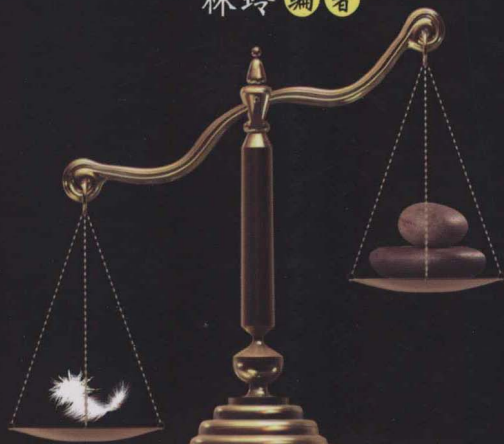


BIE BA ZIJI KAN DE TAI ZHONG
YE BIE BA ZIJI KAN DE TAI QING

别把自己看得太重， 也别把自己看得太轻

林玲 编著



一本教你抵制自我膨胀的心灵劝谏书，
一堂让你远离脆弱灵魂的心灵强健课。

俞敏洪、李开复、李彦宏、马云等，中国金字塔顶尖人物受益一生的心灵法则

这不单单是一本励志书！

因为它在给你“勇气”和“观念”的同时，也让你得到了真正的蜕变。

武汉出版社

别把自己看得太重， 也别把自己看得太轻

林玲 / 编著



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

别把自己看得太重,也别把自己看得太轻 / 林玲编著. -- 武汉: 武汉出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5430-7007-3

I. ①别… II. ①林… 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 (2012) 第 109703 号

编 著: 林 玲

责任编辑: 李 俊

封面设计: 李 娜

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1 / 16

印 张: 15 字 数: 300 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

版权所有·翻版必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



著名表演艺术家英若诚讲过这么一个故事。

他出生于一个大家庭中，每次吃饭都是好几十个人坐在大餐厅里。有一次他突发奇想，想要跟大家开个玩笑。在吃饭的时候，将自己藏在餐厅中一个少被人注意的柜子中，想让大家在找不到他的时候再蹦出来。让英若诚很尴尬的是，大家没有注意到他的缺席。等大家酒足饭饱离开之后，英若诚才沮丧地走出来吃剩饭。

从那儿之后，他就告诫自己，永远不要将自己看得太重，否则有可能会大失所望。

一块石头对于巍峨的高山来说，是微不足道的；一滴水对于浩瀚的大海来说，是微不足道的。同样的，一个人对于整个世界来说，也是微不足道的。不论你是否愿意承认，你在这个世界是十分渺小的存在。看重自身的价值，重视自我的价值，愿意发挥自己的价值，这本是无可厚非的。但不要将自己在他人心目中的价值看得过重，也不要只关注自己而对旁人全然不顾。

有些人将自己看得太重，把自己的位置摆得过高，在社会中很容易受到挫折；有些人因为自小娇惯，养成自我为中心的习惯；有些人仗着自己有几分才华而恃才傲物，不将别人放在眼里，认为自己高人一等。不论是何种形式的看重自我，都会给你的人生带来负面影响。

不将自己看得太重，是否就意味着要将自己看轻？

有一个年轻人在事业上遭到挫折，穷困潦倒，身无分文，产生了轻生的念头。当他走向大海准备结束自己生命的时候，一位在沙滩上散步的老人叫住了他：“你等等再死可以吗？我没有想劝你放弃自杀，不过我想和你做个交易。”一位将死之人还有什么交易能做？年轻人停下了自己的脚步。

“你既然已经决定结束自己的生命，那你一会儿也就没有呼吸了。但你身上

的器官都是好的,这多可惜啊。这样吧,我花10万买你的一只眼睛。”老人摆出一副做生意的姿态。“身体发肤,受之父母。这个多少钱也不能卖。”“那我20万元买你一只胳膊吧。”“不卖。”“30万元买你一颗肾吧。”“不卖。”……

年轻人忽然明白:即便自己身无分文,但自身还有很大的价值。穷困潦倒,生命却还在,没必要这么看轻自己。他谢过老人,毅然地掉头离去,重新开始生活。

如果您早晨醒来的时候还算健康,那么恭喜您,因为世界上有15万人将活不过今天;如果您的家里有衣服穿、有食物吃,那么恭喜您,您比世界上75%的人还富有;如果您在银行里有存款,在钱包里有钞票,那么恭喜您,您是全世界8%的有钱人中的一员……我们每个人都是世界上唯一的存在,尽管渺小,却没有一个人与你完全相同。你的人生轨迹是独一无二的,每个人都记载书写着自己的人生故事。

或许你出身贫寒,或许你貌不惊人,或许你才智一般,这些虽然很重要,但多与先天因素有关。我们无法选择出生,但我们可以选择心态。在这个世界上,别人可以看轻你,但你不能看轻自己。我们无法改变世界,但可以改变自己。

人生最大的敌人是自己,没有人可以打倒你,能打倒你的只有自己。失败并不可怕,可怕的是形成看轻自己的惯性思维。别把自己看得太轻,也别把自己看得太重,是一种做人的智慧,是一种为人的修养,是一种优雅的风度,一种达观的处世姿态,一种成熟的心态,一种高尚的境界。用这种心态做人,可以让自己更大度,更健康;用这种心态做事,可以让生活更踏实,更轻松。

别把自己看得太重, ye bie ba zi ji kan de tai qing
Bie ba zi ji kan de tai zhong 也别把自己看得太轻

目录 Contents

前言 / 5

PART 1 给自己一个新的求索 · 001

- 【探究/Explore】探究一下自己想要的到底是什么 / 003
- 【认知/Cognition】不要自我感觉良好, 还有很多人比你强 / 008
- 【比较/Comparison】界定适合自己的标准 / 012
- 【缺点/Defect】在表现自己优点的同时不要忘记你的缺点 / 017
- 【平常心/Common heart】用一种平静的心态看待事物 / 021
- 【紧迫感/Sense of urgency】要有紧迫感, 毕竟你还不是最强者 / 026

PART 2 你很强大, 同时你也很渺小 · 031

- 【低调/Low-key】在高调的社会中沉淀自我 / 033
- 【反思/consider】你思量过自己的能力到底够吗? / 039
- 【适度/Moderate】过度自信就变成自负 / 044
- 【认同/Identification】能力不在自己嘴上, 而在别人眼中 / 049
- 【放下/Put down】放下架子才更具向心力 / 053
- 【内敛/Introvert】内敛而不张扬, 才能最好地展现能力 / 057

PART 3 自我管理，将自我价值最大化 · 061

【时间管理/ Time】时间管理是自我管理的起点 / 063

【情绪管理/ Mood】控制你的火爆脾气 / 071

【人际管理/ Interpersonal】我们不是活在真空地带 / 077

【未来管理/future】让你的未来不是梦 / 081

【自我认识/ awareness】看懂自己脑子里的这本书 / 085

【自我领导/ Leadership】领导得了自己，才能领导别人 / 092

PART 4 让思维双向行驶 · 097

【双赢/Win-win】用双向思维达到双赢的效果 / 099

【平衡/Balance】用平衡的杠杆去衡量自我 / 104

【合作/Cooperation】合作比单打独斗更省力气 / 108

【借力/Leveraging】聪明人善于借助一切可以借助的力量 / 113

【整合/Integration】整合能整合的力量去做事，成功会更近 / 117

PART 5 无处不在的长处就潜伏在你的身上 · 123

【优势/ Advantage】发现自己身上隐藏的宝藏 / 125

【弱点/Weakness】弱点难道就不能利用了吗？ / 130

【忍耐/ Exercise patience】用忍耐的妥协来韬光养晦 / 134

【决策/ decision】别靠直觉判断问题，脑子是用来想的 / 138

【信服力/ Compelling force】信服力胜过千言万语 / 145

PART 6 你很渺小，同时你也很强大 · 149

【高调/High profile】高调不是爱表现，而是积极主动 / 151

【公平/ Fair】正确面对人生中的公平 / 155

【依赖/Rely on】过度依赖不是你该做的事 / 159

【寂寞/ Lonely】耐得住寂寞才能铸就大业 / 163

【价值观/ Values】有什么样的价值观就有什么样的人生 / 170

【自我重塑/Self remodeling】重新雕刻自己的性格，突破自我 / 175

PART 7 让头脑风暴喷涌而出 · 179

【目标/ Target】你要去哪儿比你去过哪儿重要 / 181

【激情/ Passion】让激情成为生命的动力 / 185

【思维/ Thinking】你的思维可以主宰一切，只要你想 / 189

【内心/ The heart】外表的强悍永远都不能代替内心的强大 / 193

【伪装/ Disguise】难得糊涂是最为高深的处事之道 / 198

【刚柔兼备 / Goju both】重新整理自己，做到“刚柔兼备” / 202

PART 8 我的敌人只是自己而已 · 207

【恐惧/ Fear】克制内心的恐惧，比拥有任何的资本都重要 / 209

【细节/ Details】小地方里隐藏大学问 / 213

【压力/ Pressure】把对压力的发泄变为动力 / 217

【意念/ Idea】要时刻提醒自己，不要总是原地踏步 / 221

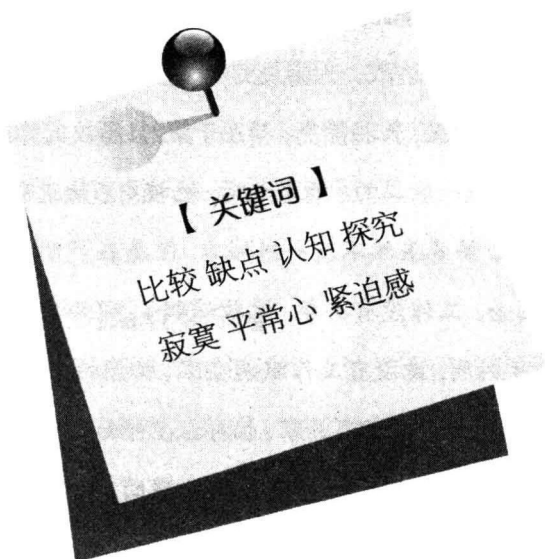
【挫折/ Frustration】失败不是问题，还好你有应激能力 / 225

【行动/ action】不做抱怨祥林嫂，做行动派 / 229

别把自己看得太重

Part 1

给自己一个新的求索



【探究 / Explore】探究一下自己想要的到底是什么

S, 女, 2002年就读于中央财经大学财务管理专业。从入校的那天起, S就立下了到美国留学的志向, 并且非名校不可。大学四年, 在大多数人浑浑噩噩成日不知所然的环境中, S拼命苦读, 成绩始终保持系内前三, 平均成绩很高, 各项英语考试按部就班, 有条不紊地进行。在专业领域学习的空当, 她积极参加各种学生会活动、义务活动、拜访知名教授, 打好关系, 为日后的推荐信作准备。

大四毕业的时候, S顺利收到哥伦比亚大学经济学的录取通知书, 并且为她提供四分之三的奖学金。(哥伦比亚大学是出了名的难得给奖学金的世界名校)。五年的硕博连读, 在同期毕业生已经在职场打滚五年之后, 她毕业了。她顺利地在上海落户工作, 年薪是多数人很难达到的标准。工作尘埃落定之后, 她开始谈婚论嫁了。她嫁给了同样在哥伦比亚留学的上海男人。在哥伦比亚大学这几年, 她在全世界参加各种学术活动, 在非洲、南美洲进行公费考察。她是我为数不多的定期关注的博客博主。

有些人可能会觉得她的目标挺俗气的，但一个俗气的目标，只要是自己想要的，为之奋斗并最终达成，无疑就是一件美好的事。

L, 女, 家庭条件优渥, 长相漂亮, 毕业于某211高校国际商务专业。该学校的该专业, 在国内也是数一数二的。毕业之后, 她被中石油选中, 分配到中石油云南分公司做财务工作。薪资虽然不及一线城市, 但是在昆明, 也属上乘了, 并且是在中石油这样的国企。工作没有半年, 她就辞职了, 因为“太累了, 没有前途”。辞职之后的整整一年时间, 她没有工作赋闲在家。询问她原因, 她说昆明没有好工作。但因为家在这里, 她不愿意离开家, 怕自己在外太辛苦, 所以就这么一直闲下去了。反正家里养得起。她不清楚自己是怎么想的, 只记得自己曾经迷茫地对朋友说过: 我真的不知道我到底想要什么。

【你到底想要什么？】

从小学开始, 我们就被老师和家长逼迫树立自己的理想。写作文的时候, 我们会敷衍性地写出“医生”、“律师”、“科学家”之类的空头名号。在不清楚职业内容的情况下, 何谈“想要什么”。高中毕业, 选择专业, 进入大学就读, 顺利毕业, 找到工作。大多数人的生活轨迹都是这样平平稳稳, 无惊无喜的。恍然有一天, 疑惑自己到底在做什么, 自己到底想要的是什么。头痛难忍, 想不清楚, 然后用“反正几乎所有的人也都是这样活着, 不知道自己要的是什么, 找不到生活的方向, 我还不是照样活着”的话来安慰自己。如果问他们“你真正想要的是什么”, 他们或许会反问“我为什么一定要知道这个问题的答案”?

有些人宁愿平凡度日, 更多人是不愿思考, 不愿为之做出努力。对于新闻中经常出现的成功人士, 我想提出一个问题: “是什么帮助他们丰富了自己的人生?” 这些人有一个共同点, 就是做自己真正想做的事情。我们不断

地在不同的演讲场合、励志书籍中看到、听到“做你真正想做的事”，听得耳朵都出茧子，但是，真正能做到的有几人？事业，家庭，爱情，有时候并非是障碍让我们无法随心所欲，而是我们根本不清楚自己想做什么。太多的人不敢问，因为害怕失望而不敢提出疑问，心存侥幸得过且过。

【如何知道自己想要的是什么呢？】

史蒂夫·乔布斯在斯坦福大学的演讲中，谈到我们曾经听过无数遍的忠告：你必须找到你自己真正喜欢的东西，在工作上是这样，在爱人上也是这样。工作会占据你生命的一半，真正满足自己的唯一方法就是做你认为值得的工作，而能让你觉得自己的工作伟大的唯一方法，就是喜欢你正在做的事。

那么，问题自然地出来了，我们如何才能尽早知道自己想要什么？这是一个很大的问题。让我们沮丧的是，我们总是听到别人告诫自己一定要做自己喜欢的事，但是从未一步一步教会我们如何找到自己喜欢做的事。

为什么有这么多人寻找自己喜欢做什么的时候遇到困难呢？因为他们从来未曾真正审视自己。在生活和工作节奏这么快的现代社会，花时间和自己在一起，似乎成了无所事事的标记。人们总是通过持续地做某件事情，不管是玩游戏、和朋友一起聚会、还是参加各种职业培训班等等来证明自己的存在。做这些事本身没有任何问题，但是却让人怀疑大多数人都有着“我每分钟都要做一件事情，因为我不能跟自己独处”的心态。人们想尽办法充实自己生活的每一个角落，但现实却恰恰相反，人们越生活越不知道自己要什么。

人们觉得应该周游世界，多经历一些事情来确定自己喜欢做什么。其实你只需坐下来，好好和自己对话。请不要，玩你的手机，上网，看电视，聊MSN，听你最喜欢的歌曲，下棋或玩扫雷游戏，查收电子邮件，回电话，喝杯水，去洗手间，看着时钟，读杂志文章。而是一点一点地思考自己，然后作决定。其实答案已

经在你的心中了，你只需把它挖掘出来，避免拖延，你的大脑已经吸收了各种各样的讯息和经验，它已经有了等待解开的答案。

让我们开始吧：

第一步：对自己说，你一定会找到答案。

给自己肯定的心态，你可以找到答案。这个过程会花费很长的时间，但没有关系。确定感可以帮助你逐步获得“反自我放弃”的身体机制，避免在寻找答案的过程中，因失望而放弃。

第二步：列出自己的愿望清单和技能清单。

不要觉得你可以在自己的头脑里做这一切，拿张纸，写下来。列出每一个你想得到的兴趣和每一种哪怕微不足道的技能。也可以想想自己对什么不感兴趣，然后写下对应面。或许你会发现技能和兴趣的重合，将那些记下来，用于第三步。

第三步：留出一些真正独处的时间，集中精神，通过问自己正确的问题来描绘自己想要做的事。

人们留出时间听音乐、烹饪、看电影、读书，但当关系到他们自己个人未来的时候，从来不曾留下任何时间，这让人很惊奇。在独处的時候，你必须问自己一个十分清楚的问题，清晰在这里是关键，问题越清晰，答案也就会越简单。不要一上来就问自己“我喜欢做什么？”这样的问题太宽泛，让我们把它变窄点，尝试着问你自己：

我在日常生活中喜欢什么，能够同时利用我的能力和兴趣，为自己和别人创造价值？

这种价值是通过什么方式创造的？

这种价值创造如何与事业结合在一起，通过什么方式赚钱？

即便某个答案看起来很荒谬，也请你写下来。写下你所有的答案，仔细

浏览，你会发现，当你写下答案并且看着它们，会驱使你萌生想写新答案的念头，可能让你注意到以前从来不曾关注过的领域和答案，你会为你所写的东西而感到惊奇。你会知道，你想要的到底是什么？是你正在努力的，还是你曾经放弃的？

【认知 / Cognition】不要自我感觉良好，还有很多人比你强

刘谣是某公司某企业的新进员工，高大英俊，口才不凡，在应聘的时候就得到了主考官们的一致好评。刘谣刚进公司，就成为办公室的红人。原本看好他的上司对他寄予了很大的期望，但是没过多久，问题就来了。刘谣所在的部门每个星期都会进行一次例行会议，向来是由上司来主持同事们的工作部署安排，相互交流各自的工作心得和工作进度。初来乍到的刘谣，在第一次参加会议的时候就表现出了他的“好口才”，在业务会上跟同事和上司展开了激烈的辩论。

在讨论工作计划安排的时候，他总是认为自己的方案无可挑剔，将其他人的方案批驳得一无是处。在讲到某个具体观点的时候，还会揪住对方的小细节，滔滔不绝地要跟对方辩论到底。不但在会议上是这样，在日常工作中，刘谣对他人的行事模式也总是看不惯，总认为自己的就是最好的，习惯性地发挥他的“三寸不烂之舌”，强势地要求对方按照自己的思路走，肆意贬低同事的努力，直到对方甘拜下风，哑口无言方才罢休。如果谁认为跟他纠缠没有意义，不愿意跟他说话，他就愈发认为谁都不如自己强。

其实刘谣的这种“自我感觉良好”的习惯，要从他的第一份工作开始说起。刘谣的第一份工作是在机关，因为办公室里的领导在他眼里“水平都很低”，因此刘谣时常看不起他们，对领导的态度也很冷淡。将手头的工作做好之后，刘谣对于领导的意见就爱听不听了。领导自然不会喜欢这样老是给自己脸色看的属