

三 MAKING WORK 三
WORK FOR THE HIGHLY SENSITIVE PERSON

跳槽 也不是办法

[美] 芭莉·杰格尔博士 (Barrie Jaeger, Ph.D.) 著

杨霞 徐海峰 译



善用敏感特质



纵横多元职场

中国社会科学出版社

跳槽 也不是办法

究竟有多少人陷入一份自己所不喜欢的工作中，同时迷失了自己人生的航向？——我们中的许多人在那些令人沮丧的工作上待了太长的时间，最终带着创伤，筋疲力尽地离开。其中有些人仿佛陷入了怪圈，又回到了同样让人感到郁闷的困境中；而另外一些人最终找到了自己认为有价值的“称心如意”的工作。

高敏感群体在很多方面都有非常敏锐的感觉，这使得他们的工作有时陷入困顿。这些敏锐的感觉可以表现为强烈的情感或灵敏的感觉意识——仿佛心灵不停地接受信息，产生丰富的想象，从而一刻得不到休息——工作不如意的压力比这些日常琐事更甚，使我们的生活暗淡无光，抑郁随之而生，健康也同时受到影响。

但是，很多像我们一样的高敏者，他们最终摆脱了困境，找到了“称心如意”的工作。这样的事情在任何时候，任何地方都有可能发生。你可以在这本书中发现他们的身影。其中有年轻人，有中年人；有男人，有女人；有鸿儒，有白丁。但是所有人都有一个共同点——他们都属于高敏感人群。

Making Work Work for the Highly Sensitive Person

中社博雅

建议上架类别：心理自助/职业发展/大众畅销书

ISBN 7-5004-5311-6



9 787500 453116 >

中社
成功

从此踏上成功路



ISBN 7-5004-5311-6

定价：28.00元

跳槽 也不是办法

MAKING WORK
WORK FOR THE HIGHLY SENSITIVE PERSON

芭莉·杰格尔博士 (Barrie Jaeger, Ph.D.) 著

杨霞 徐海峰 译



善用敏感特质 纵横多元职场

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

跳槽也不是办法:善用敏感特质 纵横多元职场/(美)杰格尔著;
杨霞,徐海峰译. —北京:中国社会科学出版社,2006. 1
书名原文:Making Work Work for the Highly Sensitive Person

ISBN 7-5004-5311-6

I. 跳... II. ①杰... ②杨... ③徐... III. 职业选择-通俗读物
IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 128293 号

Copyright © 2004 by Barrie Jaeger

Original English Language edition Published by The McGraw-Hill Companies, Inc.
No Part of this publication may be reproduced or distributed in any means, or stored
in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.
Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education
(Asia) Co. and China Social Sciences Press.
All rights reserved

本书简体字翻译版由中国社会科学出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司
合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制和抄袭本书的任何部分。
本书封底贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。
版权贸易合同登记号 图字:01-2004-3844

责任编辑 门小薇
责任校对 风向标
责任印制 戴宽
封面设计 李全工作室

出版发行	中国社会科学出版社	
社 址	北京鼓楼西大街甲 158 号	邮 编 100720
电 话	010-84029450(邮购)	
网 址	http://www.csspw.cn	
排 版	五谷田工作室	
经 销	新华书店	
印刷装订	华冠曙光印务有限公司	
版 次	2006 年 1 月第 1 版	印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷
开 本	700 × 1025 毫米 1/16	
印 张	15.25	
字 数	226 千字	
定 价	28.00 元	

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换。
版权所有 侵权必究
编辑部联系电话:010-64045632;010-64059527

对本书的赞誉

这是一本多么具有洞察力的、有益的书！我们可以读到真实的对话、实例研究以及可供立刻付诸实践的建议。作者用启发和敏感的方式身体力行了她所倡导和书写的内容，可以温暖身心，照亮心灵，满足灵魂。读了这本书，相信你会收获。

——萨姆·合恩

《Tongue Fu!》和《ConZentrate》的作者

职场中最六的问题不是“我这一生究竟应该做什么？”而是“我是谁？”芭莉·杰格尔这本通俗易懂的书为这个问题指出了方向。它用确定的事实告诉我们，人的性格中的自我意识可以指引我们去寻求有意义的工作。

——格雷格·列弗瑞

《称心如意：寻找和追随真正的生活》（*Calling: Finding and Following an Authentic Life*）的作者

作为一个高敏者、作家和职业生活指导师，我欣然发现，这本书对帮助敏感的人们在工作中寻找到快乐和成功非常有益。

——莎拉·爱德华兹

《发现自己完美的工作以及实践梦想家的手册》（*Finding Your Perfect Work and The Practical Dreamer*）的合著者

杰格尔博士为一些人揭示了妨碍他们的障碍，帮助他们认识到自己的潜能，并且设计了令人难忘的、经过深思熟虑的以及非常有效的方法，来帮助那些被个人的敏感特质限制了发展的人们。我敢确信这本书会对它的读者产生深刻有益的影响，使他们发现通往成功和自我实现的道路并没有对他们封闭。

——丹尼斯·杰非博士

《从事工作并爱上它》(*Take This Job and Love it*) 的合著者

当工作变得无法忍受，因为你无法从中获得意义和挑战性的时候；或者你无法获得满足，感觉不到自己价值的时候；或者在工作中受到威吓和骚扰的时候，这本书会帮你找到前行的勇气——芭莉·杰格尔会为你指明道路。作者创造了一种重要而可行的工具来进行自我分析，帮助具有创造力和敏感性的人们，从而改变他们的生活：去找寻自己内心的期望，你所追求的其他东西也会跟随而来。

——诺·达文波特博士

《美国职场中的骚扰性情感虐待》(*Mobbing, Emotional Abuse in the American Workplace*) 的合著者

致 谢

如果不是那些为数众多的高敏者愿意与我分享他们的故事，他们的奋斗，以及他们为摆脱困境而进行的不屈不挠的努力，这本书就到不了读者的手中。

感谢凯瑟琳·波斯特，感谢她对高敏者透彻的理解和对阅读这本书的渴望。感谢朱迪思·蒙森提供了良好的反馈。感谢斯蒂芬妮·马切尔，感谢她提供心理治疗的知识和治疗的模式，以及她对一些章节的阅读。感谢杰奎琳·斯特里克兰德，感谢她解释了 MBTI 和高敏者之间的关系，虽然很遗憾这部分没有写入书中。感谢托马斯·埃尔德里奇以及时事通讯《敏感者》的读者们。感谢治疗师加里·林科尔，感谢她对高敏者的同情和理解。还要感谢瓦雷娜和玛莎，感谢她们天赋的医学直觉，并凭此深入到高敏者的内心世界。

感谢我的编辑，南希·汉考克和她的助手玛格丽特·莱德，感谢她们的鼓励和支持。感谢我的患者朋友们，感谢她们在我归隐写作以及重现社会的时候都在陪伴我。感谢我的猫咪，它是我单调的键盘生活中的良伴。感谢我的母亲和我的“阿姨”鲁思，感谢我亲爱的姨妈玛丽和姨父吉姆，感谢他们在我得意和失意时给我的巨大的精神支持和鼓励。

最后要感谢伊莱恩·阿伦，是她给我们所有人指引了一个新的方向。

前言

很多年来那些确信自己是高敏者的人们都在不停地为工作中的挑战而寻求帮助。遗传了只有 20% 的人群才具有的特质，他们注定要具有异于常人的感觉，与众不同的职业目标，同时也需要在工作中受到不同的待遇。高敏者们是幸运的，因为芭莉·杰格尔为他们写了这本书。

但事实上，非高敏者人群也可以从这本书获益匪浅，因为杰格尔博士以典型的高敏者的风格，提供了远远超过所需要的帮助。是的，她创造性地讨论了如何建立合适的人际界限，如何处理外界的压力，如何寻找自己的需要，如何知道什么时候该前行，以及在下一个职业中需要寻求什么。但是，通过她高度浓缩而得的简洁概念：辛苦乏味、才艺待展和称心如意，她为我们——不管是否是高敏者——深入探讨了工作的核心内容。作为一名心理治疗师，我通常在为我的患者解释工作中的问题的时候用到这些概念，但是我往往会换一个说法。

当我们一起讨论有关自我创业的问题时，芭莉和我成为了同事。她当时正在研究这个问题，当听说了我的工作的时候，她将二者结合到了一起，并且认识到自我创业的人群中有很多是高敏者。同属于自我创业者，我们很快就都认识到是为什么，我们会按自己的步调工作，做事事半功倍。我们明白我们的思想在离开办公桌的时间里会得到丰富，而不是禁锢在办公室里的時候；我们的创造力会随着别人的善意和鼓励而增长，而不是遇到争论和批评的时候。但是那些雇主怎么敢轻易给予高敏者“特殊待遇”，并且把那些建议都付诸实践呢？不会的。不管办公室的环境如何安静，灯光多么明亮，从个人的经验中我们知道高敏者在为他人工作的时候，是不会感到真正的快乐和个人价值的。

尽管如此，我还是明白自我创业带来的压力和风险。将之与寻找自己内心的期望——听上去非常浪漫和不切实际——联系在一起同样是这样的。“你必须能够提供别人需要的赔偿”，我那顽固的爷爷曾经这么对我说。

但是，当芭莉通过与高敏者的沟通，将她的结论告诉我的时候，我知道她是对的：我们高敏者必须从事有价值的工作。人类是我们所知道的惟的一种当生活毫无意义的时候会选择自杀的生物，而那些对工作感到绝望的绝大多数人都是高敏者！鼓励他们去寻找有价值的工作并不是不切实际，而是纯粹的现实主义。因为对工作尽心尽责，他们在从辛苦乏味迈入才艺待展之后，会长时间扑在工作上。他们非常擅长自己的工作。但是他们的工作真的非常合适吗？如果那样的话，就已经到称心如意的境界了。也许有人又会说，听上去真的很浪漫；但这完全可以成为事实。

但是，我不知道如何将那些我们发现的事实变成好的建议。杰格尔做到了。虽然经常有人建议我写一本关于高敏者和工作的书，但是正是由于我的工作，使我一直没有动笔。我爱自己的工作，我能够进行自我创业。我怀疑我能否从六个月的“有规律的工作”中幸存下来，即使这种工作是在大学里当教授或者在诊所当治疗师。工作中的要求、限制，以及“办公室政治”都会使我厌烦。但是最主要的是，我必须是自己感觉到需要做这项工作。因此，由于我不需要面对一个卑鄙的老板或者喧闹的办公室，如果由我来给别人提建议，我会觉得自己很虚伪。至于建议他们摆脱现状去寻找适合自己的工作，我担心太多的人不能作出改变，或者会感觉自己做不到。他们需要养家糊口，或者他们没有足够的金钱来支付自己的职业培训费用，或者过去的经历使他们的个性受到太多的打击，以至于他们缺乏足够的自信和希望来相信自己身上会发生质的转变。

而且，如果建议那些人摆脱现状，我能提供什么样的鼓励，怎么保证他们得到的会更好呢？很多企业文化都提倡集体的力量，这样的话高敏者就永远不会有真正的快乐：财富第一，伦理和品质第二；个人进步第一，团队精神第二。坦率地说，我甚至怀疑高敏者们能否乐意承受一星期40小时的工作时间？但是他们的工作时间甚至更长。简单地，从我的角

度，我感到我的鼓励很空洞，我也没有权利这样做。所以我不去做。我很高兴有人能写一本关于高敏者和工作的书。

我所要说的是，感谢上帝，杰格尔这么做了！她真正了解自己的本行。而且，她甚至了解几乎所有类型的职场，因此能给别人以激励。实际上，我可以说这本书其实主要是提供勇气的来源和如何获得勇气。我很高兴有人能够提供勇气，而我可以将之传递给其他人。

勇气至关重要。作为人群中的少数派，高敏者能够感受到别人注意不到的痛苦（包括对痛苦本身更加敏感），因此高敏者需要而且拥有很大的勇气。但是他们很少意识到自己什么时候展现过勇气。杰格尔博士的一名受访者曾经说过：“我希望自己能有更大的勇气。我辞职是因为我非常绝望和害怕。我每天起床去上班，而我心里却憎恨这份工作，那里充满了和我很少共同点的人们。它几乎侵蚀了我所有的能量，但我还要装作很感兴趣。但是我必须摆脱它。如果我仍然这样下去，也许有一天，当我早上醒来的时候，发现自己由于需要工作所提供的所谓的‘安全感’而丧失了自己的梦想，那样情况会更加糟糕。”

对于我来说，抛弃那项工作需要勇气。如果我们感觉不到害怕，就无所谓是否有勇气。投入未知领域去努力寻找一个人真正的职业生涯，如果没有极大的勇气，我不知道还需要什么。而芭莉·杰格尔身上就体现了这种勇气。当我第一次读这本书的时候，我感觉我们这类人和我们的世界有了真正的希望。高敏者经常在工作中遇到根本不会困扰非高敏者的问题，这正是他们需要希望和支持的地方。经济和社会的支持固然很好，但是杰格尔提供了更重要的——情感上的支持，灵魂的支持。

是的，一些高敏者会有严重的情感障碍，阻碍他们找到内心的期望，但是杰格尔博士率先投入精力来研究什么是他们所需要的。给那些受访者们提供成功的高敏者的事例，这样就能使已经前行的高敏者伸出手帮助后来者们。这本书的读者不仅仅是从成功者的事例中寻找经验的高敏者，每个人都是高敏者，每个人都会碰到同样的问题：如果有人能解决那些问题，他可以教给别的人。我们都是参与者。这就是勇气和激励。

读者也会喜欢芭莉的风格的。她很友善、风趣，她会使你感觉到那些

受访的高敏者就你身边。她还会从新的角度，以自己的洞察力去考虑问题——例如，她对“紧张”的深入彻底的讨论，揭示了它如何影响我们和他人，以及为什么高敏者经常会成为欺凌的对象；而且她还经常用自己的困境作为事例。她从第一手资料总结出“苦工”的概念。

“苦工”的概念非常有用。它帮助我理解了为什么有些患者从事所谓的“好工作”时还会有那么不好的感觉。它甚至能帮助理解婚姻问题——平等不仅仅意味着每人每星期工作多长时间，而且与各人所承受的苦工的程度有关。如果一个人从事自己喜欢的工作，工作时间很长，而另一个人“成天待在家里”，但是工作辛苦乏味，哪一个工作更辛苦呢？杰格尔会告诉我们的。

最重要的是，她意志坚定：如果你是一位高敏者，你不能陷入一项辛苦乏味的工作。对任何人来说，令人满意的工作很可能是对生活最好的祝福，但对高敏者来说则是生活的必需。我们不能从事辛苦乏味的工作，更不能长时间陷入其中。正像马不会离开着火的马棚一样，芭莉·杰格尔会坚定地牵着缰绳，带着你离开。“你不能待在这儿”。马儿会死于大火，高敏者也会在不适合的工作中湮灭（尤其是情感上，很可能在躯体上也同样受害）。这种湮灭会持续很长时间。把这些告诉读者是需要勇气的，但这是事实。

我很荣幸向你推荐这本书。我想它会改变你的生活。

伊莱恩·阿伦

导 言

踏上工作之路

说实在的，我的工作能力很强，可是我现在却非常无奈，干着大材小用的工作。我天性喜欢在工作中保持很强的独立性，但是现在从早到晚都有人来打扰我，还有些人特别生硬、不客气。这种郁闷的状况已经持续很长时间了。我只是想做一些能够使自己感到快乐的事情！对我来说，工作顺心要比高额薪水重要得多。这种现状能改变吗？

——一位不愿具名的高度敏感者

刚刚拿到博士学位一个星期后，我从北加州开车回家。路上我一直在想，我下一步该干什么呢？为了攻读我以前所忽视的博士学位课程，我放弃了一份成功的自由职业生涯。现在，我已经好几年没有工作了。

我在博士生阶段研究的是关于工作的意义和工作的伦理领域的问题。以前我从来没有安心从事过一项传统的工作。我一直感到好奇而费解的是，为什么一些人热爱他们所从事的职业，而另一些人则非常不喜欢呢？我一直在思考和研究有关工作的问题，现在我已经完成了学位论文并取得了博士学位，但是仍然在关注同样的问题。在离我住的地方几个街区远的地方有一家中国快餐店，我看到一块巨大的“招工”广告。我好奇地问自己：“为什么不去试一试呢？”于是，我就去应聘，接着就得到了一份周末送外卖的差事。干了两个周末，我向老板提出了辞职。老板请求我留下来；我感到有些不好意思，便继续在那儿干。但是由于未能及时把饭送到，找不到门牌号码以及忘了带信用卡机，顾客对我大发雷霆；由于没有放大镜和手电筒，我在黑暗中看不清地图；我都40岁的人了，而周围却都是18岁的青年人。最终我感到很不适应这份工作。

两个星期以后，我终于坚决地辞职了。我不仅回到了“我要干什么工作”这个老问题上，而且在思考：我为什么要干刚才那份工作？为什么我那么窝囊，在一个我不喜欢的工作岗位上又多待了两周？看看我自己的教育背景，我为什么没有考虑到大公司去求职呢？我是在害怕或者担心什么吗？我花费了高昂的代价取得了博士学位，如果不能充分利用，这个博士学位又有什么价值呢？

我认为自己很失败，不仅仅是因为不擅长我所从事的工作（但是有些时候我其实是擅长的），更主要是因为我没有在工作中找到快乐！在我一生所从事的工作中，无论对我的智力提出多么艰难的挑战，总不能使我感到满足，我最多干两年就不干了。如果我干低级的工作，我发现我也不满足于仅仅做建立档案、输入数据、采购食品这些工作，只是内心的职业道德才使我坚持做下去。我一直在梦想：能找到一份真正适合自己的工作，但是我又不清楚我想要的究竟是什么。而实际上，我越接近自己的目标，

就越有一种恐惧心理。我怕我的梦想是不可能实现的。也许我只属于懦弱无能之辈，不是按照“现实世界”里面工作的模子造出来的。

但是一直以来，我能够看到，我心中的自信已经生根、发芽、成长，有时缓慢，有时疾速。虽然我抗拒我的直觉，但它总在暗示我正确的方向。我内心的期望，不论它是什么，似乎一直在挑逗我。有时候它引诱我踏上一条路，而当我听从它的召唤时，它却突然改变了方向。回首往事，由正确的直觉所指引的每一个脚印，构成了我个人成长的自然演进，每一步都是到达今天的位置所必需的。

我们如此努力地寻求合适的工作，而真正的工作也正在寻找我们自己，让我们内心的期望来发现我们吧。我相信，即使你一生所做的事情只是慢慢长大成熟，你也会最终发现你内心的期望。我一直以为，工作就是我们内心的期望，但实际情况不是这样的。如果我仅仅专注于工作，就会一事无成；但是当我专注于个人成长的时候，我的工作似乎在微笑着向我贴近，仿佛工作被我所吸引，而不是我奔着工作而去。

为什么工作不如意？

这本书并不是指导人们如何去面试，并获得一份好的工作。在这里也没有专门为高敏群体开列一份最好的 100 家公司的名单。这本书是一把探测器，它教我们如何探测出不适合我们的工作，并且告诉我们为什么有些工作徒劳无益。探测器就存在于我们的内心世界中，多年来一直在向我们发送信号。但是，如果我们从事太多的不如意的工作，那说明我们的探测器一直没有发挥作用。我们就要花点时间了解我们的探测器所探测到的问题，并且解读它发出的信号。

过于敏感会影响你的职业生涯！

你为你的工作准备的程度如何？你对这项工作了解或喜好的程度如

何？这些并不是使你工作称心如意的核心问题。

让我们以两位高度敏感的人为例：他们都是领导者，开始工作时都没有经验；两人从前都没有从事过类似的工作，都面临很大麻烦，其中包括战争、他们自己的政敌以及个人生活中的悲剧；随着年龄增长，两人都更加倾心宗教；两人有待人热情，善于交往的一面，但另一面却是意气消沉、顽固不化，甚至令人捉摸不定；他们都是宿命论者，相信他们的命运由超人的力量所掌控。

这两个人就是美国前总统亚伯拉罕·林肯和俄国的末代沙皇尼古拉斯二世。他们之间的区别就是——成长为高敏感者的途径不同。

尽管林肯最开始并没有政府管理方面的经验，但是他具有敏锐的政治天性，愿意学习和进取。他本能地知道如何利用其敏感性去改善他的现实生活和人际关系。例如，他利用他的直观能力去评估内战对未来一代美国人的长远影响，他筹划着如何医治整个国家的战争创伤。

与之形成对照的是，沙皇尼古拉斯二世本身并不想领导整个国家，当他遇到困难时也没有明智地利用他的直觉。相反，在第一次世界大战所带来的压力下，他在情感上把自己隔离起来，政府最终崩溃，他自己也被压垮。

将这两个人进行比较并不是总结敏感的好与坏，而是指出他们利用敏感方式的不同——一种是带来力量，另一种是导致软弱。我的观点是，我们的敏感性可能会把工作做得更好，也可能更糟，这取决于我们如何利用它们。

我曾经和不同类型的高度敏感者交谈过，他们当中有高级管理人员、创建百万美元公司的企业家、女佣、律师、艺术家、自谋职业者以及失业者——各行各业的基本都有。尽管我们的性格不会创造也不会摧毁我们在现实生活中所希望成功的机会，但是它可以促成，也可以阻碍这种成功。对我自己的挑战之一是确切了解这种促进或阻碍的程度，并把它写下来。你可以检验我的发现是否有助于发挥你的优势。

但是，关键还是在于你自己。随着你慢慢成长，内心的期望也越来越清晰，成功也会一步步向你走来。

这本书产生的过程

《跳槽也不是办法》是我四年多努力的成果。在这期间，我同近二百名高度敏感的人进行交往、采访和访谈。在书中我经常称他们是“高敏者”。

五年前，伊莱恩·阿伦就支持我去实现写这部书的梦想。她向我提出写作的建议，并给予鼓励。她的序言使我的书大为增辉。她本人的著作《高敏者》是一本必读书。正如我的一位受访者所说，这本书是我们必备的指南。

在本书中，我将讨论高敏者的敏感性质，但是我主要关注的是工作场所的条件。大部分受访者已经读过《高敏者》，花了多年的时间来收集这方面的信息，并且调整他们作为高敏者的观点、行为和态度来融入现实的世界，这种融合是需要花费时间的。然而，就工作场所的问题来说，在对未来的希望和梦想或面临的问题方面，意识到自己是高敏者和未意识到自己是高敏者的人群之间并没有区别。男人往往乐于对抗，女人常常情绪波动而流泪。

我采访了世界各地的各界人士，每个人都进行了高敏者自我测试——伊莱恩·阿伦和阿瑟·阿伦两位医生在临床研究中使用的七项测试量表（the seven-point scale）和基尔塞性情分类测试（Keirsey Temperament Sorter）。大部分人在高敏者自我测试中的得分都很高。下面提到的很多人使用的都是化名。

我采访的高敏者大多很有天赋、多才多艺、富于想象力、感情强烈且易变、性情急躁且求知欲强；在感情方面，商业世界的残酷常常使他们感到愤慨和沮丧，激动的言行又往往导致对他人或自己的伤害。一些人感到绝望无助，没有申诉或变革的信心；而另一些人则与这种体制作斗争或辞职以示抗议。

他们的广泛兴趣和活跃的想象力表明他们的潜能的深蕴和丰富，但通常情况下他们不能把这种潜能引导到工作场所。他们常常表达一种事不关己，高高挂起的超脱情绪；甚至在高级管理岗位上扶摇直上的那些人也感到不适应现代的工作环境；工作场所的压力和要求大大伤害了他们的身体和情感健康。

高敏者看来关注重大问题，深切关心工作上的更大的问题，工作场所的态度、价值观和行为。公司对雇员缺乏尊重和赞赏、过于贪婪以及只注意工作的数量方面而不注意其质量方面，这些往往成为他们的关注焦点。我采访过的人中有一半是自我创业者，通常要比给老板打工的同业者快乐得多。

在一项对 150 名高敏者的调查中，普遍的看法是对工作不满意，认为美国公司对雇员冷酷无情。当要求他们给他们的工作条件打分的时候，同其他雇员相比，高敏者雇员对工作条件、在岗的人员以及他们所从事的工作所打的分要低些（在 B-F 之间）。那些自我创业的高敏者对所有答题给了更多的 A，尽管他们的收入不那么令人满意。但是，工作与生活之间的平衡对受雇佣的和自我创业的高敏者们都是一个挑战。

尽管高敏者在他们所关注的重大问题上是有贡献的，但是更重要的是：要时时关注个人的目标。如果你参与公司的大规模改造，每当你清楚地界定你的职责范围的时候，每当你压力下自我调节的时候，你就正在为高敏者以及所有工人的全部需求尽自己的力量。

在所有这些人中有一点希望，有一个要求，就是找到能够激励他们的一份工作。随着被采访者的自信和自我认同的增强，我会看到更多的“技工”（Craft）的工作，而“快乐工作”（Calling）就会在微风中窃窃私语。尽管我们所有的人都喜欢处于“快乐工作”的境界，但是要使我们保持这种状态仍需努力。我们一定不要固步自封，因为个人的成长和成熟就是把我们的“快乐工作”吸引到我们身上的源动力。

三种工作状态

在我写作这部书之前很久，我就一直在探讨这三种工作状态：“苦