

享受工作 理解生命 把握生活

职场^反思录

通向快乐与成功的职场哲学

ZHICHANG
FANSILU

(修订版)

【新西兰】约翰·克拉克/著
陈辉石薇/译

约翰·克拉克关于工作与生活的巅峰作品

颠覆职场人士对生命意义的传统认知

全球被译为20多种语言出版

重庆出版集团 重庆出版社

反 职场 思录

通向快乐与成功的职场哲学

ZHICHANG
FANSILU

【新西兰】约翰·克拉克/著
陈 辉 石 薇/译

The Money or Your Life: Finding Fulfilling Work in the New Millennium

by John Clark

Copyright © 1997 John Clark

Simplified Chinese edition copyright © 2011 by Beijing Xinhua Junchang Cultural Media Co., Ltd

Published by arrangement with Tandem Press through Random House New Zealand Ltd.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.
版贸核渝字(2011)第 196 号

图书在版编目(CIP)数据

职场反思录/(新西兰) 克拉克著;陈辉译. —修订版.—重庆:重庆出版社,2014.9

书名原文: The money or your life

ISBN 978-7-229-08697-8

I. 职… II. ①克… ②陈… 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(2014)第 232921 号

职场反思录(修订版)

ZHICHANG FANSI LU

[新西兰]约翰·克拉克 著

陈辉 石薇 译

出 版 人:罗小卫

责任编辑:肖化化

装帧设计:重庆出版集团艺术设计有限公司·黄 杨



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:12.75 字数:198 千

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-08697-8

定价:32.00 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

本书中文简体字版通过 Beijing Xinhua Junchang Cultural Media Co., Ltd.(北京新华君畅文化传播有限公司)授权重庆出版社在中國大陸地区出版独家发行。未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有 侵权必究

英文版序

这就是你面临的选择

很早以前，大约还是10多年前吧，那时，我还是一个商务诉讼律师（如果说那是我自己选择的职业可不正确，我只是不假思索就站在了一条输送带上，它把我从中学送到了大学，然后又送到了法律界），我呈现给世界的却是一个事业有成者虚假的外表。我获得了法学硕士学位，在纽约、伦敦和底特律当过律师，是一家赫赫有名的律师事务所的合伙人、董事会成员。我手中有一大批忠实的客户，名声越来越大，当然，还有一份很高的收入。这是世界看到的我——外在的我。

对于我的很多同事来说，从事律师这一行业就像是度假。但是对我而言，这仅仅是一个职业而已。外在的我和内在的我之间，存在着一巨大的鸿沟。内心深处，我觉得自己一无所成，并为此感到焦虑、孤单、缺乏自信、疲惫不堪。我隐约感觉到，真正的我与这个世界所见证的、扮演着各种不同角色的我相去甚远，虽然我自己也并不知道真正的我是什么样子。我只是觉得，当律师的每一天里，我都在违背自我。

不可否认，当一名律师也有它的乐趣。我喜欢并尊重我的同事和客户，并且对下属的栽培以及团队合作给我带来了丰厚的回报。我时常深陷于解决法律问题所面临的挑战，当然，还有那些外在的标志，那就是财富、声望、社会的认可以及他人的尊重。

当时，这些标志对我似乎很重要，我需要以它们作为支撑。但是它们不能给我带来内心的快乐和充实。年复一年，时光流逝，空虚甚至死亡的感觉在我的体内滋生，好像我的灵魂正在枯萎死去。

当时我以为，这种由职业带来的焦虑仅仅是一个孤立的现象，只局限于我和少数几个不幸之人。但是，我错了，它正吞噬着整个经理人和专业人士的圈子——从美国到加拿大乃至英国，事实上，它存在于所有的社会角落之中。每一天，我都会遇到一些杰出的人，他们埋头于（通常是非常成功的）自己并不热爱的工作，只是利用了聪明才智的一小部分。这些人感到空虚、没有安全感，尽管他们在事业上的成就在他人看来可能已经闪耀着辉煌夺目的光芒。

事实上这种痛苦本来是可以避免的。过去人们几乎没有选择，只能接受一辈子一个职业这么一种固定的模式——年轻时候选择的工作将一直维持到五六十岁的退休之日；现在工作境况正在发生急剧的变化，人们挑选工作的机会越来越多，并且适合个人特点的工作机会还将猛增。如果你能根据这一点武装自己的头脑和技术，就有机会建立一个可以实现自身价值、富有成就感的职业生涯。否则，你将无法为自己寻找一个躲避风雨的港湾。

不幸的是，人们对工作的传统观念陷入了一个时间的盲角，忽视了新选择的存在。如果你也认同这种观念（很难不做到这一点，因为从很小的时候起，我们就被灌输这种观念），那么，你可能会有如下的表现：

▲把工作看成是生活中一个突兀的、相对静止的一个领域。它很难与剩余部分和谐共存，却常常占据着主导地位。

▲为了经济目的而工作：赚钱过富有的生活。

▲把工作看成是闲暇的对立面。闲暇是令人愉快的，工作是迫不得已的。即使得到一些快乐，那也是意外的收获。

这些观念在100年、50年，甚至是25年前都还可以理解。但现在是该把它们抛弃的时候了。

《职场反思录》一书把职业的概念——包括金钱、社会地位和职责这些无结果的含义——与“使命”作了比较。如果你在“追逐你的使命”，也就是追逐你内心的召唤，那么，用约瑟夫·坎贝尔的话说，就是“追寻你的幸福源泉”：

▲你的工作是自由选择的、流动的、升华生命的活动，它与生活的经纬紧密交织、融合在一起。

▲你为了实现自身的目标而工作，为个人的成长、自我价值的实现而工作。

▲你的工作是另一种形式的闲暇，工作本身充满乐趣。

无论你以哪一种原则定位自己，都是有得也有失。如

果你信奉传统的择业观念，坏消息是你很有可能会品尝焦虑不安的滋味，才智遭到浪费，机会丧失，最终人生白活一场的感觉会把你拖垮；好消息是你可以期待在经济上得到丰厚的回报，而且，你将拥有很多的同伴，因为这是一条很多受过高等教育的人都会选择的阳关大道。

如果你选择追寻来自内心深处的召唤，坏消息是你的生活可能不会那么风光；好消息是你将享受充满朝气的、丰富多彩的生活，这远比那些拥有大笔银行存款但自我遭到摧残的可怜虫更觉得充实。

这就是你面临的选择。你将会选择哪一条道路？是工作？还是你的生活？

而我自己呢？在过去的10年里，我已踏上了一条人生征途。我离开了法律界，担任管理工作，接着又兼顾起咨询、顾问、研究、写作以及自愿者等多项工作。最重要的是，这是一条充满自我发现的道路，今后也将如此。

如今，我热爱我的工作。但是，曾经有一段时间，即使动一动这个念头对我来说都觉得那么愚蠢。现在我知道，只要去探索，这是一个正当的、可以实现的目标——你也可以实现它，只要你以一个探索者的勇气和头脑，从今天就开始，去探寻来自你内心世界的召唤。

目 录

英文版序 这就是你面临的选择

Part 1 职业不是人生的赌场 / 1

工作是为了追求超越食物、住所、生儿育女和财富的心灵体验。

别再忍受职场焦虑的煎熬 / 3

追求你的幸福源泉 / 10

用使命衡量你的职业 / 18

Part 2 通往快乐成功的职业要素 / 31

你应该参与有能力做、喜欢做并且重视的活动，这样你就能获得真正的快乐和完整的人生。

认知你的核心自我 / 33

关于技能：水手打开的一个木箱 / 43

关于乐趣：打高尔夫的骗子 / 48

关于意义：一动不动的圣雄甘地 / 54

工作的三个圆圈组合 / 62

Part 3 将工作纳入你生活的轨道 / 71

事业是个方向而不是地点，如果你想成就一番事业，你就必须成为一个探索者——那核心自我就是为你导航的北极星。

在探索中走向幸福 / 73

寻找属于你自己的白石头 / 87

在改变中期待成熟 / 98

Part 4 工作环境与你的人生之旅 / 107

今天的环境其实为我们创造了大量的自由选择权，你最好选择一个“事业组织”，至于能否成为职业核心，这不是最重要的。

审视你与一个组织的关系 / 109

你始终有选择的自由 / 118

Part 5 如何克服工作与人生中的六种障碍 / 129

生活中的一切都会受到约束，努力克服这些约束正是探索的本质所在。

关于缺乏自信：追求一种附加效果 / 131

关于他人的否定：成为一个与众不同的人 / 137

关于自欺欺人：积极探索自己的人生 / 143

关于喧闹：聆听来自内心深处的召唤 / 150

关于金钱：把工作当做一种滋润生命的活动 / 157

关于家庭：不要把约束当做借口 / 163

Part 6 把握身心合一的职业机会 / 173

将天赋运用到追逐内心深处的召唤中去，你就能使自己或他人受益。

尽情施展你的天赋 / 175

你所可能的贡献 / 185

Part 1 职业不是人生的赌场

工作是为了追求超越食物、住所、生儿育女和财富的心灵体验。



“哦，这就是地狱。哎呀，怎么看上去和我原来的办公室一样！”

别再忍受职场焦虑的煎熬

成功和失败两者都让人难以承受。伴随着成功，毒品、婚变、通奸、弱肉强食、长途旅行、斡旋、药物治疗、沮丧、神经官能症和自杀接踵而来。而伴随失败而来的则依然是失败。

——约瑟夫·海勒

戳穿陈腐的弥天大谎

“去西部吧，小伙子。”这是一个世纪前的流行语。如今，人们会这样说：“去为自己找个工作吧。”

所有人都在努力使自己相信，工作会带来健康、财富和快乐。但这是一个骗局。的确，工作很可能带来财富，但它更可能会危害你的健康，并把快乐拒之门外。

工作最有可能带来焦虑。我们不妨建议政府提出这样一个警告：“工作有害健康。”呵呵，这好像不太可能。

你认为我是在危言耸听吗？接下来几页中，我会向大家介绍一些不快乐的职场成功人士，而他们都是和我们一

样的正常人。这真是令人难过！你可以在任何一个行业里发现他们或者他们的同类。

空虚和疲惫：麦琪，31岁，会计师

麦琪终于完成了自己的心愿。她刚刚成为一家跨国注册会计师事务所的合伙人。为了这个目标，在过去的8年多时间里，麦琪是如此努力地奋斗着。那是一段艰难的日子。有一段时间，作为一名注册会计师，麦琪仅仅只需应付和处理那些找上门来的业务。现在，成为公司合伙人之后，她必须证明自己有能力强管理员工、开拓新业务和协调客户关系，外加上安排一项大额费用预算。此外，她还有一个小宝宝需要照料。难怪在过去的3年里，她总是在晚饭后仍然回到办公室加班。

多年来麦琪的理想就是成为事务所的合伙人，可是此刻，她却没有任何期待中那种成功的喜悦。她的脑海中不时回荡着佩吉·李的一句歌词：“难道就是如此吗？”奋斗目标实现了，但此刻却显得如此空洞、毫无价值可言。实际上，她在整个职业生涯中都时常感受着空洞。这真是荒唐，她问自己——如此忙碌的同时，怎么居然会让人觉得空洞？

工作之余，在那些与丈夫女儿相聚的难得的时间里，麦琪时常会有一种奇怪的念头：会计师麦琪只是一个面具，是她呈现给世界的一个虚假的外表。如果真是如此，那么外壳下真正的麦琪是谁？在那里，她一无所获，外壳下什么也没有。她只想大声地呼喊：“喂，有人吗？”

最近几年，麦琪一直感到持续的疲惫不堪。她试过各

需要和奋斗激励我们，给我们带来启发；而成功的那一刻却给我们带来空虚。

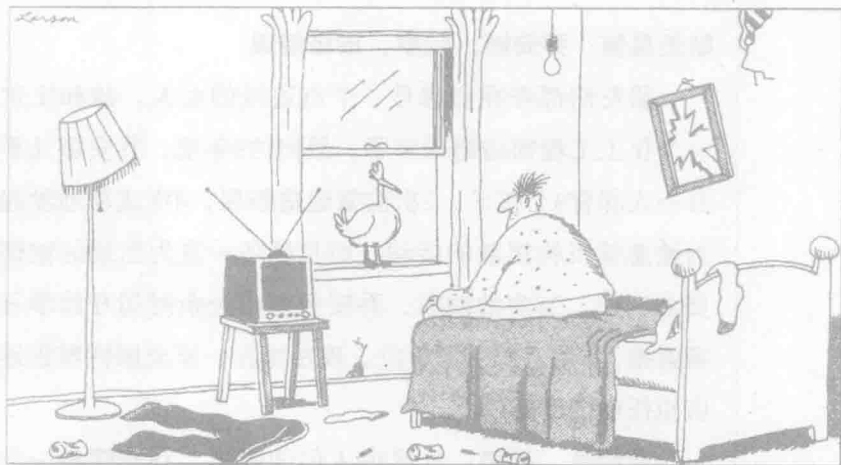
——威廉·詹姆斯

种方法，睡眠、度假、药物，甚至锻炼，但是都不起作用。她安慰自己，这一切只是因为工作太忙碌了。但是，她常常不由自主地想到，疲倦和忙碌都深深地植根于职业给她带来的空虚，而这一切又与她选择的职业有关。这种念头让她不安，她必须摒弃它。但是就像一个回飞镖一样，它又不断地飞弹回来。

辛酸和孤独：菲尔，45岁，银行家

在大多数人眼中，菲尔事业有成。他负责一家大银行中三个部门的其中一个，直接对总裁负责。但他却觉得自己失败了。两年前，董事会选拔新一任总裁没有考虑菲尔；菲尔怀疑今后也不会有机会了。

菲尔埋头于自己的工作。他时常为工作上的巨大压力向饱受折磨的妻子埃米莉大发牢骚。他告诉妻子新任总裁不能胜任工作，总是要依靠他来摆脱困境。他又抱怨自己



幸福鸟已经很久没有露面了，只有乌鸦时常降临在生活中。

你或许是一家大公司的总裁，或许是你的世界里的中心，但是你仍然会觉得孤单。在这里，我是指你与他人之间没有一种真正亲密接触的感觉。许多人，他们有很多的朋友，还有家人，却对自己说：“没有人真正了解我的全部，否则，他们就不会在这儿了，他们会离我而去。”

——迪安·奥尼西

的下属办事不利、让他失望。

埃米莉是菲尔的第二任妻子。菲尔的第一次婚姻有两个孩子，但他很少去看望他们，虽然他们的住所只有10分钟的路程。孩子小的时候，菲尔很少在他们睡前回到家。孩子渐渐长大，菲尔也只是偶尔敷衍了事地关心一下他们的体育活动，或者很不情愿地给他们辅导家庭作业。现在，他们都已经上了大学，只有在填写支票时，菲尔才算参与了他们的生活。

银行很自然地成为菲尔生活不如意的替罪羊。菲尔把它描绘成那个可恶的怪物达斯·斐得（Darth Vader），它把菲尔吸干了，吞噬了他的精力，破坏了他的人际关系，在他的整个生活中投下了罪恶的阴影。

然而，菲尔仍然艰难地跋涉着，工作不能抚慰他的心灵，家人日益疏远，与同事隔阂越来越大，喝酒过量，放弃了休假，并固执地认为自己是不可或缺的人物。

缺乏自信：乔安娜，42岁，市场经理

朋友们都夸乔安娜是一个奇迹般的女人。她和比尔，一个化工工程师结婚19年了。最初的9年里，乔安娜几乎独自一人养育3个孩子，2次监督建造新居，4次成功地发起向当地慈善机构捐款的活动，而且她还一直为当地的城镇委员会工作。28岁的时候，乔安娜利用业余时间开始学习市场营销，5年后获得了学位。现在她在一家全国性零售连锁店担任市场部经理。

在朋友、同事、社区内人们的眼里，乔安娜是一个成功的女性。但是，有谁知道，乔安娜正为感到严重缺乏自

信而痛苦不堪。她时常陷入绝望，觉得自己一无是处。她看到自己浑身都是缺点：一个不具备竞争力的市场营销人、一个缺乏技巧的管理者、一个不称职的妻子和母亲。她担心自己的真实面目迟早会被揭穿：一个冒名顶替者、获取了本不属于自己的荣誉的骗子。

困顿与灰暗：戴维，48岁，政府公务员

作为一名政府公务员，戴维获取了权力、名望、社会的认可和丰厚的收入。从外表看，他是个成功者。但是内心深处，他觉得自己被各种繁重的责任和义务压得喘不过气来。工作中，同事、政客、下属、其他政府机构和新闻媒体无休止地向他提出要求。回到家后，妻子和孩子也是如此。他觉得自己好像在为他人而活。所有的人都在榨取他的能量，却不愿给他一个补充能量的空间。

戴维把每天上班穿的灰色西服看成是自己生活的象征。他自己、他的朋友、同事都穿着相同的衣服，住着相同的房子，分享着相同的爱好，而且持有相同的信仰。已经没有任何特征可以表明这是他自己的生活会。

他的脸色也开始变得灰暗。每天早晨，他洗脸时在镜中看到一张憔悴的脸，他的双眼不再闪耀光芒，眼皮沉重，双肩总是向前耸立。睡觉时磨牙，胃部总是觉得饱胀，却又检查不出什么问题。

不到10年就可以退休了——正是在这个希望的支撑下，戴维才能够向世人继续维持一个踌躇满志的政府公务员的形象。

我们是一些空心人
我们是一些填塞起来的人
靠在一起
脑袋中装着一包草
当我们在一起窃窃私语
我们那干巴巴的声音
如同风穿过干草
寂静 毫无意义
或是
在我们那干燥的地窖里
老鼠在碎玻璃上爬行的
足音

——T.S.艾略特