

我要做很多类似的决定，而且要靠直觉判断。我一直努力以最学术的态度去谨慎思考不同方式所能产生的不同结果，但多数时候，你必须先确定目标，知道你要什么，然后为了更好地实现这一目标而努力。

——马克·扎克伯格

选择重于一切

扎克伯格给年轻人的
37个人生忠告

雷静 著

选择重于一切

扎克伯格给年轻人的
37个人生忠告

雷静 著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

选择重于一切：扎克伯格给年轻人的37个人生忠告
/ 雷静著. — 哈尔滨：哈尔滨出版社，2016.1
ISBN 978-7-5484-2363-8

I. ①选… II. ①雷… 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246094号

书 名：选择重于一切——扎克伯格给年轻人的37个人生忠告

作 者：雷 静 著

责任编辑：李金秋 付中英

责任审校：李 战

封面设计：华夏视觉

出版发行：哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址：哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编：150028

经 销：全国新华书店

印 刷：哈尔滨报达人印务有限公司

网 址：www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线：(0451) 87900271 87900272

邮购热线：4006900345 (0451) 87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线：(0451) 87900201 87900202 87900203

开 本：787mm × 1092mm 1/16 印张：14.25 字数：150千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5484-2363-8

定 价：29.80 元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。

服务热线：(0451) 87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

| 前言 |

苹果前CEO乔布斯的心高气傲为人所共知，他却对Facebook的创始人扎克伯格给予了很高的评价，将这个一脸稚气的年轻人视为硅谷创新传统的最佳接班人。扎克伯格对乔布斯亦有同样的敬重，他把乔布斯视为自己的良师益友。

这两位英雄惺惺相惜，不仅因为他们同样处于硅谷的最高点，更因为他们的性格有着本质上的相通。

乔布斯之所以独特，是因为他将人文和科学的天赋凝聚为一体，他曾说，“我小的时候，一直都以为自己是适合人文学科的人，但我喜欢电子设备，然后我看到了我的偶像之一，宝丽来创始人埃德温·兰德说的一些话，是关于既擅长人文又能驾驭科学的人的重要性的，于是我决定，我要成为这样的人。”

乔布斯想要成为的，正是扎克伯格始终追求的。扎克伯格说：“在大学里，同时学习心理学和计算机科学课程。我说过很多次，但别人无法理解。我对两个学科的结合很感兴趣。”《时代》杂志评论：“和扎克伯格一样善于写代码的人虽然不多，但还是有的，但是这些人没有扎克伯格这样的灵魂方式。”

这种灵魂方式是扎克伯格与乔布斯共有的，也是富兰克林、爱因斯坦等人所拥有的，它具备两个特点，一是拥有高超的技术，一是洞悉人性。这正是新时代迫切需要的创新素质。在一个产品和服务都极大丰富的时代，唯有体现人们特殊需求的东西，才可能具有强劲的竞争力。

对人性的洞察力，使扎克伯格能够悉心捕捉社会形势的变化，对人们的最新需求感同身受，而高超的技术能力又使他们有能力制造出满足人们需求的产品。他们的特殊灵魂方式为无感情的流水线产品赋予个性化的元素，把寻常工具升格为象征梦想的艺术品，这样的产品注定要在琳琅满目的陈列柜里脱颖而出，鸣唱出时代的最强音。

如今，全世界都在寻找创新人才，处在转型期的中国尤为如此。我国管理界人士指出，被很多人看衰的2012其实潜藏着无穷机遇，国家开始重提创新精神，以政策扶持微小企业，在严酷的经济环境下，挤掉泡沫的同时，也急需充当中流砥柱的实干型人才。企业比的是本事而不是机制，个人拼的是能力而不是资历。机会属于拥有了扎克伯格式的灵魂方式的人。只有他们才能抓住机会，谋定而后动，在万变世界稳处不败之地。

扎克伯格的灵魂方式是天生就有的吗？答案为否。硅谷至今还流传着扎克伯格的“二”时代故事。在扎克伯格随身携带的笔记本扉页上，写着这样一句话：“欲变世界，先变自身。”这句出自甘地的话泄露了扎克伯格之所以为扎克伯格的秘密——他正是在塑造自身的过程中，塑造了Facebook帝国，在改变自身的同时，改变了他的世界，进而改变了我们的世界。

喜欢读名人传记，是人类想要扩展自我的一个本能。我们每一

个人都天生具有成就卓越事业的潜在本能，只是由于种种原因，我们的能力被限制，我们的生命力变得萎缩。追寻名人的成长之路，反观自身，我们或可解开心锁，唤醒沉睡的大我，成就生命中本该属于我们的一切。

扎克伯格之所以成为扎克伯格，是因为他选择改变自己，是因为他在人生关口的明智选择，我们将成为什么样的人，同样出于我们的选择。本书结合心理学知识，为您细剖扎克伯格成长路上的点滴得失。跟随我们踏上这条路，读者将能够比对自身，发现个性中待完善之处和能力上的盲点，由此靠近扎克伯格，趋近卓越的自我，历练出万变时代的不变能力。

| 目 录 |



第一章

做的东西可以不值钱，但是它必须“酷”

- 002 先做决定，并相信你能
- 008 做你感兴趣的事，你就能穿越逆境
- 014 如果你不害怕，你会做什么？
- 020 赚钱不是目的，创造价值才是目的
- 025 寻找内心和外界的契合点



第二章

成功没有捷径，任何伟大的事业都不是一蹴而就

- 032 跑多快，变多大，决定了你将有多强
- 038 凡是了不起的事情都需要大量的努力
- 043 利用好时间，你学到的技能胜于大学课程
- 047 进入领域中心，将自己置于一个正确的环境



第三章

不要面面俱到，你就能做成任何事

- 054 不完美比完美更好
- 062 交给直觉来判断
- 067 吸收异己信息
- 071 一边散步一边工作
- 075 走向你的反面



第四章

生活总是被创新者重新塑造

- 082 点子——你能很好地实施，才是最有价值的
- 087 合理质疑
- 091 以人的需求为出发点
- 095 根据长远目标寻找解决之道
- 100 从基本原理出发解决问题
- 103 任何事情都有解决之道



第五章

把创意用最简单的方式、最快的速度实现出来

- 110 可以参与其中的时候，就不要浪费时间去研究它
- 116 用最快的速度完成最多的事情，不论用什么办法
- 124 多走几步，常人就走向卓越



第六章

每一个成功的创业者，都要有必要的情商特质

- 132 一个不懂自制的人，无法奠定开放的基础
- 138 简单生活才能思考
- 144 保持心灵的秩序
- 151 感知你的心流
- 161 呵护做决定的初衷才能成就自我



第七章

绝大多数情况下，你不会第一次成功

- 168 困难是常态
- 177 以意义为明灯，涉过人生险滩
- 183 用优势反驳灾难思想
- 186 走出过去的迷局
- 191 培养未来导向



第八章

两件事你需要时刻关注：保持现有的和持续发展

- 196 以环节中的一环自居
- 204 放低自我才能服务自我
- 207 对外敞开，保持精神弹性
- 211 馈赠带来多赢

第一章

做的东西可以不值钱，但是它必须“酷”

人们常常认为，那些很难做出改变的人，是出于懒惰和抗拒心理。恰恰相反，心理学家却认为，这些人看上去懒散，是因为他们已经耗尽了自己的精力。他们在无休止的分析中耗尽力气，以至于无力向前。事实上，一个清晰的目标就足以解救他们，使他们走出困境。

目标要保有吸引自己向前的动能，就必须是我们真心感兴趣的，因为情感才是生活的动力之源，理智最终要听凭情感的驱使。目标的实现也自有技巧，长远的目标遥不可及，短期的目标才激励前行的脚步。





先做决定，并相信你能

北京时间2012年2月2日，Facebook正式提交首次公开招股的应用，计划融资50亿美元，这将创造互联网史上最大的融资纪录。全世界的聚光灯又一次投射在Facebook的创始人马克·扎克伯格的身上。

69亿美元的身价、1800亿美元的公司市值、8亿以上的用户，这些天文数字和他1984年出生的年龄形成了巨大的反差，纵观人类历史，能够和他比肩的，唯有另外一位年纪轻轻就产生巨大影响的伟人——亚历山大。

这些成就固然会为扎克伯格赢得无数艳羡的目光，但是深深打动人们内心的，却是数字无法表述的传奇，这是关于梦想的传奇。诚如扎克伯格在融资书中所言，Facebook的创建目的并非成为一家公司，它的诞生，是为了实践一种社会使命：让世界更加开放，更加紧密相连。这不是心口不一的宣传，而是扎克伯格内心的真实写照，在Facebook的成长路上，扎克伯格始终恪守这一理念，并因此放弃了一个又一个挣钱的机会。但是，越是忠于理念、远离外界诱

惑，命运反而越是垂青于这个年轻人，Facebook有如被附上了神的祝福，迅猛攀升，从哈佛寝室一路走上世界的最高舞台，直到今天走入你我的视野之中，让全世界共同见证这一奇迹：凭借看似简单的坚持，心中的一个梦想，化身为一个实实在在的震惊世界的大公司。

注目于传奇的缔造者，我们没有看到乔布斯那样半人半魔半神的形象，却看到了一个样貌普通的邻家青年形象：深棕的鬈发，浅蓝的眼睛，脚蹬露趾橡胶凉鞋，身套宽松T恤和牛仔裤。

巨大的反差再次挑战了人们的想象力，人们无法想象扎克伯格的成功是一种必然，他们宁愿把它简单地归结为“偶然”，归结为“运气”，一本名为《纯属巧合的亿万富翁：Facebook的创业故事，关于性、金钱、天才和背叛的传说》的关于扎克伯格的传记和一个以该传记为依据的电影《社交网络》将这种心态表露无疑。

传记也好，剧本也好，其实都是诞生于他人想象中的一些东西。在这些想象里，我们看到了一个心态孤僻的天才，这位天才做事多出於阴暗目的，他勤奋编程，不过是为了发泄失恋的痛苦，为了泡妞、赚钱、获得派对邀请函。

传记取材于扎克伯格的对手爱德华多·萨瓦林（扎克伯格的哈佛同学），扎克伯格曾自己掏腰包买票，邀请公司里的人观看这部电影，看完之后他无奈地说：“电影的细节考据做得挺棒，主角身上每件T恤都能在我自己的衣柜里找到。”但是除此以外，他和主角之间的共同点实在不多，“编剧觉得促使我创建Facebook的动力是一些明确的诱因，比如‘前女友’，或者进入某个哈佛高端秘密社团，但实际上，创建Facebook的唯一原因就在于，它是一件伟大并且值得为之付出的事情”。扎克伯格说：“他们甚至都不愿意去

了解一下真实情况。”现实生活中的扎克伯格，早在创立Facebook之前，就认识了女友普里西拉·陈，他们的感情至今已有八年。扎克伯格既没有遭受过锥心的失恋之痛，也不是性格孤僻的人。相反，他一生都处于充满温暖和被支持的社交环境中，无论是家庭还是大学宿舍，或是在他自己的公司。

站在第三者的立场，我们看到的，其实是他人和扎克伯格的心理对比。传记和电影中流露出来的，是一种发自内心的怀疑，对成功的怀疑，对理想的怀疑。他们宁愿相信，扎克伯格成功纯粹是走了狗屎运，而他做事的动机是报复、嫉妒，而不是出于改变世界、助益他人的美好理想。

这种怀疑的心理，想必我们并不陌生，它像瘟疫一样埋伏在我们生活的各个角落，随时准备跳出来腐蚀你的壮志。如果你谈到实现理想，马上会有人笑话你：“实际点吧”；如果你畅想伟业，一定会有人来提醒你：“别做白日梦了，回到现实生活中来吧”。

是的，如果要和他们保持一致，你就得听从他们的劝诫，老老实实地蜷缩在那个叫作“现实”的与扎克伯格们睽隔的世界中。这种心理是一堵墙，永恒地挡在匍匐者和大写的人之间，挡在路人乙和扎克伯格之间，如果不除去这堵墙，梦想于我们将永远定格为神话而非传奇。而你打开这本书的目的，一定不是为了听神话故事。

心理学家早就对这种心理进行过细致深入的剖析，心理学家马斯洛把它命名为约拿情结。

约拿是《圣经》里的一个人物。身为虔诚的基督徒，他一直渴望为神效力。有一天，当神终于委派给他一个光荣使命，让他去赦免本该被摧毁的城市尼尼微时，约拿却不敢接受这个使命。他四处逃跑，逃避神，也逃避神的使命。神却没有放弃，找寻他，唤醒

他，惩戒他，甚至让一条大鱼吞了他。在神的教化下，约拿终于幡然悔悟，接受了自己的使命，去尼尼微传达神的旨意，使这个城市免于毁灭。

把逃避伟大的情结和约拿联系起来，源于马斯洛的一堂教学课。

在一次研究生课上，马斯洛问他的学生：“你们谁希望写出美国最伟大的小说？谁渴望成为一个圣人？谁想成为伟大的领导者？”出乎他的意料，一向自信的学生都不敢回答，他们不是拘谨地笑着，就是红着脸、不安地扭动。马斯洛继续追问：“你们正在悄悄计划写一本伟大的心理著作吗？”学生还是表现出很尴尬的样子，支支吾吾地不敢作答。

马斯洛认为，学生的这种表现就像约拿一样，是对成功的恐惧，对自身伟大之处的恐惧，他遂用“约拿情结”来概括这种恐惧。

躲避自己的低谷，躲避自己的最低可能性，是人尽皆知的心态，但除此之外，人的内心还有一种与之相反的隐秘心态：躲避自己的高峰，躲避自己的最高可能性。这种心态发展到极致，就是一种自毁情结，一旦生活中出现荣誉、成功、幸福等美好事物的可能，人们的心中就会不由自主地浮现出“我不配”这样的念头，以致与美好的事物擦身而过。

约拿情结不仅表现在逃避自己的伟大，还表现在拒绝接受别人的伟大，一旦别人表现出伟大或成功的地方，自己就会嫉妒，忍不住打击他人，如果别人倒霉，自己还会幸灾乐祸。

心理学家分析，约拿情结的产生，是因为在童年时期，由于自身条件局限等原因，我们曾接受过别人对我们做出的消极评价，如

“你不行”、“你做不到”等等。这种评价伴随我们，并转而成为我们对自己的评价。日后，即便自身条件完善，情况改善，我们依然在潜意识里认为自己不够格，做不到，却没有意识到这是一种严重偏差的自我评价。

自卑使我们不敢迈步，同样，惰性心理也阻碍着我们的脚步。要抓住成功的机会，意味着我们需要打破既有状态，付出诸多努力，面对未知变化，很多人宁愿蜷缩在熟悉的习惯的环境中，也懒得做出点滴改变。

这就是约拿情结，只要不打破它给我们下的咒语，我们就永远无法迈出梦想之旅的第一步。

从来都没有“偶然”的成功，只有人们无法理解的成功。细细了解扎克伯格的创业经历，我们将会发现，成功需要诸多要素，这就是本书在后面将要逐步介绍的内容。但是，所有的因素都需要有一个前提——相信自己，摆脱约拿情结。如果你不相信自己能够成功，如果你不相信自己的灵魂里潜藏着伟大的因子，你就无法将内心的力量唤醒，也无从迈出这关键的第一步。

扎克伯格深谙这一点，事实上，这个看似普通的男孩子，与自己的伟大信念始终共生，并且从不忌讳表现出这一点。早在草创Facebook的时候，扎克伯格就对同伴们说：“让我们共同建立持久的文化价值，并且为了从前人手中接管这个世界而全力以赴。”

这句话很容易被当成大话招致别人的嘲笑，幸运的是，扎克伯格没有介意外界的声音，他始终相信并履行自己的理念，并最终让人们看到了理念的伟大作用。

Facebook于扎克伯格，与其说是一个网站，一个企业，还不如说是履行这种理念的方式。Facebook坚持实名制，因为扎克伯格崇

尚透明、信任、联系和分享。他认为，在一个透明度很高的世界，其组织会更好，也会更公平。过去，人们从来不指望商业公司能够善良，但是扎克伯格认为这种观念正在改变，因为公司置身于越来越透明的环境中，你如果不善良，就不能获得人们的信任。

扎克伯格谈到，Facebook的出现，帮助人们理解他们身边的世界，人们越是互相理解，就越是能够互相关心。这就是扎克伯格为接管这个世界所做的努力。

如果说当初还有人认为，扎克伯格的豪言壮语只是忽悠，如今，再也不会有人这样认为，Facebook正在从一个社交网站变成开启新传播方式的革命性社区，并最终走向改变世界形态的伟大征途。

扎克伯格明白，信心是梦想火炬的点火器，所以，2011年6月，在门罗帕克社区学校的毕业典礼上，他的演讲主题就是“不要说‘我不行’”。他说：“要建立一个像Facebook这样的企业和产品，许多时候只是决定，并相信你能。”

他知道，对于这些毕业生来说，“相信自己”不啻于阿里巴巴的那句“芝麻开门”，装满宝藏的精神洞窟因此而打开，成就事业的征程由此被开启。

不要说“我不行”！



做你感兴趣的事，你就能穿越逆境

1984年，扎克伯格出生于纽约州的多布斯菲利，他的父亲是一位牙医，母亲是心理学家，扎克伯格有三个姐妹，他是家里唯一的男孩，排行老二。父母懂得教育之道，以鼓励等正面手段呵护孩子的成长。

在温暖和宽松的环境里长大的孩子，不会把精力用来防御伤害，而是尽情地敞开心扉，积极地探索未知世界，扎克伯格和他的姐妹就是这样，尤其是扎克伯格，把自己的天性发挥到了极致。

他对世界充满了好奇，遇到任何未解的事物，他都有一股子不弄清楚绝不罢休的劲头。他和姐妹们都喜欢向父母提问，姐妹们往往得到“是”或“不是”的答案就满意了，扎克伯格却问得更深，如果得到“不是”的答案，他会打破砂锅问到底，父母可别想敷衍他，他们必须打起精神，和他进行一场摆事实讲道理的论辩。

这可真是把法庭搬到了家里，父母还因此预测扎克伯格长大后会成为一名出色的律师，把陪审团说得心服口服。

不过，让扎克伯格感兴趣的不是论辩本身，论辩是他了解世界