

暂停， 整理， 再出发

比断舍离更进一步的
人生整理计划

[美] 理查德·莱德 大卫·夏皮罗 著
冯常娜 译



为何要等到危机出现，才被迫停下来？

在人生旅程中的每一段，我们都可以重整行囊，轻装上阵。

- 检视你的居住、情感、工作、人生目标
- 你的行囊里是装得太多，还是太少？
- 现在这一切让你感觉幸福吗？

全球热销励志经典第3版
美国顶尖人生教练的幸福指南

漓江出版社

暂停， 整理， 再出发

[美] 理查德·莱德 大卫·夏皮罗◎著
冯常娜◎译

桂图登字: 20-2014-050

图书在版编目(CIP)数据

暂停, 整理, 再出发 / (美) 莱德, (美) 夏皮罗著; 冯常娜译. —桂林: 漓江出版社, 2014.10

书名原文: Repacking your bags

ISBN 978-7-5407-7311-3

I. ①暂… II. ①莱… ②夏… ③冯… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第231494号

Repacking Your Bags

Copyright © 2012 by Richard J. Leider and David A. Shapiro

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

暂停, 整理, 再出发

作 者: [美] 理查德·莱德 大卫·夏皮罗

编辑统筹: 符红霞

版权联络: 董 卉

内文设计: 黄 菲

译 者: 冯常娜

责任编辑: 董 卉 王成成

封面设计: 宗沅雅轩

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85802186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcb@163.com <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 889 × 1230 1/32 印 张: 7.25 字 数: 150千字

版 次: 2014年11月第1版 印 次: 2014年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-7311-3

定 价: 32.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



阅 读 阅 美 ， 生 活 更 美

女性生活时尚第一阅读品牌

☐ 宁静 ☐ 丰富 ☐ 独立 ☐ 光彩照人 ☐ 慢养育

CONTENTS

目录

第三版序	为什么重新修订?	004
前言	一切问题的根源	010
第一章	什么是幸福生活?	019
第二章	解开你的行囊	038
第三章	重整你的居住行囊	056
第四章	重整你的情感行囊	070
第五章	重整你的工作行囊	098
第六章	重整你的人生目标	129
第七章	自由之路	176
后记	减轻负担	206
附录一	幸福生活自测表	220
附录二	幸福生活清单	224

暂停， 整理， 再出发

[美] 理查德·莱德 大卫·夏皮罗◎著
冯常娜◎译

CONTENTS

目录

第三版序	为什么重新修订?	004
前言	一切问题的根源	010
第一章	什么是幸福生活?	019
第二章	解开你的行囊	038
第三章	重整你的居住行囊	056
第四章	重整你的情感行囊	070
第五章	重整你的工作行囊	098
第六章	重整你的人生目标	129
第七章	自由之路	176
后记	减轻负担	206
附录一	幸福生活自测表	220
附录二	幸福生活清单	224

为什么重新修订？

瞬息万变的世界告诉我们，是时候重新修订这本书了。

我们知道，当好莱坞电影提及时，《暂停，整理，再出发》中的观点早已深入人心。

2009年，在广受好评的电影《在云端》里，由超级巨星乔治·克鲁尼扮演的公司裁员专家瑞安·布林厄姆在发表励志演讲时，提到减轻人们生活中超重的身体与情感包袱，并且使用了解开“背包”和重整“背包”的比喻说法。

巧合？或许吧。

剽窃？好吧，我们承认我们确实这么想过。

但或许最好的解释是，它已经成为一种集体意识，或者说“时代思潮”，随着时间的推移，我们坚决信奉“重整”的观点。

自1994年本书第一次出版和1999年修订以来，我们看到，“重整”这个观点的出现是一种自然而然的文化现象。

回到20世纪的衰落期，它是指一种“重整”的能力，或者说是系统盘点人的生活和创造真实、个性化的幸福生活的一种能力。

对个人生活和职业生涯已小有成就的中年人来说，它实际上是一种选择。然而，在进入 21 世纪 10 年代的今天，对不同年龄和阶段的人们来说，它都是不可或缺的。重整行囊，是一种基本的生存技能，是年轻的求职者、中年转行者甚至老年人在面临生活挑战时的一种需要。

2001 年 9 月 11 日的悲剧性事件标志着一次转折，不仅对美国人如此，对世界各地的人们来说亦是如此。自那时起，所有男女老少比以往任何时候都更渴望了解生命的意义。然而讽刺的是，人们发现要做到这一点比以往任何时候都难。

随着科技的进步、主要经济体的转变、人类寿命的延长以及对人口老龄化态度的变化，人们的生活和工作方式也在逐渐改变。这些革命性的变化促使我们不得不反思：作为一个自然人我到底是谁？作为一个社会人我又是谁？

势不可当的责任和永无止境的变化让我们疲惫不堪。在工作中、情感中和社会群体中肩负的太多重担让我们筋疲力尽。

最重要的是，人们的玩乐感、与生俱来的好奇心以及对世界的新鲜感完全错位。太多人感觉不快乐，或者至少不像我们想象的那么快乐。更多人感觉自己的工作、情感以及生活毫无条理。

好在我们尚能找到一些关联。我们只需一个框架或导向系统便能做到。这本新版《暂停，整理，再出发》就提供了这样一个导向系统，它可以激发我们与生俱来的玩乐感和好奇心，鼓励我们在生活的旅途中继续前行。

自本书第一版问世后的 20 年里，世界已经发生了翻天覆地的变化。例如，早在 1994 年，几乎无人知道手机，互联网也只是高科技人才的游乐场。而我们现在根本无法想象没有这些工具的生活。

不仅如此，上班族也发生了根本性的变化。过去，终身受聘于一家公司几乎是常态，或者对大多数人来说至少是理想状态。而今，终身雇佣的概念有如信赖秘书用打字机就能谈好生意般陈旧和荒诞。全球化已经从空想中的时髦词语变成了无处不在的客观现实。事实上，它是如此根深蒂固，以至于人们把它当作抗议的靶子严重质疑当今企业的意义和目的。金融危机已经成了“新常态”。数百万人在金融界如螺层一般被裁员、增员、重组、调整，然后在各种规模的公司或组织里继续打拼。

尽管我俩的生活变化越来越小，甚至已不那么明显，但是在完成本书的第一版后，我们还是做出了一个慎重而大胆的选择。我们重新规划了自己的个人生活和职业生涯，试图帮助人们更好地实现幸福生活的愿望，即：和所爱的人生活在适合自己的地方，有目标地从事适合自己的工作。

随着第二版的发行，我们根据头脑中的四个要素继续评估和重新评估了我们的生活。这些年来，我俩一直坚持按需重整自我，追求理想中的幸福生活。

理查德调整了他的企业培训实践，更多地专注于写作和口语。大卫完成了哲学研究生学业，目前在他选择的领域里是享有终身职位的学院讲师。起初，理查德为了寻找他的归属感，曾搬迁到圣克

罗伊河畔的农居；现在，他偶尔也会住在双子城（明尼阿波利斯市/圣保罗）办公室附近的小公寓。大卫买了一栋房子，而多年前他曾发誓说不会这么做。

除此之外，我们还在不断调整自己的目标。起初，理查德把他的目标定义为“帮助人们发现和明确他们的本质”，之后精练为“发现内心的召唤”，现在重新整理为“唤醒心灵”。换句话说，他设定的生活目标是帮助其他人规划未来的人生。起初，大卫只把自己当作一名作家，其次是一名专业的哲学家；现在，他把目标设定为引导和促进年轻人重整自我，并将其定义为“促进对话”。

纵观所有变化，我们发现自己仍然在重整自我，反省自我，仍然在检查携带了哪些东西启程，在前行路上是否还需要它们。

依照《暂停，整理，再出发》这本书里的经验教训，在每个交叉路口，我们都审视了自己的生活和选择。我们想知道，需要哪些东西才能让自己开心：应该携带什么，丢弃什么，获取什么，放弃什么，做什么，和谁去做。

我们各自经历了重整行囊的挑战与乐趣，即：努力找出真正重要的问题，做回个人生活和职业生涯中的真实自我，体验由此而产生的释放感。我们还收到了无数读者的回复，他们重整了自己的行囊，也想与大家分享他们挑战自我和战胜自我的故事。

正如在第二版中提到的，对我们来说最深刻的教训是，重整行囊并非一蹴而就的事情。事实上，它是伴随你一生的宝贵经验，因

为它可以不断刺激你的思维并激励你不停反思。

我们更清楚地认识到，以往低估了持续重整行囊的价值和必要性。在生活旅途中，重整行囊并非如我们想象，是一个中途的修正；相反，它是指导航行的必需品。我们只有不断思考自己要去哪儿，该怎么去，才能到达理想的彼岸。

我们开始明白，重整行囊是一个终身的过程。我们需要不断进行这个过程，才能在当下保持活力与生机，同时对未来充满希望。

我们原本以为，只有当人们在生活中产生幻灭感和挫折感时，才会被动地开始重整行囊（一次，或最多两次）。但是现在，我们更清醒地意识到，它应该是一个主动的过程。我们发现，沿途每一步都有必要重新审视自己为何来到这里，然后继续问自己，目前为止这些选择是否让我们感到快乐，还是只是负担。

它蕴含一个深层次的问题，要想活得充实，就必须正视这个问题。

当我俩着手进行第二次修订时，我们已不再年轻。事实上，我们都进入了“老人国”。大卫已迈入 50 岁门槛，而理查德几乎 5 年前就有资格享受老年人的医保待遇。尽管现在我们都已经成了退休者协会的正式会员，但我们仍然感觉年轻，尤其是在两个方面。

第一，我们有重整生活的意愿，同时也享受这种意愿带来的活力。第二，我们感觉年轻并不是因为了解生活，而是因为想要了解生活。重整行囊后，我们意识到，生活永远是一个发现的过程。我

们比以往任何时候都清楚，从本质上说，重整行囊不是为了到达目的地，而在于学习的过程。

我们终于明白，发现的过程关键在于自己。要想活得充实，就必须反复洞察内心；要想知道自己在哪里、想去哪里、怎样到达那里，就必须学会依靠内心的方向感。

很简单，我们必须不断地解开行囊和整理行囊。

解开行囊，意味着仔细审视自己携带了哪些东西，为什么携带这些东西。看看我们的财物、情感、目标和工作是否仍有助于我们前行，还是只是负担。

整理行囊，则是指持续的反思和选择行为。重新排列人生的优先顺序，重整自己想要的生活，重新发现生命的意义。

本书最初根据我俩重整行囊的故事编写。这次修订版详细记录了这些年在重整过程中发生的小插曲。距离初版问世至今近 20 年里，我们常常被其他人的经历所启发，然而更多的是自愧不如。正因如此，我们通过不懈努力，进一步认识到了幸福生活的定义及实现的途径。

我们提供当前这个最新的版本作为同路人的旅游指南。或许它能让你在生活的旅途中减轻负担，迈向幸福生活。

一切问题的根源

目前的一切使你感到幸福吗？——马赛·埃尔德

理查德说，一切是这样开始的。

一天傍晚，在沿着东非塞伦盖蒂平原穿越高地的过程中，我经历了一次前所未有的突破。

当时，东非正在遭受历史上最严重的一次干旱。广袤的平原炙热难耐，被高温烘烤得只剩下尘土。河床完全干涸。郁郁葱葱的草坪变成了一块块干硬的稻草地。原本绿色、蓝色和淡紫色的鲜花，也全被晒褪了色。尘暴回旋在空中，然后降落到坚硬而裂开的地面，只有它看上去是那么生机勃勃。

远处，被烤焦的塞伦盖蒂平原上，成群庞大的动物正在迁居。这群数量超过 150 万的动物在一起寻找水和食物，它们把人们走过的痕迹作为迁徙路线。它们蜂拥而至，稳步前行在辽阔的平原上，整整排了几英里长的队伍。这是一个非同寻常的奇观，不同于地球上任何其他的奇观。

太阳落山，形成了海市蜃楼的景象，在我们眼前出现又消失。但高温仍旧像一场噩梦，它耗尽了我们所有的能量。我们乘坐着路

虎，像玩偶一样被安全带系在座位上。从汽车框架的小裂纹里吸入的大量尘土、细粉粒渗入我们的毛孔，渐渐地，我们的身体变得跟周围的环境一样干燥。

我，作为 12 个中年冒险家的领队，带领他们在这次“发明探险”的旅程中走过了 7000 英里的旅途来到非洲，此刻的我已筋疲力尽。然而，保证他们安全和继续参与的责任，却时时和高温一样压得我难以忍受。

我们把车开进塞伦盖蒂平原之上的高地马赛村。明天早上我们就要开始背包徒步旅行，今晚我们将在这里露营。

这时，一个身材修长，有贵族气派的马赛人来到我们的队伍里。他把矛插到地上，站立成鹭的姿势，一条腿站立支撑、保持平衡，另一条腿搭在支撑腿的膝盖上。他调整了一下挂在腰间的小剑，然后披上一件破旧的毯子，用优雅的姿态告诉我们他有信心。他用深邃而有洞察力的眼睛打量我们，就像在侦察脚下这片平原。他骄傲又严肃的脸上没有透露任何情绪。

突然，他露出了笑容，用英语和斯瓦希里语欢迎我们。

“你们好！欢迎来到我们的村庄！”

他语速很快地和我们的向导大卫·彼得森交谈，首先定睛凝视我们，然后朝着附近畜群的方向点了点头。这时，从妇女儿童藏身的灌木丛中传来响亮的笑声。

“他在说什么？”我们问道。

大卫笑着说：“他希望牛粪的味道对你们来说不会太浓烈！”

这句话打破了僵局。我们的笑声弥漫在空中，那位马赛人也大笑起来。他介绍说自己名叫撒迪厄斯·奥勒·考耶，是这个村的村