

# 《熱情人生的冰淇淋哲學》

## 图书基本信息

书名：《熱情人生的冰淇淋哲學》

13位ISBN编号：9789862130148

10位ISBN编号：9862130148

出版时间：2007/11/15

出版社：大塊文化

作者：Margaret Lobenstine

页数：320

译者：劉怡女

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《熱情人生的冰淇淋哲學》

## 內容概要

你興趣廣泛，好奇心強烈，熱情滿滿，不容易待在一個領域裡，怎麼也難以決定該走上哪一條道路。絕大多數的生涯顧問都會建議你：找出你最重要的長處和優勢，努力發揮它們，在同一個軌道上累積成績與實力，一步一步往往上爬。

只有這本書鼓勵你：接受你喜愛朝向多面發展的特質，循著熱情找工作過生活，同時進行多種興趣，隨時可以改變愛好，用熱情來幫你取得金錢與快樂。

本書結合了生涯規劃、心理諮商與時間管理的概念和技巧，將會讓你學到：

重新認識自己的性格特質，愛上多才多藝的自己。

選擇愛好可以像是在吃四色冰淇淋，同時進行幾種你目前最喜歡的「熱情焦點」。

用嶄新的眼光尋找下一份工作，或者重新看待現在這份給你薪水的工作。

不必轉換職業軌道，也能滿足好幾種愛好。

用你熱愛的事物來賺取金錢。

把時間管理得既有秩序又有彈性。

不必辭職進修，也能獲得新領域的知識。

特別建議以下幾種人類從這本書裡找到指引：

已展現能力並擔任主管職務，受公司倚重，但耳畔有聲音對你說：「人生還有別的可能性。」

善於「打天下」，但不喜「治天下」的人才。喜歡尚未嘗試過的風險，遠勝於已經熟悉的成功。

過去兩年來換過四次工作，每次都覺得新工作是正確選擇，但不久又因為想做別的新鮮事而離職。

目前從事薪水微薄的基層工作，想換工作但不知還能做什麼，總覺得看不到出路的人。

興趣廣泛，期許自己成為一個多才多藝的全能人才，可是不知如何選定大學主修課程的學生。

今日世界追求彈性與感性、適應力與創造力。像你這般隨時在演化的人種，這正是你的時代。

# 《熱情人生的冰淇淋哲學》

## 作者簡介

## 書籍目錄

目錄 導論 你患有熱情花心症候群嗎？

拜託，不要逼我做選擇 / 用全新觀點審視你的個性特質

現代的文藝復興靈魂 / 歷史上的多面向發展人才

這本書提供的協助 / 你是一個多面向發展的人嗎

Part 1 正名

1 多面向發展的文藝復興靈魂

從一輩子追求同一種熱情，到興趣廣泛多元

多面向發展人才的三種特質 / 對多面向發展人才的誤解

醜小鴨變天鵝

2 常見的疑慮

疑慮一：現在才要重新來，已經太遲了 / 我還有時間

疑慮二：可是，我真的很想成為某方面的專家

疑慮三：不專注在一件事上，便無法謀生 / 熱情就是力量

變遷時刻，欣然接受改變 / 多面向發展的經濟優勢

疑慮四：其實，我並不想朝多面發展

part 2 管理熱情

3 你最在乎的事物

找出你的核心價值觀 / 最在乎的五項價值觀 / 事物的重要順序

為自己辦慶生會 / 萬一你在乎的事物「令人難為情」

挪出時間給你重視的事物

4 四色冰淇淋的力量

冰淇淋哲學的啟示 / 焦點組合策略 / 變動的聚焦過程

不必與別人一樣 / 沒有「正確的」焦點組合

你（現在）想吃什麼口味 / 你的第一份熱情焦點組合

part 3 兼顧現實

5 真工作，帶你圓夢

日間工作與「真工作」 / 如何選擇一份真工作 / 真工作的五項標準

我這是「真實的」工作，怎麼辦 / 好的真工作 / 你是做什麼的

興趣與收入的距離

6 用興趣賺錢

不必從基層往上爬也能找到工作 / 在未來雇主面前展現自己

選擇一：找一把工作傘 / 一個作家的工作傘 / 第一類工作傘

第二類工作傘 / 你和你的工作傘

選擇二：二合一 / 選擇三：自由工作 /

說你討厭向別人推銷自己 / 不必推銷自己也能成功

天賦大於自我 / 找人幫你推銷你的夢想

7 不必回學校也能進修

人人喜愛流程圖 / 把流程反過來 / 動腦大會的技巧

腦力激盪，尋找新熱情 / 辦一場資源交換會 / 你說你還需要更多資訊

誰說當義工就要舔郵票 / 關於義工的兩個問題 / 有效表達你的要求

找一位前輩當你的導師 / 人生教練：你最公正的顧問

8 給新鮮人的建議

上大學：該讀哪一所學校 / 「你的主修是什麼？」

用熱情焦點組合法來選擇你的主修 / 讓你的學習更務實，但仍然多采多姿

一邊工作，一邊讀書 / 該不該讀研究所

進入企業世界的新人 / 高中畢業生能做哪些工作

一邊學習，一邊賺錢 / 你的工作方式 / 無薪事業：家管與養兒育女

# 《熱情人生的冰淇淋哲學》

放自己一年假 / 還有沒有其他可能性

part 4 理想的生活

9 勇敢做承諾

PRISM測驗：讓你更敢做承諾 / P：代價 / R：現實 / I：完整 / S：明確 / M：可測量

換個角度來看 / 找出你的意向 / 意向標記 / 小心：有些事超乎控制

10 時間管理魔法

熱情焦點筆記 / 熱情焦點活頁備忘錄 / 安排行事曆 / 熱情焦點時段

平衡的時間運用 / 兩者通吃 / 使你分新的事物 / 享受從容的時間感

11 排除路上的障礙

障礙之一：單打獨鬥 / 誰來幫我忙 / 障礙二：被完美主義綁架 / 障礙三：意料外的無聊感

障礙四：我的另一半是專心的莫札特

12 掙脫最深層的束縛

抗拒，是一種自我保護的策略 / 從父母傳下來的負擔 / 關於金錢的假設

對性別的刻板期待 / 在兄弟姐妹裡的排行 / 看待移民和外人的成見

改寫老舊的家訓 / 想像出來的恐懼與焦慮 / 讓恐懼發揮功能 / 把失敗當作禮物

其實，你害怕成功 / 缺乏積極的動力 / 時運不濟 / 尚未診斷的疾病 / 過往的創傷

結語 成為別人的模範！

## 《熱情人生的冰淇淋哲學》

### 精彩短評

- 1、偶然碰到的有声书。简直说的就是我嘛~文艺复兴人。虽然没那么醍醐灌顶，但还是有些小tip。
- 2、原来我是文艺复兴人
- 3、在每一次的体验中修正，最后找出自己最喜欢的组合
- 4、#书单#440《热情人生的冰淇淋哲学》书是否非要用读的？最近时间紧张，选择边跑步边听书，打开喜马拉雅FM，找到超级总裁有声书，听第一遍书时可以化妆、跑步、闭目养神，第二遍拿出纸笔，边听边画读书笔记，2个过程都很开心，效果双倍。[微笑]
- 5、#有声书摘#  
这本书的观点指导了我最近的精力分配。  
书中指出，对于一个兴趣过于广泛的文艺复兴人而言，他们希望按照兴趣分配事务，且希望每件事完美，难以遵照时间表。  
书中建议你列出自己的兴趣点，并依照作者总结的最优化数值4，选择4个焦点作为近几个月追逐对象，具有排他性，需季度调整
- 6、未来的人们会越来越需要人生导师这样的角色，去帮助他成为他所是（being）。
- 7、现在运用的阶段是如何来修正自己。

1、这本书读了几次。第一次读完，感觉很兴奋，以为自己就是那种可以同时拥有无数未来的文艺复兴人。第二次读这本书前，中间发生了很多事情，一些事情坚持了，更多荒废了。感悟更多，再读这本书，更多的是质疑。当时觉得作者或者有意或者无意地哄骗着我们，其实大多数的我们不过只是三分钟热度，难得有人出书为我们正名了——亲，你不是三分钟热度哦，你是像达芬奇、富兰克林那样的文艺复兴人哦亲！只要你用对了方法，就可以同时成为医生、律师、战地记者、好妈妈好爸爸还有自由作家哦亲！包邮哦亲！这样的话人人爱听，可是真实性又有多高呢？所谓拥有多种爱好、多种注意焦点的人，对于目标的坚持度多数不高（不是绝对的，只是相对于单一注意点的人来说），根据书中介绍的目标来设定自己的方向，其实可行性真的不高。后来读了另一本影响我很多的《少有人走的路》（虽然很多人把它归类为心理类或者励志类，但是我觉得它应该更偏向灵修类），当中一些章节让我想起这本书，又重看了一次，不禁再思考，也许自己的想法太偏颇。如果可以控制了一些关键的环节，成为文艺复兴人未必不可能的。四处涣散的注意力，与自我控制的理性，就像一起散步的狗与人，究竟能否到达想要去的地方，关键是人是否能够牵制住狗，引渡它按路线走。Be your dog or be your master.一位前辈总叮嘱我这句话，当时不甚为意，后来才发现这一方面的缺点真的影响我太深。幸好还不算迟。理性与感性的平衡，会是我一生的命题。后来情绪低落或者觉得迷失的时候，会反复看的书，除了《少有人走的路》便是这本《冰淇淋哲学》。世上激励人启发人的书千千万，但是少有像这本那样许我一个梦。少数一本买了正版（心痛ing，80多元。。。）不后悔的书。当然，如果有电子版更好。

2、小学生在写我的志愿的时候，大多数人的理想都是做那些被社会肯定的工作，例如有人想做总统，有人想做医生，也有人想要长大以后想成为老师，或是将来能当太空人。然而无论是哪一种的志愿，然而无论是那一种的志愿，我们在小的时候似乎很少会想变成推销员，保险业务员。也没有听说谁想要长大以后做个水泥工或者清洁队员，可是，随着年纪的增长，大多数人都发现自己的兴趣，性向甚至能力都不是当初梦想的那样，而在随着继续发展之后，如果还有谁想埃默里这样东想西想，往往就会被人贴上不务正业的标签，认为他们只会做白日梦，好高骛远，不切实际，结果兴趣广泛的人也被当成性格有缺陷的人。可是根据玛格丽特的研究，跟她辅导几千人发展多样化兴趣的经验显示：在欧洲的文艺复兴时期，这种人其实是很受尊崇的，当时的欧洲对个人的潜能开发非常的迷恋，著名的艺术理论学家亚伯提曾经说过，“只要有心，人皆全能”。因此，在历史的记载中，追求全能的人常常被成为文艺复兴人，表示这些人天生就很优秀，多才多艺，就像大家耳熟能详的达芬奇不但画过举世闻名的《蒙娜丽莎的微笑》和《最后的晚餐》等不朽的名画，也精通天文、地理、音乐、雕塑，而且设计过武器，甚至对人体解剖学也有相当的造诣。而在文艺复兴没落后，仍然有人花费一生的努力追求全能，像在美国独立时期在狂风中放风筝儿发现雷电的富兰克林，他既是画家和作家，也是个发明家和优秀的外交家。玛格丽特认为无论是否生长在文艺复兴时代，这种多面向发展的人，都可以被成为文艺复兴人，这些人不应该受到传统价值观的限制，而是应该用全新的观点审视自己的性格特质。因为不选择特定的方向，或是不选择做某种特定的工作，从来就不是个问题。玛格丽特表示，每个文艺复兴的灵魂都应该打心底认同并且喜欢自己多元化的人的特质。她建议大家可以先透过书中所介绍的简单测验先了解自己是不是一个文艺复兴人，如果答案是肯定的，而你也想要摆脱单调无趣的生活，就必须要了解当你要努力追求多姿多彩梦想的同时，应该如何兼顾经济与生活。玛格丽特强调，专注在一件事上人并不是唯一值得称赞的，能同时拥有多种兴趣并且能同时发展这些兴趣的人才是她所尊崇的文艺复兴人。应该怎么样去面对多样化的热情和天赋呢？玛格丽特说，这就像我们去买冰淇淋一样，当我们进了一家冰淇淋店，看到芒果，草莓，香草等40多种口味，每一种冰淇淋都让人口水直流，但是老板却说，每一种只能选一种，而且永远不能再改的话，大部分的人应该都会很难做出决定！说不定等到冰淇淋店关门要关门了我们还在犹豫，或者选择之后一直都在后悔。这其实就像我们经常发现自己始终无法确定自己想要什么一样，很多人到死之前都不能了解自己真正想要什么！但是如果冰淇淋老板说，你不妨试试店里的四色组合，每次可以选四种口味，并且在一生当中可以选择无数次的话，这样选择起来，似乎就比较容易了。另外这种方式也可以让你在每一次的体验中修正，最后找出自己最喜欢的组合。因为用了冰淇淋来解释文艺复兴人的多样化兴趣，所以，玛格丽特的这一套理论在本书中的中文版里也被成为“冰淇淋哲学”。冰淇淋哲学的关键就是把焦点集中在几种兴趣上，只要用刚才那个老板说的那种方式，每次只选四样，人们就会很放心的去尝试同时也比较容易



## 《熱情人生的冰淇淋哲學》

做出決定。瑪格麗特認為這種焦點組合法，很適合在工作和興趣上都希望有多方面發展的人，因為這樣就不用傷透腦筋去想自己到底要什麼，或是考慮該怎么做才能符合別人對自己的期待，採用選四色冰淇淋的方式可以直接進行有意義的活動，從對興趣的心理壓力獲得紓解，同時滿足我們揮灑多樣化熱情的渴望。而從中獲得快樂則帶給我們青春活力，讓我們在進行所有喜歡的活動的同時也能夠享受那種美妙的幸福感。比方說剛才提到的埃默里在瑪格麗特指導他用焦點組合法去選擇自己的四色冰淇淋之後，才發現原來事情不一定非要二選一，也不必因為有一大堆的興趣而不知所措，於是埃默里選擇了四樣他認為可以同時進行的事，包括：多花時間陪老婆、寫一本書、選修一門管理課程、以及在每個禮拜里花五天每天快走一小時的運動計劃。焦點組合的目的是設定範圍，否則又會讓人回到猶豫不決，不知所措的困境里。瑪格麗特認為當你在做第一種焦點組合的時候，可以暫時先不考慮錢的問題。因為在生涯規劃中迷失方向的人，大部分都是因為他們始終擺脫不掉謀生的問題。可是這樣一來，你不但不會賺到什麼錢，也聽不到內心真正的聲音，更糟的是，你還會變得無精打采，生活也越來越索然無味。或許你會覺得這種做法似乎也太冒險了一點，但瑪格麗特卻認為這必須取決於你現在的工作是否值得保留。瑪格麗特有一個客戶從事的是公關工作，他卻喜歡的是演唱，雖然他也希望能考演唱賺錢，而且也已經經常在周末兼差表演藍調歌曲，但是距離用演唱維生的程度還差有一段距離，面對這樣的情況，他和大部分的人一樣，選擇保留白天的工作，然而瑪格麗特卻發現，把白天的工作當成賺錢的工具，然後把興趣塞在工作的空檔里的做法，雖然能夠維持一段時間，但是長時間下來，原本想要在晚上享受興趣的精神，在白天就已經消耗完了，最後生活还是很累。這種時候瑪格麗特建議在碰到這種情況的時候，最好是去找一份真正的工作，能夠幫助你發展興趣，投諸熱情對你有意義的工作。這樣你才能够在保證生活來源的時候繼續發展你的焦點組合。一份真正的工作可以帶給多面化發展的人更多的資源和活力，因為它能让焦點組合變得完美，真正的工作要符合一定的標準，像是收入和福利的多少？時間能否真正的運用？和能不能保存活力等等。只要能符合其中一項標準，就值得你用另外一種角度去思考，設法讓它成為一份真工作，和實現焦點目標的助力。另外，她還發現，多面向發展的人雖然關注他們的興趣能否能實現，但是他們在掌握時間和控制進度上卻缺乏有自制力，通常這些文藝復興人都是跟著感覺走的，因此嚴格執行時程和進度對他們來說是很難做到的。瑪格麗特說，這些多面向發展的人，在每年開始的時候，多半會精心挑選一本厚厚的日誌，或是在電腦里安裝很炫的行事曆，讓自己感覺好像一切都在自己的掌控中，但問題是他們很難按照計劃去做事情，因為這些人的生活里比一般人多了一些靈感也多了一些探險和不可預期的摸索階段。瑪格麗特認為，文藝復興人運用時間的策略一開始最好不要想的太細，可以以星期或月份為單位去規劃自己的行動，而且在執行的過程中要設法保持耐性，一次做一個步驟，要調整出屬於自己的節奏，她建議多方面發展的人在時間管理的策略上可以利用熱情焦點的方法，也就是把筆記分成幾個單元，讓每一個熱情焦點都有各自的專屬單元來記錄相關的資訊以及對問題的思考、執行的方向。因為每一個熱情焦點，都一定會有許多想做的事情，所以要記得在記錄旁邊留一點空白，以便列出達成目標的備忘錄，例如該買的東西，該查的資料，該打的電話，或是該找的人等等。瑪格麗特說，多面向發展的人在管理行事曆上會有一個非常與眾不同的特點，那就是備忘錄里記錄的許多事情往往都有限定要在什麼時候進行。瑪格麗特說，這是因為他們總是跟著感覺走，所以当寫作的靈感一來，他們就會放下一切，而埋頭寫作；而如果心血來潮，想要看個展覽充充電的話，也不會照著原來的計劃去採購。因為這種人最明顯的特質就是按照自己的活力和熱情的起伏做事情，這樣他們才能把力量發揮到淋漓盡致。所以瑪格麗特才會建議他們在安排行事曆的時候最好是以心情為單位，而且不要限定完成的時間。不過文藝復興人也不能太過放任自己，要事事都追求完美，都達到最佳效果。因為瑪格麗特方向，被完美綁架幾乎是所有多面向發展的人的通病，他們會因為過度的自我要求，和絕不容許任何的不完美導致在追求理想的過程中常常受到挫折。瑪格麗特承認要一個完美主義者放棄追求完美是一件不可能的事，所以要幫助文藝復興者排除這些性格特質上的障礙，唯一的辦法是讓他們成為一個完美的完美主義者。換句話說，就是能夠進退得宜，恰如其分。該做到100%的時候就才做到每晚，只需要做到60%的時候就恰如其分的只做到60%，而只要達到20%就可以的情況下也能剛剛做到20%。瑪格麗特相信這樣的說法不但對每一個完美主義者非常受用，也能够帮助每一個文藝復興人，在這個選擇越來越多的時代更流暢的實現他們所追求的完美。



# 《熱情人生的冰淇淋哲學》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)