


找到自己的 北极星

回归人生正道

玛莎·贝克◎著 牛春林 张鹏◎译
Martha Beck

哈佛博士的一堂人生设计课



Finding Your Own
North Star



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

Finding Your Own North Star

找到自己的 北极星

回归人生正道

玛莎·贝克◎著 牛春林 张鹏◎译
Martha Beck

重庆大学出版社

Finding Your Own North Star

Copyright©2001 by Martha Beck

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

版贸核渝字(2008)第068号

图书在版编目(CIP)数据

找到自己的北极星/(美)贝克(Beck, M.)著;牛春玲,张鹏译.—重庆:重庆大学出版社,2010.1

(心理自助系列)

书名原文:Finding your own north star

ISBN 978-7-5624-5235-5

I. 找… II. ①贝… ②牛… ③张… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第228546号

找到自己的北极星

Zhaodao Ziji de Beijixing

玛莎·贝克 著

责任编辑:王斌 戚本姣 版式设计:王斌
责任校对:夏宇 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆东南印务有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:19.5 字数:308千

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-5235-5 定价:39.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

“正值人生过半之际,我突然意识到我所过的生活并非我真心想要的。这种感觉就像我驶离正道,错入了是非之地。此刻我甚至不愿去记起那种可怕的状态,感觉简直是生不如死。我现在之所以和你们说起这段时期,是因为从长远来看,当时的痛苦和迷惘对我的人生还是大有裨益的。回顾起来,我简直不明白我当初为何会失去方向,错得如此离谱,感觉就仿佛梦游一样。”

——丹,四十一岁

这一经历很可能发生在任何人的身上,也许就是你、我,或是办公室、教室、学术研讨会上的任何一个普通人。而实际上,“丹”是“但丁”的缩写。

由于我从事的行业缘故,我见过很多像“丹”这样的人。我为客户提供一种叫做“人生设计”的服务。这并非某种心理疗法,尽管我确实经常和客户谈起他们的私人感受及经历;此项服务也非“职业咨询”,尽管我也经常帮助客户设计简历、准备面试,以及完善他们的创业计划。“人生设计”,至少就我的理解,意味着一种过程,一种帮助人们找到但丁所谓“人生正道”的过程。各人的“正道”各有不同,我能设计和掌握的只能是我自己的“正道”,而对你的却一无所知。唯一能帮你找到你自己“正道”的只有你自己。

尽管人生的道路因人而异,但人类历程却是大同小异的。所有文化都强调人生中的真诚、爱和快乐。我还从未遇见任何一位客户不对这三样东西孜孜以求的,他们都认为人生唯有拥有真诚、爱和快乐才够完美,才算得上真正的心灵家园。但丁把这种理想人生称为“天堂”,你当然也可以根据自己的喜好对此任意命名,叫“圣地”、“顿悟”,或者叫“迪士尼乐园”。我个人则把这种状态称为“北极星”。

一旦你找到了自己的北极星,只要天空晴朗,看着她就不会偏离轨道。但要

是天空乌云密布,或者你身处黑暗隧道之中,又或者你心灵之眼高度近视,而你又忘戴眼镜了呢?这时候你会茫然无措,需要有人帮助你看清北极星的所在。这就是罗盘存在的意义了。不管你转向何方,罗盘上的指针将永远指向北方。

当你丧失方向,不知宿命为何时,你要知道你的头脑和身体中存在着天然的罗盘定位系统。在1—8章中,你将会学到如何解读你内在的罗盘,来指引你追寻自己的“人生正道”。当你的生活迷雾重重,远离正轨,你大概会再咬牙稍做坚持,但最终你会了解,当每次你听从和信任了你内在的导航系统,你就会一步步接近你的理想人生。通过解读这些罗盘提供的讯息,即使在目不能视、彻底迷路之时,你也能一往无前地追寻自己的北极星。


知道你的宿命所在,并能够理解和解读你内在的罗盘定位系统,还不足以使你实现自己的理想人生状态。你还需要助你前行的推进器。幸运的是,这一切都尽在你掌握之中。你的活力、创意、社会关系,以及各种资源都是你人生发展的必要条件。然而我们中大多数人却未能善用这些天然优势。他们经常感觉生活失控,仿佛为某种邪恶力量控制而离自己的理想人生越来越远。如果你正是如此,那你会在本书9—11章中找到答案。仔细体会书中的建议,你会重新掌握自己的生活,并驶向北极星所在的方向。

本书最后一部分会为你绘制人生转变的详细蓝图——因为如果你听取了前两部分的建议,你的人生就一定会发生变化。当你迷失“人生正道”时,你就必须作出改变以回归正轨。一旦你回到正途,你将发现“改变”本身正是成长和前进道路上不可或缺、不能逃避的重要组成部分。这正所谓佛教徒说的“人生无常”,而接受这一事实正是通向恒久快乐的唯一途径。本书12—15章将讨论如何在一片混乱中“杀出一条血路”,这样即使你人生进入完全陌生的领域,你也能迅速发现问题所在,并妥善解决。

- 1 / 1 自我分裂
- 15 / 2 心与心的沟通
- 33 / 3 认识自己的需求
- 51 / 4 认识自我
- 69 / 5 重构人际关系
- 90 / 6 接受你自己
- 117 / 7 修复情感的创伤
- 137 / 8 读懂你的情感需求

目录

CONTENT

- 
- 148 / 9 设计路线图
 - 188 / 10 相信直觉
 - 204 / 11 心灵地图
 - 223 / 12 人生设计1：凤凰涅槃：重新开始的美丽
 - 243 / 13 人生设计2：放飞梦想：有梦才能成真
 - 266 / 14 人生设计3：我是传奇：英雄需要磨砺
 - 286 / 15 人生设计4：情感乐土：捅破那层窗户纸

1 自我分裂

马尔文是 IBM 公司的一位中层经理。他的生活状态可谓一塌糊涂。那天早晨他打电话向我咨询时，一听声音我就知道他患有长期慢性抑郁症。他已经自觉无力和倦怠好一段时间了，据他自己说，“也没什么大不了的，大概有好几十年了吧”。最近情况越来越糟糕，他的事业和婚姻都先后亮起红灯。他认为问题起源于他的工作，因为过去一两个月中他正在暗中准备跳槽。事情倒是有了一些眉目，但他却并非特别感兴趣。马尔文说起这一切的语气像是例行公事，逻辑清晰，但缺乏真情流露。

在接诊之前，我决定让马尔文做个电话测试，来确定我是否真的能够帮到他。我询问了他的年龄（45 岁），他的婚姻状况（目前分居无子女），以及职业履历（大学一毕业就加入了 IBM，工作至今）。然后我们谈到了一些有趣的问题。

“马尔文，”我问他。“你小时候有没有和凭空想象出来的人交过朋友？”

“你说什么？”马尔文说。

我重复了我的问题。

马尔文拘谨地回答：“我真的记不得了。”

“好吧，”我说。“你有没有经常在做某些事情的时候特别投入而忘记了时间？”

“忘记时间？”马尔文机械地重复着。

“是啊。就是你在做事情的时候，猛然抬头才意识到好几个钟头已经过去了，而你却压根没注意到？”

“等一下,我得把这些写下来。”马尔文说。

“不,不,真的没必要。你是否在某些场合更容易发笑?”我接着问道。

这下马尔文整个人紧张起来,说:“听着,我不知道我要回答这类问题。我以为你会对我的职业转变提出建议,仅限于此。我根本没时间准备啊。”

我脑海中开始浮现这样一幅场景:马尔文从公司的营销部打电话来,却意外遭到一串稀奇古怪问题的轰炸——测试自己的发笑率啊,深入挖掘童年的奇思怪想啊,等等。“马尔文,”我说,“放松。我并没有在画曲线图啊。现在来说说你一生中吃过最美味的一餐吧。”

电话那头是漫长的沉默。最后他说:“不好意思,但我得把有关材料整理一下,然后再来回答你的这些问题。下周你方便吗?”

而他再也没打来。

事实上,我从一开始就没能完全了解马尔文——至少不是全面了解。甚至我敢说就是马尔文本人也从来没能了解马尔文。我在电话上与之交谈的实际上是马尔文“社会性的一面”,是他为社会大众能够接受的一面。这个“社会性”的马尔文并不能告诉我马尔文真正的所爱、所乐、所思、所想。原因很简单,“他”对这一切根本一无所知。这些问题的答案并非来自“他”的经验、理性或专业技能。“他”并不记得马尔文的喜好和童年经历,因为“他”年复一年地教导马尔文要把自己的个人喜好撇在一边,以及千万不能孩子气地意气用事。

当然,马尔文的另一面是深知这些问题的答案的。我把这一面叫做“本真的一面”。马尔文“本真的一面”天生就是好奇心强、充满童趣的小东西,就像任何一个健康活泼的婴孩一样。四十五年之后,“他”仍然一如既往地强烈渴求个性、探索、天性以及快乐。但由于多年的压抑,马尔文的“机心”(社会性的一面)和“本心”(本真的一面)已经彻底断裂了。如此一来,他迷失了“人生正道”就是不可避免的结果了,因为当他的“机心”保证生活得以照常延续之时,却与他的“本心”失去了联系,而“本心”恰恰拥有能够指向人生北极星的内在导航系统。

马尔文就像一艘丢失了罗盘和航海图的海船。他之所以感觉如此漫无目标,毫无动力,问题并不仅仅是因为自己的工作不尽如人意,而是因为他丧失了人生的总体意义和目标。假如马尔文能成为我的客户,我会建议他在学会重拾“本心”前不要辞去 IBM 的工作。因为只有到那时,他才能掌握自己的人生,驶向幸福终点——无论他的幸福取决于现在的工作和婚姻,或是过一种完全不同的生活。

崩溃的导航系统

我所有的咨询建议都基于一个共同的前提,那就是,人人都有两面:“本心”和“机心”。“本心”中存在几套相当复杂精细的导航系统,能助你准确定位自己的北极星。而“机心”意味着帮你最终实现目标的一套具体技能。“本心”激情洋溢,想要成为一名医生;而“机心”则是实干家,踏踏实实地学习有机化学,并认真申请进入医学院完成必要学业。“本心”极度渴望去野外自由玩耍;而“机心”则为此购买相关的远足设备。“本心”一见钟情,坠入爱河;而“机心”则小心翼翼地先确定对方对自己也有好感,然后才允许你站在爱人窗下吟唱小夜曲。

只要你的“本心”和“机心”自由沟通,完美协作,那你的人生简直就会无往而不利。然而遗憾的是,很少人能够有幸享有这样的内在和谐。由于种种原因,我们中大多数人却让别人来规划自己的人生。我们在做决定之前从来没有咨询过自己的内在导航系统,而是听从那些从不知如何寻找北极星的人来指导我们的人生道路。毫无疑问,这样下去,我们必会偏离正轨。

如果你对自己生活的总体感觉充斥着不满、焦躁、失意、愤怒、无聊、麻木或绝望,你应当明白那是因为你的“本心”与“机心”已经断裂。“人生设计”就是一种能把这两者重新联接的过程。我们将从清楚解释这两者的不同特征开始,然后再逐渐了解它们是如何断裂、丧失沟通的。

了解你的“两心”

你的“本心”在你出生前就已然成型,并将陪伴你直到生命终点。“本心”是由你的基因决定的特殊个性:你特有的渴望、偏好、情感反应以及不由自主的生理应激,所有这一切决定了你整体的身份定位。这与你的出生地及出身背景毫无关系——无论你生在法国、中国或是巴西,也无论你生为乞丐还是百万富翁。这是你生而为人根本,无可选择,无可改换。它之所以称为“本心”有两层涵义:首先

它是你个性的基础,其次是你能找到北极星的基本条件。

而你的“机心”则是你在成长过程中迫于各方压力而形成的种种品质——这些压力可能来自你的周围环境,包括你的家人、初恋情人以及宗教领袖等。作为最依赖其社会性而生存的哺乳动物,人类婴孩从一出世就知道他们能否活下来需要完全仰仗周边大人的善心。因此,我们生来就知道要取悦他人。你的“本心”让孩提时的你第一次展露笑颜,而你的“机心”则注意到这会让妈妈多么开心,因而以后你就学会了适时微笑以取悦母亲,好让她帮你付定金或买房子。成年后你的身上,“本心”与“机心”并存而起作用。你有时会心微笑,纯粹是因为开心;但更多时候你的微笑却是基于社会传统的需要。

从小到大,你的“机心”逐步学会并累积了成千上万种不同的技能。你学会了说话、识字、穿衣、跳舞、开车、诓骗、合群、索取、烹调、唱歌、排队、分享香蕉、不能咬人——只要是为社会所认可的,你的“机心”都要帮你学会。与“本心”不为文化左右不同,你的“机心”深深打着文化传统和社会期望的烙印。假如你生在黑手党家庭,也许你的“机心”会教你随机应变和冷酷无情;而如果是在孤儿院被修女养大,你的“机心”则会让你虔诚、高尚和舍己为人。无论你已经学到多少,你的“机心”仍然在苦学不辍。此时此刻,“机心”还在努力让你变得诚实忠厚,或是甜美性感,或是强悍威猛——可以是任何一种特质的组合,只要能使你被你的社会圈子认可和接纳就行。

“机心”形成的原则往往和我们的衷心愿望背道而驰。因其根本作用就在于了解哪些愿望会惹恼他人,并帮助我们压抑那些不为社会所容的自然天性。以下列出了两套相反的行为特征,这些特征结合起来,就构成了我们了解和热爱的你:

你的“两心”:行为基础	
“机心”行为	“本心”行为
以避让为行为动机	以吸引为行为动机
趋同性	独特性
模仿	创新
可预测性	不可预测
按部就班	顺其自然
勤奋刻苦	随性适意

你瞧,你身上并存着多么古怪的一对冤家啊。只有在极少数幸运的或是有大智慧的人身上,“两心”才能合一,并协调一致。至于我们中的大多数人,内心的矛盾和挣扎则早已成为一种生活方式了。日复一日,我们的“两心”争战不休。

让我们以 IBM 中层经理马尔文的生活为例,具体研究一下“两心”在日常生活是如何对立统一的。早上六点钟,闹钟响起,马尔文的“本心”告诉他,他还得至少再睡两小时;过去好几年里,他一直在忍受着严重睡眠不足和慢性体力透支的折磨。然而他的“机心”却提醒他,这个月他已经迟到三次,并且老板也已经开始留心他的一举一动了。于是马尔文翻身起床。

他一个人吃着早餐。这让他的“本心”孤寂难耐,想念着他上周搬出去的妻子。一瞬间,马尔文很想给她打电话,但他的“机心”马上扼杀了这一冲动。首先,现在才清早六点半;其次,马尔文的妻子现在是在她男友家过夜。而对自己“本心”的另一想法,马尔文根本没加理会,那就是——提上棒球棒,上门去好好教训一下那个男人——因为马尔文的“机心”深知这样做于事无补,且会越闹越糟。于是,马尔文出门上班去了。

在办公室里,“机心”让马尔文在开会时老老实实地从头坐到尾,而“本心”却早已经厌烦透顶,忍无可忍。坐在他旁边的是个麻省理工毕业的 MBA,年方二十八,假模假式得不行,但最近却得到晋升,爬到了自己头上。单单看一眼这小人得志的家伙都让马尔文为之切齿。他的“本心”想把墨水泼到那蠢货身上的“牛津”字样 T 恤衫上,但这一冲动又被“机心”拦截下。于是,在“本心”驱使下,马尔文在自己记事本的空白处写下一首恶意嘲讽那麻省理工 MBA 的打油诗;之后又听从“机心”的建议把打油诗划掉,以免落入敌人之手。

生活就这样继续着,时时刻刻,日复一日,周而复始。在忍受了几十年“两心”的矛盾争斗之后,马尔文的内心世界变得空虚、麻木。如果你问他现在感觉如何,他是答不上来的,因为他的“机心”不懂感觉,而马尔文如今也只剩下“机心”能与他人交流了。马尔文的“机心”使他得以保住工作、婚姻和生活,但却把他越来越远地推离“人生正道”。现在一切都处于分崩离析中。他所做的牺牲全都白白浪费了。问题不在于马尔文的“机心”扮演了恶人的角色——恰恰相反,“机心”可以是个再好不过的人。其巨大的力量如能善加利用,是可以让马尔文一路通畅,直

达标志幸福的北极星。而只要，只要他的“本心”能为他指出北极星的所在，这一切就可能实现。

分裂的自我

我的大多数客户都很像马尔文：他们都是负责的好公民，一直压抑自己的“本心”去做自以为“该做”的事情。当然也有些人是不能或不愿去发展“机心”的。他们完全生活在“本心”的世界中，绝不屈从于任何与自己“本心”相悖的社会期望。但这种一意孤行的人实在是凤毛麟角。比如正在看书的各位，你们就肯定不在此列。

我怎么知道的呢？因为如果你完全受“本心”的驱使，你就不会阅读本书了。你不会接受任何书本上的建议，即使那是监狱图书馆里仅有的一本书。不错，就是在监狱的图书馆里，因为缺乏社会性“机心”的人往往会违法犯罪，身陷囹圄。如果我们彻底抛弃我们的“机心”，那么人类社会将会沦为小说《蝇王》中描写的野蛮丛林：人们会抄起叉子互捅至死，打家劫舍，在白宫椭圆办公室里与21岁的实习生大搞婚外情，或是做出天知道其他什么丑事来。

所以我敢打赌，正在看书的各位，你们必是“机心”颇重的人。你们之所以阅读本书，是为了听取他人（如“人生设计”咨询师和著述者）的意见和观点。你们正试图改善和提高自己，而且我得说你们做得棒极了！祝贺你们！拥有强大的社会性“机心”是一种珍宝，因为它能助你维系社会关系、完成学业、保住工作，以及实现很多其他的目标。但如果你虽有以上成就，却还是像马尔文一样备感不满和空虚，那我就要很肯定地告诉你，你的内在“两心”已经断裂了。你需要重建联系，找回自己的“本心”。

我下面要给的建议听上去可能颇为拗口，那就是，要想做到“两心”的和谐统一，你必须无为而为。要想找到自己的北极星，你得教会自己的“机心”放松并退居幕后。

学会“无为”

我以下要说的都是经验之谈。多年来,我的“机心”过重,结果直到把自己累得半死才被迫放慢脚步。正如很多人一样,我的“机心”成形于成长过程中周围人群灌输给我的价值观。某种意义上而言,这相当不错;但换个角度看,实在是一件有点可怕的事。我父亲是大学教授,深信学术上有所成就才是正道。他和我母亲养育了八个子女,全都从小不准看电视、听流行音乐,或接受任何现代文化的“精神腐蚀”。我们接受的家庭教育确实独树一帜:我父亲会为我们朗读原版希腊文的《荷马史诗》,每读一行,翻译一行。他在我们四岁时就教我们识字,八岁时就教我们法语。我父母会在晴朗夏夜叫醒我们,带我们外出观星,辨认和牢记各个星座。我还记得我在5岁生日的前夕躺在床上,辗转难眠,因为担心没能赶上高年级大孩子的学业进度而忧心忡忡。

这种特殊家教的成果在我正式上学后便充分显现出来:我成为乔安昆小学校史上最用功上进的女学生。多年后,我会花上几百个小时恶补连续剧《盖里甘的岛》和电影《星际迷航》,为改变我那业已形成、无可救药的“书呆子”症状做最后的挣扎。但这要等到我成人之后了。我的整个青少年时期,我一直都为“机心”驱使,苦苦追寻学业上的成就。考入大学后,我选择了汉语言专业,并非因为我真心喜欢,而是因为我听说这个专业是出奇地难学。我的“机心”坚信,只要我成功攻关,我就能荣升为智力奥运会上的冠军了。

我的“本心”一点都不喜欢我选择的汉语,但她却被我关在内心深处阴冷、狭小的地牢里不见天日。我必须发疯一样地用功,成绩才勉强中游。我得死记硬背数以千计的复杂汉字,但转头就神奇地忘得一干二净了。我到今天仍然认为汉语一定有个秘而不宣的音节字母表,这个好东西一定被我那些小气的教授们私藏起来,故意不告诉我。我的脑海中总是浮现这样一幅情景:教授们每天给我布置好几百个汉语生字让我背诵,然后转头关上门就在办公室里放声奸笑,直到他们笑得打嗝,不得不躺下为止。

这一切都是为了说明过犹不及这个道理。当我在东方学的山道上艰难跋涉

时,我开始零星接触了一些亚洲哲学。就在那些一天学习十四个小时的悲惨日子里,我偶然读到下面这段话:

为学日益
为道日损
损之又损
以至于无为
无为而无不为

当我首次读到中国古代哲学家老子的这段箴言时,感觉简直是如雷轰顶。我当时并不真正明白这段话的意思,但我发现自己像个孩子似的放声大哭。回忆起来,我想那是我第一次在思想上接纳了我自己“本心”的存在。然而我的“机心”却瞬间紧张不安起来。“损之又损,以至于无为”?这是哪门子的奇谈怪论,妖言惑众呢?

我相信这种油然而生的怀疑和不解,正是当我问及马尔文他最难忘的一餐时,他内心的实在感觉。我的大多数客户在和我的头几次面谈中也都有类似的感受。他们盛装而来,端坐凝神,记下我口述的一切信息。当我告诉他们丢开记事本,脱掉鞋子,啥也别干时,他们的表情仿佛在说我才是完全走火入魔了。不论他们说不说出口,我很清楚他们心中所想:“无为”如何能导致“有为”呢?人要有所成就,只能通过力争上游,拼命作为才行啊。

这些人未曾经历过——我自己在大学时也不曾经历——这种“无为而为”的感觉。有个道家故事是这么讲的:一群儒家弟子散步经过一处瀑布时,偶然瞥见旋涡里有一具尸体,顺流而下。儒家弟子们大惊失色,纷纷跑向岸边,要想办法把尸体捞起来,好生安葬。大家正在七嘴八舌,争执不下时,一个大活人从水里钻出来,于是大家都眼睁睁地见他从容擦干自己的身子,径自走掉了。

这群学者目睹了这戏剧化的一幕,一时间全都呆若木鸡。等回过神来,他们追上老人,问他:“你是怎么做到的呢?没人能在此处入水游泳而不被淹死的啊。”

老人告诉他们:“说起来再容易不过。你只要水涨则升,水落则降就成了。”

这里的意思是说,当你放松思考的头脑,以及凡事循规蹈矩,时刻顾虑重重的

“机心”时，你并非让一切都停滞不前了。道家认为天地万物有好生之德，有仁厚慈悲的巨大能量流动其间，而我们每个人——至少是我们的一点本真——都是这巨大能量的一分子。只要你投身于这股巨力之中（道家称之为“道”），你就像是在风口浪尖上冲浪；你可以一往直前，后力无穷，而你只需要做对一件事就行，那就是水涨则升，水落则降。

要做到这一点，你就要暂且把后天习得的种种规矩抛诸脑后，并允许你的“本心”浮出水面，主宰一切。如果说“机心”是墨守成规，稳固不变的，那么“本心”就是轻松适意，善于变通的。任何时候，“本心”都能指示你如何“无为而为”，让你步步接近你的北极星。

在我有次做完小手术在家修养康复期间，我对这一道理有了更深刻的理解。医院给了我一位好心护士的电话号码，说只要我有任何术后问题需要咨询，都可以联系问她。术后几天，我发现自己的情绪跌落谷底。我疼痛难忍，又焦急万分，因我被告之必须卧床静养，等待疼痛消退。我最终拿起电话，拨通热线，希望那位护士能给我开点强力止痛药，兼具麻醉和娱乐功效。但这位护士却给了我一生中听过的最佳建议。她说：“听着，你本该避免压力，多多休息才是。但假如你内心渴望跳舞，那卧床静养才有压力，而跳舞反而是放松身心的活动了。”我闻言起床，出门散了会儿步，马上开始感觉好多了。对我而言，当天的“无为”就意味着下床活动，而非躺下休息。

多年来的个人经历，以及我帮助客户找到他们人生目标的经历，都让我深信“无为而为”的力量。我把汉字写就的“无为而为”的四个大字装裱成幅，挂在我办公室的墙上。我甚至会数小时不动地盯着它看。但我自己却再也不记得怎样写这几个汉字了。为什么呢？因为尽管汉语是一门伟大深奥的语言，但成为一名汉语言学者却并非我的宿命所在。如若不然，我坚信我可以不费多大力气就能重拾汉字的写法。这正是行走“人生正道”，驶向北极星的乐趣所在——比起兢兢业业的“机心”主宰的生活，这种活法真是又轻松，又快乐。这种感觉就像恋爱，或者呼吸，毫不费力，水到渠成。当然“无为”有时也意味着大大地作为而非一事不干，到时你的“本心”自有分晓。

“无为”赚大钱

“好吧，”此时你的“机心”也许正在说，“这一切都很好，本真啊、重构啊、‘天道’啊什么的。谢谢你与我分享啊，尤达师傅（电影《星球大战》中的角色）。但我的生活可是很实在的。我要付房租，还有猫要喂。”好的，让我来帮你打消顾虑，正是在我意识到在今天的经济大环境下，你的“本心”比“机心”更能赚钱之后，才开始向客户推荐“无为而为”的。

我就任哈佛大学商学院助理研究员一职时就已注意到这种新趋势，而当我受聘于全美顶级国际商学院——美国国际管理研究生院期间则更加坚定了这一想法。我越来越强烈地意识到，就当今的经济现状而言，擅长循规蹈矩的“机心”不再是确保个人高收入和就业保障的关键因素了。相反地，如今发财致富的最佳途径就是充分掌握你的“本心”，达到自然而然、充满创意的“无为而为”之境界。

这种新趋势是应运而生，而非从来如此。我们的前辈们只知道要想经济稳定，不缺钱花，就得像马尔文一样生活：拿个商学学位，穿上灰羊毛西装，就职于大公司，埋头苦干，步步晋级，直到争取坐到角落里的独立办公室。你越听话，你的成就就越大。标新立异无异于自毁前程。正如梭罗笔下的现代工作场所，那是一个“大多数人都生活在无声绝望中”的地方。

但当今世界，商业领域正兴起翻天覆地的变革（在此所谓的“商业”是指你谋生的方式，无论你是个银行家还是街头艺人。正如罗伯特·史迪文森所说“人人都以贩卖为生”。因此从广义上讲，我们大家都是商人）。市面上谈及这场变革的书刊不可胜数，你感兴趣则不妨详阅。现在我来告诉你，情况基本上是这样的。

首先，大公司的职位已不再是不可撼动的“铁饭碗”了。如今，繁杂冗长的官僚程序和按部就班的日常工作已不再成为商业竞争优势——对公司而言是如此，对个人发展亦是如此。技术进步、全球化、规模精简以及业务外包，所有这些都标志着从工业经济到信息经济的大转向和大变革——而你必须掌握全新的一套技能才能在商业竞争中获得成功。下表将为你展示成功诀窍今昔对照图。

赚大钱：昨天和今天	
过去的成功诀窍	当今的成功诀窍
一致性	灵活性
程式化	创新性
大规模	精简化
信息独享	开放沟通
坚持理性	包容创意
崇尚实用最佳	鼓励奇思异想
文化趋同	多元文化

请将此表与第 14 页上的表格加以比较,你会发现我们正在由尊崇“机心”主导的社会大环境向“本心”驱动成功的经济大气候逐渐转变。这一转变尚未最终完成,但却在加速前进。

我跟很多马尔文似的人打过交道:他们早年做了所谓“负责任”的选择,埋没了自己的“本心”成为一个地道的“公司人”,但直到中年时期才意识到自己“生活在无声绝望中”(补充说一句,这种类型的客户几乎全为男性。天知道我们女性在谋求事业发展时更容易遭遇困难和不公,但至少我们从来不幻想自己能符合所谓“公司人”的完美形象,所以我们连试都懒得试)。如今的公司裁员时,打包走人的却正是马尔文这样当初为保工作而牺牲了自我“本心”的人。

通过找到你的至爱所在,通过步上北极星指引的“人生正道”,你就能适应当今多变的经济环境,并能在任何工作岗位上做出不可替代的独特贡献。唯有这样,当对企业的忠诚不在,当技术的发展危及你的职位,当前所未有的机会来临,你的技能和热情才能自始至终与你同在,永不褪色。那迟钝顽固的“机心”并不懂如何应对今天的新情况,而你充满创意的“本心”却能做得得心应手。当今的经济大气候影响下,很少能有大型机构能帮你策划一生的事业发展,因此找到你内在的导航系统不仅能满足个人追求,也是能获取经济保障的最佳途径。

练习:测试自我是否不一致

无论你挑选阅读本书是为了缓解生活的痛苦,还是为了发财致富,我希望你已明白,必须要与你的“本心”连线沟通。如果你不确信你的内在“两心”是否已经