

Jenny Blake

去， 过你想要的 人生

谷歌职业规划师
写给全美大学生的行动指南

[美]

詹妮·布雷克 著

傅娟成 译



LIFE AFTER COLLEGE
the
COMPLETE GUIDE
to
GETTING WHAT YOU WANT

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



去， 过你想要的 人生

先回答我一个问题：

“**你觉得自己生来该做什么？**”

你是否感到迷茫、失去了方向？

是否迟疑着不敢说出答案？

你真的甘心浑浑噩噩混日子？

你真的能忍受二十几岁就看到六十几岁的生活？

你真的舍得用仅有一次的生命复制别人重复了几百亿次的人生？

这不是一本小说，而是包含了建议、教训和切实有效的实践经验的手册。你不必同意书里的每个观点，只需要选取对自己有用的建议，重要的是找到方向，去行动，去改变，去实践你的规划。

去过你该过的日子，去过你想要的人生。

在这段旅程中，你不孤独。

LIFE AFTER COLLEGE
the
COMPLETE GUIDE
to
GETTING WHAT YOU WANT

联合天际传媒旗下阅读品牌

未读
UnRead
联合天际传媒



我们只提供有趣、实用、长知识的新鲜阅读

上架建议：成功/励志

ISBN 978-7-5502-4193-0



9 787550 241930 >

定价：39.80元

去， 过你想要的人生

谷歌职业规划师写给全美大学生的行动指南

〔美〕詹妮·布雷克 [Jenny Blake] 著

傅婧瑛 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

去, 过你想要的人生 / (美) 布雷克著; 傅婧瑛译.

— 北京: 北京联合出版公司, 2015. 3

ISBN 978-7-5502-4193-0

I. ①去… II. ①布… ②傅… 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278453号

LIFE AFTER COLLEGE: The Complete Guide to Getting What You Want by Jenny Blake

Copyright © 2011 by Jenny Blake

Simplified Chinese translation copyright © 2015

by Beijing United Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Jenny Blake c/o Sarah Lazin Books

through Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-7600



思想家



关注未读好书

去, 过你想要的人生

作者: (美) 詹妮·布雷克

译者: 傅婧瑛

出品人: 唐学雷

策划: 联合天际

特约编辑: 赵然

责任编辑: 李伟 刘凯

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数240千字 880mm×1230mm 1/32 9.5印张

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4193-0

定价: 39.80元

联合天际Club
官方直销平台



未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

电话: (010) 82060201

序言

现实世界中不存在什么行动指南。读高中和大学时，我们有老师、辅导员，老师还会在课堂上提出各种要求。可是，从毕业的那一刻起，所有人都觉得我们马上就该知道自己该去哪儿，该去做什么，还知道该怎么实现下一个目标。问题是，我们根本不知道“下一个目标”是什么。

也许很多人是第一次面对这样的情况。如果没有一份明确的指示图，或者不知道该怎么制作一份指示图，我们只能傻站在原地。

在这本书里，我把自己在从校园步入社会的这段旅程中的各种细节组合在了一起。它包含了我个人的经验和教训，以及有用的实践经验和资源，同时还有不少大学毕业生的真知灼见。出版这本书的目的，就是帮你集中精力确定自己的人生方向。这些大方向包括你的希望、梦想，还有最高的人生理想。这本书只是一个起点，它能帮你着手创造自己真正想要的生活，鼓励你在总结实践经验并寻找大学毕业后的人生方向时，跳出固有的思维模式。

我大学毕业后的人生

我“大学毕业后的人生”开始得很早，在UCLA（加州大学洛杉矶分校）读大三那年，刚过了一个学季，我就得到一个千载难逢的机会。我选择了休学，同我的政治学教授及导师，还有其他四位大学教授，一起创办了一家在线调查研究公司，我是最年轻的雇员（其他人至少有15年工作经验）。但除了在大学里的几份实习工作外，我的工作经验为零。

刚起步时，我的工作极为繁重。我既是办公室主任，还要维护网站，同时还是市场营销助理。但每天努力工作，并且不断学习、总结经验，让

我变得更加自信。但有时，我感到自己被孤立了，孤独而迷失。当我纠结于健康和养老保险，并担心自己怎么才能成为一个好雇员时，我的朋友们还在享受快乐的校园生活，轻松地参加考试。当听到他们过得那么潇洒时，我简直妒火攻心，我甚至怀疑自己是否做出了正确选择，尽管内心深处我知道自己没选错。

于是，我开始读书、研究，开始为自己设定目标。我开始研究个人理财、时间管理、组织管理、生产效率、商业行为、领导力、个人成长、设定目标、健康以及快乐这些课题。我读了超过 150 本与个人发展相关的书，而且听过了和以上所有问题相关的课程。

公司成立后的第二年，我回到 UCLA 读完最后一个学季，并在 2005 年春季毕业。那时，我觉得自己有义务把这段时间积累的经验教训，分享给那些像过去的我一样迷失的人，于是我建立了一个网站（LifeAfterCollege.org），两年后，我把这个网站变成了一个博客。

这是一个金光闪闪的成功故事，对吧？但是问题来了，很快我就要遭遇自己的“青年危机”了。

成功带来的动力——既是恩赐又是诅咒

“取得成功”就是我人生的动力。大多数情况下，这种激励方法非常有效。20 岁那年，我开始在那家刚起步的公司做全职工作。我花了三年时间攻读双学位，顺利从 UCLA 毕业，而且还成为优秀毕业生。

25 岁那年，我进入谷歌公司，完成培训课程，成为人生指导师，当上了经理。我还完成了人生中其他一些重要的目标，比如跑完一个马拉松、买下一栋房子。在这期间，我并没停下自己的副业，比如写博客和这本书。如果你觉得只有鲁莽的人才能在如此短的时间里实现如此多的目标，那么你是对的。我碰壁了，结结实实地撞上墙了。

“青年危机”及时把我从这种高速运转的工作生活状态中解救了出来。25岁生日后不久，我意识到自己已经精疲力尽了。我不知道怎么才能保持这种成功的速率，整个人都无比痛苦、无比疲劳。我知道自己不可能在剩余的人生中保持这样疯狂的速率，可当我想到要慢下来时，却又害怕了。这种想法确实吓到了我，因为我唯一懂得的，就是不断实现目标，然后取得成功。

有意识地为我的“顿悟时刻”埋下种子

最开始，我感到不高兴，认为错在自己，觉得自己是被惯坏了，有不高兴的想法实在太荒谬。于是我尽量无视自己遇到了麻烦的事实。但各种危险信号很快就层出不穷。我的情绪变得异常糟糕。我很累，而且压力山大。更让我觉得丢人的是，自己都不好意思承认，其实我哭过很多次。无论是工作时，还是开会时，每一次我感觉都跌到了职业生涯的谷底。

当第五、第六、第七个危险信号出现在眼前时，我知道自己必须做出改变了。人们总说，我们拒绝承认的东西总会坚持不懈地出现。在我这里，我的身体和大脑不停发出警报，直到我终于认真对待自己的问题。我退后一步，好好思考了一下自己到底想要什么，认真想了想在那一纸薄薄的荣誉证书后面，我到底是什么样的一个人。

从星星之火到燎原之势

2007年，我参加了一个改变人生的培训课程。我的人生指导师问我：“你觉得自己生来该做什么？”我磕磕巴巴地迟疑着给出了答案。过去从来没有谁问过我这样的问题，但我心里知道答案，知道自己想去帮助其他迷失了方向的年轻人。我想帮助其他人，让他们能快乐地生活，想用实用的经验和方法帮助别人过上均衡的生活。

第一堂人生训练课程结束后，我找到了灵感，明确了自己的人生目标，

由此形成了燎原之火。周末空闲时，我会去参加人生训练课程，我会在晚上和清早培训客户，服务领域包括职场的培训和发展。我没有特意征求他人允许去帮助别人，而是直接付诸行动。通过把激情转化为实践，我的能力也变得越来越强。而接受我帮助的人，也终于有机会缓解一下生活压力。

最终，经过无数个挣扎的夜晚，通过不断探索大学后的生活，我终于找到了获得自己梦寐以求的工作——谷歌职业发展计划经理的方法，觉得这份工作就是为我而设计的。

在这段旅程中，你不孤独

我希望无论现在你处于什么状态，无论你毕业多久，你都要知道，这段旅程中你并非孤身一人。变化永恒存在，只有一件事是确定的：大学毕业后的生活充满起伏、充满个人探索，也充满成长的机会。

除了经常调整自己的人生计划、开启一段事业、弄清如何管理自己的财富以及保持和他人的关系外，要过好大学毕业后的生活，最重要的是要知道掌控命运的是你自己，你要为自己的未来负起全部责任。我希望读完这本书后，你能得到启发和力量，能够创造自己想要的生活。我知道你能实现自己的目标，我会尽自己所能在这段旅程中帮助你。

关于本书

这不是一本故事书，而是包含了建议、他人的忠告和各种实践经验。每一章会集中关注一个人生领域的大问题，包括：人生大方向、工作、金钱、家庭、组织社团、朋友和家人、约会与感情、健康、娱乐与放松，以及个人成长。

这本书会帮助你制订一个到达理想人生的计划，但它并不是包含一切的万用指南。

我相信你都知道如何使用网络搜索，我相信你都是有创造力、聪明而且善于随机应变的人。如果你想看的是关于如何找房子、如何设立养老金账户或者报税，那这本书大概帮不上你什么忙。（不过为了帮助大家，我在每一章后都列出了推荐书单。）

你不需要按顺序读完这本书。你可以随意跳到自己感兴趣的章节，或者随便翻到任何一页，这样也能找到灵感或有用的想法。

你不必同意书中的每个观点，也不必听从每一条建议。选择对自己有用的内容，其他的无视就行了。亲自实践那些引起你注意的点子，找时间去真正动手操作（目前看来，这也是让你的书不白买的唯一办法）。如果你觉得我说错了，千万不要介意，一定要大声说出来！

关于图标

每部分信息的目的都是让阅读变得更轻松。以下是你将会看到的信息

类型：



詹妮的忠告

毕业后人生的最佳实践



毕业生的建议

采访各年龄段的人



人生指导实践

引起你思考的问题。拿起笔和本，尽最大努力发挥创造力



深度探索

对一些关键问题的深入探讨



人生金句

公众人物鼓舞人心的名言



来自推特的建议

毕业生给出的 140 个字以内的智慧。



推荐阅读

每个专题的推荐阅读书单

在书里涂鸦

这本书不需要小心保管。这是你的书，你可以把自己的想法、笔记和各种灵感记录在里面。

目
CONTENTS
录

	序言
001	Chapher 1 人生：你的大方向
035	Chapher 2 工作：你要无可取代
077	Chapher 3 金钱：手段，而非目的
113	Chapher 4 家：独立生活，家务活要尽早习惯
133	Chapher 5 有条理地生活：秩序即是力量
157	Chapher 6 朋友和家人：那些最稳固的支持者
177	Chapher 7 约会与感情：关于单身、分手和认真恋爱
205	Chapher 8 健康：不是太累，而是太懒
223	Chapher 9 娱乐与休闲：没有人是永动机
243	Chapher 10 个人成长：敢不敢对自己好一点？
271	Chapher 11 总结思考：过自己想要的人生
275	附录：必要的清单
280	致谢
284	关于詹妮·布雷克

Chapter 1

人生：你的大方向

遇到好的机会时，抓住它。

——尤吉·贝拉

在开始讨论工作、金钱、感情这些问题前，让我们先来看看自己的人生大方向。明确自己的价值观和目标，能让你在做任何事时都有一个稳固的根基。“人生大方向”这个指南针能指引你做出重大决定，也能在你不满、失落或是迷失时，帮你重新找回方向。

本章的目标是帮助你找到真实的自我，找到什么令你快乐，让你明白自己到底想要什么。这一章也包括学会如何在冒险时做出明智的决策，以及如何不过度焦虑地合理规划未来。最后，人生的目标是能在所处环境中找到适合自己的位置，同时利用自己独特的见解，打造一个更好的世界。

本章内容包括：

- ◇ 确定你人生的“大方向”
- ◇ 确定你的核心价值观
- ◇ 找到你的短期和长期目标

I

我的人生座右铭：每天前进一步

过完一天，就是一天。你已经做到竭尽所能。有一些错误和荒谬的滋味会悄然而至，尽快忘掉它吧。明天是全新的开始，不要让今天的错误影响你明天的平静和崇高精神。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

想知道好事是怎么发生的吗？我指的是实现人生目标，实现那些宏大得有些吓人的梦想。比如说买下一幢房子、过上健康的生活、庆祝结婚60周年纪念日（就像我的爷爷奶奶那样），或者实现了自己的新年计划。

我来告诉你怎么做到。每天前进一步就是了。我再说一遍：每天，前进一步。没错，明年是新的一年，今天就是新的一天，尽可能地过好每一天。不积跬步，无以至千里，再耐心一些，努力养成新习惯。哪怕恐高，每天也要朝山上爬上一小步。

每当我想到要坚持完成某件事，比如认真地去过健康生活、认真地投入一段感情，或者在剩下的人生中还房贷时，就会有一种压力山大的感觉。我不知道你怎么样，可我觉得这些念头会让人内心麻木。这就像让我的大脑门户大开，而那些具有破坏力的想法在里面横冲直撞，并暗示自己会把一切搞砸。所以，别再用这些大事件吓唬自己了。你实在没有必要一次性把所有的人生大事都完成。你只需要在一天里付出自己最大的努力就够了。

而这一天，就是今天。

苟日新，日日新，又日新。

——亨利·大卫·梭罗在《瓦尔登湖》中引用的中国铭文

无论是面对新工作，还是远大的理想，或是其他令人望而却步的尝试，无论是什么能让你感到脆弱、迟疑或缺少安全感的事情，你能取得成功的唯一办法，就是相信自己的直觉，慢慢地小心前进。如果什么事让你感到害怕，那正好说明你得到了难得的天赐良机。这是好事。

压力来自于对过往的遗憾和对未来的担忧。关注当下，要相信，就在今天，你可以成就自己并实现真正的人生目标。如果遭遇挫折了呢？站起来，第二天继续前进。每天，前进一步。

帮我一个忙：在人生这条路上，记得去笑，记得去爱。



詹妮的忠告

花些时间思考一下人生的重大问题

- 你的人生目标是什么？你拥有什么特别的天赋？这些问题不那么容易回答，可一旦你开始寻找答案，那么人生中一些更小的目标就要有眉目了。
- 你可以开始思考一下“想对其他人产生什么样的影响”这样长远的人生目标了。如果你挥动魔杖就能从某种程度上改变别人，你希望他们有什么样的感受？你的哪些特质能够激发出这样的改变？

- 比如，我认为我的人生目标，就是去激励他人各自过上最好的生活；我想通过简单的练习和实用的技巧，帮助人们把精力集中在人生的大方向上。
- 留出些时间想想，明年你希望成为什么样的人？你打算如何改变自己？你想发扬哪些长处？你信仰什么？你想让自己的人生拥有何种意义？你希望别人因何缅怀你？（本章最后有一些小练习，能帮你进行头脑风暴，找到这些问题的答案。）

弄清成功对于你的意义

- 成功有两种：内在的成功和外部的成功。成功的定义由自己确定——做什么能让你有成就感。不要等待外部世界的认可，或者由外界为你定义什么是成功。
- 试着把注意力集中在自己身上，不要与别人进行比较。你就该是现在这个样子。就像老话说的那样：“对比是徒劳的。”
- 朱迪·嘉兰曾经说过的一句至理名言：“做一流的自己，而不是二流的别人。”

明确自己的价值观：以此为指引

- 花些时间明确自己的价值观（完成本章后面有关价值观的小练习，那会是个不错的开始）。价值观是人生的核心行为指南。通常来说，你的价值观不是自己选择的；价值观反映了你的现状，反映了哪些事最能让你感到满足。
- 注意那些让你感到停滞、矛盾和不快的部分。通常来说，这是一个清晰明确的信号，提醒你你的某个（或某些）价值观受到了挑战或者遭到了践踏。

树立明确的目标，把它们记下来

- 少即是多，这能让你把精力集中到最重要的事情上。在某个特定的时间段内，选择两三个主要目标，优先解决他们。一完成这些目标，你就可以制订新的计划。
- 允许自己拥有远大理想。当新的理念带给你灵感时，不要陷入“到底该怎么做”的泥潭里。在你把注意力投入到细节前，要先确定自己想要的到底是什么。
- 当别人对你特别想要的东西说“不”时，把这当作一个机会，向自己（也向那个人）证明这个东西对你到底有着什么样的意义。通常来说，说“不”其实是一个证明，证明“是”是更好的选择的机会，或是能让你换一种方式提出自己的想法。
- 在追求远大目标的过程中，不可避免地会出现动力消退的状况，你要坚持不气馁，重新把精力集中在你想到的最棒的结果上，而这正是当初设定目标的原因。把动力的减退视为你追逐理想过程中的一个里程碑。
- 你得明白，和别人分享自己的梦想时，并不总是能得到积极热情的回应。也许你会听到诸如“你确定吗？”“这事靠谱吗？”或者“那行不通”这样的说法。不要因为他人对你潜力的狭隘认识而泄气。这是属于你的独特观点和梦想，如果他们暂时认识不到，那也没什么。

要积极主动地获取幸福，尽可能去享受整段旅程

- 人生是自己的，你得对自己负责。如果你不高兴，别只是不停地抱怨——想想自己该做些什么。
- 别等到将来才追求幸福。今天你该做些什么才能让自己高兴？现在做点什么能让自己高兴？
- 每天对自己说，要耐心、要宽容、要感恩、要慈悲。