



HARVARD
BUSINESS
SCHOOL
PRESS

哈佛经管图书简体中文版
全球独家授权

走出心理困境

GETTING UNSTUCK
How Dead Ends Become New Paths

〔美〕蒂莫西·巴特勒 著
陈国华 季晓南 巢剑非 译

你是否因房价上涨而感到焦虑？

因事业停滞而感到迷茫？

因情感挫折而感到失落？

或因其他的种种不如意而感到走投无路？

本书把你从心灵的死胡同中拽出来



商務印書館
THE COMMERCIAL PRESS



三民書局
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

走出心理困境

GETTING UNSTUCK

How Good Ends Become New Paths

【美】詹姆斯·范德普爾 著
陳國華 謝國興 謝國興 譯



GETTING UNSTUCK

走出心理困境

[美]蒂莫西·巴特勒 著

陈国华 ~~季晓南~~ 巢剑非 译

商 务 印 书 馆

2010 年 · 北京

Timothy Butler

GETTING UNSTUCK

How Dead Ends Become New Paths

Original work copyright © Timothy Butler

Published by arrangement with Harvard Business School Press.

图书在版编目(CIP)数据

走出心理困境/[美]巴特勒著;陈国华,季晓南,巢剑非译.
—北京:商务印书馆,2010
ISBN 978-7-100-05488-1

I. 走… II. ①巴…②陈…③季…④巢… III. 心理保健
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027815 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

走出心理困境

[美]蒂莫西·巴特勒 著

陈国华 季晓南 巢剑非 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京瑞古冠中印刷厂印刷

ISBN 978-7-100-05488-1

2010年3月第1版

开本 700×1000 1/16

2010年3月北京第1次印刷

印张 12 1/4

定价: 27.00 元

商务印书馆—哈佛商学院出版公司经管图书 翻译出版咨询委员会

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 方晓光 | 盖洛普(中国)咨询有限公司副董事长 |
| 王建翎 | 中欧国际工商学院案例研究中心主任 |
| 卢昌崇 | 东北财经大学工商管理学院院长 |
| 刘持金 | 泛太平洋管理研究中心董事长 |
| 李维安 | 南开大学商学院院长 |
| 陈国青 | 清华大学经管学院常务副院长 |
| 陈欣章 | 哈佛商学院出版公司国际部总经理 |
| 陈 儒 | 中银国际基金管理公司执行总裁 |
| 忻 榕 | 哈佛《商业评论》首任主编、总策划 |
| 赵曙明 | 南京大学商学院院长 |
| 涂 平 | 北京大学光华管理学院副院长 |
| 徐二明 | 中国人民大学商学院院长 |
| 徐子健 | 对外经济贸易大学副校长 |
| David Goehring | 哈佛商学院出版社社长 |

致中国读者

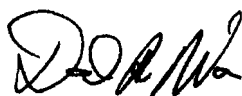
哈佛商学院经管图书简体中文版的出版使我十分高兴。2003年冬天,中国出版界朋友的到访,给我留下十分深刻的印象。当时,我们谈了许多,我向他们全面介绍了哈佛商学院和哈佛商学院出版公司,也安排他们去了我们的课堂。从与他们的交谈中,我了解到中国出版集团旗下的商务印书馆,是一个历史悠久、使命感很强的出版机构。后来,我从我的母亲那里了解到更多的情况。她告诉我,商务印书馆很有名,她在中学、大学里念过的书,大多都是由商务印书馆出版的。联想到与中国出版界朋友们的交流,我对商务印书馆产生了由衷的敬意,并为后来我们达成协议、成为战略合作伙伴而深感自豪。

哈佛商学院是一所具有高度使命感的商学院,以培养杰出商界领袖为宗旨。作为哈佛商学院的四大部门之一,哈佛商学院出版公司延续着哈佛商学院的使命,致力于改善管理实践。迄今,我们已出版了大量具有突破性管理理念的图书,我们的许多作者都是世界著名的职业经理人和学者,这些图书在美国乃至全球都已产生了重大影响。我相信这些优秀的管理图书,通过商务印书馆的翻译出版,也会服务于中国的职业经理人和中国的管理实践。

20 多年前,我结束了学生生涯,离开哈佛商学院的校园走向社会。哈佛商学院的出版物给了我很多知识和力量,对我的职业生涯产生过许多重要影响。我希望中国的读者也喜欢这些图书,并将从中获取的知识运用于自己的职业发展和管理实践。过去哈佛商学院的出版物曾给了我许多帮助,今天,作为哈佛商学院出版公司的首席执行官,我有一种更强烈的使命感,即出版更多更好的读物,以服务于包括中国读者在内的职业经理人。

在这么短的时间内,翻译出版这一系列图书,不是一件容易的事情。我对所有参与这项翻译出版工作的商务印书馆的工作人员,以及我们的译者,表示诚挚的谢意。没有他们的努力,这一切都是不可能的。

哈佛商学院出版公司总裁兼首席执行官



万季美



译者序

古

语云：“天下不如意，恒十居七八”。人的一生，总有失意与困惑的时候。事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等等都是经常会碰到的。在工作中，我们感到一成不变或缺少挑战，抑或是因没能晋升到更好的职位而愤愤不平；在个人生活中，我们感到不安、压抑或索然无味；这就是我们所说的困境了。面临困境时，我们发现，成长的路径突然被阻塞，我们必须新的层次上选择新的起点才能继续。而如何直面困境，并最终从困境中走出来，正是这本书赠予我们的礼物。

本书以“困境循环”的六个阶段作为贯穿全书的红线，讲述了不断地从困境中找到新的人生意义和人生方向的策略。在本书中，你可以看到，困境如何像希腊的赫耳墨斯神那样，在我们的生命中充当传令官的角色，让我们明白，我们必须改变。危机和困境一方面会给我们造成巨大的打击，而另一方面也是新视野要出现的引信。没有行动，我们的生活不会改变。做出具体明确的抉择，改变生活的现状，这才是困境的解决方法。

亲爱的朋友，不妨把这本书当做你最亲密的朋友和导师，让它帮助你在人生低谷或人生迷宫中找寻出路，陪伴你走向更多彩的未来！

陈国华

2009年10月





致 谢

许

多人对于本书的写作和书中所涉及的研究工作做出了很大贡献。心理学本身就是一种遵守某种规则的故事讲述方式,是对于人类经历的一种反应方式,它最终会变成某个独特的故事展现在我们面前。我首先要感谢我的学生和客户们,从他们那里,我学到了很多。虽然只有一部分人的故事出现在本书随后的文字中,但他们每个人都非常信任我,愿意让我分享他们在某个职业和生活困境中的独特经历。

在哈佛商学院时,我的工作得到了 MBA 项目组执行理事史蒂夫·纳尔逊(Steve Nelson)以及两名 MBA 学院主席卡尔·凯斯特(Carl Kester)和里克·鲁巴克(Rick Ruback)的大力支持和鼓励。他们以及院长金·克拉克(Kim Clark)和杰伊·莱特(Jay Light)在 MBA 辅导计划和我的研究工作中给了我慷慨的支持。MBA 职业服务部的员工们都是我最好的同事,我从他们身上学到了很多。我所工作的办公室每年要提供数千次辅导课程,工作非常忙碌,正是由于他们的管理才能和奉献精神,我的研究和写作工作才得以顺利进行。我尤其要感谢嘉娜·吉尔斯特德(Jana Kierstead)、劳伦·墨菲(Lauren Murphy)、贝齐·斯特里克兰(Betsy Strickland)、玛特·梅里克(Mat Merrick)以及斯特西·凯塞尔(Stacey Kessel)。

过去的这些年里,吉姆·沃尔德鲁普(Jim Waldroop)和戴夫·勒拉舍

尔(Dave Lelacheur)一直是我最好的合作伙伴、同事和朋友,我们共同创建了职业领导计划项目。摆在我面前的工作让我感到很兴奋。

从北京、芝加哥、新加坡,到巴塞罗那、剑桥、洛桑,以及来自世界各地的许多不同城市,一千多名顾问、教授以及职业服务专家在自己的工作室里都倡议开展或积极参与了我和我的同事开发的咨询和自我评价练习。他们对学生的热情、友好和奉献精神令我对他们深感敬意。

我想要感谢我在ICM的代理人克里斯·达希尔(Kris Dahl),感谢她与我一起实施了我的第三项计划。

我要特别感谢哈佛商学院出版社的梅琳达·梅里诺(Melinda Merino),她从一开始就对该计划给予了大力支持,并亲眼见证了该计划实施的多个阶段。朱莉亚·埃利(Julia Ely)在整个研究过程中付出了坚持不懈的努力。里克·鲁巴克、琳达·巴特勒(Linda Butler)、劳拉·纳什(Laura Nash)、弗兰·戴维斯(Fran Davis)、帕姆·拉塞特(Pam Lassiter)、吉姆·沃尔德鲁普和一位匿名的评论家阅读了早期的草稿,并提供了大量很有价值的建议和意见。康妮·黑尔(Connie Hale)在编辑工作方面做出了重大的贡献。她的热情、才能以及坚持不懈令这本书更通俗易懂(也更简明扼要)。安德里亚·特鲁瓦克斯(Andrea Truax)仔细、迅速的录入工作为该书的出版发行节省了时间,帕姆·戈特(Pam Goett)对本书进行了细致、认真的审稿。詹妮弗·韦林(Jenifer Waring)在本书整个写作过程中给出了精妙的指导。

同以往一样,我要把我满腔的感激之情献给我的妻子琳达,感谢她的耐心、洞察力和对我坚定不移的支持。

目 录

CONTENTS

致谢	i
引言	1
第一部分 困境	13
第一章 面对危机	15
第二章 陷入困境并怀疑自我	25
第三章 敞开心灵,释放自己	45
第四章 获取新的理解力	53
第二部分 愿景	79
第五章 内心深处的兴趣 地毯上的第一个图案	81
第六章 学会让激情指路	97
第七章 权力、群体及成就 三大交织模式	111
第八章 洞察力之描绘 沙滩上的图案	127
第三部分 走出困境	141
第九章 从困境到行动	143
第十章 生活于边缘	151

附录 A 继续我们的旅程	
有注解的参考文献	157
附录 B 困境与忧郁之诠释	169
附录 C 百项工作测验评分	173
注释	177
作者介绍	183



引言

1995

年,贝齐·斯隆(Betsy Sloan)35岁,她开始了“完美工作”的历程。作为加利福尼亚一家大型保险公司的CPA(注册会计师),她拥有丰厚的收入、职工优先认股权和一个“好得没话说”的老板,以及令朋友们羡慕不已的自由工作时间。

“但在当时,我很痛苦,”她悠闲地躺在椅背上,锐利的目光隐藏在一副橙色边框的时尚眼镜背后。“我从来没有感受过大型交易中存在的艺术性。更糟的是,我可以预见到未来30年是什么样,我可以精确地知道未来的每一刻我正在做什么,无非是做SEC文件,给CFO(首席财务官)做内部报告。这让我感到麻木。”

“我感到自己别无选择,”她补充道,“辞职的违约金太高了,但是我讨厌不能做自己真正想做的事情。”

从未有人鼓励过贝齐去做她“真正想做”的事情,她出身于一个郊区的中产阶级家庭,她的家庭非常希望她能培养过硬的技能,然后找一份提升自身生活质量的工作。她高中的平均成绩是4.0,获得了大学的全额奖学金,在财会方面非常优秀,毕业后在一家位列“八大”的注会公司找到了一份工作,这一切都让她的父母和老师高兴。六年后,她又获得了这份保险公司内的梦幻工作。

然而,有一天她决定不再干下去了,随后辞职,离开了公司,同时也

失去了收入来源。贝齐搬回家和父母同住,并开始在当地的社区大学学习,其中一项课程是创造性写作。“我开始写我所喜爱的事情。”她回忆道,“我意识到,我的学校生活是最快乐的,我爱那里的环境。实际上,在潜意识里,我总想做个老师。所以,我参加了要成为一名数学老师所必需的专业学习,最终获得了教育学硕士学位。”

在她 38 岁那年,贝齐成为了西雅图一所公立高中的数学老师,她教授代数和微积分的高阶课程,而年收入则从 106 000 美元减少到 34 000 美元,但是她喜欢在这里的每一分钟。

我们可能像贝齐一样突然发现自己进退两难且痛苦不堪。这些感觉可能出现在某些可以预料时刻:失业时,失恋时,孩子离开后自己成为“空巢一族”时,对我们生命很重要的人突然离世时,等等。这些感觉也可能出现在某些不可预知的时刻:当工作、生活不知何故变得乏味时,当我们感受到孤独却找不到合适的伴侣时,当我们发现自己想要重塑生活的意义时。

在这些时刻,我们处于一种困境,却只能忍受。在工作中,我们感到工作内容一成不变或缺乏挑战,抑或是因没能晋升到更好的职位而愤愤不平;在个人生活中,我们感受到不安、压抑或索然无味。我们竭尽全力寻找对工作有益的方法,期望在家庭中扮演振奋人心的角色,也希望能重新回到人生的主流中。我们能感觉到周边的生命都在流动,但我们自身却像河中的巨石一样,渴望着被河流的巨大能量冲刷并带走。

这种体验就是生命的涌动,我们的想法,还有作用于这些想法上的意志,是从比我们渺小的自我更深的井泉里涌出的。我们感到被连接着,我们准备好一切,我们预感某些令人激动的事情就要到来。正如心理学家米哈里·奇凯岑特米哈伊(Mihaly Csikszentmihalyi)所说的那样,我们生活在“心流(flow)”之中。

当我们处于困境时,我们经常感觉不到这种心流,感觉不到我们将来要被放回到这涌动的能量中。当我们感觉进退两难时,我们忘记了能唤



醒我们、赋予我们能量的事物正回溯而上，接近我们的意识。当我们遇到挫折时，我们有时不能意识到这是必须经历的危机，没有它，我们不能成长、改变并最终在更广阔的世界里活得更充实。

困境与愿景

在本书中，你可以看到，困境如何像希腊的赫耳墨斯神那样，经常在我们的生命中充当传令官的角色，让我们明白，我们必须改变。你也可以看到，愿景是如何一次又一次地帮助我们找到新的路径的——无论是在困境中，还是在重新建构的意义中；以及我们如何在生活的各个方面如工作中、家里、同事之间、家庭成员之间寻找到重新建构的意义——这会带给我们激情和满足。

我们这里使用愿景这个词，不仅因为它是对未来的计划，也是对我们日复一日工作的意义的重构。愿景必须包括停止、反思、想象，以及行动——重新步入创造性的心流。它需要与时俱进地建立对我们倾向于认同的行为、人以及环境的更加清晰和直接的认知。它也会让我们探求内心的深处，探求那些需要更完整表达的情愫。在愿景中，我们能够更好地认识我们需要什么样的资源，需要进行什么样的行为改变，以及需要建立什么样的关系，以达到对我们而言极其重要的目标。

当我们拥有了清晰的愿景，我们会感到与世界联系得更加紧密，生命也更有活力，思想和行动的差距、内心和外部世界的鸿沟将会消失，我们将更加完全地拥有“自我”。我们日常的选择依赖于愿景，就如灯火需要灯油。

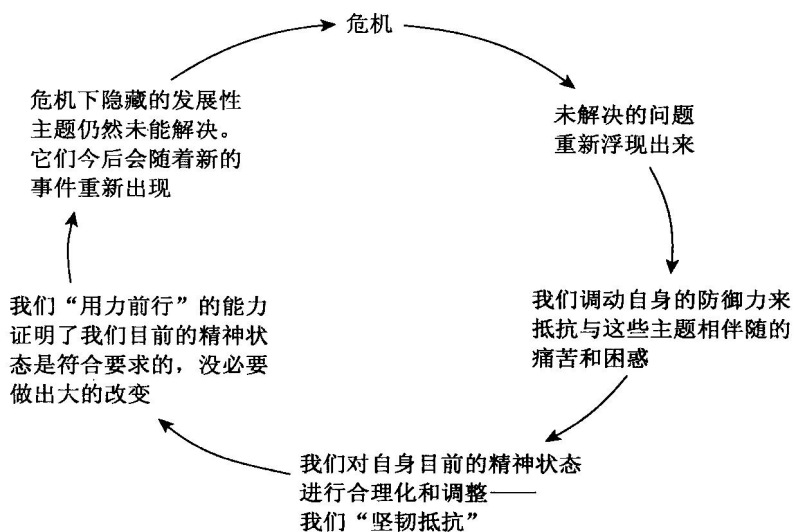
与愿景同样重要的是重构愿景，因为在我们的生命历程中，总要重新审视自我。有些情况下，重构愿景形成的是不太关键的决定，比如当我们详细规划某个重要事项，或更改某项任务的优先级时。而有些情况下，重构愿景则会导致我们发生重大的改变，比如当我们结婚或者开始全新的事业时。我们经常有顿悟的时刻，此时，我们的意识突然打开，我们会洞悉到自身内

心的期望和使命。也有一些时候,一个小小的变化也会导致我们对某些小事情(比如工作日的变化或与子女的相处)的感知发生大的变化。

机会流失在进退两难中

危机和困境会给我们造成巨大的打击,另一方面,这也是新愿景要出现的预兆。这些苦难所唤起的旧主题和回忆是如此地痛苦,于是,在它们变得清晰之前,我们总是有意无意地退却、回避。或许我们会这样对自己说,“过了这一关,就能回到正常的生活了”,或者“我知道这需要直面以对,但是我现在做不到”。这种反应不是懦弱。有时,生命的负担太沉重了,在进退两难中苦苦挣扎,似乎是最自然的一种方式。因为按照常理,这使得我们能够坚持“我们自己”,或者做我们应该做的人。然而,尽管这种防御性的回避可以让我们度过当前的困境,但是困境背后的问题却依然没有得到解决。困境的经验没有被我们同化、整合,如图 I-1 所示。

图 I-1 处于困境中





困境的循环

如果我们要作真正的改变，必须走出这可预见的困境的循环，并且找到一种模式、一条路径，可以让我们的生活变得清澈，获得全新的愿景。在困境的循环中，我们从感到进退两难逐渐到想象出更好的生活境地，然后达到它，需要经历六个阶段。

第一阶段，困境产生。这时，我们某些生活的信条出现了问题。困境可能伴随着痛苦的事情而产生：严重的疾病，爱人的死亡，或是经济上的损失。它可能伴随着不安、焦躁和烦闷。我们对安定生活的信心消失了，开始感觉到某些东西正在逝去。我们渴望改变。

第二阶段，困境加剧。我们面对困境所做的回避、自我安慰等，都不起作用，并且情况越来越糟糕。而且，这种困境开始变得似曾相识，过去坏的感觉又一次被体验到。我们会说，“我原以为过去的都早已过去了”，可是愤恨、不足或是羞愧的感觉仍在困扰我们。面对这糟糕的现实，我们不再自我安慰或是回避，开始认识到，我们不能正常地工作，我们原来的做事方法，一些我们已经感到很适应的例行公事，都不再有效。在困境中，我们发现，我们现在所认同的生活“模式”已经变得不合适了。

第三阶段，旧有“模式”彻底崩溃，我们触底，放弃抵抗，敞开心灵。当我们的车轮深陷泥潭时，走出车门，伫立着听听夜的声音，这是理所当然的事。要摆脱这进退两难的处境，我们还可能做什么呢？

完全停止，承认当下的情况已超出了自己的能力范围，放开自己的心态，这些正是第四阶段的必要条件。现在，我们不仅可以获得新的信息，更可以获得新的类型的信息，这种信息不是来源于无益的幻想，而是来自真实的想象。我们开始收集遗失在生活中的梦想密码，找到如何行动的启示。在这一阶段要做一种特定模式想象（后文会有