

独家中文版权

激情生活

Catch Fire

开发潜能、调解压力、促进事业成功的七步骤

(美) 彼得·麦克劳林 小彼得·麦克劳林 著
杨满 谢民 译



新世纪经济生活畅销书译丛

Catch Fire

《出版商周刊》畅销书

天津人民出版社
TIANJINRENMINCHUBANSHE

激情生活

开发潜能、调解压力、促进事业成功
的七步骤

(美) 彼得·麦克劳林 著
小彼得·麦克劳林
杨满 谢民 译

天津人民出版社

Catchfire: Seven Strategies to
Powerboost Performance in an Age of Change
Copyright © 1998 by Peter McLaughlin
© 1999 中文简体字版专有权属天津人民出版社

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 不得翻印

登记证号:02-98-57

激情生活

(美) 彼得·麦克劳林 著
小彼得·麦克劳林
杨满、谢民 译

*

天津人民出版社 出版

(天津市张自忠路189号)

高等教育出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168毫米 32开本 8印张 180千字

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

印数:1—10000册

ISBN 7-201-03276-3

B·119 定价:18.00元

对《激情生活》的赞誉

“《激情生活》为商界人士提供了一个经过精心研究的计划,它能使人保持体力和脑力,按照这些看似平常的步骤去做,会爆炸性地引发你的注意力和创造力,我坚信这本书将帮助你实现自己的目标。”

——斯蒂文·杰森

“为了能够承受高强度的生活节奏和工作压力,商界人士必须采取特定的生活方式和习惯,以获取高质量工作所需要的基本要素、高水平的体能、积极的态度和高昂的精神状态。《激情生活》为你勾勒了一副清晰的开发上述特质的蓝图。”

——威廉·斯莱文 IBM 全球服务公司副总裁

“正如彼得·麦克劳林在《精神的韧性》中所做的那样,这是一部将生活理论充分转变为实用的、可行的工具,把理论变为现实的著作,在当今喧嚣纷乱的社会里,我们可以活得更好、更健康,甚至更富有创造力。《激情生活》将帮助你充实地度过每一天,使你更加切合实际地把握自身和事业的相互关系。”

——巴利·J·崔勒 加拿大共同生活个人分部执行副总裁

“《激情生活》使你能够独立地直面在你走向成功的历程中遇到的困难,对于你自己来说,奋斗与成功之间毫无疑问地存在着相当大的距离,一旦你掌握了彼得·麦克劳林的自我开发的方法,你将发生根本性的变化,并将成功地走出一条干事业、做生意的新路。”

——托马斯·F·提尔纳 博蒂威斯国际公司主席及总经理

“就我们应该做的而言，我们还仅处在混沌初开，激情还未引燃，成功尚待实现。我们仅仅开发了人类精神及物质能源极小的一部分。”

——威廉·詹姆斯

“火热的语言，如岩浆般从火山中喷涌而出，如同一个信号，对人类产生深远的影响。熊熊烈火从炼狱烧至天堂，这是灵魂的标志，它生生不息，它坚不可摧，它灿烂辉煌！”

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

目 录

激情生活 (1)

行色匆匆,不该是你生命中的主基调,若想在纷繁复杂的环境中从容面对,你该用科学的方法来支持你最大限度地发挥身体与大脑的功能,同时使自己的工作充满乐趣。

让你时刻充满活力,在瞬息万变的世界里驰骋

崭新的商界需要勇气

每小时一百公里

加时赛

点燃生命之火

《激情生活》的构筑

重视自身能力

让你表现最佳的七步骤

抓住每一天

《激情生活》模式 (25)

我们的目的在于让你充分利用自身的潜能来解决工作中的问题,而不是靠外界的压力来“挤牙膏”,相信自己吧,你是个非常有能力的人,这能力足以改天换地。

激发你的激情:能量带

积极心态的力量

2 目 录

培养你的主观能动性
你处于何种状态?
能量带
情绪的生理机制
在压力前是投降还是抗争
心智好坏的自我控制
选择的能力

步骤一 (51)

保持能力与情绪相协调,变压力为动力、为挑战,增强自我意识,用清醒的头脑、明亮的眼睛观察自己和所处的环境,充分发挥潜能、才华和灵感,对付面临的挑战。

把握自己,用明亮的双眼观察事物

摸索前进

创造你自己的现实

瞬息万变的年代

初学者的心态——刚登场的感受

“葡萄干”的神奇作用

为成功而调整自己——自我意识

超越自我——态度意识

增强对现实的认识

最大限度地保持乐观主义精神

给自己讲一个好故事

学会观察

清醒地把握自己

步骤二 (73)

“民以食为天”。饮食不仅仅像你所理解的那么简单,

你吃什么样的食物,决定你所有的生理机制的结构和运转的有效性。食物不仅是你身体各器官的营养来源同时也是使他们更好地为你服务的前提。“你会吃吗?”

为工作而充实自己:思想食粮

有策略地吃

你的工作表现最佳吗?

工作表现的营养物

对饮食的误解

历史长河中的饮食

饮食的基本原则

稳定血糖以控制情绪

作用巨大的蛋白质和稳定情绪的碳水化合物

掌握有助于良好工作表现的饮食规则

工作餐

维他命辅助下的休憩法

道路战士

像职业人员那样进食

步骤三 (107)

锻炼是除了饮食以外的另一种为你提供能量、信心、情绪控制力和保持思维清晰的行为。短期看,锻炼使你精神焕发,情绪高昂;长远看,它可以把你的身体调整到良好的状态,使你更为自信、沉着。现在就行动起来吧!

锻炼身体以更好地工作,发掘潜能,消除紧张的运动锻炼

锻炼的好处

承诺是金

加深对运动的认识

4 目 录

锻炼以获得体能
改善你的情绪
跳高——启动你的思维
设计最佳锻炼方案
哪些锻炼方式是最佳的
道路战士——外出不是借口
向“绝症”挑战

步骤四 (137)

工作太多,用挤占休息时间的办法来解决这个问题是错误的。明智的办法是有计划地进行休息和调整,这是疲劳恢复的原则,也是使你脑力与身体协调运转的方法。“不会休息,就不会工作”。

消除紧张和疲劳:小憩、放松和睡眠

以“不工作”来提高工作表现

打破繁忙紧张的日程安排

工作和休整交替进行

爱因斯坦式的漫步

快节奏跳舞

最大限度地合理安排休息时间

高质量的睡眠

哪些是在夏日休闲中未曾尝试过的?

为大脑而坚持锻炼

随时总结,你会工作得更加得心应手

步骤五 (167)

处在艰苦的境地,面对棘手的问题,很多人的反应是心浮气躁,厌烦之感油然而生,但问题必须解决。要想快而有

效地解决问题,教给你一个好方法:学会喜欢问题。

面对挑战,你的反应是——我喜欢

在逆境中求发展

集中精力对付挑战

问题与困境

力求解决问题的态度

重构问题

面对挑战决不退缩

步骤六 (193)

乐趣是人类的兴奋剂,一旦你的幽默感被激活,就会为你注入热情,消除紧张,从而使你的情绪状态达到顶峰。放松你的面部肌肉吧,不时地开怀大笑一次,它会使你思维活跃,充满生机。

快乐源于把幽默融入工作

公司的安西东尼亚

现在的你快乐吗?

幽默简史

快乐的生理机制

在快乐的状态下工作

阿色贝斯·克塔巴——娱乐中的放松

带来快乐的嗜好

创造快乐

心态与快乐

成为一个快乐的人

乐趣的功效

6 目 录

步骤七 (221)

丰富多彩的工作环境可以帮助你“生产”出最佳心态,
“头悬梁、锥刺股”的时代远去了,精心布置起来的工作环境
是你信心的源泉。

营造一个环境,激发你的活力

从基层到领导层

环境的魅力

自己动手

巩固健康的生活习惯

培养热情和乐趣

把办公室营造成一个 PARTY

积极追寻

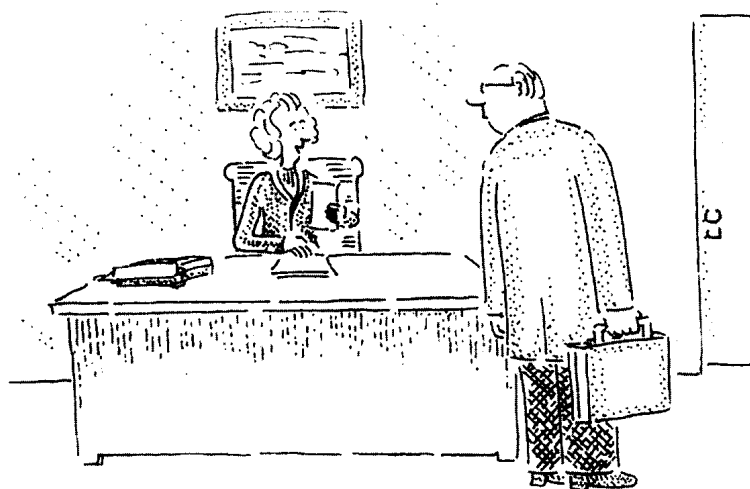
· 结束语 (237)

致谢

激情生活

行色匆匆，不该是你生命中的主基调，若想在纷繁复杂的环境中从容面对，你该用科学的方法来支持你最大限度地发挥身体与大脑的功能，同时使自己的工作充满乐趣。

2 激情生活



“先生，您不在的时候，发生了模式转变。”

让你时刻充满活力，在瞬息 万变的世界里驰骋

崭新的工作环境正在变为一个更加让人感到不安的天地，它更具风险，更不可依靠，更加让人焦虑。

——《商业周刊》杰克·帕特森

“你在同时处理十件事情，没完没了的会议，没完没了的电话，走廊里简短的对话一个接着一个，一项项地完成备忘录上的事情，你总是在强打精神一件件地处理着，并竭尽全力地保持注意力高度集中。”

听起来很忙碌不堪吧？这只不过是巴利·艾尔森在办公室里极平常的一天。巴利是考克斯通信公司运作部执行副总裁，这家公司设在亚特兰大，是全美最大的电缆与通信公司之一。除了与电话公司竞争、与政府官员协作以及将一家最近收于麾下的公司进行改组外，艾尔森还在力争将考克斯的业务范围扩展到其他六个新的领域。“我们必须要以迅雷不及掩耳之势进入到这些业务领域——在大约十八个月的时间内——这意味着一连串紧迫的任务要完成，尤其是这些业务还是全新领域的业务时，”艾尔森说，“我们没有了解这些领域的职员，所以我们必须雇佣外来的专家，这意味着我们的集团不得不吸收新人不断加入。”再加上试图与迅猛发展的新技术革命保持步调一致，艾尔森和他在公司的同僚们成天面临着的是令人头晕目眩、不稳定的纷乱局面。

4 激情生活

从个人角度来说，艾尔森认为每天的工作不过是一场富有挑战性的考验。每当他推开办公室的大门，他就迎来了一场严峻的考验，考验的是他在危机忙乱情形下的韧性、是否能够保持冷静和正常的思维。在谈到工作带给他机遇、让他振奋时，他显得非常兴奋。他毫不避讳地说，个人的需求没有比工作更能让人得到满足的了，“我做这项工作已经二十七个头了，这无疑是我曾经历过的最艰苦的日子。”艾尔森感慨的说，“成堆的事让你忙得不可开交，对人员的需求也在不断加大，压力只会越来越大。”

我与考克斯公司的合作已近十年了，为他们所做的工作就是为其全国所有的分公司提供建议，以帮助他们所属各种层次的工作人员在充满竞争的环境里站稳脚跟，求得发展。我并没有参与修改他们的顾客服务章程，也没有更改他们的工作程序，我只是更多地帮助在考克斯工作的员工——就像我帮助各个州上百家公司的员工那样——让他们恢复自我的活力。这也正是我在《激情生活》一书中七个步骤所谈到的，怎样充分发掘身心的巨大潜能，科学地提高自身的活力、注意力及工作能力，这涉及到人的工作态度、思维方式、饮食结构和休闲娱乐等各个方面。我对最有价值的观点和手段做了评述，从身心两方面武装人们，使他们在要求苛刻的世界里树立必胜的信念和掌握获胜的方法。

在考克斯以及全球各地的一些分公司里，工作压力之大迫使人们不断开拓思路，从而使自己工作起来得心应手，在这样的工作环境里，知识和经验再丰富也均显不足，如果要进行有效的工作，做出出色的决策，保持与客户良好的合作关系，均需要具备一个基本的能力，那就是保持精力充沛、注意力高度集中，以及在忙乱中不失幽默的能力。

遗憾的是，许多人没有采用一个比较正确的方法来使自己保持注意力集中和精力充沛的状态，他们没有用改变人生模式的方法来解决出现的困难，这就如同要想使你的电脑内存增加，就要

配备一个新的软件系统。人们往往陷在一个并不健全的习惯模式中难以自拔，因而埋没了自身的潜能。

然而，一旦你以《激情生活》一书中谈及的计划步骤来指导你的工作和生活，你就能够发掘出你的潜力，增强你对情绪的控制力，从而使自己在工作中表现出色。当你运用科学的健身方法来支持你最大限度地发挥身体与大脑的功能时，你就能够更为灵活机动地去处理棘手问题，并且能够使自己的工作充满乐趣。遵循这些实践性极强的步骤去生活，将有助于你采用一种全新的生活方式，用充满好奇与新鲜感的双眼打量充满挑战的世界，你的命运会因此而发生彻底的改变——这正如佛教所说，你已经彻底地脱胎换骨了。

崭新的商界需要勇气

巴利·艾尔森在考克斯公司工作时的日程表安排得很满，很少有人能像他那样。其实，在那些日子里，每一个人都在努力，无论你是一位高级副总裁还是一个一般的雇员，也不论你是在经营着全球性的微软公司还是仅仅在经营着一个小小的咖啡屋。随着社会需求的不断加大，竞争日趋激烈，问题层出不穷，这一切使人们感到生活在向自己挑战。在这样严酷的事实面前，只有激发自身的活力，保持情绪的稳定，使精力集中，才能有所创新，工作得更加得心应手。人们经常谈起的工作感受，使我想起了喜剧演员斯蒂文·赖特所说的一段话：“在生活中你知道，当你坐在椅子上与椅子一起往后仰时，椅子的两条后腿是你唯一的支点，你一直往后仰，到几乎就要摔倒的地步，但是你没有摔倒，就是在这最后的一秒钟里，你把握住了自己，这就是我在生活中最深刻的感受。”

因为我们现在正在向着一个全新的经济社会甚至可以说是一个全新的世界过渡，所以也就造成了生活和工作环境普遍不稳定的局面。《理解传媒》和《媒介就是信息》两书的作者马歇尔·麦克卢汉先生对此感触颇深，早在 20 世纪 60 年代他就指出，我们所处的年代正在被信息年代所替代，世界正以地球村的形式出现。科技不断发展，对我们的生活产生了深刻的影响。“我们创造了手中的工具，这些工具反过来又改造了我们。”

科技革命给世界带来了深刻的变化，这种变化还在不断地向纵深发展，速度之快超乎想象，它使历史永远成为了历史。电子信箱、传真、蜂窝电话、电报网络、国际联网、电脑软件等等高科技的产物快速升温，它们的出现不仅带来了教育界、卫生保健、娱乐界、政界以及通讯行业的革命，同样也带来了商界最富戏剧色彩的革命。

每小时一百英里

在这本书的写作过程中，我接触了很多，他们普遍认为全球性的基础革命、新的管理系统的构筑，使社会竞争越来越激烈，工作变得越来越复杂，更具挑战性，这使人们感受到来自于社会的强大压力。对此，如要有一个具体的认识，不妨看看以下三段对工作生活的简短描述：

·“由于现在每一件事都很复杂，所以要想有一种超前意识是比较困难的，这正像人们所说的‘计划赶不上变化’。”保尔·霍夫曼这样说。他是奥拉克尔公司主管全球通讯的前任副总裁，现在他担任道格曼特姆有限公司副总裁的职务，负责全球的销售工作。他说他目前工作的特点与过去有明显的不同：‘不像过去，你在学校里受教育或是在其它什么地方得到锻炼后有了一份工