

冲破消极的自我

Your Self Sabotage Survival Guide

第一部分

消极自我的构成因素

没有商业不像表演，所有的商业都是表演。

如果你正好是一个律师、平面设计师或服务生，那就没关系。正如莎士比亚所说：“世界是一个舞台，男男女女都是演员。”对于演员来说，“表演”是基础的技术，但它对想要成功的人而言，也很重要。大多数人都会忘记了自我，这就是消极开始蔓延的根源。

我们必须意识到自身的一举一动就像是演员在试镜。我们所做的一切好似在下定决心赢得某个重大角色。在这个我们身处其中的时代，所有人都在关注你的成败。这就是你需要在日常工作中解放思想的原因。如果我们容忍不良举动与职业如影随形，就永远去不了远方。

是时候扭转局面了——首先通过意识，其次通过行动。

读这本书时，准备一本崭新的日记本，并随身携带。这个日记本将成为你的个人记录，记录你如何克服消极自我，并供你在有可能陷入消极状态时做参考。

在这短短的一章中，我会从专业及个人的角度概述多种类型的消极，并帮助你发现可能存在的消极状态。在下一章中，我们将努力解决这些问题。

出发吧！朋友！

第1章 你最大的绊脚石：你自己！

很早以前我就注意到，
凡是有所成就的人不会等待好事降临，
他们会主动出击，去创造历史。

——列奥纳多·达·芬奇

在你的生活和事业中，有没有因为以下情况而没能获得成功？

“我生错了家庭。”

“我的父母没有在我成长过程中帮助我。”

“我生错了时代。”

“我没有时间去参加一些专业课程。”

“我的老板不理解我。”

“我有资格做这份工作，但我想他们不喜欢我。”

“有人告诉我，我会得到一些帮助来完成我的项目，然而我并没有得到任何帮助。”

如果你正陷入消极状态，不只是你一个人如此。消极是一种

流行病。依我的经验来看，大约 85% 的人经常会处于消极状态。

消极状态是阴暗的、深刻的、普遍的。很多人都抱有消极的行为和心态，有些人甚至不知道自己正身处其中。很多来自各行各业的人每天都在努力工作却一事无成。这是因为每一个行业，不论从教育到娱乐，还是从医药到营销，受过高等教育、拥有高智商的人都在商业会议上高谈阔论，却往往偏离议题。更不用说他们通过公众媒体的足迹，利用他们的专业形象造成的损坏。你并不知道你的医生会“搜索”你。你必须谨慎使用公众媒体，即使是你频繁使用的谷歌等网络搜索引擎。然而，人们并不设防。

即使是高级主管们也会陷入困境。举个近期发生的例子：

保罗和他的团队是一群高管，有机会与一家总部设在非洲的集团公司做一笔大交易。如果他们完成了交易，将为公司带来辉煌的成就和巨大的改变。不用说，他们工作得非常认真，甚至晚上和周末都在为此做准备。保罗错过了家族聚会，他的团队成员也回避了各种足球比赛和约会，保罗的副主管雷吉娜甚至错过了一场隆重的婚礼。

他们花了几个星期准备演示文稿和演讲，这些高管都知道英语是国际通用语言，所以他们准备全程用英语演讲。他们从未质疑将呈现的语言不是客户所需要的语言，他们只是努力去做。

最后，工作完成了，这是团队闪耀的时刻，他们充满信心。他们演讲前的 24 小时已得到适当的休息，然后来到一个大会议室，确保演讲所提供的房间完全能容纳他们的演讲道具和参会者。

最后，会议时间到了，团队做好了迎接客户的准备。但是当集团公司的负责人走进房间，并对保罗致以温暖的问候——“你

好”时，保罗的心沉入了谷底。团队所有人都错过了一个重要的细节：这个国家的商务语言是法语，而不是英语。

尽管做了很长时间的准备，而且为此跋涉了数千英里，但他们最终还是被赶出了会议室。他们甚至没有机会去展现自己的材料，更不用说做成这笔交易，而这一切正是因为他们中间没有人去打破常规，去了解这个国家。他们都忙着工作，忙着他们的电子表格和幻灯片，从未去考虑其他。

|| 智者寄语

黛博拉·麦卡锡：阿尔卡特－朗讯决议交付组织导演

做真正的自己

在我的职业生涯中，我目睹过一些消极自我的形成过程。

► 假装你是谁：我总是试着做真实的自己。造成消极自我的因素之一是成为别人眼中的人，说着言不由衷的话，甚至不尝试去做自己，要知道，不是自己的东西不可能持久。从长远来看，它会导致失败，并给依赖、信任自己的人带来失望。

► 为错误的理由做事：总为正确的理由做正确的事情。我既不能提前办完“待办事项”，又不能在所做的事情中或所支持的人面前变得举足轻重，那为什么做事？

► 不“理会”负面言论：当我质疑我是谁，我带来了什么时，我不再适应周围的环境，也无法做出力所能及的贡献。总会有人

试图排斥我和我所做的贡献。我原谅他们对我言行的无知以及他们根深蒂固的偏见。

在一天结束的时候，如果我竭尽全力，全神贯注，便无愧于心了。不理睬批评，继续做想做的事情，接受不是每个人都会喜欢、珍惜自己的现实，把重点放在值得关注的人身上。

细节决定成败

你永远不能高估自己。有句老话说“细节决定成败”，这句话在这里绝对适用。

不需要一个破坏者来伤害你，你自己的疏忽就会导致失败。你点燃了多个气缸，但仍忽略了启动成功引擎的关键气缸。如果保罗和他的团队有一个备用计划，可能会从中受益。他们没有预料到可能出错的各种情况，但愿他们以后不会再犯类似的错误。

对于大多数人来说，尽管消极自我并没有因为缺少一个小细节而发生，但它会导致过失、失误和误解。此类小细节本身就是一个大问题。

成功人士会为正确的理由使自己脱颖而出。他们积极地寻找能跳出来的机会。这是一个相当知名的概念。作为一个沟通专家，我一直感到困扰，很多人都不想跳出来，他们避开聚光灯，保持距离。他们不想冒险。为什么？恐惧是一个原因。如果我冒险去

做事，却产生了事与愿违的后果呢？如果我采取行动，这对我的老板甚至首席执行官会造成怎样的影响？如果我的建议改变了企业的工作方式，我会失去工作吗？我的同事会失去工作吗？如果我这样做，人们会怎么说？

基本的看法是，不跳出来是安全的，应该循规蹈矩，而不是打破常规。

自满会更糟。自满和恐惧不一样，但它在一定程度上来源于恐惧。有时自满是因为人们害怕行动。人们害怕行动是因为他们过得舒适，没有动力。但是自满会带来灾难性的后果。

以麦道夫丑闻为例。弗洛伊德·诺里斯曾在纽约《时代周刊》谈到摩根大通公司的“混乱”：为什么没有人报道任何“可疑活动”。作者说：“所有文件显示，在这个庞大的官僚机构里，员工一意孤行，不与他人沟通。人们对此虽有质疑，但公司也有利润，而且利润似乎已经掩盖了其他任何问题。人们只是简单地填写并提交表单，而不去注意那些表单的内容。”

因为没有人质疑公司的运作，几百万人失去了难以计数的财富。其中有失去存活的口粮钱的，也有失去养老金的。假如有一个人保持清醒，那么这个人可能会有助于避免一个巨大的危机和危机带来的可怕的痛苦。这个人，原本可以成为一个英雄，但人们坚持一意孤行，所有站出来的人看起来都居心叵测。

另一个原因是：我们生活在一种“权利”观念文化中。我们的认识倾向于，事情应该围绕着我们而发生。这种观念在“二战”后“婴儿潮”至21世纪之间的数代人，以及“00后”之间确实都存在着。

然而，成功不是一种权利，它是一个可计算的机会，不是在地图上画圈就必然能找到的一个省，成功是维持与之相关的工作，从而做一个超越平凡而举足轻重的人。

平凡是一种选择，但这并不算是成功。平凡是一种选择，但还有其他选择。是时候打破平凡，成为一个成功的人了。

造成消极的是我们自己，要想办法去冲破它。冲破消极自我很棘手，但这是必须要做的一件事。冲破了消极的自我就是成功！首先，你必须了解它。

|| 智者寄语

茱莉亚·莫妮：百老汇音乐剧演员 / 歌唱家

不忘初心，方得始终

作为一个演员，我在职业生涯中所学到的最重要的东西是：我不想去做任何不想做的事情，即使在别人看来不去做这件事不是一个完美的选择，但这是我的生活，我的选择，不论结果如何。我知道为什么做出这个选择，并一直坚持当初的决定（即使身边的人可能认为我疯了）。你需要让你的职业生涯与你的生活相关，并维持二者之间的平衡。重塑的过程好比别人把你放进一个盒子里，决定你可以做什么，不可以做什么，而你必须了解自己的优点，决定什么值得去尝试，以展现自己的真才实学。

消极自我的“魔镜”

如果有人问我：“凯伦，你能用一个词来概括人们是怎么陷入消极的吗？”我必须大声回答：“不能！”正如我们所看到的，陷入消极不是人为的。如果是那样，就容易解决了。如果真要用一个词来概括消极自我的表现的话，可以是成群的词汇。

消极自我的主要表现

恐惧	拖延
冲动	自恋
逃避	无知
固执	否定
保守	狭隘
邋遢	无准备
自大	绝望
混乱	缺乏想象力/好奇心

可以肯定的是，消极自我的表现远不止这些。不过，好的一面是，每一个人都能摆脱它们。我们应该有一个基本的认识：消极自我是可以改变的。在这一章中，我们将会识别常见的消极类型，看看你是否会陷入其中。

手中一定要有本子和笔！我们花了很多时间思考、研究，但

是让每件事情都在你的控制之下的一个好办法，就是把它们写下来。这不仅可以把每件事情都呈现在眼前，还可以帮你把问题分类。记录本身有助于建立清晰的思路。

注意：我们需要真实的纸和笔，不是打字，也不是 App 应用程序，更不是一个自动文档。科学证明，手写是一种态度，也是一种比打字或自动记录好得多的实际行动。

了解你的敌人

如果你想拿下你的敌人，就必须了解他们。你越了解你的敌人，你就会越有胜算。消极是你的敌人，对你来说，与之战斗的最好方法就是，你不仅要了解它是什么，也要知道为什么它会这样。你不能只按一个按钮就完成了对敌人的了解。你必须把它一块一块地拆开。

首先，什么是“胜算”？

你生活中存在可有可无的事吗？你在工作中没有进步吗？你和你的爱人或其他重要的人关系稳定吗？年轻的工作人员有不把你当回事吗？年长的工作人员让你边缘化了吗？你是不是在工作中享受生活？不要逃避说“一切都是”，我想让你认真思考。

拿出你的日记本，打开它。在上面列出至少五件让你觉得没有发挥作用的事情。如果超过了五件，那么列出所有让你觉得没有发挥作

用的事情。

看看你列的清单。你列出的事情是各自独立的，还是彼此相关的？如果你的人际关系没有发挥效力，你的职业规划也失败了，怎么能指望人际关系和职业规划相互促进呢？

现在，原因是什么？

这不是一个简单的挑战，而是探寻滋生消极的根源。你需要抽离身体去经历。去尝试做最难的事情，客观地看待自己。

通过对这本书阅读的深入，我们会了解更多。“闭门造车”是造成消极的一个主要原因。我知道，你在想：“凯伦，我怎么能做到用旁观者的眼光来审视自己呢？”好吧，我告诉你，你不仅要客观地看待自己，而且必须要这样做才能走向成功。

让我们看看你列举的清单。先说第一个：与老板相处不融洽。把它单独写在一张纸上，如下所示：

玛丽乔讨厌我。

现在，我希望你列出让你形成此种看法的原因，如下所示：

1. 她在其他人面前冲我大吼大叫。
 2. 她在会议上不点我名。
 3. 她不叫我开会。
 4. 她给了我一个差评。
- 等等。

慢慢来，不要停止记录。如果你在记录这一切的时候开始感到疲惫，休息一下，做些让你开心的事，去健身房，或者去看你喜欢的电视节目。然后继续写。

如果这一页你已经写满，那么保存这个清单，然后开始寻找

下一个原因，重复这样做。

既然你都写下来了，你读到了什么？要认真阅读，不要只是浏览。你看到了什么？是否你列出的原因从一个地方重复到另一个地方？是否你的老板或你的爱人在其他人面前对你大喊大叫的原因相同？重复的问题不断循环出现。要用不同颜色标注重复的问题。你是否开始看到一个模式？

智者寄语

凯文·麦格林：国际音乐剧演员

为什么不是我？

“如果你不停地唱，我就把收音机关掉。”这是我成长路上一直听到的一句话，结果长大后，我想我没有天赋，所以没有去从事热爱的表演工作，而是成了一个银行出纳员——我不喜欢的职业。我不知道，如果不是有人听到我在休息时唱歌，然后告诉我，我有一个非常动听的声音，我的未来会如何。因为成长期的负面强化，这使我感到震惊。我去报考波士顿音乐学院，而且被录取了。

我置身于竞争激烈的市场。我频繁露面，试镜，按时上下班，参加各种晚会、行业聚会和义演。我尽量跟周遭的人和事物产生联系，使别人知道我的存在。我持续更新网络，并尽力使浏览量增长，把自己介绍给从未谋面的人，并重新联络这些年认识的人，

从而将离群索居带来的孤单感降至最低。

我使自己见多识广。我相信你必须得知道你热衷的领域炙手可热的人或事物，然后主动阅读相关网站、报纸和杂志。我也相信，你需要和有潜力的雇主针对当前的状态进行一次机智的谈话。这并不是说要有天赋或资格才能得到这一份工作，人们想知道的是，你是不是易于相处。没有人愿意和一个以自我为中心的人一起工作。

我喜欢的一句话是：“机遇留给有准备的人。”我认为重要的是，你要知道你是一个演员还是一个专业人士，你的角色和工作是否匹配，然后做足准备工作。我相信你应该知道你在做什么。当有人询问无可匹敌的贝蒂·戴维斯对年轻的演员从事这个行业的建议时，她说：“学习你的台词。”这听起来既幼稚又简单，但要知道，你准备得越好，你的表现就越专注。

商界和娱乐界的人都会厚着脸皮来承受负面评论。评论仅是个人意见。当然，这个评论可能会让全世界都看到，但它仍然只是个人观点。这个评论就像……你知道的，每个人都有自己的观点。没有谁的职业生涯会被一个好的评论成就，或被一个坏的评论毁灭。如果你正在做你喜欢做的事情，那么对那些评论视而不见，继续展现你最好的能力就可以了。

以人为镜，可以正衣冠

在日记本里，你很有可能看到列表中“屡次出现”的情形。也许“伤害了我的感情”或“让我感到没劲”或“不听我的话”就是其中之一。好消息是，这些“屡次出现的情形”会帮助你找到问题的根源。以下是消极自我的主要类型：

► 鸵鸟型——如果你忽略或隐藏问题，问题就会消失。你也在一目了然、显而易见的视线内消失，没有人看得见你。

► 熊型——如果你挥动你的双手，来势汹汹，咆哮着对待问题，这个问题就会消失。

► 臭鼬型——你防御性地对待恐惧和拒绝，对他人“喷射你的臭味”，利用你的缺点去解决问题。

► 负鼠型——你宁愿“装死”，也不直视自己的恐惧或错误。

► 鼯鼠型——你不是盲目无视这些问题，你只是看到你想看到的问题。

► 旅鼠型——你感到随大流最舒服，哪怕人群正在游入一个巨大的渔网。

► 鲑鱼型——你经常逆流而行，努力达到你的目标。

► 松鼠型——你不知道你的“坚果”在哪里。

► 蚊子型——你认为可以通过不断地在他们周围“嗡嗡嗡”来骚扰他们从而实现目标。

► 袋鼠型——你从上一件事跳到下一件事，从来没有真正

完成任何事。

► 树懒型——你“从来没有准备好”，不去把握任何出现的机会。

► 猪型——你认为外貌并不能代表一切，或许对你而言，外貌代表不了任何事情——只是不认为，外貌就是一切。

► 孔雀型——与猪型相反，你让虚荣得到了机会。

► 权力野兽型（亦称“人类”）——在动物王国里，你永远也看不到另一个“有资格的动物”，因为一山不容二虎。

你需要清醒。你需要诚实面对消极的自我。你需要了解，什么是消极的自我，怎样的行为是消极的行为。这一切都始于清醒的认识。你会意识到阅读这本书是迈向认识自己的伟大的一步！

|| 智者寄语

谢丽尔·马歇尔：心理学博士

没有无缘无故的爱，却有无缘无故的伤害

显然，伤害的意思是出于某些军事或政治利益故意毁坏或阻碍。但为什么会有人故意这样做呢？

当谈到消极自我，这个词的定义是“故意”，消极通常是一个无意识的行为，这使得治疗比你想象的简单。消极的治疗在于专注，对自己行为的认知，对自己的行为负责，并意识到运用对自

己行为的清醒认知，做出选择。一旦你的认知与自己的行为联系起来，你就可以有意识地选择停止伤害自己。

有无数种方式能够让你陷入消极，主要表现形式有以下几种：

► 拖延：采取多种形式拖延或推迟有意义的行动，其中包括迟到。没有什么事情能比习惯性迟到更显露“我不可靠”这一事实。

► 负面想法：许多消极的人往往会更关注生活中的错误。他们不会积极庆祝，而是像飞蛾扑火一样，想着错过了什么，缺少什么，发生了什么事，这只会引发更多的消极情绪。

► 与别人比较：当人们拿自己和别人比较时，他们最终会觉得没有动力。他们觉得自己永远不够好，因为他们没能像乔或苏茜一样做，结果导致了自尊心下降和惰性的产生。

► 缺乏重点：许多消极的人感到内心的漂泊，因为他们找不到生活的落脚点和意义。没有目标，哪来的意义？

► 养成坏习惯：有些人吸烟，过度睡眠，不锻炼，或者酗酒。所有这些都是伤害自己的行为，从而让他们难以实现自己的目标。

了解这些问题的根源，将有助于缓解消极的情绪。记住，对自身行为的自我认知是你进行改变最重要和最有力的工具。

走出消极的方法

看看下面的问题，在回答之前，认真地想一想。你的答案

将在某些方面引导你走出消极的生活，并指引你回到原来的光明生活。

► 你有超过 10 件事的待办事项清单吗？

► 当你有一个大项目，你是把它看成整个项目，还是把它分解成块？

► 当你有一个大任务，你是选择逃避，还是会卷起袖子拿下它？

► 有选择余地时，你会放弃选择权吗？

► 当有人与你对峙时，你会听从吗？你会退缩吗？

► 什么对你最重要：过去，现在，还是将来？

► 当事情发生在你身上，你会立即做出反应吗？还是会拖一段时间？

► 你愿意倾听建议吗？

► 你有比你年长或比你年轻的朋友和导师吗？你如何选择他们？

► 你会给自己腾出时间吗？如果会的话，有多久？

► 他人会征求你的意见吗？

► 他人愿意和你共事吗？

现在让我们把问题分解开来看。

1. 你有超过 10 件事的待办事项清单吗？

如果你的回答是肯定的，你可能处于消极的自我状态中。在你的待办事项清单上，写下不平常的事情。“接送孩子读书”“叠衣服”“做晚餐”并不需要列入待办事项清单。一些不同寻常的事情是“减少露营”或“买安妮的生日礼物”等。列入清单的事项越多，就越难以跨越这一切，只会造成挫折。因此，想办法