

《纽约时报》《商业周刊》最新超级畅销书！年销售900万册

要金钱还是要生活

一部通向快乐成功的职业生涯指南

[新西兰] 约翰·克拉克 著

The money or your life

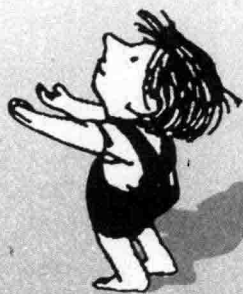


 中国纺织出版社

金钱还是要生活

一部通向快乐成功的职业生涯指南

[新西兰] 约翰·克拉克 著 费云枫 何宁 译



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是畅销书作家约翰·克拉克关于生命与工作真谛的最新力作。他在书中对传统的诉求金钱和地位回报的职业模式进行了深刻的反思,将工作中技能、乐趣与意义三者的最佳组合视为职业的最大成功。进而提出了诉求核心自我、追求使命与幸福源泉,实现职业与事业、金钱与生活和谐统一的职业建议和行动方法,是帮助白领阶层解决工作与生活尴尬矛盾的一部行之有效的职业生涯指南。

图书在版编目(CIP)数据

要金钱,还是要生活?/(新西兰)约翰·克拉克著;费云枫,何宁译.北京:中国纺织出版社,2003.4

ISBN 7-5064-2582-3

I. 要... II. ①约... ②费... ③何... III. 工作方法-通俗读物 IV. B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 016242 号

责任编辑:詹琰

策 划:王荣奎 宋歌 刘为礼 闫武

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京普瑞德印刷厂印刷 各地新华书店经销

2003年4月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/20 印张:10 插页:31

字数:160千字

定价:20.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

这就是你面临的选择

很早以前，大约还是 10 多年前吧，那时，我还是一个商务诉讼律师（如果说那是我自己选择的职业可不正确，我只是不假思考就站在了一条输送带上，它把我从中学送到了大学，然后又进入法律界）。我呈现给世界的却是一个事业有成者虚假的外表。我获得了法学硕士学位，在纽约、伦敦和底特律当过律师，是一家赫赫有名的律师事务所的合伙人、董事会成员。我手中有一大批忠实的客户，名声越来越大，当然，还有一份很高的收入。这是世界看到的我——外在的我。

对于我的很多同事来说，从事律师这一行业就像是度假。但是对我而言，这仅仅是一个职业而已。外在的我和内在的我之间，存在着一个巨大的鸿沟。内心深处，我觉得自己一无所成，并为此感到焦虑、孤单、缺乏自信、疲惫不堪。我隐约感觉到，真正的我与这个世界所见证的、扮演着各种不同角色的我相去甚远，虽然我自己也并不知道真正的我是什么样子。我只是觉得，当律师的每一天里，我都在违背自我。

不可否认，当一名律师也有它的乐趣。我喜欢并尊重我的同事和客户，并且对下属的栽培以及团队合作给我带来了丰厚的回报。我时常沉醉于解决法律问题所面临的挑战，当然，还有那些外在的标志，

那就是财富、声望、社会的认可以及他人的尊重。

当时，这些标志对我似乎很重要，我需要以它们作为支撑。但是它们不能给我带来内心的快乐和充实。年复一年，时光流逝，空虚甚至死亡的感觉在我的体内滋生，好像我的灵魂正在枯萎死去。

当时我以为，这种由职业带来的焦虑仅仅是一个孤立的现象，只局限于我和少数几个不幸之人。但是，我错了，它正吞噬着整个经理人和专业人士的圈子——从美国到加拿大乃至英国，事实上，它存在于所有的社会角落之中。每一天，我都会遇到一些杰出的人，他们埋头于（通常是非常成功地）自己并不热爱的工作，只是利用了聪明才智的一小部分。这些人感到空虚、没有安全感，尽管他们在事业上的成就在他人看来可能已经闪耀着辉煌夺目的光环。

更糟糕的是这种痛苦本来是可以避免的。过去人们几乎没有选择，只能接受一辈子一个职业这么一种固定的模式——年轻时候选择的工作将一直维持到45年后的退休之日。现在工作境况正在发生急剧的变化，人们挑选工作的机会越来越多，并且适合个人特点的工作机会还将猛增。如果你能根据这一点武装自己的头脑和技术，就有机会建立一个可以实现自身价值、富有成就感的职业生涯。否则，你将无法为自己寻找一个躲避风雨的港湾。

不幸的是，人们对工作的传统信念陷入了一个时间的盲角，忽视了新选择的存在。如果你也认同这种观念（很难不做到这一点，因为从很小的时候起，我们就被灌输这种观念），那么，你可能会有如下的表现：

▲把工作看成是生活中一个突兀的、相对静止的一个领域。它

很难与剩余部分和谐共存，却常常占据着主导地位。

▲为了经济目的而工作：赚钱过富有的生活。

▲把工作看成是闲暇的对立面。闲暇是自愿令人愉快的，工作是迫不得已的。即使得到一些快乐，那也是意外的红利。

这些观念在 100 年、50 年，甚至是 25 年前都还可以理解。但现在是在把它们抛弃的时候了。

《要金钱，还是要生活？》一书把职业的概念——包括金钱、社会地位和职责这些无结果的含义——与“使命”作了比较。如果你在“追逐你的使命”，也就是追逐你内心的召唤，那么，用约瑟夫·坎贝尔的话说，就是“追寻你的幸福源泉”：

▲你的工作是自由选择的、流动的、升华生命的活动，它与生活的经纬紧密交织、融合在一起。

▲你为了实现自身的目标而工作：为个人的成长、自我价值的实现。

▲你的工作是另一种形式的闲暇，工作本身充满乐趣。

无论你以哪一种原则定位自己，都是有得也有失。如果你信奉传统的择业观念，坏消息是你很有可能会品尝焦虑不安的滋味，才智遭到浪费，机会丧失，最终人生白活一场的感觉会把你拖跨；好消息是你可以期待在经济上得到丰厚的回报，而且，你将拥有很多的同伴，因为这是一条很多受过高等教育的人都会选择的阳关大道。

如果你选择追寻来自内心深处的召唤，坏消息是你的生活可能不会那么风光；好消息是你将享受充满朝气的、丰富多彩的生活，这远比那些拥有大笔银行存款但自我遭到摧残的可怜虫更觉得充实。

这就是你面临的选择。你将会选择哪一条道路？是金钱？还是你的生活？

而我自己呢？在过去的 10 年里，我已踏上了一条人生征途。我离开了法律界，担任管理工作，接着又兼顾起咨询、顾问、研究、写作

以及自愿者等多项工作。而最重要的是，这是一条充满自我发现的道路，今后也将如此。

如今，我热爱我的工作。但是，曾经有一段时间，即使动一动这个念头对我来说都显得那么愚蠢。现在我知道，只要去探索，这是一个正当的、可以实现的目标——你也可以实现它，只要你以一个探索者的勇气和头脑，从今天就开始，去探寻来自你的内心世界的召唤。

目 录

Part 1 职业不是人生的赌场

别再忍受职场焦虑的煎熬	3
追求你的幸福源泉	10
用使命去衡量你的职业	18

Part 2 通往快乐成功的职业要素

认知你的核心自我	33
关于技能：水手打开的一个木箱	43
关于乐趣：打高尔夫的骗子	49
关于意义：一动不动的圣雄甘地	55
工作的三个圆圈组合	63

Part 3 将工作纳入你生活的轨道

在探索中走向幸福	73
寻找属于你自己的白石头	87
在改变中期待成熟	97

Part 4 工作环境与你的人生之旅

审视你与一个组织的关系	107
你始终有选择的自由	116

Part 5 如何克服工作与人生中的六种障碍

关于缺乏自信：追求一种附加效果	129
关于他人的否定：成为一个与众不同的人	135
关于自欺欺人：积极探索自己的人生	142
关于喧闹：聆听来自内心深处的召唤	148
关于金钱：把工作当作一种滋润生命的活动	155
关于家庭：不要把约束当作借口	161

Part 6 把握身心满足的职业机会

尽情施展你的天赋	171
你所可能的贡献	181

Part 1 >> 职业不是人生的赌场



别再忍受职场焦虑的煎熬

成功和失败两者都让人难以承受。伴随着成功，毒品、婚变、通奸、弱肉强食、长途旅行、斡旋、药物治疗、沮丧、神经官能症和自杀接踵而来。而伴随失败而来的则是失败。

——约瑟夫·海勒

戳穿陈腐的弥天大谎

“去西部吧，小伙子。”这是一个世纪前的流行语。如今，人们会这样说：“去为自己找一个职业吧。”

所有人都在努力使自己相信，职业会带来健康、财富和快乐。但这是一个骗局。的确，职业很可能带来财富，但它更可能会危害你的健康，并把快乐拒之门外。

职业最有可能带来焦虑。我们不妨建议政府提出这样一个警告：“职业有害健康。”

你认为我是在危言耸听吗？接下来几页中，我会向大家介绍一些不快乐的职业成功人士，而他们都是和我们一样的正常人。这真是令人难过！你可以在任何一个行业里发现他们或者他们的同类。

空虚和疲惫：麦琪，31岁，会计师

麦琪终于完成了自己的心愿。她刚刚成为一家跨国注册会计师事务所的合伙人。为了这个目标，在过去的8年多时间里，麦琪是如此努力地奋斗着。那是一段艰难的日子。有一段时间，作为一名注册会计师，麦琪仅仅只需应付和处理那些找上门来的业务。现在，成为公司合伙人之后，她必须证明自己有能力发展员工、开拓新业务和协调客户关系，外加上安排一项大额费用预算。此外，她还有一个小宝宝需要照料。难怪在过去的3年里，她总是在晚饭后仍然回到办公室加班。

需要和奋斗激励我们，给我们带来启发；而成功的那一刻却给我们带来空虚。

——威廉·詹姆斯

多年来麦琪的理想就是成为事务所的合伙人，可是此刻，她却没有期待中那种成功的喜悦。她的脑海中不时回荡着佩吉·李的一句歌词：“难道就是如此吗？”奋斗目标实现了，但此刻却显得如此空洞、毫无价值可言。实际上，她在整个职业生涯中都时常感受着空洞。这真是荒唐，她问自己——如此忙碌的同时，怎么居然会让人觉得空洞？

工作之余，在那些与丈夫与女儿相聚的难得的时间里，麦琪时常会有一种奇怪的念头，会计师麦琪只是一个面具，是她呈现给世界的一个虚假的外表。如果真是如此，那么外壳下真正的麦琪是谁？在那里，她一无所获，外壳下什么也没有。她只想大声地呼喊：“喂，有人吗？”

最近几年，麦琪一直感到持续的疲惫不堪。她试过各种方法，睡眠、度假、药物、甚至锻炼，但是都不起作用。她安慰自己，这一切只是因为工作太忙碌了。但是，她常常不由自主地想到，疲倦和忙碌都深深地植根于职业给她带来的空虚，而这一切又与她选择的职业有关。这种念头让她不安，她必须摒弃它。但是就像一个回飞镖一样，它又不断地飞弹回来。

辛酸和孤独：菲尔，45岁，银行家

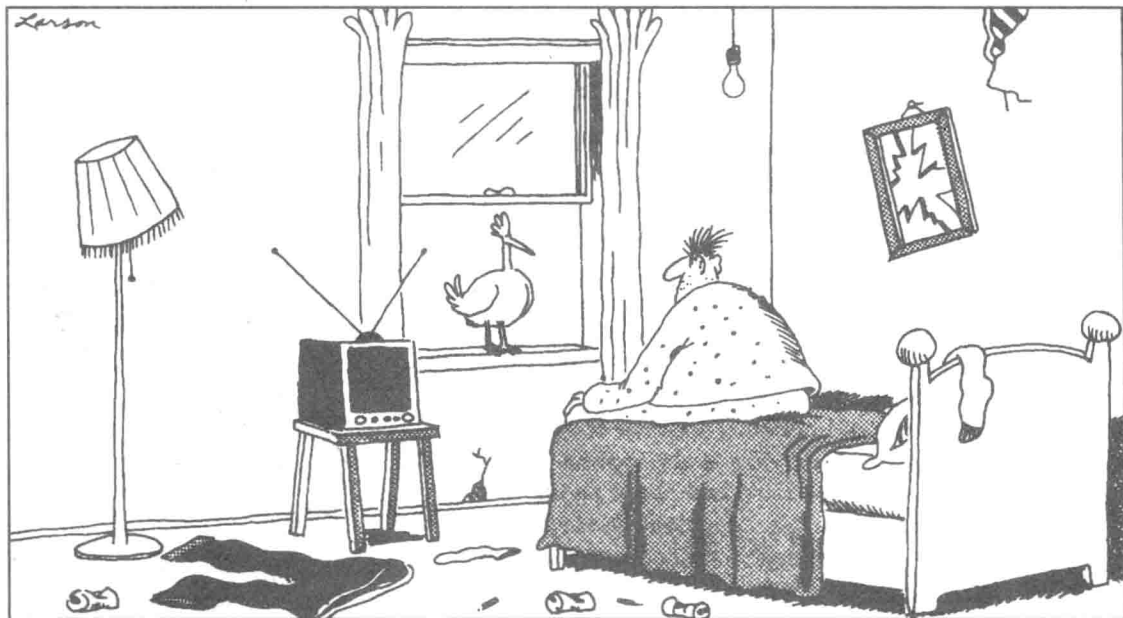
在大多数人眼中，菲尔事业有成。他负责一家大银行中三个部门的其中一个，直接对总裁负责。但他却觉得自己失败了。两年前，董事会选拔新一任总裁没有考虑菲尔；菲尔怀疑今后也不会有机会了。

菲尔埋头于自己的工作。他时常为工作上的巨大压力向饱受折磨的妻子埃米莉大发牢骚。他告诉妻子新任总裁不能胜任工作，总是要依靠他来摆脱困境。他又抱怨自己的下属办事不利、让他失望。

埃米莉是菲尔的第二任妻子。菲尔的第一次婚姻有两个孩子，但他很少去看望他们，虽然他们的住所只有10分钟的路程。

你或许是一家大公司的总裁，或许是你的世界里的中心，但是你仍然会觉得很孤单。在这里，我是指你与他人之间没有一种真正亲密接触的感觉。许多人，他们有很多的朋友，还有家人，却对自己说：“没有人真正了解我的全部，否则，他们就不会在这儿了，他们会离我而去。”

——迪安·奥尼西



幸福鸟已经很久没有露面了，只有乌鸦时常降临在生活中。

孩子小的时候，菲尔很少在他们睡前回到家。孩子渐渐长大，菲尔也只是偶尔敷衍了事地关心一下他们的体育活动，或者很不情愿地给他们辅导家庭作业。现在，他们都已经上了大学。只有在填写支票时，菲尔才算是参与了他们的生活。

银行很自然地成为菲尔生活不如意的替罪羊。菲尔喜欢把它描绘成那个可恶的怪物达斯·斐得（Darth Vader），它把菲尔吸干了，吞噬了他的精力，破坏了他的人际关系，在他的整个生活中投下了罪恶的阴影。

然而，菲尔仍然艰难地跋涉着，工作不能抚慰他的心灵，家人日益疏远，与同事隔阂越来越大，喝酒过量，放弃了休假，并固执地认为自己是不可或缺的人物。

缺乏自信：乔安娜，42岁，市场经理

朋友们都夸乔安娜是一个奇迹般的女人。她和比尔，一个化工工程师结婚19年了。最初的9年里，乔安娜几乎独自一人养育3个孩子，2次监督建造新居，4次成功地发起向当地慈善机构捐款的活动，而且她还一直为当地的城镇委员会工作。28岁的时候，乔安娜利用业余时间开始学习市场营销，5年后获得了学位。现在她在一家全国性零售连锁店担任市场部经理。

在朋友、同事、社区内人们的眼里，乔安娜是一个成功的女性。但是，有谁知道，乔安娜正为感到严重缺乏自信而痛苦不堪。她时常陷入绝望，觉得自己一无是处。她看到自己浑身都是缺点：一个不具备竞争力的市场营销商、一个缺乏技巧的管理者、一个不称职的妻子和母亲。她担心自己的真实面目迟早会被揭穿：一个冒名顶替者、获取了本不属于自己的荣誉的骗子。

困顿与灰暗：戴维，48岁，政府公务员

作为一名政府公务员，戴维获取了权力、名望、社会的认可和丰厚的收入。从外表看，他是个成功者。但是内心深处，他觉得自己被各种繁重的责任和义务压得喘不过气来。工作中，同事、政客、下属、其他政府机构和新闻媒体无休止地向他提出要求。回到家后，妻子和孩子也是如此。他觉得自己好像在为他人而活。所有的人都在榨取他的能量、却不愿给他一个补充能量的空间。

戴维把每天上班穿的灰色西服看成是自己生活的象征。他自己、他的朋友、同事都穿着相同的衣服，住着相同的房子，分享着相同的爱好，而且持有相同的信仰。已经没有任何特征可以表明这是他自己的生活。

他的脸色也开始变得灰暗。每天早晨，他在洗脸镜中看到一张憔悴的脸；他的双眼不再闪耀光芒，眼皮沉重，双肩总是向前耸立，睡觉时磨牙，胃部总是觉得饱胀，却又检查不出什么问题。

不到10年就可以退休了——正是在这个希望的支撑下，戴维才能够向世人继续维持一个踌躇满志的政府公务员的形象。

无聊与厌倦：玛丽，27岁，律师

玛丽仍然记得5年前的毕业典礼上父亲脸上那副自豪的表情。如今，她在一家赫赫有名的律师事务所工作，薪水优厚。玛丽深受老板赏识，负责处理许多重要的案件。老板已经向她透露，她很快就有望成为事务所的合伙人之一。美好的前景正在向她招手。

然而，令人讨厌的是，她的脑中不时闪现一个不愉快的想

我们是一些空心人
我们是一些填满起来的人
靠在一起
脑袋中装着一包草
当我们在一起窃窃私语
我们那干巴巴的声音
如同风穿过干草
寂静 毫无意义
或是
在我们那干燥的地窖里
老鼠在碎玻璃上爬行的足音
——T. S. 艾略特

我们中大多数人都愿意忍受这么一种生活，工作令人讨厌，却是生活的核心，所挣的钱用来享受紧张而昂贵的闲暇以寻求解脱。这些闲暇是真正值得拥有的东西，是生活的目标，却不得不付出从事倒霉的工作作为代价。

——阿兰·沃茨

法：“这一切真是无聊、无聊、无聊极了。”这真是荒唐，她问自己，她的手头正处理着这个城市最大的一些案子，却怎么会感到无聊呢？她责备自己：“赶快长大，成熟一些吧。工作就是为了挣钱罢了。现在你挣钱不少，应该知足了。”于是她又埋头去忙手头的活了。

可是，那令人心烦的声音不断重现，过去的一年更加频繁。一想起要踏上铺在脚底下那事业的红地毯，玛丽就觉得心烦意乱。

虚度人生的感觉：乔舒亚，39岁，经理

乔舒亚好像生来就是一块做经理的料。在斯坦福大学获得MBA学位之后，他已先后从四家跨国公司跳槽，职位也越做越高。目前，他为一家计算机生产厂家服务，负责该公司其中一个主要市场的运作。有了这个资历，他将有机会受聘于任何一家大公司担任高层主管。

然而，即使如此，乔舒亚仍然被一无所获的感觉困扰。他隐约觉得，自己的才能在某些领域将有更大的发展前途：是一个什么样的领域，他也不知道。

回顾走过的路，他觉得自己像一块漂浮在波浪中的破船板。他认为自己没有做过一个真正有意义的决定，没有好好地衡量各个机会，也没有积极地去塑造自己的生活。一次也没有！

有时候，他的脑子里会出现自己仍然是个婴儿时的情景，睡在摇篮里，眼睛亮亮的：有无限潜力等待被实现，到了那一天，不但会给自己带来快乐和活力，也会使他所生活的世界变得更加丰富多彩。他感觉到自己已经成为那个婴儿能够成为的另外一个人。只有少数一些——而不是大多数——可能性已经转换成了现实。

这是一个令人不安的形象，乔舒亚选择不去多想。印模已经刻