



盛世新管理书架
SS New Management Bookshelf

活出真正的自己

助你扩展心灵地图，走向你深心想去的远方

孟祥麟◎著

残缺不全的地图，让我们顾此失彼，前后矛盾，误入歧途。地图只要扩展一点，我们对图中内容的认识也就准确一点。过去的迷阵今日云开雾散，变得明朗，只因我们如今手握一幅更大的地图。

不走上这条找到自我成长的回归之路，你的后半生将在痛苦中度过

每个人都有一幅无形的心灵地图，上面标注着我们是什么样的人，有着怎样的价值观，信仰着哪些信念，想要什么样的生活

滋养心灵的
身心灵修炼书



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

活出真正的自己

助你扩展心灵地图，走向你深心想去的远方

孟祥麟◎著

不走上这条找到自我成长的回归之路，你的后半生将在痛苦中度过

每个人都有一幅无形的心灵地图，上面标注着我们是什么样的人，有着怎样的价值观，信仰着那些信念，想要什么样的生活

每个人都有一幅无形的
心灵地图

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

活出真正的自己 / 孟祥麟著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 9

(盛世新管理书架)

ISBN 978-7-115-35604-8

I. ①活… II. ①孟… III. ①自我意识—通俗读物
IV. ①B844-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第094142号

内 容 提 要

一个人的自我认识越透彻,人生使命越清晰,价值观越明确,信念越坚定,心灵地图就越为分明、越为广阔,将一切生活细节涵容其中,在做每一个选择的时候都会胸有成竹,果断明智。本书以贝特森的成长之路为线索,以 NLP (NLP 是关于人类行为与沟通程序的一套详细可行的模式) 知识铺路,从人际关系、安全感、焦虑感、爱与被爱、积极态度等方面,帮助读者更好地发现自己、了解自己,从而保持健康良好的心理状态,充分完善和完成个人的成长,助你扩展心灵地图,走到你内心深处想去的地方。本书属于大众类心理读物,适合于企业员工,职场白领等阅读。

◆ 著 孟祥麟

责任编辑 赵娟

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 9.25

2014 年 9 月第 1 版

字数: 174 千字

2014 年 9 月北京第 1 次印刷

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010) 81055488 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

Preface

前 言

在一切生命滋味中，最难以吞咽的要属后悔。后悔之所以令人难以承受，就在于我们以为使我们后悔的事情原本是可以避免的。事实上，每当回首过去，我们总忍不住惊讶，今日看来一目了然的情形当初怎么就像迷魂大阵一样，将我们团团迷住，使我们无从做出明智的抉择。

到底是什么发生了变化呢？

答案是：眼中的视野、心灵的地图。

每个人都有一幅无形的心灵地图，上面标注着我们是什么样的人，拥有着怎样的价值观，信仰着哪些信念，想要过什么样的



生活。

这幅地图潜隐在我们的意识深处，以难以觉察的方式影响着
我们和我们生活的各个方面以及所有细节。

一个人的自我认识越透彻，人生使命越清晰，价值观越明确，
信念越坚定，他的心灵地图就越为分明，越为广阔，将一切生活
细节涵容其中，他在做每一个选择的时候都会胸有成竹，果断明智。

然而，并非每个人的心灵地图都是清晰完整的，很多人的地
图是模糊不清、支离破碎，甚至是相互矛盾的。他们不知道自己
是什么样的人，想要去哪里，他们的价值观相互冲突，他们的一
些信念包含伤害性，每每走到人生的十字路口，他们就不知道何
去何从，很有可能误入歧途。

事实上，人生的诸多错误抉择，都源于心灵地图的不清晰与
不完整。

为什么浪费了那么多的宝贵时间？因为你没有认识到自己的
价值，也就认识不到自己的时间是有价值的。

为什么总把注意力聚焦于不想要的事情上，不断地责备和抱怨，
却忽略了生活建设性的一面？因为你不知道自己应该去建设什么。

为什么会选择不适合的人与事？因为你不知道自己想要什么
样的生活，更不知道做什么事、和谁在一起才能成全这种生活，
你总在一时一地的需求驱使下匆匆做出注定使你后悔的决定，却
没有将它们放在人生全图的背景中进行审慎的考量和取舍。



残缺不全的地图，让我们顾此失彼，前后矛盾，误入歧途。地图只要扩展一点，我们对图中内容的认识也就准确一点。过去的迷阵今日云开雾散，变得明朗，只因我们如今手握的地图更加全面更加清晰。

难道我们非要一次一次重复“犯错—后悔—改进”的程序，用一大段的歧途来换取一小段的正确前行吗？毕竟，“无限的生命”归根结底是一种错觉，歧途走得太远，前行的里程就会很短。难道我们不能通过扩展心灵地图来避免误入歧途吗？

心理学家、人类学家格里高利·贝特森对这些问题做出了回答。

贝特森把个人成长划分为五个阶段，每攀升一级，个人的视野就会开阔一些，对外界的认识就会清晰一些，他的心灵地图就会扩展一些，他的能动性就会增强一些，他和外界的融合就深入一些，同时他的内心也会变得和谐一些。

第一阶段的人，他的心灵地图支离破碎，与卖身契无异。他未曾真正认识过自己，也未曾省察过世界，他困在生活中，就像身陷冰湖中，个人力量使不出劲儿来，对外界深感无能为力。在这逼仄空间里，生活变成一场苦役，他的身心备受摧残。

第二阶段的人，他的力量开始被唤醒，通过有效行为和提升能力，他开始能动地改变生活。

第三阶段的人，他开始审查自己的信念和价值观，因为他深知若将一个人的能力比作一匹马，信念和价值观才是骑马的人，



它们不仅调动马儿奔跑，还将驱使马儿带他前往想要的地方。

第四阶段的人，他重新定义自己的身份。他了解到自己的不凡使命，也了解到逆境是淬炼力量的熔炉，为了达成使命，他将接纳一切，让逆境磨砺他，让顺境成全他。接纳一切就获得一切。在纵马奔腾的途中，邂逅的每一事物都为推动他前行而来。

第五阶段的人，他意识到大我，意识到他人的存在，意识到超越性精神的存在。小我在这全新的意识中逐渐泯灭，和小我伴生的苦恼也离他而去。他的心灵地图扩大到极点，他的外部世界也扩大到极点。他最大程度地接受外界的一切，也最大程度地向外界奉献自己的一切。他的内心圆融无忧，他的世界完满无碍，他是完整的人，拥有完整的世界。

不同的人以不同的方式表述这顶级的人生阶段，宗教称其为开悟，心理学称其为自我实现。这五个阶段是一条典型的人类成长之路，我们都将要踏上这条路，正如马斯洛所说过的，“不走上这条路，你的后半生将在痛苦中度过。”

本书以贝特森的成长之路为线索，以 NLP 知识铺路，助你扩展心灵地图，引你走到你内心想去的远方。

Contents

目 录

PART 1 动能篇

第1章 唤醒你的力量 //002

☺ 谁来负责任 //004

☺ 走出受害者心理 //008

☺ 意识之光引领他白手起家 //014

☺ 我们为什么会混日子 //022

☺ 为何你会上瘾 //028



- ☺ 为何你流连网页不去工作 //032
- ☺ 期待，如此美丽，那么危险 //038
- ☺ 不要把情绪和事实混为一谈 //046
- ☺ 全身心融入当前的神赋时刻 //052

第2章 激活前进目标 //058

- ☺ 目标使人免做生活的奴隶 //059
- ☺ 为你的内在动力找到出口 //063
- ☺ 你是想做还是要做 //067
- ☺ 你的行为在为目标服务吗 //072
- ☺ 第一件小事，你做不做 //075

第3章 进入动态轨道 //081

- ☺ 高行动力带来高自尊 //082
- ☺ 行动缔造大质量星人 //084
- ☺ 实现所想就是实现你的能量 //086
- ☺ 为何走出去就有运气 //089
- ☺ 以S曲线应万变世界 //095
- ☺ 在必要的时候改变环境 //101
- ☺ 在不适合的环境中，做出向阳的选择 //106
- ☺ 主动寻找最滋养自己的环境 //109

PART 2 视角篇

第4章 开启全新视角 //114

- ☺ 想得到从未得到的，就要做到从未做到的 //115
- ☺ 从关键习惯开始，全面改变自己 //119
- ☺ 最有魅力的人是站在他人鞋子里的人 //123
- ☺ 同理心缺失的地方是悲剧易发地带 //125
- ☺ 穷人的思维特点 //130
- ☺ 不求回报的付出为何真的没有回报 //134
- ☺ 打破负循环，才能解决看似无解的问题 //138

PART 3 信念篇

第5章 排除有害信念 //144

- ☺ 为什么我们在择偶的时候会犯错 //145
- ☺ 缺乏价值观指导的人生是充斥临时建筑的人生 //149
- ☺ 价值观指导他们事业成功 //152
- ☺ 理清想法，治愈癌症 //155
- ☺ 坚守价值观，曾国藩从平凡走向非凡 //158
- ☺ 为何她渴望幸福却又破坏幸福 //166



☺ 信念不是护航船就是海盗船 //168

☺ 怎样摆脱命运的诅咒 //169

☺ 改变信念，从不幸走向幸福 //172

☺ 肃清伤害性的信念 //176

PART 4 身份篇

第6章 重新定位身份 //180

☺ 步入你的英雄之旅 //181

☺ 砸掉铁饭碗 //185

☺ 杀死“你应该”之龙 //189

☺ 活在真正支持你的社会范畴中 //192

☺ 你是英雄还是受害者 //195

☺ 爱命运，无困难 //198

☺ 英雄被困难造就 //200

☺ 在极限运动中拓展力量 //206

PART 5 精神篇

第7章 祛除我执烦恼 //214

☺ 从苦难到涅槃 //216

☺ 我们因为残缺彼此寻找，又因为残缺彼此伤害 //219



- ☺ 健康的爱以自身完整为基础的 //222
- ☺ 爱情出问题，是因为你自己出了问题 //226
- ☺ 找到内心的喜悦，你就找到了自己的力量 //228
- ☺ 健康的爱情是以我之圆满呼唤出你之圆满 //230
- ☺ 真爱修复成长的伤害 //233
- ☺ 专心做好自己，梦寐以求的爱情不期而至 //242
- ☺ 尊重成功规则，不知不觉走到人生巅峰 //247
- ☺ 坚守人生哲学，一人独创两家 500 强公司 //254

第 8 章 走向安宁丰盛 //257

- ☺ 因为利人，所以利己 //258
- ☺ 每个人的头脑中都藏着两匹“狼” //263
- ☺ 博弈论专家发现的最明智为人之道 //264
- ☺ 稻盛和夫的成功之秘 //268
- ☺ 全新时代，你的思维模式过时了吗 //271
- ☺ 如何利用场域的力量 //274
- ☺ 走向大我，走向丰盛 //277

PART 动能篇



人的力量和环境的力量是此消彼长的，一个人一旦过分低估自己，就会过分高估环境，他的特征是常常怨天尤人，将失意归咎于外界，将自己视为受害者，这样的人尚未进入格里高利·贝特森所说的成长过程，而进入成长过程的一个标志，就是自我负责。

自我负责的人，会对于他今时今地的生活状态全然负责，对于明天的命运走向也一力承担。一旦具有这种意识，一个人就开始实现精神上的直立行走，他的力量逐渐醒来，他会着意发展能力，以能力为载体，将自己运往梦想之地。

Chapter 1

第 1 章

唤醒你的力量

本章导读：

何为自我负责以及如何自我负责。

❖ 第 1～2 节：自我负责

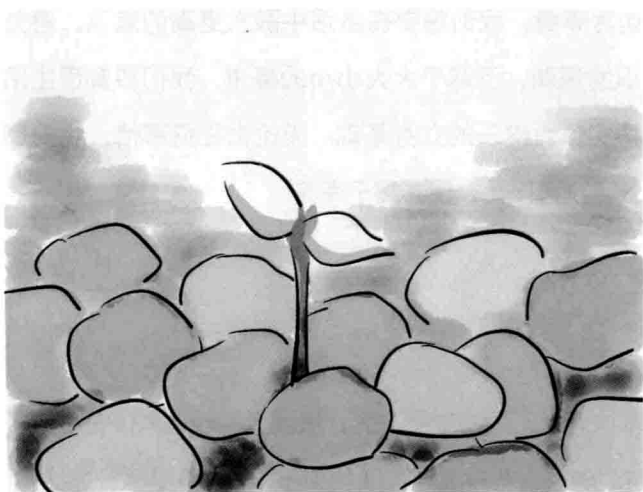
❖ 第 3 节：有意识地生活，引领生活而非被生活引领

❖ 第 4～6 节：避免无意识地生活，避免被大大小小的瘾头控制

❖ 第 7 节：直面生活，不要回避痛苦

❖ 第 8 节：以客观事实为立身基础，区分情绪和事实

❖ 第 9 节：做每件事的时候全心投入



自我负责，意味着从此以后我们不再抱怨，为自己负起生活的责任。我们在生活中投入更多的意识，我们不让自己的意识之光泯灭，我们不躲避在大大小小的瘾中，我们要如实地直面生活，立身于事实的基础上。

可以说，我们在前面介绍的都是纠偏，而实现纠偏之后的生活状态是什么呢？是全然地生活在当下。是该做什么的时候，就全心去做什么，全然融入当前的活动中。

如果不将自我的力量唤醒，一切幸福和成就都将是无根之木，无源之水。唤醒自我，意味着从此不再抱怨，将自己的声明责任一力承担。我对自己的幸福负责，我对自己的能力有最清晰的认识，我不抱任何幻想去指望他人对我施予惠助或替我做出决策。

这意味着，我们将要在生活中融入更高的意识，避免堕入无意识的深渊，沉溺于大大小小的瘾中，我们要直面生活，将客观事实作为唯一的立身基础。无论做任何事情，我们都将全心投入，全力而为，使其臻于完美。

😊 谁来负责任

本该无忧无虑的童年时光，被战火摧残；本该安心成长的少年时光，随家人背井离乡；14岁那年，本该备受父母庇护的少年，却由于父亲的病逝，不得不以稚嫩的双肩担负起养活母亲和三个弟弟妹妹的责任。

要论命运，这个少年的命运可谓不公，他遭遇了最悲惨的时代里最悲惨的命运，除了肩上的重担，命运对他别无赠予。要论前途，这个少年的生活没有预示出更多的希望，没有家底，没有人脉，没有接受过教育，他能找到的最好工作是酒楼跑堂。

然而这个名叫李嘉诚的少年，后来却一手创立了长江实业集团，成为全球华人首富。

有关李嘉诚的各种成功经验，我就不一一列举了，难以忽略的是一个根本原因——他对命运的态度。

回忆困难重重的生活早期，李嘉诚也曾设想，如果父亲没有早早去世，如果自己有机会升学，那么他的一生又将如何改写？

设想归设想，说到底，李嘉诚还是坦承：“我爱当我自己！”

这句话让人想起盲人歌手周云蓬。周云蓬从小就患眼病，9岁时失明，成人后被分配到一个福利性质的工厂工作。他的现实生活黑暗逼仄，他的精神生活却因为阅读和音乐变得多彩、辽阔起来。不甘于现实和精神的分离，24岁那年，他独自一人搭上火车来到北京，从此开始了悲欣交集的流浪生涯。

2011年，他的诗歌《不会说话的爱情》，获得年度人民文学奖诗歌奖，此前的几年里，他的自创民谣也渐渐为人所知，广受喜爱。然而，在他离家之后的那漫长的十几年里，除了吉他一无所有的他独自穿越过怎样浓重的双重黑暗呢？

可以确定的是，这种命运是一般人无法想象也无法承受的，周云蓬却说：“我爱我的命运，它跟我最亲，它是专为我开、专为我关的独一无二的大门。”

周云蓬以格外明亮的心洞察到——接纳并承担命运，才是打开命运大门的方式，而排斥和抱怨，只能让自己在紧闭的命运大门前徘徊，白白地品尝命运的苦涩。

关于排斥和抱怨，心理学将其称为“受害者心理”。有受害者心理的人，只要遇到不如意的事情，就认为外界在刻意与自己作对，常常会怨天尤人。几句抱怨也许不打紧，然而抱怨一旦成为习惯，就表示“受害者心理”已经像毒药一样蔓延内心，有这种心理的人会在生活的所有层面产生抱怨，从一件小事到整个命