

新

Emotional Equations

Simple Truth for Creating Happiness + Success

做自己的情緒總管

CEO

Chief Emotions Officer

Chip Conley

奇普·康利—著 陳琇玲—譯

設計自己專屬的情緒方程式

絕望 = 苦難 - 意義

嫉妒 = 不信任 / 自尊；

羨慕 = (傲慢 + 虛榮) / 心胸寬大

豐盛 =

正面思考的次數 / 負面思考的次數

心流 = 技能 / 挑戰

喜悅 = 愛 - 恐懼

真誠 = 自覺能力 × 勇氣

快樂 = 珍惜擁有的 / 擁有想要的

後悔 = 失望 + 責任

好奇心 = 驚歎 + 敬畏

焦慮 = 不確定 × 無力感

工作狂 = 逃避什麼 / 為何而活

天職 = 愉悅 / 痛苦

智慧 = $\sqrt{\text{經驗}}$

失望 = 期望 - 現實

整全人格 = 真誠 × 不可見性 × 可靠

新

Emotional Equations

Simple Truth for Creating Happiness + Success

做自己的情緒總管

CEO

Chief Emotions Officer

Chip Conley

奇普·康利 著 陳琇玲 譯

設計自己專屬的情緒方程式

絕望 = 苦難 - 意義

嫉妒 = 不信任 / 自尊；

羨慕 = (傲慢 + 虛榮) / 心胸寬大

豐盛 =

心流 = 技能 / 挑戰

正面思考的次數 / 負面思考的次數

喜悅 = 愛 - 恐懼

真誠 = 自覺能力 × 勇氣

快樂 = 珍惜擁有的 / 擁有想要的

悔 = 失望 + 責任

好奇心 = 驚歎 + 敬畏

焦慮 = 不確定 × 無力感

天職 = 愉悅 / 痛苦

工作狂 = 逃避什麼 / 為何而活

智慧 = $\sqrt{\text{經驗}}$

失望 = 期望 - 現實

整全人格 = 真誠 × 不可見性 × 可靠

BIG叢書0230

新CEO——做自己的情緒總管

作者——奇普·康利 (Chip Conley)

譯者——陳琇玲

主編——鄭真

責任編輯——劉慧麗

美術設計——張瑜卿

執行企劃——林貞嫻

董事長——孫思照

發行人——孫思照

總經理——莫昭平

總編輯——陳蕙慧

出版者——時報文化出版企業股份有限公司

10803 臺北市和平西路三段一四〇號三樓

發行專線——(〇二)二三〇六八四二

讀者服務專線——〇八〇〇二一七〇五·(〇二)二三〇四七二〇三

讀者服務傳真——(〇二)二三〇四六八五八

郵撥——一九三四四七二四時報文化出版公司

信箱——台北郵政七九〇九九信箱

時報悅讀網——<http://www.readingtimes.com.tw>

電子郵件信箱——big@readingtimes.com.tw

法律顧問——理律法律事務所 陳長文律師、李念祖律師

印刷——鴻嘉彩藝印刷股份有限公司

初版一刷——二〇一二年九月二十八日

定價——新台幣三五〇元



◎行政院新聞局局版北市業字第八〇號
版權所有 翻印必究

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

EMOTIONAL EQUATIONS

Copyright © 2012 by Chip Conley

This edition arranged with InkWell Management

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Complex Chinese translation copyright © 2012 by CHINA TIMES

PUBLISHING COMPANY

All rights reserved.

ISBN 978-957-13-5653-2

Printed in Taiwan

business

idea

growth

BIG (Business, Idea & Growth) 系列希望與讀者共享的是：

●商業社會的動感●工作與生活的創意與突破●成長與成熟的借鏡

好評推薦

康利在近作《新CEO》中不加掩飾地說出真心話，這麼坦率直言的執行長實在相當罕見。這本說服力十足的真實故事還教導我們，如何了解自己內在情緒的變化，內容引人入勝，是經營幸福人生的必備寶典。

——網路鞋店Zappos執行長暨《想好了就豁出去》(Delivering Happiness) 作者
謝家華 (Tony Hsieh)

《新CEO》提出幸福美滿人生的實戰經驗法則，康利以親身經驗鑽研出的情緒方程式，深入淺出又方便實用。

——《EQ》(Emotional Intelligence)、《領導力》(Leadership: The Power of Emotional Intelligence) 作者
丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman)

康利以簡單易懂的一些方程式，為大家打開了解個人情緒的大門，他告訴我們「大家都過度重視快樂，卻忽略喜悅的重要」，光是這句話就發人深省，這麼直指人心的好書絕對不容錯過。

——《紫牛》(Purple Cow)、《怪咖時代》(We Are All Weird) 作者

賽斯·高汀 (Seth Godin)

或許你認為把人類情緒這麼複雜微妙的東西，簡化成一些算術運算，這種做法你根本嗤之以鼻。沒關係，你就儘管笑吧，但我勸你還是先把這本書看完再說，因為你會發現，這本書句句是真理，章章有要領可學。康利寫出一本淺顯易懂卻發人深省的好書，這些情緒方程式簡單卻複雜、抽象又具體，把這本書融會貫通後，你再也不會像以前那樣任由情緒擺佈。

——《只想買條牛仔褲：選擇的弔詭》(The Paradox of Choice) 作者

貝瑞·史瓦茲 (Barry Schwartz)

《新CEO》是一本別出心裁、創意十足的生活指南，教導大家怎樣擁有真心真意、實現個人抱負的幸福人生。作者依據科學理論和生活體驗寫出這本佳作，內容句句是真理並振奮人心，我們實在應該立法禁止成功企業執行長寫出這種好書，否則我們這些靠寫作維生的人飯碗都被搶光了。

——《快樂，從心開始》(Flow) 作者

米哈利·契克森米哈賴 (Mihaly Csikszentmihalyi)

康利提出充分理由說明傑出企業領導人不必擁有超人般的能力，只要在職場上和生活上超有人性，懂得如何有效運用本身的內在資源，就能成為再棒不過的領導者。《新CEO》介紹的實用建議讓你從此擺脫情緒奴隸，成為情緒的主人。

——《愛，不用理由》(Love for No Reason) 作者

瑪西·許莫芙 (Marcy Shimoff)

看到上過我心理學的學生成為傑出企業人士，後來還成為仔細探究人性的觀察家，真是讓我倍感欣慰。康利寫的《新CEO》引人入勝又發人深省且見解獨到，最重要的是，實用極了。

——史丹佛大學榮譽教授暨《你何時要吃棉花糖？》(The Time Paradox) 作者

菲利普·金巴多 (Philip Zimbardo)

對我們大多數人來說，情緒既神秘又不可捉摸，康利提出精闢見解讓大家知道，不同情緒是怎樣運作又會導致什麼後果，也讓大家清楚地知道情緒狀態會影響自己追求快樂的傾向。這本書提出一個實用架構，讓人們在工作時發揮最大效益，認清自己並獲得滿足，是情緒管理的精心傑作。

——史丹佛大學商學研究所泛大西洋行銷學教授

珍妮佛·艾克 (Jennifer Aaker)

《新CEO》揭露人類各種情緒之間錯綜複雜的關係，在當今企業渴望為人們創造實現天職的機會時，康利這本書絕對是想帶領團隊締造佳績的主管必看之作。

——Opposite Strengths公司執行長暨數學、心理學博士
湯米·湯瑪斯 (Tommy Thomas)

如果你想了解或說服你的主管、親友或子女，就一定要看《新CEO》這本書。作者康利在過去二十年內，打造出一家最具創新思維、以體驗激發顧客忠誠的事業，這位企業領導人很清楚事業要成功、人生要美滿，就要懂得分析情緒。

——《改變，好容易》(Switch: How to Change Things When Change Is Hard)
合著者奇普·希思 (Chip Heath)

美國傑出企業家康利以這本好書跟大家分享，自己如何利用書中提出的情緒方程式，突破個人和職業生涯的重大難關，教導大家利用情緒方程式這項利器，成為自己的情緒總管，在職場和生活中善用情緒，不被情緒左右。

——《動機，單純的力量》(Drive) 作者
丹尼爾·平克 (Daniel H. Pink)

《新CEO》是大師級良師的傑作，哲學家暨企業執行長康利揭開情緒的神祕面紗，讓大家不必在職場中戴上假面具示人，並能了解人性體驗中最自然且微妙的情緒核心。看這本書讓我既喜悅又開心，既好奇又讚嘆，也讓我大受啟發，最重要的是，讓我更了解自己的內在情緒。這本深入淺出的好書，一定要買來看。

——《模範領導》(The Leadership Challenge) 合著者

詹姆士·庫茲斯 (James M. Kouzes)

如果你想了解怎樣控制自己的情緒，卻不得其門而入，《新CEO》就是你的救星。康利以客觀的角度剖析情緒這個主觀領域，透過簡單的數學公式，提供嶄新的見解，讓我們更有效地管理自己的情緒。

——《難脫個人感情》(It's Always Personal) 作者，

安·克里莫 (Anne Kreamer)



目次



了解情緒方程式

自序 情緒Ⅱ命運 18

奇普·康利：「我常利用自己對情緒方程式的理解，看待自己在職場和生活上遭遇的事，從中找出人生的一些基本真理。情緒方程式提供一個新的視覺語彙，讓我們巧妙因應自己所處的不確定時代。」

把自己深鎖在情緒暗房裡／找尋情緒的答案／情緒數學家誕生
逆境煉出偉大／把我當成你的情緒門房

緒論 做自己的情緒總管 32

祖母：「不管你在哪裡，不管你難過、開心、生氣或心情不好，只要你誠實面對自己的情緒，總會找到懂你的人。」

情緒從哪裡來？／人究竟有多少種情緒？／事件＋反應＝結果
改造自己跟情緒的關係／方程式表達關係

在困境中找到生命的出口

方程式 1

絕望 || 苦難 | 意義 4 8

尼采：「人若有活下去的理由，任何苦難都能承受。」

苦難 || 痛苦 × 反抗 / 人是意義的創造者

我的傷疤變成突破困境的戰利品 / 活用這個方程式

方程式 2

失望 || 期望 | 現實 5 8

霍金：「我在二十一歲知道自己是漸凍人後，我就把期望降到了零。自此之後，一切都是額外的禮物。」

期望是福也是禍 / 改變發生了 / 適度修正對現實的定義，讓我擺脫失望情緒
活用這個方程式

方程式 3

後悔 || 失望 + 責任 7 2

馬克·吐溫：「二十年後，讓你懊悔更多的是那些現在沒做的事，而不是你做過的事。所以，現在就拋開繩索、揚帆啟程，駛離安全的港灣，掌握好風向，勇敢去探險、去夢想、去發現吧！」

「要是……就好」 / 掌握當下，強過日後懊悔
我最後悔的是沒有採取行動 / 活用這個方程式



方程式 4

嫉妒Ⅱ不信任／自尊；

羨慕Ⅱ（傲慢＋虛榮）／心胸寬大 86

羅素：「如果你渴望榮耀，你可能會羨慕拿破崙，但拿破崙羨慕凱撒，凱撒羨慕亞歷山大，而亞歷山大羨慕誰呢？我敢說，他羨慕大力士海克力斯，但是海克力斯根本不存在，只是神話中的人物。」

偷窺就是嫉妒心作祟／為什麼會嫉妒？／「鄰居的羨慕」

羨慕Ⅱ（傲慢＋虛榮）／心胸寬大／我把羨慕轉化成向對手學習／活用這個方程式

方程式 5

焦慮Ⅱ不確定×無力感 102

馬克·吐溫：「我年事已高，也了解人生有很多讓人憂心的事，但是大多數的煩惱根本是庸人自擾。」

焦慮來襲，先放慢呼吸／寧願短痛，不要焦慮來凌遲
不是我這個人不完美／活用這個方程式

從職場中獲得最豐碩的成果

方程式 6

天職Ⅱ愉悅／痛苦 118

德蕾莎修女：「就信仰來說，我是天主教修女，就我的天職來說，我屬於全世界。」

活出天職，活出活力／痛苦靠邊站／一隻精靈住在靈魂裡
我提醒自己：人生是寶貴的／活用這個方程式

方程式 7

工作狂Ⅱ逃避什麼／為何而活

132

前美國總統第一夫人阿比蓋爾·亞當斯：「想起當初我愛上的那位男子，真讓我有椎心之痛，要是一切能再重來，真希望他沒有當上總統。誰能把我的時間還給我？誰能彌補我再也喚不回的那些年？為了讓丈夫當上總統，我付出多麼大的代價？」

內野健「再也回不了家／工作狂是一種成癮行為／你是工作狂嗎？」

「誰能把我的時間還給我？」／活用這個方程式

方程式 8

心流Ⅱ技能／挑戰 146

契克森米哈賴：「心流是一種專注而忘我的意識狀態，一種自我實現滿足與靈思泉湧的體驗。」

進入忘我境界／5%～10%的甜蜜差距／大師境界Ⅱ一萬個小時的練習
在工作上找到自己的魔力／活用這個方程式

方程式 9

好奇心Ⅱ驚歎＋敬畏 161

盛田昭夫：「好奇心是開啟創意之鑰。」

愛因斯坦：「我只是好奇心比較強罷了。」／杜拉克每三年學習一項新主題
保有赤子之心的智者／好奇一族：驚歎與敬畏的融合／活用這個方程式

認清我是誰

方程式 10

真誠 $\parallel$ **自覺能力** $\times$ **勇氣** 176

王爾德：「做你自己吧，別的角色都有人演了。」

在職場上大膽做自己／追尋真誠從小做起

善用兩大利器：自覺能力與勇氣／「我就是我」／活用這個方程式

方程式 11

自戀 $\parallel$ ² (**自尊**) $\times$ **理所應得** 189

東尼·隆恩：「如果不是讓自戀者夢想成真，網路還有什麼功能？」

唯我獨尊／自戀年代／理所應得／臉書時代的自我陶醉

我決定不再顧影自憐／活用這個方程式

方程式 12

整全人格 $\parallel$ **真誠** $\times$ **不可見性** $\times$ **可靠** 205

魯益師：「整全人格指的是，就算沒有人在看，一樣做對的事。」

建構多重身分鷹架／整全人格就是個人賴以維生的空氣／脫掉假面，勇敢做自己
男兒有淚／活用這個方程式

知足就是幸福

方程式 13

快樂Ⅱ珍惜擁有的／擁有想要的 220

海倫·凱勒：「許多人不清楚真正的快樂是什麼，要獲得快樂，不是透過自我滿足，而是要積極尋找人生的志向。」

知足者富／享用一碗盛夏的冰淇淋／富人、窮人、欲望與需求
死神教會了我這個方程式／活用這個方程式

方程式 14

喜悅Ⅱ愛—恐懼 234

沙林傑：「快樂跟喜悅的絕妙差異就是，快樂是固體，喜悅是液體。」

「愛裡沒有懼怕，愛既完全就把懼怕除去」／恐懼偽裝成愛
「奇普，這項工作會讓你的履歷表留下污點！」／我究竟在怕什麼？／活用這個方程式

方程式 15

豐盛Ⅱ正面思考的次數／負面思考的次數 249

馬雅·安哲羅：「我學到不管發生什麼事或現況看起來有多壞，人生還是會繼續下去，而且明天會更好。……我還學到不管你說了什麼或做了什麼，人們都不會記得，但是人們永遠不會忘記你讓他們做何感受。」

正面思考創造良性循環／一個負面思考抵銷三個正面思考
正面積極Ⅱ勇敢面對現實／改變習慣就能改變情緒／活用這個方程式



方程式 16

信心 || 信念 / 理智 264

伊莉莎白·羅斯：「人就像彩繪玻璃窗，在太陽照耀下光彩奪目，但是在黑暗籠罩下，唯有內在的光芒，才能透露出真正的美麗。」

釐清「信心」與「信念」／信心的果效／信心讓我停止鑽牛角尖／活用這個方程式

方程式 17

智慧 || 經驗 279

寧靜禱文：「主啊！求祢賜我寧靜的心，接受我所不能改變的一切；賜我無限勇氣，去改變我所能改變的一切；並賜我智慧，去分辨這兩者的差異。」

實踐的智慧／簡化智慧／頓悟得到的洞察力

智慧如何協助我找到人生新方向／活用這個方程式

自己動手做，揭開燦爛人生的序曲

方程式 18

設計自己專屬的情緒方程式 296

馬爾庫斯·奧里略：「努力認清自己內在比直覺更崇高、更神聖之物，因為那才是觸動你情緒，把你當玩偶擺佈的關鍵，趁早去做，免得為時已晚。」

兩個問題找出自己專屬的情緒方程式／個案研究一：抗拒

個案研究二：羞辱／個案研究三：同理心／情緒危機 || 認識自己的良機

致謝 311

附錄 延伸閱讀 316

business

dea

growth

BIG (Business, Idea & Growth) 系列希望與讀者共享的是：

●商業社會的動感 ●工作與生活的創意與突破 ●成長與成熟的借鏡