



《纽约时报》畅销书

你认为你是谁？

【美】谢里尔·理查森 著

迈向自我的8阶方案

我们遵循各种规则，

成了彬彬有礼的追随者，

但那最终窒息了我们的精神，

我们左顾右盼，惶惶不安。

也许这样问自己永远不嫌晚——

你认为你是谁？

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE



你认为你是谁？

[美] 谢里尔·理查森 著
王楠崇 徐化 译

Stand Up for
Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

Stand Up for Your Life

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你认为你是谁? / (美) 理查森著; 王楠崇等译. -北京: 中信出版社, 2002.11

书名原文: Stand Up for Your Life

ISBN 7-80073-549-4

I. 你… II. ①理… ②王… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第086370号

Stand Up for Your Life

Copyright © 2002 by Cheryl Richardson.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with The Free Press through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

你认为你是谁?

NI RENWEI NI SHISHUI?

著 者: [美] 谢里尔·理查森

译 者: 王楠崇 徐 化

责任编辑: 林会敏

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 10.5 字 数: 153千字

版 次: 2003年1月第1版 印 次: 2003年1月第1次印刷

京权图字: 01-2002-5555

书 号: ISBN 7-80073-549-4 / B · 14

定 价: 22.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

010-85322522

献给我的先生迈克尔

——他的爱和支持使我发挥了自己最大的潜力。

献给我的母亲安·理查森

——她为我的一生培育了尊严。

献给我的父亲约翰·理查森

——他教会我如何为这个世界作出贡献。

鸣谢

能够完成并出版这本书，我真是幸运至极——我从来没有把这种特权认为是想当然的。那些支持我工作的了不起的人们使我能够发挥自己的作用来帮助别人。在这里，我要对他们表达我深深的感激和谢意。

首先，我要感谢玛里琳·亚伯拉罕，这位女士一直是我写作背后的指导力量。感谢你的友谊，感谢你激励我写出了我最好的作品。你永远是我的守护天使，永远为我抚平那些让我攥紧手指的恐惧，我非常爱你。

米歇尔·伯福德在这本书的问世过程中帮了大忙。感谢你的贡献和真诚，感谢你提醒了我寻求和接受帮助的重要性。你的激励在本书中随处可见。

金格·伯尔是我亲爱的朋友，她不仅帮助我构思，还花了很多个晚上一遍又一遍地倾听我的想法。感谢你的爱和你的友谊，谢谢你为我整理传真。我要特别感谢帕蒂·伯特温对我们俩的照顾。弗兰·马西在最后作的主笔评论是无价的。感谢你在百忙之中抽出时

间使这本书尽善尽美（我还要万分感谢尼克·马西为我传真了这么多页的稿子！）。我要向雪莉·安迪森表达我的爱和感激，这位聪明、出色的辅导员总是在我偏离航向的时候把我带回思想的中心。我非常爱你。

我的对外事务代理，ICM的阿曼达·厄本是这个行业里最棒的。感谢你的特别代理和指导。与你共事让我学到了很多关于坚持自己的生活的东西。我还要感谢约翰·德莱尼、海伦·沙巴森、卡伦·凯尼恩和玛格丽特·霍尔顿，谢谢你们满足了我在文学上和电视上的需求——我衷心谢谢你们的支持！我要特别感谢我的代理人马克·劳利斯，你自始至终陪伴在我身旁，你是无人可以替代的。

我的编辑多米尼克·安富索是个非常特别的人。他不仅是一位出色的编辑，他还心地善良，特别富有幽默感。感谢你对我的作品的信任，谢谢你将出版的过程变得这么妙趣横生（还要谢谢你带来的欢笑！）。我还要感谢卡里萨·海斯，谢谢你的敬业精神，谢谢你满足了我的出版要求。感谢克里斯滕·麦吉尼斯对我的支持和鼓励。我还要感谢雷切尔·伯德和卡尔·迪奥尼斯的专业文字编辑工作。那些错误的文句



都是我写出来的！

我还要向Harpo Productions的女士们、先生们表达我深深的感激，感谢你们为《生活改造法系列丛书》作出的努力。这些才智过人的工作者通过极其艰苦的努力将最好的生活改造方案搬上了电视荧幕。感谢凯蒂·墨菲·戴维斯采用了这么高的标准，我要紧紧拥抱杰克·莫里、辛迪·莫里、斯泰西·斯特兹、达内特·库班达、安德烈亚·威沙姆和詹·托德·格雷——你们是行业里最棒的！

我要特别感谢奥普拉·温菲丽（Oprah Winfrey），她一直在努力克服困难，为这个世界留下有意义的东西。她的坚决行动是我们所有人应该学习的。

简·席瓦尔，我的左膀右臂，是我所认识的人中最善良最冷静的一个。感谢你的支持和你的爱。你使我的生活健康明快，我到现在都不知道我怎么能如此幸运地遇到你。感谢聪明机智、知识渊博的网站管理员劳拉·富兰克林，感谢金融专家罗宾·吉勒特。我要紧紧拥抱和感谢海蒂·克鲁普，这位公关的精力和热情能点燃整个曼哈顿——你真了不起。

万分感谢环球（Transworld）出版社的工作团队，

特别感谢出色的编辑布伦达·金伯、拉里·芬利和海伦·爱德华兹。我还要谢谢里德·特蕾西和丹尼·莱文，感谢你们的爱和支持。感谢海工作室（Hay House）的全体员工。

我要感谢Oxygen公司的电视工作组——格里·莱伯恩和所有出色的工作人员！特别感谢琳达·科拉迪纳和米歇尔·霍德，谢谢你们在我完成这本书的过程中表现的耐心和理解。

感谢我最喜欢的疗养胜地——亚利桑那州卡达琳纳（Catalina）的米拉弗（Miraval）生命平衡中心的所有人们。我要向约瑟夫·丹努斯（我所认识的最聪明的人中的一个）、怀亚特·韦布、乔·麦克唐纳和他们那个了不起的团队中所有的成员表达我的爱和感激。

我十分感谢出现在我生命中的几位作家，感谢你们对我的工作和写作进程的支持：琼·博里森科、特里·里尔（谢谢你，伙计，谢谢你提醒我享受写作的空间）、安迪·卡罗尔、詹姆斯·范·普拉夫、布赖恩·韦斯、琼·戴维斯、戴比·福特（我那位自己照顾自己的姐姐）、洛雷塔·拉罗什、朱莉·摩根斯顿和



艾伦·克莱门特斯。

感谢那些在我写作期间为我提供资料和关怀的人们：“疯狂马莎”的乔纳森·伯格和格雷格，安·李借给我沃尔顿（Walton）的《海洋前线》（*Ocean Front*），闲聊书店的我的朋友们，琳达·诺沃特尼、阿尼尔·奥康纳、艾莉森·肖、克里斯廷·米萨诺-科妮莉斯、卡罗尔·卢克、巴里·克赖茨、林恩·麦卡恩、贝恩·加兰。我还要特别感谢普拉姆（Plum）岛研讨会的同伴们，谢谢你们帮我构筑了这本书！我还要感谢坦·多恩和加姆·纽因，谢谢你们提供的精美食品，还有胡桃夹子面包房的戴安娜，你做的巧克力花生甜饼是世界上最棒的！

我还要向一直支持我的亲爱的朋友们表达我衷心的感谢和深深的爱。

感谢我的家庭：妈妈、爸爸、史蒂文、贾尼丝、唐娜、汤姆、莉萨、沃尔特、谢利、马克、罗伯特、卡伦、克瑞、米西、柯特、帕特·格里什。我对你们的爱超乎你们的想像。我还要感谢我最好的朋友马克斯，谢谢你给我带来的巧克力，还有你把自己的外套给了我，你让我永远真诚。

X

你以爲你足麼？

感谢我亲爱的丈夫迈克尔——你是我的世界的核心。我不能想像没有你的生活。感谢你给了我完成我的神圣使命所需的東西。我深深地爱你……

目录

鸣谢	V
绪论	1
/ 第一章 你认为你是谁?	35
/ 第二章 定义你的价值观	87
/ 第三章 不再隐藏你的力量	107
/ 第四章 维护你自己	157
/ 第五章 培养你的勇气	203
/ 第六章 精益求精	239
/ 第七章 围绕你的价值观生活	259
/ 第八章 确立更宏伟的生活目标	295

绪论

多少年来，总有那么一个声音在我心头萦绕：我应该为我的生活多做些什么。虽然我的生活富裕安详，周围有家人和朋友相伴，但我仍感到些许不安，甚至不满。对于生活，虽然我有许多想法，但却总是缺乏勇气和信心去付诸实施。我的一个好朋友劝我去找她的治疗专家，或许可以得到些帮助。最后，我决定去专家那里试试。

当我坐在那位专家的办公室里，等着他的第一次约见时，我的目光被挂在墙上的一幅漫画吸引住了。那是个史努比，《花生》漫画中的小主人公查理·布朗的小狗，它正努力平衡一个放在它背上的小狗窝。在漫画的下面有一行说明：世上最沉重的负担莫过于“可能”。当我盯着这句话时，我的眼泪立即涌了出来。的确，正是那些没有实现的“可能”，成为我的负担，让我感觉太沉重。我虽然充满了渴望和力量，但却缺乏正确引导这些渴望和力量的能力。

当我意识到通过采取一些具体的行动，可以建立起我的信心和自尊，从而缓解这种负担时，我立即开始付诸实施。有了思想指导和全新的行动计划，我开始进行一些改变，让真实的自我显现出来。通过每一次艰难的抉择和每一步充满勇气的行动，我慢慢地学会了相信自己内心的智慧，按照它的指引去行动。于是，我的生活开始发生变化，这些变化对于从前的我，是难以想像的。你也可以做到！在这本书里，我会给你提供一个循序渐进的计划，用它来释放、利用你最大的潜能。这样一来，你不但可以展开奇妙的新生活，你还有机会帮助其他人实现同样的目标。想要开始吗？你只需考虑以下可能……

如果你有足够的勇气和情感力量去克服自我怀疑、恐惧以及对他人评价的忧虑，你的生活将会是什么样的呢？好好想想吧。你的社会关系将会如何改变？你还会干现在的工作吗？你准备采取一些让自己感到解脱的重大行动吗？你的生活将会有何不同呢？

根据我对数千人的调查，我发现，许多人都感到，他们的生活好像由别人编排或者规定好的。他们很想打破这些自己给自己强加的束缚，过他们自己的生活，



他们缺乏这么做的勇气和信心。人们的情况各不相同，例如，一位在保健领域干得很不错的职员说：“我特别想开一家自己的餐馆，但是我怕我离开家族产业会令我父亲非常失望。”还有人告诉我：“每天我都梦想着能周游欧洲，但是我却在一再推迟我的计划，因为我太害怕走出我目前这个舒适的小圈子了。”有一位母亲，有着和许多人一样的很多梦想，她对我说：“我知道，自己孩子的幸福健康是第一位的，但我还是禁不住感到，在我的生活里，还应该能做一些其他的事。”

我很理解这些向往。我曾经让恐惧和自我怀疑统治了我的生活许多年：我不敢自己走出去，去追求自己真正的理想。我是在根据别人的蓝图来设计我的生活。我有一份让人满意的全职工作，信任朋友的建议胜过我自己的想法，从来不去做别人认为我不该做的事。当我发现我是如此地依赖别人的观点时，我才意识到我对自己的了解竟是如此地贫乏。

如果你觉得你的生活好像总是以别人的需求或愿望为中心时，你就需要读读下面这个很重要的小文章：

在你内心深处，你拥有足以实现你的最高生活目标的力量。要运用这种力量，你必须与你自身建立一种稳固的个人关系。这样，你将打开内心力量的源泉，这股力量源泉将使你采取必要的行动，建立信心和自尊。当你学会不再隐藏自己的力量，积极地利用恐惧时，你将变得不再依赖别人的看法，而是更多地关注自己的想法。一旦有了这种转变，你将会很自然地开始过一种更加真实的、充满激情的生活。

当你决定坚持自己的生活时，你该从哪里开始呢？第一步是培养自我意识。你处理日常生活的方式就可以反映出许多问题：你是如何忽视自己的感觉和需求的，你是如何削弱自己的情感力量的，你是如何让别人指导着你的生活。要弄清楚我的意思，你可以浏览下面列出的事项，在每个符合你的情况的叙述的旁边打钩：

—— 我有责任阻止自己去做自己真正想做的事。



- 虽然我也为自己制定了时间表，但常常为了迎合别人的需要而让它不了了之。
- 我常常太注意别人对我的看法。
- 每次当我快要成功的时候，我就会做一些事把我的进步搞砸。
- 每当面临抉择时，我都会立刻找几个人来咨询，寻求支持。
- 当有人伤害了我的感情时，我会保持沉默，过后再幻想我本该说的那些话。
- 我常常违心地表示同意。
- 我常常亲自处理事务，并且感到很容易受他人的影响。
- 我感到自己好像没有发挥最大的潜能。
- 当我与他人交谈时，我常常保持低调，以免显得傲慢。
- 我不敢超越我的父母。
- 我总有一种挥之不去的感觉：我的生活正在失去一些东西。
- 当我与人闹别扭时，我宁愿回避也不愿和这个人挑明。

- 如果你在以上哪怕是其中一条叙述旁打了钩，那就接着往下看……

在过去数年中，我一直仔细倾听读者的要求。我与人们在现场研讨会聊天，通过在线社区同大家进行电子沟通和交流，通过电话会议同读者进行讨论，我还在《奥普拉·温菲丽秀》的《生活方式改造法》系列中当主持人，通过这些方式我结识了各行各业的人们。我发现，目前人们普遍拥有遭受挫折和失望的情绪。

父母、主妇、公司职员、企业主、艺术家以及学生等等，都在为同样的问题犯难：

- 我怎样才能学会大胆说出我的想法并实现我的要求而丝毫不感到自私？
- 当我自己知道必须进行改变时，我如何才能找到进行改变的勇气并且不去理会他人的反应？