚感和敌意。

我是一个酒鬼……我认为只有失败者才会变成酒鬼。

——杰森·罗伯兹<sup>①</sup>

在全美酒精中毒协会的广告中

典型的精疲力竭症患者会让他们的身体替他们说话。压力引起的心血管疾病和临床抑郁症是我所知道的在职业变化中最常见的突发疾病。当身体上的疾病不适于提供一个满意的退出策略，那么自我破坏行为就会在工作中发生。你是否曾经感到惊讶，为什么有这么多华尔街的大企业家陷入许多公众关注的案件中，其中包括白领犯罪，例如出卖企业内部信息，违法的性交易，或暴力行为？这些难以理解的行为的潜在原因是人们通常不能承认，优越的生活和精神的炼狱没什么不同。

大约两年前，纽约市一家大规模的投资银行（Keefe, Bruyette & Woods）的前任总裁詹姆斯·麦克德米特（James McDermott），被控告出卖企业内部信息和进行证券诈骗。有人怀疑他向一名与他有染的名叫玛丽莲·斯达尔（Marylin Starr）的成人电影女演员透露了一系

<sup>①</sup> 杰森·罗伯兹（Jason Robards）：美国著名影星，曾获1976年和1977年奥斯卡最佳男配角奖。——编者注

列有关银行即将合并的信息。我能下结论说麦克德米特的行为是类似故意地违法吗？很显然，不是。但是，我可以说，我曾经治疗过20多名具有类似财富、地位、权利的人，他们做出了一些刺激的违法犯罪行为，从而打破了这种循规蹈矩的生活，结束了他们成功的事业生涯。这是真的，尤其是对那些千万富翁来说，犯罪可以不负责任，违法行为日益变成了一种刺激，可以调节他们业已变得单调、痛苦的事业。

虽然，大量的并且被公众广泛熟知的患有精疲力竭症的人通过自我牺牲来摆脱事业的束缚，但是我发现这种人大多数喜欢酗酒，这种不利于健康的行为可以使那些厌倦生命的人摆脱心理的桎梏。我已经治疗过20多个由于成功而导致酗酒的男女（他们的名字是保密的）。波士顿棕熊队前著名曲棍球运动员德里克·桑德森（Derek Sanderson）曾允许我研究他从一名世界上薪水最高的运动员（取代了足球明星贝利）转变到一个堕落的酒鬼的变化。桑德森的例子，以及成功人士名册中从明星变成酒鬼的例子，像杰森·罗伯兹给我提供了一个非常好的出发点，通过它我可以解释我的事业是怎样初具规模的。

我喝酒的经历以及在两个喝酒的场所——餐厅和酒吧活动的经历，帮助我理解了成功是怎样控制、压抑或破坏一个人的职业生命的。在某种意义上说，如果不是我对酒精作用的疑问，我就永不能形成精疲力竭症的理论。

## 父亲了解最多，但不是关于酗酒

在我能合法进入酒吧的前几年里，我对酒有了第一次深刻的教训。当我大概15岁时，大多数那个年龄的男孩子认为度过漫长周末最简单的办法就是大家聚在一起喝酒来麻醉自己，使自己忘记青春期的烦恼。就是一个这样的夜晚，在狂欢之后，混合的鸡尾酒使我感到非常眩晕，我在偷偷地进入房间时发出了一些声音，被父亲发现了，他用愤怒但又冷静的语气劝我：“我的儿子，我只想把你最好的东西给你。你要知道只有游手好闲的人才会喝醉。那些没有工作，不能养家的人才会喝醉。我希望你成为一个成功者，能支撑起家庭。你听到我的话了吗？”



不要做个游手好闲的人。”

我永远不会忘记父亲的话，因为令我懊恼的是，我经常从资料中发现他的“只有游手好闲的人才会喝醉”的论点是多么错误。出自对父亲的爱和尊敬，我不得不承认他的话中有些东西是正确的，但是这不能与我对一些人的直接观察结果相一致，这些人并不是“游手好闲者”，但他们经常让自己醉得不省人事。很久以前，我正式决定研究成功人士酗酒的病因，我遇到了好几个例子，使我相信在获取人生成功的机会与滥用酒精两者之间有着奇怪的联系。第一个例子发生在美国长岛附近举行的婚礼和成人礼庆祝酒会上。

如果你完全不知道在长岛南岸的人们是如何炫耀财富的，那么让我来描述一下这些上流社会庆祝的一幕：除了六轮宴席和对成年人提供无限量的酒以外，成人礼宴会还定期为客人们提供各种娱乐活动，例如弹球游戏机、摇滚乐队、漫画、小丑和魔术。一种前卫的特别娱乐节目还包括肚皮舞。婚礼宴会更加奢侈：餐桌中央的装饰品通常包括两打长茎的玫瑰花，多个乐队或管弦乐队是很平常的，这些配备可以由新婚夫妇和他们的家庭来更改。还有录像和摄影师，此外，听起来似乎很奇怪的是还请了素描画家和算命的。

我没有花费很长的时间就总结出，不仅亲属们参加这些狂欢的盛宴，而且那些与“游手好闲者”截然对立的人物，也就是那些社会上的成功人士也会参加这种宴会。此外，他们通过喝得酩酊大醉来使这种欢庆的场面更具有特色。在我参加成功人士举行的酒会的5年里，我发现一打以上的打架行为发生在穿燕尾服的绅士之间，同样酒宴上有很多争吵发生在夫妻之间。我也定期地与这些人谈话。但是直到我研究生毕业时，我才意识到，我常常与这些宴会的常客们讨论的话题形成了我的关于成功引起的物质滥用的理论基础。

### 感情脆弱的例子

当我大学毕业并结束了我的酒吧侍者生涯后，我开始到哥伦比亚大学学习心理学研究生课程。就像大多数在外求学几年后回到家乡的