



Being Who **I** Really Am

# 做真正的我

一本让你认识自己天赋才能的工具书

吴建国 [美]查大伟 著

 上海遠東出版社

Being Who **I** Really Am

# 做真正的我

一本让你认识自己天赋才能的工具书

吴建国 [美]查大伟 著

 上海远东出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

做真正的我：一本让你认识自己天赋才能的工具书/吴建国、(美)查大伟著. —上海：上海远东出版社，2015

ISBN 978-7-5476-1006-0

I. ①做… II. ①吴…②查… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 157464 号

本书中文简体版权由作者直接授权上海远东出版社独家出版。  
未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

## 做真正的我

一本让你认识自己天赋才能的工具书

吴建国 [美]查大伟 著

责任编辑/李 英 封面设计/张晶灵

出版：上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址：中国上海市钦州南路 81 号

邮编：200235

网址：[www.ydbook.com](http://www.ydbook.com)

发行：新华书店 上海远东出版社

上海世纪出版股份有限公司发行中心

制版：南京前锦排版服务有限公司

印刷：上海文艺大一印刷有限公司

装订：上海文艺大一印刷有限公司

开本：890×1240 1/32 印张：7.625 插页：4 字数：118 千字

2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5476-1006-0/F·547

定价：28.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话：62347733)

如发生质量问题，读者可向工厂调换。

零售、邮购电话：021-62347733-8538

## 致读者

柯 P<sup>①</sup> 真心话：莫忘初衷，要做真正的我！

柯文哲

“我”这个字把它拆解就是“手”和“戈”，当手执武器(戈)时，我才存在。也就是说，当一个人能认知我和别人的分别，也能捍卫我的权益，保护自己的生命财产，我才算是成立，才算是存在。

事实上，我并不是一个独立的概念，我是相对于他或者别人而存在的。我和别人之关系如何？我怎么看待我和别人的不同，而认知我的存在。我在团体中如何自处？如何行为？所有这些都可堪称“大哉问”的题目。

---

① P: Professor, 即柯教授之意。柯文哲原在台湾大学医学院任教，故人皆以“柯 P”称呼他。

关于我和别人之关系，有一个说法可供大家参考。那就是“把别人当自己”“把自己当别人”“把别人当别人”“把自己当自己”。

“把别人当自己”是博爱。所谓“人饥己饥、人溺己溺”，就像墨家一样“摩顶放踵，利天下为之”，这有些宗教之味道。但只要发扬同理心，或多或少能做到一些，佛教常说“无缘大慈、同体大悲”，就是这个意思吧！

“把自己当别人”这是淡然。世间之事若能淡然处之，自然不易为名利所困，不会栖栖惶惶不知终日。其实人生在世，有些事当时以为是山崩地裂，事过境迁再回头去看也是云淡风轻，似乎不再是一回事了。“今宵酒醒何处？杨柳岸晓风残月。”我每每回头看过去的自己，都有这个感觉。既然以后不重要了，现在又何必如此在意？我们看淡自己，把自己当做别人，心灵上的枷锁就卸下大半了。

“把别人当别人”是智慧。过去 20 年，因为蓝绿意识形态之争，整个台湾几近停滞了，大概问题就在此。不是把别人当自己，就是把自己当别人，最后台上台下纠缠不清。若能把别人当别人，发挥理智之心，该怎么做就怎么做，台湾今日当不会如此

困顿不前。

至于“把自己当做自己”恐怕是最难的修行。我以前在医学院当老师时，常常鼓励学生要奋发向上，似乎当老师的责任就是逼出学生每一分的潜能，好像努力是唯一的行为标准，成功是这个世界唯一的目的。不过年过 50 以后，这个想法有些改变了，后来我只教导我的学生：You are what you do. 要怎么收获就怎么栽，这个道理还是对的。但世俗的成功倒不一定就是唯一的标准，每个人可有自己的人生观，选择自己喜欢的人生。不过只能选择，不能包办。例如：既想要有大学教授之声望，又羡慕自己的同学在外开业赚了较多的钱，也没那么多工作上的压力。每个人都可选择自己的人生，但更重要的是了解人生是选择，有所选择，做自己所爱，也爱自己所做。Be yourself and accept yourself. 若能如此，人生当可较圆满。

说了这么多“自己”和“别人”之关系，其实还有一个“自己”和“自己”的问题更难解决。记得有人说过：“我不是我的我。”也就是说每一个人不要专注于俗世的“小我”而忽略有更大的“大我”。但是我也听过台湾一位女士说过另外一个解读：“出去，我不是我的我。但回来，我还是我的我。”我更喜欢这个说

法。人或许在世上有其责任,因此往往不能不从俗,无法坚持自己的习性。但回到家,回到自我的世界,要能恢复本来的我。我原本是医师,将近 30 年都在加护病房和急诊室救治病危之病人,看尽人世的生离死别。不料人生都是意外,过了 55 岁却素人从政,处在这个积弊已深的政治洪流之中,才知道身处社会的染缸之中,坚持做自己是何等艰难的事,只能不断告诉自己:莫忘初衷,要做真正的我。

做真正的我,自勉也勉人,大家加油了!

(本文作者为现任台北市长)

# 作者序

要帮助孩子“做真正的我”！

吴建国

2012年8月,当我看到台湾《中国时报》一则新闻,指“国家科学委员会”前主任委员朱敬一的女儿,在获得世界知名的美国哈佛大学硕士与柏克莱加州大学博士学位后,竟然选择去做蛋糕、面包师傅,心中难免感到震撼。

原因很简单,就是这位出身名门与名校的朱小姐,竟然在那么长时期的学习过程中,没有发现自己真正的兴趣是要做蛋糕、面包师傅,或者她知道自己真正的兴趣,却没有得到父母、师长的尊重,“被迫”去念硕士与博士的高学位。直到她完成了父母、师长的期待后,才能争取到“做真正的我”的权利,实现属于她个

人的人生目标。

看了这则新闻,不禁让我想到:我们今天的社会中,像朱小姐一样,不能“做真正的我”的人们,应该不在少数。另外,可能还有许多人,连自己真正的天赋才能是什么都不知道,只能在社会传统的价值观中,糊里糊涂或浑浑噩噩地就这样过一生。

所以造成这样结果的原因是多重的。不过,身为一位教育工作者,我认为学校不可避免地应该负有最大的责任。因为在学生受教育的过程中,学校并没有花太多的时间,甚至根本就没有花任何时间,教导每位学生如何运用现代先进的许多性向与兴趣测试方法,让他们都能更好地认识自己的天分,以帮助他们找到一个最适合他们发展自我的领域。相反地,大多数学校都是在一条升学挂帅的道路上,不论学生是否适合,只知拼命地将他们往前推,使得大多数学生都茫然又盲目地在这条不归路上断送了自己原本丰富的天分。每天都要应付永不休止的考试,将人生最宝贵的青少年时期由应该的多彩多姿转化成为灰色、黑色的,以致成为终生难忘、不愿回顾、不堪回忆的一场噩梦!

至于大多数的家长,自然随着学校的升学节奏“起舞”,不顾当初在得到这个小生命时因喜悦而做的庄重承诺:“我要我的

## 作者序

要帮助孩子“做真正的我”!

孩子幸福快乐地成长。”尤有甚者,许多父母还以身为“狼爸虎妈”而自豪,以将自己的孩子在打骂中送入北大、清华或耶鲁、哈佛为荣,还要著书立论,传播这种完全违背人性、埋没孩子天分的错误教育方法。这是必须要遏止的歪风,这也是激发我写这本书最原始的动机。

除此之外,我也对目前各所大学或辅导就业机构所采用的举办就业博览会,由需才企业在博览会中摆设摊位,列出所需人才的各项专业条件,然后需要就业的青年根据企业所列条件,衡量自己的学习经历和资格,经过与企业的面谈与面试,完成彼此媒合的做法有不同的看法。

我认为最好的就业辅导应该是学校从学生入学开始,就要求每位学生做性向测验与兴趣测试,并将经过分析的测试结果告诉每位学生,使得他们在刚进入大学的时候,就能了解适合自己未来事业发展的方向。

在接下来四年的学习过程中,学校可以根据这些测试结果,对学生进行订制化与菜单式的个别辅导。通过转系、辅系、副修等方式,协助学生找到自己真正的兴趣所在以及自己毕业后最想从事的工作。最后,在学生毕业前,学校应该要求每位学生为自

己写一份所愿意做的工作性质描述(即所谓的 Job Description),并将这些最真实、真正反映每位学生兴趣的描述公布在网络上,再由求才的企业从这些求职的描述中寻找那些最符合企业用人条件,又有兴趣从事这份工作,并具有高度热忱与激情(Passion)的人才。相信经过如此过程媒合成功的用人单位与求职者之间,必定会存在较高的适合度与适应性,会节省企业的用人成本,更不会使企业与求职者因进用后发生彼此不能适应所浪费的时间。

坦白说,我真的很希望看到有任何一所大学愿意照这样的方式,做学生的就业辅导。虽然会因此而增加学校许多的辅导作业,可是为了将我们的教育办得更好,让青年能找到适才、适所的工作机会,充分发挥自己的天分与能力,在自己有兴趣的工作上为社会做出更大的贡献,如此的付出绝对是值得的。

非常感谢本书的共同作者查大伟(David Chard)先生,他在辅导、培训与教练专业领域有着丰富的学识与经验,弥补了我在这方面的缺失。本书所提供的十余种性向测验与兴趣测试工具<sup>①</sup>

---

① 这些工具除了提供网址外,还附有二维码。读者用手机扫一扫,可以方便地进行测试。——编者注

## 作者序

要帮助孩子“做真正的我”!

都是大伟认为最重要,且对读者最有帮助的方法。同时,我们也必须指出,这些测试方法可以为读者提供了解自己天分的方向,而不能精确地指出:“你就只适合从事这样的工作。”但是能为你的人生指引一个正确发展的方向,使你不至于在既有的社会价值体系与茫茫的职场中随波逐流,相信对学生、家长、老师而言,这都应该是一件有意义与重要的事。

我也要感谢在上海迦南教会认识的黄婷姐妹,她也凭借其在培训、教练工作方面的专业知识和经验,协助我做了许多翻译工作,使得本书的内容更为完善可读。

我要特别感谢内子成树芬教授多年来在生活上、信仰上、工作上对我的巨大帮助。同时,如果没有她的智慧,没有她决定不做虎妈,而且顶住了来自学校和老师对孩子学业要求的压力,相信我的两个儿子不过是与大多数青年一样,不能真正找到自己的兴趣,不能做真正的我。如今他们能在自己从小就展现兴趣的领域,得以继续学习与发挥,过着如鱼得水的人生,都要感谢他们的母亲。我也从他们成长期的挣扎中,看到他们如何拒绝随波逐流与对“做真正的我”的坚持,给我来自他们自己现身说法的启发,坚定我写作本书,以帮助更多年青人坚定信念的

决心。

最后,2014 年高票当选台北市长的柯文哲医师,愿意在繁忙与复杂的“市政”工作余暇,亲笔为文致本书读者,自勉也勉人地说出了“莫忘初衷,要做真正的我”的真心话。他的真诚与真性情,在此表露无遗,令人感动。

事实上,这篇文章的内容已超越本书所要谈论的主题,而进入了下一个层次,那就是当你寻找到自己的天赋才能后,还要坚持“做真正的我”,否则一切的努力都将付诸流水。因为身处社会的大染缸之中,坚持做自己是何等艰难的事。柯市长以他宝贵的亲身经验,做出了最佳的诠释与建议。他的用心良苦与一贯超前的思维方式,以及率真的行事风格,再次得到了充分的印证。本书读者何其幸运,能够读到柯市长如此智慧的肺腑之言,使得本书生色不少。我对柯市长的这份真诚与真心,又岂是“感谢”二字所能表达于万一!

## 前言

你不会得到你想要的东西……,你只会得到你曾付出努力的东西。

——简·迪索耶特(Jan DeSoet,荷兰皇家航空公司前总裁)

### 关于你对本书的期待

每个人都有期待,因为这是人类的本能之一。我们的期待来自在生活与信念中所形成的被认为是正确、真实的价值观。如果我们能记得这些,对我们将是很有用的事。在现实中,我们许多宝贵的信念都是许多年前,当我们还是孩童时就已形成的。

这正是谚语“从小看大”所代表的真正意义。

是的,当我们五岁的时候,我们对自己、对世界、对未来生命的基本信念(与期待),甚至像“我是谁”这样的问题都已经有了很固定的想法。可以将你的生命想象成是从一块坚固的蜡开始,这块蜡的每一个表面当初都是平滑一致的。然后,生活带来了改变,就像滚热的水倒在这块蜡上,热水任意地流过蜡块的表面,融化了蜡块表面,形成一个小沟渠。当更多的热水流到蜡块表面时,热水就会流到小沟渠中,使得沟渠变得更深、更宽。过了一会,当我们的生活经历了更多的“热水浇灌”,热水毫无选择地就会流入被第一次浇灌所形成的沟渠中。

信念就是如此,我们的经验在我们身上造成了“沟渠”,这些“沟渠”成为我们接受崭新经验的限制。“沟渠”开始时都是任意形成的,但是,过不了多久,我们开始相信“沟渠”是有道理的。我们本身的局限性就有如沟渠的局限性一样,被真实地反映出来。事实上,我们的生命确实实就像一面镜子,反映出我们相信什么是正确的观念。

同时,因为大多数人都经历了相信他们自己信念的过程,他们很少会停下来,重新思考或再度思考这些信念,很少质疑这些

信念。有如我们的信念，只是反映“事物本该这样”的单纯想法，但是我们看到镜子里反射出来的所谓真实，往往却是虚幻的影像，而非事物的真相。

我们仿佛生活在一个自我建造的世界里，每一个人都是如此。我们自己建造的世界模型，包括我们的历史观、信仰观、价值观、记忆等在内。这个自我的世界观，对每个人来说都有其独特性与唯一性。好像我们在一块空白的画布上，如艺术家一样，创造了一幅我们认知的世界图画。是的，我们都自称是艺术家，虽然你也许没有期待被人如此称呼！

无论是艺术家还是一般人，我们都有一个自然倾向，就是将自己带入一个自我催眠的状态，相信我们在自己内心画布上，所创造的图画，就等于“我们是谁”一样。我们在这里要提醒你，真正的你要比你认为的自己更加丰富、精彩。就如一个陶艺家制作了一个很漂亮的陶器，雀跃地说：“我就是这个陶器！”这不是很荒谬吗？可是，这却正是我们人类所做的事——我们创造了一个自我的画像，接着催眠似地告诉自己，去相信我们看到的这幅画像就是我们自己。

甚至更为悲哀的是，我们开始相信这幅画像就是全部的我

们。“我们是谁”的观念变得固定,且冻结在生命静止的画布上。我们开始认为我们自己就像一块蜡,陷入被任意的生活经验所铸成的沟渠中,无法自拔。多么奇怪呀!当外界的现实反射我们的信念时,确认了我们认知上的局限性,这是一个我们必须接受的残酷事实。

真相是非常不同的。如果不是,我们就不必自找麻烦来写这本书了。我们坚信,事实上我们都是艺术家,是我们生命真正的创造者。我们画布上的画像,事实上是经常处于液态会变动的。就像是动态的电影,而不是静态生命的照片。因此,我们宣称人类更像是电影导演,是一直在执导自己生命电影的导演。如果你愿意,我们可以暂停一会,想象自己就是一部名为《我的生活》电影的导演,这样的描绘应该很贴切,不知你以为如何呢?

好的,如果我们是自己个人电影的导演,我们需要一个剧本,对吧?我们该如何得到这个剧本呢?当然是从画布上!因为,我们相信我们在画布上所看到的就是真实的,就是我们人生的真相,所以我们不断地演出同样的电影,一次又一次地放映。我们的创造力似乎已消失,我们似乎都像机器人一样,一直被一个固定的程式所控制、限制。这个程式不断地告诉我们:什么