

【聯合推薦】

金樹人

師範大學心輔系教授

黑幼龍^R

卡內基訓練大中華地區負責人

愛上工作

Crossing The Unknown Sea

找尋自尊、獨立、安適、從容

大衛·懷特 著

李淑珺 譯



◎心靈拓展系列◎ D100

愛上工作——找尋自尊、獨立、安適、從容

Crossing the Unknown Sea: Work as a Pilgrimage of Identity

作者→大衛·懷特 (David Whyte)

譯者→李淑珺

責任編輯→林右仟

美術設計→莊士展

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231 台北縣新店市中正路 538 巷 5 號 2 樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 1 刷→2002 年 11 月

ISBN→957-693-536-9

定價→300 元 120

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版→長皓彩色製版有限公司

印刷→鴻展彩色印製股份有限公司

國際中文授權／大蘋果股份有限公司

Copyright © 2001 by David Whyte

Published by arrangement with Riverhead Books,

a member of Penguin Putnam Inc.

through Big Apple Tuttle Mori Agency, Inc.

Chinese translation copyright © 2001 by Living Psychology Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan

B84-49/5:400



找尋自尊、獨立、安適、從容

大衛·懷特 著

李淑珪 譯

愛上工作

Learning To Love Your Work



000003223537

目錄

〈譯者序〉與工作親密對話

李淑珺

啟航：工作的朝聖之旅

I 帆與風的對話：尋找出發的勇氣

II 午夜對談：陌生人的啟示

揚帆：航向未知的海洋

III 成為船長：喚醒心中的巨人

IV 領航的星星：面對心中的渴望

V 從海浪中被拎起：重要的援手

0
0
4

0
1
0

0
1
8

0
4
2

0
8
0

1
0
6

抵達：前往應許之地

VI 天鵝笨拙的走路方式：選擇適合自己的環境

VII 命運的海岸：真實面對自己與世界

視野：走向無邊際的遼闊

VIII 律法之外的想像：活在創造力中

IX 自由的入口：逃離時間與工作的牢籠

X 時間的反思：穿越白晝時光的旅程

探索：無限的可能

XI 與濟慈對話：新工作心世界

2
7
6

2
2
2

2
1
2

1
8
6

1
7
2

1
4
0

〈譯者序〉

與工作親密對話

李淑琚

這本書讓我從頭回想自己的工作生涯。

大學畢業時，為躲避工作的難題，我進了研究所，卻又在唸了不到一學期時，無法理解學習的內容與我的人生有何關連，而決定休學。這時候，我開始摸索對我而言，所謂理想的工作雛型。

頭一份工作是在一家小貿易公司學當秘書。這位態度謙沖的老闆一面試就請我隔天上班，還頻頻說，他的小公司可以請到名校畢業生，真是榮幸。我只因為工作地點不必長途通車，就答應了。頭一天的工作是聽老闆講正要進口的新商品，依稀記得是某種有特別功能的牙刷，接著我就坐在那裡看關於該牙刷的所有檔案，苦撐到下班時間。這個班只上了一天，在欠缺考慮的情況下，草草收場。

不敢輕易再答應任何正職工作，沒有學校要求非上不可的課，我不得不思索我的生命可以拿來做什麼，就這樣開始上繪畫與舞蹈課。我常常背著畫具，走在美術館前，綠蔭篩落陽光的人行道上，也常常在舞蹈教室流完一身汗後，買一客冰淇淋可麗餅犒賞自己。偶爾會與下班人潮擦肩而過，我不屬於這個龐大的族群，感覺像社會機器的局外人，卻舒坦自在。

多年前，這段向內觀望的過程，讓我決定培養一份專業技能，不必朝九晚五，也讓我如今開始嘗試走上舞蹈的路。不久前我遇見當時一起在美術館學畫的朋友，她已經從家庭主婦變成繪畫老師，我也開始從舞蹈教室走向表演舞台。當時我們走向藝術的抉擇純粹出於情感，這情感卻不知不覺地成為領航的星光，帶我們跨越浩瀚陌生而奇異的海洋。

我想，這便是本書作者想說的。

他想說的是，工作並不是一個生計的問題，而是一個哲學的問題，關乎一個人人生與死的循環，關乎人類自古至今演化傳遞的基因，關乎世界萬物聲息相連的脈絡，甚至關乎宇宙的起源與滅亡。人或許可以沒有職業，卻沒有人能逃避某種形式的工作，而我們與自我的親密程度，就決定我們與工作的親密關係。我們如果無法面對真實的自己，就只好在眾多旁人的價值中，尋找一個不須暴露自我，但也無關自我的工作；相反地，一

個與自己密切對話的人，卻可能建立起與自己共同呼吸，親密相與的工作關係。

其實，關於工作的牢騷從不間斷，彷彿來自一口永不枯竭的井，從沒有供應短缺的問題，但是有些抱怨令人無言以對，有些抱怨卻叫人迫不及待想設法解決，差別經常就在於你投入是工作的本身，還是工作的附加價值，也就是作者所說的，這份工作是否是你真正的歸屬。

近來景氣不佳，於是似乎越來越多人認為「鐵飯碗」就等同於「好工作」。但是如果耗費一生中絕大多數時光，做著自己並沒有熱情的工作，只是為了支應所剩不多的其他時間所需，我懷疑一個人如何能不感到空洞而悲傷。相反的，如果膽敢真正與自己對話，投入全心感應的工作，我懷疑一個人如何能不在工作上得到豐富的回饋，儘管可能不是財務上的。

然而我們真能鎮定自若嗎？當所有人都對你心底的召喚嗤之以鼻的時候。成為詩人，在大多數人想像中，最大的可能是窮困潦倒，但是作者走向他心底的召喚，最終卻建立了龐大的事業。而他要強調，關鍵並不在機運，而在於本性。就像一隻天鵝，如果堅持待在大多數人都堅守的陸地上，再怎麼努力，也只能搖搖晃晃地笨拙前進，可是一旦走進那看來深不可測的水中，牠的身軀立刻輕盈了，牠的姿態隨即優雅了，不是因為牠有特殊的機運，而是因為牠本就屬於水中，會讓某些生物恐懼滅頂的水，卻是牠最大

的助力。認清自己真正的歸屬，你所有的努力，才會自然天成。

遺憾的是，許多人都在面對自己之前，急著先面對所謂社會的評價，卻忘記生命是屬於自己的，其中的重擔與歡愉，是自己必須承受，因此在做任何決定之前，最重要的應該是面對自己真實的需求與慾望，這不是自私，是負責。

最後想說，這不是一本教你如何飛黃騰達的工具書，相反的，它像一首詩，而當你靜下來讀它，你會發現，我們的工作與生命，其實也可以同詩一般，充滿哲學、寧靜，與美好。

【啟航】

工作的朝聖之旅



I

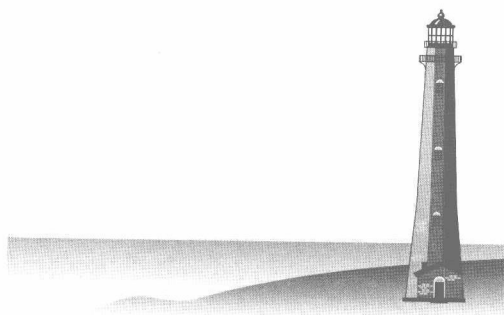
帆與風的對話：

尋找出發的勇氣

接著我問：堅定相信一件事是如此，就能讓這件事如此嗎？他回答：所有詩人都相信是如此，而在想像的年代，這樣的信念能夠移動山嶺；只是許多人根本無法對任何事有堅定的信念。

——威廉·布雷克 (William Blake) ①

《天堂與地獄的婚姻》(The Marriage of Heaven and Hell)



幾乎從任何方面來看，工作都是一件非常嚴肅的事，無論工作地點是在自己家的遮蔽保護下，還是在廣大危險的外面世界。人類經由工作爲自己和家人賺取生活所需，得以在艱難的世界生存，同時可以運用想像力，從工作內容和工作方式中創造出一些意義。人對工作的態度各式各樣，天真，宿命，瘋狂追求權力，眼中只有金錢，漠不關心，憤世忌俗，超然無所謂，或陷溺執迷。工作可能讓人無私而成熟，發人深省，給人活力；它以長遠的影響，使人成熟；給個人和社會等同其付出的回饋，而賦予人活力。不過幾乎所有工作都是兩者兼具，是同時充滿光亮與黑暗的天空，讓一個人在詭譎多變的天氣中飄搖求生。

沒有任何方法，能夠讓人完全逃避工作。我們從事各種努力，在這浩瀚的天地間渡過我們的一生，培植我們的希望，在季節轉換間邁向某種更遠大的前景。所有前景都要付出代價才能獲得。工作上的成熟與精力不會毫不費力地降臨，必須經歷冒險、發掘、培植和奮鬥才能獲得，要付出的代價包括努力、專注、不可或缺的幽默感，還有持續不斷的對話，跟自己對話，跟同事對話，跟所服務的對象對話。這是一段漫長的旅途，需要青春的激情與長遠的眼光。這是要耗費一生的朝聖旅程。

威廉·布雷克，詩人與雕刻家，一個無法停止的創作者，似乎與工作的泉源一直維持直接而不斷對話的關係。終其一生，儘管生活困苦，他仍展現了源源不絕的靈感，深

刻的洞察力，以及不屈不撓的能力，並且以鉅細靡遺追求完美的精神堅持他的藝術。布雷克把他的決心稱作「一種堅定的信念」。對自己的工作有堅定的信念，相信自己所做的事對自己而言是正確的，而且對世界有益，是人類生命中偉大的勝利。只要我們的工作具挑戰性，能夠增強我們的自尊，而且似乎對別人有益，我們確實就會像布雷克所描述的，覺得自己彷彿能移動山嶺，似乎整個世界都是我們的家，在那片刻，不論我們的公寓多小，在我們的想像中，都像居住在地平線無限延伸的寬闊屋宅裡。

「我期待著未來的勞動，指尖迸發出火花」滿懷熱情的布雷克寫給他的贊助者哈利（Harley）一封信，信中承諾將完成許多工作。他的這句話出自一種明顯自知的成就感。此外，他說這句話的年代是十八世紀最末期，此時西方世界對工作的概念正歷經巨大的變化，工廠在此時誕生，而生產本身首次被視為一種虛擬的商品。但是布雷克身處這一切變化當中，仍舊堅守他對工作的態度，與他的寫作，直述基本上工作並沒有任何變化。不論是在工廠或農田工作，人都需要在工作中得到歸屬感，必須與大於自身的某種存在對話，必須有一種可以切身感受的參與感，一種靈性的滿足感，以及這種滿足感中神祕的、天賦的特質。其實布雷克可以直接說，他們需要的是與天使對話。賺取生活所需當然很重要，但是在基本需求滿足之後，人類自然會將他們內在與外在的眼睛，轉向更寬廣的世界。

I 帆與風的對話： 尋找出發的勇氣

不論成就是持續一個月或一輩子，當它在我們生命中出現時，大部分人都不會厭惡。就算我們不能像布雷克一樣，終其一生都從自己的工作中獲得源源不絕的驚嘆與靈感，至少我們能夠偶爾淺嘗一點點這樣的滋味。有些人只有在剛開始工作的時候，在短暫的幾個小時裡，體會過這種滿足感，日後不斷暗自把一切經驗都拿來與之比較。有些人多年來都對工作充滿渴望，全心投入，卻在某個美好的早晨走進辦公室，突然發現自己的熱誠消失了，精力耗竭了，心中的想像已經悄悄地投入到別的地方了。

要擁有堅定的信念，勇敢地在工作上出發，我們必須把工作視為一趟朝聖之旅，了解工作的完成並不只在於我們做了什麼，而在於我們在完成工作的同時，變成一個什麼樣的人。將生命與工作視為朝聖之旅，並不是為了增加生產力（雖然了解人類創造力的泉源之後，很可能促使生產力大增），也並不表示我們可以清晰簡要地規劃出工作生涯的每個階段，設定每件事該在什麼時候，什麼地方，什麼狀況下發生。人類所有偉大的藝術與宗教傳承，都費盡心力地在告訴我們，千萬不要把好的「事業」錯當作好的工作。生命可以許多方式定義，其中之一是，生命是一場創造性的、親密的、無法預期的

要擁有堅定的信念，勇敢地在工作上出發，我們必須把工作視為一趟朝聖之旅。

對話，不論這場對話有沒有說出，而我們會有什麼樣的生命與工作，



就看我們如何進行這場激昂的對話而定。在布雷克的看法，一項堅定的信念，就是一種「自我認識」。當我們仔細觀察一個令人驚異的世界，了解每個人都能對這個世界有各自不同而獨一無二的貢獻，如此得來的結果與收成，就是這種「自我認識」。

信念與工作

布雷克認為生命的各種力量，就像某種永恆的引力場，在我們身上產生作用。生命的浪潮依照我們個別不同的重要性與靈性重量，我們的構成與本性，牽引著我們。這些浪潮環繞著我們，對我們發出訊息，不論我們是在廚房裡，辦公室裡，獨自在森林裡，或是與一群人擠在城市中的電梯裡。根據布雷克所言，要擁有堅定的信念，我們必須切身地認識這些圍繞我們的浪潮，與這些自然元素密切對話，獲得方向，而建立起一種信仰。彷彿就像帆與風的對話，每片船帆都會因為它自身的形狀與它所推動的船隻，而對風雨等自然元素有不同的反應。而船帆的反應，加上一隻穩定的掌舵的手，便能創造出行動與方向。在這樣的對話裡，沒有人會停滯太久，身爲一個人，你要做的只是對生命自我坦露。就像伍迪艾倫說的：「出現就是了。」接下來就只是方向的問題。

真正在工作上現身而投入其實很困難。你也許以為對活著、呼吸著的人類而言，



「不」現身似乎才是不可能的，但在碰到陰寒的某個星期一早晨，或者是同事狀況特別糟的某一天時，我們都很清楚，身為人類，我們是大自然的造物中，唯一可以拒絕做自己的生物。我們的身體可能出現而工作，可是我們的心、頭腦、想像，卻可能堅決地拒不參與，甚至遠在他處。

信念與懷疑

有時我們努力地躲避別人，到後來甚至連我們想找到自己時，都已經找不到了。我們似乎已經永遠深陷在自己一手造成的泥沼裡，沈重，無法動彈，被淹沒滅頂。我聯想到飛機機翼周圍流動的氣流，能夠將我們最死寂、最沈重的部分抬升起來，飛離地面。布雷克相信，每個人都能夠獲得這種想像中的飛翔動力。他認為藝術家就是一個完全的男或女人，能夠全然地信仰這種對話，敏感地察覺在身邊流動的力量。要喚醒這個內心的藝術家，我們必須變成某種樣態，讓我們能與天地對話。我們必須培養一種信仰，相信在身邊流動的能量，相信它們能夠給我們助力，拉我們一把，不管環境多麼艱難。