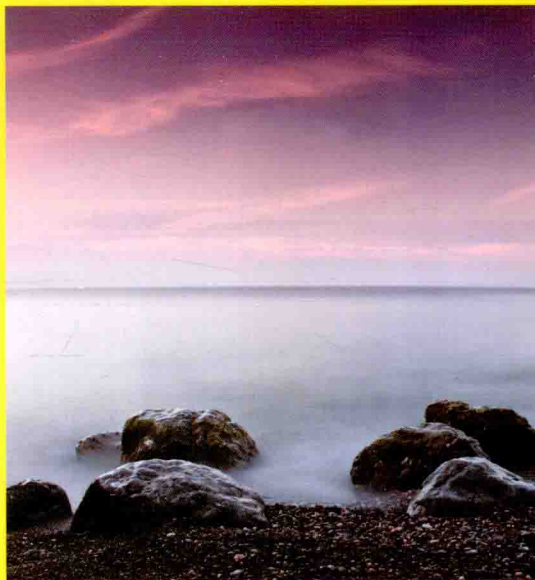




C H O O S E Y O U R S E L F

阿拉蕾◎编著

心若失去方向， 到哪里都是在流浪

让自己每一天都走在正确的路上

做自己的梦想规划师——献给所有努力打拼的人

你觉得迷茫，那是因为丢失了方向

你觉得无力，那是因为不知道劲往哪使

你觉得孤独，那是因为不知道该和哪条路上的人同行



中国言实出版社



心若失去方向， 到哪里都是在流浪

CHOOSE YOURSELF

让自己每一天都走在正确的路上

阿拉蕾◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

心若失去方向,到哪里都是在流浪 / 阿拉蕾编著. —北京: 中国言实出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5171-0718-7

I. ①心… II. ①阿… 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 (2014) 第184482号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

规 格 710毫米 × 1000毫米 1/16 12.5印张

字 数 150千字

定 价 26.80元 ISBN 978-7-5171-0718-7

代序

在撒哈拉沙漠中有一个叫比塞尔的村庄，它靠在一块 1.5 平方公里的绿洲旁，从这里走出沙漠一般需要三昼夜的时间。可是在肯·莱文 1926 年发现它之前，这儿的人没有一个走出过大沙漠。为什么世世代代的比塞尔人始终走不出那片沙漠？原来比塞尔人一直不认识北斗星，在茫茫大漠中，没有方向的他们只能凭感觉向前走。在一望无际的沙漠中，一个人若是没有固定方向的指引，他会走出许许多多大小不一的圆圈，最终只能回到他起步的地方。直到肯·莱文发现这个村庄，并把识别北斗星的方法教给了当地的居民后，比塞尔人才相继走出了他们世代相守的沙漠。如今的比塞尔已经成了一个旅游胜地，每一个到达比塞尔的人都会发现一座纪念碑，碑上刻着一行醒目大字：“新生活是从选定方向开始的。”

目 录

第一章 树的方向由风决定，人的方向由自己决定

“在了解上帝之前，人必须先要了解自己” / 2

用心，就能找到用力的方向 / 12

用规划照出前进的方向，用行动为理想插上翅膀 / 17

第二章 拥有优势的人，自然拥有不一样的人生

整理和集中自己的优势 / 24

发挥自己的强项，做自己最擅长的事情 / 33

第三章 现在用心做人脉，未来轻松掌钱脉

你认识谁比你是谁更重要 / 40

别独自用餐，走出去扩展你的人脉圈 / 42

让自己成为别人渴望认识的人 / 63

第四章 把别人的经验变成自己的，你的本事就大了

唯一能持久的优势是胜过对手的学习能力 / 76

若向“八贤”常请教，虽是笨人不会错 / 84

第五章 向着阳光生长，做温暖的人

心态是调整出来的 / 90

自信没人能给，更别自己摧毁 / 94

豁达：给思想减减负 / 107

宽容，因为懂得 / 113

心态成熟的旅程：少有人走的路 / 118

第六章 出身好是优势，活得好靠本事

管理时间的本事 / 134

自我推销的本事 / 137

沟通的本事 / 142

第七章 用心订制一份十年后还想干的工作

十年后的你愿意做什么样的工作？ / 148

怎么做，十年后的工作能成功？ / 157

第八章 用心经营未来的美满家庭

一生最奢侈的事，就是途中遇见那个人 / 170

把家建成坚固的港湾，才能彻底不怕风浪 / 176

将生活和工作划清界限 / 184

“臣自願丁憂去職，人，能立帝王之志”



第一章

树的方向由风决定，
人的方向由自己决定



不偏不倚“自我观”

“自我观”或叫自我，是个体对自己存在的觉察，包括对自己的行为和心理状态的认知。“自我观”是一套复合体系，其中对自我成长最重要的是对“自己适合做什么，不适合做什么”的认识。

“自我观”是决定人们各自行为方式的重要因素。每个人，无论是聪明或愚蠢，贤良或奸诈，他的表现都是与其当时的“自我观”相符。没有人会去做一件在当时他认为与自己的身份、年龄、性别、能力以及他本身任何一方面不相宜的事情。就像穿衣服，你会选择和你的年龄、职业相称的服装，讲话时会选择和自己身份相称的词句，甚至外出吃饭也会选择与自己的经济能力相称的场所。总而言之，每个人都会依照他的自我观点，来决定哪些事他可以做，哪些事不可以做，或是该怎样去做好一件事情。

如果某一个人对于自己各方面的评价都和实际情况颇为接近，也就是说他有着比较正确的“自我观”，那么他所表现的行为自然会很恰当。相反，如果一个人没有正确的“自我观”，就不能很清楚地表

现自己独特的一面，而只是浑浑噩噩地活下去，这个人生明显存在缺憾。

当一个人具备了正确的“自我观”时，他至少成功了一半。如果没有正确的“自我观”，也就没有了自己的生活方式、思考方式，就会无法自我定位，别人一提意见，就会无所适从、惊慌失措。形成正确自我观的人不会在意别人的目光。不同的人有不同的生活方式，你没有必要努力达到某个所谓的标准。

别的人生与自己的人生，自然是不同的。自己的人生，掌握在自己的手中，会是“传奇的辉煌”还是“人生的悲剧”，全是自己的问题。

爱默生在散文《自持》中如是说：

“每个人在受教育的过程当中，都会有段时间确信：嫉妒是愚昧的，模仿只会毁了自己；每个人的好与坏，都是自身的一部分；纵使宇宙间充满了好东西，不努力你什么也得不到；你内在的力量是独一无二的，只有你知道自己能做什么，但是除非你真的去做，否则连你自己也不知道自己真的能做。”

道格拉斯·玛拉赫也用一首诗表达了他对“自我观”的看法：

“如果你不能成为山顶上的高松，那就当一棵山乡里的小树——但要当棵溪边最好的小树。

如果你不能成为一棵大树，那就当一丛小灌木。

如果你不能当一丛小灌木，那就当一片小草地。

如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼——但要当湖里最活泼的小鲈鱼。

我们不能全是船长，必须也有人当水手。

这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。

如果你不能成为大道，那就当一条小路。

如果你不能成为太阳，那就当一颗星儿。

决定成败的不是你尺寸的大小——而在于做一个最好的你。”

只要能认识自己，便什么也不会失去

尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

黄美廉，一个从小就得了脑性麻痹的残疾者。脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。从小她就活在诸多异样的眼光中，她的成长充满了血和泪。然而这些外在的痛苦并没有击败她内在奋斗的精神，她昂首面对困难，迎向一切不可能，终于获得了加州大学艺术博士学位。她用她的手当画笔，以色彩告诉他人“寰宇之力与美”，灿烂地活出了生命的色彩。

站在台上，她不时地挥舞着她的双手，仰着头，脖子伸得好长好长，与她尖尖的下巴扯成一条直线。她的嘴张着，眼睛眯成一条线，扭曲地看着台下的学生，偶尔她口中也会发出咿咿呀呀的声音，不知在说些什么。她的听力很好，只要你猜中或说出她的意见，她就会乐得大叫一声，并伸出右手，用两个指头指着你，或者拍着手，歪歪斜斜地向你走来，送给你一张用她的画制作的明信片。

“黄博士，”一个学生问她，“你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？你就没有怨恨吗？”

“我怎么看自己？”黄美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字，字迹很深很重，有力透黑板的气势。写完这个问题，她停下笔，歪着头，回头看着发问的同学，然后嫣然一笑，再回过头来，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

1. 我会画画！我会写稿！

2. 我的腿很长、很美！

3. 爸爸妈妈这么爱我！

4. 我好可爱！

5. 上帝这么爱我！

6. 我有一只可爱的猫！

.....

所有看到黑板上字的人都沉默了，面对众人的沉默，她在黑板上写下了她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。”

或许在别人眼里，黄美廉有很多缺陷，但她并没有因此而自我否定，在进入社会之前，她发现了自己美好的一面。

试着给自己找个清幽宁静之所，细心端详自己，诚实面对自己，问自己几个问题：

1. 我如何寻求更多的机会？

2. 我的劣势或者不足之处在哪里？

3. 我现在还可以掌握哪些机会？

4. 我当前已经拥有了哪些优势和资源？

5. 我现在正面临哪些威胁？

6. 未来还有可能出现哪些威胁？

写下这些问题的答案，写得越多越详细，你将越清楚地明白自己十年后的路在何方。

即使那些看起来很笨的人，在某些方面也会具有杰出的才能

你可能解不出深奥的数学难题，或记不住长串的外文单词，但你在处理事务方面却有特殊的本领，你知人善任，能替人排忧解难，有高超的组织能力；你在物理和化学方面也许差一些，但却是写小说诗歌的能手；也许你分辨音律的能力不行，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不好，但有动人的歌喉；也许你不善于下棋，但有过人的臂力。

在认识到自己长处的前提下，如果你能扬长避短，认准目标，把一件工作或一门学问刻苦、认真地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的果实。

爱迪生在校学习时，老师以为他是一个愚笨的孩子，经常训斥他。而爱迪生的母亲却发现了自己儿子爱探究好钻研的天赋，便用心培养他，后来他终于成了发明大王。

台湾作家三毛自幼对艺术的感受力极强，五年级上课时偷偷地读《红楼梦》，读到宝玉出走时，竟进入了空灵忘我的状态，连老师叫她都不知道。她自己很快意识到文学就是自己的追求目标，此后专心于写作，成了人们喜爱的女作家。

国学大师钱钟书，1929年报考清华大学，数学只得了15分，但他的国文和英文成绩均名列前茅，被清华大学外国语言文学系录取。此后他发挥自己的优势，潜心钻研，成了学贯中西的奇才。

心理学研究发现，人至少有 146 种类型的才能，而现在的考试制度只能发现其中的 41 种，人的大部分才能并未能很好地被挖掘和利用。人的潜能如同地下的石油，只有发现它，把它开采出来，它才能发光发热。

即使是那些看起来很笨的人，也可能会在某些特定的方面具有杰出的才能。每个人都有自己的特长，都有自己特定的天赋与素质。如果你选对了符合自己特长的努力目标，就能够成功；如果你没有选对符合自己特长的努力目标，就会埋没自己。

很多人的成功，首先得益于他们充分了解自己的长处，根据自己的特长来进行定位。如果不充分了解自己的长处，只凭自己一时的兴趣和想法，那么定位就很难准确，有很大的盲目性。

歌德一度没能充分了解自己的长处，树立了当画家的错误志向，害得他浪费了十多年的光阴，为此他感到非常后悔。

美国女影星霍利·亨特一度竭力避免被定位为矮小精悍的女人，结果走了一段弯路。后来在经纪人的指导下，她根据自己身材娇小、个性鲜明、演技极富弹性的特点对自己进行了重新定位，使得自己的演艺道路越走越宽，并且凭借出演《钢琴课》，荣膺戛纳电影节与奥斯卡的双料影后。

阿西莫夫是一个科普作家，也曾是一个自然科学家。一天上午，他坐在打字机前打字的时候，突然意识到：“我不能成为一个一流的自然科学家，却可能成为一个一流的科普作家。”于是，他把全部精力放在科普创作上，成了当代著名的科普作家。

伦琴原来学的是工程科学，在老师孔特的影响下，他做了一些物理实验，逐渐体会到这才是最适合自己的行业，后来他果然成了一位伟大的物理学家。

鲁迅、郭沫若原来都是学医的。作为医生，他们并不出类拔萃，后来从事文学创作，却都成了文坛巨人。如果他们坚持学医，就可能埋没自己的才能。

爱因斯坦大学时的老师佩尔内教授有一次严肃地对他说：“你在工作中不缺少热心和兴趣，但是缺乏能力。你为什么不学医、不学法律或哲学而要学物理呢？”幸亏爱因斯坦深知自己在理论物理学方面有足够的才能，没有采纳教授的意见。否则，也许我们的物理科学就不会像今天这样了。

工作的种类不同，需要的素质与才能也不同。比如，做一个杰出的临床医生，必须具有很好的记忆力；研究理论物理学，抽象思维能力不可少；一个数学家没有必要一定具备实际操作、设计和做实验的能力，虽然这种能力对于一个化学研究者来说是必不可少的；而天文学主要是一门观察科学，需要很好的观察能力、浓厚的兴趣和进行长久细致观察的毅力……

人的兴趣、才能、素质也是不同的。如果你不了解这一点，没能把自己的长处利用起来，那么你将会自我埋没。反之，如果你能正确认识自我，善于为自己规划，从事你最擅长的工作，你就会获得成功。

清楚现在的位置，才能知道去往目标该怎么走

著名的爱尔兰戏剧家王尔德曾经说过：“那些自称了解自己的人，都是肤浅的人。”要想完全了解自己，并不是一件容易的事情。

人的一些复杂的品质，是目前还没有办法或工具可以直接量度的。于是人们就得经常利用间接的方式来获得一些别人对自己的评价。

而最普遍的方式，就是利用实际的工作成绩，利用自己与别人相比较的结果，把自己同某个理想的标准相比较，或是根据别人对自己的态度等来进行推断。

1. 在比较中认识自我

想要了解自己，与别人相比较是一种最简便、有效的途径。每当我们需要知道“我在某方面的情况怎样”时，往往很自然地使用这种方法，去判定自己的位置与形象。

我们除了要不时和周围的人相比较之外，还会经常与某些理想的标准相比较，比如名人或成功者。也就是说，把他们作为比较的对象，以自己能否达到跟他们同样的标准作为衡量成功或失败的尺度。

历史上有许多圣哲、贤人、英雄、学者，都是足以为后世所效法、奉为典范的。不过一般人不会注意到，那些伟人贤哲最值得后人效法的，乃是他们立身的准则、处世的态度、认真治学及治事的精神、不屈于困难与逆境的勇气。而这些恰恰是大家都可以学，也是应当学习的。至于先贤们的丰功伟业、在某一方面的卓越成就，那的确是历史上的重要事实，不过却不是每人必须与之相齐的。

2. 从人际态度中反馈自我

一个人总是需要跟别人交往、共处的，因而别人对你的态度相当于一面镜子，你可以从中观测到自身的一些情况。比如某人若是被父母所钟爱、被师长所重视、被朋友所尊重和喜爱，大家都乐于和他交往，愿意和他相处，那就表示他一定具备某些令人喜爱的品质。如果他经常被大家推举承担某项工作，或是经常成为周围人们求教的对象，则表明他具备某些才能，或是在某些方面的能力强于其他人。反之，如果一个人不被周围的人所重视和喜爱，大家对他有厌恶感，不喜欢与他一起工作或参加其他活动，那么这个人就该自我反省一下了。

我们因为看不见自己的面貌，就得照镜子；同样，我们无法准确地衡量自己的品质和行为时，就得利用别人对我们的态度来进行自我判断。

3. 用实际成果检验自我

除了根据别人对自己的态度，以及与别人相比较的结果之外，我们还可以凭借本身实际工作的成果来评定自己。由于这种方法有比较客观的事实作为依据，所以通常以此而形成的自我评价也是比较正确的。这里所指的工作是广义的，并不仅限于学业或生产性的行为。

要提醒大家的是，由于每个人所具有才能的性质各不相同，如果只看一个人在某种特定工作上的成就，是不能全面地衡量他的能力与作用的。总有一些人的才能因得不到施展的机会而被埋没。

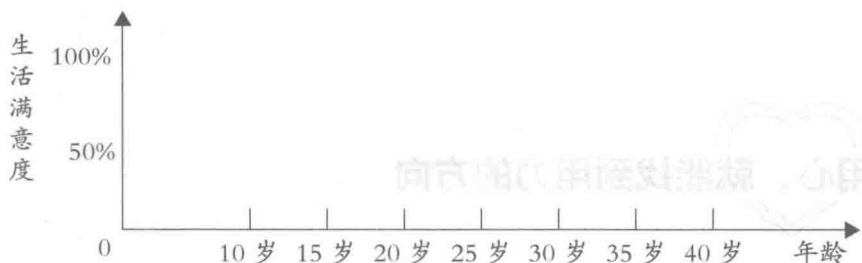
练习：画出自己的生命轨迹线

于夜深人静时，在独自沉思时，当四下无人时，你看着镜子中的自己，有些问题可能会从心灵深处涌出：“我是谁？我是一个怎样的人？我认识自己吗？”

每个人都会有这样的思考，虽然这些问题很难在短时间内找到答案。

用心地完成下面的练习，回顾“过去的我”，总结“现在的我”，展望“未来的我”，让你对自己的认识更清楚一些。

找一张白纸，在一张纸的中央画一个坐标，横坐标表示年龄，纵坐标表示对生活的满意程度，如图所示。



不要着急连线，先闭目安静地思考一下，找出自己生活中一些重要的转折点以及对当前的人生仍具影响力的重要经历，并评价一下自己对这些重要事件的感受。按照事件发生的时间和对此事件的满意度，在坐标上用一个点表示，并简要地把事情标注在点的旁边。将不同的点连成线，边看着线边反省，并将未来人生的趋向用虚线表示。

在探讨的过程中，你可参考以下的问题进行适当的思考：

你对过往的人生历程满意吗？

人活着，有什么意义？

你认为自己生命的质量如何？有价值吗？有意义吗？

请你再仔细看看这简单而又很有意思的生命连线，并留心内心的反应。

怎么样？画完生命连线，你是否更清楚你在自己眼中的形象呢？