



|吴若权|

寻Meme, 赢得自己

栽培自己的生涯企划书

带着你的人生地图，及早出发
找到你独具的特质，丰足一生



上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

寻寻MeMe, 赢得自己 / 吴若权著. 上海: 百家出版社,
2008. 7

ISBN 978-7-80703-833-7

I. 寻… II. 吴… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第101466号

上海市版权局著作权登记号: 图字: 09-2008469

- 书 名 寻寻MeMe, 赢得自己
作 者 吴若权
策 划 阿卡狄亚
责任编辑 邢 群
装帧设计 史永平
出版发行 上海文艺出版总社(www.shwenyi.com)
上海百家出版社(www.bjph.net)
(上海市茶陵路175弄3号 200032)
经 销 各地新华书店
印 刷 山东新华印刷厂临沂厂
开 本 720×905 1/16
印 张 15
字 数 140千字
版 次 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷
ISBN 978-7-80703-833-7/B·14
定 价 35.00元



|吴若权|

寻Meme, 赢得自己

栽培自己的生涯企划书

带着你的人生地图，及早出发
找到你独具的特质，丰足一生



上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House



作者简介

吴若权

AB型，水瓶座。台湾政治大学企业管理系毕业。现任多家企业行销顾问。他是各大书店排行榜上的常胜军，同时也是形象清新的热门媒体主持人及广告活动代言人。

有着水瓶座的活跃聪明、企管人的敏锐精准，和创作者的细腻善感。浪漫与理性、认真与随性、柔软真心和诚恳热情，在他身上总能圆满调和，展现出精准细致的独特风采。

他乐于接受新观念，有良好的吸收力、判断力和行动力，以前瞻的观点，陪你探索新世纪的生活方式。

他对冰冷的科技、彷徨的人心，始终存着温暖的期待，就像他的文学，就如他的文字，总是在理性明澈中不失真诚温柔，让你随着新的视野，放下自己的压力和限制，引导你成为自己人生旅行的最佳导游，在踏出每一步时，都能拥有自信与喜悦。





 上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House

自序：自己当人生的导游 10

推荐序：给自己一个改变的机会 20

步骤 I

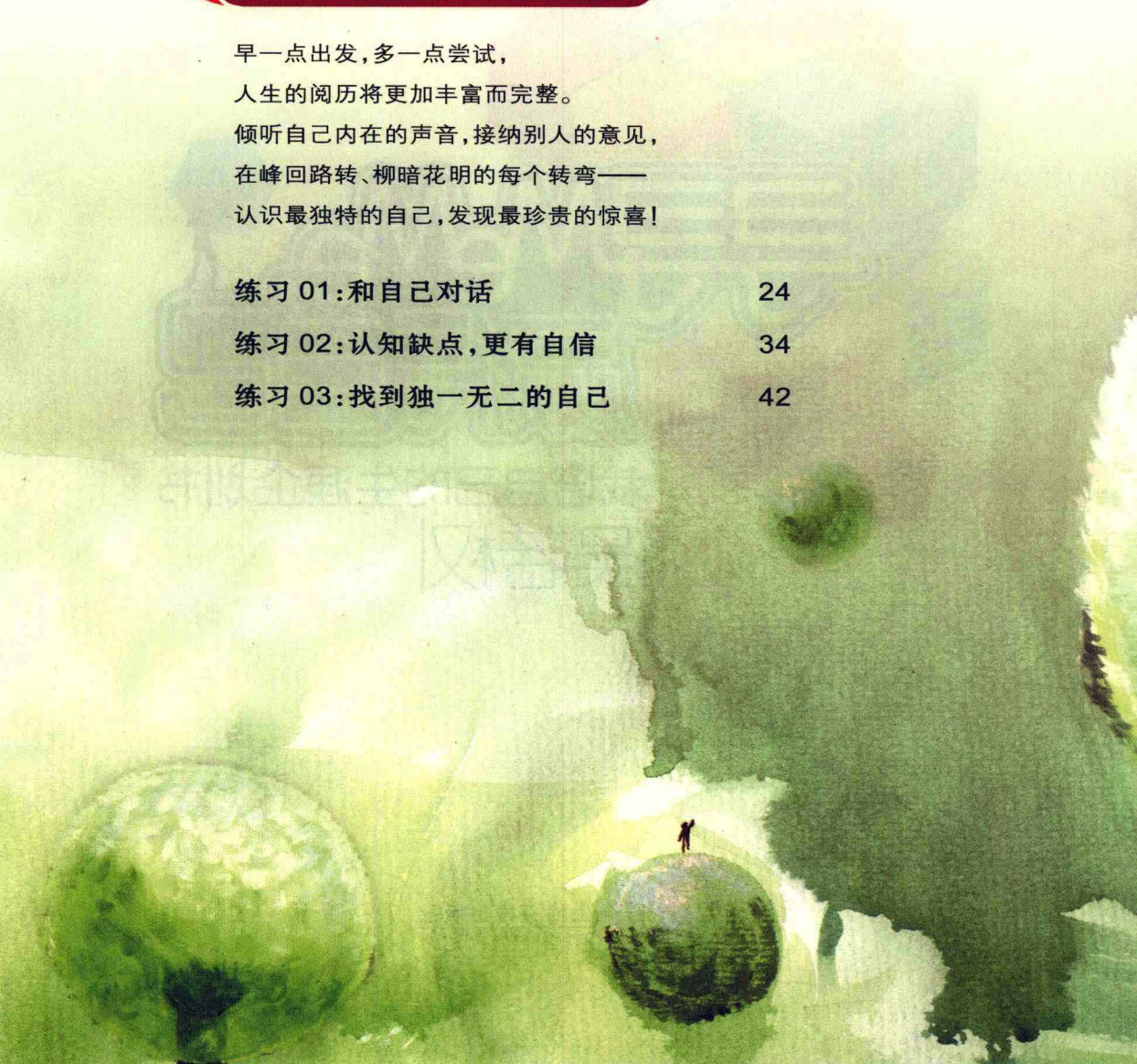
探索自己要从心开始

早一点出发，多一点尝试，
人生的阅历将更加丰富而完整。
倾听自己内在的声音，接纳别人的意见，
在峰回路转、柳暗花明的每个转弯——
认识最独特的自己，发现最珍贵的惊喜！

练习 01：和自己对话 24

练习 02：认知缺点，更有自信 34

练习 03：找到独一无二的自己 42





步骤2

锻炼自己的竞争优势

主动迎接挑战,可以保持生命的活力,
不断学习新知,可以增加自我的价值!
创造有利的环境,比等待机会更要紧。
想尽办法让自己杰出,上天会助你一臂之力。

练习 04:从最基本的地方做起	52
练习 05:培养学习的态度及方法	60
练习 06:适度激励,肯定自己	68
练习 07:得到别人的认同	76
练习 08:建立真正的自信	86
练习 09:稳定保持向上的动力	94
练习 10:随时迎接新的挑战	102

步骤 3

拓展有用的人际关系

世界上最重要的人脉，
是相处起来永远觉得快乐、自在的朋友，
他们的品德、心灵或专业，能够提升你的视野，
而你也能够回馈对等的友谊。

练习 11:认真做事,宽容待人	112
练习 12:有效沟通,打开心门	118
练习 13:做好人,不做滥好人	124
练习 14:遇强则不弱的沟通法则	132
练习 15:展现风格、获得共鸣	138
练习 16:创造被利用的价值	146
练习 17:从“前辈”身上挖宝	154



步骤 4

尽早确立工作价值观

你可以对赚钱有兴趣，但不能只是有兴趣赚钱。
愿意努力工作、聪明理财，金钱，自然会累积。
但最优先的应该是：找出自己真正的成就动机。

- | | |
|-------------------|-----|
| 练习18：选择工作，等同于决定人生 | 166 |
| 练习19：努力工作，会使人生更精彩 | 174 |
| 练习20：升官发财有道理 | 180 |
| 练习21：不要为赚钱而工作 | 190 |



步骤 5

决定自己的生活态度

圆融的人生,来自宽厚的处世态度,
在努力追求梦想的同时,也要学会善待自己,
愈是在挥汗如雨的耕耘过程中,
愈要给自己更多的甘霖及活泉,丰润完整的生命!

练习 22:保留自己的幸福选择权	200
练习 23:留些时间享受生活	206
练习 24:实现梦想,永不放弃	214
练习 25:打造自己的旗舰店	222

通关 Me 语·总复习	230
-------------	-----





◆ 要毕业了,该何去何从呢?

捷径→练习 03(P.42)、04(P.52)、08(P.86)

◆ 每天努力念书、工作,却感觉前途茫茫、停顿在原地不动……

捷径→练习 01(P.24)、06(P.68)、10(P.102)、18(P.166)

◆ 增加自信,真的会让自己更引人注目吗? 要怎样才能变得有自信?

捷径→练习 01(P.24)、02(P.34)、03(P.42)、06(P.68)、07(P.76)

◆ 要怎么建立良好的人际关系?

捷径→练习 12(P.118)、13(P.124)、14(P.132)、17(P.154)

◆ 如何创造个人竞争优势?

捷径→练习 06(P.68)、09(P.94)、10(P.102)、15(P.138)、17(P.154)

◆ 工作的目的是为了什么? 意义何在?

捷径→练习 18(P.166)、19(P.174)、23(P.206)

◆ 对工作失去热情,该怎么克服?

捷径→练习 09(P.94)、21(P.190)、23(P.206)



自序

自己当人生的导游

人生, 是一次漫长的自助旅行。

自己, 是唯一适任的最佳导游。

获得学校给予的参加大学选拔的机会, 她小心翼翼地问我: “写自我介绍时, 有没有特别要注意的事项?” 聊天中, 未满十七的她, 看着自己很聪明、但不够用功的妹妹, 感慨地转身对我说: “从前不晓得要怎么念书, 如果早点开窍就更好了。”

在她身上, 我突然看见年少的自己, 什么时候我也对自己说过同样的话——“如果早点开窍就更好了。”我问她: “你是什么时候开窍呢?”

她说, 初中时期就知道要用功, 但多少还是懒散被动。常坐在沙发上看电视, 超过和父母约定的休息时间, 要爸妈三催四请才会回到书桌。所以, 并没有如愿考上众所称羡的明星高中。可是, 爸妈并没有因此放弃她, 依然很关心她。

高一那年暑假, 双亲拿出家里省吃俭用的积蓄, 帮助她实现去美国游学的愿望。她慢慢体会到父母的苦心, 学习对自己负责的态度。

觉悟到：读书，是为了自己的将来、而不是为了向父母交代。从那一刻起，就渐渐有了不同于以往的力量，自动自发地学习，成绩就突飞猛进了。

爸妈对她的叮咛，不再是：“关掉电视，赶快进去读书！”而是：“不要读太晚，休息一下，出来看会电视吧！”

而我是什么时候开窍的呢？也许是上大学以后吧！仿佛身上某个机关被启动了，整个人都变得机灵，念书时专注认真，学期成绩都名列前茅。

考上大学之前，我是个不会念书的孩子。初中读了三年，是既笨又不用功；重考高中一年，加上高中三年，总共四年，则是很用功但不懂要领，依然念得很辛苦。到现在我还保留着高中的课本，每章每页都密密麻麻画着红线，现在看起来很好笑、也很疼惜自己，如果课本上的每字每句都是重点，根本不必画线，直接把整本书都背下来，不就好了吗？是啊，我就用了这最笨的方法考上大学的。

很多学生和家长都以为：功课不能进步，若不是智力有障碍，就是没有抓到读书方法。我却认为：智力发展和读书方法，的确会影响成绩，但真正关键的因素却不在此，而是要让孩子自己主动去发现求学的动机，并且在克服困难的过程中建立自信。当孩子自己都认为：功课好并非人生的目的，而是实现自我的手段之一，他自然会想要用功，这时候才会碰到智力发展和读书方法的问题，老师和家长的协助，

才能奏效，否则都只是强逼他而已。

与其告诉孩子：“你要用功读书！”或“考前三名，就有奖品！”不如陪孩子一起探讨：“为什么要读书？”找到真正的动力，才能自动自发地努力。

探索自己，才能开窍

演讲时有位家长听了我很努力的故事，为我庆幸、却为他的儿子感伤地说：“你还好啊，至少懂得‘勤能补拙’的道理，我儿子都不读书，怎么办？”

他的提问，让我重回青少年时期的那场‘迷雾’。朦胧中的我，曾不知何去何从？放学以后，我常一个人孤独地步行到郊外，漫无目的地走。那时，我的成绩很差、人际关系不好，还曾经被训导主任诬陷，在周会时被叫到司令台当众体罚，独自承担那份委屈与羞辱，心里被阴霾笼罩，长达两年以上的时间，我只能用行走到山巅水涯的方式，试图慢慢忘记自己的忧伤……然而，一直忘不掉的却是我的自卑，如影随形。即便我很努力想摆脱负面的阴影，还是没有很快找到人生的出路。

究竟，我是什么时候开窍的呢？我不认为人生会有个单一的转折点，会让人在一夕之间痛彻痛悟，即使有个重大的转折，应该也是由很多能量累积到了一个程度，才造成观念和行为的改变。回想起

来,我的孤独步行是个帮助,那段路让我学会跟自己对话、和自己相处,在没有人讪笑的环境中,真实地面对自己的一切,看清自己的原貌。

第二个我认为有帮助的是:大量阅读。青少年时期家里的环境并不好,但课外书籍却不少。爸爸和姐姐都很爱看书,架上有很多杂七杂八的书,我读得并不多,但光是两三本好书,像《人生的光明面》《积极自我的开拓》《老人与海》《麦田捕手》《台北人》……就对我有很大的启发。

第三个让我开窍的影响是:不断地尝试。父母亲对我的管教很少,他们比较重视我待人接物的礼貌,其他都放任我自由。青少年时期,我打过很多工,做过不同的工作,包括:糊百货公司纸袋、整理建筑工地、推销漫画、问卷调访……除了让我体会到钱不好赚的道理之外,更重要的是因此而比一般同龄的孩子早一点摸索出人生的方向。

二十岁之前,我就知道自己观察力敏锐、逻辑思维周密、能够耐心地聆听、喜欢有创造力的事物,适合从事分析、规划及需要执行力的工作。大学二年级那年,我确定从事营销及管理工作,一做就是二十年没有停过,尽管换过不少工作,大方向却从来没有改变。

我从名落孙山的中学生,到企业营销主管,从管理顾问,到跨足创作及媒体的自由工作者,不算有很大的成就,但令我比较安心的是我一直知道自己在做什么、接下来要做什么,及早发现自己的人生方向,然后全力以赴去追求自己想要的目标,即使不是所有的美梦都能

立刻成真，但至少不会虚掷光阴。如同我很喜欢的那句座右铭：“伸手摘星，未必如愿。但至少不会弄脏你的手。”

贵人多“旺”事

在实现自我的路上，我很感激一路上都有贵人相助，行经人生的谷底时，总能够逢凶化吉、柳暗花明。初中时被分发到放牛班，却碰到很有爱心的老师，当我接二连三被叫到训导处遭到毒打，他挺身而出声援，并安慰我不要害怕。重考时，进入以“牛头马面”严管勤教闻名的初四班，遇到铁汉柔情的班主任，每天晚上按考试成绩算账，挥鞭痛打所有的学生之后，变身为 007 干员的造型，隐藏在公交车车站偷偷护送同学搭车回家。升上高中，我对人生充满疑惑，主动向辅导机构“张老师”求助，一位素未谋面的义工，长达三年的时间以书信往返的方式为我指点迷津。念大学时，教授常在课堂上鼓励我，学期结束后还影印我的课堂笔记，留作他的教学参考。

求学时有恩师，进入社会工作之后，提携我的前辈更不胜枚举。几乎每一家我所应征公司的主管都积极想聘用我，而我共事过的主管们，只要他们另有高就时，都会带着我一起跳槽。在我自己开公司创业之前，半数以上的工作转换机会是因为我的主管被挖角，而我何其有幸，跟着鸡犬升天。

历经创业的过程，再成为自由工作者，我总是碰到很好的客户，

