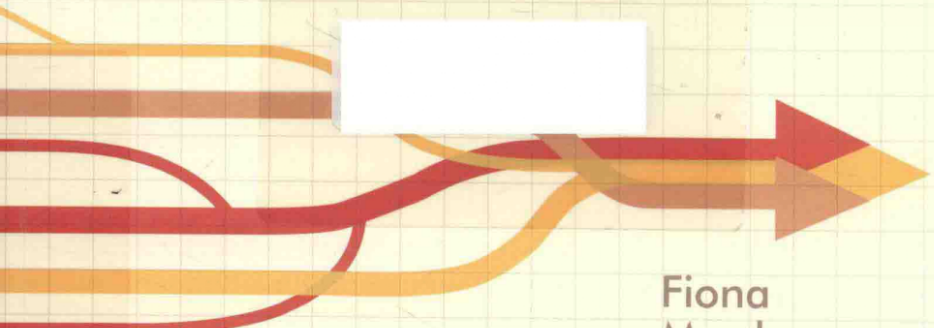


心理学家 教你 职业规划

[英] 菲欧娜·默登——著 朱蓓静——译



Fiona
Murden

DEFINING YOU

How to profile yourself and unlock your full potential

图书在版编目(CIP)数据

心理学家教你职业规划 / (英) 菲欧娜·默登著;
朱蓓静译. — 成都: 四川文艺出版社, 2022.9
ISBN 978-7-5411-6436-1

I. ①心… II. ①菲… ②朱… III. ①职业选择—社
会心理学 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第152409号

DEFINING YOU by FIONA MURDEN
Copyright © 2018 by FIONA MURDEN
Original English edition published by Nicholas Brealey Ltd. Publishers
All rights reserved.
Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2022 by
GUOMAI Culture & Media Co., Ltd.
Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with Nicholas
Brealey Ltd. Publishers through Peony Literary Agency.

著作权合同登记号 图进字: 21-2022-224 号

XINLIXUEJIA JIAO NI ZHIYE GUIHUA

心理学家教你职业规划

[英] 菲欧娜·默登 著 朱蓓静 译

出品人 张庆宁
责任编辑 陈雪媛
装帧设计 星野
责任校对 段敏
出版发行 四川文艺出版社(成都市锦江区三色路238号)
网 址 www.scwys.com
电 话 021-64386496(发行部) 028-86361781(编辑部)
印 刷 天津丰富彩艺印刷有限公司
成品尺寸 145mm×210mm
开 本 32开
印 张 10.5
字 数 252千
印 数 1—9,000
版 次 2022年9月第一版
印 次 2022年9月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-6436-1
定 价 49.80元

版权所有 侵权必究。如发现印装质量问题,影响阅读,请联系021-64386496调换。

001	序 言
011	第一部分 反 思
013	第一章 好好观察，别急着回应
014	令人欢喜的好奇心
025	理性脑
036	本章结语
037	第二章 你的故事
038	成长环境
044	遗传基因
048	大脑具有可塑性
054	本章结语
055	第三章 长大成人
055	成年初显期
058	情 商
063	接纳情绪
065	情绪障碍、不确定感和情绪不稳定性
073	本章结语
074	第四章 人生的意义

075	为什么意义很重要？
079	你的人生意义是什么？
085	沟 通
096	本章结语

097 第二部分 洞 察

099 第五章 兼听则明

101	为什么需要反馈？
109	莎拉（SARAH）模型
112	如何应对反馈
113	重温反馈
114	本章结语

115 第六章 定义你自己

115 第一节 你的自画像

121	明确人生的意义
134	本节结语

134 第二节 个人发展计划

135	有待提高的方面和发展目标
144	确定你的长期目标
146	本节结语

149 第三部分 行 动

151 第七章 做自信的自己

151	信心是什么？
153	自信心

157	迈出第一步
170	自信地展现自己
173	你给别人的印象是怎么样的
174	本章结语
175	第八章 职场中的你
175	第一节 找到你的立足之地
176	最佳的工作环境
183	找到未来最匹配的工作
184	不匹配的工作环境
192	本节结语
192	第二节 导师和人脉
192	建立人脉关系
198	找到你的导师
203	本节结语
204	第三节 榜样的力量
205	谁是你的榜样?
210	本节结语
211	第九章 释放压力
211	压力
216	内部压力源
221	表达感恩
222	潜在的外部压力源
234	本章结语
235	第十章 古老的大脑与现代的世界
235	社交媒体

236	社交媒体和身心健康
246	信息超载
250	决策疲劳会损耗你的意志力
253	快节奏的生活
254	根据你真正想要的生活来规划你的日程表
255	时间管理
258	腾出反思的时间
263	本章结语

264 第十一章 激活你的大脑

265	影响情绪韧性的因素
266	睡眠
279	社交关系
288	好奇心
289	锻炼身体
302	建立、保持情绪韧性与劳逸失衡
307	本章结语

309 第十二章 可视化想象

310	最有可能让“白日梦”梦想成真的因素
311	这对你来说意味着什么？
312	增强“信念”
316	本章结语

318 结束语

323	附录：情绪列表
325	中文版编者说明

序言

在心理学家的陪伴下

你有没有想过，探究自己的故事，理解人生的起伏，以某种方式让自己不仅更成功，而且更快乐，会是什么样的感觉？很少有人真正有时间回顾是什么造就了自己——我指的不是那种让我们倍感痛苦并怀疑人生的钻牛角尖或反省检讨，相反，我说的是以积极、务实，甚至随心所欲的方式探索是什么让你成为现在的你。无论你处于哪个年龄段——是二十多岁，遥望人生将何去何从；还是四十多岁，在事业的黄金期想方设法创造更多意义；抑或六十多岁，即将退休，希望继续带着目标感生活——每个人都可以从更了解自己中获益。本书将带你走一遍自我认知之旅，积极助力你在未来几天、几周、几年、几十年的人生中更清晰地认识自己是谁、你的价值观是什么，帮你确定目标，并自信地践行所学。

这些年来，我有幸听到了数百人的故事，在这个过程中，努力了解每一位客户的独特个性、人生目标，帮助他们开发潜能，实现自我价值。作为一名心理学家，我不断洞察人的秉性是怎样的、哪些事情让他们充满动力，为的是帮助人们过上更卓有成效、心满意足的生活，在各自的职业中脱颖而出。这种自我意识的提升几乎是在各行各业通往成功的第一块敲门砖。

我的客户是那些本身心理健康状况就良好的人，通常处于职业生涯的巅峰期，但他们希望更进一步，开发更多潜能，精益求精。随着经验与年龄俱增，我已经在欧洲、亚太地区与一些国际大企业和机

构展开合作。在国际化的背景下与这些管理者和其他名人打交道时，我发现他们和我们一样，也有非理性的一面。虽然这些已经升到显赫职位的高管往往比大多数人更有自知之明，但他们在许多方面仍有成长空间。比如他们也想了解自己及他人为何会表现出某种行为，为何会时不时地被情绪左右，为何会错误判断是何种因素让自己感到筋疲力尽，内心深处的动力到底是什么，甚至为何偶尔会质疑在这世上到底有没有适合自己的地方。

在我看来，既然这些“成功”人士都有学习和提升的空间，那也就说明我们每个人都需要做好准备了解自己，最大限度地实现人生价值。我热衷于帮助每个人增进对自己思维方式的了解、发挥出真正的潜力。这就是促使我写本书的原因。我希望把我为这些高管、运动员和其他名人提供的东西普及给大众，传授你们一些工具，用于剖析自我、理解自己的故事。除了希望帮助你们建立更强的目标感，取得成功，我认为更重要的是，让你们过上快乐充实的生活，更好地认识如何保持心理健康。

发挥你的潜能究竟意味着什么？

你生而有翼，本不应匍匐而行。奋翅高飞，搏击长空。

——古波斯诗人 莫拉维·贾拉鲁丁·鲁米 (Mawlana
Jalaluddin Rumi)

如何发挥潜能？这是一个永恒的问题。正是潜能让我们作为一个种族得以繁衍生息，受好奇心驱使寻找机会，掌握越来越多的知识，不断地拓宽社会和世界的边界。

对现在的你们来说，发挥潜能关乎未来的可能性和成长空间：探索你的机会和地位，是什么让你成为独一无二的你，如何利用你的优点平步青云，如何接纳你的弱点。它关乎如何明确目标或梦想，并始终活在追梦的路上：和你生命中的那些人建立最好的友谊和关系，回报你所在的社区，打破纪录，创办一家成功的公司，成为一名奥运会运动员，或出任一家跨国公司的董事总经理。它关乎如何释放个人的无限可能，如何提升自我来表达个性，如何尽你所能过好一生。

为了发挥潜能，你需要了解自己的行为和动机，意识到为什么自己会这样做，对其他人的影响。你不仅需要进行“自我探索”，还需要探索你想走的人生道路，明确人生的意义，并对突破边界充满信心。同时，你必须乐于接受挫折并引以为戒。你需要知道如何识别自己心理和生理的临界点，并懂得如何有效应对，保持不断向前。你必须了解你的大脑，学会尊重它，使它能在最佳状态下工作。要真正发挥潜能，你需要认识到，偶尔停顿一下，深呼吸一下，从快节奏的世界后撤一步，并不是“锦上添花”，而是“救命稻草”。最后，你还必须了解你的环境，对身边发生的事情保持好奇心和开放的态度，并融入你所在的圈子。所有这些都让你串联起“你是谁”的线索，创作属于你的故事、记忆和价值观，这些共同构成了你的身份。尽管你本来就有价值，但了解自己的潜能在哪里，以及如何发挥这种潜能，你将能够释放更多自我，最终体会到更大的成就感，并成为一个人更完整的人。

听上去要做的事不少，但我会助你一臂之力。本书精选了我在成为一名特许心理学家^①的七年资格认证过程中所获得的一些知识，

^① 特许心理学家：由英国心理学学会颁发，该资格认证不仅在英国法律上得到认可，还反映获得者具有高标准的心理学知识和专业技能。（译者注）

并结合我十八年的工作经验及数百小时的客户测评和辅导经历。我将分享一些技巧和有趣的故事，帮助你探索自己。本书将推荐已经过大量样本测试的方法，并用简单、实用、易懂的方式解释一些科学知识。你将受益于针对自我认知最佳方法的研究、我自己的专业知识和经验，以及各领域不同学者和专家的知识。虽然无法面对面地和你交流，但我会陪你走一遍我带客户走的旅程，这样你就可以更好地了解你是谁，你是什么样的人，怎样才能最大程度地发挥你的潜能。

在做客户测评的时候，我一般会花三到四个小时挖掘所有使他们与众不同的信息。接下来就进入辅导环节：帮助他们提高自我洞察力，将所学付诸行动，并为他们的生理健康提供咨询（大脑和身体都要开足马力，才能使行为改变成为可能）。尽管许多客户对测评环节三缄其口——毕竟一想到有人试图揭你老底还是相当令人发怵——但大多数人离开时会说他们真的很享受这个过程，也很受用。

之后我会收到客户的电子邮件，写着他们几天或几周后仍在思考和反思一些事情。在阅读本书的过程中，请务必记住这一点：消化书中的全部内容需要时间。

读这本书的时候，你将有机会进行自我探索，就好比我和你坐在咨询室里，面对面地分析你和你的人生。我将帮助你串联起你的人生经历、优势能力和行为表现，这样你就可以更了解自己，朝着你想要前进的方向成长。通过利用本书，你将能够：

- 自主决定探索的内容、时间和深度。
- 静下心来反思和消化这些信息，然后继续探索下一个方面。
- 有机会回顾人生并把过程中产生的反思、洞察、想法和回忆都写下来。

- 如果你想保密，可以选择完全不公开测试结果。
- 通过洞悉潜能、人生的意义和个人发展，创建一份关于自我认知的指南。

我把本书分成了三个部分，分别对应测评和发展的三个阶段：反思、洞察和行动。每一章都包含若干小节，探讨你将要关注的话题，随后提供工具、小贴士和行动指南，一步步指导你收集所需的信息。当你一页页往下读时，你可以创作自己的故事，从而更清晰地认识自我，了解适合自己发展的环境、未开发的潜能所在，还有未来的人生方向。随着阅读的进行，你将能够把这些技能在生活的方方面面学以致用。在本书结尾部分，我们将结合你已经掌握的自我认知及对生活、工作环境现状的认知，介绍从心理健康和身体健康两方面“完善自我”的最佳方法。

反 思

在这一部分，你将会反思你是谁，重新回顾一遍你从童年到现在的人生故事。这有助于你：

- 以积极有益的方式探索是什么让你成为现在的你。
- 通过了解成长经历是如何塑造了你、你的核心性格、优势、热衷的事情和兴趣，创作个人故事主线。
- 基于个人爱好和价值观，开始摸索你想选择的人生道路。

这一部分的工具和小贴士将向你展示：

- 你的好奇心有多强，对周遭世界敞开心扉的程度，这对你生活的方方面面——从释放创造力、建立更和谐的关系到发展智力、提高整体幸福感——有哪些影响。这一小节就如何增强好奇心给出了实用建议。
- 你的自我意识如何，自我意识如何为人生的成功和整体的心理健康打下了基础。这部分将附上如何增强自我意识的指导。
- 在任何一个年龄阶段，如何通过改变思维方式来改变人生命运的轨迹。
- 你的情商有多高，情商高低如何影响有效沟通、建立良好关系、影响力技巧、管理压力和焦虑、做出有效判断，甚至是创造商业利润的能力。这一小节还就如何提高情商提供辅导。
- 如何克服障碍，这里会着重关注心理障碍，并重塑你的思维方式。
- 如何通过与他人进行更有效的沟通来了解自己的核心价值观，找到人生的意义。

洞 察

当你反思完自己的故事，下一步你将有机会通过征询他人反馈来收集信息。这一部分的各小节将：

- 让你了解生活中他人对你的看法、你的独特优势以及你自己可能意识不到的其他习惯。

这一部分的工具和小贴士将向你展示：

- 如何深度剖析自己的个性，通过自省和你信赖的人提供的反馈来回顾测评结果。
- 如何用既能获得建设性测评结果，又让你和你征询的人都感到自在的方式寻求反馈。
- 如何将他人对你的看法融入你的个人叙述，使得你眼中的自己与周围人的看法更为一致。
- 如何将反馈付诸实践，转化为实际的行为改变。
- 如何把你对自己的核心性格、价值观、热衷的事物和兴趣爱好，以及优势能力等的探索都归结于一点——也就是定义你自己。
- 如何明确人生的意义，并在更深层意义感的驱动下指引你做每件事情。

行 动

在最后一部分中，我们将探讨如何把你探索的全部内容有条理地串联起来，梳理清楚你是谁、你追求的人生意义是什么、为了发挥潜能你需要做什么。这一部分的各小节将：

- 帮助你了解如何建立自信和自尊，实现自己确定的目标，并有力地向外界展示自我。
- 帮助你了解有害的工作环境是什么样的，如何应对这样的环境，以及什么样的工作环境最适合你。
- 罗列了建立人脉、找到导师，并运用榜样的力量来帮助你实现目标的诸多好处。
- 解释了如何通过缓解压力、管理与大脑工作机制格格不入的某些

压力源，来有效地激活大脑，并通过改善睡眠质量、锻炼身体和本书中提到的其他相关因素来增强情绪韧性。

这一部分的工具和小贴士将向你展示：

- 如何更好地了解你的个人压力源并加以解决。
- 如何培养情绪韧性，使你保持最佳工作状态。
- 如何找到你的最优睡眠模式，你更像“百灵鸟”还是更像“夜猫子”。
- 如何将更多锻炼融入日常生活，扫除阻碍健身计划的心理和身体因素。
- 如何制订行动计划，当压力陡增时能够从容应对。
- 如何“可视化想象”你的成功之路。

你可以考虑买一个电子记事本，在阅读本书中的各小节时专门用来记录自己的见解和想法。这样你将获得一份可以时不时重新访问和添加的内容。你也可以在电脑上新建一个文档或将我提供的在线表格打印出来，用来填空。你可以选择使用任何对你来说最有效的方法。

本书包括一系列的练习、小贴士和建议，但这一过程中的重头戏是找到适合你自己的方法。所以，记录下哪些方法对你有用，哪些对你无效，以备不时之需。这本书提供了一个认识自我的窗口。读完本书，你将会收获更深的自我洞察力，对你的个人生活和职业生涯的多个方面都会产生巨大的积极影响。尽管你可能会热衷于破解问题，

希望快速找出尽可能多的答案，但我还是建议你放慢速度，一步步来，这样才能从书中获益良多。大脑需要时间吸收新信息，并将其与我们的叙事及认知有效地融为一体。花点时间去尝试和反思，这样你才能真正全面地了解自己是谁，最适合做什么。

如果你已经准备就绪，那么是时候开启你的自我探索之旅了。

第一部分

——
反思