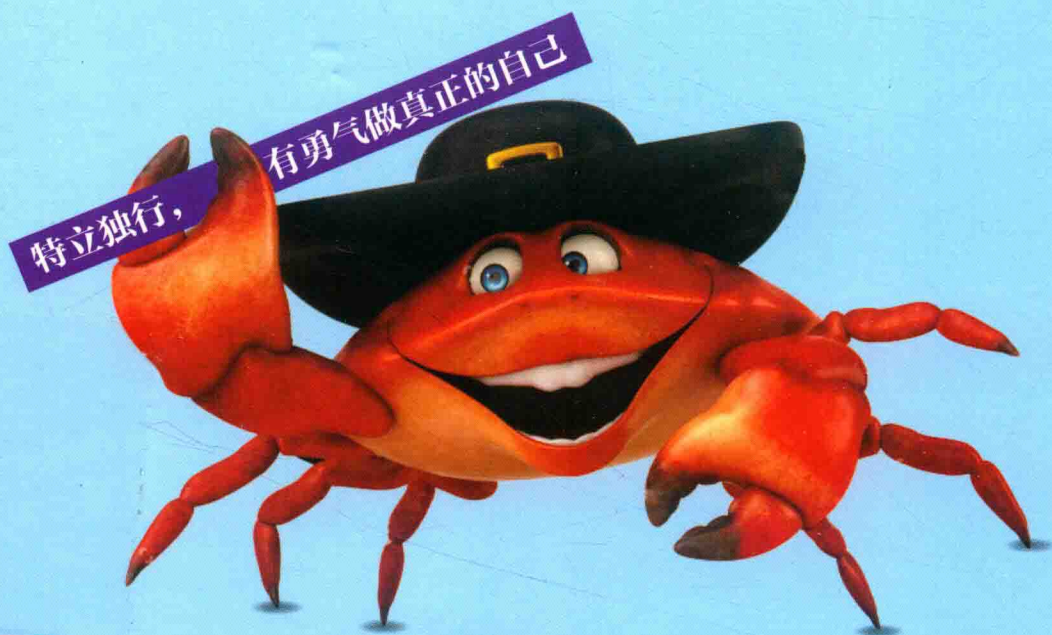


所谓的特立独行 就是做自己

真实而尖锐的热议话题，写给亿万在这个趋利时代坚守底线的人；不管我们走在人生哪段旅程，都能获得情感共鸣并幡然醒悟

陆 瑶◎著



所谓的特立独行 就是做自己

陆 瑶◎著



SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

所谓的特立独行就是做自己/陆瑶著. —广州: 广东人民出版社,
2018. 6

ISBN 978 - 7 - 218 - 12490 - 2

I. ① 所 … II. ① 陆 … III. ① 人生哲学—通俗读物
IV. ① B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 006153 号

SUOWEI DE TELI-DUXING JIUSHI ZUO ZIJI

所谓的特立独行就是做自己

陆瑶 著

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 赵世平

封面设计: 金刚创意

责任技编: 周杰

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpqh.com>

印刷: 北京盛彩捷印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 14 字数: 180 千

版次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

前 言

人生路上，有彩虹，也有风雨。成功时，留一点清醒给自己，你会发现更多的理想需要追求；幸福时，留一点责任给自己，你会发现帮助别人多么快乐；忧伤时，留一点微笑给自己，你会发现，平凡的生活充满阳光；失败时，留一点梦想给自己，你会发现前方的道路何其宽广。我们每天都在为自己的家庭、梦想、爱情而不断地奔波忙碌。我们得到了很多，但也失去了很多。我们开始渐渐地迷失自己，开始渐渐地忘记曾经那个最真实的自己，我们开始觉得恐慌、焦虑、不安，开始寻找那个曾经最真实的自己。通过这本书读者会开始理解做最真实的自己的重要性，并开始学会怎样应对生活中的难题，怎样在多变的社会里，不忘初心，做最真实的自己。

本书从心理学的角度来阐述个体活出真实的自我的重要性，同时，用真实的事例来告诉读者，个体该如何活得更精彩、更真实。书中作者还给读者提出了许多具体可行的方法，使读者能更好地学会如何活出真实的自己。本书通过五个部分来展开阐述活出真实的自己的方法要领，以及活出真实的自己的必要性。这五个方面包括自我认知、爱情婚姻感悟、人际交往、职场事业、自我提升等，旨在使读者可以从生活的多个方面认识到做自己的重要性。

第一部分 镜子里的人是你吗？

► 第一章 认识自己，正视心灵的需求 /3

- 一、模仿者的面具 /3
- 二、摘下面具凝视自己 /8
- 三、让伤疤晒晒太阳 /11
- 四、闭上眼睛你想变成谁 /15
- 五、找到心的方向 /20
- 六、不要活在别人的影子下 /25

► 第二章 相信自己，优雅地大步向前 /31

- 一、敢于面对镜子里的自己 /31
- 二、你是自带光芒的小行星 /35
- 三、美丽的不是妆容，而是心情 /39
- 四、自卑情结可怕吗 /43
- 五、自信，所以优雅 /47
- 六、摘下没用的标签 /50

▶ 第三章 充实自己，安静地聆听生活 /55

- 一、独处时的你孤单吗 /55
- 二、充电是为了更好地释放能量 /59
- 三、有韵味的不是姿态，而是知识 /62
- 四、在旅行中发现真正的自己 /65
- 五、充实，所以精彩 /68
- 六、聆听生活的妙音 /71

第二部分 爱人心中的人是你吗？

▶ 第四章 改变自己，勇敢地享受爱情 /77

- 一、改变自己并不是伪装自己 /77
- 二、沟通是为了彼此都真实 /81
- 三、动情的不是话语，而是眼神 /85
- 四、谁说感情里需要誓言 /89
- 五、梦想，让你光彩夺目 /93
- 六、总有人会爱上独一无二的你 /97

▶ 第五章 放下自己，轻松地学会拥抱 /101

- 一、不慌不忙中学会坚强 /101
- 二、退让是为了住进你的心里 /106
- 三、将就的不是婚姻，而是生活 /111

四、软弱就一定受伤吗 /115

五、柴米油盐也可以过得有滋有味 /120

六、你也可以“仙”得不食烟火 /124

第三部分 朋友眼中的人是你吗？

► 第六章 展现自己，微笑地走向人群 /131

一、朋友是论质量不是数量 /131

二、我傻，是因为我真实 /136

三、最可贵的不是价值，而是品质 /140

四、怎样在朋友面前做最好的自己 /144

五、将心比心 /148

六、朋友，以信而交 /152

第四部分 职场上的领头雁是你吗？

► 第七章 出售自己，创造生命的价值 /159

一、别在意同事背后讨论你 /159

二、该出手时就出手 /164

三、有价值的不是拍马屁，而是创造力 /169

四、奉承领导等于虚伪吗 /173

五、“逆袭”成为领头雁 /177

六、机会是给有梦想的人 /181

第五部分 你是所期待的你吗？

▶ 第八章 活出自己，真实地面对生活 /189

一、找回最初的自己 /189

二、悲伤只不过是自设的陷阱 /194

三、不完美的人生活在不完美的世界 /198

四、勇气是优雅地面对压力 /203

五、洒脱地走一回 /207

六、成为你自己想成为的 /212



第一部分

镜子里的人是你吗？

所谓的特立独行就是做自己

第一章

认识自己，正视心灵的需求

一、模仿者的面具

叔本华曾写：“每个人其实都戴着一张面具和扮演一个角色。”其实社会生活就像是一部正在上演的剧本，每个人都自然而然地带上属于自己的面具，扮演着属于自己的角色，然而在扮演的过程中有些人渐渐忘记了真实的自己，俨然成为另一个人，这该是多么可悲呀！

最近在读奥地利作家托马·伯恩哈德的《历代大师》，里面讲述了这样一个故事：有一个技艺高超的声音模仿者，他善于模仿各种声音，有一次他被邀请到卡伦山表演，要求表演与以前完全不同的节目，他欣然答应了。到了表演现场，他先模仿了一些著名人物的讲话，受到了观众的追捧，并被要求加演，他也答应了，但当观众建议他模

仿一下自己的声音的时候，他说办不到。看到故事的结尾，我不免为那个声音的模仿者感到悲哀。他作为一个独立个体，但他自身的本色却在为了适应社会生存的过程中完完全全丧失了。而现在许多人何尝不也是这个声音模仿者的翻版？从小到大身边总会有个“别人家的孩子”。读书的时候父母总会在耳旁唠叨：“你看看别人家的孩子成绩多么多么好，是多么多么优秀……”从那个时候起，你可能会脱离了属于你的生活轨道，开始想办法去模仿他，想变得跟他一样。工作了父母又开始唠叨：“你看别人家的孩子找了个多么好的工作，混得多么好。”这个时候你开始羡慕别人的工作待遇好，工资高，羡慕别人的生活方式。你想着去模仿别人的生活态度。等你成家立业之时，你又开始羡慕别人的家庭是多么和睦，孩子是多么听话懂事。你又想着去模仿别人的生活方式。就这样一步接着一步，你慢慢地离最真实的自己越来越远，那张模仿的面具在你的脸上越粘越紧，到后来它干脆替代了你本来的样子。要知道这时的你已丧失了自我，变成了一具空壳。

你要知道每个人的心灵、特点、生活从出生那天起就是独一无二的，是模仿不来的。也许你在模仿的过程中，你的某些方面得到了很大提升，但你要明白你的人性并没有得到最大化的发展。在不断模仿的过程中，你开始丧失你本身的个性，到后来你会慢慢忘记自己本身到底是什么样子。也许在未来的某一天，当你再次站在镜子前，你会发现镜子里的自己是那样陌生。

人向着好的方向发展，追求更加美好的事物，本身并没有错。错误的是忘记了自己本身所独有的个性，忘记了自我。在生活中，我们不应该盲目模仿，应该将学习他人与发展自我相结合。我们要不断发现和发展自身的特点和价值，不能缺失了自身的独创性。欧阳修曾说过：“学

书当自成一家之体，其模仿他人，谓之奴书。”他的意思就是不能盲目地模仿他人，要形成自己的体系，不能被他人的思想所奴化。做人做事跟练书法是一样的，我们最需要的就是做好自己，而不是在模仿的面具下生活，那样没有任何意义。在生活中你需要时常问问自己现在的生活是不是你自己想要的，现在的你还是真正的你吗？千万不要让别人的生活、别人的思想侵蚀了原本的自己。虽然人从一出生模仿能力就特别强，从刚开始模仿父母及周围的人说话，再到后来你模仿别人并学会了吃饭、走路、看书……但这并不意味着你就可以盲目地模仿，并不意味着你就不能做自己。模仿只是你学习的方法之一，你更加需要的是学会怎样做最好的自己，怎样不断地发展自我的个性。

其实，每个模仿面具下都是一张不够自信的面孔，他们因为自卑而不愿意做最真实的自己，他们将自己隐藏在一张模仿的面具下面，他们又何尝不想做自己？所以模仿者最缺少的还是自信心，所以你的习惯模仿不是因为别的，而是因为你的不自信。那么请发现自己的闪光点，不要动不动就质疑自己的能力，做最好最真实的自己。

所以请做好自己，不要让模仿者的面具在自己的脸上粘得太紧，请勇敢地去追求属于自己的生活方式和生活态度吧，摆脱模仿者的面具吧。

摘掉面具，就是要播种一种性格，收获一种命运，走自己的路，让别人去说吧。

的确，我们的人生应该由我们自己主宰，行走在自己选择的人生路上，这其中别有一番独特的滋味。路漫漫其修远兮，在人生的未来之路上，我们要不断地求索路途中一切真善美的事物。

走自己的路，坚定美好的理想，走自己的路，更不能输在起点，而而努力、勤奋地学习。勇敢地走自己的路，带着一份契约，坚定一种理想，为之努力，为之拼搏，让自己的人生不再碌碌无为，这样才能自信地走

出一条属于自己的路。

走自己的路，坚定美好的理想，每个人都拥有一条属于自己的路，它正等着我们去发现。但是，如果我们为了方便，而沿着别人的足迹走，那么就很可能像一只学人砍树的猴子一样，一不小心它的尾巴被树夹住了，最后被砍柴人抓走了。可想而知，这只猴子的命运将会被砍柴人操纵。在这个色彩斑斓满是陷阱的世界里，如果我们也像猴子那样盲目模仿，就会很容易迷失自己，很可能我们的命运也会被别人操纵。

我们自己的路自己走，自己的命运自己操纵，从而创造出属于自己的幸福生活。当你找到了自己要走的路时，可能这条路充满了危险和荆棘，想要通过困难重重。你身边的亲人和朋友或许会劝你放弃，或许会鼓励你前进；当然也会有一些不怀好意的人讥笑你或打击你。此时，你更要坚定自己的信念，不要被外界的事物影响到你，不管前路有多危险多困难，只要你认为是对的，就一定要相信自己，不要退缩，那么你将会是最后的赢家，走出了属于自己的路。

模仿别人永远是失败者。人最重要的就是要走自己的路，正如鲁迅所说的，地上本没有路，走的人多了，也便成了路。不管我们的路是否平坦，不管我们前行的路有多么坎坷，不管我们在前进的路上经受了多少人的嘲笑和诽谤，甚至是谩骂，只要我们认为自己选的路是对的，那么我们就要勇往直前地走下去。

模仿别人下面隐藏的是苦恼。因此，人最重要的就是要走自己的路，但前提必须是走正道，做一个好人，不要为了目的不择手段。通过歪门邪道达到目的，不见得心里就坦荡，那样得到的成功，自己心里永远会有丝丝阴影，我们需要拨开这层云雾，让正气的阳光照射下来，如此才能笑得自然，活得坦然。

认清自己的路，为自己规划远大的目标、理想，终有一天，自己会

为自己而骄傲的。在追求梦想和理想的过程中，一路的艰辛，一路的汗水，一路的收获，让我们过得更加充实，让我们过得更加美丽。

二、摘下面具凝视自己

在威廉·戈尔丁的《蝇王》中，Jack 和他的同伴们在孤岛上为了生存猎杀野猪。他们在脸上涂满各种各样的颜料，用来掩护自己。Jack 说：“脸被涂上颜料的感觉非常奇妙，就好像一部分的自己被隐藏了起来，而在那片颜料下的自己，就好像是整个事件的一个旁观者，罪恶感被慢慢淡化，最后觉得带着颜料的自己做任何事都再平常不过。”而面具下的我们何尝不是这样，感觉戴上面具后自己不好的一面好像被掩盖住了，整个人好像也就不那么自卑。但渐渐的你会发现，你已经将戴面具视为一种理所当然的事，那时你就已经在无意中失去了最真实的自己。

如果你想要摘掉面具，首先你要明确地认识到面具和真实自我的距离与区别，明白什么才是真正的自己，什么才是为了维护自尊或者为了迎合他人而产生的保护自己的面具。你需要把控好二者的度，不能为了维护自尊和迎合他人而活，你更需要的是快乐地做自己。你需要做的第二步就是树立一个强大的自信心，充分认识到自己的内心，发现自己身上的优点。只有当你充分认识和了解自己的内心，他人的言语才不会左右你的思想，阻碍你做自己，你才可以自信地肯定自己的真实的内在人格。所以请抛开外界的声音，正视自己的内心。欣赏自己的优点，但也

要客观认识到自己的缺点，这样你才会认识到自己是独一无二的。在这个过程中你便找到了做真实的自己的意义，而不是由他人或者外界的世界所引导和主导着。

心理学大师温尼科特的“真自我”“假自我”理论则认为，人如果不能按照最真实的自己去生活，不仅是对那个真实的自我是否存在而表示怀疑，还会有更加深远的负面影响。同时温尼科特认为“真自我”是一种对于自我的自发的体验。真自我可以让一个人感觉到自己实实在在地活着。一个人在“真自我”的状态下会活得比较轻松，会很容易产生一种“现实感”，比如“当我觉得不喜欢一个人，是因为那个人的有些行为、有些性格真的让我不舒服，而不是我自己的感觉问题”。这种感觉对于一个真实的人是十分重要的。这是一种维护自身利益的本能的反应和感觉。相反“假自我”是一种十分虚假的防御性的状态。在“假自我”状态下生活的人，他们通常不是为自己而活，而是在别人的感受下活着。这种生活状态使人并不能真正地了解到自己需要什么、想怎么做、想过什么样的生活，还会使人渐渐地丧失了自发性。这样的人活着是没有灵魂的，是空虚地活着。温尼科特还认为“真自我”和“假自我”是婴儿时期由于母亲对他的所作所为的不同回应形成的两种自我，和我们成年之后为了适应这个社会自主带上的面具是不同的。成年以后你带上的面具是为了保护你自己，是为了更好地与人交往。只要你适度地把控面具的“松紧度”，你依然可以做自己。

如果现在的你已经意识到要摆脱这副面具，首先你需要问问自己“我的身份是什么，我需要展现出什么样的能力”。你需要明确自己的社会身份，再客观思考自己需要具备哪些能力才可以更加完善这个身份。例如：你怎么做别人会称赞你，你怎么做别人会批评你，以及你期望自己以后可以做成什么样。思考这些问题可以让你更加清楚地凝视自己，更