



刘芊◎著

用量子技巧改变你的内在，从而进一步改变你看待生活与工作的角度和方法 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

264



中国时经出版社

量子飞跃

改变你工作和生活的7种量子技巧

[美] 夏洛特·谢尔顿 (Charlotte Shelton) 刘 芊 著

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

量子飞跃：改变你工作和生活的 7 种量子技巧/ (美) 谢尔顿 (Shelton, C.), 刘芊著. —北京：中国财政经济出版社，2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5095 - 0294 - 5

I. 量… II. ①谢… ②刘… III. 企业管理—通俗读物
IV. F270 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 159385 号

本书中文简体字版由中国财政经济出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: webmaster@ewinbook.com

(版权所有 翻印必究)

社址：北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码：100036

发行电话：010 - 88191017

三河市世纪兴源印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

787 × 1092 毫米 16 开 14.75 印张 190 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

定价：29.80 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 0294 - 5 / F · 0243

(图书出现印装问题，本社负责调换)

当我年轻，自由，当我的想像力没有尽头，
我梦想改变世界。

当我长大，变得聪明，我发现世界是无法改变的，因而我收回眼光，决心只改变我的国家。但对国家我也无能为力。

在我垂老的时候，作为最后一搏，我决心只改变我的家人，那些与我最亲近的人。唉，可他们也不可改变。

现在，当我临终之时，我才懂得：如果我能先改变自己，那么我可以用自己的榜样改变家人。在他们的感召和鼓励下，我也许能让我的国家变得更好，进而，天晓得，我或许甚至能改变世界。

——摘自英国威斯敏斯特教堂地穴中的一个圣公会主教的墓碑

古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。

——摘自儒家经典《礼记·大学》

推荐序

由己及人说管理

杨 壮

北大国际 MBA 美方院长

随着改革开放，工商管理教育在中国从无到有，蓬勃发展，为企业界带来了先进的理念，输送了一批批的人才。

现代管理理论来自西方。多年来，我们引进了大量西方管理理论，但这些理论并不是百病都治的灵丹妙药。除了文化与环境所造成的“水土不服”以外，是否理论本身也有着自身的缺陷呢？

我一向认为，管理既是科学，又是艺术，更是实践。说它是科学，因为其中不乏公式、模型和可以量化、标准化的指标。说它是艺术，因为归根到底，管理是针对人的，而人不是机器，时而理性，时而非理性。当我们不得不面对人的因素时，众多理论和工具效果开始大打折扣，而主观的因素却起到很大作用。企业的领导人多么希望自己领导的是一支训练有素、纪律严明的军队，能够令行禁止，招之即来，来之能战，战之能胜。遗憾的是，企业的雇员不是军人，企业管理远比发号施令要复杂得多。

况且，即便是军队，要想打造出铁一般的军魂也绝非易事。北大国际 MBA 多年来一直与美国西点军校合作进行有关领导力的教学。今年7月份，西点军校美国西点军校行为科学及领导力系主任 Kolditz 上

校在北大国际 MBA (BiMBA) 讲授西点的领导力。他所讲的一点给所有在座的人留下了深刻的印象,那就是,领导力不是靠说话,而是靠身体力行。每个人都有领导力,首先是要领导好自己,再以自己的行为去影响他人。与 Kolditz 上校同来的西点军校负责体育和体能训练的 Daneils 上校用他的实际行动为这种领导力作了最好的注解。

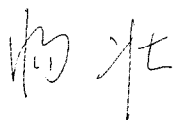
Daniels 上校参加了北大国际 MBA 新生的团队建设登山活动。在活动之前,他认真了解了所有的准备细节,并从专业的角度提出了自己的建议。在整个登山的过程中,具有丰富野外指挥经验的他并没有指手画脚,而是在距离拉得很长的队伍中前后穿梭,掌握着各个环节的情况。当有一个学员扭伤了脚, Daniels 上校第一个背起了她,在崎岖陡峭的山路上下行。他以无声的榜样感染了周围的每一个人,也获得了学生发自内心的尊重。

管理中何尝不需要影响力。影响力来自于自己的信念、知识、思想与行为。然而,从泰勒 (Taylor) 于 1911 年发表《管理科学原理》以来,人们始终以一种牛顿式的机械论观点来看待管理,而法约尔 (Fayol) 的管理四技巧 (计划、组织、指挥、控制) 就是这种观点的集中体现。面对这样的缺陷,一些西方的学者开始从混沌、复杂、量子力学等“新兴科学”入手,试图以新的、非常规的、注重行为科学的方式来提升管理的效率。

谢尔顿教授的《量子飞跃——改变你工作和生活的七种量子技巧》一书在总结相关方面各种研究成果的基础上,提出了具有可操作性的七种量子技巧,是一个非常有新意的尝试。这本书已由我的同事刘芊翻译改写,并加入了东方文化中与之相呼应的思想,让读者在西方科学的最新发展和古老东方文明的双重启发之下从一个新的角度思考管理的问题。应该说,这是一个“离经叛道”的大胆尝试,一些地方还值得商榷和探讨。但是,该书中所提出的“改变自己-影响他人-改善环境”的次序是我非常赞赏的。影响力、领导力、有效管理,

其实都有一个由己及人、上下互动的过程。如何实现这一过程，尤其是如何开始这一过程的第一个环节——改变自己，是为诸多管理教材所忽视的。从这个意义上说，这本书对于开阔思路，尤其是帮助希望改善自己工作和生活的人会有独到效果。

其实，这也是管理“艺术”的一个方面。



2007年7月26日于北京大学朗润园

中文版序

“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”

老子

谢尔顿教授于 2002 年第一次来北大国际 MBA (BiMBA) 教授“创新与变革”这门课，并于当年被 BiMBA 的学员评为最受欢迎的教授。此后她多次来 BiMBA 教书。在授课之余，谢尔顿教授给 EMBA 学员做过一次有关“量子技巧”的讲座。当时我作现场翻译，也因此机缘读到了教授所写的《量子飞跃》(*Quantum Leaps: 7 Skills for Workplace Recreation*) 一书。

谢尔顿教授这本书最早的灵感来自一本据说源于古埃及的小书 *Kybalion*。书中谈到的赫耳墨斯七原则给了她很大的启发。此后她读了祖卡夫 (Zukav) 写的《物理之舞》，从此一发不可收拾，阅读了大量有关新的科学观点的书籍。终于，她这个从学士读到博士只选过统计这一门理科课程的“纯文科”背景的人在中年时迷上了量子物理，并两次到英国剑桥大学参加有关的学习。

谢尔顿教授有丰富的人力资源管理、咨询和教学经验。她深深体会到一切变革都始于改变自己。量子物理等看起来与管理风马牛不相及的新兴科学给她提供了一个最好的借喻，于是我们就有了《量子飞跃》这本书。书中她引用了大量相关研究的成果。同时，写作这本书

的过程也得到了玛格丽特·惠特利（Margaret Wheatley）及祖卡夫等专家的指点 and 帮助。

在多次交谈中，我们产生了越来越多的共鸣，因此我也萌发了将此书翻译成中文的念头。我觉得应该在人们对西方管理理论趋之若鹜的今天把同样来自西方的对这些理论弱点的审视及一些新的探索介绍给大家。

由于谢尔顿教授一直希望从东方的思想中找到其理论的依据，她欣然邀请我作为此书中文版的合著者，并在书中加入中国传统文化的内容。

读者不必为书中涉及到的现代科学的种种理论感到困惑，也不必执著于其中的细节。本书既不探讨物理学，也无意探讨哲学。无论是量子理论还是东方思想，无非是一些借喻，所起到的是启发新思想，改变旧习惯的作用。

庄子用寓言、重言和卮言表达他的思想，但无论是比喻还是引用都不是他要表达的思想本身。同样，在竞争越来越激烈、环境压力越来越大的今天，如果借用这本书以及书中所介绍的量子技巧，读者能让自己的工作 and 生活变得更加美好，那么这本小书就真正达到它的目的了。

在此我要感谢谢尔顿教授对我的信任，感谢杨壮院长为此书写序，也要特别感谢中国财政经济出版社刘静女士和吕美女士为此书的出版所做的辛勤工作。

刘 芊

2007 年 7 月

引言

“如果你唯一的工具是榔头，你易于把所有的问题都看成是钉子。”

——亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham Maslow)

我们已经再造了商业，彻底改变了政府，但原来的毛病仍然存在。压力和工作中的疲惫数据在直线攀升，而员工工作满意度持续下滑。一些授权的努力，如自主工作团队和全员质量项目举步维艰。我们在20世纪后期的组织调整似乎都没有对工作业绩和员工士气带来任何改变。

也许我们是如成语中所说的那样本末倒置了。我们试图改变工作场所的外部结构，却不去改变我们思想的内在结构。简言之，我们试图创造21世纪的组织，但我们这些身在其中工作的人却还依赖于17世纪的技巧。由于这个疏漏，我们的组织变革往往充其量也就是有限的改善，甚至更常见的只是表面文章。如果希望通过量子式的飞跃进入新的共同生活和工作的方式，我们每一个人都必须改变对于世界运转的一些过时的信条，而学会一套新的技巧——能帮助我们创造平衡的生活和全脑组织的技巧。

计划、组织、指挥和控制这些传统的商业技巧从根本上讲都是左脑技巧。它们源自300年前的世界观——一个基于牛顿经典物理学定

律的世界观。牛顿定律的前提是如下的一些假说：世界是客观的，作用是可预知的，知识是通过分析得来的。一个基于这类假说的世界观要求逻辑性的、线性的左脑思维技巧，而过去的 300 多年中，这些技巧为人类社会提供了良好的服务。我们久经磨炼的计划、组织、指挥和控制能力帮助我们征服自然，发展复杂的技术，并使我们的生活水平有了巨大的变化。没有这些技巧，我们就不会过上今天的生活。

但是，这里却存在一个问题。这些机械的技巧是应付一个以逻辑性的、线性的、可预测的方式运转的静止世界中的生活的。而我们快节奏、不断变化、相互紧密关联的世界既不是静止的也不是可预测的。我们在这样一个世界中的计划、组织、指挥和控制能力也就越来越打折扣了。这些 17 世纪的技巧根本就无法适应 21 世纪的生活和工作。在一个要求极具想像力和激进变革的时代，它们却让我们执著于老的行为习惯。于是我们现在面临两个问题：（1）到哪里去寻找新的世界观？（2）为了将新的世界观应用到个人的生活和我们的工作场所，需要学会哪些技巧？

数不清的作者（如卡普拉、玛格丽特·惠特利、丹娜·左哈尔、盖利·祖卡夫）都提出，所谓的新科学更新了世界观的概念和形象。这个新的世界观把宇宙看作一个复杂、不可预测、相互作用的系统而不是一部静止的客观的机器。我们之中的很多人对于这个动态的世界观产生了强烈的共鸣。但我们在实际应用方面不得其门而入。这本书致力于探讨这个问题。它用量子力学的基本理论（亚原子物理学）来借喻了一套全新的技巧——量子技巧，而我们可以通过这套技巧将新的、更全面的世界观融入个人生活和组织机构中。

如同传统的计划、组织、指挥和控制一样，这些量子技巧既可用在自己的生活中也可用在工作场所中。我将讨论这两方面的内容。本书的基本观念是，工作和生活是紧密联系的。一般我们不会在生活的一个方面使用一套技巧而在另一个方面使用另一套。我们趋向于行为

的一致性。因此，如果学会在个人生活中应用量子技巧，我们就也会在工作中应用它们。当然，反之亦然。我们一天天地改变我们的生活和工作场所，如同滴水穿石。当有足够的人选择了新的技巧，量子的飞跃就产生了。而且，与牛顿定律相反，这些量子飞跃不需要外力的作用和操纵。它们来自内部意识的转变。

本书记录了我自身的很多量子式飞跃。为了提高本书的实践性，我选择尽量展示个人的经验。很多事例来自我生活和工作的经历。我试图用这些事例启发大家的思索，把对我适用的一些做法和大家分享，希望能引出一些对大家或许有用的想法。我试图尽量用描述而不用过多的说明，心中铭记着我的朋友和导师玛格丽特·惠特利的话——有一说一。在一个充满了无限多样性的世界里，把我个人的经验推广给其他人不仅毫无意义，而且是非常危险的。对我有效的未必对你有效。但我们生活在一个有原则的宇宙中，因此我邀请你来探索这些技巧背后的基本原则如何能以你独特的方式应用在你自己的生活和工作中。附录中包含一些实践和练习可以帮你探索每一种量子技巧。

在练习这些技巧时，你会发现生活远比你所看到的这些要丰富得多。一个很好的例子是阳光。它看上去是白色的，但通过一个棱镜立刻就显现出虹霓的色彩。没有一个解码设备，这些色彩是人所无法看到的。光是生活的一个很好比喻，因为就如在光线中一样，在生活中也存在着看不见的潜力。这些量子技巧就像一个棱镜，能破译出你潜在的能力。学习了这些技巧你看到的会更丰富，因此你自己也会变得更丰富。你将重新创造你的生活，而我们将一起重新创造我们的组织机构。

夏洛特·谢尔顿 (charlotte shelton)

目 录

引言	(1)
----------	-----

第一章 量子时代	(1)
----------------	-----

飞速发展的世界让每个人都有疲于奔命之感，我们不仅需要一种新的世界观，也需要接受一套新的技巧。量子世界观所提供的七种量子技巧，将能够为你带来高速发展时代的全新体验，帮助你由内而外地改变生活和工作。

从牛顿到量子力学	(1)
----------------	-----

一种全新的世界观	(4)
----------------	-----

量子技巧	(4)
------------	-----

量子技巧模型	(5)
--------------	-----

模型在工作中的应用	(7)
-----------------	-----

量子组织	(9)
------------	-----

如何阅读本书	(10)
--------------	------

第二章 量子技巧之一：量子看见	(13)
-----------------------	------

我们陷在一个周而复始的循环中，以惯常的眼光来看世界，使我们的生活局限在一个狭小的可能性空间。量子看见技巧使我们能有意识地选择意念，当我们花时间明确自己的期望并有意识地集中注意力，就会发现我们自然拥有了创造的能力。

新的挑战	(13)
------------	------

新兴科学	(14)
新的观点	(16)
东方的智慧	(19)
量子看见的技巧	(20)
技巧培养	(23)
工作中的应用	(26)
技巧整合	(32)

第三章 量子技巧之二：量子思维 (33)

当进入21 世纪时，我们逻辑性的、理性的思维显然是不够的。逻辑性思维在解决我们自己以及我们的组织当今所面临的巨大问题时已经显得乏术了。量子思维技巧能帮助我们超越二元逻辑的界限，对生活中的挑战做出具有高度创新精神的应对。

新的挑战	(33)
新兴科学	(34)
新的观点	(36)
东方的智慧	(39)
量子思维技巧	(40)
技巧培养	(44)
工作中的应用	(46)
技巧整合	(54)

第四章 量子技巧之三：量子感觉 (55)

快节奏的日程安排耗尽了我们的能量，充满压力的工作让我们筋疲力尽。我们渴望健康和活力却经常遭遇疲劳和疾病。如何才能获得高能量的生活？量子感觉技巧是感到充满活力的能力。它让我们调节体内的能量系统，无论外界发生什么事都能保持内部能量的高水平。

新的挑战	(55)
------------	------

新兴科学	(56)
新的观点	(58)
东方的智慧	(61)
量子感觉技巧	(63)
发展技巧	(65)
工作中的应用	(71)
技巧整合	(77)
第五章 量子技巧之四：量子知晓	(79)
我们生活在所谓的信息时代，可获得的信息已经远远超过了我们用传统的分析方法所能处理的数量。量子知晓技巧使我们能凭直觉认知并自内而外地学习。我们可以看到事物的真相而不受感官知觉过滤作用的限制。我们可以富于创造性地解决最棘手的问题，改变最痛苦的关系。	
新的挑战	(79)
新兴科学	(80)
新的观点	(83)
东方的智慧	(86)
量子知晓技巧	(87)
发展技巧	(91)
工作中的应用	(95)
技巧整合	(101)
第六章 量子技巧之五：量子行动	(103)

如果相信我们的一切思想和言行不仅会影响到自己，而且会影响整个宇宙，那么我们会以多么不同的方式来生活？我们利用量子行动技巧来设计行为无瑕的生活——以利己又有利于更大范围系统为目的的生活。使用量子行动技巧意味着我们在仔细想清行为的结果后作出负责的选择。

新的挑战	(103)
新兴科学	(104)
新的观点	(108)
东方的智慧	(111)
量子行动技巧	(112)
发展技巧	(115)
工作中的应用	(118)
技巧整合	(125)

第七章 量子技巧之六：量子信任 (127)

人类的一切烦恼来自对变革的抵触。我们外界和内在的一切都是为变化而设计的。然而我们在很大程度上是在抗拒它。我们不惜一切代价回避混沌带来的混乱，希望保持控制力。这种企图不仅无谓，而且与新兴科学告诉我们的直接相抵。量子信任是相信生活进程的能力。这一技巧使我们能驾驭高速的变化，完全参与多姿多彩的历程而不试图去控制其过程。

新的挑战	(127)
新兴科学	(128)
新的观点	(132)
东方的智慧	(135)
量子信任技巧	(136)
发展技巧	(138)
工作中的应用	(142)
技巧整合	(151)

第八章 量子技巧之七：量子存在 (153)

我们希望有和谐的关系——基于接纳和尊重的关系，但是这样的关系却总不在我们身边。我们知道有效沟通的原则，参加过研讨会，读过相关的书，但我们的自我依然在评判和防卫。量子

存在技巧是存在于关系之中的能力。在学习这一技巧时，我们提高了无条件接受一切与我们相接触的人的能力，学会了表达爱。	
新的挑战	(153)
新兴科学	(154)
新的观点	(158)
东方的智慧	(160)
量子存在技巧	(162)
发展技巧	(165)
工作中的应用	(169)
技巧整合	(175)
第九章 量子技巧整合	(177)
重温模型	(177)
模型的象征意义	(180)
跨学科的联系	(180)
第十章 量子变化	(189)
新的境界	(189)
第一百只猴子	(190)
思维模式的改革先锋	(191)
谢尔顿教授家的大水	(193)
量子组织	(198)
21 世纪的工作	(199)
附一 思维地图：一个样本	(203)
附二 实践和练习	(205)