

聚流绘海 | 心智馆



我 选择还是被选择

[德] 丽莎·克赖尔豪斯 / 著 余龙 / 译

有些难题我们可以坐等它自行消失，但是有些我们就必须作出选择……
为什么我如此努力，却并不幸福？

Me
到底适不适合我



吉林出版集团有限责任公司

我：选择还是被选择

【德】丽莎·克赖尔豪斯 / 著 余龙 / 译

First published as "Wer bin ich – wer will ich sein?" by By Lisa Krelhaus .
© mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, Munich, Germany. www.mvg-verlag.de
All rights reserved.

吉林省版权局著作权合同登记 图字：07-2010-2931号

图书在版编目(CIP)数据

我：选择还是被选择 / (德) 克赖尔豪斯著；余龙译. — 长春：吉林出版集团有限责任公司, 2011.1
(众流沧海心智馆)
ISBN 978-7-5463-4458-4

I. ①我… II. ①克… ②余… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第247321号

我：选择还是被选择

作 者 [德]丽莎·克赖尔豪斯
译 者 余 龙
出 品 人 周殿富
创 意 吉林出版集团·北京汉阅传播
策划编辑 安 悱
责任编辑 宋 春 奚春玲
特约编辑 刘 晨
装帧设计 SDDoffice.com
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 6.5
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 北京吉版图书有限责任公司
地 址 北京市宣武区椿树园15-18号底商A222号
邮 编 100052
电 话 总编办：010-63103398
发行部：010-59443533
网 址 <http://www.jlpg-bj.com/>
印 刷 北京振兴华印刷有限公司

ISBN 978-7-5463-4458-4

定价：25.00元

版权所有 侵权必究

投稿热线：010-58480099

WISDOM

关注心灵与现实的交流

目录

序 / 1

认清回旋余地 / 3

实现自我的基本条件 / 9

什么是实现自我? / 11

个性测试 / 22

明确 / 41

动机 / 44

价值 / 67

强项和潜力 / 78

设想 / 92

定位 / 107

计划自我发展的目标 / 111

形成你的未来图景 / 122

效率 / 139

决定和怀疑 / 143

对待批评 / 154

克服失败 / 166

接受挑战 / 178

结束语 / 189

致谢 / 195

序

认清回旋余地

作为一名经济学心理学家，我在自己的日常工作中经常会有这种体验：对自己的性格了解越多，就会有越多益处。通常情况下，一个“普通”人只有在刚入职时，或者在公司内部晋升时，才可能做员工评估测试，此时他陷入对他进行诊断与评估的心理学家之手。如今，员工们已经不一定是在完全信任对方的条件下跟心理学家谈及自己的需求、价值观、期望，同时也不会对其提出来自内心深处关乎自己未来的问题。

选择的烦恼

我该不该接受领导职位？这到底适不适合我？在事业上，我非常成功，但为什么我不幸福？我一点也不知道，我能给我女儿的未来建议些什么。现今她将结束学业，而脑子里只有些

疯狂的想法，我无法想象做那些事情会让她拥有良好的职业前景。我总有个想法，想从我的人生中创造些极为不同的东西。但是我认为，我年龄已经太大了而无法去完成它。或许并不尽然？

如今我们有各种可能去构建我们的职业生活和个人生活。以前，子女的职业培训是根据父母的职业而定的，而如今子女们能够接受所有形式的学校和教育途径，至少理论上如此。而且性别限制也被取消了。女性可以成为电工技术人员，男性也可以成为化妆师。每个人都可以自由选择，接受他认为适合自己且自己喜欢的教育培训。

完成教育后，多种选择的可能并没有受到限制。学习心理学的女性可以成为治疗医生或是管理培训者、人力部门负责人或市场调研人员、动物心理学家或是竞选顾问，或者还可根据自己的意愿成为家庭主妇。学习医学的学生也有可能成为企业顾问，学习销售的学生可以成为销售培训师，或是成为独立的商人。屠宰工人也可以再学习历史，然后在股市上获得成功。

在私人生活中每个人也可以在所有可以想象出的生活方式中进行选择。虽然大部分人还是希望建立一个核心家庭，但是非婚伴侣、同居、单身生活或者单亲父亲或母亲等生活方式也都为大家所乐于接受。目前只有25%的家庭属于“正常”的家庭。

选择业余生活的可能性也没有受到任何限制：运动、思考、发展艺术才能、社交等。或者可以为了未来的职业发展而选择语言培训。甚至也可以参加选秀节目，然后有机会成为德国的明星。

个人的生活之路也是无数抉择的结果。选择什么样的学校、什么样的教育、什么样的大学？在业余时间里是去做更多的运动还是去做义工？也许正是做义工会对日后的生活产生更好的影响。是打高尔夫或者踢足球，还是参加体育比赛？没准儿就是因为参加了体育比赛可以帮助你在今后的生活中发展得更好。但是，社会上普遍认为高尔夫会比较有趣。高尔夫可能会对事业的发展更好。这些都必须在选择运动项目时予以考虑吗？是弹钢琴还是吹笛子？有许多会弹钢琴的人，在若干年以后却不再弹琴了。这项投入值得吗？三年之后是和女友分手还是继续待在一起？如果继续待在一起，她很可能会期望最后能够结婚，我是否真的愿意那样呢？我现在是继续和父母住在一起呢，还是搬出去住？和父母一起住非常务实，不用考虑洗衣服的问题，吃饭的问题也解决了。或者我更想独立？在集体公寓中不会感到孤单，但是会不会总是因打扫卫生的问题而跟室友争吵？我的第一份工作是选择在一家大公司还是一家小公司呢？在小公司中我可以看到更多，但是在大公司中我可以有更多的机会去闯事业。已经三十七岁了，再一次从头开始事业？

放弃自己的工作并且勇于尝试自己创业？……面对如此多的选择和如此多的决定，一个人完全可能变得头昏脑花。

作出决定的必要性

可能现在不是所有的决定都有相同的效果。但是尽管如此，每一个决定都不可避免地会带来一定的后果。人们可能会因为这些后果而生活得更好或者更坏，感觉到满意或者不满。好的决定带来的结果可以让人过上满意的生活，一个错误的决定却可以带来很多的烦恼或者至少会导致满意度下降。这也就是为什么我们有时候尝试着根本就不去作任何决定。

如果某事没有被转化成现实，那么它也就只是一个想法，一个没有被实现的想法。我们不知道，我们能否成功地将这种想法转化为现实，也不知道我们是否会因此而变得幸福。我们可以猜测：“我肯定可以做到”，或者“我无论如何也做不到”。计划一般是没有意义的，因为到目前为止已经有足够的理疗师、医生、律师、信息技术专家、老师或者旅游商人等各个行业的人。计划起初可能还能帮你应付一些情况，但是从长远来看却并非如此。因为，比如说一个法律工作者，即使他在一个大城市中从事律师这个行业的时间比较晚，但是他也有可能成功。然后我可能就会为没有抓住这次机会而感到后悔。

有些决定难题我们也可以坐等它自己消失。可能这项决定完全是多余的。比如，当我们在长时间犹豫是否要去某家公司应聘的时候，很可能招聘的截止日期已经过了，我们早已失去了这次应聘的机会。

所有这些行为方式很少能达成一致以形成一条可以通向满意和幸福生活的道路，这些也都很好理解。随着对个人的目标和生活设想逐渐了解，作出决定也会变得容易许多。这本书会帮助你去寻找你个人的目标和实现自己的目标。它会帮助你走一条自己的路，过上充实的生活。

实现自我的基本条件

什么是实现自我？

克劳斯在十二岁的时候就已经知道他想成为一名医生。他喜欢到他父亲的诊所去并且让他父亲给他讲有关疾病和健康的故事。鉴于他兴趣浓厚，十五岁时他就被获准在当地的一家医院里完成第一份实习，此后他还经常在学校的假期里到这家医院的不同科室去工作。他的民役也是在急救中心里完成的。由于克劳斯在他中学的最后几年里坚定不移地奋力争取到了一个很高的平均分，所以他很快就获得了到大学里去学医的资格。他以优异的成绩完成了大学学业，此后在他面前就有很多大门向他敞开着。他选择了接受职业培训，成为了一名儿科专业大夫。如今，三十五岁的克劳斯是一家儿童医院的高级医生。他二十六岁那年幸福地与史蒂芬妮结婚并且和她生下了三个孩子，他们住在市郊的一所小房子里。克劳斯总体的生活情况让他感到非常幸福。

霍尔格在十九岁完成了文理高中毕业考试以后，面临着该何去何从的问题，他的家庭就不同的学习方向的优缺点也展开了多次讨论。企业经济学和法学——尤其是由于它们的多种就业可能——是所有人青睐的专业。霍尔格觉得这两个选择都不错，并且很高兴他的家庭对他如此信任。最后他选择了学习法律，因为他觉得家人对此给出的论据更加充分。然而，仅仅几个星期之后，一种糟糕的感觉就向他袭来，他觉得这里不适合他。但是他又不想这么快就放弃，所以为了使自己进入这一专业，他花费了大量的时间和精力。但是，第三个学期他就与他的学习小组脱了节并且没有兴趣再与他的同学一起讨论与专业相关的论题。法律的整个思维方式在他看来既狭隘又荒唐。毋庸置疑，法律已经不再是他的专业了。最初是他的姐姐给了他勇气，让他中断学业而重新开始别的东西。最后连他的父母都对他的窘境表示理解，并且一起考虑什么才是最适合霍尔格的。

同法学一样，企业经济学也同人们所想的大不相同。霍尔格最后决定学习地质学，此时他已经二十六岁了。但是地质学似乎也并不是他所热衷的。如今三十二岁的他还在考虑再放弃这一专业，并且反问自己，难道企业经济学真的就不是一个正确的选择吗？

但是这种年龄还能再一次重新开始吗？除此之外，霍尔格