

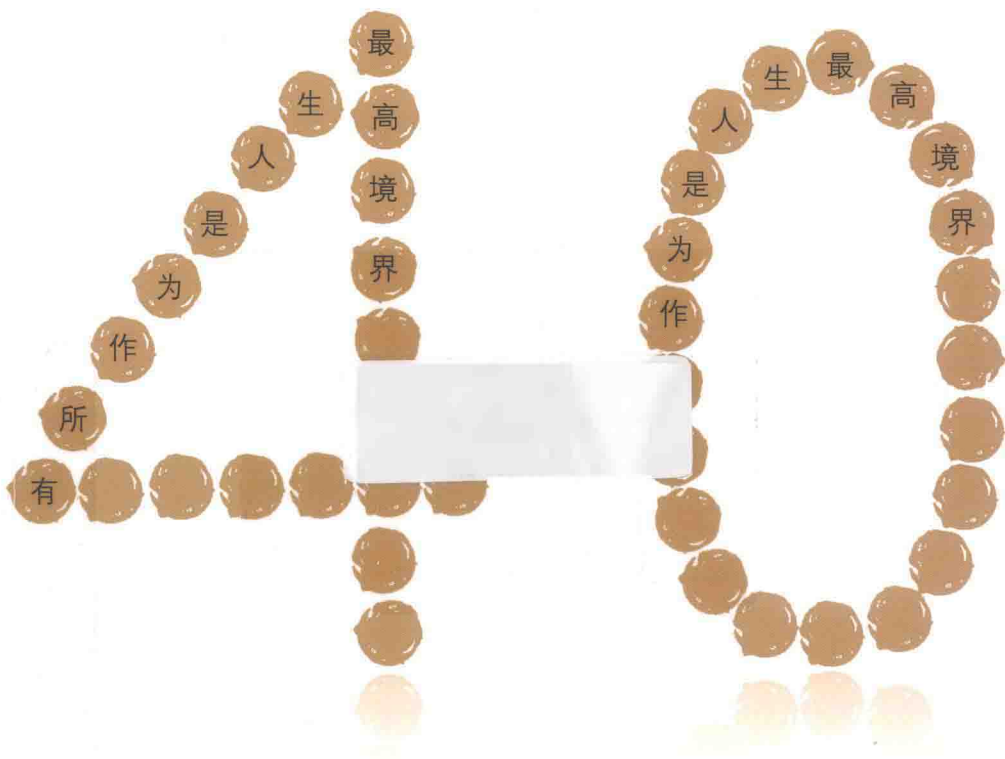
仲景投资基金文化产品众筹系列之一

不惑之道

郝正文◎著

探索四十人生的奥秘

人清明了，良知自然随行，内心自然强大，做人做事自然无畏无惧



有所作为是人生的最高境界

上海人民出版社

不惑之道

探索四十人生的奥秘

郝正文◎著

图书在版编目(CIP)数据

不惑之道:探索四十人生的奥秘/郝正文著.—

上海:上海人民出版社,2014

ISBN 978-7-208-12712-8

I. ①不… II. ①郝… 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 289580 号

责任编辑 李 莹

封面装帧 零创意文化

不惑之道

——探索四十人生的奥秘

郝正文 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co)

世纪出版集团发行中心发行

上海商务联西印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 9 插页 2 字数 196,000

2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-12712-8/B·1098

定价 38.00 元

序

成功基于“自我认知”

成功从简单的重复开始,而这种重复的快乐基于“自我认知”。

在金融行业经过多年成长与历练的人或许都有一个大致的共同的感觉就是:行业发展越久,身居其中的人财富逐步积累,职位越来越高,成就感或许会越来越大,但其幸福指数高低和困惑多少以及对社会贡献与需求的匹配度是否成正比等,也应是值得我们去思考和面对的问题。

思考一:中国改革开放 30 多年,银行、证券、保险、信托等金融服务在民众心目中的满意度也逐渐受到更大挑战;

思考二:金融行业的从业人员,无论成功与否,成长的困惑也越来越多;

思考三:中国人手中的钱越来越多,人们对金融机构的服务要求也

越来越多；

思考四：金融机构越是需要高精尖的人才引领行业创新，其资深锐意型的人才愈是难觅；

.....

也许到了金融机构及其身居其中很久的人稍停下来反思的时候了：未来金融及金融创新到底需要什么样的合格人才？以上的困惑和必要的反思，不仅预示着一个人到了一定的生命阶段需要反省自己的价值取向，而且，对于一个行业来说，到了一定的历史阶段，也非常需要停下来反思其行业的价值取向与价值需求的！当下，中国金融行业所有的从业人员加起来应该是一个庞大的数字，如果这个团队中大部分人都能有良好的素质和积极、正向的价值追求，那这个行业的发展必然能适应好这个时代和市场的需求。所以说，成功首要基于“自我认知”。

我进入金融行业已经 30 多年。回顾这 30 多年的职业生涯，与我共事，或者与我擦肩而过的人很多。站在行业的角度，我以为人才是一个行业发展品质的基石之一。站在个体的角度，我以为成功首要基于“自我认知”。真正认知自己并做好自己的人，才可能达成真正的、持久的、充满多赢与幸福感的成功！

为什么这么说呢？

其一，一般消费者都与金融机构打过交道，或者在银行，或者在保险公司、证券公司等，因为这些机构与客户之间都涉及一个重要的生活要素：钱。作为金融机构的客户们，对金融机构的每一个岗位都充满着要求，充满着虔诚，充满着期待！客户至少希望金融机构服务自己的人能做到：专业、诚信！再好一点，能做到：耐心、微笑！更好一点，能做到：公开、透明，言行一致，或者还提供一些用心且实用的增值服务！此为人之

常情,换位思考,无可厚非。而这些服务都是通过我们广大的从业人员提供的,我们的服务品质直接影响着客户对我们的评价、对行业的评价以及我们企业立业的根本。

其二,对于身居金融机构的每一个人来说,要始终如一做到以上一些要求,却非易事,原因有三:

一是,金融工作不能有半点差错,如银行的柜台岗,保险的核保、理赔岗,各金融机构的会计、法务等岗位,在直面不同客户的不同需求的工作背景下,要保持常年的微笑服务,绝对不是制度可控制的。所以要成为这些部门受人欢迎的员工和领导都非常不易。

二是,有些岗位,如销售部、市场部、渠道部竞争十分激烈,尤其是近几年,金融机构一方面产品同质化严重,另一方面,受到互联网等创新技术带来的服务方式全面创新的挑战和非传统类亚金融机构的亚金融业务的冲击,金融业对人才的要求也更高。

三是,金融业曾经一度因业务发展需要大规模招聘人才,这样使得直接接触客户的行业从业人员良莠不齐,其中尤其是以银行、保险、证券、信托等行业的一线业务人员为突出。

今天,我之所以提出“成功基于自我认知”,是因为各金融机构想要自己的产品或服务真正成为受人民大众欢迎与认可的投资首选与理财首选,首要急待解决的是:合格的服务专才;其次每个从业人员自身的发展与金融业本身的发展和繁荣也息息相关。当然,一个人的成长也好,成功也罢,首先必须尊重自己的天性、天赋,做自己喜欢并擅长的事!事实证明:长时间的职业压力必然会伴生出许多的职业困惑和人生迷茫,特别是人到中年的许多金融从业精英与管理阶层们,作为社会的栋梁、事业的中坚、家庭的核心,更有必要随时检视自我,认知自我,找准方向,

才能持续保证社会进步、企业创新发展与自我扎实的成长同向、同步。

今天很高兴看到郝正文女士用自己的工作经历和思考写出的《不惑之道》，郝正文女士是心理学科班出身，进入金融行业后，基于多年教育一线的实际经验和金融机构训练体系的建立与完善的实践相结合，将心理学的理论和金融行业的发展需求及行业特征相结合，对金融和各行业的人才培养有了更多的见解和创意，并逐步施行于实践中，对行业的发展做出了有益探索，此次书中还结合心理学的理论，对人性、事业、个人成长等做了多方面的详尽分析，特别是结合个人成长的心路历程的变化，对如何认识自己、提升自己，用自己良好的职业素养和服务水准为客户和市场做了许多有益的剖析，这对我们这个需要创新和改善的行业及行业中的人有着适时的借鉴价值。

当然，做好自我认知并不是一件容易的事。作者在《不惑之道》一书中，以自己职业生涯中的“困惑”和“思考”为线索，透过各心理学流派的理论对职业危机（或中年危机）现象作了深度的剖析，从各种不同的角度告诉“中流砥柱”们：职业危机及中年危机的本质在于，我们常年忙于事，我们忽视了自己的“心”！“心”是人与动物最本质的区别之一，“心”是人的出发点，“心”也是人最后的归属！“心”是人的灵魂所在、是人的生命动力所在，也是人的智慧所在；“心”如同生命的发动机、如同生活的居所、如同身上的衣饰，需要时时关注、清扫、更新、滋养、整理等等，而这一切的工作，除了自己，无人可及，无人可知，无人可观照到！这也就是作者所说的：如人饮水，冷暖自知！无人可及，并非无路可走，作者进一步强调：行有不得，反求诸己。也就是说，《不惑之道》在于：每天静下心来，与自己相处，透过“观”自己的所言、所行、所思、所感，看到自己的天赋、自己的核心兴趣、自己天生喜欢且擅长的事之所在！看到自己的“危机”

之所在！借用禅宗名言：即空即有！也就是说，看到危机时，转机自在其中，智慧之门不假外求，自然洞开。境界够了，良知（良心）自然随行，内心自然强大，做人做事自然无畏无惧，人生自然也无悔无愧了！还有，看到“自己的危机”与外界拥有良师益友并不矛盾；相反，身边有再多的良师益友，外缘再多，对自己没有清晰的认知，内因无法起作用，结果不仅事倍功半，而且离成功，似乎永远都差半步之遥！同时，那种天然的、纯真的成就感、幸福感，也许很长时间都难以体会得到！

“自我认知”是每个人做好一切的基础。金融业是社会服务业的重要组成部分，是社会发展的重要推动力，同时也是高风险行业，无论是企业和个体，做好自我认知尤为重要。今天向同行们推荐这本书，期待与作者一同探讨我们职业与人生中的“不惑之道”，活出每个人自己职业与生命的精彩，以无愧于自己、家庭和这个创新的时代！

何志光

2014 年秋上海

自

序

我，一直想写点东西，我是说写书，为自己，也为了一群四十岁左右的人。为自己，是想记录自己四十岁左右一路上所经历的艰辛发奋及且行且悟的心路历程；

我是一名培训师，在工作上经历过中专老师、中学老师、企业培训师、自由培训师的角色；心理学一直是我的标签，如心理学科班出身、心理学爱好者、心理学工作者、心理学研究者、心理学培训师；即便是资深心理学培训师，六七年前，我依然真真切切地体验了一个四十岁人可能会经历的：

工作倦怠

在上海，在金融业，在世界 500 强的公司工作，在事业蒸蒸日上的当

口,却有半年多的时间一直在想辞职的事,直到失眠,放弃打工;身心未安,又决定创业,直至边创业,边培训,边修行悟道至今。

失眠

经历四处疯狂求医,越求越躁,越躁越求!当时,我的职业名头是国家二级注册心理咨询师,我为别人开出的心理咨询费是每小时是1千—2千不等,外求各类名医历时1年半,行有不得,最后,还是自己安静下来,用心理学的方法,一个月内彻底根治了自己的失眠。

青春期逆反

我的孩子一直以阳光少年著称;当他在考大学的关口,即便我作为一个心理学工作者,一个金融前沿业的心理学课程培训师,仍然难以驾驭孩子的青春期逆反,且因为纠结,几次出差途中差点命送黄泉;青春期逆反,这对一个有私塾背景的父母教育出来的人而言,并不是一个能轻松面对的课题!更难以突破的是:这件事与工作倦怠、与亚健康失眠、与父母体衰、与孩子考大学缠绕在一起!何其痛!

父母体衰

在孩子心目中,父母的支持、智慧都极具力量感。当突然有一天发现:父母需要子女用呵护幼儿的状态去提醒他们的饮食、去搀扶他们过马路、去调和他们之间的“纠纷”等等,用破碎感形容一点不为过;

.....

就此引起的失落感、无助感、孤独感、逃离感、悲伤感等的心理煎熬,现在回想起来,还宛如昨天!最明显的是:感觉无处可逃,去乡下?去旅

游？找一个无人的地方呆几天？一路试过，仍然无济于事！难怪身边不少的企业家，会在城郊为自己买个房子，只为心烦时“独处”用！非常难得的是：在这个过程中，我的先生一直由着我“折腾”自己，无声无息，相依相伴！感恩上天，让我遇到他！

感恩上天，终于让我“修成正果”，让我走上了四十不惑之道！

因为爱好是心理学、因为职业是培训师，我想不是每个人都有这种兴趣、这种执著、这种先天的机缘对这个课题作深入持久的探索！

作为一名心理学爱好者与探索者，作为一个有二十年讲台经历的培训师，我想我的所思所悟所感应该有一定的参考性；通过课程可能是一种表达，然而于人于己，我都不太希望看到那些中流砥柱的人“不务正业”长期成为“课虫”。

也许，“写出来”只是我好为人师的一种表达与追求罢。

为一群四十岁左右的人是因为：

在我辞职创业的过程中，我发现我的高管学员中约一半的人有中年危机症状：或职业倦怠、或婚姻危机、或亚健康状况、或孩子青春期逆反、或精神抑郁寡欢等而不能自己。

在我的讲师同行或合作伙伴中，有 90% 以上的人是中道改行，经过一个“昂贵”的培训学习期后，进入职业培训师队伍的，且乐此不疲。

在我参加的一些国际化课程班中，我发现：中年人，特别是事业有成的中年人比青年人有更旺盛的学习动力，给他们冠名“课虫”一点也不为过，只是学习结束一段时间后，又会疲软下来。

2010 年始，我们开始研发“自师”项目后，前后进入研发团队的人不下 300 人，且以有作为的高管居多，其年龄都在 35—50 岁之间，更为奇

特的是：他们对这件事情投入的热情，超过了他们的本职工作！

人到四十，如日中天。这样年龄的群体，在家庭、在企业、在单位、在社会，为其冠名“中流砥柱”应该是名副其实。遗憾的是，我常常看到不少的企业家、社会名流、企业高管，经常会为“要不要停下来去做隐士”而纠结不已。我并不反对做隐士，只是，如果我们上有老、下有小，身边还有妻儿，肩上还有工作重任，即便停下来，只是一年半载，对身边人而言，也是一种不小的“心灵地震”！

2011年，我有一年做金融猎头的经验。其间，我看到无数优秀的四十左右的人一次又一次地将简历投到我所服务的猎头岗位上，有的长达一年之久，没有找到恰当的职位，当我电话询问原因时，回答大多是：高不成，低不就！是啊！四十岁毕竟不年轻，用人单位也怕屈才啊！

原来，四十不惑，可能是有知识有追求的职场人的一个通病，只是程度不同而已。

孔子说：四十不惑，五十知天命！也许这是个过程，也许是个结果，或许是人生的必由之路！然而，透过自身一路的观察与探索发现：四十不惑，还真不是一件轻松的事！记得有一位哲学背景的企业家曾说：四十不惑，也许只是对圣人而言的！

我以为，孔圣人的意思也许是：人到四十，我们需要花时间去探讨一些重要的生命课题了，比如：人，解决了吃穿用度后，该为什么活着？人生的意义到底是什么？职业和事业到底是什么关系？

四十岁的人还选择打工，就一定机会不多吗？四十岁，如果选择创业，到底应该注意些什么问题？

人，在黄金时间真的很难去做自己想做的事吗？中年危机到底是褒义还是贬义词？人人都会碰到中年危机吗？

人到中年，工作生活缺少激情，到底根源如何？大家可以提前做些准备？

.....

四十不惑，一定存在！至少我真修实证过！我的导师团队中不少人真修实证过！有大量的中外名著佐证过！

四十不惑，既然存在！如果有了路标，相信一定比自己到处求，会更加省时省力！

以上，就是我写这本书的一直挥之不去的动力！

同时，也是我职业生涯中，梦寐以求想要做成的一件事！我写出来，期待真的能够帮助到那些正在追求不惑的人们，无论他们是 30 多岁、40 多岁，还是 50 多岁！

帮到他们的意思是：学会内求，学会觉察，学会与自己和睦相处，学会仰仗自己的天赋优势做事，不再“王顾左右而言他”！以便在自己正当年的时候，清明、自在地工作、生活，一天更比一天地呈现出自己想要的工作状态与生活状态！即便在外人看来，我们依然忙碌、紧张，然而内心却是富足、淡定的！

我想这一定不止是我，也是 40 岁、50 岁以及一切有志者的共同追求！

我们一起携手探索《不惑之道》。

2014 年 5 月 16 日

序 成功基于“自我认知” 001

自 序 001

第一章 中流砥柱的迷失 001

你,30多岁也好,40多岁也罢,人生大多五子(票子房子娘子孩子位子)登科。这样的年龄,可谓黄金时代;这样的群体,于家庭、于职场、于社会都可谓中流砥柱。然而,心中的豪迈感却日渐失落……

第二章 你没有任何向导 011

在“四十不惑”这件事上,你不能依赖任何人,事实上人生并没有向导,没有老师,没有剧本,没有彩排,也没有靠山,你一无所恃,只有靠你自己。因为,在这个世界上,除了你自己,你的父母、良师益友、配偶、孩子,都不可能真正懂你。

第三章 重新认识你自己 025

不要再用姓名、学历、职位、地位做幌子，为自己装点门面、为自己贴金。因为，凡可毁、可丢、可忘、可偷的都不是你的，都不是真正的你。事事外求，按他人的意志生活的时代必须结束。重新认识你自己，可以从你的个人相、经济相、成就相、人际相……起步。

第四章 深度解读你自己 035

“深度解读”和“层层瓦解”其实是一个意思，是一体两面，是步步解锁、层层松绑的过程。业界熟知的马克思、马斯洛、弗洛伊德、艾利斯的ABC、九型人格等等，都是自我深度解读、自我层层解锁的钥匙，你需要了解一二。

第五章 自师，在每一个当下 049

禅宗有一句话：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，当下即是真心。重新认识自己也好，深度认识自己也罢，都是为了给自己解锁、松绑，都是为了直面真心，都是为了过自己内心最想过的生活，做自己内心最想做的事。自师，即是回到真心，活出真实自己的最便捷法门。

第六章 我被谁掌控 061

无论在职场上,还是在生活中;人们,无论是权重权轻,无论位高位低,“被掌控”都是一个极尽令人厌恶的字眼!在职场、在家庭、在朋友圈,你、我到底被谁掌控?被领导、被对手、被父母、被名声、被责任掌控?……不!真相是:你被你自己掌控!

第七章 谁是“心魔”的始作俑者 079

未经魔,难成佛!你的“心魔”你知道!谁是你“心魔”的始作俑者?不看不知道,一看吓一跳:祖先是“魔”?!父母是“魔”?!书本是“魔”?!人际交流是“魔”?!……降魔不在外,在内。所以,降魔无须十八般武艺,更无须大师法器,惟内求可得。

第八章 觉醒之路(1) 087

何谓觉醒?觉醒之一,在对古老的哲学三问:你是谁?你从哪来?你到哪去?有自己清晰独到的见解与自洽的内在逻辑。几千年的疑问,哲学界、心理学界上百年的争辩一直未休。我们凭什么觉醒?我们质疑的底气,我们解惑的勇气何在?——静下心来,告诉自己:你的人生你做主!我的人生我定义!无他!

第九章 觉醒之路(2) 105

印度哲学大师克里希那穆提认为：我们一直只是一个“二手货”，我们一直活在别人的期待、评论、非议之中，一直转发、转述、执行他人的观点与意志，一直在用思维加工思维，用逻辑加工逻辑，用记忆评判一切新鲜的东西，我们从没见过真正的自己及当下真心……除非，我们在“静”“定”“慧”上真修实证。

第十章 无心恰恰用 121

“无心恰恰用”是说：做人做事，越是作意，越是刻意，越是关联太多的动机，效果越差；相反目的越单纯，思想越专一，做事越用初心，效果越显著。“无心恰恰用”说者简单，做到难，即知易行难。老子也说：道不行，无以有德。“无心恰恰用”即真修实证“四十不惑之道”的第一步。

第十一章 悬崖撒手 自肯承担 131

做小或者失败了，你不甘心！成功或做大了，你也难得省心，总之，做决定你就焦虑？遇事你就怨人？说话你就发脾气？……中流砥柱的身段，如日中天的身价，缘何如履薄冰，如临深渊？其实，身外没有敌人，周身没有对手！悬崖撒手，脚下是路。