



Your Authentic Self

# 与生活 坦诚相见

(美) 里克·贾尔迪纳 (Ric Giardina) 著  
朱正茂 译



机械工业出版社  
China Machine Press

Y o u r   A u t h e n t i c   S e l f

# 与生活 坦诚相见

(美) 里克·贾尔迪纳 (Ric Giardina) 著  
朱正茂 译



机械工业出版社  
China Machine Press

Ric Giardina. Your Authentic Self: Be Yourself at Work.

Copyright © 2002 by Ric Giardina.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2004 by China Machine Press.

First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the Publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Beyond Words Publishing, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权登记号: 图字: 01-2003-1281

### 图书在版编目(CIP)数据

与生活坦诚相见 / (美) 贾尔迪纳 (Giardina, R.) 著; 朱正茂译. -北京: 机械工业出版社, 2004.6

书名原文: Your Authentic Self: Be Yourself at Work

ISBN 7-111-14181-4

I. 与… II. ①贾… ②朱… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第026446号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 颜诚若 版式设计: 刘永青

北京牛山世兴印刷厂印刷 · 新华书店北京发行所发行

2004年6月第1版第1次印刷

880mm × 1230mm 1/32 · 4.875印张

定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007

我不知道此人这般大胆  
他敢于呆在人迹罕至的地方  
那位令人敬畏的陌生人  
故意要去面对——

——埃米莉·迪金森，美国女诗人

## 觉 醒

那天是一个很典型的工作日，我把大部分时间都花在会议上以及各种问题的处理上，对于一家拥有数万名员工、营业收入达数百亿美元的全球公司而言，问题总是源源不断。通常，我早上6点钟来到公司的办公室，这样我就可以在一些欧洲同事下班之前与他们联系。我需要立即对留给我的语音邮件和电子邮件信息用电话回复。我持续工作到下午7点，处理完一些遗留已久的问题，因为这些问题随时有可能成为紧急事件。我还要和执行计划的亚洲雇员交谈，此时亚洲已经是第二天上午。另外，我还要尽量计划明天的活动。

当我驾车沿着硅谷往家赶的时候，工作以及工作中的一些问题仍然占据着我的大脑。新的想法、已经忘记但需要注意的事情就像万花筒一样在我的意识中闪现。在我还没有忘记之前，我用车载电话在职员、厂商、消费者甚至我自己无所不在的语言邮件系统中留下信息。

第二天早晨他们上班时就会发现我的指示、建议、要求、需要，这会让他们很早就开始忙碌，差不多就像我所做的那样。

当我到家，一步入家门，安娜丽莎，我两岁大的女儿，就从家庭游艺室的角落里飞跑出来，她迫不及待的表情将喜悦表露无遗。

但是父亲仍然“身在曹营心在汉”。

我不知道我说了些什么，我甚至都不知道怎样说的，总之，女儿不再跑过来。我所说的话，或者更为准确地说，是我说话的方式让她感到有些不对头。这个男人不是她所知道的那个温和、慈祥、爱逗女儿的爸爸。今天的事和往常不一样，今天的事情不太正常。

安娜丽莎开始哇哇大哭起来。我想我永远不会忘记这样的景象：一个1米高、头发卷曲的小孩，站在我的面前，她因为苦恼、恐惧、混乱而愁眉不展，泪水沿着她的脸颊滚落下来。这让思绪正在他处的我陡然回到现实。

当时我站在那儿一动不动，想着眼前发生的事，这样持续了几分钟（很可能是几秒钟）。我的妻子伊丽莎白从厨房里走出来，她把女儿抱在怀里，擦干她脸上的泪水，安慰女儿：“小甜心，不要怕，爸爸没有什么事，他只是仍然沉浸在工作中。”

她说的很对，她的话强烈地撞击着我。我仍然沉浸在工作中，这意味着什么？如果存在一种方法能够辨认出我的工作模式，那么，另外一个模式是什么？我还有什么模式？这是一个摆放在我面前必须回答的问题：我是谁？

在我的生活中，工作是一种有序的感觉。我的工作场所以及我在其中的角色，就像一台上好油的机器——虽然这台机器极度紧张。我胜任我的工作和职责，并且出色的工作给我带来了利益和晋升，工作

正是以这种方式促使我前进的。在全世界最重要的一家公司里，和着信仰的旋律，我活动的齿轮和轮胎发出有节奏的运转之声。这种信仰是：企业是机器，我们在其中扮演着重要或者不那么重要的角色。当我沿着企业搭建的阶梯上升的时候，我的角色看上去正变得越来越重要。因此，发出的运转之声十分响亮，并且似乎很有意义。

然而，这个时候我并没有认识到，在我融入这个机器世界的过程中，我放弃了多少自我。

## 现实中的课程

不幸的是，这种“放弃自我”来得太容易了。它是我们从很小就开始接受训练的结果。这存在于许多文化中，但在西方文化中尤其如此。在我们的生活中，系统很早就培养我们去接受一个“以外在为中心”的现实世界，而不是去发展一个“以内在为中心”的现实世界。

很早我们就发展出这样的能力，能够确定那些拥有权威和地位的人想从我们身上得到什么——不管是我们的父母、教师，还是其他关心我们的人。我们学会了怎样把最好的提供出来。这就是一种以外在为中心的为人方式。相反，一个以内在为中心的现实世界意味着，我们要向自己探寻，以决定我们需要什么？然后，遵循内心的指引。

长大后，我们很快就懂得，对于妈妈和爸爸、爷爷和奶奶、伯母甚至是妈妈最好的朋友而言，什么行为是可以接受的。我们在一连串的警告、威胁，甚至体罚中被塑造成形，目的是防止我们做出令

身边的人不高兴的选择，他们确信自己知道什么是我们“最感兴趣的”或者他们“最感兴趣的”。在这个世界上，对蹒跚学步的小孩说的话中，最多的、最普遍的就是“不”！

以外在为中心的培训从学龄前、启蒙阶段一直贯穿整个初中。我们进一步提高了确定的能力，并且以此来塑造我们的行为和自身。这种培训在中学阶段开始提速，并且添加了几几乎是恶意的元素——对未来奖赏的承诺，也许是进入“合适”的学院或者大学、好的成绩、学位或者好工作。那些这方面做得很好的人，都是最能明了主管领导想要什么，并且最能显示他们就是能够提供这些的人。

## 工作经验

到我们获得第一份工作的时候，我们就很好地融入了一个以外在为中心的现实世界，并且工作会持续地加强这种观念。我们的职业生涯看上去前程似锦，以至于我们能够连续不断地提供给雇主他们想要的，而且毫不迟疑。

“公司人”获得晋升、头衔、薪水和利益。那么成为一名“公司人”意味着什么？意味很多，但它更意味着每天你会发现公司想从你这儿得到的和你想从自己身上得到的不一致，但是无论如何，你必须做公司想要的！

这种习惯性的牺牲自我的工作方式带来了难以衡量的压力。80%的美国从业人员说他们自己忍受着由工作压力引发的疲惫、失眠、沮丧、肌肉疼痛、溃疡。自从20世纪80年代早期以来，在美国与压力有关的索赔已经增长了3倍。美国医药协会（简称AMA）曾经报道

说大约40%的心脏病发作出现在星期一上午八点钟到九点钟。并且美国心脏协会报道说，星期一早晨，工作人员甚至退休人群中出现心律失常的现象比任何时间都要来得明显。很显然，身体记得现在应该是进入工作模式的时候了。

这不是有意对社会制度或者对教育系统进行控诉，而是暴露那些系统的一个不幸。对于那些把工作当生活的人来说，这种暴露是在努力提高他们的意识，并且向他们提出一种矫正方法，即让他们意识到这么做是错误的，这么做的他们不是真正的自己。

## 精神性和工作是协调一致的吗？

在过去20年里，许多人一直生活在以外在为中心的現實世界中，在精神生活方面，兴趣曾有过复活，人们探寻精神上的价值，观察这些价值对于他们每天的生活意味着什么。这包含不同的方法：读书；创建并且参加支援组；听录音磁带；课堂上学习修身养性；参加精神交流中心进行交流。

不幸的是，这种对满足和意义的寻求还没有延伸到工作中去。绝大多数人在他们的工作场所之外，寻找工作环境所缺少的交流，这在很大程度上是因为，他们并不期待在工作场所中找到任何精神上的满足或者自我的真实感觉。

当寻求过精神价值的人员参加工作时，他们并没有自由地表达出他们所学到的，他们并没有把他们新的见解以及实践应用到他们的工作环境中去。这在很大程度上是因为，他们已经牢固建立起适应以外在为中心的現實世界的习惯。我们再一次陷入工作模式中，把

工作与精神生活分开来。

在竞争日益加剧的环境里,绝大多数公司已经越来越关注于营销、推出产品、增加利润这些任务,以至于任何看上去对这些目标没有直接支持的行为都会受到怀疑。在以物质为中心的工作场所里,雇员们很快地学会了把上述行为排除出去,因为这些行为不是那些掌权人所需要的。

在绝大多数公司里,谈论企业价值是可以接受的,但是谈论个人价值却不可以接受。个人价值为个人提供基本方针,这种认识使人们认为在某种程度上它转移了员工对组织目标的关注。然而,绝大多数组织开发专家都知道,组织的目标和工作人员的个人目标如果一致的话,实现组织目标的机会就越大。

当人们在工作中缺少精神时,他们就失去了真实的自我。因此,今天,人们过着两种生活:一种是“在职”生活,另一种是真实生活。和我一样,许多人没有意识到这种分裂。其他意识到这种分裂的人,也许相信他们能够有效地在这种困境中来回穿梭,但他们也许发现得太迟了,它已经产生了破坏作用,这种破坏的形式包括破碎的婚姻、疏远的孩子以及糟糕的健康状况。总之,这种分裂对于一个人和一个人的行为具有消极的影响,具有讽刺意味的是,它对于组织也具有消极的影响。

工作正变得越来越不容易。缩小规模、重建以及合并已经导致员工的工作时间越来越长。早在1991年,美国人平均要工作大约二百多个小时——相当于一个月的时间——才能够维持1973年的生活标准。2000~2001年秋冬季开始的高科技“.com”产业股票的下跌,以及“9·11”事件导致美国总体经济的衰退,许多人的担心日益剧

增，并且促使他们不计时间地工作，以保证他们不是受害者之一。

后果是，绝大多数工作人员在他们的工作与私人生活及其自我之间制造了一种更加不平衡的状态。一个人的“工作生活”和一个人的“私人生活”之间的分界线已经模糊到几乎看不清的地步。许多人已经分不清楚他们的两种生活中哪一个“真正”的生活。

## 个人的旅程

这种混淆就是那天我不得不面对女儿泪水的时候所清楚见证的。一方面，我把自己看做是一个以内为中心的人，一直在寻求表达感谢的心情、爱和生活的无限乐趣。另外一方面，我凡事都按照公司要求我的去做，“公司人”占据了大部分时间，而没有给我自己留下任何空间。我看到工作场所中的我与工作之外的我完全不同。并且，我在工作模式中的心理正在悄然溜进我作为一名父亲、丈夫和朋友的生活里。

我正过着两种生活，一种是适合我的“企业”生活，而另外一种是为更真实的以精神为导向的生活。为了应对这种矛盾，我已经变成了两个人：公司的里克和真实的里克。但是由于我的商务生活需要越来越多的时间，公司的里克不得不徘徊、停留更长的时间。当我想回到真实的里克或者需要我回到真实里克的时候，这正变得越来越困难。

当我女儿接触到一个还完全沉浸在工作模式中的公司里克时感到了害怕，这让我静下心来观察自己的生活中发生了什么。我开始仔细观察我在工作中以及在剩余时间里的行为方式，我开始留心这两

种生活怎样真正地区分开来。每天我从办公室回到家中，这一时刻我确实能够感觉到我应该摆脱“工作模式”。我开始意识到当我回到家时，我应该用一种有意义的方式对待伊丽莎白和安娜丽莎，这对于我来说很困难，并且需要花费一些时间。

我开始注意到当我在一个模式中，而另外一个模式的一些要素将要闯入的时候，我的方式应该立即转移。这些侵扰出现的情况可能是：当我在办公室的时候，我家里的某个人或者一个私人朋友给我打电话，或者当我在家的时候，我被一些突然出现的工作上的事情所打断。我的同事看上去也都面对着一些相同的问题。朋友们在工作场所偶然碰见我不会比我在工作场所偶然碰见他们感到更为舒服。我也并不是惟一个在工作期间与亲密的人用小声打电话的人，这么做就好像在和一位密友窃窃私语，交流我们公司的“隐私”问题，因为不这么做会把我们人的天性给暴露出来。

## 新的途径

我知道我不得不改变一下，我决定有意识地让真实的里克经常出现在我的办公室里。开始的时候这样做非常困难，并且在某种程度上，我感觉很不自然。最初，我在真实的模式中呆的时间不是很长。毫无疑问，这要归咎于我所受到的培训，即以外在为中心的现实世界是工作场所中正确的方式。在整个工作日期间，保持我的正确方式已经成为我的自然习惯，这也使我晚上会无意识地把它带回家中。最初，打破这种习惯比我预想的要困难得多。

但是支持的来源令人非常惊奇。首先，我发现我的真实自我是富

有同情心的、尽心竭力的以及充满爱心的。

其次，对这种变化的积极支持是直接而又强烈的，它来自于公司的最高层。我在工作中积极快速地推行这种变化，公司开始用令我激动的方式来奖励我。我与同级人的关系，与其他经理主管人员之间的关系，与我的职员、经销商、消费者的关系完完全全地改变了。我发现自己日益需要在作为一名经理、一名雇员的同时，还要作为一名朋友、一名顾问和一名知己。

更为重要的是，我不再感觉到我的真实自我和公司自我之间有分裂，我感觉更为完整，更加快乐，并且不论在我的家中还是在工作环境中都感觉很舒适。

我发现我已走在一条崭新的道路上。

## 真实的优点

接触你真实的自我有很多优点，并且那些优点能够对你和你的雇主非常有好处。真实自我，通常也称之为内在的自我，从那儿会孕育出自尊、同情、理解、洞察力，甚至是宽恕。

当我们把自己与真实自我分开，更为努力地关注公司或者组织的职责时，我们就失去了很多竞争优势，我们失去了与直觉接触的机会，我们的创造性失去了弹性，也丧失了处理复杂问题所需要的非凡洞察力，取而代之的是陈腐的、常见的解决方案，这些方案以前不起作用，现在也不会起作用。

当我们放弃真实的自我以更好地适应工作的时候，我们也就放弃了许多，我们的雇主和我们的社会也失去了许多。他们失去了真正

处在最佳状态下的我们。

你将会发现，仅仅简单地做你自己就会获得非常好的结果，这要比你努力去做不真实的自己要容易得多，这就好比骑在马背上朝着它行进的方向前行总是要容易许多！

## 这本书能为你做什么？

本书中的许多工具和技巧来自人文主义和精神传统，它们一直可追溯至遥远的过去。有一些是新的，少数是古代实践、方法和原理的现代版本；有一些非常实用；其他一些则有些神秘。这些工具都具有让你的工作体验获得新生的力量，并且给你提供了接近真实自我的通路。

你没有必要马上使用所有的工具。实际上，最好是把本书看做是一个参考作品而不是一次性读物，读完就可以扔到一边。要充分相信你内心的指导，去精选一个工具或者技巧，阅读它，然后开始有意识地在一段时间内把它应用到你的工作场所中：一天，一个星期，一个月，看看你会获得什么样的成果，如果你喜欢它的成果，那就把这个工具发展为你自己的个人习惯。然后选择另外一个，再一个。

不论一种方法看上去是如何的奇异，至少你应该试它一试。如果它对你起作用，那么非常好！在你的身旁又有了另外一个工具或技巧。如果它对你不起作用，那就把它放弃好了。最终，有意识习惯性地天天把这些工具中的任何一个应用到你的工作中去，你的工作体验以及整个生活就会得到改变。

## 全方位的真实性

这本书建立在两个非常简单的原理上：首先，我们百分之百地对自己身上的职责负责，第二，在任何时候任何情况下，我们有权选择改变自己对身边世界的体验。生活是一系列选择，真正的结果正是从这一系列选择中浮现出来的，有我们喜欢的，也有我们不喜欢的。经常在我们做出选择后，这些选择产生的结果使我们心情沉重，我们可能感觉受到了伤害，这时我们真正要做的是重新选择。时至今日，你已经依靠你的选择建立起生活中拥有的一切，今天做出的选择以及明天做出的选择将建立起你的未来生活。

通过创造全方位的真实性，你能够完全改变你对工作的体验以及整个生活。在工作场所中，在你周围有意识地创造一个真实的环境。在你上班的时间里，你全身心地对待每一件事情（不论你对这件事有什么看法），从而营造一个真实的环境；你全身心地对待每一个接触的人（不论你对这个人有什么看法），从而营造一个真实的环境。通过有意识地观察你能够做些什么，你就创造了全方位的真实性。

创建全方位的真实性并不是一件容易的事。我自己的经验是，生活在以外在为中心的现实世界中的习惯是很难打破的，但是这个习惯能够被打破！正如我早些时候说的，真实性带来的奖励是立竿见影的，并且是令人印象深刻的。这对你的努力会形成直接而又强烈的支持。当你认识到你只是开发了冰山一角，就在你自己的生活以及别人的生活中产生了不同，你就会更积极地去做了。

目  
录

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 导 言 .....                 | V         |
| <b>第一部分 与自己坦诚相见 .....</b> | <b>1</b>  |
| 1. 寻求生活的平衡 .....          | 2         |
| 2. 运用大脑活动的规律 .....        | 7         |
| 3. 开发你的直觉 .....           | 11        |
| 4. 给自己找一位导师 .....         | 17        |
| 5. 专心致志 .....             | 22        |
| 6. 一切皆有秩序 .....           | 26        |
| 7. 欣然接受变化 .....           | 30        |
| 8. 处理紊乱的思绪 .....          | 35        |
| 9. 休息，休息一会儿 .....         | 39        |
| 10. 得饶人处且饶人 .....         | 43        |
| 11. 有一个庇护所 .....          | 47        |
| 12. 冥想 .....              | 50        |
| 13. 利用梦的力量 .....          | 52        |
| 14. 练习想象 .....            | 56        |
| 15. 绘制你的蓝图 .....          | 60        |
| 16. 保持生活的比例 .....         | 62        |
| <b>第二部分 与他人坦诚相见 .....</b> | <b>67</b> |
| 17. 称名道姓 .....            | 68        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 18. 假定的责任 .....      | 72  |
| 19. 改善关系 .....       | 76  |
| 20. 处理好你的交流 .....    | 80  |
| 21. 永远讲真话 .....      | 83  |
| 22. 练习真诚地信任 .....    | 88  |
| 23. 好奇 .....         | 92  |
| 24. 尊重安静 .....       | 97  |
| 25. 指导别人 .....       | 101 |
| 26. 遵守你的承诺 .....     | 106 |
| 27. 创建仪式, 尊重仪式 ..... | 109 |
| 28. 学会放手 .....       | 112 |
| 29. 刷新你的屏幕 .....     | 115 |
| 30. 有意识地设想 .....     | 118 |
| 31. 做个慷慨的人 .....     | 121 |
| 32. 做个充满同情的人 .....   | 124 |
| 33. 有意识地创建共同体 .....  | 128 |
| 34. 建立个人支持系统 .....   | 133 |
| <br>                 |     |
| 后 记 .....            | 137 |

## 第一部分

---

# 与自己坦诚相见