



# 从三分钟热度 到一万个小时

你的兴趣管理书

(美) 玛格丽特·罗宾丝婷◎著 刘怡女◎译  
(Margaret Lobenstine)



文化发展出版社  
Cultural Development Press

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

从三分钟热度到一万个小时 / (美) 玛格丽特·罗宾丝婷著; 刘怡女译. —北京: 文化发展出版社有限公司, 2017.6

ISBN 978-7-5142-1814-5

I. ①从… II. ①玛… ②刘… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第108136号

版权登记号: 01-2017-4480

The Renaissance Soul by Margaret Lobenstine

Copyright © 2012 by Margaret Lobenstine

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

## 从三分钟热度到一万个小时

(美) 玛格丽特·罗宾丝婷 / 著  
刘怡女 / 译

责任编辑: 肖润征

特约监制: 王泽阳

产品经理: 蔡亚林 战轶

特约编辑: 夏冰

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: [www.wenhuafazhan.com](http://www.wenhuafazhan.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 203千字

印 张: 15.75

版 次: 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

定 价: 39.80元

I S B N : 978-7-5142-1814-5



导 论 你患有热情花心症候群吗 // 001

## PART ONE 兴趣多元

### 第1章 多面向发展的文艺复兴人 // 003

从专注一种热情到兴趣广泛多元 // 004

多面向发展人才的三种特质 // 005

有关多面向发展人才的五个误解 // 010

文艺复兴人——从丑小鸭到天鹅的华丽转身 // 012

### 第2章 文艺复兴人最常出现的四个疑虑 // 015

疑虑一：现在再重新开始已然太迟 // 015

疑虑二：我不要“样样通，样样松”，  
而只是想成为某方面的专家 // 022

疑虑三：不专注于一件事便无法谋生 // 024

疑虑四：其实我并不想朝多面发展 // 032

## PART TWO 发现你的多样热情

### 第3章 找出当下你最在乎的价值 // 037

— 三项练习帮你找出最在乎的价值 // 039

正视你最在乎的价值，尽管它“令人难为情” // 047

挪出时间给你重视的事物 // 049

#### **第4章 冰激凌带来的全新选择 // 054**

四色冰激凌给予的人生启示 // 056

焦点组合策略帮你落实兴趣组合，让改变发生 // 058

八个方向让你确定自己的兴趣焦点组合 // 060

确定你的第一份兴趣焦点组合 // 065

## **PART THREE 热情&现实**

#### **第5章 “真工作”能满足你的多样热情 // 069**

找一份贴近兴趣焦点的“真工作” // 070

如何选择一份“真工作” // 071

判定“真工作”的五项标准 // 073

别让工作变成你的“黄金手铐” // 076

你的身份认同应放在兴趣焦点上 // 078

拉近兴趣与收入的距离 // 080

#### **第6章 多样兴趣会更加夯实你的经济基础 // 081**

转换事业不必非得从基层开始 // 083

七个诀窍让你更好地在未来雇主面前展现自己 // 088

两类“工作伞”让你兼顾工作与兴趣 // 090

二合一：兼具富兰克林的兴趣多元和

莫扎特的专一 // 096

做一名自由工作者 // 099

五条建议让你不必推销自己也能成功 // 100

你要做的就是充分发挥自己的天赋 // 103

实现梦想你还需一个能力与你互补的伙伴 // 105

## **第7章 别因“不了解”而停下追寻的脚步 // 107**

流程图让你明确达到目标的每个步骤 // 109

从志愿服务中获得有用的经验和训练 // 117

找一位前辈当导师会让你事半功倍 // 123

人生教练是你最公正的生涯顾问 // 127

## **第8章 给社会新鲜人的几点建议 // 130**

适合你的大学才是好大学 // 131

多多尝试，选择最能激发你热情的专业 // 134

给出理由、表露自信，让师长认可你的

专业选择 // 138

是否读研应取决于你对自己的人生规划 // 140

在多变的企业文化中保有自己的兴趣焦点

并非不可能 // 141

让兴趣焦点来弥补你学历不高的求职短板 // 145

在现有工作中去发现你感兴趣的内容 // 148

你得找到适合你的最佳工作方式 // 150

照顾家庭其实是一份无薪事业 // 151

给自己放一年假想清未来要怎么走 // 152

从无数可能中先选定一种去执行 // 153

## **PART FOUR 理想的生活**

### **第9章 从确认到执行：稳步将兴趣焦点化为切实行动 // 157**

PRISM测验：让你更加确认最佳兴趣焦点组合 // 158

内在意向帮你实践兴趣焦点 // 163

意向标记行为让“意向”化为实践 // 167

进展不顺利时多关注已经取得的成果 // 171

## **第10章 高效的时间管理策略让你有效实践兴趣焦点 // 172**

用兴趣焦点笔记记录下想做的活动 // 173

运用兴趣焦点时段来制作行事历 // 175

“两者通吃法”让你更高效地利用时间 // 178

五个诀窍让你免于被其他事物打扰 // 183

偶尔享受下“想做什么就去做”的从容 // 187

## **第11章 实践兴趣焦点不可避免的四大障碍 // 190**

障碍一：经常面临单打独斗 // 192

障碍二：太过追求完美 // 198

障碍三：热情不再，无聊感全面来袭 // 201

障碍四：伴侣是专一的“莫扎特” // 202

## **第12章 阻碍实践兴趣焦点的十三个深层束缚 // 205**

内在的自我保护机制让你抗拒新尝试 // 206

家人的期望阻碍了你追随兴趣的脚步 // 207

多样的金钱观限制了你多面向发展的热情 // 212

对性别的刻板期待约束了你的价值观 // 213

在兄弟姐妹里的排行会左右你的想法 // 214

社群偏见妨碍了你向前迈进 // 214

臆想而生的恐惧让你望而却步 // 215

害怕失败让你不敢尝试新事物 // 220

有关成功的负面经验让你不能善始善终 // 221

缺乏积极动力让你无法对事物产生兴奋感 // 222

生活变故阻碍了你展开人生蓝图 // 222

尚未诊断的疾病让你误判自己的兴趣所在 // 223

过往的心理创伤影响了你发挥多面发展的特质 // 224

## **结 语 成为别人的榜样 // 228**



PART ONE

**兴趣多元**



并不是每一个多面向发展的人都能像富兰克林那样，把自己的多种兴趣发挥得淋漓尽致。有些人在这条长带上位居中间位置，兼具两端的特质；有些人其实也能像莫扎特那样专心致志。

多面向发展的人应该尊重自己对多种事物的喜爱，不必强迫自己只能选择其一。你喜欢这种兴趣广泛的生活方式，你也有权利享有这样的生活方式。

对于一个具有多面向发展能力的人来说，想培养专业能力，最可靠的方式是尊重自己的兴趣，而不是加以压抑扼杀。

对于一个多面向发展人才来说，“保障”意味着让生命能够顺应自己多面向发展的特质，而不是违逆它。

## 第1章 多面向发展的文艺复兴人

姐姐向我提到“多面向发展的文艺复兴人”这个概念时，我听了好兴奋。可是，后来我用这个观点向男友解释为什么我做事情会虎头蛇尾，他笑了笑说你只是懒惰。我也用这个观点向我那个当房地产经纪人的朋友珍妮解释为什么我不能像她一样，选定一个领域留下来。她说你不必再给自己加一个外号，你只要能做到自律就行。他们说的是对的吗？我该如何确定我是不是货真价实的多面向发展人才呢？

——崔西，25岁

你做了前面的测验，判断自己是一个多面向发展的人，但你可能还是会有疑问：我并不拥有达·芬奇那样的才华，也可以算文艺复兴人吗？有没有可能我明明事业一帆风顺，却仍然觉得自己拥有许多种爱好与兴趣？你可能也想知道还有多少人拥有与你类似的人格特质，特别是如果你一直觉得自己格格不入，你会更想知道有没有人和你一样。你可能还会疑惑：为什么我的兴趣如此广泛？你甚至会觉得：为什么我还是感到孤单？这一章就带领各位深入探索什么是多面向发展的人。



## 从专注一种热情到兴趣广泛多元

把人类的各种兴趣想象成一条连续不断的长带，带子的左端是像莫扎特这类人。莫扎特3岁就立志当音乐家，百般恳求父母让他学钢琴，连游戏时间都在想象自己弹钢琴的样子。长大后，音乐伴着他吃饭、呼吸、入睡；他年纪轻轻就进入皇室宫廷演出，然后不断谱出精彩乐章，至死方休。莫扎特从来不需要读励志书籍或参加心灵成长课程来帮助他辨认自己的热情，或者协助他厘清自己这辈子该做什么。

至于这条长带的最右端，站着的是兴趣广泛而且不断改变兴趣的富兰克林。想象一下，富兰克林如果活在现代，他的朋友和家人对于他这样走马灯似的转换行业，会有什么反应？他在草拟美国《独立宣言》的过程中扮演了关键角色，亲友可能会期望他接下来在哈佛大学弄到一份终身教职。可是他对于风筝和钥匙的实验怀着奇特的迷恋，这该怎么办？他妻子可能会说，没关系，你要不要去麻省理工学院，在科学研究领域找一份稳定的工作？富兰克林不但没有这样做，还说他想出国研习法语和法国文化。朋友建议说，这样吧，你可以去联合国或贝立兹（Berlitz）语言学习机构工作。但是，等一下，他还打算设计邮局大楼、发明双光眼镜，并且出版他的大作《穷小子理查德年历》（*Poor Richard's Almanac*）。纵观富兰克林的一生可以发现，一个人生平的种种经历可以看似截然无关，最后他依然能被后人视为伟大的成功范例。

（这个观点有助于调整你的亲友对你的看法。）

在我的研习课程上，我常把“富兰克林”当成一个多面向发展人才的简称，因为大多数人一听到这个名字就会想到一个多才多艺的亲善大使。学员也常会在课程中某个时刻告诉我：“我不是怪胎，我是‘富兰

克林’。”他们脸上写满了欣慰和自豪。

不过，并不是每一个多面向发展的人都能像富兰克林那样，把自己的多种兴趣发挥得淋漓尽致。有些人在这条长带上位居中间位置，兼具两端的特质；有些人其实也能像莫扎特那样专心致志。例如麦特，他是杰出的哈佛医学院毕业生，但他舍弃了压力较大的波士顿教学医院的工作机会，选择当一个薪酬远远不及的乡村家庭医生，因为如此一来他才有时间从事其他感兴趣的工作。麦特乐于终生行医，可是他无法放弃骑马、打垒球、吹双簧管这些兴趣，以及其他各种有待完成的计划。麦特也是一个多面向发展的文艺复兴人。

## 多面向发展人才的三种特质

你也许比较接近中间位置，也可能像富兰克林那样站在最右端。但所有多面向发展人才都拥有三个共同特质，也许有人把这三项特质展现得比较明显，但多面向发展人才对于以下说明都会有种温暖的认同感和归属感。

### ◎特质一：喜欢多样事物，不愿只追求一样东西

这不表示这类人做事不专心！事实正好相反，当工作表现达到了巅峰，这类人就和神经外科医生一样全神贯注、注重细节。（对于一个碰巧担任神经外科医生的文艺复兴人来说，这可是一件好事。）只是这类人确实兴趣广泛，而且会用各种方式表达出他对其他事物的爱好。

许多多面向发展的人会同时从事好几种感兴趣的工作。我的客户卡罗琳以扮小丑为业，同时也是讲授犹太大屠杀和奥斯维辛集中营的历史老师。马克是大学生，主修经济与英文，副修钢琴演奏。此外，猜一猜



爱伦是如何将她对于城市历史、商业活动、纺织业和女权议题这些爱好结合在一起的？她有一部分时间带领欧洲观光客参加亚特兰大市里鲜为人知的趣味活动，其他时间则从事进出口贸易，销售土耳其妇女合作社供货给她的手工地毯。

有一个方法可以让人做到同时从事几种感兴趣的工作，那就是把几种兴趣结合在一个头衔之下，我称这个为“工作”。以唐恩为例，在把餐厅事业经营成功之后，他决定开拓第二事业。他妻子建议他接受社工训练，因为她知道唐恩有心帮助那些有发展障碍的孩子。唐恩的朋友听说他梦想有一天能参加攀岩和泛舟活动，便建议他以户外活动爱好者为对象，经营荒野旅游的生意。在社工和荒野旅游两者之间，唐恩选择了其中一项而放弃了另一项吗？没有。现在的他，在缅因州北部经营着一处露营地，同时与掏钱的顾客和出身穷苦的小孩一起从事户外活动。

（本书后面会再次探讨“工作”这一主题。）

有些人以轮替的方式来从事多种感兴趣的工作。贝西喜爱园艺、编织和帮助人，于是她随着季节来轮换工作。冬天，她制作婴儿专用的编织物，并且在网络上出售。到了早春，她为老年人开设编织培训班，为手部患有关节炎的老人制作以魔术贴当扣带的编织物。从晚春到初秋，她的工作是负责教授牢狱囚犯户外园艺与造景。到了晚秋，她为老年人开设的编织培训班又要开始上课了。

还有些人一次只做一件事，一直做到他们心思转移到下一个兴趣，因此他们的每一种热情看起来都像精彩书本里面的一章。我访问过一个绝佳例子。鲍伯·罗迪当了七年空军飞行员之后，进入一家名列《财富》全球50强的企业担任营销经理，但十年后他对这份工作失去了兴趣。他在20世纪80年代投身于个人电脑产业，成为公司股东之一。后来他不断跳槽，目前在一家致力于全球商业规划的顾问公司当主管，同时潜心投入演讲及写作的新爱好。

多面向发展的人们，同时面对多样兴趣，不必担心究竟是该同时进行、轮流进行，还是依次进行；最重要的是应该尊重自己对多种事物的喜爱，不必强迫自己只能选择其一。你喜欢这种兴趣广泛的生活方式，而你也有权利享有这样的生活方式。

### ◎特质二：工作方式强调成长与发展，不按照计划刻板行事

多面向发展人才偏好的工作方式并非按部就班，而是那种过程不可预测的方式。这类人不会像那些以学术研究为职业的人，一开始在学校里选择文科，接着主修英文，而后缩小为伊丽莎白时代文学，然后缩小到莎士比亚，再缩小到悲剧，到罗密欧与朱丽叶，然后继续缩小，钻研罗密欧与朱丽叶的对白，如此继续，直到他们确定博士论文主题为止。让其他人觉得心满意足的明确选择，却可能只会让这些人倍感束缚。

这种“不要拘束我”的感觉，可能无法被亲友理解，特别无法被那些爱提出“五年人生计划”的学校辅导室和职业生涯顾问理解。在这种五年计划中，你必须确实描述你希望自己五年后成为什么样的人，然后列出应采取哪些行动来达到目标，并且制订行动时间表。我得说，具备多面向发展特质的人，当然有能力制订长远计划并加以执行，但一般来说，他们讨厌受制于刻板的长远目标和行动规划。

多面向发展的人喜欢的是限制较少、能够成长进步的工作进程。这类人希望生活方式和计划可以容许他们改变方向、迎接新的可能性。他们喜欢往未知的方向延伸。我有个客户凯瑟琳，她开发了一桩协助个人与公司记录个人生命历程的生意。后来在2001年9月11日，恐怖袭击悲剧发生了。凯瑟琳和许多人一样，感到自己有责任协助受害者。所以，凯瑟琳现在的工作是什么呢？她追随内心使命感的召唤，领导了一个全国范围内的志愿者组织，为9·11事件的受害者记录他们的生命故事。她没有死守既有事业，走在固定的道路上，反而在环境改变后，把先前的工



作经验转变成一种全新的面貌。

若要给一个多面向发展人才的人生轨迹做个类比，我不会将其比喻成奔驰在高速公路上或者登山这一类的传统说法，而是比喻成一棵向四面八方伸展枝叶的树：有些树枝会重叠，有些树枝会交缠，有些则只管欢欣地迎向阳光。

这种有机过程也可运用在日常生活中。如果可以选择，一个多面向发展的人宁愿被自己的活力束缚，也不想受制于行程、日程表或者“必做事项”清单。我们或许会在日程表里写下应做事项，例如周四早上要上图书馆或者要做研究，然而到了周四，如果有兴致做研究就去做得有声有色；万一提不起劲儿，便转而去遛狗、去找客户聊天、为各种文件设计新的归档系统，或者去找其他一万种我们觉得有趣又值得做的事情里的其中一件。就算这种随性而为的方式偶尔会让这类人感到受挫，但许多文艺复兴人就是这样过日子的。

### ◎特质三：所谓成功，是指征服了挑战，而不是爬得多高

你可能知道什么叫作“学习曲线”，你也知道一个人需要多长时间才能掌握新知识、征服新的挑战。刚开始学习一件事时，学习曲线会陡然上升，随着你逐渐了解新环境或者认识这件事，这个学习曲线会渐趋平缓。过了曲线最高峰后，学习就变得较为轻松，你的效率和生产力随之提升。

大部分人会害怕那段攀爬学习曲线高峰的艰难时期，但多面向发展的人可不会害怕！这类人在学习新事物和发掘事物运作方式的时候，最为全神贯注。这类人真心喜爱挑战，而且对于“成功”和“完成”持着与别人不同的看法。一旦解决了某个问题，这件事就算完成，然后他们就准备去解决其他问题了。但有些多面向发展的人会受制于别人对成功的定义，譬如建筑公司的老板吉姆。吉姆的家人和同事认为，他已经爬

到了商业界的顶端，照理说他接下来应该享受成功带来的惬意才对，何况他当初费了好一番功夫才爬上最初的几级阶梯。但是对吉姆来说，他最回味无穷的日子正是那段初创时期，那时候他全身的每一个细胞都充分投入其中。

这种对新挑战的热爱，使得多面向发展人才在获得成功之后，会选择改变而非延续成功。大部分人假如拥有一家鞋店，经历多年打拼、员工流失与仓储危机，终于大发利市后，他们会怎么做？他们可能会延续既定做法，也可能会松懈下来，沿用惯例来经营现有店面，也许会建立连锁店，让每一家分店沿袭本店的风格。但一个多面向发展的人会怎么做呢？来我这儿参加学习的人都会脱口而出：“把它卖掉！找别的事来做！”我常想，“经历过就不想再做”这句话可能就是这种多面向发展的人说出来的。

有些人很幸运，及早就知道了这一点，因此不会在已经黯淡的事业上耗费多年。安妮来我这儿上第一堂咨询课时，她有一份酒席宴会的餐饮外烩工作，名利双收、行程满档。她同事鼓励她继续承接更大规模的宴会，或者开一家外烩餐厅，专卖最受顾客欢迎的菜式。在同事们看来，成功指的是延续与扩张。但安妮想到要这样继续下去就觉得很无聊。她思考这一行业的哪些环节对她来说最为困难（物流、用人、菜单设计），然后觉得一切应该到此为止，她再也不想做同样的事了！安妮渴望新的冒险，于是她离开了餐饮行业，为一家大型的字典出版社担任国际业务代表。

不是每个人都能理解你为什么会渴望新挑战。面对他们的疑问，你可以以达·芬奇为例来提醒他们：假如达·芬奇生于现代，他可能会被看成一个失败者，因为他的画作《最后的晚餐》并未完成，而且他虽然画出了直升机的草图，却没有把他构想中的飞行器做出实际模型，测试销售渠道，然后把售价提高50%卖给大众。一个非常勇敢的人才会有办法重





新定义成功，这在今日金钱至上的时代尤其如此。

## 有关多面向发展人才的五个误解

我有个客户罗伯特，第二次来找我时显得局促不安，紧张得把嘴唇抿成一条线。我见状颇为担心。因为罗伯特第一次来找我谈的时候，差点中途离开，因为他急着告诉妻子，他那些“莫名其妙”的行为——譬如他从建筑学院转系改读商业硕士课程，以及热爱在纸上设计新奇玩意儿，却没兴趣投入实际制造生产——其实很可能会为他带来金钱与名声。

罗伯特说，他上次回家之后，确实以满腔热情向妻子莎拉说明什么叫作多面向发展的能力。结果他老婆回答：“哦，我懂了。你得了‘注意力丧失症’。”于是这会儿罗伯特坐在我面前，显得泄气而焦虑。

罗伯特没得注意力丧失症，但他的确遭遇了多面向发展人才经常面临的困境：他碰上了一般人对于一个怀有多种兴趣的人常有的错误观念。为了帮助你彻底了解你内心的文艺复兴灵魂，不妨先了解以下有关多面向发展的几点误解。

### 误解一：多面向发展，是注意力丧失症

注意力丧失症（正式名称为“注意力缺陷多动症”，Attention deficit hyperactivity disorder）绝不应该与健康的多面向发展行为混为一谈。罹患了注意力缺陷多动症的人无法集中注意力与控制冲动，也无法聚焦或坐定。这种心理疾病迥异于追求多种兴趣的渴望。注意力缺陷多动症患者的冲动，也完全不同于一个具备多种兴趣的人在征服一项挑战后便放手的理智选择。注意力缺陷多动症可能会影响任何一种人，无论他是兴趣