

心理勵志館系列

01

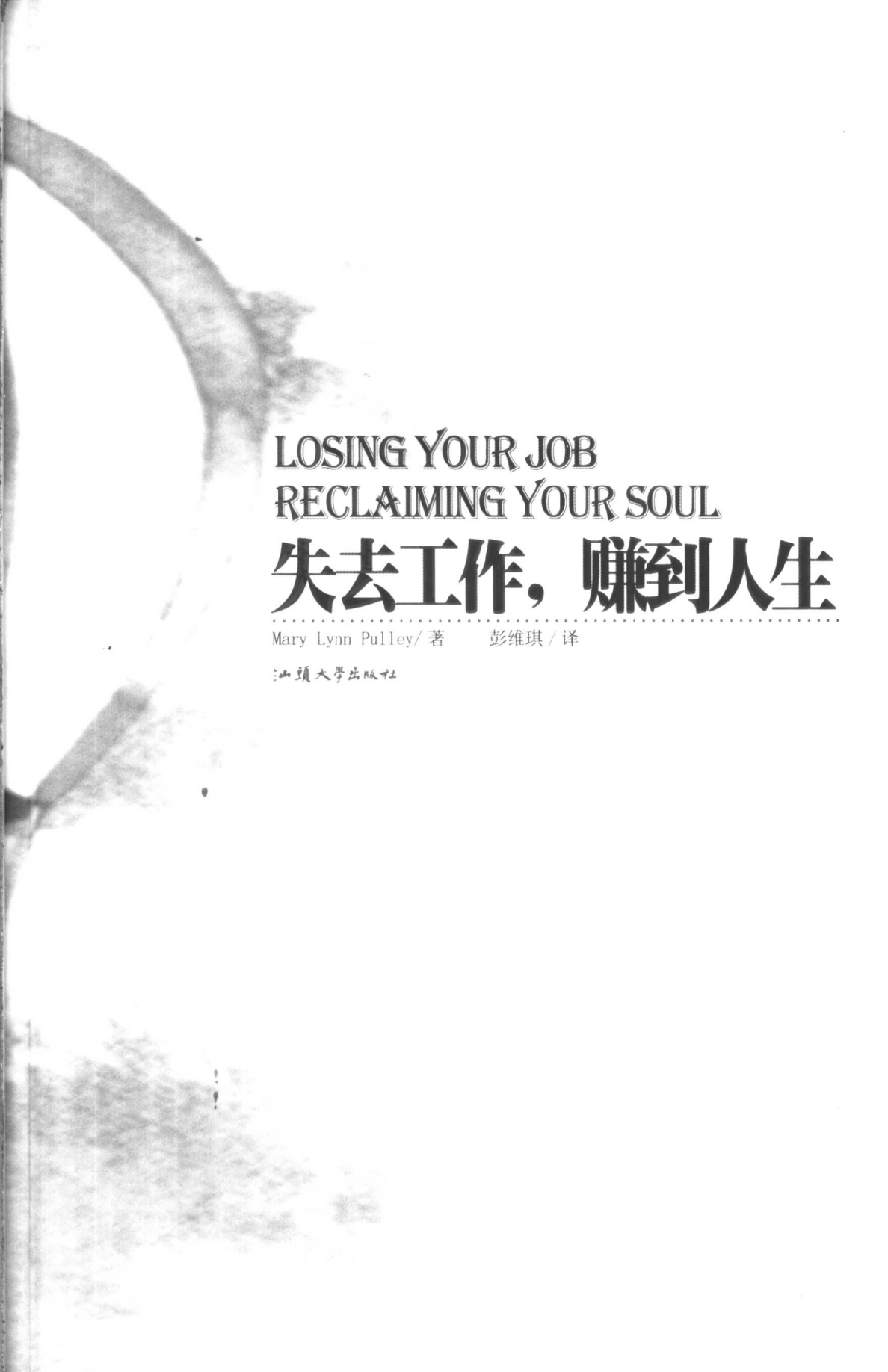


LOSING YOUR JOB
RECLAIMING YOUR SOUL
失去工作，赚到人生

Mary Lynn Pulley / 著 彭维琪 / 译

汕头大学出版社

没有永远的工作，只有永远的自己



LOSING YOUR JOB
RECLAIMING YOUR SOUL

失去工作，赚到人生

Mary Lynn Pulley/ 著 彭维琪/ 译

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

失去工作, 赚到人生 / (美) 玛莉莲宝丽著; 彭维琪译.

- 汕头: 汕头大学出版社, 2003.8

ISBN 7-81036-610-6

I. 失... II. ①玛...②彭... III. 人生观 - 通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 049349 号

Losing Your Job, Reclaiming Your Soul

Copyright© 1997 by Jossey-Bass Inc. Publishers

© Chinese Simplified Characters language edition, Shantou University Press 2003

All Rights Reserved. Authorized translation from the English language edition published by Jossey-Bass, Inc. a John Wiley & Sons, Inc. company.

失去工作, 赚到人生

作 者: 玛莉莲宝丽

译 者: 彭维琪

责任编辑: 蒋惠敏 许 梅

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/16 印 张: 10.75

字 数: 118 千字

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 19.00 元

ISBN 7-81036-610-6/B·26

版权所有, 翻版必究

· 如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

最新出版 新书目录

汕头大学出版社

Wiley 经典 MBA 系列

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
535-5	企业策略	莱恩·费伊 & 罗勃·蓝道	78.00	2003.6
543-6	行销学	查尔斯·史伟丘 & 亚力山大·希安	78.00	2003.6
536-3	财务与会计	约翰·李文史东	98.00	2003.7
534-7	市场导向管理	佛瑞德立克·韦斯特	39.00	2003.3
542-8	投资学	罗伯·阿诺特	68.00	2003.5
544-4	领导心理学	狄恩·乔斯佛德	39.00	2003.3
533-9	MBA 百科全书	尼汀·诺利亚	93.00	2003.7

财经管理系列

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
488-X	权责制领导	Bruce Klatt	15.00	2003.01
501-0	Sony 观点	出井伸之	18.00	2003.03
560-6	本田风云	连锦坚	28.00	2003.06
515-0	企划案管理实务	戴国良	30.00	2003.03
502-9	阿唐股市偏方	唐延安	16.00	2003.06
590-8	天才的 5 种创意方程式	Annette Moser-Wellman	22.00	2003.06
531-2	绩效跃进	大卫·杜柏伊斯	38.00	2003.07
527-4	销售人员的第一本书	高登	28.00	2003.07
532-0	职能招募与选才	伍德 & 潘恩	22.00	2003.07
577-0	抓住你的关键客户	玛丽·奈勒 & 苏珊·葛瑞可	28.00	2003.07
524-	预演未来	凡达·海登	38.00	2003.07
526-6	才能评鉴法	莱尔·史班瑟	46.00	2003.07
579-7	执行力组织	詹姆斯·布里克利	28.00	2003.08

广告图书馆丛书

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
494-4	广告游戏	黄文博	23.00	2003.01
495-2	广告文案传真	杨梨鹤	18.00	2003.01
511-8	广告人 Must Read	Herschell Gordon Lewis	25.00	2003.03
556-8	注意力行销	肯·萨可瑞	22.00	2003.06

最新出版

新书目录

世界畅销书系列

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
487-1	总裁 15 岁	家本贤太郎	18.00	2003.01
497-9	一夜暴富	马克·费雪	15.00	2003.01
498-0	百万富翁	马克·费雪	16.00	2003.01
499-5	为什么我讨厌搭飞机	亨利·明兹柏格	18.00	2003.01
500-2	大构想——重新寻找企业未来的生命力	罗伯·琼斯	18.00	2003.01
503-7	恶搞版·哈利波特	麦可·格伯	20.00	2003.01
557-6	理性赌局	路易斯	28.00	2003.7
571-1	圣石传奇	艾丁斯	33.00	2003.8
568-1	刺客学徒	罗苹·荷布	39.00	2003.8

科学新视野丛书

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
520-7	风险世界	马克·丹尼尔	28.00	2003.03
561-4	图形思考	久恒启一	18.00	2003.05
569-X	纳米科技	马远荣	15.00	2003.07
573-8	狗狗知道你要回家	鲁柏特谢德瑞克	45.00	2003.08

生活系列

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
489-8	住家局部改装事件书	麦浩斯编辑部	35.00	2003.01
490-1	小面积住家装潢事件书	麦浩斯编辑部	35.00	2003.01
491-X	旧屋翻新事件书	麦浩斯编辑部	35.00	2003.01
492-8	居家收纳事件书	麦浩斯编辑部	30.00	2003.01
493-6	维生素全书	维生素工作室	30.00	2003.01
504-5	精油全书——芳香疗法使用小百科	Melissa Studio	30.00	2003.01
537-1	一定瘦得成	杨名权	25.00	2003.03
565-7	收纳空间设计事件书	麦浩斯编辑部	45.00	2003.08
566-5	聪明摆家具事件书	麦浩斯编辑部	45.00	2003.08
567-3	室内灯光设计事件书	麦浩斯编辑部	45.00	2003.08

SHANTOU
UNIVERSITY
PRESS

手工DIY丛书

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
521-5	手工香皂百变造型	快乐女幺/兵	18.00	2003.03
529-0	手工蜡烛创意装饰	快乐女幺/兵	18.00	2003.03
528-2	串珠风格饰品自己做	黄浩文	18.00	2003.03
525-8	羊毛毡杂货温柔手作	李豫芬	18.00	2003.03
585-1	魔法银土手捏流行饰品	李豫芬	18.00	2003.05
530-4	马赛克绝色杂货DIY	快乐女幺/兵	18.00	2003.05

健康脉动系列

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
593-2	预防癌症、心脏病、骨质疏松的神奇大豆	杰克·查蓝	15.00	2003.07
575-4	25种自然抗压疗法	史卡拉	18.00	2003.07
595-9	不再为头痛抓狂	乔尔·鲍林诺	25.00	2003.07
589-4	谁偷了你的信任与自信	乔尔·布拉克	25.00	2003.07
581-9	关掉你的脂肪制造机	玛丽·葛罗斯曼	22.00	2003.07

新手父母丛书

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
541-X	超级育儿通	吉娜·福特	20.00	2003.06
539-8	小脑袋里的秘密	丽丝·艾略特	48.00	2003.06
540-1	出去吧！孩子	松永节	25.00	2003.06
519-3	蓝天下，飞出校园的孩子	方杰	25.00	2003.07
538-X	教养难带宝宝百科	威廉·西尔斯	45.00	2003.07
512-6	宝宝摄影	李宜洁	18.00	2003.07

心灵种子丛书

书号	书 名	作 者	定 价	出版时间
496-0	尊重	苏意茹	25.00	2003.02
496-0	梦想	苏意茹	25.00	2003.02
496-0	认真	翊 钧	25.00	2003.02
496-0	学习	林婷煜	25.00	2003.02
496-0	坚持	林婷煜	25.00	2003.02
496-0	浪漫	翊 钧	25.00	2003.02
496-0	读书	林婷煜	25.00	2003.02

頭大學出版社

書

汕头大学出版社

读者回函

感谢您购买了这本书。

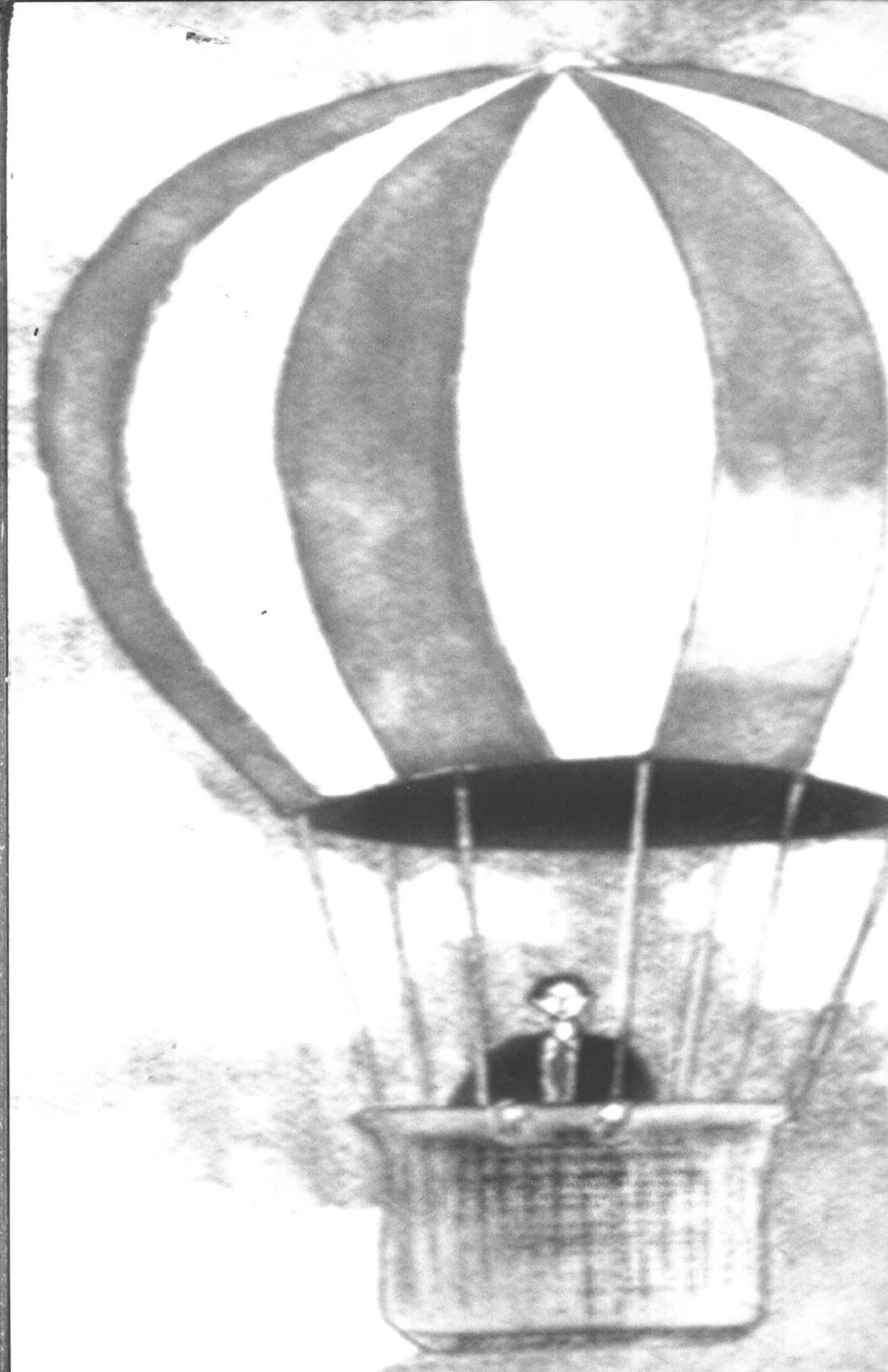
为加强对读者的服务，请您详细填写本卡，寄回给我们，我们将不定期地寄上汕头大学出版社的最新出版讯息。如您直接向我社一次购买图书三本以上，可获取会员资格，并在以后直接向本社购买图书时，均可享 9 折优惠，并免邮寄费。

购买书名：

购买书店：

姓 名		年 龄		会员编号	
性 别		婚 姻		身份证号码	
邮寄地址					
电 话					
E-mail					
月 收 入					
职 业					
教育程度					
购书讯息					
购书方式					
本书优点					
本书缺点					
对本书或对本社的建议					

邮购通讯：广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室
电 话：020-85250482 邮 编：510075
E-mail: hkaixing@163.com





目 录

编辑手记

导读 邱珍琬

原作者序·····	10
1 新工作浪潮·····	13
2 梦醒时分·····	23
3 认清自己想要的·····	33
4 生涯急转弯·····	49
5 放下即获得·····	59
6 柳暗花明又一村·····	69
7 灵魂的探索·····	77
8 迈开步伐开创人生·····	87
9 新的地图·····	99
10 转变还是转换·····	111
11 人际有关系·····	123
12 希望、信心、想像·····	133
13 重新看待改变·····	139
14 没有永远的工作·····	145
15 生活的艺术·····	153
16 选择的智慧·····	163



重振人文精神

——《希代心理生活丛书》新编序

柴松林

1984年美国人文科学促进会发表了一篇对于美国学术界、教育界起了很大作用的报告——《挽救我们的精神遗产——高等教育人文学科报告书》，对于当前美国日益式微，几已无人注意的人文主义教育，表示严重的关切。

事实上忽视人文主义的现象，不只在美国的大学，也在他们的中学、小学，甚至是整个社会；不只在美国一国，也在其他的国家，尤其是在像我们这样，连反省能力都没有的新兴工业地区。

人文主义是什么，并没有一定的界说，美国圣母大学校长赫斯伯在其所著《学习工作与学习生活》一文中指出：“人文精神所代表的就是一种人生观，一种人格和一种生活态度”。

大部分人的一生，只是打发日子而已，并没有意识到人生有什么意义，或必须达成什么目标。既不会善用人生的时间，也难得思考人生的问题。更很少想到对自己的言行和所作决定的影响，必须负起责任。这种“自我觉醒”是人文精神的第一个要素。

既然是人，就不仅仅是一个生物体，还得具有人性。在心理上知道善恶的区别，能怀抱理想，坚持原则，有所为有所不为，具备修己善群的人格。破除当前社会上“获取导向”的弊

病，放弃“拥有的模式”，接受“享有的模式”，这种“道德情操”是人文精神的第二个要素。

当一个人的生活境界发展到一个程度以后，就会超越物质层面，进入精神文明境界。表情达意的时候能使用文雅优美的语言，乐于欣赏自己民族的文化和艺术，愿意去芜存菁加以发扬；对于和自己不同民族的文化和艺术，真心诚意的尊重，而能汲取其精华。这种“文化素养”是人文精神的第三个要素。一个缺乏人文精神的人，施爱的范围狭窄，几乎只关心自己。但是，一个富于人文精神的人，则能推己及人，将爱心扩大，由自己而家人、亲友，而及于全人类，乃至于一切的有情与无情；关心的不仅限于当前的世代，还要及于以后的子孙。所以“千年如在目，万世总关情”这种“博爱情怀”是人文精神的第四个要素。

回顾台湾的情况，近二、三十年来，虽然经济发展，社会富裕，个人平均受教育的年限延长，接受高等教育者所占比率日益增高；但是本来应该相伴随的人文主义却未能受到重视，甚至于人文精神已到了灰飞烟灭的地步。于是，如何重振人文主义精神，便成了令人忧心的当前急务，重振人文精神是一项巨大的工程，必须透过多元的途径，长久的历程。不过，最主要、最有效，也是最不可忽视的是阅读书籍。可惜，环顾国内，虽然人民消费支出的金额益趋庞大，书籍市场却未见扩张，人民在物质层面的购买力虽然大幅上升，而阅读书籍的风气不但未能随着增加，反而有每况愈下之势。

“阅读衰退”是目前世界上普遍的现象，欧美先进国家亦不例外；如本来读书风气极盛的日本，晚近的情况，也让人十分失望，爱读书的人越来越少，有品味的书卖不出去，低俗的图画书大行其道，有心之士慨叹日本的年轻人都患了“文字疏离症候群”。日本的情况如此，台湾的情况更不如日本远甚。

希代书版集团负责人朱宝龙先生，为了能为重振人文主义精神尽一分心力，在全球性“阅读衰退”的潮流下逆势而行，于两年前毅然出版“希代心理生活丛书”。在此期间已出书五十种，除了得到著者和译者的合作之外，尤其要感激读者诸君的支持与鼓励。这些表现益增我们——希代书版集团同仁的信念：社会上需要我们继续奉献心力出版“希代心理生活丛书”。

为了不负读者诸君的期望，我们决定自第五十一种起，丰富其内容，革新其形式，“重新开始”为读者诸君服务，并盼望继续给予爱护与鞭策。

编辑手记

正值这本书付梓之际，国际货币基金会（IMF）预测全球经济展望将大幅恶化，这意味着不论是先进国家或是新兴工业国及地区，都会遭遇痛苦指数之一：失业率攀升的危机。

这是现实中的大环境问题，非一己之力所能突破。其实工作对于现代人已不只是糊一口饭的基本生存问题，认真地说，现代人为的是藉由工作或事业的发展来达到自我价值的肯定。只是在面临生活条件紧缩的当儿，我们自然会把工作看得格外慎重，不希望失业的霉运发生在自己身上，加入非自愿失业的行列。

工作让现代人于社会中自得其所，使个人在“自我实现”与“自我尊严”的需求阶层找到立足点，相信大多数的人会认同这样的观点。编者曾经对此有深深的体会，因为在任职于出版社之前，有一段时候，就好像本书里的许多人物一样，努力思考自己要的，和自己喜欢的工作内容是什么。虽然之前的一份工作也并非毫无发挥之处，同时也受到老板、主管的重用，替你描绘前程美景，然而回头想想自己的性格与理想，即使取得再高的职位与薪酬，也无法满足自己的成就感。

于是在就业市场尚有选择与自我挑战的驱使下，做出了这个有一点点惶恐，又有一点点解脱的决定！惶恐是因为亚洲经济风暴持续扩张，不晓得会不会伤到自己，解脱是因为终于为

自己下了决定，just go ahead。

因此，当我们在编辑这本书的时候，对玛莉莲宝丽所呈现的故事就特别有感触，我们认为每个在职或待业的人都应该认真思考其中的问题。从许多咨询个案的口中可以察觉，愈是回归自我、了解自己人，在生涯规划上愈成功，正所谓“最保障的工作就是为自己工作”外国的经验可以看出来，许多人因为“为自己工作”，即使遭遇大环境中的逼迫，却能开创一番天地。

很高兴能够请到邱珍琬老师为这本书作导读，以她作心理咨询的经验，相信可以引领我们走出心理、生涯规划的重围。我们希望这本书不会只是局限于一时（经济不景气）、一地（美国或台湾）与一族（失业人士），而可以作为社会新鲜人或职场老将长期的生涯规划参考书。

导读

鄭巧兒

希代出版社的编辑找我为这本有关失业的书作导读，我当时还开玩笑想：“失业？找我就对了，因为有丰富的失业经验，我不得不发展出第二专长——写作。”我也曾是在失业的经验中努力不失业的人，有时为了经济的考量，必须去“屈就”一个自己不喜欢的工作，然而这个过渡期总会过去，只要有能力，肯好好培养自己的能力，要在台湾饿死实在有点困难！也许也正因为不常听说台湾有饿殍的，也就表示很少人失业——顶多只是“不适业”（没有找到自己想要、能力相当的工作）而已——有人可能认为没有必要去“深入”了解失业及调适的问题，其实不然！

我们人生中有段时间是在“就业中”（也就是“工作中”），也有是在工作之间流转（也就是“工作之中”），现代人有更多的趋势是中年转业——在一个工作已升到最高地位或退休，要开始事业的第二春，这也得经过一个“失”去职“业”的阶段。失业，只是人生之中要应付的一个问题而已，但是它的影响可以很大很深远，尤其在我们认定工作同自我价值不可分、又有生存的考虑的时候。

玛莉莲宝丽的这本《失去工作，赚到人生》，关心的虽然是失业，但更关心的仍是“人”这个主体；在谈论的对象中，我们不难发现不同的人生故事，而最美的是每个人用不同的方