

S E A R C H

最伟大的搜索引擎搜不到的快乐秘诀



# 硅谷最受欢迎的情商课

[新] 陈一鸣 | 著 [新] 吴荣平 | 图  
汤冬冬 柴丹 | 译



N S I D

The Unexpected Path to Achieving Success,  
Happiness (and World Peace)

谷歌首席情商培训师教你在工作中找到快乐和激情

“这本书和这门课程体现了谷歌文化最伟大的一面，  
那就是：一个拥有伟大信念的人，才能够改变世界。”

埃里克·施密特  
谷歌执行董事长



Y O U R E L F

中信出版社·CHINA CITIC PRESS

· 013044148

F272.92  
1242

# 硅谷最受欢迎的情商课

[新] 陈一鸣 | 著 [新] 吴荣平 | 图  
汤冬冬 柴丹 | 译



SEARCH INSIDE YOURSELF

The Unexpected Path to Achieving Success,  
Happiness (and World Peace)



F272.92  
1242

01304412

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

硅谷最受欢迎的情商课 / ( 新 ) 陈一鸣著 ; 汤冬冬 , 柴丹译 ; ( 新 ) 吴荣平图 . —北京 : 中信出版社 , 2013.6

书名原文 : Search Inside Yourself

ISBN 978-7-5086-3887-4

I. ①硅… II. ①陈… ②汤… ③柴… ④吴… III. ①企业管理-职工培训 IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第 048532 号

SEARCH INSIDE YOURSELF

Copyright © 2012 by Chade-Meng Tan

Simplified Chinese edition copyright © 2013 by China CITIC Press

All Rights Reserved.

本书仅限中国大陆发行销售

## 硅谷最受欢迎的情商课

著 者 : [ 新 ] 陈一鸣

译 者 : 汤冬冬 柴 丹

插 图 : [ 新 ] 吴荣平

策划推广 : 中信出版社 ( China CITIC Press )

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

( CITIC Publishing Group )

承 印 者 : 三河市西华印务有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 16 字 数 : 171 千字

版 次 : 2013 年 6 月第 1 版

印 次 : 2013 年 6 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2012-7946

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-3887-4 / F · 2860

定 价 : 42.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书 , 如有缺页、倒页、脱页 , 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

## 对本书的赞誉

本书提供了很多很好的建议。我最欣赏鸣的一个领悟是：向他人表达慈悲心，也能够为自己带来快乐。

——吉米·卡特，美国第39任总统

这个时代充斥着领导力、战略、管理等话题相关的书籍，我为陈一鸣敢于写这样一本有关“情商”的书而喝彩，书中包含了自我认知的核心本质。他提供的建议和练习会有助于提高我们生活的方方面面，在此过程中，我们会通向一个更加和平、更加快乐的世界。

——塞拉潘·R·纳丹，新加坡第6任总统

本书以及本书基于的课程，体现了谷歌文化最伟大的一面，那就是：一个拥有伟大信念的人，真的能够改变世界。

——埃里克·施密特，现任谷歌执行董事长

鸣就像一位智慧幽默的僧侣，在你合上书若干年后，他依然能启发你。本书针对当今世界在心灵层面的需求，提供了实用并且经过验证的工具，为世界献上了一份永恒智慧的礼物。

——约翰·麦基，美国全食超市公司联席首席执行官和合伙创始人

将永恒智慧和现代科学相结合，陈一鸣创造了一个有趣且实用的，通往成功和快乐的指南。

——迪帕克·乔普拉

我刚开始读本书的时候，带着一点傲慢的态度，就像是一个叔叔在检查侄子的作文。但我翻看了几页之后，便立马坐了起来，开始更加仔细地钻研这些内容，并且越来越好奇他要说什么。记得我多年以前造访库姆的时候，一位大阿亚图拉送我一句临别赠言：愿你找到你所寻找的。对此我想了很长一段时间。一鸣的书给我指出了那个正确的方向。

——杨荣文，新加坡前外交部长

本书揭示了谷歌成功背后的关键秘密。对于我们这些热衷改革我们国家过时的机构和系统的人来说，它是一块试金石。无论我们是否试图在教育、医疗保健、企业领域，或是在我们的个人关系上创造积极的改变，本书都能教会我们，只有我们每个人每天都花时间培养对我们自身内心世界的了解，外在的积极改变才有可能发生。

——蒂姆·瑞安，美国国会议员，著有《A Mindful Nation》

陈一鸣的这本书充满了幽默和谦卑、智慧和正念，非常吸引人，更重要的是，对于如何过上好生活，它是一本有价值的操作指南。我很少能读到这样一本充满智慧和情感的书。当我长大以后我想成为鸣！

——奇普·康利，快乐旅馆的创始人，著有畅销书《情绪方程》

这是一本实用的情商提升指南，它能改变你的人生，为你传递快乐。

——谢家华 (Tony Hsieh)，美捷步首席执行官，著有畅销书《三只鞋》

鸣用他的谦虚、幽默、聪明和——我敢说吗？——爱，启发了所有的人。与鸣见面时，我感受到一种光芒四射的感同身受的爱。在本书中，你也能和鸣的一些灵性朋友——智慧、慈悲心和平和，建立一种感同身受的亲密关系。

——拉里·布里连特，斯科尔基金会主席

很久以前，有一位世界知名的情商专家，他也是一位颇具才华的作家。他的朋友鼓励他写一本有关正念和情商的书；他备受鼓舞，很想创作一本这样的书，但却一直苦于没有时间。所以他的朋友替他写了。我就是那位朋友，这就是那本书。

谢谢你，丹尼尔，信任我来执笔。



我对谷歌的第一印象是由陈一鸣 (Chade-Meng Tan) 塑造的，他常常被大家称为“鸣”。鸣是谷歌的非官方亲善大使，是谷歌公认的“开心一哥”（正如他的名片上所写）。

当我与他日渐相熟，我发现鸣是一个特别的人。当我走过他的办公室，看见办公室门边墙上的布告栏时，我发现了他的特别之处：那上面有一排排的照片，内容都是鸣与世界知名人物的合影：阿尔·戈尔、穆罕默德·阿里，还有格温妮丝·帕特洛。不久之后我又了解到，鸣曾经登上《纽约时报》的头版，以“那个谷歌员工”而闻名，他是谷歌唯一一位具有极高社交商的工程师，能让每一位来访者感到宾至如归——而且还愿意跟他合影留念。

但这并不是让鸣如此特殊的原因。真正的原因是，鸣把他才华横溢的系统分析能力与一颗金子般的心神奇地结合在了一起。

首先，我们来说他的分析能力。

我曾经受邀到谷歌作一次关于情商的演讲，这是“作家@谷歌” (Authors@Google) 演讲系列的一部分。众所周知，谷歌员工福利丰厚，我觉得这样的演讲也有点像一种介于按摩服务与畅饮碳酸饮料之间的福利。

想起要为谷歌这样的高智商人群演讲，我感觉有些不安。毕竟，要想在谷歌获得一份工作，你需要获得顶级的SAT分数，才有可能成为该公司的考

虑对象。我担心在这个讲求实用主义的信息科技公司，人们对软技能可能不感兴趣。所以，当我走进演讲厅时，着实为眼前的场面大吃一惊。谷歌最大的会场座无虚席，连走廊里都挤满了人。很明显，大家对我的演讲主题很感兴趣。

在谷歌，我的演讲对象可能是我所遇到过的智商最高的听众。然而，在这些拥有高智商的听众中，鸣拥有逆转工程师情商的智慧。鸣用他极具才华的洞察力分解了情商的要素，然后再将其整合。他认识到，情商的核心在于认识自己，精神训练中提高情商的最佳“应用程序”是正念。

这一领悟就是鸣在谷歌创办课程项目的背景。当课程在谷歌大学启动时，课程被命名为“探索内在的自己”（这个名字非常适合谷歌这个以搜索引擎为主业的公司）。正如你将在本书中读到的，许多在谷歌学过这个课程的人发现，课程的内容改变了他们的人生。

鸣很会选择合作伙伴。像是禅修大师诺曼·费希尔，我的老朋友和同事、社会禅修中心（the Center for Contemplative Mind in Society）的创始人密罗跋伊·布什都是他的合作对象。鸣还汲取了我的另一位老朋友乔恩·卡巴金的专业知识。乔恩是在世界范围内将正念引入医学领域的先驱。鸣很有辨识力，但他并没有就此止步。鸣及其团队还从众多经过检验的能够创造自我觉知、幸福、仁慈和快乐生活的法门中选出了最好的方法。

现在，我们该说说他那颗金子般的心了。

当鸣发现这种内在探索的益处时，他本能地希望与每一位愿意尝试的人分享——而不是将其局限在能够接触到谷歌课程的幸运儿身上。事实上，我第一次见到鸣，他就充满激情地告诉我，他的人生目标是通过传播内在的平和和慈悲心来创造世界和平。（这一目标在我看来有些不容易。鸣对这一目标充满热情，这使他看起来处于亢奋状态。）

他的愿景，会在这本美妙的书中有详细的展现。他把一个基于正念的



情商课程在谷歌内部进行尝试，然后将其大力推广，与所有可能获益的人分享——正如他所说：“把它当作谷歌的一份礼物送给全世界。”

随着我对鸣的了解的加深，我意识到，他不是你心目中那种典型的工程师，他更是一位“隐身”菩萨。但由于他写了这本书，我要把“隐身”一词去掉了。

丹尼尔·戈尔曼

(哈佛大学心理学博士，

畅销书《情商：为什么情商比智商更重要》作者)



当我第一次见到鸣时，我心想：“这家伙是谁呀？会把自己称为谷歌的‘开心一哥’呢？”（这是他在名片上的描述，而且还注明：“公认的”。）

鸣邀请我到谷歌作一场以正念为主题的技术讲座。我刚到一会儿，他就开始向我大谈特谈正念与世界和平的关系，其间玩笑不断。他的幽默感让人有点应接不暇。鸣接着带我参观了谷歌。第一站是谷歌主楼大厅里他的“鸣人墙”，那上面都是他与世界上众多名人和权威人士的合影。“这个家伙接待了这么多来谷歌的国家领袖、诺贝尔奖获得者和社会名流，他到底是个什么样的人呢？我是否应该重视他呢？我能相信他的每句话吗？”

他滔滔不绝地对我讲了很多，其中说到他的终极目标是在有生之年为世界和平做出贡献。他说他认为通往这一目标的道路是让大众接触到禅修的益处，而谷歌身为谷歌，能够为此扮演特别的角色。

你可以想象此时我的脑海中在想什么：“谷歌，全球搜索引擎领域的典范，让人们可以接触到全世界的信息（除了在某些屏蔽或控制谷歌接口的国家），会有兴趣扮演这样的角色？！至少，谷歌真的有这样一位梦想家，真让人吃惊。也许他外表看似疯狂，实则理智沉稳。因为他的工号是107，他一定很擅长他的本职工作。我不相信他的角色仅仅是一个“开心一哥”，而除他以外的所有人都在努力地不断编写程序。”

以上就是我第一次拜访谷歌时的心中所想。如果在幽默背后，鸣是认真的，那么他的设想确实很有冲击力，也很有意义，让我深感震撼。他带我参观了主楼大厅里一个旋转的地球，内部的空间是黑暗的，彩色的光线射入黑暗的空间，而光线发射的位置就代表着地球上正在使用谷歌的每一个地方。光线的不同颜色代表着使用者不同的语言，光线的长度则与搜索的次数成正比。与此同时，所有搜索的主题都投射到另一个大屏幕上。这样的展示给人一种我们的世界在移动中互相连接、内在相通的感觉。这种场景给人带来的情感冲击就像第一次看到从月球上拍摄的悬挂在黑暗的宇宙空间中的地球。按照谷歌的说法，它们展示了搜索的力量和谷歌的力量。

我不想多谈我在谷歌发表演讲时的紧张兴奋，或者谈论也在同系列讲座中发表演讲的我的同事。这些视频在 YouTube 上都可以找到，YouTube 也是谷歌的一部分。我也不想多谈谷歌的正念减压（MBSR）课程，这一课程也是鸣主持的，已经推行了好几年。同样我也不想说与此同步的课程项目“探索内在的自己”，该课程的团队由许多卓越的人才组成，他们最初来到谷歌是受到了谷歌和鸣的吸引。本书主要就是在介绍该课程的内容。

我想要告诉你的是，通过阅读本书我对鸣有了进一步的了解，当你运用本书的内容时需要注意哪些事项——因为这不仅是一本书，也是一套课程，是一条你可以借助其中的练习和指导不断成长的道路，是一个可以让你和自己及他人联结得更加紧密的禅修途径。如果你能够系统地学习本书，你将经历重大的改变，获得一种崭新的自由感——当然，就像你期待的那样，你还能获得很多乐趣。事实上，如果你尝试了书中的练习，却没有找到乐趣，甚至个人没有受到激励，内在最深的和最好的自我也没有潜移默化地受到滋养，那也许是因为目前还不是你接受整套课程的合适时机。不过，只要你此时读了这本书，用任何自己感觉有效的方式做一下书中的练习，你的心中就一定会播下种子。这就像一次开放性试验，一次精神和情感适能的冒

险，及其在你的生活、工作和事业方面的具体运用。

把那些玩笑话放在一边，像我一样，你也会发现，鸣实际上是一个非常严肃认真的人。你很快会看到，他对于推广正念、为世界和平做出贡献、努力让和平成为这个星球的本来状态（至少在人类界）有着绝对的责任感。他在运用谷歌这一平台的能量时也是非常严肃的。我猜想，最初鸣邀请那些来自医学、健康和教育领域，分别具备临床和神经科学视角和实践经验的禅修导师、佛学大师和科学家们来到谷歌演讲，就是他大战略的起步。这是他为世界和平计划搭建舞台的方式。先从谷歌起步，然后推广到全世界。

我觉得，鸣对这一愿景是认真的，他知道如果把正念和它改变世界的潜力看得过于严肃，不一定是件好事。所以他用他的幽默来冲淡过于严肃的氛围。鸣的幽默感可能是刻意培养的喜好，你们在读这本书的过程中，可能会培养出相同的喜好。更重要的是，你将意识到，当你愿意去了解并服务于他人的利益，你的利益也会得到最大的实现。你有丰富的内心资源指引你去这样做，你也会培养出对这种方式的习惯。

这正是“探索内在的自己”正念情商课程的内容，其表面意义和深刻内涵都很重要。它要发现的，或者说要揭示的，是你作为一个人的整体存在。它会帮助你认识到，在你多维全息的生命中有着多么丰富的内涵。修习正念的目的不是为了到达另一个地方，而是为了帮助你完全地活在此时此地，意识到个人存在的力量，获得当下这一刻的觉醒。从这个意义上说，鸣的课程不是关于“搜索”的，而是关于发现的。重新发现、找回并揭示你早已拥有的全维度存在，通过系统的培养和练习，发展和改善你的存在状态。以此结合内心的向往、丰富的想象力和内在的创造力，用让人鼓舞的、富有技巧的方式，让它们在世界上充分展现，为我们共同的幸福和快乐做出贡献。

虽然这听起来像是乌托邦，但其实不然。它更像一个实际的战略，目的是创造一个更加和平的世界，由内而外，从个人到集体，从本土到全球。这

正是鸣的初衷。这个项目在谷歌已经得到了实践，通过了在工作环境中的检验。如今，鸣已经做好准备，通过本书以及后续的努力，秉持开放资源的精神，把这个项目推广到全世界。

“探索内在的自己”是一项免费的课程。你可以看到，它的应用范围和途径很广。它的应用性或实用性的唯一局限就是你的想象力和实践力的局限。“探索内在的自己”基于一个来自禅修实践的智慧的大海，它培育正念、仁慈、同情、喜悦、和平，涵盖了存在、情商和其他许多身、心、灵的基本层面。一旦进入其中，你将获益匪浅。正如鸣非常清楚地说过的，他的目标是“让人类容易获得禅修的益处”，就像运动被主流社会广泛接受并给人类带来终身益处那样。还有，更重要的是，这一任务的实践和推广，需要我们每一个学习过“探索内在的自己”课程的人来执行，充分担负起我们的责任。我们的努力会决定课程的效果。

为了实现这一目的，使人们在工作和家庭中都能发展和运用情商，鸣对课程进行了良好的设计和科学的检验。这一课程建立在前沿科学基础之上，基于一系列关于情绪和情商、乐观的重要性、同情和仁慈的力量的成熟研究，以及正在发展的与正念和同情相关的神经科学研究。这项研究表明，在短短8周连续的禅修训练之后，你就可以观察到禅修的益处。里奇·戴维森和我还有我们的许多同事一起作了一项研究，发现职场人士在练习正念减压8周以后，大脑中负责情绪的前额叶皮质层发生了生理变化，受试者的情商变高，其转变的方向与那些修行了上万小时的僧人们大脑出现的变化方向相同。这一证据表明，如果希望从禅修中获益，你不必出家为僧，或者辞去工作、放弃家庭。实际上，根据鸣的描述，工作和家庭是人训练精神和身体、认知和情感的最佳场所。在此之前，人们一般认为一个人的情绪习惯在成年以前就已经固定，而且不可改变。我们的研究则表明，通过重组大脑神经活动的禅修训练，大脑可以朝着情绪平衡的方向做出反应。还有其他的研究也

表明大脑可以重组自身结构，神经的可塑性就是众所周知的一个例子。

事实证明，鸣是一位独特的、富有技巧的、别出心裁的禅修导师，如书中的卡通所示。他是第一个声明自己的所知都是出自他人的人。当然，他确实有卓越的导师与合作者，比如丹尼尔·戈尔曼、密罗跋伊·布什、诺曼·费希尔等等。但是鸣自己用一种非常有效的方式，尽力整合了这些资源。如果“探索内在的自己”课程比起传统正规禅修训练显得有点轻松，那是鸣刻意为之的。一旦一个人亲自尝试，体会到个中滋味，他很可能会主动开始正式训练。这不是为了达到某种特殊的状态，只是为了停留在觉知本身，超越时间。这种状态是内在的无为，开放的存在，纯粹的觉知，与慈悲心并存，不可分割。这不是出世的逃离，相反，正念的实践是通往万物互相连接、互相依存的体验的入口，能让人在工作中，在这个世界上，在高情商的指导下行动，体验新的生活方式，获得更大的快乐、清晰、智慧与仁慈。我们每一个人自身行动的微小改变，将引起世界的晶格结构随之而变。在这个意义上，我们就是世界本身。如果我们每一个人都能担负起自身那份虽然微小但绝非无足轻重的责任，整个世界将发生变化——我们所展现的情绪以及其他行为方式，有着潜在的重大意义。

我希望你在进入鸣的世界和精神中能感觉良好，尤其是当你以全新的从未梦想过的方式发现自己身、心、灵的关系时。希望本书的精神探险能深深地滋养你的生命，也希望它能带来和平——不仅是内在的，也包括其他所有层次的。

乔恩·卡巴金

（“正念减压法”创始人，禅修导师，  
畅销书《正念》作者）



## 引言

# 探索内在的自己

向内看，内在是一切善的源泉。

——古罗马皇帝马可·奥勒留

世界上最快乐的人是什么样子的呢？肯定不是我这个样子。事实上，他是一位穿着藏袍的削发法国人，叫马修·李卡德。

马修出生并成长在法国。1972年在巴黎巴斯德研究所获得分子遗传学的博士学位后，他决定转行做一名藏传佛教僧侣。我开玩笑告诉他，因为在1972年，他没能成为谷歌的员工，所以他才会选择成为僧人——僧人似乎是仅次于谷歌员工的一个职业选择。

马修的职业选择，带我们进入马修成为“世界上最快乐的人”的故事。随着西方几位著名科学家开始对禅修的科学产生兴趣，马修与一些藏传佛教高僧被邀请参与到相关的科学研究中。显然，马修是理想的研究对象，因为他是一个名副其实的科学家，理解西方和藏族两种不同的思维方式，而且做过数十年正统的禅修训练。马修的大脑，成为众多科学研究的对象。

在对马修进行的多项研究中，其一就是测量他的快乐水平。结果显示，有一个方法能够测量大脑的快乐水平：测量大脑左前额叶皮质层和右前额叶某一部分的相对活跃情况。受试者的相关左侧额叶皮质层越活跃，这个人就会呈现更多的正面情绪，比如“喜悦”、“热情”、“精力旺盛”等等。反之，右侧额叶皮质层活跃的受试者，则更多地倾向于表现出负面情绪。研究人员扫描马修的大脑，发现他的快乐值完全打破了纪录。到目前为止，在接受过科学测量的所有人中，他是最快乐的。很快主流媒体便给他一个称号——“世界上最快乐的人”。搞笑是的，马修本人并不大高兴人家这么称呼他。

极致的快乐并不是马修大脑唯一的特别之处。自科学测量方法诞生以来，他是第一个能够控制人体自然惊跳反射的人。当人们突然听到一声巨响时，面部会自然露出一一种快速肌肉痉挛，和其他的反射一样，这种反射应该是人自己所不能控制的，但是马修却能够通过禅修来控制。马修还是一个微表情的专家，能够捕捉稍纵即逝的面部表情。经由一些训练，人们是有能力察觉并且识别微表情的，但是马修和另外一位禅修高手都没有受过相关的训练。实验室的测量结果显示，他们的指数超高（比标准值高出两个标准方差），也就是说他们的表现比所有受过训练的专业人士都要好。

马修和其他禅修大师的故事非常激动人心。他们的故事表明，每个人都可以培养能耐强大的心灵，最重要的是内在的平静、喜悦，并富有慈悲心。

培养强大的心灵，对每一个人来说都是可行的，这就是本书的主旨所在。

在谷歌，刚开始努力推广这些方法的时候，我们会问自己：如果人们能够通过禅修练习，在生活和工作中取得成功，结果会怎么样？换句话说，如果禅修练习能够对人们的职业生涯和企业的最终收益都有好处，结果会怎样？任何对个人和企业都有益处的事情，都能够广为流传。如果我们能够做到这一点，那么世人都能够在实现目标的同时获得更大的成功。我相信本书





“马修·李卡德吗？几头小鹿想找你，学习如何控制它们的自然惊跳反射。”

中提供的技巧，将帮助你在自己的生命中创造出更多的平和和快乐，进而影响到你周围人的生活，并最终传播到世界的各个角落。

为了提高员工的创造力，谷歌非常慷慨地允许工程师拿出 20% 的工作时间用于做本职工作以外的其他项目。我们一些在谷歌工作的员工，就利用我们“20%的时间”，研究那些能够培养强大心灵能耐的方法，这些方法就成了“探索内在的自己”的课程内容。在一群背景各异且极具天赋的人们的帮助下，我们创建了基于正念的情商课程。这些人包括一位禅宗大师、一位首席执行官、一位斯坦福大学的科学家，以及丹尼尔·戈尔曼（他写了一本关于情商的书）。这听起来就好像要讲一个逗人的笑话。（“一位禅师和一位首席执行官走进了一个房间……”）

这个基于正念的情商课程被命名为“探索内在的自己”。就像谷歌的很多事情一样，这个名字起源于一个玩笑并且最终确定下来。我最终成为谷歌历史上第一个离开工程部门加入人力资源部门的工程师，好去管理这项课程以及其他有关个人成长的课程。谷歌能够让一个工程师来教授情商课程，这