

《一分钟经理人》

作者 肯·布兰佳博士 作序

# 激情计划

[美] 章元华 著  
王德伦 译

海南出版社  
三环出版社 出版

《出版家周刊》  
推荐

# 激情计划

[美] 章元华 著  
王德伦 译

## 图书在版编目(CIP)数据

激情计划 / (美) 章元华著; 王德伦译.

—海口: 海南出版社; 三环出版社, 2004.6

ISBN 7-80700-078-3

I. 激… II. ①章…②王… III. 计划工作—通俗读物

IV. C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第056171号

原书名: The Passion Plan: Step-by-Step Guide to Discovering,  
Developing, and Living Your Passion

Copyright © 2000 by Richard Y. Chang. FIRST PAPERBACK EDITION PUBLISHED IN 2001

著作权合同登记号 图字: 30-2004-58号

版权所有 不得翻印

## 激情计划

---

著 者 章元华

译 者 王德伦

责任编辑 严 平

特约编辑 尹响林

出 版 海南出版社 三环出版社

发 行 海南出版社 三环出版社

地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经 销 全国新华书店

印 刷 天方印刷厂

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 120千字

印 张 12

版 次 2004年6月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-80700-078-3/B·22

定 价 25.00元

# 目 录

布兰佳序 / 5

自序 / 7

前言 / 9

让激情融入生活 / 11

激情就是答案 / 12

激情是一种选择 / 13

主管归队 / 14

重燃激情计划 / 15

## 第 1 章 为什么激情力量大:激情者的方式 / 17

跟着你的心走 / 20

激情双关语 / 21

一生没有遗憾 / 23

你选择那条路 / 24

激情是人的核心 / 26

内心深处的激情 / 28

内容激情 / 32

环境激情 / 34

激情之线 / 35

拥有许多激情的人 / 36

自认为幸运 / 39

激情整合 / 39

你是否准备好迎接激情 / 41

## 第 2 章 从激情到最终目标:一种成功模式 / 43

激情计划 / 46

个人激情计划 / 51

**第3章 步骤一:从心开始 / 53**

激情不足 / 55

激情何处寻 / 57

不问为什么,问为什么不 / 62

激情激情计划表格一 / 64

**第4章 步骤二:发掘激情 / 65**

你长大后想当什么 / 67

靠意外事件发现激情 / 68

发掘激情的步骤 / 75

激情代表真我 / 84

激情计划表格二 / 85

**第5章 步骤三:澄清你的目的 / 87**

引导激情 / 90

了解选择 / 92

预期成果 / 93

你的目的何在 / 94

大目标 / 94

把激情摆在第一位 / 96

主要目标区 / 97

切成块的饼 / 99

激情目标 / 101

目标折中 / 103

激情计划表格三 / 107

**第6章 步骤四:决定行动 / 109**

范围、程度和步调 / 112

研究行动计划 / 114

为成功而规划 / 119

激情计划表格四 / 129

**第7章 步骤五:用激情来执行计划 / 131**

迈开第一步 / 133

找到自己的路 / 134

创造环境 / 136

释放自我 / 140

巅峰经验 / 140

- 齐头并进 / 142
- 让激情左右你的决定 / 144
- 评估过程 / 146
- 激情计划表格五 / 147

## 第 8 章 步骤六:散播愉悦 / 151

- 创造认知 / 154
- 实现目标 / 156
- 助人 / 157
- 保持激情 / 159
- 散播激情的诀窍 / 161
- 激情计划表格六 / 165

## 第 9 章 步骤七:持续追求激情 / 167

- 激情动力 / 169
- 让激情生生不息 / 170
- 面对挑战 / 174
- 恢复激情 / 178
- 确认自己是否精疲力竭 / 181
- 激情计划表格七 / 183

## 第 10 章 享受丰收 / 185

- 追求的收益 / 187
- 发现的收益 / 189
- 激情循环 / 191
- 激情工程 / 192



## 《一分钟经理人》作者

### 肯·布兰佳序

我每年要看的原稿数以百计,但能让我感动、建议出书的只是其中极少部分。当我的朋友、多年的老同事章元华拿这本书给我看时,我发现这是本很棒的书。元华的激情和专业技能让世界各地的人印象深刻,阅读这本书后,你也会有相同感受。在短短几十年内,他所塑造的坦诚正直形象,让他在企业界无往不利。

了解到激情是他成功的源动力,并不让人感到意外。许多人希望找到成功捷径,致使他们忘了追求成功过程中最重要的事。我们不把元华所谓的“最伟大自然资源”视为成功的要素,而是忽视激情的存在,远离激情,甚至有时候憎恶激情。

元华出这本书让我感到异常兴奋,因为这本书告诉我们:未事先界定成功的定义,就致力于追求成功会有何后果。为什么一般人会对激情置之不理,不会利用激情,让自己和其他人受惠?元华在“激情计划”这本书中大胆地向我们提出了挑战:努力去发掘内心深处的激情;更重要的是,他会帮助我们研究追求激情的计划,以享受丰收且具有成就感的人生。

元华在第一章中提出激情的定义,并且说明激情对人生会有哪些正面和负面的影响。接着他解释为什么多数人会背叛激情或忽视激情,而只想脚踏实地地过生活。他这方面的见解是一项值得再三省思的启示。

第二章是本书的核心所在,提出把激情融入生活、并用于迈向成功的七步计划。元华解释了许多许多人在目标实现后都会有股莫名的空虚感,发现这不是自己真正想追求的目标。人生收获指的是追求成功整个过程所产生的持续性收益,它是激情的产物。

“激情计划”不是实现财务成功的捷径或方程式,它是生命计划,也是

推动持续性正面改变的力量。我常强调掌握问题核心,激情计划的第一步就是“从心开始”。你必须改变自己的观点,透过激情来看世界。元华会告诉你一些简单易懂而且深具成效的方法。他也会举例说明用心孕育激情可以为你打开机会之窗,打造丰收的生命。

第三章到第九章分别为激情计划七步骤,明确地说明激情可以如何改变你的生命。如果你发现激情已离你而去,激情计划会引导你去重新寻获激情。如果你还没有找到激情,激情计划会指引你去发现激情。激情计划协助你跟随着自己的激情走并确立人生目标,而且解释如何有效利用激情实现目标。

最后,元华说明将自己的激情传染给其他人会产生哪些效应,以及在不断面临挑战下如何维持激情。明日的成功,不管是人生的成功还是事业的成功,都和你如何利用激情息息相关。懂得倾听、追随内心声音的人,就会以崭新、令人兴奋的方式发现激情。透过激情计划,章元华让我们可以享受成功之旅。

我建议你好好研究这个计划,并且付诸实施。你或许走错了方向,或许步调较慢,或许只是在原地踏步。也可能是你知道自己将何去何从,却欠缺激情所能带动的活力,来推动你向目标迈进。不管你是哪种情形,这本书都可以有效指引你的方向。好好地阅读这本书,从中寻求启示,但最重要的是,把激情融入生活中。

肯·布兰佳  
《一分钟经理》作者  
加州艾斯康迪多

## 自序

在我们的内心深处，深藏着可以实现梦想的力量，不幸的是，很少人会去利用这股力量。我们不尊重自己的内心，而是一味地恐惧。每当我们倾听内心世界的声音时，便觉得自怜、容易受伤、暴露于风险中，甚至愚不可及。我们不去拥抱激情，反而把它打入冷宫，等到可行性较高时再说。更可能的情形是，激情被遗忘在记忆的深处。经过几年的否定和托辞后，你会对现有的激情变得冷漠无情，更无法发现新的激情。

我在本书中介绍的七步骤激情计划，可以帮助你了解自己的激情所在，并利用这股激情打造自己理想的人生。首先，我说明如何确定自己的人生收获，即自己真正想追求的东西。

接着，我会说明如何让激情失而复得。由于激情具有无比威力，所以也具有若干风险性。因此我也会说明如何有效、明智地利用激情。我也会说明如何将激情投注于你想要实现的目标，以及如何建立起实现这一目标的计划。我也会教你面对障碍时如何维持激情生生不息，以及如何和别人分享激情。最重要的是，我会教你如何依自己的步调和状况去做。

执行激情计划，你就可以做到：

- 提高自我意识
- 在日常工作中注入兴奋和干劲
- 克服个人的不足
- 改善个人的工作成绩和专业技能
- 为自我成功开创机会
- 掌握自己的幸福人生
- 找到自己的最终目标

透过故事、实例和工具,我希望能马上认识并体会到:发现、发展并维持激情是一种艺术,也是一门科学。通过我自己以及我在撰写这本书时我所访问对象的实例,我力图将主观的情绪和感情转化成客观可行的行动计划。

每个人制定激情计划的方式都是独一无二的。一旦发现了自己的激情,只有你能决定要利用激情实现哪些目标,以及如何追随这股激情。这可能会迫使你离开原有的环境,或更深陷于原来的环境,动弹不得。也可能使你拥抱早已遗忘的欲望或者抓住新的欲望。不管你选择哪个方向,我希望它能帮助你找到每个人都该拥有的成就感。

祝你成功!

章元华 谨识

1999年8月

# 前 言

让激情融入生活

激情就是答案

激情是一种选择

主管归队

重燃激情计划



只有发自激情的行动才能成就一个人的伟大。

——本杰明·迪斯雷利,1884

## 让激情融入生活

不久前,我受邀参加财星杂志 500 家大企业资深经理人的企业规划研讨会,带动会场气氛。对身为顾问的我,这是件不寻常的工作,但这次会议却让我印象深刻。

我要求出席者提出公司所面临的管理问题,他们的答案让我十分吃惊。他们纷纷抱怨公司的做法和企业文化。尽管他们的部分怨言并非无的放矢,但这些公司的产品或服务颇受推崇,我马上认识到,这些怨言并非造成他们不满的真正原因。

在听他们抱怨约 15 分钟后,我请他们暂停发言并马上进行调查:“如果你这么不快乐,为什么还要待在这家公司?”结果,全场鸦雀无声,个个哑口无言,显然这个直截了当的问题让他们措手不及。

我继续发问:“我没看到有脚镣把你绑得死死地,如果你处境如此不佳,为什么不离开?”会场沉寂片刻后,一位主管说她打算做到退休,另一位主管看中的是公司提供的福利,在会场的一角,一位副总裁难为情地回答:“我不知道自己为什么还待在公司。”没有一个人表示,他感到工作的乐趣或觉得自己的工作深具意义。

当天离开会场时,我认识到:这些经理人所表现的心态和一般人无异。我们花许多时间待在不想待的地方,做不想做的事,为的只是觉得自己别无选择。因为我们需赚钱养家、取悦亲朋好友、符合社会期望。

或许你多少都面对过相同的困境:被困在自己讨厌的工作或领域动弹不得?老板或同事让你喘不过气来?拿不出时间来做有意义的事,或是觉得时间有限?希望改善人际关系,但缺乏精力和决心?盼望获得更大的自由或似乎不可及的新经验?

你对上述问题的答案最少有一个是肯定的。大多数人都是如此,即使薪水不错、颇受同事爱戴、家人喜爱,可是你要的更多。你或许无法完全弄清楚自己的需求,只是感到自己没有发挥潜力、毫无成就感。

身为专业人员或为人父母,你有没有发挥潜能?你曾经放弃过梦想?你想对世界有更多建树?这些感受或许没有变成强烈的欲望,而是一种微妙的憧憬,时时刻刻提醒你:只要努力,就可以期待某件事情的发生。

你私下或公开渴望、梦想的事物,就是所谓的成功定义。传统的成功定义:高薪、豪宅、好几辆车,已不足以涵盖欲望的范围和复杂性。随着新世纪和千禧年的到来,我们也有更多的需求。

我们希望财务、情绪、精神、物质、人际关系、专业经验都能有所收获。我们要的不只是高薪,而希望赚钱的过程能享受到快乐,对工作感到骄傲、感到有劲,知道自己可以在工作中学习。

我们要的不是生几个小孩,让他们受大学教育,而是要更多和他们相处的时间,让他们有发挥潜能的机会,且教育他们有权利要求更多。我们不希望只把时间花在65岁领取退休金这个目标上,我们希望为自己工作,在自己决定的状况下退休,而且找到强化职场生活外经验的新途径。简单地说,我们希望创造、界定自己的成功,累积收益。

从事企业、个人咨询二十五年来,我目睹了若干变革,也看到许多人重新界定成功的定义,却不知道如何实现目标。有了梦想,并认识到美梦可能成真,并没有让他们获得自我解放,不确定性和选择过多反而让他们裹足不前。

我们所面临的挑战是,克服犹豫不决的弱点,就像大家耳熟能详的耐克广告“做了再说”,而不是坐等奇迹发生。但要如何做到呢?如果你像我那天碰到的经理人一样,你将陷入骄矜自满、谨慎恐惧、漫不经心的状态之中。有些事阻碍着你,让你无法过自己想过的生活。

## 激情就是答案

根据我自己和无以计数的研究、咨询对象的经验,我发现,克服这些障碍的人,他们的干劲和积极进取完全来自于激情。这里的激情并不是浪漫激情,而是让你精力源源不绝、情绪高昂的激情,让你晚睡早起的激

情。一旦拥有这股激情,你会忘记时间的存在而废寝忘食。这种激情会激励你,让你有更好的表现,让你实现以前不敢奢想会实现的事情。最重要的是,激情掌握了你的幸福钥匙。

英国前首相本杰明·迪斯雷利一百年前说过,一个人只要跟随自己的内心和激情采取行动,就可以成就伟大。懂得倾听自己的内心,并随着内心欲望行动的人,就能赢得比赛、统治国家、创作伟大作品。这些人不管身处何种环境,都能获得满足。

若你对现状不满,这里有一个或许会让你讶异的事实:那些能够享受生活、满意于个人和工作表现的人,不会想去改变任何事。他们把自己的时间排得满满的,好让自己充满活力、信心;他们做起事来信心十足,工作表现突出;他们成功地将激情融入生活,因此毫无所怨;他们既感激又满足。这些人所拥有的魔力是,他们不会怀疑自己的幸福,他们不断以激情经营自己的生命。我把这种人称为激情者。

你能想象热爱生命到无所不爱?这看来似乎不可能,不是吗?你是否能想象每天早上从床上跳起来,急着把每天的例行公事办好,因为它们能撩动你的弦,因为你爱死它们了?你是否能想象自己三更半夜还不想罢手?或许你会怀疑我,但请相信我,我知道很多人会怀疑这些事的真实性。

如果你认为我的想法过于理想化,我可以作出解释。激情者并非完美主义者,他们相当人性化。官僚主义会让他们气馁;悲剧会让他们感到遗憾;危险会令他们感到害怕。但他们不会活在遗憾里,他们跟着自己的心走,而且面无惧色地往前走。

每当有人问起我:“该如何改变?如何着手?没有目标如何追求成就感?你是怎么做到的?秘诀是什么?”我的答案很简单:这是激情者的秘密,即倾听你的内心,又跟着你的激情走。我的答案似乎过于简单,但我坚信无疑。你的内心藏有这些问题的答案,透过激情可以找出一切问题的答案。

## 激情是一种选择

激情是一种选择,但不幸的是,在我们的内心深处,很少人能够开发

这种无价的资源。我们害怕自己的内心世界，而不是尊重它们，在倾听自己内心深处的声音时，我们觉得自己易受伤害、不安、无聊。

成为激情者的第一步，是认识到激情是一种选择。你大可在此时此地把激情注入自己的生命中，你具有做出这项决定的所有条件，在这一方面你并不亚于总统、奥运选手或诺贝尔得主。因为激情不是成功者的专利，它是种权利和每个人都拥有的能力。你或许羡慕那些充满活力的人，你或许会把他们的成功归功于机遇，事实上这和运气扯不上任何关系。追求激情而大丰收的人，是因为他们做了一个非凡的选择，让激情注入自己的生活中。事情不会奇迹般地发生，而要靠你去促成它们的发生。激情者很清楚地知道一旦在生命中注入激情，便可为自己创造新机会，和促成被其他人视为“好运”的改变。我们掌握自己的选择，也掌握了结果。是你选择留下来，才会被困在公司。如果我不追求快乐，就无法找到快乐。我们认定不可能的事，就真的不会实现。

但跟着心走也隐藏若干程度的风险。只有你自己才能把握要让激情对人生产生多大的影响。承认激情的存在，并肯定它的能量，足以吓倒许多人，完全承认这项事实，对许多人来说，更是不可能的事。跟着心走代表将自己暴露在不确定性当中，但我向你保证，一旦做出这个决定，你的经验水平将会提升而且丰富，你绝对不会对自己的决定感到遗憾。如此，不但实现最终目标的机率高，也可以享受到目标实现过程的喜悦。

## 主管归队

如果你无法接受上述想法，让我再告诉你爱发牢骚主管的故事。在他们一周后回来开另一个会议时，已完全脱胎换骨。我要求他们列出一份清单，列出生命中最让他们兴奋的事物，对他们真正具有意义的事物。然后我要求他们展开想象，找出公司可以让他们施展才华的领域或工作。鉴于他们先前的表现，我实在没有把握他们会提出什么样的答案，但他们的答案却让我十分吃惊。

每个人都可以在公司内找出自己想要投入的工作。有一个人认识到他热爱的是和别人一争长短，他喜欢关注于量化目标，享受目标实现时的兴奋感。但财务部门的工作让他很少有机会展现自己的好胜精神，长久下