

人生罗盘丛书



清清楚楚过一生

〔美〕乔佛瑞·贝尔曼 著 丁佩芝 译

生命之珍贵，在于清醒。
清醒，才能知道自己从何处来，
往何处去。
而清醒，是可以练习的。
杰出的企业顾问，
将引领你，
追寻生活与工作的意义。

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

清醒醒过一生/(美) 贝尔曼(Bellman, G.) 著; 丁佩芝译. — 北京: 新华出版社, 1998. 9

书名原文: Your Signature Path

ISBN 7-5011-4212-2

I. 清… II. ①贝… ②丁… III. 社会生活 IV. C913

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27008 号

Your Signature Path

Copyright © 1996 BY GEOFFREY M. BELLMAN

This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD.

through Big Apple Tuttle-Mori Literary Agency, Inc.

(Simplified) Chinese edition copyright:

1998 XINHUA PUBLISHING HOUSE

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版专有权属新华出版社

清醒醒过一生

[美] 乔佛瑞·贝尔曼 著

丁佩芝 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

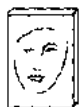
850×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 180,000 字
1998 年 10 月第一版 1998 年 10 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-4212-2/G·1550 定价: 15.00 元



写给中文版读者的话

当本书中文版编辑发来电子邮件,要求我写一篇新序,我的思绪立刻回到两年前的香港与上海之行。华人开创事业的精神和他们的勤奋,令人惊叹。他们追求进步的热情,是我很少在美国见到的。看到有这样一群人如此热爱生活,确实令人兴奋。

构想这篇序时,我一再自问,何以见得中文版读者会对本书感兴趣。关于这一点,我有一些看法;但我的看法是否正确,你才有资格下断语。首先,我相信,你正努力在自己的人生里寻找快乐和幸福,而这本书的主题恰是如何获得你所追寻的幸福与快乐。本书的内容和练习,将一再促



使你反省自己人生中重要的事物，并对这些事物做点什么。其次，这是一本非常实用的小书。它将敦促你把注意力放在自己实际上正在做的事，从而协助你得到你所渴望的。本书的重点是你的行动，而不是你的梦想；是你为自己创造的人生，而不是你的善意、你的前景、你的希望，或你的梦。

由于在我们许多人的生命中，工作是如此的重要，在这里我要特别着重讨论人生的这个侧面。工作给予我们自我表现和自我成长的机会，也给予我们在市场上获取报偿，对自己所属的团体有所贡献的机会。作为实现个人目标的一个途径，工作蕴藏了莫大的潜力，使你成为一个更好的人。我们很多人的共同问题是：如何发掘工作对自己和别人的意义，以及如何在工作与人生的其他侧面之间寻求平衡。本书将会帮助你探讨你生命和工作中的这些问题，以及许多其他相关的问题。

本书英文原版在几个月前问世以后，我自己



也从这本书上学到了很多东西。这一阵子在北美洲巡回演说,让我了解到读者对《清清楚楚过一生》的反应。以下便是这段日子里我的一些心得,很想在这里提出来和中文版读者分享。

本书充满问题,而非答案。我写这本书的方式,是协助你为自己开创一个更充实的人生。我提出问题,设计练习题,就是为了激发你对生命的领悟,在人生路上找到一些有用的启示。我无法为你判断,这些领悟、启示之中有哪些对你重要的是?”但我可以引导你找到自己的答案。这一点,是本书背后最最重要的假设——我还在写这本书的时候,也没有想到,这会是那么重要。

书中的练习,请实际动手去做。这将会加深你的体验。不少读者告诉我,这本书深深地触动了他们的心、他们的生命。这些读者之所以有如此深刻的体验,便是因为他们都做了书中的练习。有些读过这本书,却没有做练习的人,也说他们非常欣赏本书;但是,他们从书上学到的似乎就没有那么深刻,那么有价值了。



有一位读者的话，可以说是非常的“典型”：“我为什么会去读《清清楚楚醒过一生》？就因为我的生活失去了平衡，我太忙了。但这本书要我付出宝贵的时间——时间？我偏偏就是没有时间！”没错，本书会逼得你自问：“我挤得出时间读这本书吗？”本书和我想问你的，其实是同一个问题，只不过以另一种方式表达：“在你的生命当中，到底什么是重要的？你要拿自己的人生怎么办？”

有些读者告诉我，他们是和自己的配偶或朋友一起读的。有些人则办了一个小小的读书会。这真是好主意：你可以和别人一起读这本书。这本小书包含了很多值得你去思考，去讨论的内容和问题。因此，你或许也可以请一位朋友和你一起阅读、思考、讨论。有一家公司甚至为此组织了读书会，每周一次利用午餐时间讨论。有一对夫妻发现，一起读这本书可以激发很有意思的讨论。书中有不少练习，就很适合两个人或更多人一起做。



我很想知道,中文版读者对这本书会有什么样的反应。我很想知道,在不同的文化背景里,你会怎么看待这本书。但最重要的,我盼望我的想法对你的人生真的有用。

乔佛瑞·贝尔曼

1997年3月

于美国华盛顿州西雅图



作 者 序

我们来到这个世界，并非出自自己的选择。
我们告别这个世界，很可能也是这个样子。
在来与去之间，我们生活、爱、工作，
留下我们将会留下的独特印记。

这本书旨在帮助你探索人生，探索你留在世界的独特印记，你穿行在这个世界，或惊叹或徘徊，寻寻觅觅所创造的人生路径。在这条路径上，你时而自高岗振袖俯瞰，时而在沙漠彳亍独行，有时曲折前进，有时折回原路。你的人生路径始于你出生，终于你的生命结束。此刻，你正走在你的人生路上，你接触的人事物则沿着这条



路铺展开来。没有人曾走过这条路,也将不会有人走同样这条路。这是你留在地球表面独一无二的印记,一如你独特的签字。

跳开你的路径来观察,你会看到周围其他人的路径,每一条都和你的路径一样是独一无二的,有自己的移动方向。无数条路径交会、交错、分分合合,构成某种图案,仿佛留下某种证据,证明我们曾在这个世界共同生活。

本书假定读者很愿意思考自己的人生,并清清楚楚地活过这一生;也许所持的抱负有大有小,但都想要充分地活出生命,并在生活中成长;希望对世界有所贡献,同时活出更完整的自己。只要你愿意,阅读这本书的过程,可以成为你持续变化自我的一个阶段。本书将加强你看清自己人生路径的能力。本书的重点不在协助读者获得什么新的技能,而在帮助读者思考人生并采取行动。但调整看待人生与世界的角度,将有助于你妥善发挥既有的能力。新的观点将带动新的行为方式,本书将带你以新的视野看待原先的



世界。

本书的主要课题，简言之，便是如何实现一个有意义的人生，一个爱与工作互相结合的人生。爱与工作是本书探讨的两大主题，我把这两者连结在一起，而且我相信现实生活中它们也应该结合。对人生而言，两者同样非常重要。在现实的职场生涯里，两者却常常互不相容，实在有违自然。因此，本书尝试再度结合二者。我担任企业顾问多年的经验，使我愈发相信，工作是成就个人的途径。我想，读者大概也会同意这个看法。

本书献给以下人士：

- 工作、生活，并发觉两者关系密不可分的人
- 陷入爱、工作与生活的混乱漩涡中的人
- 发现生活与工作很难平衡的人
- 希望更了解生命的人
- 想知道在追求生命意义的旅途中自己并不孤单的人



●想从他人的想法获得一些激荡的人

总之，这本书是写给愿意思考生命，在乎他们在这世上所留下的痕迹的人。

这本书是由我自己的札记发展出来的，最早并没有结构与目标兼具的大纲，只是我平日观照自己的人生，用电脑写下的偶发的心得。写满250页时，我把它列印出来，重新阅读思考。今日你所阅读的，便是从那叠札记演变而成的。同时，我自己也随着那些札记和这本书的形成而成长。这本书最好的读法，是一次看一、两章就好，中间留些时间来思考；部分章节各自独立，也不用一次从头看完。我把这本书献给你，希望成为你思考自己人生路径的参考。

乔佛瑞·贝尔曼

1996年7月

于美国华盛顿州西雅图



前言：你生命的意义是什么？

世界是梦中之梦，
随着年岁渐长，每迈进一步，就从梦中醒来一次。

——瓦特·史考特(Sir Walter Scott, 1771 - 1832)

苏格兰诗人和小说家，英语世界浪漫主义文学的杰出作家

无数亿人曾在地球上走过，而此时此刻驻足、行走于地球上的人超过五十亿。我们每个人都在自己的人生度过，寻找自己的方向，穿行在这个世界，画下自己的轨迹。画下这些轨迹的同时，我们创造了一个个独特的自我。注视某个人一日或一周的生活，你将注意到他如何在自己独特的路径上移动前行，塑造他的生命形态。无数的人已先我们走过这世界，而现在我们行走其间，走的都是自己的路。我们在这星球表面走过的路途，攀登过的巅



峰,绕过的圈子,以及一再重复的路径,就是我们留下的生命轨迹。

如果从月球透过望远镜观看地球,我们将会看到无数的小黑点朝无数方向移动、聚合、交错、分散。我们的好奇心油然而生:为何某些黑点聚合一处?为何某些黑点聚在另一处?为何某四个黑点与其他五十个黑点分开?有些黑点群集一处,有些黑点独处一隅。这现象隐含着某种意义,但那是什么意义?任何“移动”所隐含的意义,都有待我们追寻。她为何上图书馆?他们为何同一时间离开家门?他为何搭公车到镇上的另一头去看她?那些小孩为何成排坐在电脑前?若透过望远镜遥遥观察,这些问题都无解。想要寻求答案,我们就必须缩小观察范围,注视每一个小黑点,每一个个人。

我们生命的终始,随机成份相当明显。从呱呱坠地开始,小黑点出现,我们跨出人生路径的第一步;若干年后,轨迹终止,代表我们生命的小黑点也随之消失。我们在生命轨迹上移往某处的途中,告别这个世界,那时我们或许是在睡眠中,或许正在进餐,或许恰好有一个什么念头浮现。从这种角度看,生命轨迹本身的意义大于生命中任何成就。本书要探讨的正是人的生命轨迹。

每个个人在这世界留下的生命轨迹,都有其独特的



方向。只要仔细观察,你就会发现,人行走于地球之上都是在追寻某个目的。观察我的生命轨迹,你将会了解何以我会撰写此书。回顾你个人的生命轨迹,你也将了解为何自己此刻正在翻阅我的著作。我们的交会是有目的的。导致我们走向轨道上特定的这一点的,是许多想法与对人生的疑问:什么是我人生的意义?为何我正在做手边这件事?我如何重新取得生命中的平衡感?下一步如何走?我将变成什么样子?我能做些什么?本书要探讨这些意义深远的问题,透过——你正走在地球表面你自己的人生路径上——这个比喻,引导你找出属于自己的答案。

本书根据生命轨迹中三个重要的部分编排而成:你的自我、世界,及你的人生路径。

●“自我”包括身体、理智及情感,它探索外在的世界并从其中理出头绪。这部分涵盖你的“公众我”(public self),看得到、摸得着,十分活跃;同时也包含你的“私密我”(private self),可以表露也可以隐藏的那个“我”,直接主控你大部分的行动;此外,还包含你的“观照我”(reflective self),它仿佛站在“公众我”和“私密我”的背后,静观、理解、消化、学习人世经验,并从中创造意义。“观照我”连结生命轨迹上的每个时空点,这一秒到下一秒,十



年前到五年后,负责评估与前瞻,选择你独特的人生路径。

●你的“世界”是你透过感官所触及的外在世界。在人生旅程中,你适应这个世界;同时,这个世界也在极为微细的若干方面适应你。所谓世界包含你周围的一切:人、事、物、地方,以及一切“名词”,一切人们可以欣赏、移动、获取、消耗、破坏、评价、喜爱、憎恨及改善的东西。

●你的“人生路径”是你走过这世界的痕迹,你的生命在这个世界留下的独特印记。人生路径包含你的足迹、唇印、手迹,甚至你在本书此页所留下的指纹。换言之,它是你和这个世界接触的每个痕迹。

回顾你的生命轨迹,自你所从来的地方,到你现在驻足之处,正是你过往的人生路径,代表你以往的一切所作所为,无法回头改变。未来的人生路径将从你目前驻足之处延伸下去,决定于你现在的作为。“现在”,是人一生中的一小部分,却是你能采取具体行动,做些什么的时机。



练习:感受你与这世界的接触

01 将注意力放在你此时此刻所在之地,地心引力正帮助你的身体与这世界接触。将注意力放在你与这本书接触的地方,注意你是如何支撑这本书的。想想你支撑着这本书时,是什么东西支撑着你;再想想支撑你的东西是由什么支撑着。想像一下书和地球之间的连结关系,例如书、手、身体、椅子、地毯、地板,以及大地之间的关系。想像一下将你的身体连结到地球的所有物质。之后,再进行下一个步骤。

02 回想一下你过去两天曾到过哪些地方,就仿佛你在脑海中播放影片一般。回想你碰触过的物品、接触过的人,以及走过、坐过、睡过的地方,所有你身体到过之处。

03 接着,想像一下你明天将要去的地点。在脑中描绘你面前的道路,想像自己起床,然后如何如何地度过一日。假如那是一部影片,你看到了些什么?之后,请读下一段。



以上的练习是你人生路径中的一个小小段落,旨在帮助你以比较具体的方式,感受“自我”、“世界”和“人生路径”这些概念的意义。这种方式,你可能并不熟悉。希望你能因而对生命及工作有新的领悟。本书接下来有许多类似的练习,协助你以新的观点看待世界,并引导你进入本书的内容。你必须把自己过往的经验融入阅读本书的过程中,否则一切将徒劳无功。本书需要你的积极参与,需要你的想法、感受、意见及对人生的领悟。让我们这么说定吧:我提供想法及练习带领你深入思考你的生命,你则对这些想法和练习抱持开放的态度。如何?我将秉持此一态度写这本书,至于你,当然,你可以选择要不要这样做。

从打开本书之始,你就需要纸笔在侧;活页簿、札记本、手提电脑,或任何空白本子皆可。阅读此书的过程中,你大约有四十个沉思并书写心得的机会。你当然也可以把心得写在本书页缘或随便什么纸条,但如果能够把你想到的、写下的集合在同一个地方,不使散佚,似乎是比较理想的。抓住稍纵即逝的念头、感受及领悟,留下阅读过程中的所有心得,你将会发现你常常有机会回顾、沉思。你的札记记录的是你与自己的对话。相信部分读者早已养成这种与自己对话,反省自己生活,并留下笔记