

文/马臻

## 自我修炼,不必急功近利



**栏目主持人** 马臻, 复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱: zhenma@fudan.edu.cn。

很多人做事,总渴望得到立竿见影的效果。例如,以前我和别人开展科研合作,最好起主要作用的合作方先把他们负责的实验做好,把文章写好,然后我作为“配角”简单地测试几个样品,把“填空题”填好,马上就能投稿。这样最省力了!复旦大学出版社出版的《我心中的好导师》中有篇专访,形象地勾勒出这种急功近利的心理:“这就像人们往自动售货机里投入硬币后,就眼巴巴地等着下面的金属槽滚出一卷糖果来。”

一日,我在整理书籍时顿悟,有上进心、目的明确总比漫无目的好,但很多事情(如看书、读英语、听报告、锻炼身体、自我反省)不是做了就马上有效果的。对于这些事情,不能因为得不到立竿见影的效果就不去做。做事要自己真正喜欢做,充满激情,且不要过多“憧憬未来”才行。只管用心去做,最后当然会一分耕耘一分收获;功利性太强、想东想西,反而会焦躁和失望。

我在美国做博士后时,理想是成为一位大学教授。在科研之余,我涉猎了大量和科研课题无关的原版英文书。一开始读的是怎么申请教职、管理实验室、建立科研合作的书;后来学习了英语书和科技写作书;此后读了介绍时间管理、人力资源管理、沟通协调、激励理论的书;再后来转战人生励志和职业技能书籍。我把读书当作是一种自我修炼的方式。读这些书,既不能产生立竿见影的效果,也不构成得到教职的必要前提,别人不读这些书也能当教授。但是我觉得这些书有开阔眼界、启

发智力、提高素养、激励斗志的作用。特别是西方有些人生励志书,它们不像国内的成功学书那样千篇一律、矫柔做作、不厌其烦地复述古今中外的故事,而是单刀直入地揭示作者自己悟出的人生道理。书中的一些话,使我醍醐灌顶、豁然开朗。

Matthew Kelly 在《Perfectly Yourself》中写道:“人生并不在于做了这个、得到了那个,而在于成为什么。”他在《The Rhythm of Life》中更清楚地写道:“你成为谁,绝对比你做了什么、得到了什么更重要。人生的意义和目的在于成为最好的自己。”Robert Anthony 在《Think Big》中写道:“在你能够做事之前,你必须‘成为’,在你得到之前,你必须做事。你到达终点时成为什么样的人,比你到达终点时得到什么东西更重要。”Brian Tracy 在《Flight Plan》中写道:“要实现你从未实现的事情,你必须成为一个你从未成为的人。你必须发展你从未有过的品质和特点。你必须习得你从未有过的才华和技能。要取得大的成功,你必须成为一个伟大的人。”

在这些书中,“成为什么”、“成为谁”、“成为什么样的人”并不是指评上什么职称、当上什么官、赚到多少钱,而是成为“最好的自己”、“一个从未成为的人”、“一个伟大的人”,这反映了一种由内而外、自我成长、自我完善的人生哲学。中国古代文人,也把“修身”放在“齐家、治国、平天下”之前。可在现实生活中,人们往往更注重得到什么东西、完成什么指标,而忽略了这些道理。例如,有些临近毕业的大学毕业生临时抱佛脚地恶补“面试技巧”,刻意包装自己,却不注重在日常生活中提高自身修养和综合素质。有些研究生更关心早点拿到毕业文凭,而没有刻意提高自己的科研素质和生存技能。更注重能否当上论文的第一作者,而不愿为他人“跑龙套”。选择职业时,只考虑工资、福利和将来的升职,却不选择最有助于提升职业技能的工作。

我顿悟:人生是一段旅程,不是终极目标。重要的是过程,而不是结果。找工作并非是一个投简历、参加面试的简单流程,而是一个提高自己、再造自己的过程。即便找到了工作,也要不断地完善自己。

更何况,生活不仅仅包括找工作、搞科研、评职称,还包括很多美好的事物,不能光顾着围绕着各项“指挥棒”转,而忽略了人活在世界上的意义。从另外一个角度来说,一个人做事是围绕自己的人生理念(价值观)来进行的。看书、读英语、听报告、锻炼身体、内省、写博客等自我修炼的过程虽然未必能对心中指标性的梦想(如考上大学、找到工作、评上教授)带来直接的、立竿见影的效果,但却践行了自己的人生理念,达到了一种“爱我所爱、无怨无悔”的超脱境界。

无独有偶,科学出版社出版的《大学生就业不难》写道:“那些社会认同的成功人士具有一些惊人的‘通性’——他们在‘生涯规划’或‘自我修炼’方面有着高人一等的造诣!尽管那些‘不成功’的人也很努力,手边案头也常放着一些成功学的书籍,但离成功却越来越远。如果不能以自我成长的心态去修炼,所有的梦想也只能是梦想。”作者接着说:“自我修炼看上去是一个很深奥的命题。其实,我们每个人每一天都在进行着自我修炼。学英语、做家教、考驾照、出门旅游、参加社团活动、帮助同学……平日里的每一分钟我们都在下意识不自觉地进行着知识积累、技能学习、心态培养和自我成长,这就是自我修炼。”

当自身修炼达到一定“能量级”的时候,成功便是自然而然的事情。山西经济出版社出版的《谁都可以进外企——给你一份世界 500 强的工作》写道:“当我们还没有完全成为职业人士之前,我们需要一个成长和改变自己的机会,而一旦我们自身已经具备了良好的职业技能和个人素质,那么求职的过程,也就是我们自然展示自身素质的过程,其结果不也就是顺理成章发生的事情吗? Offer 也自然就会来到,这才是从根本上提升自己职业竞争力的关键所在。”

### 参考文献

- [1] 程基伟. 高学历人群在职业规划认识上的误区[J]. 科技导报, 2008, 26(10): 106.
- [2] 马臻. 在申请教职中“再造”自己[J]. 科技导报, 2009, 27(19): 127.

(责任编辑 陈广仁)