

做自己喜欢的事 & 过自己想要的生活

为发现真我，寻觅幸福，一对普通夫妇联手策划，结伴上路，驰骋全国.....

这不仅是他们的精彩故事，也会开启你的全新未来！

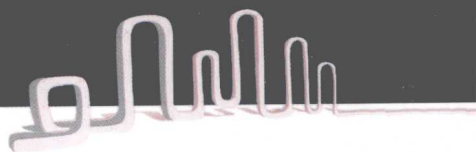
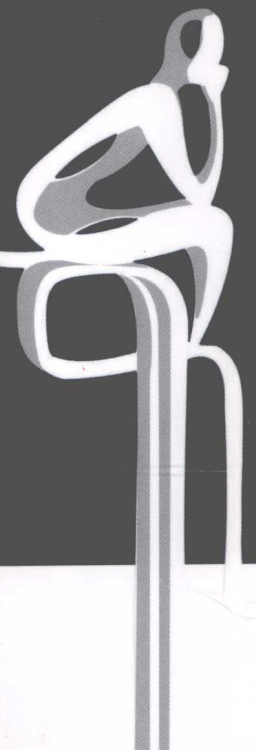
CARVE YOUR OWN ROAD

我行我素

亲手规划自己的事业地图

(美) 詹妮弗·雷明 乔·雷明◎著

葛 莉◎主译



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

我行我素

——亲手规划自己的
事业地图

[美] 詹妮弗·雷明 著
乔·雷明

葛 莉 主译

辽宁科学技术出版社

沈 阳

CARVE YOUR OWN ROAD © 2008 Jennifer Remling and Joe Remling.
Original English language edition published by Career Press, 220 West
Parkway, Unit 12, Pompton Plains, NJ 07444 USA. All rights reserved.
Arranged through CA-LINK International LLC.

©2011, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由美国 CAREER PRESS 出版社授权辽宁科学技术出版社在中国
范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2011 第 32 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

我行我素：亲手规划自己的事业地图 / (美) 雷明 (Remling, J.),
(美) 雷明 (Remling, J.) 著; 葛莉主译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5381-7178-5

I. ①我… II. ①雷… ②雷… ③葛… III. ①职业选择—通俗读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 207425 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：沈阳市北陵印刷厂有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

印 张：6.5

字 数：150 千字

出版时间：2012 年 1 月第 1 版

印刷时间：2012 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：王 实

封面设计：所 娜

版式设计：于 浪

责任校对：李淑敏

书 号：ISBN 978-7-5381-7178-5

定 价：25.00 元

邮购热线：024—23284502

E-mail: ganluhai@163.com

http://www.lnkj.com.cn

致

谢

写这本书最大的乐趣就在于我们（编者按：作者是一对青年夫妇）的旅行过程和那些在旅途中遇到的人们。我们此行的采访主旨主要是关于人们如何追寻自己的梦想。而那些已经实现了自己梦想的人给了我们很多帮助，他们帮助我们实现了写作这本书的梦想。这是多么默契的协作啊！

Airstream 房车在我们的旅行过程中扮演着至关重要的角色，开着它去寻找我们的“职业梦之旅”简直太完美了。为此，我要特别感谢蒂姆·加纳和鲍勃·惠勒给我们的支持。

我还要感谢所有那些接受过我们采访的人们。他们停下了匆匆的脚步，很耐心地接受了我们的采访，贡献出他们自己宝贵的时间。非常感谢那些乐于与我们分享自己故事的朋友们。一路上，正是因为有了这些慷慨的人们，才让我们的工作得以完成。

我还想特别谢谢我的丈夫，乔。他的积极参与和默默支持对我来说非常重要。他本身从事的工作是建筑设计，但他投入了大量的时间、精力和创造力来和我一起完成这本书的创作。这本书的创作把我们俩紧紧地连在一起，我们一起采访新朋友，分享新的看法，在整个漫长的旅途中一起面对各种各样的喜悦和挫败。他的参与让这次经历如此特别，我一辈子都会记住并且感谢上天给了我们这样的机会。

我们的家人也在整个过程中给了我们无数的灵感 and 无私的帮助。我的父母告诉我“有志者事竟成”，在我遇到苦难的时候给我鼓励。每当我感到很纠结的时候，就会想起他们的话，他们是如此相信我，这样想让我越过重重困难走到了最后。我对自己很有自信，这种自信让我即使遇到困难也能很快振作，继续投身到我喜爱的事业当中。而这种自信正是我的家庭环境带给我的宝贵财富。正是它让我取得了最后的成功。

前

言

我不是露营者也不是背包客，与这两者相比，我更喜欢汽车旅馆或者精品酒店。但是，我的丈夫却喜欢露营，他是个户外高手。其实，我也喜欢户外，只是不喜欢在户外睡觉和洗澡。

记得有一次，我们准备周末跟一群朋友出去野游。我准备了很多东西。在途中，当我们停下来吃饭的时候，我拿出了面包、饼干、葡萄还有一瓶酒，所有的驴友都惊讶不已。他们认为我简直是疯了，怎么带了那么多东西。但我知道，他们其实都偷偷羡慕我，希望自己也能吃到可口的饭菜而不是什么压缩饼干之类的旅行食品。

乔和我都知道我们最看重的是自由，我们希望自己来决定工作的方式和场所。所以，几年之前，乔辞去了他那令很多人羡慕的工作——一家大型建筑设计公司的设计师。转而和三个志同道合的伙伴开了自己的公司。不久，我也步了他的后尘，开始了自己的投资顾问生意。这种选择给了我们更多的自由时间，而且也让我们能够将工作和旅行这种爱好很好地结合到一起。

乔跟我说，我们应该买一辆 Airstream 房车，开着它周游全国，这样应该比住酒店和搭帐篷更惬意一些。他说，这样我们也能更好地欣赏沿途的风景。而且，Airstream 房车就像一个小型的汽车旅馆一样，住起来也挺舒适的。所以，我一下子就被这个主意打动了。房车虽小，五脏俱全，不仅有个不错的厨房，还有淋浴，可爱的沙发，甚至还有液晶电视——这简直就是梦幻版的移动帐篷！

当我们开始策划我们的旅行方案时，Airstream 房车带给我们的惊喜真是越来越多，它帮我们实现了很多设想。当我们把计划告诉朋友们时，他们都无一例外地表示赞成和羡慕：“天哪，我真希望我也能像你们一样！”当然，他们当中的绝大多数都放不下手头的工作和其他牵绊，只是说说罢了。

乔和我经常在晚餐时讨论现代人在职场打拼的不易。

的确，现代科技给人们的工作带来了很多便利，但这也让现在的职场压力比过去高得多，人们并没有将这些高科技手段运用到解放自己的生活当中。比如，大家都喜爱的黑莓手机，很高科技吧，人手一台的结果就是你随时随地都可以接收邮件，提供这种便利的代价就是你有条件且无法抗拒在非工作时间处理一些工作上的事物。于是，过去那种全家人一起就餐，享受食物和家庭温馨的场景就一去不复返了。你一定见过这种场景，有人一边吃饭一边摆弄手机，回复短信或者一些工作邮件，而忘记了他们在吃饭时间应该做的事情。

人们真正意义上的业余时间越来越少，他们不自觉地

把职场中的压力环境带回了家里和自己生活的各个角落。人们逐渐变成了高科技产物的奴隶。我和乔决定扭转这种局面，让高科技为我们的生活服务。比如，我们决定利用移动通讯科技将我们从办公室解放出来，让我们不用整天待在办公室里办公。

我们了解到大多数人对他们工作的看法和感受之后，有一个共同的认识，那就是人们在内心深处是多么渴望自由，不仅是时间上的，也包括职业发展方面的。有数据显示，全美职业满意率只有 20%。很多人都希望换个工作或者自己创业，但其中绝大多数人都认为那是不可能的，或者是不现实的。

于是，我们决定去寻访那些已经实现了这种自由之梦的人们，用他们的实践经验为那些尚在职场迷途中徘徊的人指出一条光明大道。这本书就是为人们指出一条现实的，可实践的自由之路而写的。

在我十多年的职业生涯中，我一直从事企业招聘方面的工作，可以说是阅人无数。从刚刚走出学校的大学生，到某企业的 CEO，各种层面的人我都接触过。给我感触最深的是，其中的大部分人都和他们所从事的工作“不匹配”。多数人认为他们的工作是不得已而为之的糊口之计。实际上，我们应该选择那些能让我们追逐梦想，付出热情，经济回报适中的工作。我也曾经面试过那些对自己的工作充满激情的面试者，这些面试经历总是很愉悦的，但数量可以说是屈指可数。我在 80% 的人身上感受到的是平静的绝望。其实，我知道这些人能够更好地掌控自己的职业生

涯，但他们自己就是不愿意相信这一点。所以，我和丈夫决心找出那些为自己的梦想而奋斗的人们，并且告诉大家他们是如何做到的。我们将重点介绍这些人是如何找到职业契合点并且如何蜕变的。我们所采访的这些人来自社会的各个阶层，背景不同，受教育程度也不一样，所涵盖的阶层是非常广的。

写这本书有双重目的。

在我们进行全国寻访的过程中，我们发现了这些实现了职业梦想的人所共有的特征，以及他们是如何实现自我转变的。在书中，我们会跟大家分享我们的所闻所见以及我们从这些人身上学到的经验。此外，书中还记录了一部分我们自己创业的故事，以及我们在路上的有趣经历。

我们将把从这些职场达人们身上学到的经验和智慧贯穿这本书的始终。书中有非常具体的职业规划指导，能够帮助你建立正确的职业方向。虽然这里没有所谓的“神奇药丸”或者快速起效的方案，但书中介绍的方法实施起来并不困难，而且实践过程是充满乐趣的。

本质上说，《我行我素——亲手规划自己的事业地图》给大家提供的是非常简单、实用的理念，它不仅适合你，也可能适合你的朋友们以及所有对职业前景、成功价值感到困惑的人们。

我们当中的很多人在经过职场多年的折磨之后，已经忘记了当初我们追求和在意的那些东西。这本书能帮助你找回这些至关重要的东西，让你成为自己工作和生活的主人，帮你到达成功的彼岸！

目

录

第一部分

旅 途

- 第一章 美国梦：它实现了吗？ / 003
- 第二章 弯路和死胡同 / 021
- 第三章 通往成功的马拉松 / 035
- 第四章 闪光点 / 042
- 第五章 自不量力：东海岸之旅 / 055
- 第六章 恰好的平衡：乐趣多，工作少的
中西部之旅 / 070
- 第七章 那些关于创业的故事 / 079
- 第八章 由内而外：基本方针的重大转变 / 104
- 第九章 明确自己的想法 / 110

第二部分

了解自己的过程

- 第十章 了解自己的过程：如何做到
“我行我素” / 121

- 第十一章 第一要素：实现明确 / 126
- 第十二章 第二要素：设定伟大的目标 / 140
- 第十三章 第三要素：冥想 / 149
- 第十四章 第四要素：采取有创造力的行动 / 160
- 第十五章 第五要素：感恩与回顾 / 169
- 第十六章 第六要素：提升 / 174
- 第十七章 第七要素：放手 / 179
- 第十八章 建立桥梁 / 188

我行我素

——亲手规划自己的事业地图

第一部分 旅途

美国梦：它实现了吗？

弯路和死胡同

通往成功的马拉松

闪光点

自不量力：东海岸之旅

恰好的平衡：乐趣多，工作少的中西部之旅

那些关于创业的故事

由内而外：基本方针的重大转变

明确自己的想法

第一章

美国梦：它实现了吗？

理智的人使自己适应世界，不理智的人想使世界适应自己。所以，所有进步都要靠不理智的人。

——萧伯纳

大家都知道美国梦。什么是美国梦呢？也许每个人的答案都不同。很久以前，人们从遥远的地方来到美国寻求机会和财富，或者是逃离压迫。今天，这些依然是人们来到美国的原因，而且美国依然是世界上最有机会实现你梦想的国家之一。

但是，对于那些和我一样土生土长的美国人来说，美国梦可能非常简单：上大学，成家，购房，有一个不错的工作或者属于自己的小生意，有能力买自己想要的东西。我并不是说这些目标不好，但如果这些都实现了之后，金钱和物质都不能再让你获得快乐了，你可能会感到一种莫名的空虚和挫败。

许多人都是按照设计好的道路走下去的：上学，找一份像样的工作，成家，生子。这种模式要求我们在校园里就要对未来的发展方向做出选择，而那时的我们都那么青涩，对社会

知之甚少。大多数人都会被迫选择那些薪水不错的工作，或者是自己父母所期望的职业，很少有人能够静下心来想究竟什么才是自己的兴趣和热情所在。

在过去的 25 年里，很多事情都发生了巨大的变化。很多时候，这种职业发展模式让我们感到乏味，压力太大了。问题的根源就在于我们只顾着追求那些外在的东西，而忽视了内心的想法，忘记了什么才是能让我们感到快乐的东西。而且一旦你进入这个怪圈，就很难跳出去了。美国是个消费大国，我们当中的绝大多数人都有超前消费的习惯，每天被各种财务问题，比如水电账单，信用卡消费账单，以及各种债务困扰着。

一旦你获得了所有你想要的东西：房子，工作以及其他所有普通意义上的成功所包含的东西，这时你所从事的工作并不是你所热爱的，那么，你可能会发现想要获得快乐是一件非常难的事儿了，世界上再没有什么东西是你渴求的，心中那种空虚感很难平复。为什么？原因很简单，一旦我们所有的基础需求得到满足，我们就会开始寻求自我实现以及工作的意义。这时，很多人会问自己这样的问题：

★我为什么在这工作？

★我生命的意义是什么？

★除了我所从事的工作之外，我在这个地球上还有什么别的目标吗？

★我怎么才能找到工作的意义呢？

当你开始思考这些问题时，你就会发现也许是时候该做出些改变了，没错，是非常巨大的改变！通常人们会对巨大的变化有一种莫名的恐惧感，特别是当这种改变并不是一定需要做的时候：你的生活一直不错，而且你也获得了大家眼中那些能让你感到幸福的东西，你也许会问自己：“我是怎么了？我不是什么都有了么？按理说，我应该感到幸福快乐才对啊！”

我至今还记得我的目标和思想进行激烈碰撞的情景呢。我想要的都在这里了吗？的确啊，不是吗？当我意识到所谓的副总裁头衔、丰厚的薪水、额外的奖金都不是最能令我满足的东西时，一种让我自己都意外的空虚感袭上心头。最初达到这些目标的时候确实曾有过满足感，但那之后呢，这些东西对我来说就不那么有意义了。我的工作再也无法带给我满足感了，实际上，我比以前干得更多了，压力更大了。事实上，当你朝着一个方向努力了很多年，你会发现，想要做出更改，非常难！这就像你想让正在航行中的航空母舰突然来个大掉头一样。

许多人甚至害怕朝着正确的方向做出一些必要的改变，因为他们觉得有一些心理或者经济上的障碍难以克服。当一个人从事某个职业超过了一定的时间，那么他可能连逃离现在的工作需要花费什么代价都不敢去想。这种惯性一般的推动力是如此强大，以至于做出任何方向上的改变或者停下来思考一下新道路的时间都没有。

有些人，当他们意识到应该放慢脚步的时候却无法选择，往往都是来个“硬着陆”。勒莱恩·克雷格伯克就是这

样一个人。她 37 岁时，检查出患了乳腺癌，不得不停下职业脚步。当时，她是一名非常成功的职业经理人。讽刺的是，疾病的到来就仿佛把她从一个通往百亿财富的专机上硬拉下来一样，她必须跟工作说再见了。在她得病之前，她工作非常努力，常常一连工作十几个小时还干劲十足。然而，她并不知道，其实她努力的方向并不是最适合她的。当时，她刚刚再婚，在家里已有四个孩子的情况下又多了一个刚满月的婴儿。

关于她当时的生活，她是这么说的：

“我所认为的重点其实是不对的。我一直为了一些自认为正确的目标而努力：攻读 MBA，找个好工作，做个好妈妈，养一群出色的孩子。然后，我的这些目标全都实现了。一切看上去是那么完美，我比预期的还要出色。这不就是大家期望当中的我吗。我每天工作 15 小时，周末都不休息，午餐都是叫高级外卖，希望给孩子们找一个 24 小时的全职保姆！

37 岁时，我在一侧乳房上发现了一个肿块，然后去看了医生。当时，放射线医生说没什么大碍，让我回家修养，3 个月之后再来复查。

她说她觉得我没什么大事儿，暂时不需要做任何处理。说来很奇怪，我从来没有想过我会在 37 岁这样的年纪患上乳腺癌，因为我从来不抽烟，也没有任何家族遗传史。甚至连想都没有想过会有这种风险。但当时，我有一种直觉，应该做一个更深度的检查。于是，我不停地跟医生念叨，