

[美]加里·约瑟夫·葛拉伯 著

Career Reexplosion

工作让你 快乐吗

30天找准职业新方向

中信出版社
辽宁教育出版社

1200412947

[美]加里·约瑟夫·葛拉伯 著

张红译



1200412947

无 福州大学
图书馆

C913.2

230

工作让你 快乐吗

30天找准职业新方向

藏书

中信出版社
辽宁教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

工作让你快乐吗/[美]葛拉伯著;张红译. —北京:中信出版社, 2003.9

书名原文: Career Reexplosion

ISBN 7-80073-932-5

I. 工… II. ①葛… ②张… III. 职业选择—通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第076821号

Career Reexplosion

Copyright © 2000 by GARY GRAPPO

This edition arranged with AMERICAN UNIVERSITY OF HUMAN DEVELOPMENT
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright:

2003 CITIC PUBLISHING HOUSE & LIAONING EDUCATION PRESS

ALL RIGHTS RESERVED.

工作让你快乐吗——30天找准职业新方向

GONGZUO RANGNI KUAILE MA

著 者: [美] 加里·约瑟夫·葛拉伯

译 者: 张 红

责任编辑: 朱锦良

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 衢州市长虹印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 5.375 字 数: 63千字

版 次: 2003年10月第1版 印 次: 2003年10月第1次印刷

京权图字: 01-2003-6442

书 号: ISBN 7-80073-932-5/B · 77

定 价: 16.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换, 服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

谨以此书
献给卢卡斯和埃里恩

作者序



快30岁时，我经历了第一次职业生涯再设计，尽管当时并不知道是怎么回事。我的生命和事业才刚刚开始，根本无法想像会彻底改变自己的人生轨道。毕竟，我只是一个刚毕业没几年的学生，不应该有这种想法。但是，当时我确实这样想了。毕业没几年，我就开始觉得不安，开始迫切地希望重塑自我。不过，虽然这样想了，却从未奢望梦想成真。

我在学校完成了神学本科和硕士的课程。毕业后最初几年，我并不想在所学领域内发展。我学那些课程更多的是一种个人兴趣而不是为将来职业作打算。但这几



年，我的专业，我为之花费的金钱和随之形成的生活，让我觉得不应该辜负我所受过的教育。

我28岁的时候正处在情绪低谷中。几乎是从我拿到硕士学位的那一天起就出现了这个问题：拿到这个学位后，该如何发展，该如何重塑自我，重塑事业？手中的学位让我进退两难。当然，还存在其他问题。谁会需要一个已经取得两个神学学位，并正在攻读第三个法律与伦理学学位的人？我希望进入商界，但该怎么做？

在我快到28岁的时候，我在反复做一个奇怪的梦。这个梦预示了即将发生的职涯再造。梦中，我不断地向自己和朋友重复一句话——像一种咒语：“自由地享受自由，自由地实现自我。”每次从梦中醒来，我都变得极其乐观。我相信，无论什么事，只要想做，就一定能做到。我强烈地意识到，成功不仅仅属于有钱人或极少数人。我有了一种顿悟：自由和成功，是属于那些真正渴望它的人的。哇，这是一种任何年龄的人都可以发现的真谛！这种真谛给人自由！这个梦让我备受鼓舞，让我坚信自己可以克服障碍，重塑自我。

障碍，虽然这种措辞太过保守，但的确存在许多障碍。很显然，最主要的障碍是我施加给自己的对所受教育的责任感。不过，现在，我有充分的理由对这种责任感置之不理。另一种障碍则是精神的。无论我多么不快



乐，继续从事目前的事业似乎是神的旨意。家人和朋友也是一种障碍。我不想让他们失望，但是他们固执地认为我应该保持现在的状态。还有一方面的障碍就是我在俄亥俄州一个小镇的生活：一栋房子、一辆新车和一条狗。所有这一切加起来就成了一种负担、一种障碍，拖累我到现在也没有重塑自我。当然还有许多其他的障碍。

不过，再回想一下那个不断重复的、鼓舞人心的梦，想一想那个咒语：“自由地享受自由，自由地实现自我。”我相信吗？是的！有疑问？是的！但我知道必须甩开这些疑问。而惟一的方法就是走出去，谨慎地前进。

在匹兹堡学习博士课程时，一天晚上下课后，我给基督教青年会（YMCA）打了个电话，询问这个城市中最便宜的房价是多少。确定有一个15美元的房间后，我决定那晚不回俄亥俄州的家了。我要在图书馆查些资料。只不过，这次要查的不是晦涩的情境伦理学的资料。我向自己承诺，要发现自我。内心深处，我还希望一晚上的研究和反思可以给自己带来一种突破，可以找到一条新的生活和事业的道路。

那天晚上，当我在图书馆的沙发上躺下时，手中拿着《匹兹堡新闻》，上面的报道说这个地区许多城市的失业率都高达12%。我本来是要寻找好信息的。但这无疑是一则坏消息，并不是我所希望看到的。然而，我不会让它



阻碍我前进的步伐。除了坏消息和其他一些东西，那天晚上我为自己的未来事业而进行的努力还是有所收获的。

两周后，我再次回到基督教青年会，住在另外一个15美元的房间里。这次来的原因，是因为我接到了通知：我和其他许多人（大概有2 000人）应征了一个《匹兹堡新闻》上公布的招聘职位，并已被选中进行初试。面试官来自纽约地区一家名为人民航空（People Express）的新公司。招聘职位是一个新的、低价位航线的客户服务经理。

我没有任何商界经历，没有任何航空方面的经验，因此，我得到这份工作的可能性微乎其微。面试那天，2 000人在匹兹堡希尔顿酒店排队等候了近两个小时，我是其中之一。这让我愈加忐忑不安。我所拥有的不过是对飞机和航空事业的热情，这种热情源于我至今仍留有深刻、持久印象的飞行经历。

面试刚开始时，我把自己严格定位为神学专业学生。但是，内心深处，我知道，要想脱颖而出，我必须重新包装原有的教育和经历。我也知道必须采取攻势，把这些都阐释为面试官能够理解的技能。只有这样，我才可能得到重塑自我的机会。

如今，我不再住基督教青年会的便宜房间了。我走了上坡路。正是在纽瓦克机场的霍华德·约翰逊酒店，



我发现了这种不可思议的脱胎换骨。真的，我有效地把教育和技能转化成了梦想中的事业：我是那次招聘胜出的两人之一。

真令人难以置信！

在图书馆泡了一个晚上就转动了重塑自我的轮子，成功拥有了创造自己的机会。在我决定改变自己的生活和事业后的一个月內，我完成了大部分的初次面试。泡图书馆那晚后的三个月內，我成功实现了职业生涯的再设计。更重要的是，我开始正式进公司上班，做一份自己喜欢的工作。我成功地从神学专业学生转变为商界人士。

这只是即将发生的众多个人突破中的一次。我感受到了第一次个人重塑的兴奋。我相信，将来如果需要再次突破，我不会有任伺迟疑，没有任何事情可以阻挡我。现在，我有能力在生命的任何阶段随意重塑自我。伴随这一切的，是一种巨大的内心自由。这才是真正的工作安全感。没有老板，没有公司，没有过去能使我再次产生无力感。

近来，由于各种原因，许多人在30岁、40岁、50岁、60岁甚至70岁时依然在寻觅一种新的生活和职业。这本书讲述了如何实现个人生活和职业的再设计。只要你乐于学习、想像、创造、工作、尝试，并敢于反叛过去，



你就需要这样一本书。它会引导你寻找一个新的梦想中的职业生涯，它将充满幸福、激动、机遇、自由、激情、金钱和成功。加入吧，快来与我同行！

在第一章中，你可以弄清楚你的生涯再造会面临什么样的障碍。然后，第二章到第六章将介绍在30天内实现个人生涯再造的实际步骤。

整装待发后，你要记住，单单有重塑自我的愿望是不够的。几乎所有人都希望以这样或那样的方式重塑自我。我对你的承诺是本书会一步一步地指引你采取目的明确的行动。这就是本书的中心内容。读完这本书后，所得结果必定是个性化的。书中充满了行动！这比你看过的任何动作片都更有意思。

准备好了吗？

导 言



“职员们在工作时间上网浏览，或者没有真的生病却请病假，甚至放弃成功的事业重返校园。”在《今日美国》上《厌倦感使员工外流》一文中，斯蒂法妮·阿穆尔（Stephanie Armour）如是说（1999年5月21日）。她的矛头所指是，厌倦毁了人们的工作。

Exec-U-Net是康涅狄格州诺沃克的一个高级行政人员组织，根据它最近所作的调查，在1998年，几乎45%的招聘专家说，他们公司因为无法再提供有挑战性的发展机会而不断地失去最好的员工。

“许多人开始觉得自己的工作无聊甚至重复，他们觉得自己犹如困兽。”《克服工作疲倦感》（*Overcoming Job*



Burnout）的作者贝弗利·波特（Beverly Potter）说，“当你的能力超过了你的任务时，就会出现厌倦感。这会让人充满压力。”

是什么引起了这种全球性的职业厌倦？又是什么让人开始强烈地希望进行一次我所说的生涯再造？下列几种趋势引爆了一颗等待已久的炸弹：

◎第二次世界大战后的婴儿潮

许多人已经在一个职位上千了20多年。他们不再希望继续这种缺乏刺激又没有挑战的状态。“这种可恶的工作已经做得够久了。”管理大师彼得·德鲁克（Peter Drucker）说。

◎机械重复的服务业

服务业的工作已经成了21世纪中最具有重复性的工作之一。根据美国劳工部的统计，服务业从业人员的数量由1989年的8 200万增长到1999年3月的1.02亿。过去，许多体力工作持续不断地需要劳动力，而这种工作通常让人产生厌倦感。最近，这种情形不仅在制造业存在，在服务业也出现了。许多人都希望从中解脱出来。

◎商业的滑坡

20世纪90年代，许多公司解聘了大量员工，结果，



员工们为了不被公司解雇，只好工作更长时间、完成更多任务，以满足公司的要求，他们甚至在办公桌旁吃午餐时也在赶工。许多专家一致认为，这一因素给员工造成了巨大压力，迫使他们开始追寻自己的梦想职业，即使他们的梦想职业赚的钱不如现在工作的收入多。

你是否需要一次生涯再造？下面是十种警告性标志。在与你情况相符的选项上画圈。



需要生涯再造的十大警告性标志

1. 对老板或同事总感到愤怒。
2. 在工作中觉得很无助，像个受害者，而不是优胜者。
3. 每天都觉得无力应付工作，似乎总有干不完的活。
4. 没有任何新鲜的、有创造力、有挑战性的任务。
5. 总感到身心疲惫，而且一直不见改善。
6. 态度懒散，如：“千万不要认为我关心周围的事情！”
7. 在私事和公务上越来越疏远他人。
8. 饮酒过度，甚至开始吸毒。
9. 工作时间为上网。
10. 打电话请病假，而实际上身体好好的。

如果你选择了不止一项，那么你一定需要变化。请继续读这本书。

目 录



IX 作者序
XV 导言

1 第一章
抛掉多年积累的障碍

37 第二章
重拾旧日的梦想

59 第三章
作好出发的准备

81 第四章
一些不得不做的步骤

101 第五章
开始完成梦想

121 第六章
付诸行动

139 第七章
生涯再造30天行动计划表



图表与练习

需要职业再造的十大警告性标志 \ XVII

“过去的冲击”测试 \ 5

与自己相关的传统旧习 \ 15

对你有影响的人 \ 16

决策方式测试 \ 20

ILC长寿处方 \ 26

阻碍职业再造的个人障碍 \ 33

童年志趣列举表 \ 41

童年梦想和志趣的练习 \ 42

现在的梦想和志趣的练习 \ 45

找出十种梦寐以求的职业 \ 48

确定三大职业突破新方向 \ 51

平衡职业目标和家庭生活的步骤 \ 55

可转移技能的清单 \ 65

拥有良师益友和行为榜样的益处 \ 69

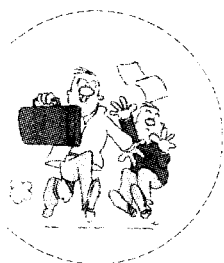
关于研究的小秘诀 \ 71

从做一个志愿者开始 \ 74

做志愿者的益处 \ 75



- 不具体、不积极的计划示范 \ 85
- 具体、积极的计划示范 \ 86
- 为什么需要制定计划 \ 89
- 撰写计划介绍的必备要素 \ 90
- 检视自己对恐惧的态度 \ 98
- 个人时间安排调查 \ 107
- 对他人的主要顾虑 \ 113
- 自我推销时最常犯的错误 \ 116
- 让身边都是积极向上的人的练习 \ 132
- 保持健康活力的做法 \ 133
- 二年级小朋友心目中的英雄榜 \ 134
- 一年级学生摘录的座右铭 \ 135
- 一年级学生的自我见证 \ 136
- 成年人拥有永不放弃的态度的小秘诀 \ 137



第一章

抛掉多年积累的障碍