

生活轻哲学书系

阿兰·德波顿 主编

THE
SCHOOL
OF LIFE

HOW TO FIND FULFILLING WORK



选择有灵魂的工作

[英] 罗曼·克兹纳里奇 著 索菲娅 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

生活轻哲学书系

阿兰·德波顿 主编

THE
SCHOOL
OF LIFE

HOW TO
FIND
FULFILLING
WORK

选择有灵魂的工作

〔英〕罗曼·克兹纳里奇 著 索菲娅 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2016-2898

Roman Krznaric

How to Find Fulfilling Work

Copyright © Roman Krznaric, 2012

Simplified Chinese translation rights arranged with Macmillan
Publishers Limited.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

选择有灵魂的工作/(英)罗曼·克兹纳里奇著;
索菲娅译.—北京:人民文学出版社,2016
(“生活轻哲学”书系)
ISBN 978-7-02-011739-0

I. ①选… II. ①罗… ②索… III. ①哲学—通俗读
物 IV. ①B-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 132558 号

责任编辑 卜艳冰 张玉贞

装帧设计 赵 瑾

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街 166 号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 山东德州新华印务有限责任公司
经 销 全国新华书店等

字 数 85 千字
开 本 890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张 6.25
版 次 2016 年 8 月北京第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-011739-0
定 价 30.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:01065233595

目录

第一章	追求成就感的年代	/ 1
第二章	一个关于职业困惑的小故事	/ 19
第三章	赋予工作以意义	/ 49
第四章	先行动，后思考	/ 91
第五章	对自由的向往	/ 123
第六章	如何“培养”一种使命	/ 165
	延伸阅读	/ 183
	Notes	/ 189

The Age of Fulfilment

第一章 追求成就感的年代

关于职业的三个故事

罗布·阿切尔在利物浦的一个住宅区里长大，那里的失业率高达 50%，当地主要的产业就是海洛因交易。阿切尔通过勤奋学习考取了大学，找到了自己的出路，并在伦敦找到一份非常好的工作，当上了管理顾问。他收入颇丰，他的客户都非常有意思，他的家人也为他感到骄傲。“照理说我应该感到很幸福，但事实上，我却极其痛苦。”阿切尔回忆说，“我记得自己常被分派去完成一些我完全不懂的工作，却被介绍为是专家。人们认为我应该懂得知识管理和信息产业，但是，这一切让我浑身冒冷汗，我总觉得自己像一个外行。”他曾尽力去忽略自己的感受。

我当时以为，只要有一份工作，我就应该谢天谢地了，更何况那是一份“好”工作。所以我竭尽全力去适应它，当那样做不起作用时，我就把周末当作生活的目标。我就那样过了 10 年，疲于奔命，把自己搞得焦头烂额。这最终让我得了报应。我变得长期紧张和焦虑。有

一天我不得不请首席执行官（CEO）的秘书帮我打电话叫救护车，我以为自己心脏病发作了。后来才知道，那其实是恐慌症发作了。直到那个时候，我才发现自己不能再那样下去了。

但问题是，任何其他的选择——换工作或重新开始——似乎都是不可能的。我怎么能用我安全可靠的舒适生活，去换取未卜的前程？我难道要用所有已取得的成功去冒险吗？我还感到负疚，因为我居然要去寻找“意义”和“成就感”之类的奢侈品。面对同样的命运，难道我的祖父会抱怨吗？生活似乎提供了一个糟糕的选择：要么选择金钱，要么选择意义。

还在 16 岁的时候，莎莫拉·汗就立志要成为一名律师。这部分是因为她对人权和国际特赦组织感兴趣，被自己最喜欢的电视剧《诉讼》的迷人魔力所吸引，但同时还因为她想从事一份让她父母感到高兴的工作。她的父母是巴基斯坦人和非洲东部的印度人，20 世纪 60 年代移民到英国。她爸爸从在工厂里做工起步，最后夫妻两个都成为公益组织的重要

领导。现在莎莫拉 30 出头，她说：“对他们来说，成功与否，是要在像法学、医学或会计学一类的行业中，通过看得见的职业晋升来判断的。他们的期望 150% 地影响着我的决定。”她根据自己的规划行事，先获得了法学学位，然后在 20 到 30 岁之间，用了 10 年的时间考取初级律师资格，后来成为一家对冲基金公司的专职律师。“我应有尽有，什么都不缺。我是所谓的都市丽人，赚着大把大把的钱，也乐于让法律成为我思考的逻辑。”但是，这样工作 5 年之后，一切突然变了。

那时候我正在度蜜月，有一天，我坐在西西里岛的海滩上，突然一下子顿悟了。我意识到有什么地方不对劲。那时我刚刚结婚，那是我走向人生的另一个阶段，我本该心醉神迷才对，因为我已经实现了自己的梦想，成了一名律师，我的爱人就在我身边。但是，我却感到极端的没有成就感。从哪方面可以说“我的生活现在完美了”呢？我坐在那里拼命地想着。最后我发现，问题肯定出在我的职业上。向前展望，我能一览无余地预见到它的未来，这让我充满恐惧。我意识到，如果在我的

余生，也就是在未来的40年，我的工作只不过是坐在办公桌前让富人更富有的话，我是不会感到幸福的。确实，为了在这个受人尊敬的行业取得资格证，我曾付出过辛勤的努力，但现在要思考的是：“我的职业是否能给我带来更多的东西？我对生活所要求的，总共就只有这些吗？”这时我才恍然大悟，我的职业到目前为止毫无意义。这对我来说是毁灭性的。

除了法律，我怕想到任何其他事情。法律成了我的自我，事实上，我认为是法律规定了我。很多律师都是这样——律师成了我们的标签，我们就是律师。失去了这一身份，会让我觉得自己赤身裸体，一无所是。如果你不是一个律师，那么你是什么呢？你是谁？当我度完蜜月归来，发现自己一步步陷入与工作有关的恶性循环的绝望中，但我不知道如何从中恢复过来。我上网搜索，键入这样的话：“如果你讨厌自己的职业，该怎么办？”

伊恩·金从来不是一个循规蹈矩的人。中学毕业后，他花了一年时间在欧洲沿街卖艺：倒立着弹吉他。早在20世

纪 90 年代读大学的时候，有一年夏天，他和一个朋友从土耳其进入伊拉克北部，在那里与一群军人成为朋友，他和他们坐着一辆满载机关枪和火箭筒的吉普车到处跑，险些被绑架。后来伊恩创办了一家全国性的学生报纸，不过只办了 6 期就倒闭了，然后他又给一个政党当义务研究员。他从来没有规划过自己的职业生涯，最后，他成了一名为联合国和其他国际组织工作的重建和平专家。他帮助科索沃推行新货币，在阿富汗前线与士兵们一起工作。他还抽时间写了一部哲学著作，在叙利亚当了一年的家庭主夫。

当伊恩的妻子怀第二个孩子的时候，他决定结束自由职业生涯，回到伦敦找一份稳定的工作。他在公务机构获得了一个职位，主要是向政府提供与海外人道主义政策有关的咨询。他充满激情地这样来描绘这份工作：面对的问题很有意思，要打交道的人也很能给人启发，他所具有的关于冲突局势的第一手知识也正好派上用场。然而，有一种隐隐的不安困扰着他。不知道为什么，他觉得公务员与他的自我定位不太相符。工作和自我没有统一起来。

这份工作虽然很吸引人，但对于像我这样的人来说，还是显得过于循规蹈矩了。我觉得我不可能永远就这样。早上坐上地铁时，有时候我发现自己就是这样一个人：西装革履，40岁，中产阶层，白人，男性，住在伦敦一个较传统的郊区。这时我就想：“从前那个在地铁上倒立着弹吉他的家伙现在哪去了呢？”

与从前的那个我相比，现在的我似乎是一个非常循规蹈矩的人，但在内心深处我还是把自己当作不循规蹈矩的人。用“悖论”这个词可能过分了点，但这里确实存在一种紧张关系。目前在生活中，我不得不接受这种紧张。因为我有孩子要养，我是家里唯一的经济支柱，要不然我本来可能不会这么循规蹈矩。我不会放弃我的工作，但我有时候会感到疑惑：“难道我真的要永远这样下去吗？”

远大前程

对充满成就感的工作——既能够提供强大的目标感，又能反映我们的价值观、激情和人格的工作——的渴望，是现

代的新发明。打开塞缪尔·约翰逊 1755 年出版的著名词典，我们甚至找不到“成就感”这个词。几个世纪以来，西方世界的大多数人都忙于为生存而奋斗，还没有闲工夫去操心他们是否能有一份无限精彩的职业，以展示自己的天赋，赢得自己的健康安宁。但是今天，物质财富的丰富已然将我们的心灵解脱，我们期待着从人生经历中收获更多的东西。

我们已经进入了一个追求成就感的新时代，这个时代的伟大梦想，是从对金钱的追求上升到对人生意义的追求。对罗布、莎莫拉和伊恩来说，一份只能提供不错的薪金和工作保障的体面职业，一份只能带来这些传统好处的职业，还远远不够。有薪水偿还按揭贷款尽管依然重要，但除此之外，他们还需要更多东西来满足自己人生在世的渴望。和他们一样的人还有很多。在做这项研究的过程中，我曾与来自十几个国家的几十位受访者谈到他们的职业历程。从充满压力、生活紧张的银行家，到疲劳厌倦的女招待，从被助学贷款压得喘不过气来的年轻大学毕业生，到想要重返有酬劳动岗位的母亲，他们几乎都渴望有一份其价值不仅仅是获取工资报酬的工作。

但是，对于他们当中的大多数人来说，如何找到一份充满成就感的职业，是生活的最大挑战之一。有些人陷于自己不感兴趣的工作而无法逃脱，或者是因为没有机会，或者是因为缺乏自信。另一些人则经过不断的摸索，最终找到了自己热爱的工作。有很多人仍在探索当中，还有一些人茫然失措，不知道该从哪里开始。几乎所有的人都曾有过这样的时刻，即意识到自己所做的工作不适合自己的。这样的时刻可能是起因于一次惊慌失措、一次顿悟，也可能来自逐渐的觉醒：慢慢意识到自己整天按部就班所做的工作，是那样单调乏味，无法给自己提供意义。他们改变职业的故事并非都是金色传奇，总是一帆风顺并获得圆满结局，相反，那些过程是复杂的，充满挑战而且往往充满着个人奋斗的艰辛。

这些人的经历，反映了现代职场中最新出现的史无前例的双重烦恼：第一是工作上的不满意带来的苦恼；第二点与第一点相关，是无法确定如何选择合适的职业，它像流行病一样困扰着许多人。从来还没有过这么多的人对自己的职业角色这么不满意，并且同时又对此如此束手无策。西方的大多数调查显示，至少有一半的劳动者在他们的工作中感觉不

快乐。一个跨欧洲的研究表明，如果能重新开始，60%的员工会选择不同的职业。在美国，工作满意度处于自20多年以前开始有记录以来的最低水平，只达到45%。这还不是全部，因为除此之外，“终生职业”正在消失，成为20世纪的历史遗迹。取而代之的是短期合同工、临时工和游牧式的不定职业。现在平均在一份工作上只能维持4年时间，它迫使我们做出越来越频繁的选择，但那些选择往往与我们的愿望背道而驰。我们经常在未被告知的情况下就必须去重新找工作，选择职业不再仅仅是当我们还是满脸粉刺的少年或20来岁的天真青年时做出的一个决定，现在它贯穿了我们一辈子的工作生活，成为我们必须反复面对的两难困境。

对一份充满成就感的职业的渴望，可能已经开始渗透进我们对未来的期待中。然而，是否真有可能找到一份既让我们事业发达又让我们感到生机勃勃的工作呢？这难道不是只有少数有特权的人才能拥有的乌托邦式的理想吗？只有那些特权阶级才付得起高昂的学费，有财力冒冒险，开个婴儿瑜伽吧什么的，或者通过广泛的人脉获得他们所喜爱的、人人垂涎的工作。

对这些问题的思考，有两种主要的方式。第一种是“认命”的方式。这种观点认为，我们应该控制自己的期望，并且承认在多数情况下，工作对于人类的绝大多数（包括我们自己）来说是一项繁杂事务，而且永远都会如此。忘记那关于成就感的令人陶醉的梦想，记住马克·吐温的名言：“工作是一种不得已而为之的必要之恶。”从建造金字塔的强迫劳动，到 21 世纪服务行业低工资无出路的枯燥工作，工作的历史一直是苦难和乏味的历史。关于它的历史可以从这个词本身得到说明。俄语的工作是“robota”，来自“奴隶”一词，拉丁语的工作是“labor”，它的意思是“苦差事”或“苦活”，而法语的工作“travail”，来自“tripalium”，它是古罗马由 3 根木棍做成的一种刑具。因此，我们最好采取早期基督教的观点，认为工作是一种诅咒，是对我们祖先在伊甸园所犯罪行的处罚。上帝惩罚我们，让我们“必汗流满面才得糊口”。如果《圣经》不符合你的个人信仰，你可以尝试着用佛教来理解这一切，佛教主张众生皆苦。佛教思想家斯蒂芬·拜赤勒说：“苦恼产生于渴望生活成为另外的样子。”“认命”派的想法是，工作是不可避免的，我们要接受任何我们可能得到

的工作，只要它能让我们有钱，满足我们的经济需要，让我们有足够的下班以后去追求“真正的生活”。保护我们不受那些追求成就感的乐观专家们困扰的最好办法，就是发展出一套吃苦耐劳的、接受甚至顺从的哲学，而不是下定决心，去寻找一份充满意义的职业。

相比上述方式来说，我抱有更多的期望，并赞成另一种不同的方式。我认为我们有可能找到那种让我们终生受益的工作，它能拓宽我们的视野，并让我们真正像个人。虽然对有成就感的职业的追求仅仅是在第二次世界大战结束以来才成为西方普遍接受的概念，但它的根源自于欧洲文艺复兴时期兴起的个人主义。那个时代，夸耀自己的独特性成为一种时尚。众所周知，文艺复兴在艺术和科学方面都取得了非凡的进步，这一方面使人们摆脱了中世纪教会的教条和社会规范的桎梏，但另一方面也催生了高度个人化的文化，出现了诸如自画像、私密日记、自传体文学等文艺创新。这样一来，塑造自我的身份、选择自己命运的观念就合法化了。我们是这种自我表现的传统的继承者。正如我们通过穿衣打扮，通过我们所听的音乐表达我们的个性一样，我们所追求的工作，