

高致
著

一边行走， 一边期待

人
生
成
长
的
心
理
攻
略

Yibian Xingzou Yibian Qidai:
Rensheng Chengzhang
De Xinli Gonglue



埋没才华最常见的方式是，
我们终于认识了自己，
却失去了选择做自己的勇气。

什么时候开始并不重要，
重要的是以什么样的方式从这一步走到下一步。

你的成功，
就在你愿意为之努力的事情里。

如果生活变成了一种牺牲，
成了一种需要含辛茹苦、
忍辱负重的过程，
那生活还有多少乐趣？

人民东方出版传媒
东方出版社

一边行走， 一边期待

高致
著

人生成长的心理攻略

Yibian Xingzou Yibian Qidai:
Rensheng Chengzhang
De Xinli Gonglue

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一边行走，一边期待：人生成长的心理攻略 / 高致著.

—北京：东方出版社，2014

ISBN 978 - 7 - 5060 - 5419 - 5

I. ①—… II. ①高… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 113009 号

一边行走，一边期待：人生成长的心理攻略

(YIBIAN XINGZOU, YIBIAN QIDAI; RENSHENG
CHENGZHANG DE XINLI GONGLUE)

高 致 著

策划编辑：张 旭

责任编辑：辛岐波

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 192 号

邮政编码：100010

印 刷：三河市金泰源印务有限公司

版 次：2014 年 7 月第 1 版

印 次：2014 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张：7.5

字 数：100 千字

书 号：ISBN 978 - 7 - 5060 - 5419 - 5

定 价：28.00 元

发行电话：(010) 64258112 64258115 64258117

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 64258127

写在前面

在古代中国，一些有着深沉智慧的人们曾把人生比作“逆旅”，认定每个人的一生都如同一场旅行。这趟行程也许短暂，也许悠长，虽然殊途同归，但一路走来的风景是平凡无奇还是荡气回肠，却可以因个人的选择而各有不同。

正如旅行不止是单纯地行走一样，人生也不止是简单地活着。在旅途中，我们要明确目的地，以时时校正自己前行的方向；而在生活里，我们也要对自己的前途作出判断，以决定要达成什么样的目标，和想成为什么样的人。

我们总是习惯于给自己以及别人的人生打上“成功”

■ 一边行走，一边期待

人生成长的心理攻略

或是“失败”标签，方法虽然简单粗暴，却能直白无误地反映出人们心里最大的期待以及最深的恐惧。是的，我们想要成功，害怕平庸无助的生活，在某种意义上讲，这种期待和恐惧为人类进步铺就了道路。正因为有了对于成功的期待，人们愿意在这条交织着希望与恐惧的路上艰难跋涉。

虽然很多人类社会的杰出成员相信，每个人身上都有获得成功的潜在力量，但从成功者的数量来看，这种潜力似乎不易发掘，而且极易被各种人性的弱点所消磨。于是，这条路上出现了心理学家的身影，他们穷尽数代人的智慧和精力试图找出卓越与平庸的分水岭。幸运的是，他们成绩卓著，让我们能洞悉其中的秘密。

这本书里汇集了心理学大师们对于人生所提出的对策，他们用了很多的心理学效应和事例说明了很多的道理，却都只源于和止于一个问题：“我，才是一切的根源。”因此，这可以说是一本能帮助我们认识和改变自己的书。它虽然不能解决人生道路上关于成功与失败的所有

问题，却能像许多令人思考的书一样，随着时间的推移，会在我们的心灵深处发挥甚至连我们自己都意识不到的作用，并使我们的生活因此而发生好的改变。

萧伯纳曾说：“一个理智的人，应该改变自己去适应环境，只有那些不理智的人，才会去改变环境适应自己。但历史是由后一种人创造的。”无论是改变自己还是创造历史，我们都会走上一条通往成功的路。在人生的这条路上，不仅需要强健的体魄，还需要锻炼出足够强大的心灵，我们需要有所期待，它是我们向前走的动力；然而更重要的是，我们不能放弃向前行走的努力。一边走，一边期待，不仅是人生成功的攻略，也是涵养心灵的课程。

目 录

- ▶ **找到正确的起点——认识你自己** / 1
 - 唤醒潜能力，什么时候都不晚 / 3
 - 天赋是来自上天的礼物，但包装得由自己拆 / 15
 - 你敢不敢与众不同？ / 28
 - 什么样的选择，决定什么样的生活 / 42

- ▶ **唯有自己，能决定自己怎样度过一生** / 55
 - 别让自己被时间抛弃 / 57
 - 思考是最艰难的工作，也是回报率最高的工作 / 73
 - “如果有什么事情值得去做，就得把它做好” / 88

■ 一边行走，一边期待

人生成长的心理攻略

▶ 谁在操纵你——克服我们与生俱来的弱点 / 102

聪明应对不期而至的挫败感 / 103

以轻松的气势，努力向前 / 115

情绪管理——人类最重要的生存能力 / 123

▶ 能走多远，取决于内心有多强大 / 139

有一种失败，叫半途而废 / 141

独立是强者特有的姿态 / 153

忍耐和等待，是为了更大的好处 / 165

▶ 你期待什么，就会得到什么 / 179

你渴望到达的地方，就是你能到达的地方 / 180

把成功吸引过来 / 195

“不要着急，休息一下” / 211

▶ 写在后面 / 227

找到正确的起点

——认识你自己

古希腊文明留给世界的杰作中，有一座阿波罗神庙，如今它恢弘的废墟坐落在伯罗奔尼撒寂寥偏僻的群山中，虽然只剩下残迹，但人类智慧的光芒却始终没有抛弃它。在阿波罗神庙已经残破的门柱上，铭刻着一句至今仍被奉作真理的句子：“认识你自己。”就在同一时期，中国的老子写下了“知人者智，自知者明”（认识别人是机智，认识自己是高明）的名言。两千多年前，东方和西方最智慧的人们都将“认识自己”作为箴言送给人类，而如今，我们离这个目标还是相当遥远。

■ 一边行走，一边期待

人生成长的心理攻略

伯特伦·福勒是美国的一位心理学家，他在1948年做了一系列著名而有趣的实验，由此得出一个结论：我们总是愿意去相信关于自己的一些假相，如果我们想要相信一件事，就总能找到支持自己看法的证据而忽略或过滤掉相反的证据。

福勒把他的这一发现称为“巴纳姆效应”，获得这一殊荣的菲尼亚斯·泰勒·巴纳姆是美国一个著名的马戏团主，他曾宣称：在他的表演中，每一分钟，都有人上当受骗。我们就是这样，在外界和自己内心营造出的层层假相中迷失了自己，落入“巴纳姆”的圈套。

巴纳姆效应告诉我们，准确认识自己是一件不容易做到的事情，却是我们清醒面对自己、找到人生方向，并为之努力的关键一步。我们通往成功的道路需要一个正确的起点，这个起点就是认识和正视自己。我是怎样一个人？我现在的处境怎样？我想要什么样的生活？我要为此做出哪些努力？我如何才能达到目标？要回答这些问题，都必须从认识自己开始，它是一条成功之路的起点。

唤醒潜能力，什么时候都不晚

每个人的身体里都潜藏着一股惊人的力量，它是你的天赋异禀，使你在某一方面有着超越于别人的能力。但问题是，它总是潜藏着，使它出现的契机也许来得早，那是你的幸运；也许来得很晚，这时你需要的是有不放弃它的智慧和勇气。对于一件正确的事，心里想做什么就去做的力量一旦爆发出来，就会成就一段完全不同的人生。

选择你喜欢的

2001年3月到6月，美国华盛顿国立女性艺术博物馆为一位已故的女画家举办了一场个人画展。画展展出了她87幅最重要的作品，展品来自几个国家的公共和私人收藏。这些画在美国的美术史上具有重要的地位，因此吸引了众多慕名而来的参观者。

画这些画的人被人们称作“摩西奶奶”，她是20世纪

■ 一边行走，一边期待

人生成长的心理攻略

闻名全球的风俗画画家，其知名度令与她同时代的其他画家望尘莫及，美国纽约州在她 100 岁生日这天将她的生日定为“摩西奶奶日”……这是一个杰出艺术家，然而在 77 岁拿起画笔之前，她都还是偏僻乡村里的一名普通农妇。

安娜·玛丽·罗伯逊·摩西从 77 岁开始作画；80 多岁时，她已开过个人画展，作品在艺术品市场上受到追捧，赢得了许多的艺术奖项；甚至在 100 岁以后，她还画出了 6 幅新作品。

摩西奶奶在大多数人已颐养天年的年纪爆发出的惊人艺术天分让她同时代的诸多艺术家自叹不如，虽然他们的年纪都还不到她的一半。学者们将这种令人惊叹又令人欣喜的现象称为“摩西奶奶效应”。

“任何人都可以作画”，这是摩西奶奶的名言，作为 77 岁之前还只是个农妇的画家，这句话由她说出来恰如其分。摩西是一个贫苦农夫家庭十个孩子中的一个，结婚之后她自己也生育了十个子女，她几乎终身在农场上劳

作、养育儿女。然而日复一日的烦琐劳作却并未泯灭艺术的心灵，乡村中那些平凡风景与劳作场面，都成了她日后绘画时永不枯竭的灵感来源。

76岁时，由于患上了关节炎，不能再劳作，她拿起画笔开始绘画。80岁时她开办了个人画展，引起轰动，成为美国著名的；也是最多产的画家之一。

摩西奶奶的画让很多人相信，不仅“任何人都能作画”，还有“从什么时候开始都不晚”。她于耄耋之年开发出的潜能力，不断提醒她之后的人们要重新认识自己的才能，以及重新选择自己的生活。

摩西奶奶的故事触动了一些人重新认识自己的神经。1960年，一个自称春水上行的日本人给已100岁的摩西奶奶写了一封信，讲述他所遇到的问题，并寻求建议。这个叫作春水上行的人梦想成为一名作家，却不知道该不该放弃外科医生这份稳定而受人尊敬的工作。他说他已经30岁了，在他看来在这个年纪放弃稳定的工作和收入去追逐梦想无疑风险太大。但在已经100岁还在作画的摩西奶奶

■ 一边行走，一边期待

人生成长的心理攻略

看来，30岁的年纪做什么都不存在问题。她的回信是一张明信片，上面画了一座谷仓，并写有一段话：“做你喜欢做的事，上帝会高兴地帮你打开成功之门，哪怕你现在已经80岁了。”

也许你很想知道这个叫春水上行的年轻人是否听劝了，是的，他听了。他就是后来在世界文坛都享有盛誉的日本著名作家渡边淳一。他著有130多部作品，被誉为日本的“情爱文学大师”，作为中国的读者，你可能知道他那本著名的《失乐园》。他非凡的天赋和创造力为他赢得了无数荣誉，而当年，他也曾对自己能否成为作家心存疑虑。

渡边淳一的顾虑在今天看来是完全没必要的，他的才华是上天赐给人类的礼物，然而在他为未来的人生作决定的当口，自己将变成什么样的人，他心中也很忐忑。结果是，他选择了自己喜欢做的事情。历史上无数人的经验告诉我们：你的成功，就在你愿意为之努力的事情里。

我们每个人都有着不同的天性，却不是每个人都能以最能发挥各自天性的方式生活，正如人们每天奔波忙碌，却很少有人在自己喜欢的事奔忙一样。通常而言，因为有了兴趣和才华，我们所作的努力和付出的精力才不会白费，因而成功的几率也更大。但是，多数人都把时间和精力放在了自己不喜欢也不擅长，却认为“更有价值”的事情上。我们为了这些“更有价值”的事情，忽视了自己，牺牲了人生的乐趣，得到的却是以无比羡慕嫉妒的心态，看着别人无比快乐的成功。

温顿·马萨利斯是美国 20 世纪最优秀的小号手，他的名字在美国家喻户晓，被称为爵士乐最可靠的接班人。他可以用一分零三秒吹完《野蜂飞舞》，比最快的小提琴手还快。他还可以用循环呼吸法一口气吹完四分三十一秒的《无穷动》，这是他所保持的世界纪录。

马萨利斯出生于一个音乐世家，他的父亲是著名的钢琴演奏家，他的名字就来自钢琴家温顿·凯利。从他的名

■ 一边行走，一边期待

人成长的心理攻略

字中我们不难看出家庭和长辈对他的期待。马萨利斯确实学习了钢琴，但当他喜欢上小号以后，钢琴就不再重要了。他不仅找到了一生至爱，还在这个音乐界不太受人关注的领域里登上了人生的顶峰。

马萨利斯没走什么弯路就挖掘出了自己的爱好，他选择了小号手而不是前途似乎更远大的钢琴家，从此顺风顺水地吹着小号一路高歌走上成功之路。然而像他这样从一开始就正确地认识了自己的幸运儿却为数太少。生活对有求于它的人所采取的一贯态度是在前进的路上放点儿障碍考验你。

在个人的发展中，人们所能遭遇到的最大痛苦是做着自己不想做的事情。在我们生活的环境中，有很多无形的力量在强迫我们作出有违自己意愿的选择，最可怕的是我们常常会在没有痛苦的情况下放弃立场完全屈服于这些无形的力量。于是我们的爱好在不知不觉中被埋没，我们潜在的能力没有被唤醒，久而久之，这种与生俱来的天赋也

就自行泯灭了，这种悲剧在心理学上被称为“短路效应”。

一个多次在全国奥林匹克数学竞赛中获奖的男孩，立志成为一名数学家，并决定在高考后选择数学专业。但是他这一志向的前景吓坏了他的家人，他们苦口婆心地劝阻他放弃这个似乎赚不到钱又没有诺贝尔奖作为目标的专业。

“现实”以及长辈的要求，成为改变他未来发展轨迹的力量，这种力量对于年轻而且信心还不够坚定的他来说无比强大。于是男孩进了重点大学的计算机系。他也许会成为一名出色的软件工程师，但他的数学天赋，以及这种天赋下的潜能可能再也没有爆发的机会了。如今他已成为了千千万万个高薪技术人员中的一个，却渐渐对工作失去了兴趣和斗志，工作成为他沉重的压力，同时也成了不能摆脱的负担。数学作为他的爱好最终却没有成为他的事业，就这一点而言，不能不说是他人生的遗憾。