



陆凡 著

安妮 绘

走适合自己的路

智慧生涯规划

人生不靠碰运气，一步一步做自己



中国发展出版社

走适合自己的路

智慧生涯规划

陆凡 著

安妮 绘



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走适合自己的路：智慧生涯规划/陆凡著；安妮绘. —北京：中国发展出版社，2015.2

ISBN 978 - 7 - 5177 - 0280 - 1

I. ①走… II. ①陆… ②安… III. ①职业选择 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 273201 号

书 名：走适合自己的路：智慧生涯规划

著作责任者：陆 凡

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5177 - 0280 - 1

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：三河市东方印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/16

印 张：19

字 数：226 千字

版 次：2015 年 2 月第 1 版

印 次：2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价：32.80 元

联系电话：(010) 68990642 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网络订购：<http://zgfcbs.tmall.com/>

网购电话：(010) 68990639 88333349

本社网址：<http://www.develpress.com.cn>

电子邮件：forkids@sina.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

前言 FOREWORD

在现实生活中，我发现有很多人，他们不认识自己的价值。年轻的学生，有的不思考未来，每天无所事事；有的担心自己的前途，担心到生病，甚至绝望到自杀；有些老人家，退休后郁郁寡欢，以为自己只配混日子，终日活在电视前或抱怨中。中间年龄的人，大事小情异常忙碌，用一句总结，就是每日都在被动地处理“堆到”眼前的问题。

这中间的许多，也都曾是我的纠结与困惑，特别是活在“被动”，在各种责任面前“疲于奔命”。当我看到尼克·胡哲，瑞克父子的生活形态，我不禁由衷地惊叹，人的价值何其宝贵！人不是商品，不应局限于“使用价值”，人从一出生就拥有与生俱来的各种天赋，表现为创造性、自我意识、美感、快乐意识……同时还具有各自的使命价值，表现在音乐、绘画、创意、治理、怜悯等多个方面。每个人都是有价值的，而且是独特的，人应当意识到这种天生的尊贵感。

我从小在“学好数理化，走遍天下都不怕”的价值感中成长，看似“成功”

但并不快乐，直到我找到了品格教育，开始教材和书籍的创作。我似乎找到了原本属于我的快乐，那种能把心安静下来，享受从心底涌现出来的，带着平静的快乐！原来这才是我的价值，我似乎找到了我的一种人生使命！

如果你正在思考人生，处于“被动中生存”的纠结之中，渴望认识自己的尊贵，愿意突破和成长，活出自己的价值，这本书就是为你写的。本书在开始部分“生涯之路”，论述人这一辈子；使用“我的过去”“我的现在”和“我的未来”三部分，带领你作自我探索，医治过去；而后告诉你活在现在，在好习惯、好管家、好决定和好点子中成长；最后为你的心“加油”，让你的心有力量憧憬未来，活出美好。

“生涯四口诀”帮助年轻人从安全自立开始，学习“生存之道”；借着资源管理，学习“生活之道”；探索决策制定，立志“活出价值”；并在创意提升中，追求“人生意义”。对有生活经历的人来说，这本书能够帮助你重新找到使命，活出梦想，在保证生存必需的基础上，“倒过来”规划人生，找回生活的“主动性”。

人这一辈子，要学习规划，那是智慧。而无论作哪个层面的规划，也都离不开智慧。智慧真的“隐藏”在人心的深处，智慧的心，帮助你拿到智慧的钥匙，因为生涯规划最核心的，不是找到最时髦、最挣钱的，而是在探索中，找到“最适合你的”，并依此作出智慧决定。

前不久听到这样一个顺口溜：

二十岁白天晚上一个样（年轻人熬夜上网，不顾睡眠）

三十岁家乡外地一个样（忙于打工挣钱，地点无所谓）

四十岁学历高低一个样（学历高的可能给低的在打工）

五十岁貌美貌丑一个样（曾向往美丽，但能力更重要）

六十岁官高官低一个样（到退休年龄，官阶不重要了）

七十岁钱多钱少一个样（这个年龄，最在意的是健康）

八十岁房多房少一个样（一个人，最多只能住一间房）

九十岁男人女人一个样（外貌分不出性别，活着就好）

一百岁起不起床一个样（年老体衰，走不动只能躺着）

这个题为“一个样”的顺口溜，使人看到：那些曾令人非常在意的（价值观），或许到了人生的某个阶段就会发现，有与没有其实一个样。难道这就是人的一辈子吗？到底人应该在意什么呢？

人的一生有“一样”，是与你同行同住的，伴你从出生到年老去世，就是你自己的价值，包括你的各种天赋和后天习得的品格、专长等个人魅力，人的一生虽富有、健康、掌管权力，但若没能活出你的使命价值，你的心，就是无法真正感到幸福快乐！在此，与你分享一个秘诀：简简单单做自己，就是快乐。

其实，人的一生可以完全过得不一样。人都有过去、现在和未来，只要你现在把心安静下来，开始思考，终将能找到你的使命价值。希望本书的自我认知和四个方面的规划，成为你的帮助。智慧地找到自己，人的一生不能靠碰运气，而应主动把握，用心体会，终生学习。也希望本书可以成为你的鼓励，在勇气和智慧中，走出适合自己的道路，快乐做自己，活出智慧生涯。

请记得你是有价值的，你配得过美好的一生。

作者

2014年12月

目 录 C O N T E N T S

Prat 1 生涯之路

第1章 人这一辈子

你打算怎样过这一辈子？无论出生时是男是女、是丑是美、是否残疾，之后是成是败、是贫是富、是苦是乐，每个人都得过这一辈子。但是，每个人活出来的生活形态是否健康，生活感受是否幸福，生命品质是否优越，那就因人而异了。你认为这其中的关键因素是什么？……你是个容易改变的人吗？

引子 敏芳的危机.....004

人这一辈子.....009

个人魅力五要素.....015

生涯规划四口诀.....018

智慧生涯.....026

我的过去、现在和将来.....033

智慧小结语.....	036
本章思考与练习.....	037

Prat 2 我的过去

第2章 自我认知

每天忙忙碌碌，你了解你自己吗？若不了解自己，怎样珍惜自己、爱护自己？自我探索就是一个认知自己、找到自己并做你自己的过程。自我认知不是简单把别人的认知“套在”自己的身上，而是在“自我探索”的基础上，加上“采访别人”。认识“自我”，可以从社会自我、主体自我和深层自我着手，从九个途径来探索……

引子 濒临灭绝的鹤.....	042
认识“自我”的九个途径.....	046
惯性模式的探索.....	052
探索“深层自我”	061
智慧小结语.....	073
本章思考与练习.....	074

第3章 深度探索

自我认知，深度探索，不是为了挖疮疤，更不是回头怪父母，而是为了找到智慧的亮光。九型人格学是从内心着手的一种人格分析工具，而原生家庭对人的影响远远超过了我们的理解。医治过去，是为了释放未来，人因此得以成长，使生命再次焕发出活力。

引子 大象奇奇.....	076
--------------	-----

九型人格.....	079
-----------	-----

原生家庭.....	091
-----------	-----

自我探索的目的.....	102
--------------	-----

智慧小结语.....	105
------------	-----

本章思考与练习.....	106
--------------	-----

Prat 3 我的现在

第4章 从好习惯开始

你知道坏习惯在偷窃你的成功吗？人们往往专注于努力克服坏习惯，其实相对而言，建立一个好习惯要容易得多，因为好习惯更有力量。要谋得智慧生涯也应当从建立好习惯开始，安全中生存自立，使人无论处于何等景况，都有能力找出当下“最需要的”，有“自立”的习惯，可以生存下来。从这个好习惯开始，你就开始品尝健康人生，迈入智慧生涯。

引子 猴子一家拿香蕉.....	110
-----------------	-----

好习惯胜过坏习惯.....	114
---------------	-----

养成“追求卓越”的好习惯.....	118
-------------------	-----

养成“琢磨规律”的好习惯.....	124
-------------------	-----

养成“健康生活”的好习惯.....	129
-------------------	-----

养成“自理自立”的好习惯.....	135
-------------------	-----

养成“保持安静心”的好习惯.....	139
--------------------	-----

智慧小结语.....	143
本章思考与练习.....	144

第5章 从好管家做起

你觉得曾经拥有过什么吗？其实，对于世上的资源，人并没有所谓的“所有权”，只有“管理权”，而且需要终生学习完善。每个人天生就是一个管理者，与生俱来的各种天赋，还有后天的职业训练，都在“装备”我们，令我们成为好的终生管理者。若想享受生活，就必须学习管理资源，资源中享受生活，就是在众多需要当中，找出“最重要的”，将有限的资源按重要次序服务于生活。

引子 想“赢”的兔子.....	146
美好人生是管理出来的.....	149
人生资源管理.....	152
生命健康管理.....	163
影响力管理.....	171
资源中享受生活.....	177
智慧小结语.....	179
本章思考与练习.....	180

第6章 从好决定产生

每个人是管理者，也是决策者。人的一生，由个人所作的决定累积而成。有智慧的决定，是一个改变生命的决定，使人活出自己的价值。智慧中活出价值，核心就是找到“最合适的”。因为只有这样，人才有

价值感，才活出精彩的人生。智慧人生，从好的决定中产生。

引子 三只犀牛选老大.....182

智慧与智慧决定.....186

好决定之六环节.....192

好决定的“迷思”.....203

智慧中价值增加.....207

智慧小结语.....213

本章思考与练习.....214

第7章 从好点子展开

你有梦想吗？大部分人将创造力视为一种特殊才能，多和艺术家、设计师、发明家联结在一起。其实创意在你解决问题和管理工作中随时发生，就是那一个个“好点子”。创意中达成梦想，就是在提醒人，除了自身的享受和发挥价值外，人总应该追求些什么。无论你的目标是什么，都离不开创意。人活着，除了做管理者、决策者之外，还应该是个梦想家。

引子 两只狐狸偷鸡.....216

梦想点亮人生.....219

创意与生活.....225

好点子展开蓝图.....231

智慧小结语.....245

本章思考与练习.....246

第8章 憧憬未来

你预备好进入社会了吗？七个预备当中，最重要的还是“人”这一要素，编织出美好未来的关键，是个人魅力。人生所有的历练，都是借着改变，培养能力。借着改变，我们从过去走出来，立足于现在；又从现在开始，憧憬未来；在对未来的盼望当中，持续调整自己，真实地将“我”，变成一个“成长中的我”。

引子 老鹰的新生.....250

迈入社会的七个预备.....253

未来的保障.....269

智慧小结语.....282

本章思考与练习.....284

参考文献.....285

Part 1

生涯之路

第1章

人这一辈子

引子 敏芳的危机



37岁的敏芳，最近生活得越来越不如意……她聪明好学，大学毕业后工作努力，现任公司的项目负责人。可每次她带领小佩、小虎、小红加班加点做出来的工作，经理总不满意。几个人抱怨时，虽心里很气，但敏芳也觉得背后“骂人”有点良心不安。可如今竞争如此激烈，又有经济危机，会不会丢了工作呀？还有，母亲身上最近发现一个肿瘤，化验结果要下个月才知道，天哪，真希望是良性的！女儿总是埋怨没时间陪她，她也面临升学择校，可该选哪个呢？现在与丈夫达新的沟通越来越少了，这些年达新抱怨连连，想换工作，与自己商量，可自己也拿不定主意啊……难道这就是所谓的中年危机吗？到底是哪里出了问题呢？

到底是哪里出了问题

若是你认识王敏芳，会知道她凡事认真，热心待人，很有上进心。年轻时，不仅大家看好她，她自己 also 盼望一生有所成就呢！可现在为什么一下子冒出这么多纠结呢？不可否认的是，有些因素不是个人能够控制的，如父母年老生病、全球经济风暴等，但怎么不知不觉当中，一下子都“冒”出来了呢？要说十年前，敏芳的工作能力可是人见人夸啊！可现在呢？工作常处于毫无突破的状态。

有人说，没经验或未预备好要面对的问题，称作“危机”。危机带给人压力、纠结与各种负面情绪，敏芳似乎“看到了”即将面临的职业危机、（亲人）健康危机、家庭危机，甚至还有全球化的经济危机。其实，敏芳还没有处于危机的中心，只是隐隐嗅到了“危机”的味道。但问题出在哪里呢？

危机带来的思考

敏芳如同现实生活中的每一个人。一方面要面对自己内心的状态（良心不安、