

自我系列



# 自醒

## 从被动努力到主动进步的转变

驱散眼前生活的朦胧，匡正脚下的人生歧路，  
勇敢走出年轻时的内心困境。

凤红邪 著

这是一本打开个体努力真相的心理指南书。

古吴轩出版社

中国·苏州

# 自醒

从被动努力到主动进步的转变

凤红邪 著

古吴轩出版社

中国·苏州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自醒：从被动努力到主动进步的转变 / 凤红邪著.  
— 苏州：古吴轩出版社，2017.6  
ISBN 978-7-5546-0937-8

I. ①自… II. ①凤… 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 (2017) 第 113919 号

责任编辑：蒋丽华  
见习编辑：顾 熙  
策 划：刘 吉  
封面设计：尚世视觉

书 名：自醒：从被动努力到主动进步的转变  
著 者：凤红邪

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

出 版 人：钱经纬

经 销：新华书店

印 刷：三河市兴达印务有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：8.25

版 次：2017年6月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-0937-8

定 价：36.00元

## 自序

我们所处的是一个高速发展的时代。

互联网迅速改变着人们的生活方式，科技在迅速颠覆人们对这个世界的认知，这种外界环境的迅速转变，其实与我们的内在并不协调。

对于绝大多数人而言，我们还并没有适应和接受，或者说没有能力去适应和接受这个世界的日新月异。

一切都变得太快，我们没有办法在一件事上真正地、充分地去感受什么，就立刻被一个更大的诱惑吸引了眼球。

于是，我们在不知不觉中变成了一个“合格”的消费者和跟随者，为了物质、虚名、假象、幻想而奔波劳碌。

什么时候你能够停下来，试着给自己哪怕一刻钟不忙碌、

不追寻的时间，来感受真实的自己？

什么时候你能够拒绝做别人眼中的你，拒绝为了别人而活，而是试着了解自己？

什么时候你才能意识到自己努力的被动和无效，而选择回归自己真实的内心呢？

这本书就是为了令你能够“自醒”过来。每一个篇文章，愿你都能静下心来仔细阅读，并反思和拷问自己，愿你不是抱着想迅速从这本书中吸取一些现成的、固定的知识或者方法的目的。

这本书并不是要教给你什么，而是一次心智成熟的旅程。这个旅程的起点是被动努力，终点是主动进步，而整个旅程只有你自己。

# C 目录

o n t e n t s

## Part 1

### 改变一生的两条法则

---

- 01 你如何看待自己 / 003
- 02 迷茫就是在现实中摇摆 / 008
- 03 清醒比努力更重要 / 013
- 04 法则一：为自己而活 / 023
- 05 法则二：保持危机感 / 027

## Part 2

### 我们共同的毛病

---

- 01 别在脑海中放大问题 / 033
- 02 有意识地觉察 / 036
- 03 一次只做一件事 / 046

## Part 3

### 这个世界不可怕

---

- 01 建设心理边界 / 059
- 02 彻底走出过去的阴影 / 064
- 03 处理好你一个人的事 / 070

## Part 4

### 美好只是某种现实

---

- 01 没有完美的存在 / 083
- 02 放弃一生无忧的想法 / 095
- 03 让关注点回归自身 / 102

## Part 5

### 明确做事的动机

---

- 01 关注事情本身 / 109
- 02 趋利避害的选择 / 113
- 03 尝试的动力 / 118

## Part 6

### 颠覆以往的认识

---

01 追求一种整体的成长 / 125

02 不要幻想未来 / 129

## Part 7

### 你不是另外一个人

---

01 由本能衍生的感受 / 135

02 亲密关系的缺失 / 139

03 放下过去的执念 / 145

04 安全感来源于自身 / 149

05 打破自己的局限 / 152

06 外在是无足轻重的附庸 / 158

07 观照你的情绪 / 162

08 开启全新的进化 / 166



## Part 8

### 精神断舍离

---

- 01 极简思维 / 173
- 02 不要轻易对事物进行定性 / 180
- 03 从习以为常的生活中抽离 / 186
- 04 不卑不亢的强大 / 189
- 05 除了自身，一切都是虚妄 / 194

## Part 9

### 从平庸到卓越的秘密

---

- 01 迈向成熟的第一步 / 203
- 02 去尝试新鲜的事物 / 206
- 03 从工作中获得意义感 / 212
- 04 追求想要的东西 / 220
- 05 理解自己想达到的层次和境界 / 229
- 06 改变人格模式 / 241

Part 1

改变一生的两条法则

每个人在本质上都是无法被定性的，你不可能根据你的习惯或你外在的一些表现来定义自己是一个积极的人还是一个消极的人，是一个冷漠的人还是一个热爱生活的人。

## 01 你如何看待自己

“如何看待自己”不存在正确或错误的说法，只有合适或不合适。

大多数人对于“如何看待自己”这个问题，会在潜意识里加上“正确”两个字，希望能得到比较肯定和积极的回答。

事实上，我并不提倡用“多发现自己身上好的一面”“多鼓励自己”“你要多努力”这样的方法来建立良性自我认知。一个人的自我认知，应当尽可能保持客观、理性，贴近实际。

假如说“如何看待自己”这个问题有一条评判标准的话，那么唯一的标准应当是，你对自己的评价是否客观，是否符合实际。

如果能通过给你积极鼓励而令你对自己很自信，对现实就有了积极期待的话，那么你也同样可能因为收到消极暗示而轻

▷ 自醒：从被动努力到主动进步的转变

易地将自己全盘否定，你的自信与对现实的期待也就很容易受到外部条件的影响。

比如你现在对未来感到迷惘和焦虑，你不知道自己想做什么、能做什么，有人会告诉你：“你很优秀，没必要让自己在一棵树上吊死。”

但实际上，你优秀还是不优秀，取决于客观的衡量标准，你告诉自己“我很优秀”，然后意志坚定地出去闯荡了，但是你的能力达不到，你就会受到很大的打击，这时你就会陷入更深的自我否定之中。

当我们消极的时候，别人会告诉我们这是很不好的，所以要寻找积极的方法来改变；当我们想获得成功的时候，你会看到许多励志书籍告诉你那些成功人士都是有着很强大的行动力并且对未来抱有美好的期待；当我们失恋、创业失败、被辞退的时候，大多数人在第一时间会想怎么尽快从这种消极的状态中走出来……

这就是问题所在——在我们的思维观念里，遇到问题时情绪的第一反应就是先否定现实。

事物的发展与人的情绪总会出现高潮和低谷的交替，我们的悲伤、沮丧、心痛的情绪本来就是合理的，是我们正常的心

理状态的一部分。但是大多数人对于现实有着错误的认知，他们以为生活就应该是快乐多于痛苦的，他们以为人生就应该是顺畅少忧的。

因此，当他们的情绪陷入低潮时，他们就会变得手足无措，无法应对。他们本身的情绪虽是正常的，却因为自身认知的偏差，导致他们无法接受自己情绪的正常状态。

你如果想正确地、清醒地看待自己，那么你最好改掉你以往消极和积极、优点和缺点二分的认知，你将那些先入为主给自己贴的标签全都撕掉，真实的你才能坦然地展现出来。

否则，你的认知就会导致你的现实状态与真实情绪发生冲突和摩擦，从而导致你无法认清自己究竟是怎样的人。

很多人没有面对现实的勇气，不敢承担生命中由不确定因素带来的责任，所以我们倾向于把事物和情绪划分成积极和消极的两个部分，当我们不敢面对现实的时候，就可以用积极的情绪来给自己一些安慰，用消极的情绪来令自己逃避。

无论是消极还是积极，都可能沦为主观意志对于客观现实的一种否定。过分积极，是自欺欺人；过分消极，是自我麻痹。唯有尊重现实，去承担现实中的不确定因素及其产生的后果，明确自己心理边界之外的东西是你无法控制的，这才是成熟看

▷ 自醒：从被动努力到主动进步的转变

待自己的态度。

接受生命中的不确定因素，接受现实，保持客观，不因主观意志而逃避事实，这不仅仅是你如何看待自己的原则，也当是你如何看待人生的原则。

正确地看待自己，就是认清自己：

你现在拥有什么？

你能做到什么？

你能做到多好？

你在哪方面做得不好？

你是否能够提升？

你自己是否愿意提升？

你的各种习惯给你的生活带来的利弊分别是什么？

哪些习惯可以改变？

哪些习惯你不愿意改变？

你想成为一个什么样的人？

你应该有哪些习惯？

你倾向于怎样思考问题？

现在的你与理想中的你有哪些地方是不重合的？

什么事情是能让你坚持一生的？

做这件事，你需要掌握哪些技能？

.....



## 02 迷茫就是在现实中摇摆

我们总是会错误评判自己，原因有两个。

### a. 主观意志与现实的偏差

例一：我是一位歌手，举办了一场粉丝见面会。我以为会有成千上万的人为我欢呼，结果见面会只有寥寥数十个人前来参加，我因此很沮丧，感觉自己一无是处，感觉自己唱的歌毫无价值。

例二：我在知乎写了一个回答，回答的质量也许并没有那么高，但机缘巧合之下被推荐而获得了上万个赞，我因此觉得自己非常厉害，觉得自己写的东西非常好。

### b. 你对于未来的预测和期待影响了你对自身的评价

例如：我和一个身高两米的大块头SOLO篮球<sup>①</sup>，我看到他

---

① SOLO 篮球：只有两个人对打的篮球比赛。