



Prisoners of Our Thoughts

[美] 亚历克斯·巴达国斯 (Alex Pattakos) / 著 王开智 / 译

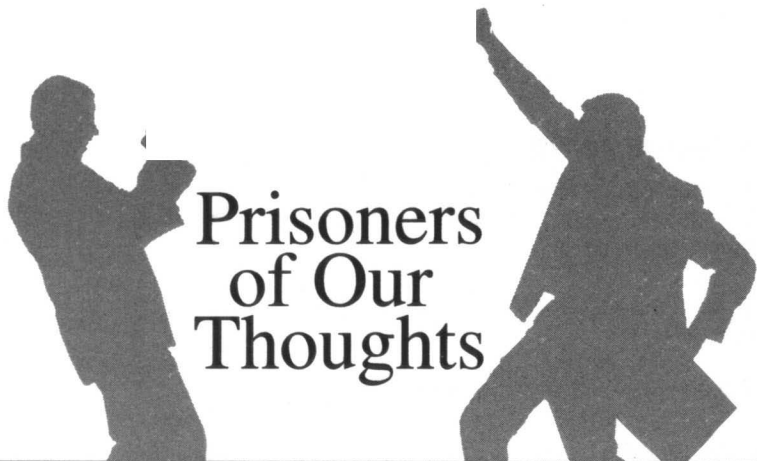
《高效能人士的七个习惯》作者**史蒂芬·柯维**作序推荐
美国国会图书馆“最具影响力的10本著作”之一的作者的思想精髓

找到你 工作的意义

职场快乐 7 原则



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



Prisoners
of Our
Thoughts

[美] 亚历克斯·巴达国斯(Alex Pattakos)/著 王开智/译

找到你
工作的意义

职场快乐7原则



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

找到你工作的意义：职场快乐七原则／（美）巴达克斯著；王开智译，—北京：当代中国出版社，2006.2
ISBN 7-80170-431-2

I. 找... II. ①巴... ②王... III. 人生哲学通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005)第132505号

By Alex Pattakos

Chinese Trade Paperback Copyright © 2006 by Contemporary China Publishing House

Original English language edition Copyright © 2004 Alex Pattakos Ph.D.

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA.

All Rights Reserved.

中文版权©2006当代中国出版社

未经版权所有人书面同意，不得以任何手段复制本书任何部分

版权合同登记号 图字：01-2005-5721

出版人 周五一

责任编辑 何琳

装帧设计 久品轩

出版发行 当代中国出版社

地址 北京市地安门西大街旌勇里8号

网址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcs@sina.com

邮政编码 100009

编辑部 (010) 66572152 66572153 66572154

市场部 (010) 66572157 66572281 66111785

印刷 北京振兴华印刷厂

开本 880×1230 mm 1/32

印张 5.625 印张 108千字

版次 2006年2月第1版

印次 2006年2月第1次印刷

定价 16.00元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请与出版部联系 (010) 66572159

谨以本书献给维克多·E. 弗兰克尔(Viktor E. Frankl)博士(1905—1997)，他的人生与思想财富将永远为晦暗的前途带来光明；还有我追寻人生意义途中的旅伴，伊莱恩 (Elaine)，她的爱与支持将为生命的意义带来永恒的温暖。

序

史蒂芬·弗兰克

在维克多·弗兰克尔去世前不久，我就听说他的健康每况愈下。当时，我非常渴望见到他，向他表达我对他毕生心血的感激之情。他的作品影响了成千上万的人，包括我自己，我的生活以及很多作品都受到了他的影响。我了解到，当时他已双目失明，他的妻子每天在医院为他读几个小时的书。我永远不会忘记他的声音，以及我们的会面。记得当时我向他表达了对他的感激、敬重与爱戴之情，他一直耐心倾听，那么亲切、和蔼。我感到自己好像是在与一个伟大而高尚的灵魂交谈。随后，他说：“史蒂芬，你这么说，好像我马上就要离开了似的。我还有两个重要的项目要做呢。”他是多么忠实于工作！多么忠实于自己的社会角色！多么忠实于存在主义分析治疗原则！

弗兰克尔想继续做出贡献的渴望和决心使我想起了他与加拿大蒙特利尔的汉斯·塞里（Hans



Selye) 博士的合作。塞里博士以其对精神压力的研究及相关著作而闻名。他认为, 只有当我们从事有意义的工作时, 我们免疫系统的功能才会变得强大; 而相应的, 致使衰老的因素的作用便会大大减弱。他将这种压力称为良性应激 (eustress), 它与使我们沮丧的压力相对。当我们的生活失去意义时, 我们就会陷入沮丧。我确信, 这两种精神力量相互影响, 从生理与心理层面强化了存在主义分析治疗法的基础, 而这种疗法正是人类对生命意义的探寻方式。

亚历克斯·巴达国斯 (Alex Pattakos) 邀请我为本书作序时, 他告诉我是弗兰克尔的家属建议他来找我的。对此, 我深感荣幸, 也很激动。我想, 这可能是因为他们认为我在管理与领导学领域探究组织问题的作品, 与弗兰克尔在本书中所阐述的“原则”相得益彰, 而这也正是本书的核心。巴达国斯写信告诉我说: “弗兰克尔博士去世一年前, 在我协助他从事研究时, 他曾抓住我的手说: ‘亚历克斯, 你应该把这本书写出来。’”了解了这一切, 我觉得这本书的意义更加深远。

我在研读《追寻生命的意义》(Man's Search for Meaning) 与《医生与灵魂》(The Doctor and the Soul) 时, 曾被深深打动并深受启发, 我永远无法忘记那种感受。弗兰克尔在这两部著作与其他作品及演讲中, 一再申明“自我灵魂的密码”、我们选择的权力、自我认知的独

特天赋、我们的本质等等都与寻求生命的意义的意志密切相关。在夏威夷休假时，我仍沉浸在自省的状态里。在大学图书馆的书架间，我随意拿起了一本书，读到了三句话，使我如获当头棒喝。这也再次证明了弗兰克尔教诲的精髓：

在遭遇与回应之间，还有一段空隙。

在那里，我们的自由和选择的权力得以栖息，我们可以选择对外界刺激作出任何回应。

而我们的回应则体现了成长与欢娱。

我没有注意作者的名字，所以也无法给出正确的出处。等我后来再去夏威夷时，还特地想到图书馆去找那本书，却发现连图书馆也不复存在了。

发生在我们身上的变故与我们的回应之间的空隙，我们选择采取何种回应方式以及它对我们的生活造成何种影响，这些都完美地阐明了我们的生命是由自己的选择而不是环境来塑造的。它们阐述了弗兰克尔一直以来倡导的三种价值：创造的价值、经验的价值以及态度的价值。面对周遭际遇，我们拥有自由选择作何反应的权力，我们拥有塑造周围环境的权力，事实上，这也是我们的责任。如果我们忽视了这个空隙、这种自由、这个责任，我们生活的本质与前人遗留下来的精神遗产将会落空。



我曾在一个军事基地教授以原则为中心的 leadership 策略，课程结束后，我跟军事基地的指挥官道别。我问那位上校：“为什么你明知道这会违背强大的既有文化势力，而仍坚持将以原则为中心的 leadership 策略课程介绍给你的兵团呢？这需要你改变自己。而且你很清楚，实践它将面临很大的压力。你已经服役近 30 年，今年年底就要退役了。你的军事生涯很成功，你完全可以轻而易举地维持这种成功的局面。你原本可以带着所有的荣誉与赞美退休，不需要得罪任何人。”然而他的回答令人难忘，使我的灵魂为之颤。他说：“我的父亲刚刚去世了。他临终前将我和我的母亲叫到床前。他让我更靠近些，在我耳边轻声低语。我父亲说：‘我对你和你母亲都不好，而且我从未做出改变。儿子，答应我你不会像我这么生活。’”

指挥官说：“史蒂芬，这就是我做出这番改变的原因，我希望将我们的指挥方式提高到一个全新的水平，在执行与贡献方面都是全新的。我希望做出改变，这也是生平第一次，我希望我的继任者能做得比我好。我希望将这些原则制度化，深植于我们的文化当中。这样，它们就能长久地保持下去。我知道，这么做肯定会引发争执，所以为了能够继续监督原则的贯彻执行，我可能会要求延期退役。但我还是希望能将这种荣誉留给继任者，就像我父亲给予我的宝贵遗产。我希望做出一些改变。”

从这位指挥官身上，我们看出：拥有勇气并不是因为



无所畏惧，而是因为知道有某些更重要的事情需要完成。在我们的一生中，我们会花至少 1/3 的时间去工作，或者为工作进行准备，而且基本上是在某一组织之内。当我们离开时，我们的经历应该意义深远。无论对于组织、家庭还是社会，我们都应该做出相应的贡献。工作与爱将从本质上使我们超越死亡。

伟大的人道主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）在临终前也产生了类似的想法，这与弗兰克尔“寻求意义的意志”的主题不谋而合。马斯洛意识到，他的思想体系中需求决定论的倾向过于严重。他反思了自己的学说，认为自我实现并非最高层次的需求。最终，他得出了这样的结论：自我超越才是人类灵魂的最高需求。而这也正是弗兰克尔思想的体现。马斯洛的夫人和他的助手将其最后的思想收入了《人性能够达到的境界》（*The Farther Reaches of Human Nature*）一书中。

在我自己的关于组织以及工作中的个体的作品中，也用相当一部分篇幅讨论了如何发展个体与组织的使命的问题。我发现了这样的现象：当你令相当一部分员工沟通顺畅并形成互动，让他们了解到企业的真实状况，领会到企业文化的主旨时，他们就会产生自主性，积极地为增加企业价值做出努力，并自行建立工作方针，切实地为企业做出贡献。行动的方式与结果是密不可分的，事实上，在你选择方式的时候，就已预先决定了会产生何种结果。错误



的方式是不可能导向有价值的结果的。

在我的咨询与教学生涯中，有一个概念在我的脑海中变得越来越清晰，那就是选择的权力。它是我们曾经思考的原则与见解中最令人振奋、且最具启发性的一个。它意味着，预测我们未来的最佳方式就是自己创造未来。它是基于个体的自由产生的，是从维克多·弗兰克尔提出的问题中得到的启发：生命向我要求什么？周围的环境向我要求什么？主动行使自由比企求自由更有意义。我们的想法将对外界产生影响，而不是改变自身来屈从于外界的压力。

我发现，当人们意识到这一点时，在人们仔细思考过这个问题并扪心自问后，他们中的大多数都会重新界定人生的目标和价值，并进而超越自己。他们将不再把视野局限于自身的生活中，而是主动地关注他人的生活，为他们提供帮助。而这也正是维克多·弗兰克尔在德国纳粹集中营中所做的事情。在那里，他们打破了生活的牢笼，建立了新的体系，获得了积极的动力。他们成为了“超越性人物”（transition figures）——超越了过去在行为与态度上浑浑噩噩、无知无觉状态的人。

我们观察和做事的范围，
受到我们没有注意到的事情的限制。
因为我们没有注意到这些事实，

所以即使想改变，
也无能为力。
直到我们注意到：
注意不到的
将如何改变我们的思想和行为。

——R.D.莱恩（R.D.Laing）

借助这种思想以及在本书中巴达国斯教授提出的7个重要原则，我们将达到最高层次的自我实现：品质与贡献、意识与爱、选择与意义。这一切都将发挥作用，并与其他因素和谐呼应。这与本书最后一章描述的次级自我实现形成鲜明对照，只完成次级自我实现的人只取得了世俗观念中的成功，并没有真正实现自我价值。

最后，请允许我提两个建议，以帮助你从这本书中取得最大的收益。首先，将本书提到的核心原则与你工作中可能对此感兴趣的同伴分享，或逐一向他们讲解。然后，实践它们，使其融入你的生活。毕竟，学习而不投入实践等于什么也没学到，理解了一些道理而不实践等于什么都没理解。如果我们只是在理论上掌握了这些原则，只是将其熟读强记，而不与他人分享或者应用于我们的生活的话，就像是一个先天的盲人用他从书本上学来的知识向他人解释“看”的意义。他也许能告诉人们光的构成，眼睛的解剖学结构，但是他无法体会到“看”的真谛。阅读本

书时，请你对自己提出挑战，体验选择自己态度的自由，去激发自己寻找生命意义的意志，发现生命中的瞬间意义，不要违背你的本心，跳出自己看自己，转移注意力并超越你自己。我建议你逐一学习并实践这些原则，先阅读、体会一条原则，与他人分享并加以实践，然后再学习下一条，以此类推。当然你也可以一口气读完全书，了解大概内容，然后再基于自身的经验从头逐一学习。通过阅读与实践，你将引发周围世界的改观，你将成为“超越性人物”，你将打破窠臼并建立新的体系，发现工作和生活中鼓舞人心，使人乐观向上的一面，生命也将向你呈现出全新的意义。相信我，我自己就有过这样的经历，工作中我指导过的无数组织与个人也经历过这种改变。

正如我的祖父教导我的，也正如维克多·弗兰克尔教导我的，人生是一项使命，而非一种职业。



前言

你是否曾从事过一项你完全不喜欢的工作？或者，因为薪水不错或者前途有保障，你对工作还算满意，但同时却很难从中获得满足感？广而言之，你是否想过在现有的经历之外，生活应该还有些别的什么东西？你是否感到过某些“不祥”的事会发生在自己身上；或者周围环境压力过大、挑战频繁，让你无暇喘息，甚至难以控制？对于以上任何一个问题，如果你的回答是“是”，或者你以前就曾经问过自己类似的问题，请不必慌张，因为并不是只有你才这样。没什么大不了的。相反，你应该意识到，这些是关于我们工作和生活的ways的基本问题，每个人都会很自然地思考它们，反省自己。

本书就是针对人类对生命意义的追寻而写作的，也与你思考的问题深深契合。本书的理论深植于享誉世界的心理学家维克多·弗兰克尔博士的学说，并借鉴了他提出的指导方法。他的畅销书《追寻生命的意义》(Man's Search for Meaning) 被美国国会图书馆 (Library of Congress) 誉为最具影响力的 10 本著作之一。在第二次

世界大战中，弗兰克尔曾身陷纳粹集中营。战争结束后，他创立了意义疗法（Logotherapy），这是一种以意义为中心的人道主义心理学疗法。他的关于追寻意义的观点和经验深深地影响了全世界的读者。本书基于他的理论，演化出了一套基本观念和行动方针，以此为依据，你将会发现自己的工作与日常生活的意义。

另外，就像弗兰克尔在心理学治疗领域做出的贡献那样，本书的目的还在于帮助你找到工作的意义。我将“工作”一词界定得较为宽泛，因而，本书提供的指导对广大读者都将有所裨益——无论你是志愿者还是工薪阶层，无论你在哪个行业或部门工作，无论你已经退休还是刚刚开始找工作，或是正闲坐在家等待着机会。而且，由于本书的主旨是关于弗兰克尔的理论在一般生活中的应用，所以它也可以用来指导你的日常生活。因此，本书在介绍弗兰克尔关于人生的核心理念之外，还选取了很多实例、故事，并设计了训练与实践的方法，这些都将为你找到工作与个人生活的意义提供帮助与指导。

1996年8月，当我与弗兰克尔在他位于奥地利维也纳的家中会面时，我第一次向他提到了我写作本书的想法。我希望将他提出的核心原则与方法应用于工作中，为商业世界提供指导。弗兰克尔十分支持我，他用他特有的直接而充满激情的方式鼓励了我。他转身面向我，抓住我的手臂，说：“亚历克斯，你应该把这本书写出来。”可

以想像，弗兰克尔的话在我的生命中留下了多么深刻的印记。我感到那是我的使命。从那一刻起，我就下决心一定要完成这本书。

和很多人一样，我对弗兰克尔与他的作品的热爱由来已久。我感到很幸运，能有机会见到他本人，并获得了他的指导。弗兰克尔对我的工作与人生的影响十分深刻，在过去的40年中，我花了很大的精力研读他关于存在主义分析与意义疗法的旷世之作，并将他的思想在很多不同的工作环境中投入实践。作为精神治疗专家，我的工作越来越依赖于弗兰克尔的思想。我曾经将他的学说与方法论中的很多元素加以应用，用来指导各种组织机构中存在的问题，同时，也以此为很多在工作和个人生活中陷入危机、质疑自己存在价值的人进行治疗。在此过程中，我也反思了自己生活的意义，并从弗兰克尔的思想财富中获益良多。你会在本书中看到很多我个人关于遇到意义危机和挑战的案例。

在此，我还要强调一下，维克多·弗兰克尔毕生都在实践他自己开创的理论。根据我的个人经验，我要说，做到这一点是很不容易的。在学术领域，我们通过教学进行自我学习，也就是说，在我们教导别人之前，并不知道自己学识的缺陷在哪里。在写作时也是这样。从很多方面讲，写作的过程还是最容易的；我必须承认，最艰难的部分在于实践我所写下的东西。可弗兰克尔就能做到这一

点，他生命的意义彻底地体现在他的生活与工作中。我只能跟随他的脚步，并希望通过写作他认为“应该”写的东西，去获得生活与工作的意义。

而同样的情况也可以应用在你身上。请不要读完这本书就忘到脑后，因为，本书是基于我从弗兰克尔的宏篇巨著中提取的一些核心原则写作的，它值得你耐心琢磨，而非通读一遍就可以领会的。读完本书后，我希望你能身体力行，按照你的需要回顾与消化其中的观念和案例，将核心原则应用于你的日常工作与生活中。只有这样，你才会意识到本书与你书架上其他书的不同；只有这样，本书才能帮助你找到工作与生活的真正意义，并发现快乐的真谛；也只有这样，弗兰克尔鼓励我“应该”写出的这本书才能发挥出它应有的价值。

亚历克斯·巴达国斯
美国，新墨西哥州，圣达菲

2004年8月

目 录

序——史蒂芬·柯维	(005)
前言	(013)
第一章 并非生活选择我们	(001)
第二章 弗兰克尔的思想结晶	(015)
第三章 意义的迷宫	(027)
第四章 七原则之一： 选择你的态度	(041)
第五章 七原则之二： 寻找意义的意志	(059)
第六章 七原则之三： 发现生命的瞬间意义	(081)
第七章 七原则之四： 不要违背本心	(099)
第八章 七原则之五： 跳出自己看自己	(115)
第九章 七原则之六： 善于转移注意力	(127)
第十章 七原则之七： 勇于超越自己	(141)
第十一章 带着意义去工作和生活	(153)
致谢	(163)