

身份密码

基于自我的生存之道

(美) 拉里·阿克曼 / 著
季广茂 / 译

这本书的目的，就是要向你介绍你自己：
不是每天在镜子里见到的你，
也不是每天与他人互动的你，
而是内在的你，充满力量与潜能的你。
一起破解“身份密码”，开发蕴含在你身上的无穷宝藏，
活出你真正想要的人生！

破解身份密码，你的人生就会改观

首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

SHENFEN MIMA

这本书的目的，就是要向你介绍你自己

破解身份密码，开发蕴含在你身上的无穷宝藏

活出你真正想要的人生！

破解身份密码，你的人生面貌就会改观

身份密码

基于自我的生存之道

[美] 拉里·阿克曼 (Larry Ackerman) / 著

季广茂 / 译



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

身份密码：基于自我的生存之道/首都师范大学文学院主编. —北京：首都师范大学出版社. 2010. 4

ISBN 978-7-81119-957-4

I. ①身… II. ①首… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 072650 号

新人文阅读系列

SHENFEN MIMA: JIYU ZIWO DE SHENGCUN ZHIDAO

身份密码：基于自我的生存之道

(美)拉里·阿克曼(Larry Ackerman)/著

季广茂/译

责任编辑：喜崇爽

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2010 年 5 月第 1 版

印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1 092mm 1/16

印 张 14.75

字 数 152 千

定 价 32.00 元

版权所有 违者必究
如有质量问题 请与出版社联系退换

For my Chinese readers

写给我的中国读者



我们正在经历史无前例的沧桑巨变。这些变化正在重塑我们国家的行为方式，进而重塑我们的国家在世界上的地位和声誉。世界上还没有任何一个国家像中国那样，能如此迅猛地脱颖而出，一日千里。中国有着独特的革新史和成就史。你们的经济正在快速腾飞。作为全球商品的消费者，你们个人的需求和期待也在扩展。你们在苦苦思索：在这个非凡时期，如何引导这个国家，才能取得最佳的效果？

不过，所有这些变化，以及中国最终在全球赢得的地位和声誉，都要始于你的“足下”。你是自己国家的起点。知道你本质上是怎样一个人，并据此规划自己的生活，是走向成功的第一步。

无论是对你而言，对你的家人而言，还是对你的国家而言，都是如此。

我想与你分享获得成功人生的几个简单教益（也可以说是秘密）。多年来，我一直与世界上最具影响力的公司合作，与无数个向往美好生活的个人合作。这些教益就是与他们的合作过程中获得的。把它们谨记在心，你的身份之旅就会变得更加轻松愉快，更加卓有成效。你在未来会遇到挑战，也会面临机遇。到那时，把它们当成路标吧。

抵御快速赚钱的诱惑

和所有近期繁荣的国家一样，无论是以生活消费品的形式，还是以工业发展的形式，贵国似乎到处都是快速赚钱的机遇。你很容易为“一夜暴富”所诱惑。这样做，或许最初你会尝到成功的喜悦，但到头来，几乎总是一败涂地。一败涂地的，即使不是你的钱袋，也是你的心灵。何以至此？因为终有一日你会明白，你的成功究竟是诚实的收获，还是欺诈的成果。终有一天，凌晨三点之时，你会躺在床上，翻来覆去，难以安寝。你心里明白，为了达到目的，你究竟维护了自己的良知，还是弃之如敝屣。

不过，如果你的商务活动自然而然地体现了你的身份，自然而然地体现了你独一无二的、能够创造价值的特性，赚钱未尝不是一件好事情。基于身份的人生会让你知晓，你应该走上哪条大道，应该避免踏上哪条歧途，无论你面临的机遇有多大的诱惑力。缺乏清

晰的身份感，你就无法主宰自己的命运。你会成为诱惑物的奴隶。

尽快抵制一夜暴富的冲动。不这样做，你会失去自尊。人们会钦佩你的收获，不会羡慕你的为人。获得成功的商务活动，都有一个放之四海而皆准的秘密：你必须是一位优秀的领导者。即是说，要想功成名就，你不能独善其身。对于那些以身份为生的人而言，身份有着巨大的影响力。称之为“自我意识”、“诚实品性”、“怡然自得”或“荣耀”吧。得之者，被视为天然的领导人。

像敬重自己的家人那样敬重自己

敬重血缘和祖先，意义重大。成为家庭的一部分，有益无害。无论怎么说，在许多方面，家庭都决定了你是怎样一个人。不过，敬重自己，把自己视作独一无二的存在，同样意义重大、有益无害。你的价值并不取决于家庭或其他社会制度。与此相反，你的价值取决于你生而有之的特殊才能。善用自己的特殊才能，你会对世界做出独一无二的贡献。

要有勇气

一天从早到晚地围着我们身边的世界旋转，的确不是难事，甚至令人感到惬意。这样的世界，我们可以看，可以摸，可以嗅，可以听，可以尝。尽管时时在变，物理世界却是安全的，我们知道它，分享它，也理解它；它给我们提供了共同的语言；但对我们人

类而言，物理世界充其量也只是半个世界。还有半个世界在我们内心中，它和我们每天控制的外部世界一样博大、丰富和强大。

我们的内在世界是身份的王国。它有自身的结构（你会在本书中读到身份定律）。它以其一贯正确无误的力量，决定了我们的人生。无论我们是否意识到了这一点，都是如此。实际上，身份王国是你能找到的最安全的地方。它比外部世界还要安全。它是你的“自然家园”，不受他人的主张和议程的干扰。你如何才能抵达那里？抵达那里的第一步是要明白，只有由内而外（而非由外而内）地生活，才有幸福可言。知道你在本质上是怎样一个人，明白你每天都做了哪些选择，会使你更加聪明，更有成功的希望。用你们中国老子的话说，那是“知人者智，自知者明”。

世上只有一个你

中国的未来，包括它将来在世界舞台上获得的地位和取得的声誉，都要从你开始。你的个人造诣与你国家的成就交织在一起。无论对你本人而言，还是对你的国家而言，你都是财富的种子。是的，你是十几亿颗“种子”中的一颗。你有了成长的潜力，因而也能运用源于你的身份的力量，影响他人。请你踏上这条大道。

《身份密码》提供了一个完整的人生框架，也提供了一套把人生的独特性和潜能誉为所有价值创造源泉的哲学。把它当成你的人生指南吧。

我撰写《身份密码》的目的，是给读者提供三样东西：希望、

帮助和快乐。第一是希望。我希望你能了解，我在本书中提出的看似无法回答的问题，全都可以找到答案。你能从中知道：你是谁；你有何特别之处；作为一个独一无二之人，你拥有怎样的天赋。

第二是帮助。《身份密码》含有我设计的独特练习。做完这些练习，你就能够获得我在本书中所提的八个重要问题的答案。花些时间做完它。慢慢来，勤奋点，反省，思索，感知。像发现外部世界那样，去发现自己的内在世界。

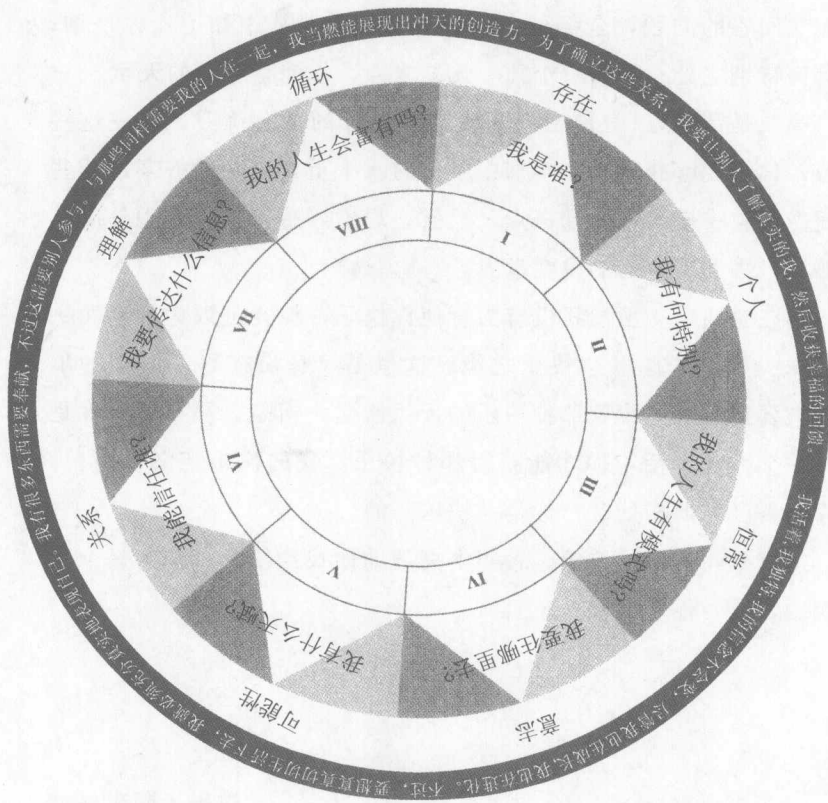
第三是快乐。虽然我没有力量使你快乐，但我可以为你指明一条金光大道，帮你抵达快乐之境。这也是《身份密码》要做的事情。它要提供一条找到那种快乐的天堑通途。但是，只有依照你是怎样一个人来生活，你才能获得那种快乐。我的快乐定义很简单：当你与自己和谐相处时，你是“快乐”的。

这就是我对你的希望。希望本书帮助你找到快乐。作为一个独一无二之人，你理应快乐。

拉里·阿克曼

2008年10月27日

身份的循环



目 录

写给我的中国读者 / 1

快速阅读指南 / 1

个人自由的神话与身份的意义 / 5

人生有序 / 5

八个问题 / 8

发现身份定律 / 10

身份无处不在 / 15

我的身份，我的人生 / 28

问题一：我是谁？ / 37

布赖恩的故事 / 38

有了被肯定的希望 / 39

把自己从关系网中分离出来，以此界定自己 / 41

练习：分离 / 54

问题二：我有何特别？ / 59

卡伦的故事 / 60

获得信念和明晰 / 63

发现你的爱好 / 63

练习：发现 / 70

Table of Contents

问题三：我的人生有模式吗？ / 75

乔治的故事 / 76

寻找人生秩序 / 79

解释过去，预示未来 / 82

练习：模式识别 / 86

问题四：我要往哪里去？ / 89

特里的故事 / 90

获得人生的信仰和坚韧 / 93

下定决心，踏上金光大道 / 97

练习：下决心 / 102

问题五：我有什么天赋？ / 105

黛安娜的故事 / 105

天赋的力量和荣耀 / 108

追寻欢乐的足迹 / 112

练习：启示 / 118

问题六：我能信任谁？ / 121

塔莎的故事 / 122

从信任中获得庇护 / 127

对于我，谁重要？为什么？ / 130

练习：评估 / 141

Table of contents

问题七：我要传达什么信息？ / 147
 克洛伊的故事 / 148
 自由：表白真实的我 / 154
 凭借你的禀赋之力，表白自己 / 158
 练习：表白 / 166

问题八：我的人生会富有吗？ / 171
 戴维的故事 / 172
 有了得以坚持的希望 / 175
 向身份的引力投降 / 179
 练习：投降 / 190

人生的模式 / 195
 发现秩序 / 195
 身份之弧 / 197
 身份信条 / 201

结语：身份的循环 / 207

鸣谢 / 209

参考文献 / 211

译者后记 / 215

Reading Guide

快速阅读指南

这本书的目的，是要向你介绍你自己。不是每天在镜子里见到的那个你，也不是每天与其他人互动的你，而是内在的你，充满力量与潜能的你。

那个你，比你更了解你的特质；那个你，具有独一无二的天赋。能为世界创造价值，并因此得到幸福的回馈。

认识自己，亲近自己，你就能活出生命的光彩，也更懂得爱与被爱。

通过探索书中的八个问题，本书将带你一起破解奇妙的身份密码，帮你开发蕴藏在自己身上的无穷潜能：

- 我是谁？

把自己从关系网中分离出来，以此界定自己。

- 我有何特别？

发现你的爱好。

- 我的人生有模式吗？

圆点连线，使之既能解释过去，又能预示未来。

- 我要往哪里去？

下定决心，踏上你的金光大道。

- 我有什么天赋？

追寻欢乐的足迹。

- 我能信任谁？

对于我，谁重要？为什么？

- 我要传达什么信息？

凭借你的天赋之力，表达真实的自己。

- 我的人生会富有吗？

向身份的引力投降。

本书根据这八个问题，循序渐进地提问，并提出八个定律作为解码说明，引领你一步步踏上探索“自我”的旅程。每个问题的探索都分为三个阶段：

故事

首先，是以某个人物的故事作为引导与借鉴，旨在让你认识到“身份”的影响。

希望

接着，则是解析这个问题的重要性及答案中蕴含的希望，以及

找到答案之前又将遇到什么挑战，帮助你更加了解自己、接受自己。

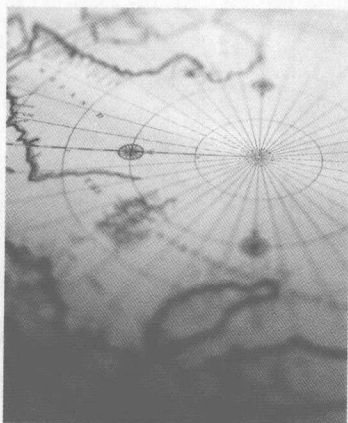
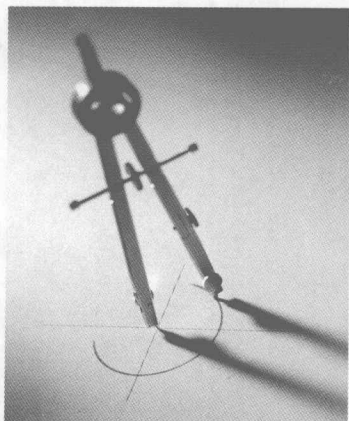
途径

最后，提供可以在生活中实践的做法和渠道，帮助你理清自我认同，掌握生命方向，做好行动的准备。

练习：身份图绘过程

每个问题都以一系列的个人身份练习作总结。整本书的练习合在一起便构成了“身份图绘”。[身份图绘（Identity Mapping™）乃劳伦斯·阿克曼（Laurence D. Ackerman）注册的商标。]

身份图绘包含了诸多练习。这些练习能帮助你理清自我，探索自我，开发自我，超越自我，找到自己的天赋，活出你真正想要的人生模样。





myth of freedom

个人自由的神话与身份的意义



※人生有序※

从我们出生的那一天起，可爱的父母、热情的老师、好心的朋友、有英雄气概的公众人物和社会名流都会谆谆教导我们，我们想成为什么，就能成为什么。如果目标够远大、工作够刻苦并持之以恒，我们就可能成为国际航线的飞行员，成为财大气粗的大老板，成为荣获诺贝尔奖的科学家，甚至可能成为第一位女总统或者其他的什么国家领导者。

我们一直被这种诱人的前景包围着。它点燃了我们的想象力，刺激着我们的信心和希望。我们认为，自己可以自由地选择人生，因为它不受任何限制。我们懒得思考，就这样让它左右了自己的人生之道。直到有一天，当我们开始考虑职业或事业，依然想要追随