

—— BOOK ——
OF MY LIFE

我所向往的真实生活



与自己对话

藤堂非
+
小舞
◎
编著

你怎样过一天 / 就怎样过一生

属于你的人生笔记本，早点遇见才更有趣

—Book—
OF MY LIFE

与自己对话

我所向往的真实生活

滕堂非 + 小舞 ○ 编著



我相信生命，我相信尚未认识的你，我相信我自己；
因为有一天我会成为所有我爱的东西：空气，流水，植物，那个少年。

——路易斯·塞尔努达



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

与自己对话：我所向往的真实生活 / 藤堂非，小舞
编著. —北京：北京联合出版公司，2017.4

ISBN 978-7-5502-9676-3

I. ①与… II. ①藤… ②小… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第018358号

与自己对话：我所向往的真实生活

编 著：藤堂非 小 舞

责任编辑：喻 静

产品经理：元气社 (包 包 小 舞)

特约编辑：丛龙艳

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数：80千字 787mm×1092mm 1/32 印张：8

2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9676-3

定价：48.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。

质量投诉电话：010-68210805/64243822



每天，我们会对很多人说很多话。

对最重要的自己，却很少发声。

生活是什么时候开始变得如此忙碌的呢？

从早晨开始，你忙着刷牙，忙着换上鞋子，打开房门，进入熙熙攘攘的世界。

到一天结束，你浑身散架。你倒在床上，依然忙着刷手机，直到昏睡。

手机里的声音总是环绕着你。

它们不动声色地告诉你该如何选择生活的方式。

小到选择餐馆、选择衣服、选择电影，大到选择旅行、选择梦想、选择伴侣，你总是被动接受，主动埋单。

但你选择的，真的是你需要的吗？

放下手机，在忙碌的二十四小时里，给自己一分钟的独处。

拿起一支笔，在本子上试着写下已经陌生的汉字。

有人说，写在纸上的字，是一条通往内心的通道。

哪怕只是尝试一次，当作外面的世界都不存在。

你要静下来，与自己对话。

听听自己真正的声音。

然后，试着按自己所想的去生活。

你好，我是小非，这本书的策划者之一。

作为一个“本子控”，我自己就特别喜欢收藏本子，也喜欢在本子上随心所欲地涂涂写写。在策划这本书之初，我们想要做的，是一个让你与自己的内心对话的简单的本子。想做成近似 iPad mini 的尺寸，让你可以放进随身的手提包，随时随地记录自己的生活。

当时写在这一页的文案都已经想好了：

无论是早晨醒来的时候，还是在甜品店发呆的时候，又或者是在旅途中小憩的间隙，你都可以随时从包里抽出这个本子，给自己一分钟的时间，去完整自己。

你可以记录瞬间的灵感，当你在路边看到让你会心一笑的广告牌时；
你可以抓住心情的波动，当你发觉忙碌并没有麻木你的感受时；
你可以更新人生的思考，当你对司空见惯的事物有了新的观察时；
你可以留下凌乱的涂鸦，当你接着一通让你思绪发散的电话时……

但渐渐地，更多的想法开始出现。

我和小舞（这本书的另一位策划者）开始对“如何与自己对话”进行了更多的探讨。我们开始觉得，我们需要提供的，不仅仅是等待书

写的空白，更应该是启发你去思考和探索自己内心的工具——换句话说，这不仅仅是一个本子，更是一本属于你的定制书。我们在四个循序渐进的章节里，提供了 32 轮带有心理引导性质的问题，构架出一个让你更容易探索自己内心世界的体系，通过参与这些心理游戏，你会记录下更多关于自己的真实细节。

而这本书，就真正成了你与自己内心对话的工具。

听起来是不是对接下去的旅程有点儿小好奇？

如果你一开始不知道如何完成这些心理游戏，别担心，我们在每一个心理游戏后面都附上了我们自己的回答示范。这些回答，可以给你提供一种视角，同时也可能会让你安心：你所迷茫、忧虑的那些小问题，或许在我们每个人身上都真实地发生过。

这些心理游戏，建议每天玩一轮就足够了。因为每轮游戏可能会引发你的很多思考和讨论，我和小舞在完成这些游戏后，对自己都有了全新的认识，希望你也会有同样的收获。

你也可以关注“我所向往的真实生活”微信公众号，分享你的改变之旅，愿你与自己对话愉快！

藤堂非

Book Of My Life







目录
Contents

第一章

我与外面的
世界

你的桌子能透露什么秘密？	2
你穿什么衣服时最有自信？	9
你有没有无法丢弃的纪念品？	16
你住过的城市，你走过的城市	23
陌生人，是你的另一面镜子吗？	30
你是如何处理与父母的关系的？	37
你是个合格的朋友吗？	44
当爱情来临的时候	51

第二章

我与自己的世界

- 三个词，就能看清自己? ————— 64
- 什么会让你感到快乐? ————— 70
- 哀伤的你更接近真实吗? ————— 77
- 让你愤怒的是其他人，还是你自己? ————— 83
- 恐惧时，你究竟在害怕什么? ————— 90
- 我们真的会成为自己讨厌的人吗? ————— 97
- 画下你的睡姿，读读你的身体语言 ———— 104
- 梦的潜台词：潜意识中的你 ————— 110

第三章

我向往的生活

- 诺亚方舟游戏：
你的一生中什么最重要? ————— 122
- 多少金钱对你来说才算够? ————— 130
- 你真的在乎你的身体吗? ————— 137
- 星期一的工作，你想逃避吗? ————— 144
- 很多人都不知道自己喜欢做什么 ———— 151
- 你在家庭里扮演了什么样的角色? ———— 158

目录

Contents

真正的朋友，真的存在吗？————— 165

你真正想要的生活是什么？————— 172

第四章

我该如何 行动

你拥有自己的套路吗？————— 184

当你拖延时，你在逃避什么？————— 192

你的时间真的很少吗？————— 199

不是能力不够，是你没看清自己————— 206

意志力就像肌肉，练练就有的————— 213

给自己点儿糖吃，或许会走得更远————— 220

让我们成功的，有可能是欲望————— 227

越简单越好，简单才是一切————— 234

后记 给自己一个改变的机会————— 242

Chapter 1

第一章

我与外面的世界

《圣经》中的亚当和夏娃，因为偷吃了禁果而被逐出伊甸园，从而认识了外面的世界；牛顿发明万有引力定律，也是从一个果子开始，让世间人认识了更不为人知的世界；而如今，苹果砸在了手机上，我们打开手机，对着千里之外的人们聊着身边的事，世界变得更为宽广。

我们认识世界的方式，总是从一个小小的东西开始。

这一章，让我们回到原点，重新审视身边的世界，通过我们对世界的观察，探索自己对世界的真实想法吧。

你的桌子 能透露 什么秘密？

对你来说，外面的世界意味着什么？

看到这样的题目，你大概也会感到一阵茫然。设想一下，你每天行走不同风格的空间中，你的身边充满了各种各样的物件，你的通讯录里也堆积着一个又一个的名字……这些都是你的“外在世界”的组成部分。

是你选择了你的“外在世界”，还是你的“外在世界”造就了现在的你？

要回答这个大问题，不如先从最简单的小问题开始。

——夏目漱石《春分之后》

普天之下，哪怕有一个也好，
必须寻找出能俘获自己这颗心的伟大的东西，
美丽的东西，或是慈祥的东西。

先来看看你的桌子。如果你现在正好坐在桌前，那正适合玩这个游戏。如果你面前并没有一张桌子，那就请发挥你的回忆功能，在脑海里挑选出你最常用的一张桌子。

这个游戏一共包含了六个小步骤，请按照下面的提示一一填写。

（关于书中的每一套心理游戏，我们都做了测试和分析，如果你不知道如何开始游戏，也可以先翻到后面，看看我们的示范。）

- (1) 看着你面前的桌子，桌子上都放着哪些东西？
请尽可能详细地列出。

- (2) 在列出上面的物品清单时，你是按照什么顺序来列的？
（是按照一定的方位顺序，还是随心所欲？）

- (3) 这些物件中，你最先注意到的是什么？
为什么这件物品最能引起你的注意？

(4) 你最容易忽视的是什么？

你觉得这件物品对你来说还有存在的必要吗？

(5) 桌上的这些物件都是你所喜爱的吗？

如果可以，你会想要替换掉哪几样？

将它们替换成什么？

到目前为止，还没有替换它们的原因是什么？

(6) 你多久清理一次你的桌子？

是不是从未像今天这样关注过你的桌子？

一个人对待自己桌子的态度，往往也暗示了他日常生活的细节。如果你做完了这套题目，不妨参照下一页中我们的示范，来试着分析自己的感受，与自己的对话，就从这张桌子开始吧。

／ 小舞的示范 ／

- (1) 看着你面前的桌子，桌子上都放着哪些东西？
请尽可能详细地列出。

有一台屏幕有三张脸大小的电脑、看起来不是很诱人的巧克力色键盘、半小时前倒满温水的水杯、三个莫名其妙杯垫、三盆略显臃肿的盆栽。

- (2) 在列出上面的物品清单时，你是按照什么顺序来列的？
(是按照一定的方位顺序，还是随心所欲？)

眼睛从左往右地扫描过去。

- (3) 这些物件中，你最先注意到的是什么？
为什么这件物品最能引起你的注意？

电脑啊！因为它罗列了我的一大堆工作呀！

- (4) 你最容易忽视的是什么？
你觉得这件物品对你来说还有存在的必要吗？

在我眼皮底下的，最容易忽视了！还是有存在的必要的，因为它是我漏列举的手机。