

做不成

船长，

(台)成晓娣/著



就做海员

尼采说

“成为你自己！”船长有船长的光芒，海员也有海员的舞台，何必羡慕别人得到的掌声？自己打一盏聚光灯，培养专属于你的观众。

找对自己的位置，做自己能做的事

BETTER A SUPEREXCELLENCE SAILOR
THAN A MEDIOCRE CAPTAIN



做不成船长， 就做海员

(台)成晓婷/著

找对自己的位置，做自己能做的事。

 朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做不成船长, 就做海员 / 成晓嫦著. —北京: 朝华出版社, 2004. 9

ISBN 7-5054-1052-0

I. 做... II. 成... III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086829 号

北京市版权局著作权合同登记号

图字: 01-2004-5334

做不成船长, 就做海员

作 者 成晓嫦 (台)

策 划 魏 龙

责任编辑 王 磊

责任印制 赵 岭

封面设计 耀午书装

出版发行 朝华出版社

地 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100044

电 话 (010) 68433188 (总编室)

(010) 68413840 68433213 (发行部)

传 真 (010) 88415258 (发行部)

印 刷 中国青年出版社印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 880×1230 毫米 1/32

字 数 70 千字

印 张 4.5

版 次 2004 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

版 别 精

书 号 ISBN 7-5054-1052-0/G·0487

定 价 16.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

别人的都是最好的？

玲玲是我大学好友，但自从毕业之后，我发现自己越来越受不了她了。

每次相约外出，她的话题不外乎是“X 的男友好帅哦，哪像阿洪（她男友），每天都邋邋遢遢的，请都请不动，丢脸死了！”呃，阿洪当年在班上可是红遍我们文学院的帅哥耶。

“Y 又换了新车，好好哦，我也好想换。你那部 SMART 好歹也是 BENZ 级的，要我还买不起哩。

“S 升上组长了耶，好羡慕哦！真希望我也能像他一样，不然每天当个小组员，都不能负责大案子，好无聊哦。”你现在手上的案子，不是占了你们部四分之一的利润吗？这还不够大啊？

玲玲就是这样，不但看不见自己手上的东西，而且觉得别人的永远都比她好。

你说她见不得别人好吗？倒也不是。说穿了，我觉得她对自己缺乏信心，不相信自己其实也是众人羡慕的对象；说得严重点，她也不知足，总认为现有的永远不够好，好的都被别人拿走了。



做不成船长， 就做海员

缺乏信心、不知足，都能成为我们前进的动力。但凡事都要适可而止，就像一个想要往前行的人，要先掂掂自己的体力及耐力，知道自己能冲多远，目标在哪里。如果只是一味盲目地跟着别人向前跑，只是累死自己而已。就算想要挤到众人的前面，也要先搞清楚前排的座位到底在哪里吧。

别人的目标终究不是你的目标，适合别人的，不一定适合自己。为什么不把眼光放回自己身上，把羡慕别人的心力拿来认识自己，难道自己真的什么都比不上别人吗？人际之间所谓的胜负，标准谁订？又有什么意义呢？

我当然也羡慕别人，但我更喜欢自己，因为我知道，即使上位如总统者，也不见得样样都比我好。既然我们都有别人所没有的东西，又有什么好羡慕或嫉妒的呢？

目录

ONE

你就是惟一 / 1

1-1 世界上只有一个你 / 002

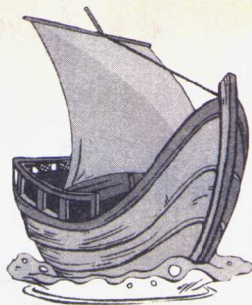
发掘你的长处 / 给你自信的能量 / 找出你的独特性
我就是这样 Nice! / 激发你的潜能
别让他人牵着你的鼻子走

1-2 用爱点缀生活 / 016

疼爱自我的全民运动 / 为什么不喜欢自己?
抱怨不会让你更可爱 / 我就是这么可爱 / 好好爱我
勇敢的点餐吧 / 给自己一个合理的梦想

1-3 雕塑你的内在美 / 026

金钱买不到的气质 / 草包跟山东馒头的战争
兴趣是生活的调味剂 / 吸收新知的海绵
Just Do It!



牵自己的手 / 037

2-1 别住进象牙塔 / 039

考验人生的不完美 / 植入快乐的 Idea
催眠成功的意志力 / 营造快乐的氛围

2-2 跳脱出完美的框框 / 046

别中完美的蛊毒 / 没有绝对的是与非 / 无法平衡的天秤 / 人比人会气死人 / 卸下心中的石头 / 切莫杞人忧天

2-3 掌控你的情绪 / 058

别让坏情绪找上你 / 别让怒气坏了事 / 谁禁锢了你的灵魂? / 宽恕是放下的开始 / 绝处就会逢生 / 山穷水尽的生机 / 快乐的自知之明

2-4 化阻碍力为动力 / 071

建设性的破坏 / 破坏后的积极建设 / 乌云过后的曙光 / 滴水穿石成就非凡 / 寻求混乱冒险的惊奇 / 给工作新的微笑 / 抓住成功的机会

做不成船长、

就做海员

大家都爱你 / 083

3-1 与生俱来的吸引力 / 084

外表决定一切? / 我就是万人迷!

强迫自己引人注目 / 把自卑一脚踢开

3-2 善用你的“花言巧语” / 091

你是冷冻库吗? / 善用必要的含糊 / 不逆耳的忠言

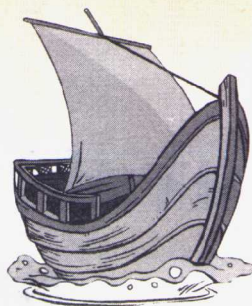
勇敢说出你的“不” / 懂得闭嘴的智能

3-3 一样米养百样人 / 101

男女大不同! / 冷静与冷漠之间 / 热情要懂得煞车

爽又识理的人 / 忠厚老实的拘谨个性

Right Man, Right Place



FOUR

让自己快乐 / 109

4-1 珍惜内心的宝藏 / 110

回意让人更充实 / 发自内心的快乐
伸手可及的幸福

4-2 有钱才有好人生 / 117

金钱的束缚 / 做个没钱的富翁
放松自己,尽情神游

4-3 拓展自己的精神能量 / 125

把握每一天 / 让别人快乐
充实自己的情感

做不成船长,

就做海员

你就是惟一

—1 世界上只有一个你

你对自己缺乏信心吗？你觉得世界上每个人都比你强吗？错了！不论人的外表如何，能力强弱，你都是世界上独一无二的！只要站对地方，发挥长才，你也可以是人群中最闪耀的一颗星！

—2 用爱点缀生活

要别人来爱你，首先要懂得爱自己。自恋没什么不好，至少你不会等着人家对你好而亏待了自己。在对别人付出之前，先停一下，看看你是不是有对自己像对别人那么好呢？

—3 雕塑你的内在美

外表可以靠化妆，身材可以靠衣装，那，脑袋呢？你有没有给你的脑袋添加适当且充足的养分，让你的气质由内而外散发出来呢？一个脑袋缺乏滋养的人，擦再多“XK 兔”都没有用啦！



做不成**船长**，
就做**海员**

世界上只有一个你



你对自己缺乏信心吗？你觉得世界上每个人都比你强吗？错了！不论人的外表如何，能力强弱，你都是世界上独一无二的！只要站对地方，发挥长才，你也可以是人群中最闪耀的一颗星！

■ 发掘你的长处

我在念普通高中的时候，班上有一个女同学成绩不是挺好，但是很会画画。我们有时候看到她课本上随意涂鸦的漫画，都深觉她将来一定是个画家或设计师。

但是她的父母亲却希望她能继续念书，不期望她走美术的道路。一次校内的漫画比赛她得了第一名，一路代表学校得到县赛、省赛的冠军之后，她的家人才愿意支持她走画画这一条路。

下课之后她就赶着上国画课、西画课、素描课……，虽然起步晚，但是她资质聪颖，很快就进入最佳学习状态。隔年大学联考放榜，她顺利进入服装设计系就读，毕业后继续出国深造，现在成为国内知名服装设计师。

美国著名作家韦恩·戴埃在他的畅销书《你的误看》中写到：“快乐取决于人对自己的认识。”有时候我们会不清楚自己拥有什么特性和能力，在传统的教规下似乎“万般皆下品，惟有读书高”。

■快乐取决于对自己的认识。

■没有自信的人,久而久之就会说服自己
真的是一个没有价值的人。



学校的老师、家里的父母亲都殷切期望我们读书考得好成绩,很少有人真正了解我们,清楚我们的专长。如果我们能够跳脱这样的藩篱,就能发现自己,进而激发自己的潜能。古希腊的阿波罗神殿大门写着:“认识你自己!”

在古希腊,“认识自己”被认为是人类智能的最高表现。的确,我们惟有看清自己的长处、了解自己的短处,才能面对困难跟挑战,知道自己该朝什么道路前进。

一个人最痛苦的事情莫过于一直在做“别人期望的你”,也因为不认识自己,总是达不到他人期望的要求,一生也就无法快乐如意。

德国哲学家尼采曾将他全部的哲学归结为一句话:“成为你自己!”人生的快乐和期望紧密相连。一个对自己失去期望的人,又如何能快乐?一个在做不是自己专长的工作的人,又如何从工作中得到满足和成就感?

人生快乐的第一步就是先认识自己,如果你会画画,就不要硬逼自己去当歌星;如果你对自然科学有兴趣,就不需报考社会组。朝自己有兴趣的路前进,才不会在人生的旅途中频频跌倒。

■ 给你自信的能量

大学的时候曾经遇过一个室友,对自己相当没有自信,总是会说一些否定自己的话。大家约好跟别的学校男生寝聊,她不愿去,觉得自己长得很酷,不想丢人现眼。甚至班上的男同学追求她,她也觉得自己配不上对方而拒绝。总是一个闷闷



做不成船长， 就做海员

地、静静地过着上课、下课的生活。

没有自信的人，久而久之就会说服自己真的是一个没有价值的人。

美国著名作家阿西莫夫成名之后写过这样的一份简历：“我年轻时决定取得化学方面的博士学位，我做到了；后来我决定写故事，我做到了；之后我又想写论述科学的书，我也完成了；最后，我想成为一个当代著名的作家，而我也确实成为这样的一个人。”

对于阿希莫夫来说，他的一系列“我决定”最后都实现成真。对一般人来说，他除了“天才”之外，没有什么用词能够形容他的成功，这种“不可能的任务”的成功人生，着实令人羡慕。

只是，我们真的无法达成对自我的要求跟期许吗？不是不可为，只是不为之。

认识自己之后，只要坚定的朝着既定的目标迈进、全力以赴，哪有不成功的道理。

外表并不是自身价值的全部，外表不出色的人，内心也许具有无比的爱心跟耐心。电影《情人眼里出西施》正是这样的写照，剧中主角被催眠，之后他所看到的外表都是他人内在的反射。也就是说，如果对方心地善良，促使她体重过胖，在他的眼中所显现的却是一个身材窈窕的淑女。

如果你的长处是擅于倾听，跟你为友就是一种幸福。外表会因为时间的流逝而年华老去，内在却不会。

肯定自己，才有能量克服困难跟险阻。

■我们没有必要去模仿别人，只要能够做好我们自己，便是对自己尽到了最大的责任。



一个有没有自信，不在于做出何种决定，而是敢不敢实践决定。

自信的人之所以快乐，正因为快乐的因子在下定决心完成某件事情的过程中已然获得，一旦在过程中得到快乐，自然更有自信面对挑战、进而完成挑战。

■ 找出你的独特性

工作的同事幸美总觉得自己不是大家的注目焦点。于是她开始模仿别人，想要改变在公司的形象。

佳佳身材纤细高挑儿，穿着时髦。幸美也开始学着踩上高跟鞋，结果第一天走路就崴伤脚踝。

第二天开始学佳佳化妆，浓妆艳抹的结果是看起来像歌仔戏的演员，自然又惹来同事们的嘲笑。男同事挖苦说：“东施效颦就是说你吧？”气得她当场流下泪来。

其实，平日清汤挂面的幸美很可爱，样貌清纯，像个刚毕业的小女孩。不需要其它的附加装扮，就是一个令人赏心悦目的女孩。

要成为他人喜欢的对象，首先，要学会“做你自己”。

如果你接纳自己、喜欢自己，觉得自己是重要、有价值而且出色的，就无需有意他人的看法，更不必为了讨好别人而改变自己。

一旦你真的认为自己好，就不需要他人来加强你的价值，或让人迁就你的行为，借以肯定你的价值。因为我们每个人都



做不成船长， 就做海员

是独立的个体，一旦我们为了迎合某些人的期望，便剥夺了自我的独特性。

别人之所以会喜欢、欣赏你，必定是因为你独特的性格吸引对方。正如明星都很亮丽炫目，但是，如果每一个演员都是林青霞，演艺圈还有什么可看之处？单眼皮有单眼皮的可爱，双眼皮有双眼皮的魅力。每个人都应该了解自己的独特性，将这个特色化为代表自己的“注册商标”。

不仅如此，爱就是能够让你开心的人做他们自己，而绝非坚持要他们成为你所期待的模样。因此，你无需为男朋友故意留长发，也不必因为父母的要求硬着头皮去考医学系而放弃自己喜欢的文学。那种过度“要求对方应该做什么”的爱太自私，而你勉强自己去迎合对方要求的爱，也只是愚昧罢了。

从儿童到青年时代所形成的思考模式是不容易改变的，而每个人自我形象的建立也从那时开始，于是我们很在意别人的看法。尽管已经成年，仍旧无法摆脱满足他人的期待，就会影响日后的人格发展。

如果对方真的爱你，就会尊重你的独特性，毕竟没有人是完美的。人间之所以有趣，就在于有许许多多不同类型的人。“一样米养百样人”就是这个道理。一味的因为他人的观感而改变自己，到最后只会失去自我，变成一个四不像。届时，你就失去了让人欣赏的独特性，也更不会有人喜欢你。

■你的成就不在大小,而是面对事情的态度。



你就是唯一

■ 我就是这样Nice!

邻居阿姨嫁给一个大她十岁的退伍老兵,伯伯可能是在军中待惯了,纪律较严谨,经常听到伯伯训示阿姨爱乱花钱又不擅处理家务事。

可是我从没有见过阿姨愁眉苦脸过,她总是笑脸迎人。逛街、上菜市场、学习烹饪,有自己的娱乐兴趣,却还是会兼顾家庭。虽然达不到先生的要求,但是她仍旧尽力去做,并且做得很快乐。

阿姨说婚姻就是要包容。两个人来自不同的家庭背景,生长环境也不相同,自然会有不同的见解跟看法,她学习烹饪是希望能让先生更满意自己的厨艺,也让小孩可以吃自己亲手做的便当。

至于乱花钱的定义,阿姨认为她自己也有赚钱,在一定范围内买些小东西犒赏自己也无过。毕竟,女人不打扮自己,还有谁会替你梳妆打理?

阿姨从未自怨自艾没有嫁到一个有钱又疼老婆的好老公,反而更加充实自己,相信自己的努力有一天会得到对方的认同。

我们的短视在于无法发现自己的优点。而且,我们经常透过跟他人比较,来检视自己的优劣。“比较”固然是一种好方法,但往往受主观意识影响太大。

我们会发现自己在某方面与别人差距甚大,因此羡慕他



做不成船长， 就做海员

人。而羡慕的结果往往导致无知的模仿或无谓的妒忌，鲜少因此受到激励，而向更高境界攀升。而前两种情况都容易导致自信心的消失以及由此引发的忧郁。

每个人的能力都是有限的，就像人类体能的极限一样。如果想把别人的优点都集于一身，那是最荒谬、最愚蠢的想法。我们没有必要去模仿别人，只要能够做好我们自己，便是对自己尽到了最大的责任。

他人不认同你的主观价值，可以通过沟通来达成共认。如果沟通不成，那么就必须要评估对方对你的重要性及他批评你的动机。毕竟，对方如果只是客户或是普通的朋友，就无需太在意他负面的看法。况且，若是他的批评动机不良，你又何需自投罗网，掉进别人设好的圈套？

道格拉斯·马罗区有一首诗是这样写的：

如果你不能成为山顶的一株松，
就做一株小树，生长在山谷中，
但需是最好的一株。

如果你不能成为一棵大树，
就做一丛灌木。

如果你不能成为一株灌木，
就做一叶绿芽，让公路上也有几分欢娱。

如果你不能成为一只麝香鹿，
就做一条鲈鱼，
但需做湖里最好的一条鱼。