

The Courage to Meet
the Demands of Reality

乐活人生的 6项修炼

让6种不可或缺的人格
帮助你迎接现实的挑战

美国著名心理类畅销书作家

[美] 亨利·克劳德 (Henry Cloud) ◎著
姜文波 ◎译

Integrity

与宝洁、7-Eleven和戴尔等全球知名企业合作的真实经验



中国人民大学出版社
China Renmin University Press



Integrity

The Courage to Meet
the Demands of Reality

[美] 亨利·克劳德 (Henry Cloud) ◎著
姜文波 ◎译

乐活人生的 6项修炼

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

乐活人生的6项修炼/ (美) 克劳德著; 姜文波译.

北京: 中国人民大学出版社, 2009

ISBN 978-7-300-11169-8

I. 乐…

II. ①克…②姜…

III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49*

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 171020 号

乐活人生的6项修炼

[美] 亨利·克劳德 著

姜文波 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 170 mm × 250 mm 16 开本

版 次 2009 年 10 月第 1 版

印 张 15 插页 1

印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷

字 数 231 000

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

编辑
手记

专家与你分享乐活职场的心灵修炼

“你是什么人，拥有什么心态，将最终决定你的头脑、天赋、能力、活力、努力和机会等能否得到充分的利用。”

——亨利·克劳德

曾经有这么一个孩子，学生时期的挫折与畏难让他丧失了积极面对生活的勇气，是母亲的一句：“我知道。有的时候，我也会感到太累了，不想去上班。”让孩子的内心产生了某种转变。他感到自己的内心发生了蜕变，勇气、毅力和希望已经产生了。多年后，母亲的话伴随着孩子长大成人，取得了人生一个又一个的辉煌。这个幸运的孩子就是本书的作者——亨利·克劳德。

他是美国广受欢迎的演讲家、知名作家与执业心理医师，他主持全美播出的心理咨询节目“新生命”，并办讲习会、研究中心与教会训练小组。多年来，他撰写过20多本著作，拥有超过400万忠实读者，3次荣获玛丹力特金章奖（Gold Medallion Awards）奖项，进行了累积超过160次国际大型演讲，听众累积超过2 000万人。对专业知识孜孜不倦的研究使他成为将心理学运用于生活的带头专家；与此同时，克劳德博士先后担任25家国际知名跨国企业的心灵教育、生涯开导、组织领导总顾问的经历更是使其成为职场心理学领域的先行者，他的多部著作深深影响了大批读者。

而在本书中，克劳德博士更是将心理学的知识引入到我们生活、学习、工作的方方面面中。在他看来，要想取得各个领域的成功，光靠努力是不够的，努力只是我们做事情的标；而取得成功的本，是我们怀揣健康、正确的心理状态。信任、面对现实、注重结果、勇于挑战、积极成长……他的这一系列理论受到了国际知名《ABC新闻》、《PBS新闻》、《福克斯新闻》、《洛杉矶时报》、《纽约时报》、《波士顿环球报》等强力推荐报导。

面对职场与生活，我们不缺乏应对的技巧，而是缺少与之匹配的认知，掌握本书中克劳德博士提出的6项心灵修炼之术，是你获得完整人格、打造终极乐活的第一步……



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

老 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作**和**生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



一顿麦当劳

工资的晋级



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉



前言

你可能一直都听说人格很重要，你可能渴望自己以及自己的合作者拥有健全的人格，你可能已经感受到了健全人格的影响和作用。你知道健全的人格是真实存在的。

但是，我们往往并不会把这些与健全的人格每天怎样发挥作用、怎样对我们在重大人生领域中的实际成果产生影响联系起来。我们不认为要想收获更多，办法就是改变自己的人格；或者即使我们认识到了这一点，我们往往也不知道该从何处入手。有时候，我们也不知道该怎样做出恰当的个人转变，来让自己的人际关系变得更加富有成果。

在本书中，我们将着眼于人格的六个方面，它们将给你带来你一直未能实现的成果，将帮你解决那些似乎没有答案、似乎已经成为习惯的老问题。这些人格品质合在一起，将能让你的才能变成你认为自己应该实现的成果。你将认识到这样一种人格：

1. 可以建立并保持信任；
2. 能够认清并面对现实；
3. 能够以注重结果的方式工作；
4. 乐于接受负面的事实并去解决它们；
5. 可以促进成长和进步；
6. 可以实现超越和人生的意义。

你将会看到这些人格品质怎样超越天赋和才能，具有了这些品质的人怎样取得成功，不具有这些品质的人怎样遭遇失败。你将会欣喜地发

现，我们每个人都能在这些方面取得进步，而这段旅程本身就非常有意义。因此，请和我一起踏上这段旅程吧，让我们来看看为什么健全的人格就是迎接现实挑战的勇气。

亨利·克劳德
加利福尼亚州洛杉矶市

目录 Contents

INTEGRITY

第一部分 为什么说修炼人格至关重要

公司里有一个“让你头疼”的人，他才华横溢、他干劲十足，加入公司没几年就让销售数字实现了显著的增长；但有女同事说他“性骚扰”，有很多下属说他“太刻薄”，是让他继续留下，帮助他做出改变，还是该让他走人？

3

第1章 人格的三个基本要素

10

第2章 你的航迹什么样

22

第3章 修炼健全的人格

/

第二部分 人格的第1项修炼：建立信任

这是新总裁发表就职演说的大会，传达愿景、确定基调，他的思考高度显然不同于大多数人。如果你也在场，相信你也不会再对公司的未来感到沮丧和绝望了；但演说结束后的自由提问环节却改变了会场的气氛，大家都表情僵硬、目光呆滞。到底发生了什么事？人还在，但心已经飘走了。

35

第4章 通过联系来建立信任

57

第5章 通过给予恩惠来建立信任

67

第6章 利用脆弱性来建立信任

第三部分 人格的第2项修炼：事实取向

一位女士在我的办公室里哭诉说，他的丈夫欺骗了她，他们的财务状况根本不像丈夫说的那样好。当妻子发现了真相时，丈夫也学到了一个所有为取悦别人或者逃避消极后果而隐瞒事实的人都应该记住的教训：欺骗的后果往往比实话实说的后果更严重。

77

第7章 现实永远是你的朋友

86

第8章 你是了解现实的人吗

第四部分 人格的第3项修炼：打有把握的战役

他创建了一个成功的网站，和大多数人一样，他的渴望不仅仅是“干得好”，而且是要发挥自己最大的潜力。当一帮投资者来考察他的公司时，他们都认同如果扩大公司的规模并开拓新的领域，增长潜力将是巨大的。是只专注于自己擅长的领域，还是什么事儿都插一手？

111

第9章 令人满意地完成

第五部分 人格的第4项修炼：拥抱消极的现实

如果本田宗一郎的人生态度不是拥抱并解决问题，那我们还会看到本田摩托车吗，还会看到他对整个汽车工业产生的广泛影响吗？为了解决活塞的问题，他甚至重新去上技校。他不会让问题阻碍自己；相反，他会拥抱和解决它们。

133

第10章 把问题当早餐

第六部分 人格的第5项修炼：进步取向

他从哈佛商学院一毕业就去了一家著名的金融企业，而且很快就成为了该著名金融企业的财务规划师。但他却厌倦了现在的“自我”，决定放弃财务安全感、令人尊敬的职位以及已经拥有的权力，到另一个行业里去当新手。他说：“我无法停止生长。”

157

第11章 拥有“成长内驱力”

第七部分 人格的第6项修炼：超越取向

一天夜里，当一艘海军战舰在雾气中航行时，离他们很远的正前方出现了微弱的灯光。舰长走到话筒前回答说：“这里是航向220的船只，请把你们的航向调整30度！”“我拒绝你们的要求，船长先生。请你们调整航向！”对方回答说。“我们是一艘海军的战舰，”海军上将说，“请你们改变航向。”“我们是一座灯塔。”对方说。

185 | 第12章 正视渺小与伟大

第八部分 乐活人生由此开始

每一个人都是不完整的，尽管程度不同。我们都是人类，都可以迈出成长的“下一步”。我们都有才能，有时甚至是超人的才能。秘诀在于接受这一切，保持一种“不完美的明星正在变得越来越好”的心态。你越是能让这种心态成为你个人以及组织的文化，你和你的组织就会越成功。

203 | 第13章 让实现的愿望令心灵愉悦

INTEGRITY

为什么说修炼人格至关重要

第一部分

INTEGRITY

INTEGRITY

你是什么人，
这将最终决定你的头脑、天赋、
能力、活力、努力和机会等
能否得到充分的利用。

人格的三个基本要素

我有一个已为人母的朋友，她急切地希望我能帮她一个忙。她和她丈夫有两个儿子，一个 21 岁，一个 19 岁，正是渐渐成年的时候。我觉得，她是想确定两个儿子不是那种逃避现实的人，因此她想在不被两个孩子察觉的情况下，通过我来教育和开导他们。

有一天，我们正在一起吃晚餐时她说：“你能带我那两个儿子出去一起吃顿午餐，跟他们谈谈成功吗？他们最近老是问为什么有些人那么成功，为什么那些人能成就大事。我想你能就这些问题给两个年轻人一些指点。”

“嗯，”我说，“恐怕不能。成功，那真不是我擅长的领域。我对成功知之不多，因此我真不知道该跟他们说些什么。你为什么不给齐格·齐格勒^①打电话呢？”我当时想到了所有论述成功原则的文献，怎样成就大事，怎样达到成功的巅峰等等。这不是一个我擅长的领域，因此我委婉地拒绝了她的请求，想借这个小小的幽默把话题岔开。

① 齐格·齐格勒（Zig Ziglar），著名的成功及励志作家——译者注。

“得啦，别胡扯啦，”她抗议说，“他们俩才二十来岁，凭你的知识和经验，完全可以给他们一些值得思考的建议。你已经有了不少成果，而且还跟很多成功者合作过。对你来说，这能有多难呢？你就把他们带出去，跟他们聊聊吧。结果不一定要多完美，你只要给他们一些启发性的建议，把他们往正确的方向上推一下就行了。”

因为觉得自己可能有点儿轻慢了她的这个念头，所以我让步了。“好吧，我会带他们出去聊聊的。”

“太好了！你会跟他们说些什么呢？”她立刻就问道。

“我不知道，我得好好想想，准备一下。”

“是，但是你觉得你会跟他们谈点儿什么呢？”

“我不知道，”我重复说，“我会好好想想，至少要让他们能有所思考吧。”

“是，但是当你想过之后，你觉得你会跟他们说点儿什么呢？”

我能看出来这是一位身负使命的母亲，我不太可能含含糊糊地混过去。因此，我沉思了片刻，回想了一些与我合作过的真正的成功者，然后即兴地给了她一个成为领导者或成功者的方案。在这同时，尽管她努力地想把我变成一个励志演讲人，我却努力地想忠于自己的专业领域。

“好啦，这些就是我要跟他们说的，”我说道，“那些成为了领导者或者真正地取得了成功的人往往有三个特征。首先，他们具备某些能力，换句话说，他们了解自己的领域、行业、学科或者别的什么。如果你想成为比尔·盖茨（Bill Gates），那么对计算机行业的了解会给你很大帮助。如果你打算成为一个杰出的外科医生，那么你就必须知道你在做什么。换句话说，滥竽充数是不能长久的，孩子们。因此，你们要到图书馆或者别的什么地方去掌握所需的技能，要擅长自己所从事的工作。一个首席执行官掌握一套所需的胜任能力也需要同样的过程。你必须熟练掌握自己所从事的工作，就是这样，没有捷径可走。”

“但是，”我接着说道，“也有很多能干的人并没有成为领导者或者取得‘巨大的’成功。他们工作干得很出色，人也很快乐、很满足，但他们没有成为你们这些年轻人关注的焦点。一个人要想取得自己期待的成就，他还必须具备第二个特征：他必须是一个我所谓的‘联盟建立者’。

换句话说，他必须要拿着自己的能力和专长去同其他有能力、有资源的人建立联盟，与他们结成互利关系。这样一来，他就可以让自己的优点得到更大的发挥，而不再仅仅是‘擅长’自己的工作。他可以通过这些联盟来把事情做得更大。他可以跟投资者、管制机构、分销渠道、董事会、市政府、华尔街等等各方建立起这样的关系，从而就有能力把自己的事业做得更大。”

“即使是在一家企业内部，领导者要想取得成功，要想推动自己的议程，他们也得与企业的其他成员建立联盟。否则，他们就只是在摆弄自己的那一小块蛋糕。这也没什么不妥，但是那些能把‘蛋糕’做得更大的人，总是要联合他人的力量。如果他们想照着他们的方式‘取得成功’，他们就必须学会建立这些联盟。如果一个领导销售团队的人能与生产团队建立联盟，那么他就能准时地得到满足市场需求所需的产品，而生产团队同样也会觉得他们的利益得到了满足。联盟的建立是成功和领导的关键。这不仅仅是‘建立人际关系网’——后者往往只是‘利用别人’的同义词。联盟说的是利用杠杆作用来放大你的事业。”

“说了这么多，现在让我们来说说我要跟那两个年轻人谈论的重点。我会告诉他们，具备前两个特征的人多得很。有头脑，有才能，长于所为，能够建立系统并调动他人来完成任务，这样的人并不缺乏，我们天天都能看到。但是，如果真想取得成功，他们还必须具备第三个要素：他们还必须有不会把事情搞糟的人格。”

“如果你一定要现在就知道，那么这些就是我认为我该跟他们说的。”

人格问题：你已经看到了

我费了一番解释才让她理解我所说的“人格”指的是什么；但是，当我在企业环境中谈到这个问题时，当我问“你们当中有多少人碰到过这种情况：一个人非常聪明能干，但他身上却有某种东西妨碍了其所有才能的发挥”时，大多数人都立刻就明白了。在那种情况下，大家的眼睛开始骨碌碌地转，你看看我，我看看你，脸上挂着会心的微笑，或者是做出其他能让我们想到这一事实的动作和表情。在某种程度上，我们

都知道“取得成功”不仅仅涉及天赋或能力，还和人格有关。

接着，我会提出一个更加难以回答但触及核心的问题：“你们当中有多少人还能够想到，如果换成另外一种让你们感到不同的方式，你们就能更进一步地发挥自己的潜力？”我不会要求大家举手，但是从大家的动作和表情上总是可以明显地看出，我们大多数人同样也能想到这一事实。“取得成功”不仅仅意味着能胜任、能做事，而且还和我们是什么人有很大关系。但是，这究竟是什么意思呢？到底什么是人格？它怎样影响绩效？它有多重要？

大多数时候，提到“正直”或者“人格”这样的字眼儿，我们想到的是道德或伦理，而不是绩效。我们会把这一主题与丑闻的主角联系起来，比如安然、安达信、世通或者是因为人格缺陷而陨落的超级明星。当然，还有那些影响更大的实例，从企业和政府的高层直到教会。有些道德过失不仅毁掉了某些个人的职业生涯，也毁掉了整个企业，甚至毁掉了公众对市场本身的信心。不用说，犯下过失的人本身也得吞食苦果。现在，大多数人都会说“人格很重要”，如果有谁不同意这种说法，那他在最近这十年里肯定一直在睡觉。

但是，当人们这样说时，他们往往指的是人格是防止坏事发生的“安全措施”。换句话说，如果人们具有健全的人格，那么他们的道德和正直就值得信任，他们就不会偷你的东西，不会对你说谎，不会欺骗你，不会跟你玩儿两面派。你可以信赖他们，不用担心他们会背后下刀子。这种人格当然是基本的，缺了它我们就什么都不是。正如我们已经看到的，当这种人格缺失时，一切都会消失。道德和伦理支撑着我们的整个系统，其中包括商业、人际关系、政府、金融、教育甚至是我们每个人的生活。不信？去找一个受到背叛的妻子或丈夫或者是受到欺骗的商业合伙人聊聊，你就会知道没有信任的人际关系危害有多大。

然而，当我说到要跟那两个男孩或者任何一个人谈谈人格时，我想说的并不仅仅是上面这些。当然，我希望他们诚实、有道德、不玩儿两面派，我希望他们值得信赖，我也希望他们表里如一、不欺暗室。但是，我假定他们已经做到了这些，就像我假定本书的大多数读者已经做到了一样。我假定你知晓道德和伦理、诚实和真诚的重要性。而且我还知道，