

How to Master the
Business of
**Being
You**

**像经营公司一样
经营自己**

[美] 史考特·W·范特拉 (Scott W. Ventrella) 著

—— 孙艳平 译 ——



東 方 出 版 社



How to Master the Business of Being You

像经营公司一样 经营自己

[美] 史考特·W·范特拉 (Scott W. Ventrella) 著

—— 孙艳平 译 ——



东方出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

像经营公司一样经营自己/[美]史考特·W·范特拉 著. 孙艳平 译. —北京: 东方出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5060-3365-7

I. 像… II. ①范… ②孙… 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 (2008) 第 191940 号

Me, Inc.: How to Master the Business of Being you by Scott W. Ventrella.

Copyright © 2007 by Scott W. Ventrella.

Published by John Wiley & Sons International Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Oriental Press.

All rights reserved.

本书由约翰威立国际出版公司授权出版
中文简体字版权属东方出版社所有
著作权合同登记号 图字: 01-2008-0932 号

像经营公司一样经营自己

作者: [美] 史考特·W·范特拉

译者: 孙艳平

责任编辑: 方 璐

出版: 东方出版社

发行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印刷: 北京智力达印刷有限公司

版次: 2009 年 1 月第 1 版

印次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

开本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印张: 8.75

书号: ISBN 978-7-5060-3365-7

定价: 21.00 元

发行电话: (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话: (010) 65273937

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204



目录



绪论：	有目标地生活	/ 001
	是的，你可以享有你一直梦想的非凡生活	/ 001
	活动：生活质量指数	/ 024

第一阶段 明晰你想要什么以及为什么

里程碑 1	燃烧的平台	/ 029
第 1 周	说明转变的理由	/ 029
	活动：无效生活成本	/ 032
里程碑 2	我一直想成为……	/ 036
第 2 周	建立你的“铂金标准”	/ 036
	活动：大挖掘	/ 044

第二阶段 创建你的“非凡生活计划”

里程碑 3	最重要的东西	/ 052
第 3 周	马上确定优先考虑的事情	/ 052
	活动：优先权金字塔	/ 062

里程碑 4	最重要的人	/ 064
第 4 周	把他人吸收到你的计划	/ 064
	活动：顾客圈	/ 067
里程碑 5	达到并超越	/ 071
第 5 周	确立一般目标和超级目标	/ 071
	活动：绞尽脑汁	/ 077
里程碑 6	你已经得到它	/ 078
第 6 周	整合起来	/ 078
	活动：非凡生活计划	/ 080

第三阶段 把计划转化为现实

里程碑 7	一图胜千言	/ 086
第 7~8 周	知道什么有效，什么无效	/ 086
	活动：图像化	/ 088
里程碑 8	扑火	/ 091
第 9~10 周	离开“危机地带”	/ 091
	活动：五个为什么	/ 098
里程碑 9	预期的艺术	/ 101
第 11 周	赞赏你的顾客	/ 101
	活动：促脉检查	/ 103
里程碑 10	自由自在	/ 105
第 12~13 周	授权自己及他人	/ 105
	活动：外包	/ 112
里程碑 11	顶级选手	/ 114
第 14~15 周	步入“目标地带”	/ 114
	活动：自我增压	/ 117

第四阶段 保持你的动力

里程碑 12	生活中唯一恒定的是变化	/ 123
第 16 周	拥抱不断改进的精神	/ 123
	活动：这就是你的生活	/ 126
结束语	你会听从你自己吗	/ 129
	做一个领导者	/ 129
致谢词		/ 131

绪论：有目标的生活



是的，你可以享有你一直梦想的非凡生活

假如你是一家普通公司的 CEO（首席执行官），你会怎么做呢？你会眼睁睁地坐视资金白白流失吗？当员工频繁弃你而去或存货滞销时，你会束手无策吗？当然不会！你会去制定一份全新的计划以重振公司业务。而且，你会去贯彻执行计划。换句话说，你会积极地经营公司。

那么，你知道吗？不论你喜欢与否，你就是自己的老板。你早就被雇用来对你自己实行商务管理。关键的问题是：你在自己的生活中发挥了怎样的领导作用？你对你的工作满意吗？你觉得你的家庭幸福吗？你是不是正在寻找自我需求和他人需求之间的平衡点？你是不是正在实现你的目标？你是不是过着你所向往的生活——非凡的生活，而不仅仅是平凡的生活？既然由你来掌控这一切，那么在经营生活的时候，你为什么不力争达到既有效率又能取得成功的效果呢？为什么不把你的一生当作你所从事工作来经营呢？

你也许会立刻联想到各种各样的理由，比如“我只是太忙了”，或者“比起探究为什么我会忘记自己曾经的梦想和思考的原因来，我还有更重要的事情去做”。可是，还有什么能比享有非凡的生活更值得你去努力和耗费时间呢？是时候来认真对待“做自己的老板”这个主题了。从现在开始，立刻向顶尖的企业看齐，请你停止率性行事，开始有目标地生活吧！只有你才对自己生活负有终极责任。既然这样，为什么不热情洋溢而又坚定不移地接受自己扮演的角色呢？怎么不自信你能够完成任务，而且是出色地完成呢？

把本书当作帮助你对生活实行商务管理的练习手册吧！它能给你提供指导方法和实践活动；只要16周，你就能从平凡的生活步入非凡的生活。许多自助类书籍实际上是有关目的或目标的必要性的辩论文集，而这本书则完全不同，它以行动为导向。读完本书，相信你就不会再守株待兔了，事实上，你得去“做”，去行动。在每一个章节中，你都会找到要你完成的项目。

本书谈及的方式方法皆出自我观察、了解到的商业经验，这些经验均已被反复证明，其效甚佳。简而言之，本书的方式方法行之有效。书中展示的商务技巧在财富500强企业中能始终如一地帮助企业提高产品质量，完善客户服务，增加企业利润。事实证明，这些技巧在个人生活中也同样奏效。我已亲眼目睹数以百计的学生和委托人成功地采用这套方法来创建与执行“非凡生活计划”。详细而明确的个性化策略使他们的生活质量蒸蒸日上。

另外，这本书并没有提供什么泛泛而谈的空洞计划供你遵



循。这本书既不是江湖郎中的万金油，也不是巫师的神药。相反，本书为你提供的方法能够帮助你开展一个新计划。这个计划是你自己亲手写的，是根据你的价值取向和对事物轻重缓急的判断来制定的；它根植于你所确定的框架之中，切合你的时间表，旨在让你过上你想要的生活。因而，学习完本书之后你将拥有一个可行的“非凡生活计划”。

我必须告诉你这样一个事实：你完全可以享受到你一直梦想的非凡生活。你所要做的就是把你的生活当作公司来管理。毕竟，你的生活就是你自己的全部事业，不是吗？那么请坐直了，然后做个深呼吸，准备来“做自己的老板”。

真实的生活，真实的结果

苏珊有一份诱人的出版业工作、一个舒适的家庭和一套令人羡慕的位于中央公园西街的公寓。但真实的情况是，她的生活状态却没有听上去那么好。尽管大学毕业后苏珊就致力于过上富有意义的、令人满意的，甚至是不同寻常的生活，但是年届42岁的她感到自己的生活仅仅是还说得过去。苏珊是出版业颇具权威的高级行政管理人员，但在工作了17年之后，职业再也不能带给她新的刺激或挑战。她的女儿即将离家去读大学，而她和丈夫长期以来一直关注于培养孩子，两个人与其说是夫妇，倒不如说是搭伙过日子的好朋友。除此以外，最近她开始讨厌起汽车喇叭声，叹息着纽约市内绿树太少。她是不是迷失了？她是不是变得突然不能再接受自己的生活了？如果她能知晓到底是怎么回事，她能做得更好吗？

作为一名生活策略和行政管理辅导师，我同诸如苏珊之类

的苦闷者打过不少交道。我帮助他们洞悉自身的变革力量，使他们重新精神振作地投入生活，并学会如何有意识地而不是被动地生活。当苏珊第一次走进我的工作室的时候，她说：“帮帮我！我不知道接下来想成为什么样子，想做什么事情。不仅是我不知道自己怎样到达‘那里’。问题是我甚至不知道‘那里’是在哪里。我所知道的就是我渴望‘那里’比‘这里’好。”

我的回答让苏珊放松了戒备。“是时候开始把你的生活当作你的公司来对待了。”我告诉她。我接着解释说，我工作了25年，当过临床疗养师和生活策略辅导师，指导过对生活有更高要求的个体委托人；我为因坐拥数十亿美元资产而沾沾自喜的大公司当过顾问；我还给哈佛（Harvard）、达特茅斯（Dartmouth）、哥伦比亚（Columbia）、福特汉姆（Fordham）等大学窘迫不安的青春学子们做过演讲。我的发现是：把最佳商务技巧运用于个人生活之中，可以明晰真相、创造变化、获得满足感、增进人际关系以及实现目标。

最健康发展、成功运营的公司，正如《财富》杂志每年开展的“最适合工作的公司”调查所得出的结果显示，让每一个没有为其工作的人感到眼红，因为这些公司坚持做得出众，而不单单是够好就行。它们灵活变通，鼓励有娱乐性、有创意的工作环境；它们推崇道德、重视家庭、提倡社会责任；它们了解自己并善待员工。这些公司认为，幸福、受关注和受鼓舞的员工干活更勤快，表现更优秀。它们的想法无疑是正确的。因此，这些公司获得了不同寻常的绩效。

你为什么就不能拥有那样的生活呢？一个激发你最佳表现



的生活？我不是提议把你的生活弄得像一场买卖活动，而是建议你使用一些成功公司的智慧做法来更好地组织你的生活，以便使你生活得更加真实，并伴你顺利跨越转变期，且能取得更好的平衡。这些好的做法包括：确定愿景、树立并实现反映愿景的目标、对顾客们关心备至、积极应对无法避免的危机、与人交流和授权他人等。我已经开发出一整套程序，可以帮助你切切实实地去那样做。

我一旦向苏珊阐明了“自我股份有限公司”程序的背景和基础，我们就准备开始。我很快发现，苏珊已经习惯于把自己界定为一位成功的专业人士，并有很好的理由：她聪明、有天赋，通常能心想事成。因而，一开始苏珊一直全神贯注于她的“最终目标”——决定她的新职业该是什么。同时，她还谈到再次开发自我。

“慢一点，”我告诉她，“在这个过程中，让我们不要忘了你的家庭和生活安排。我不是一个职业顾问，我是一名生活策略辅导师。我希望你能统观全局，考虑全面优质的生活。首先，我们来关注一下你的身份。你一旦弄清楚你是谁，你就能明白你想干什么，怎样去干。我们得先解构你，才能再重新建构你。”

听我所言，苏珊再一次感到惊诧。我继续说：“只有当你了解自己的核心价值后，你才能够成功地重新开发生活，你才能够如愿以偿。一个企业不会没有明确目的就开张，不是吗？所以，让我们从讨论什么对你来说最重要这个话题开始：财力上的付出？生活上扶持丈夫、抚养女儿？职业上获得奖励？有能力援助需要你帮助的朋友或家庭成员？为某个事业而

奋斗？当你从你想成为什么样的人这一角度来反观自己时，你也许会发现自已面临无数之前从未考虑过的选择。”

我让苏珊由书写我称之为“铂金标准”的自白书入手。“铂金标准”即描述我们的身份本质和首要价值的声明。苏珊的声明是“享受有影响力的、有价值的、美满的生活；做个杰出的母亲和妻子；授权他人，贡献社会”。由此，苏珊明确了她最优先考虑的事情，包括寻找并开始一份能带来新鲜刺激的工作，同时能照顾家庭，而且还关爱自己的健康。

接着，我们评估了为什么她不满意当前的工作。工作让她感到窒息和压抑，比如与身边人比较而言，她是公司里唯一愿意冒险的人。她想要更多的自由和探索自我创造力的机会。以此信息为基础，我们就知道了她所热衷于从事的职业，并得出结论，当自由撰稿人最能满足她的要求。她喜欢有挑战性的工作，但愿意在薪水和职位上折中考虑。金钱和有威望的头衔现在对她来说已不如二三十岁时看得那么重要了。并且，如果她比从前少工作几个小时，她就会有更多的时间来关注其他想被优先考虑的事情，包括维持同丈夫和女儿的亲密关系。我们还谈到她如何在新的生活中为自己找时间。

下一步，我们详细筹划了苏珊如何开始实践。我们没有停留在抽象概念上，而是为苏珊的生活制定了翔实的企划书。她的“非凡生活计划”包含人际关系、职业、个人满足感和健康等几个范畴，根据她认定的优先次序进行排列。每一个范畴都确定了目标，以及完成各个目标的合理时间期限。我让她全权掌握目标，时时更新计划，并像雇员对老板那样如实向我汇报进展。



自计划制定以来，苏珊辞去了工作。她告诉我，当自由撰稿人能够按月决定工作量，既能全职工作又不需过度花费精力。她和丈夫卖掉了纽约市的公寓，搬入远离都市的一个舒适的小房子，附近还有个宁静的湖。苏珊很高兴能有那么多的自由时间用来锻炼身体、放松心情和探索新居小镇的生活。她依然和丈夫一起解决生活琐事，并非常思念女儿。计划在手，让她备感欣慰，感觉一切皆在掌握之中。她正引领着自己的生活，而不是被生活所牵引。更妙的是，她认为自己过着梦想中的生活。

在“目标地带”生活

你为什么需要“做自己的老板”呢？因为你极有可能没有过上你能够过的最好的生活。没有人一开始就打算过平庸的生活。然而，情况却往往就是这样。不过，并不是非要一直这样下去。我认为人们总是生活在三个地带中的一个：自满地带、危机地带或目标地带。

像苏珊这样生活于“自满地带”的人比较安于现状——即使他们并非对此感到满意。当你处于“自满地带”时，你就好像是漫无目的地漂浮在河上，随波逐流、任凭摆布。你是可以努力去确立并实现自己目标的，但是你缺少助推力去那样做。或者说，你总是在给自己找借口：不是讲自己太忙了，就是抱怨时机不当。我有个当电视制片人的朋友，叫莎拉，她就生活于“自满地带”。她想工作于镜头前，而不是镜头后。但是，她不去争取，却总是说：“现在不行。我正在合成片子，马上就要播了。”或“11月份电视台民意调查一结束就办。”或

“下个月我去跟老板谈谈。”因而，她的渴求至今仍未实现。

“自满地带”是个危险的沼泽地。就像《大富翁》（Monopoly，一款游戏。——译者注）中的免费停车场，安全倒是安全，但逗留太久就意味着你输掉了游戏。毕竟，你可能会朝错误的方向漂移。也许你陶醉于表面的成功——你拥有不错的房子、合适的车子、华丽的衣服——但是骨子里，你对生活既不满意也不满足。或者说，你也许忽视了那些对你来说最重要的人的需要。如果你处于“自满地带”，你就有在70岁时质疑“我一生都干了些什么相信”的危险。也许更糟，有一天你醒来时发现丈夫正威胁着要离开你，或者发现你的孩子沾染了毒品，或者发现自己因工作懒散而遭遇解雇。突然间，你就处于“危机地带”了。

处于“危机地带”的人如同突患大出血，一时不知从哪开始治疗。也许他们在“自满地带”待得太久了，不够留心；也有可能是他们正走霉运。如果你身处“危机地带”，你会时常感到迷茫、不知所措。你没有足够的时间和精力来为将来做打算，因为你疲于应付接踵而来的危机。长此以往，你连吃中饭的时间都没有了。

“危机地带”是非常有压力的魔界。徘徊于此的人往往最终自我毁灭——工作、人际关系及其他规划都化为泡影。如果你处于“危机地带”，你要尽快采取行动。

我了解，你希望生活于“目标地带”。如果你在“目标地带”之中，那么你就像我长年来辅导的那些人一样，已经完成了“自我股份有限公司”程序，规划好了你的进程。你正积极地引领着你的生活走向渴望抵达的目的地。即使出现问题，你



也知道如何处理。“非凡生活计划”就如迷途中的指南针，永远指向北方。即使你迷失了方向，只要看一下指南针，就又重返正道。

史蒂夫就是个很好的例子。他把本书介绍的程序运用于他的生活，成功地从“危机地带”和“自满地带”步入“目标地带”。史蒂夫现年37岁，职业是工程师，他是个工作狂。他生活于“自满地带”有好些年了，一直漫无目的地飘荡着。有一天，生活变糟糕了。由于夫妻之间长年缺乏交流，妻子离开了他，由于这场家庭变故，他还远离了3岁的儿子。史蒂夫还意识到他长期为一个他并不喜欢的工作卖命。“我的生活一团糟。”他说，“我甚至不知道从哪儿着手。”

史蒂夫陷入了“危机地带”。

史蒂夫就是在那时参加了我在纽约市福特汉姆大学开设的以此材料为基础的课程。他写了一份使命声明——“铂金标准”，在声明中，他确立了短期和长期目标，创建了具体的“非凡生活计划”来实现自己的愿景。

一年后，史蒂夫达到甚至超越了先前定下的的大多数的目标。新工作对时间的要求不那么高，他很喜欢。他把自己照顾得更好——晚上睡觉前沉思默想15分钟，早上吃早饭。他和儿子一起共度周末，父子关系也因而得到改善。此外，史蒂夫正与一位不错的女人朱莉约会。他把这件好事也归因于“做自己的老板”。“如果我不参加课程，我就不会有时间去认识生人。况且，我就不会对朱莉坦诚相告我对生活的要求。这是最初使我对她产生吸引力的东西之一。”他解释道。

史蒂夫承认，他仍然在与自己的工作狂个性趋势抗争着。

但是总体来说，他感到他正在一条明确的通往非凡生活的道路上迈进。“全力投入一个简单的声明，比如‘我要对自己的处境感到满意’，这意义巨大，它使我意识到做所有的决定时应该包含的因素。”

史蒂夫焕然一新——一个生活于“目标地带”的男人。

你目前正处于哪个地带呢？而你又想身处哪里呢？我们大多数人并不是一直处于某一个地带的。但我敢肯定，如果你肯花一些时间来思考，你就能够确认你在大部分时间里所处的地带。如果你不在目标地带，或者说，如果你时不时地发现自己滑入自满地带或危机地带，这本书就能帮你。如果你发现自己大多数的时候处于目标地带，但又感到生活中的一两个领域仍有提高的空间，那么本书也能帮你。

为成功而计划

“成功”的含义在变化，越变越炫。鉴于一系列社会、经济和技术因素，当今的人们于公于私都从开始个人的角度来重新界定成功的意义。总体来说，重心从数量转向质量。换句话说，在现今这个时代，成功不太特指我们在生活中“拥有多少”，更多地指我们的生活过得“有多好”。

在20世纪的大部分时间里，成功主要由事物的积累决定——金钱、各类证件、地位象征和权力。问题是，遵照数量成功公式的人们现在发现，他们一旦实现了目标，生活就显得空洞而无意义。他们感到缺乏快乐感、幸福感和平静感。那是因为物质的实现是建立在以重要的质量因素为代价的基础之上。数十年的欲求和贪婪造成人际关系恶化、健康状况下降和



淡漠尊严，以及离婚率的成倍上升。尽管医学进步了，生理和心理的健康安乐却衰退了。各个年龄层空前增加许多正在寻求或接受治疗的人。

幸运的是，我们已从睡梦中醒来。越来越多的人意识到他们疏忽了生活中重要的东西。最近，我同一名商人聊天。他说尽管他喜欢自己的工作，但工作的强度实在太大了，几乎榨干了他所有的能量和精力。他工作时间长，又要到处跑，他发现即使在不工作的时候都很难令心情放松。他对我说：“在过去的几个月里，我越来越不开心。我意识到自己不能享受生活。所以我决心有意识地努力多花时间和妻儿在一起，多给自己一些时间。”说得明白些，他并不是说想放弃他的工作，而是想通过自身的努力，重新把时间和精力花在他新近认为要优先考虑的事情上。这是很棒的开始。但是，他和你——你们可以做得更好。在生活中，我们都有能力做出持久而有意义的良好转变。我的朋友奥尔加详述了她个人对成功的定义：“成功就是早上高高兴兴地去上班，晚上高高兴兴地下班，并在单位和家庭中都受欢迎。”其实，我们都有能力重新发现并总结出个人对成功的理解。

你是否像苏珊那样因为不知道生活的帆船将会驶向哪里而感到失落和茫然？你是否像史蒂夫那样因为对生活不够关心，有一天醒来后发现生活已经支离破碎？也许你就要结婚生子，你正试图弄清楚如何才能腾出更多的时间来关怀你心爱的人；也许你正面临着离婚、疾病或失败，你正在寻找能应付这些变故的方法；也许你刚刚退休或你的孩子刚刚离开家门，你正在思考接下来应该怎么办；也许你正在寻找新的工作或新的伙伴