

改变

一生的
12
堂课

作者 白山

 中国宇航出版社



改革 —— 一生的 12 堂课

作者 白山



中国宇航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变一生的12堂课 / 白山著. - 北京: 中国宇航出版社, 2004. 7
ISBN 7-80144-773-5

I. 改… II. 白… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第124646号

出 版 中国宇航出版社

社 址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010)68768548

网 址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经 销 新华书店

发行部 北京市阜成路8号
(010)68373103 (010)68373185(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
北京市阜成路8号 北京市海淀区海淀大街31号
(010)68371105 (010)62579190

承 印 北京京科印刷有限公司

版 次 2004年7月第1版
2004年7月第1次印刷

开 本 1/32

规 格 880 × 1230

印 张 7

字 数 170千字

书 号 ISBN 7-80144-773-5/B · 031

定 价 16.00元

本书如有印装质量可与发行部调换

序 言

把自己放在最恰当的位置

我曾经被人“考”过这样的问题：你认为，什么是快乐？

我也曾经用同样的问题去“考”别人：你认为，什么是快乐？

好几次，我自己的答案，因为时空的变异而前后不一样，别人的答案呢，也是。我曾经想找一句话，一句比较可以概括这些不同答案的话，后来我找到了，就在这本书里，原是作者揭示的一个观念：“把自己放在最恰当的位置上。”

那个最恰当的位置，所代表的舒畅与痛快，应该是每个人一生追求的目标。谁不幸站错位置，走错台阶，表错情意，那种悲剧，恐怕不只是空落落的一生而已。

我们的老朋友，太阳先生，他赐予的光亮，照顾着人生生死死，至少有几千年了，人的可能、人的局限，都在他的俯视中。曾经痴想，要是手有脚，他一定不肯让这一台戏剧里的众多角色，站在慈光照不到的角落里枯朽。

真的凡可能的成长、展现与发挥受到限制，便是全人类的遗憾。本书作者好比做了太阳先生的手和脚，尝试把每个人最好的位置通过12堂课照明出来。不过必须说的

是，他这12堂课，依他的见解，偏于谈“事业”，然而，我倒认为，其实还可以从更宽广的理解角度来读这本书。我想，作为挖掘自我的指导，这本书也是担当得起的。

对一个有抱负的人而言，职业除了是一种谋生工具，更是实现理想的最佳跳板。一次明智的选择，可以使你有如鲤鱼跳龙门，顿时跻身功成名就之列；反之，未经详加考虑的贸然之举，也许就会使一个个性保守者，陷于黑暗深渊而终身无法自拔。因此，如何开发自己的潜能，并寻找一项适合自己的事业，实为决定一生成败之重要关键。

实际上，“事业”的定义包含很广，它统摄了爱情、健康、家庭、工作、兴趣、宗教、冒险等诸多层面，是整个谋生活动和生活形式的综合体，所以不论男女老少，小至贩夫走卒，大至商业文人、政界领袖，甚或在校的学生、扮演贤妻良母角色的家庭主妇，都可以拥有自己的“事业”，并为自己未来构筑美丽的远景。

尽管大家都具有开创事业的权利与能力，然而留名青史的成功典范，却不是人人都能记上一笔，其中的奥秘相信大家心里有数，能真正掌握机会、全力以赴者毕竟有限。纵使有人会以自己并没有什么“野心”或“大志”做借口，然而试问他们在工作岗位上的表现确实已尽职了吗？

人生可以划分好几个不同的阶段，但不变的是不断地会有新的挑战与挫折，当面对这些考验或面临选择的关键性时刻，你就要告诉自己：逃避终究不是办法，否则只好以失望来结束一生。当然，这种主动出击的胆识，不可光凭匹夫之勇，亦非一蹴可成，而得以敏锐的洞察力和坚强

的实力做后盾，这也就是理想之所能实现、妄想之所以幻灭的分野所在。

有了这种“自觉”与“自决”的体验之后，时势自然也能随之改观。

一位决策经理可能放弃高薪的诱惑，而改投于一个自己真正有兴趣的基层工作；并非盲目高喊女权运动的家庭主妇，却毅然走出厨房；一个怨天尤人的失业者，顿时走出阴影，有效地自我推销……，因为他们都认清了事业的意义与价值，也领悟了“形势是客观的，操之在人；力量是主观的，操之在我”的真谛。

本书的作者白山先生，即以一个“社会学家”的观点，将其与53位受访者详谈之后的心得，设计成一份自我训练的资料。内容包括12堂循序渐进讨论课题，每一堂课都由个别事例归纳出具体概念，再引导出有效的行动方针。而这12个讨论课题，又都环绕着内在自我省察、客观分析时势、适当自我定位等三大核心问题，亦即由“正确的自我评价”外射至“有效地主动出击”。

所谓“知己知彼，百战百胜”，有了这种内外兼顾、审时度势的独到眼光和自我训练之后，只要能切实履行并持之以恒，相信你不仅是在事业上的成就不可限量，在改造人生的任何决策上也都能无所缺憾！

我最后愿天下的读者朋友们，能够从阅读中多得益处，由恰当位置上自然流放的光芒与热量，一定可以使这个世界更明丽和谐——那将是多么美好的期待。

周雅珍

引 言

献给企图改善工作生活品质，并希望把事业延续到22世纪的人。

本书是为“事业人”(careerists)而写，也就是写给那些希望把自己的事业持续到22世纪的人。我所抱持的目标在于替许多准备改善工作生活品质的人，写一本实际可用的指引手册。

假如你正当一生事业的开始或已达中期阶段（如介于23岁和55岁之间），而且已经有一点工作经验，那么你便是这本《改变一生的12堂课》的理想读者。对于尚在求学而正考虑要走哪一行的学生而言，当亦可从本书获得有效的引导。至于一般学生或初出茅庐的年轻人，在选择行业时所需的某些特殊额外资料，就不属于本书的范围了。

◆ 胸怀壮志者的最佳指南

你是否盼望能够更满意于自己的工作？是否希望在工作上能够精益求精？《改变一生的12堂课》当可帮助你达成这些目标；你是否正为该从事哪一行、该选哪一业而踌躇、烦恼？你会发现本书是您就业抉择的及时雨。

事实上，适合事业人阅读的书不外乎两种：第一种是将焦点放在“个人”，也就是评估有关个人的希望、

需要、才能和技术等方面；第二种则着重于“就业市场”，也就是提供有关各种专业、行业和职业的实际资料，并列举各行各业的要求条件、前途展望等等。《改变一生的12堂课》无疑属于前一种——它提供了一个骨架，可以借此增加你对自我的认识，可以改进你建立事业的技术。当然，很多作者已经在这方面作了详尽而完整的叙述，此处就不须再重复了。

在开始思考如何掌握你的事业之前，让我们先认清一些定义。根据字典的定义看来，所谓“掌握你的个人事业”，应是指“依照个人愿望，慎重地控制及执行一生的进展，进而达到某种成就”。

◆ 主动权握在你的手中

尽管我们对“掌握你的个人事业”的定义已有了概念，然而，不同的角度对这个课题仍有不同的看法。譬如，社会学家的兴趣往往在个人事业生涯与社会变迁的相互关系上面；女权论者则可能会把事业生涯看作是男性操纵下的世界之一面；至于经济学家又会有另外的看法，因为他们的兴趣在于探究事业和财富之间的关系。但是，类似以上各种学术观点，并非本书所关心的层面，我们的宗旨只是要帮助个人为自己“找出”并“阐发”事业机会。“你”是本书的主体，在掌握事业生涯的过程中，社会、经济或政治成分，在本书中都只不过是影响你事业抉择的因素罢了。

“事业生涯”这个概念可以有宽、狭两种不同定义。就我们的目的而言，“事业生涯”这种名词所指的是“为谋生而从事的活动”，所以，假设你放弃了

原有的建筑师职业，而另行从事其他行业，如治疗学家等，你便是做了一项事业决定；但是，如果你仅是决定利用晚上时间用火柴棒来建造塔吉马哈陵的模型，则不能算是做事业决定。

无疑地，谋生活动与整个生活形式，可谓相互交织，而本书所从事的探讨也涵盖了爱情、健康、家庭、兴趣、宗教、冒险等诸多层面，以及它们相互间的关系。所以，这是一种属于全盘性的探讨，也就是把事业当做一种自我表现的形式，这个自我表现又与整个生活风格和谐相融，因此，这是一项由“掌握你的个人事业”到研究如何“改变你的一生”的具体计划。

本书所秉持的哲学是：“你必须掌握你自己的事业生涯，不能仰仗任何人帮助你做。”这个原则也屡次体现在所调查访问的53位男士、女士的事业上，对他们的访问调查正是本书研究基础。这些人士的事业经历，为事业的“成”与“败”，提供了宝贵的实际指引。

从这些研究对象的经历证实了一点：那就是没有一个公式可以提供你所谓“稳当”的事业生活。其关键在于找出“你是什么样的人”和“你能做的事”之间的完美结合。事实上人的希望和需要之间有很大的差异，譬如，一位被公认很有成就的决策经理，可能很不满足于自己那种上流阶层的生活形态，而渴望换个压力少得多的职位；然而，一名中层经理却反而可能想晋升到决策经理的地位。又如，一名年近四十的秘书可能觉得他的工作生活毫无意义，而衷心渴望当个儿童保姆；可是，一名医院护士，想到自己生活的形态的诸

多压力和责任之后，可能反倒喜欢这个高薪的秘书职位。因此，仅只抽象地空谈成功的事业，并没有什么作用，而实际动手找出适合你的事业，才是你当前最重要的事情。

几乎所有的人在一生中的某些不同阶段，都会面临着重大的事业抉择。例如，已将儿女抚育长大，而想重新投入工作的女性；中年被资遣的人；感觉生活一成不变的人；亟待开发自我潜能的人等等，都属于典型的例子。

研究过许多人的事业经历后，我渐渐相信——同时也很遗憾——真正能达成圆满的终身事业者实在很少见。在掌握个人事业方面，能表现出高效率或高收益的人，似乎微乎其微。为什么成功的事业不多？部分原因是，我们对于如何运用“人类能力”固然了解颇多，但对于“人类社会”的了解却又太少了。所以，许多人都不能避免遭遇障碍。最主要的，凡是不能采取长期的眼光，不能及早为自己的事业负起责任的人，都可能以失败来结束一生。就以一般年轻人来说，常常在做了基本的决定之后，才能够充分明了其选择的全部含义。等到发现选择错误，已平白浪费了无数宝贵的时间。由此可见，有关开创事业的技巧，实在值得及早获得。

◆ 主动出击

凡是真正想有一番特殊表现、想在事业上享受高度成就感的人，一定不能采取被动姿态，或是假想别人会替他们完成。凡是渴望以工作作为满足个人成就感的人，最好尽早开始积极掌握自己的终身事业，而且，必

须贯彻始终。一直到最近，仍然有许多人把事业掌握权完全托付给别人，此种做法在稳定的单位当然依旧可行，但对大多数的人而言，社会和经济上的种种变化，已使任何组织无法为我们长期的事业负掌握之责——即使它们想这样做也无能为力。在社会的洪流里，尽管的确有些人比其他人拥有更佳的潜力和助力，但结果是沉是浮，仍然全靠个人自己的努力。近20年来，事业生涯的掌握责任，已经落在个人肩上，所有迹象均显示这个趋势会持续下去。由于工业革命的巨大变动，早已使许多人一下子就负起了拓展个人事业领域的责任。

正因很多人都无法享受到真正符合自己愿望、且能开发自身潜力的事业，所以我们不免会问：“要提高事业成就感，有可能吗？”答案是：“可能，不过……”其实，真正不可或缺的，就是意志、特殊知识和技巧，以及埋头苦干的精神。尤其是学习如何在关键时刻做正确的决定，更是重要！那些已经享受“成功”事业的人教了我们一点：有些姿态、态度、技巧和能力，往往传输一些概念给你，好使你更圆满地掌握个人事业的可能性提高。

◆ 不断地自我成长

事业是活动的，它在人生过程中不断向你挑战。所以，即使一位年届五十的人，也必须做一些如同十六岁的小伙子所面临的重大决定。为了成功地掌握你的事业生涯，你必须在心理方面具备活到老、学到老的能力。人的一生不断出现新的困境，不幸的是，人们很容易成为自己习惯下的牺牲品，甚至封闭了心灵，不再学习自

我的成长。多年来，我目睹许多人想借意志、精神治疗或学术研究，来改变他们的生活；我也明白了，尽管有的人不可能在天性上有所改变，但无疑地却能在实际个性方面成长得更睿智一些。须知一个人必须不断地成长，才能保持因应付环境瞬息万变的生活之动力。

事业，是个性的实验工场；工作，则可能是一项冒险，它把人置于陌生而诸多苛求的状况中。有的工作给人机会，让他们去发现自己是什么样的人、自己应该付出什么以及想获得什么等等。可是有的工作却百般无聊，使人感到生活乏味，阻碍了性格的发展。有些专家从事人类发展的研究已经20年了，至今他们还对人类的成长能力以及自我改善生活品质的能力，抱着乐观的看法。然而，不可忽略的是，这种能力并不会自动呈现出来。

事业发展固然范围广泛，但也不是无限的，并非每个人都拥有一展抱负的机会。事实上，不论一个人如何渴望扮演一个不凡的角色或获得超人成就，总是难免有客观的限制和束缚。就如一个五音不全的年轻人，成不了歌剧演唱家；一个资质愚钝的人，也永远不可能当上大学教授。才能在人口当中的分配很不平均，我无法想象“所有界限都只在人类方寸之内”那种乌托邦式的观念。更严格地说，事业应是建立在真实世界之中。

寻找正确行业是一件严肃的事情。一项事业是否“差强人意”或“成功”，通常是经过努力去把个人需要、个人希望、个人能力，与外在世界的事物相配合而产生的结果。比如我的父亲——他是裁缝师——过

去喜欢一再重复地说：“根据你现有的布，裁剪出最好的外套来。”这句话用在掌握事业方面，可谓十分贴切。

《改变一生的12堂课》这本书，旨在成为你终生的职业助手，教你该在何处投注宝贵的精力。此外，它同时提供了一系列探究，教你如何去认识你个人的需要、希望、动机与才能。读完之后，你必能对自己目前工作上可能产生的挫折有所认识，进而采取一些已经证实有效的掌握技术，去“依照你的希望，慎重地掌握及执行人生的计划”。如此一来，你就不难“有所成就”了。

所有著书的作者，都得力于许多人的帮助，而我，虽然无法一一列举全部帮助过我的人，但我仍愿在此对他们表示谢意。我特别感激那些花费时间与我详谈他们事业的53位男士和女士。在研究性访问中，他们畅谈自己的事业史和生平热望。我暂时把这项耗费数百小时的研究，称为“事业研究”。“事业”为作者所喜欢研究的课题，因为大部分讨论都是在谈论“事业”这个话题。这些受访者所描述的种种困难、成功和失败，的确使我获益匪浅。每位受访者大约接受两小时访问，我应用的是“历史模式”和“行为事件资料搜集法”。我必须说明，这53个实例，数量相当少，不足以代表大多数人。譬如，我比较偏重于“中阶层”的事业，而受访者大多是中年人。因此，这个研究的结果，只能算是例证，而不是确凿的最终结论。

◆ 三大核心问题

我还要谢谢应用本书问卷和设计题的所有人士，他们乐于作答，而且遣辞用句十分考究，从最根本上保证了这个研究的准确性，若非他们的用心，便不可能有此结果。

我同时要感谢两位老师所赐予我的协助，他们是岚枫老师和阿文老师。他们两位教我明白“自我洞察”和“自主自决”的重要性，同时也是辛苦工作所得的收获。岚枫老师还提供了一些效果宏大的观念给我，而这些观念正是巧妙掌握的基本因素。她指出，关于掌握的巧妙，有三大核心问题是要留意：

1. 我的身份是什么？
2. 我要怎样做，才不致徒劳无功？
3. 我需要具备哪些能力？

类此简单但深刻的观念，使我受益良多，虽然它本来是为合作事业而发展的观念，但它对个人事业的掌握也很有用。

事业的掌握，委实是一件应该深予关切的事，也应如“结婚”或“移民”一样慎重考虑。希望本书对于促进你事业的蓬勃发展有直接帮助。

19世纪哲学家托马斯·卡莱尔(Thomas Carlyle)曾经如此表示：“已经找到合适工作的人，是最有福的人。”这句话可谓充分表达了事业的重要性。

如何使用本书

在阅读正文之前，请仔细阅读这篇文字，人生的新页，或许就此展开了。

◆ 不是小说，亦非理论

《改变一生的12堂课》是一本提供练习的书，请勿像看小说一样，把它从头翻到尾，然后束之高阁，任它蒙尘。要把它当作是自我训练的书，是观念的来源；也是一本给予引导与刺激的书。还记得那些关心健康的人如何热衷于有氧运动吗？请把本书的作者想成是这类人士，而把本书想象为有氧运动。就像他们说的：“去感受体内的燃烧！”请安静下来，卷起你的衣袖，准备好，要开始埋首于你的事业生涯了。

每个健全的人都有其事业生涯，即使监狱的囚犯、街角的瘾君子、脱衣舞娘，也不例外。事业对人的一生，具有举足轻重的影响，而这种影响，则可能是来自于数十年前所做的决定。但究竟有多少人真的费心去规划他们的生涯呢？差不多每个人都关心自己的前程，但在做事业抉择时，能够表现精明、合宜、积极者，似乎很少见。相反地，我们常常看到一些人采取消极的态度——放弃了掌握个人生涯的责任。须知对我们大多数的人而言，事业由自己创造，非由外来赠予，毕竟世界不是我们私有的。

当然，我们有充分的自由，去选择要不要开发自身

的潜力。就如有些好莱坞的电影演员，到了中老年还依然保持相当的吸引力，他们的秘诀便是下苦功。花在健身房里的所有时间，回报人以健康的肌肉和年轻的外表；很多人不这样费心照顾他们的身体，如此疏忽的报偿，便是丑陋和衰老了。就充分开发潜能方面来说，大家久已认定的要件不外乎：明晰、承诺、勤勉。

掌握事业生涯需要实实在在地观察生活，此外还须有洞察力和希望，想像力的重要性也不应低估。也许在某个杂乱败坏的城市里，有人正梦想着将来当上总统，或变成百万富翁——20年后，他说不定就能完成这个理想。又如年轻孩子们在城里到处游荡，踢踢垃圾筒、玩玩球，一边也在他们心中创造未来，没有人说得出口这些脏小孩将来谁会出头，不过，说不定有几个终能突破这种恶劣的环境而功成名就。若无想像力和洞察力，人就会变成环境的木偶。

你，这本书的读者，为了寻找一项适合你的事业，就必须投注想像力、希望、诚实、与努力。

留意一下关于“你”的批评。也只有你自己才可下功夫来弄清你要什么、你是什么样的人、你日后能成为什么样的人，以及如何把内心的期盼转变成事实。我们每个人都有内在隐藏的潜力，但是，除非应用到真实世界中，否则潜力依旧顽固地潜藏着。

在你阅读下去之前，有必要了解一下，《改变一生的12堂课》这本书所采用的形式。你会看到10个讨论，一步一步探讨影响你事业的要项。讨论过程呈漏斗形，起初宽大，而后缩小至特别的行动计划，每一堂课建立