

人与人的后天差别，本质上都归结于在7个选择上的差别！

人生很长， 关键就那么几步

人生教练写给所有社会菜鸟的
7个关键指南

陈朝益

前英特尔台湾、香港和中国大陆
营销总经理

/ 著

陈锦春

马歇尔·戈尔德史密斯管理学院
心理咨询师博士

◎生涯规划

◎能量管理

◎职业选择

◎情绪控制

◎价值展现

◎创业实践

◎经营婚姻

华夏出版社

人生很长， 关键就那么几步

人生教练写给所有社会菜鸟的
7个关键指南

陈朝益 陈锦春 / 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生很长,关键就那么几步/陈朝益,陈锦春著. —北京:
华夏出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5080-8274-5

I. ①人… II. ①陈… ②陈… III. ①成功心理—通俗读物IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第255457号

本著作通过成都天鸢文化传播有限公司代理,经大雁文化事业股份有限公司大写出版事业部授予华夏出版社独家发行,非经书面同意,不得以任何形式,任意重制转载。本书限于中国大陆地区发行。

著作权登记号 图字:01-2013-4653号

出品策划:  华夏盛轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

人生很长,关键就那么几步

著 者 陈朝益 陈锦春

责任编辑 曾 华 陈文龙

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

封面图片 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 232千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-8274-5

定 价 32.00元

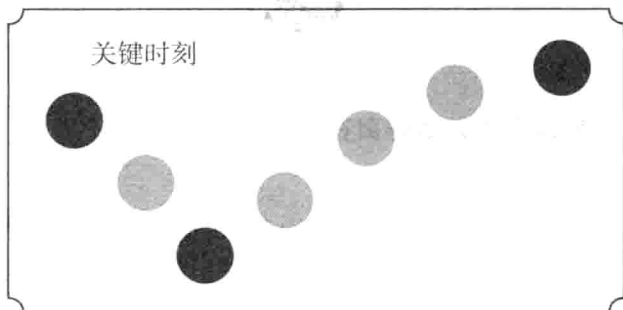
本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

“信任自己”的力量

——怎么面对人生第一个关键时刻？

陈朝益

成为一个“关键时刻的教练”是我（本书合著者之一陈朝益）在人生下半场的定位，“如何帮助需要帮助的人或是企业，在他们的关键时刻提供及时的服务和价值”是我的志向和事业。几年前，当我开始定义人生的几个关键时刻时，我也体认到：对许多人而言，“由走出校门到找到自己的生命方向”是第一个关键时刻，其次才是“事业的发展和个人成长”，最后一个“人生下半场的转型”，基于这个思路，我设计了关键时刻的标志（如下图）。



在人生的第一个关键时刻如果没有做“对的选择”，纵使你再努力都不会觉得做对了，心里会觉得不踏实，没有热情没有毅力更没有成就感，总结成一句话就是“搭错车走错路了”，这种彷徨和挫折感是他人没有办法感受的。

自从我拿到“教练”这项专业的认证时，我就有这个心愿——“帮助年轻人走在对的路上”，这是我人生下半场的志业之一。我有时心想，外面的生涯规划或是激励人的书籍汗牛充栋，写书的想法就一直在我的心中搁着，并不觉得急迫，我继续做着对年轻人一对一的个人教练工作，定期写写针对年轻人教练的专栏，做一些公开的演讲等等，生活倒也悠闲。

直到最近，我发现这个世界正在经历一个翻天覆地的大变局，游戏规则改变了。台湾《商业周刊》在2011年7月份出刊的1233期封面故事是《100分的输家：手机巨人诺基亚为何倒下？》，1241期的主题更是惊心动魄：《谁，猎杀了台湾电子业？》。在同年的8月18日，全球PC龙头惠普（HP）宣布有可能拆解或是出售它的计算机部门。这些企业巨人一个个倒下，台湾企业未来也面对极大的挑战，这不再是“他”的问题，而是“你我”共同要面对的问题，这个压力好似敌军“兵临城下”，好多年轻人来信问我“计划赶不上变化，我该怎么办？”，我的良知告诉我“这该是出手的时候了”，我感觉到这类问题的关键性和急迫性。

这本书意义重大：一来是外面的书籍往往解答不了年轻人现阶段所面临的问题和困惑，二来我察觉到用教练的方式是面对今日困境最佳的选择——这种方法不在于“给答案”，而是帮助读者找到自己的声音、做自己的选择。

超越自我，活得自在

“每次的改变就会有机会”，我在国内外不断地分享这个看法，我的英文讲题就叫“Change - Challenge - Chance”，简化后就叫“Cha-Cha-

Cha”——“改变”就会有机会，但是其中要面对一座大山，它就是“挑战”（Challenge），我们需要有“应变力”，就是知道“什么是可以改变的，什么是不能改变的；面对可以改变的，那就是机会，要能及时采取行动；面对不能改变的，那就是要学会接纳和顺应”。要分辨出“什么是能改变的，什么是不能改变的”需要自我的觉醒和智慧，它也是一种自我的选择和决定，这正是教练的本事。

我们希望藉由这本书来协助读者认清事实，厘清自己的目标和热情，激励你及时采取行动，不要错失时机；更重要的是，我们也希望你能成为自己的教练，在关键时刻不断地问自己“我是谁？我做什么，不做什么？我要成为什么人？我要到哪里去？我该做什么？”，我们也会鼓励你邀请几位知心的朋友成为你的个人董事会成员，在生命中的关键时刻给你不同角度的看法，挑战你的观点和目标，激励你能及时采取行动，勇敢地跨过那恐惧之河，并能够陪你走一程。

现今的专家就是那些不断地在学习成长，不断更新自己的思路，并在关键时刻敢做决定、能及时应变的人；能够认清自己的优势，找对舞台，有热情，时时能超越自己，并能对自己和他人负责，坚持走下去的人。你我都可以成为新世代的专家。

生力军：谢谢陈博士的加入

我要特别谢谢本书另一作者陈锦春博士能接受我的邀请参加这个计划。她是教练界大佬马歇尔·戈尔德史密斯（Marshall Goldsmith）管理学院心理咨商博士，理论和实务基础扎实。我们有些共同的特质：我们家里都有“属于年轻人”的孩子，我们都有台湾产业的主管背景。而且她对年轻人的教练服务一直不断又有热情地在做，是位杰出的教练。另外，她还受过张老师与家族治疗

的训练，也担任过学校的国际学生咨询师及台湾生产力中心《能力杂志》的人才培训及人资培训的专栏作家，可说是不遗余力地提供帮助年轻人自我成长与突破的服务。

我们希望透过教练的方法，在这个变革的时代透过这本书给大家一个不同的视野；我们不会给读者直接的答案，因为我们深信最佳的答案是“由你而来的，不是他人给的”。我们也深深知道在有需要的关键时刻，年轻人需要一些指点，但不希望“一直在你身后指指点点”，好似你家里的老爸或是老妈的唠叨一样。

有哪些好看的内容？

回到这本书的内容。你能够期望读到什么呢？本书又涵盖了哪些你所关心的关键课题呢？

在有限的篇幅里，我们选择了七个主题：

连失败都加分的生命经营术：在人生路上，第一次走错路不一定是你的责任，但是知道错而不及时回头，那就是你的责任了。你走在自己正确的道路上吗？在这一篇里，我们会带你走入自己内心的深处，来发现你自己，问自己“我是谁？我做什么，不做什么？我要到哪里去？”，帮助你找到自己，做最好的自己，最后做到“出众”。

能量新世代：未来成功的人不只要在“时间管理”上做得扎实，更重要的是“如何做好自己的能量管理”。这是陈博士的力作，她用故事的手法来阐述这个深奥的主题，让我们一点都不会觉得干涩，她用“能量天使”和“能量怪兽”的比喻，告诉我们如何察觉自己的能量状态，及时清理负面的能量，强化正面的能量，来驯服怪兽，召唤天使。这是一篇有趣、好玩又深刻的好文章。

成为职场上独特的你：如何进入对的行业？如何了解你的优势？如何知道

自己的工作属性？如何开始准备个人简历表和接受面试，该谈什么，不谈什么？如何凸显你的优势？如何对自己进行定位，找到适合你的职业？这是陈博士的专业，本篇是一篇不可多得的点化之作。

成为组织里的超级星光：如何成为组织里不可或缺的人才？这是一个学校里三个好朋友的故事，他们都是不同领域的优秀学生，出了校门后，大家机遇不同。陈博士用酢浆草作比喻，非常的贴切。在教练过程中，找到那失落的力量，成为组织里的高潜力及高绩效人才。我们每一天都有机会“创造不同”。

迈向生命的桃花源：每一个人的生命都会遇见许许多多的困难，悲伤悔恨伤害失落焦虑怀疑不安，每天有如被淹没在海里，如何及时地找到那浮木？如何走出乌云见到阳光？陈博士在这篇文章里，要帮助我们“活化生命三部曲，迈向正向的循环”，这正是我们现在急需的能力。

我要创业当老板：许多年轻人问我该怎么创业。他们告诉我外面创业的书籍满足不了他们的需要，不是如何写“创业计划书”，他们要知道的是“我适合创业吗？如何启动创业的时机？如何组建有活力的创业团队？如何能坚持创业的理念来面对和经历挫折？事业发展了又该如何换挡？”，我知道这些在现有书籍里或是教室里都没有教，我尝试用教练的方法来补足这个缺口。

婚姻，不要扣错第一颗钮扣：这是生命里最关键的一件事，我用几个问题来开展这场对话：你预备好了没？你的“Miss / Mr. Right”有什么特质？你说得够清楚吗？不是去寻找，而是要用吸引力法则，你够资格吗？你要努力成为够资格和合适的对象，这是现代版的“门当户对”。幸福婚姻是靠努力经营出来的，而不是靠运气。相信这篇文章对在婚姻里头和外头的人都有些启示。

好了，菜单介绍完了，味道好坏就要靠你自己来品尝了。就如目前正流行的游戏软件“愤怒的小鸟”的CEO的一句话曾深深感动了我：“如果你发现火花，就要紧紧抓住不放。”这本书没有大道理，但是随时随地都有可能碰撞出来一些火花，它会影响你我一生，要紧抓不放！

我们也要诚挚地邀请你加入这本书的读者园地，让我们一起来取暖，将那些火花留住，让它能生生不息。我们的园地是在脸书（Facebook）的“帮年轻人变优秀园地”，你将我（David Dan）结交为好友，就可以顺利加入了，我们欢迎您！

你也可以选择用电子邮件和我们联系：

陈朝益——Daviddan2007@gmail.com

陈锦春——Mashangela@gmail.com

Step

1

连失败都加分的生命经营术

找寻生命的北极星：我是谁？我要到哪里去？ / 006

我是谁？我的定位在哪儿？ / 007

这是我的“招牌”：我愿意做什么？不做什么？ / 010

案例：面对现实的冲突，我该如何做选择？ / 012

我要到哪里去？ / 014

我的未来：有愿景、目标和计划 / 015

如何做最好的自己呢？ / 019

私人秘密：价值飞轮 / 022

我要如何突出？由优势出发 / 027

案例：我被贴标签了，怎么走出来？ / 029

再多走一里路：过“每天给自己一个惊喜”的生活！ / 033

应变力：在关键时刻做“大破大立” / 037

愿景卡：四动和四心成就伟大 / 040

Step

2

新世代的“能量管理”

大宽的故事：如何走出低迷的人生？ / 045

能量损耗点 / 048

能量放大镜 / 051

能量补给站 / 053

能量探索家 / 055

能量，无所不在 / 058

能量怪兽与能量天使 / 060

能量管理三部曲（1）

摇醒能量温床，觉察能量状态 / 061

能量管理三部曲（2）

清理负面与阻塞的能量，别让能量怪兽作怪 / 063

如何驯服能量怪兽 / 064

能量管理三部曲（3）

增强正面能量，召唤能量天使 / 067

能量大环保 / 069

走出能量低潮 / 071

结语 / 075

Step

3

成为职场上“唯一独特的你”

迷惘与失业中的阿喜 / 081

如何在招聘市场上脱颖而出 / 084

如何进入对的行业：运用你的资源 / 086

探索工作透视镜 / 088

共通职能 / 093

如何营造成功的第一印象：自传与简历 / 097

如何将过去的技能“转换”为工作的技能 / 100

面试的准备 / 103

30秒的关键时刻 / 104

情境面试 / 105

如何问面试者问题 / 108

薪资的谈法 / 110

该不该接受这工作？ / 111

跟上企业脚步：不要被淘汰了哦 / 113

最后的叮咛 / 115

Step

4

组织里的“超级星光”

三个好朋友的故事 / 119

高潜力人才的故事：超级翻身变变变 / 121

组织内的高潜力人才：安琪的信心加油站 / 126

如何找到自己的潜能与自信 / 128

如何增加对组织的承诺 / 130

如何与组织的文化契合 / 131

如何了解自己对组织的工作价值与贡献 / 133

成为“物超所值”的人才：子孟的启蒙日记 / 135

与组织共舞的高绩效人才 / 142

如何交出完美的工作成绩单：我的绩效放大镜 / 146

绩效停看听：员工怎么和公司的大目标设定对齐？ / 148

绩效分析诊疗室 / 150

绩效看板：绩效评估与回馈讨论 / 152

再次的重逢 / 155

Step

5

生命里的“低潮管理学”

允孜的故事：寂静夜里一颗落寞的心 / 161

淹没在水中的浮木 / 163

走出乌云的第一步 / 164
情绪的处理 (1) 悲伤 / 165
情绪的处理 (2) 悔恨 / 168
情绪的处理 (3) 伤害 / 170
情绪的处理 (4) 失落 / 173
情绪的处理 (5) 焦虑与不安 / 175
重拾人生的彩虹 / 177
转念的智慧：绝处可以逢生 / 179
活化生命的三部曲：正向的循环 / 181
强大能力的方法：连结生命的桃花源 / 183
结语：重新看见你的力量与自由 / 188

Step

6

创业要做对的头几件事

那些成功的创业家还没时间告诉我们的事 / 193
这是我的机会：如何找到你个人独特的创业机会 / 196
有感动：这就是你的机会！ / 199
为这感动画个蓝图：是什么？为什么？凭什么？ / 200
我是船长，我说了算！ / 204
我在为自己工作吗？还是在为他人打工？ / 206
没有外来投资，你敢创业吗？ / 208
这是关键时刻：经营者如何换挡？ / 210
启动啦：第一挡，创业期 / 212
该换挡啦：第二挡，展业期 / 214
再上一挡：第三挡，发展期 / 215

Step

7

上路啦：第四挡，企业成熟传承接班期 / 217

糟糕，走错路了！倒退挡：退场机制 / 218

企业长青 / 220

创业者的挑战和修炼 / 221

创业者最重要的一堂课：生命的经营 / 223

婚姻，不要扣错第一颗纽扣

JACK的爱情故事 / 229

是我错了吗？ / 231

你预备好了吗？ / 233

小心，这些人和事不能碰：婚姻可能的杀手和伤害 / 235

你可以再靠近一点：完美婚姻的5C / 237

十个好的婚姻品德 / 240

还有个秘密 / 241

如何找到你的Miss (Mr.) Right? / 242

现代版的“门当户对”：努力成为一个合适的人 / 247

婚姻六部曲：ABCDEF / 248



S t e p

连失败都加分的生命经营术

1

只有爱你所做的，才能成就伟大的事情；如果你没有找到自己所爱的，要继续找，别停下了，就像面对所有与你有关的事情一样，当你找到时，你自己会知道的。

“苹果” 创办人
史蒂夫·乔布斯

我认识一个年轻朋友小林，26岁就在美国名校拿到医学博士，他专门做“中风”的深入科学研究，目前他是全美前百分之五的中风医学研究者。今年年初，他要求我成为他的人生教练，我问他想谈什么主题，他说：“我书读完了，我不甘心一生就呆在实验室里，我想要做些自己喜欢做的事！”

另外我还认识一位年轻朋友大钧，他技术能力非常杰出和扎实，年纪轻轻就被公司提升为技术部门主管，有一天他找我说：“陈老师，你能帮助我跨过那道藩篱，我希望成为一个市场部门主管！”

我有位邻居朋友James在40岁时换下专业的战袍，由科技公司的设计项目经理转换跑道，全心做他喜欢的音乐创作，目前的创作量是一年出版一个新专辑，销量红火，他告诉我：“我聆听自己心中的声音，这是我生命里做得最好的一个决定。”

在人生道上，第一次走错路不一定完全是你的责任，但是知道走错路而不及时回头，任凭自己走下去而不图振作，那就是你的责任了。

我们周遭有许许多多类似的故事，有些人可能还在犹豫和挣扎，有些人仍在原地打转而出不来，但也有些人已经勇敢地走出来而面色阳光灿烂。我们大部