



你就是答案

活出独一无二的自己

武志红◎著

青春版

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

你就是答案

活出独一无二的自己
武志红◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

你就是答案：活出独一无二的自己 / 武志红著. —北京：北京联合出版公司，2016.6（2016.10重印）

ISBN 978-7-5502-7386-3

I. ①你… II. ①武… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第059091号

你就是答案：活出独一无二的自己

作 者：武志红

选题策划：北京时代光华图书有限公司

责任编辑：孙志文

特约编辑：李艳玲

封面设计：新艺书文化

版式设计：曾 放

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 147千字 787毫米×1092毫米 1/16 14.25印张

2016年6月第1版 2016年10月第2次印刷

ISBN 978-7-5502-7386-3

定价：45.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445

每个人都是宇宙的中心！

诺贝尔文学奖得主、被誉为“俄罗斯的良心”的大文豪索尔仁尼琴如是说。

愿我们每个人，能活出这种感觉。

但怎样才能活出这种感觉？我们可以向股神巴菲特取经。巴菲特说，他生命中最有价值的教诲，来自于父亲。从小，父亲就一直对他说：尊重你自己的感觉！你的感觉越是特殊，别人就越喜欢对你说三道四，而这时候你要做的，就是坚持从自己的感觉出发。

因为有这样的信条，巴菲特才能在炒股时坚持他所说的名言“别人恐惧的时候我贪婪，别人贪婪的时候我恐惧”。

尊重自己的感觉，活出“每个人（首先是你自己）都是宇宙的中心”这种感觉，有什么意义吗？

首先，你会很自在。

其次，从功利的角度看，你可以看到，在各个领域，拥有第一流才能的人都具备这个特点：至少在他们所擅长的那个领域，他们做事时，是充分依据自己的感觉，而不是其他。

譬如，日本“动画片之王”宫崎骏，当有记者问他：“你有这么多观众，你在拍片时如何考虑你的观众？”他回答说：“我从来不考虑我的观众。”宫崎骏相信每个电影中的故事，都有其自身的逻辑，他必须忠于这个逻辑，而要做到这一点，他必须相信自己感觉的指引。

我喜欢看 NBA（美国职业篮球联赛），NBA 的球星们，不管他们在生活中是什么样的人，他们在球场上，多有这种感觉——我是宇宙的中心！

当有记者问 NBA 的球星，你认为谁是 NBA 中最厉害的，他们多会说：我自己！

例如，火箭队的球星哈登会这么说，鹈鹕队的巨星戴维斯也会这么说。他们都说，希望在职业生涯结束时，自己能成为 NBA 历史上前五的球员。

还有很多很多 NBA 的球星都会说：我是最好的！当价值被否

定时，一些球员会爆发出惊人的能量，力求证明自己。譬如2016年，开拓者队的利拉德竟然没有被选入全明星，结果全明星赛后，他有了大爆发，在和创造历史最佳战绩的勇士队对垒时，不仅灭了勇士队，还打出了自己职业生涯最高的51分。

在讲究谦逊、信奉“枪打出头鸟”“出头的椽子先烂”这些哲理的中国人看来，他们实在太自恋了。我也认为，哈登和戴维斯无论如何，都成不了NBA历史上前五的人物。

他们对此也有自知，但他们会说，我必须要有“我是最好的”这样的心愿，然后才能在球场上爆发出惊人的能量。

在做自己时，欧美人是充分自恋的。但有意思的是，在教育后辈时，欧美人却可以是充分谦逊的，他们特别注意，不要将自己的信条，强加到别人身上。

我是一个摄影发烧友，看过一本摄影书，其中采访了几十名美国最优秀的摄影师，都问了他们一个问题——对于新手你们有什么建议，而他们无一例外都有类似的回答——找到你自己的路。

国人是相反的。在做自己时，容易是压抑的，而在教育别人时，却很容易好为人师，喜欢将自己成功的经验，强加到别人身上。相信无数人从家长、老师或其他人身上听到过类似的话——我告诉你该如何通向成功。

这也是心理学最基本的一个道理。心理学称，如果一个人做

什么，主要是从自己的感觉出发，那么他就会有一个清晰的真自我；但假若一个人做什么都是从别人的感觉出发，那么他就会有一个假自我。这个假自我，是一个人痛苦的重要原因。

青春，是一个人生命力最旺盛的时期。假若这时我们就按照自己的生命感觉在挥洒生命力，那么我们会找到真自我，就会活出自己的小宇宙。

要做到这一点，我们需要学习，在生命的每一个范畴、生命的每一个选择中试着找到并尊重自己的生命感觉。

一个很有智慧的朋友对我说：人生，就是有几千几万个选择组成，当你最后回顾人生时，发现最对不起的，就是你自己，那你这辈子就太可惜了。

现代舞最重要的创始人玛莎·格雷厄姆说过一段很美的话：

有股活力、生命力、能量由你而实现，从古至今只有一个你，这份表达独一无二。如果你卡住了，它便失去了，再也无法以其他方式存在。

所以，要知道，你是最宝贵的存在！

在我的人生历程中，感谢父母一开始就给了我一种感觉——我可以在各种事情上按照我自己的感觉去做选择。在中国，这是一个很难得的开始。而经过无数的事情，也聆听了数万个人生故事后，我更是深切体验到这一点：每个生命都是一个传奇，每个生命自身

就是最宝贵的。所谓的生命价值，最终都不过是对这一点的验证而已。

这可以说是至理，但这个世界上，也有很多迷雾。我这本薄薄的书，除了在强调做你自己外，也剖析一些迷雾。其实不仅这本书，我的所有书，所有文章和工作，都希望每个生命能更好地成为自己，而不是成为更好的自己。

因为，你就是生命！



心知道答案



目 录



序言 爱上独一无二的自己 // V

PART 1 ■ 心知道答案

你敢不敢成为有钱人 // 2

你的立场是什么 // 10

尊重你自己的感受 // 14

谁摇动了我们的立场 // 18

第一流的才能都源自内心 // 23

你为什么太在乎别人评价 // 27

你最丰盛的资源在你心中 // 31

充沛的感觉如何产生 // 35

生命的意义在于选择 // 39

忠于你内心做事就会有这样的结果——你经常会展现出远远超乎水平的能力来。

- 从现在开始，你自己来 // 42
- 对控制者说不，找到自己的节奏 // 46
- 习惯性迟到是怎么回事 // 54

PART 2 ■ 做一棵永远成长的苹果树

- 做一棵永远成长的苹果树 // 60
- 我们再也不会为你玩了 // 64
- 把一张纸折叠 51 次…… // 68
- 挫折具有非凡价值 // 72
- 修炼你的挫折商 // 76
- 有梦想才有立场 // 80

生命中最重要的是
成力一棵永远成长
的苹果树，不因为
太计较得到多少果
子而成为一棵自断
经脉的苹果树。

PART 3 ■ 不要活在别人的观感里

- 懂事，或是很深的绝望 // 86
- 别人怎么对你，反映了他的内心 // 90
- 别人怎么对你，可能是被你教会的 // 95
- 了解别人是有秘诀的 // 99
- 自卑是怎么回事 // 104
- 你的人生是你创造的 // 108

不要被别人摇动你
的心。你很容易被
对方的气势压倒，
令自己被对方的不
良情绪污染，成为
对方宣泄情绪的垃
圾桶。如果总是被
别人这样污染，那
麽后你的身心就会
落下很多问题。

警惕你的选择性失明 // 112

内向与外向 // 116

付出与索取 // 120

PART 4 ■ 不叛逆，无独立

叛逆，只是为了做自己 // 126

父母与孩子的完美关系模式 // 130

用更优雅的方式表达“叛逆” // 134

成长，就是与家分离的过程 // 137

你可以与父母拉开一个界限 // 142

从小事开始“起义” // 147

你不必活在父母的梦想里 // 151

很多父母期待孩子替自己活出梦想，你不情愿或对着干，就是叛逆。其实你只不过是想想，你的人生你做主。叛逆，是为了闯出一条路来，如果早就有了一条路，还叛逆个什么劲。

PART 5 ■ 恋爱，是“第二次童年”

恋爱，恋什么 // 158

一见钟情是怎么回事 // 162

爱是深深的理解与接受 // 167

心灵的三层结构 // 171

每个恋爱的故事，都像我们和父母关系的一次重演。钟情于一个和父亲（母亲）相像的异性，是为了重温童年的美好；钟情于一个和父亲（母亲）相反的异性，是为了修正童年的错误。

每个人在爱面前都是自卑的 // 174

跳好爱情这支双人舞 // 178

女孩，爱护好你的身体 // 183

一切都是为了爱 // 187

PART 6 ■ 当梦想撞上现实

只有偏执狂才能生存? // 192

懂得放弃的智慧 // 195

走出心灵僻径 // 199

跳进生命的河流 // 204

区分想象、行为与后果 // 208

沟通无比重要 // 211

真实的事物，就是生命的河流，你不能在岸上学会游泳，你必须勇敢跳进生命的洪流中，拿出你的全部身心，与人、与事物真实地碰触。只有这样，你才能体验到。什么叫生命！



忠于你内心做事就会有这样的结果——你经常会展现出远远超乎水平的能力来。

如果我们不接受我们“期望”富裕的思想，那么即使富裕砸到我们腿上，我们也会莫名其妙地将它踢开。

——美国灵性治疗师路易斯·海

以色列女子安娜德给妈妈买了一张床垫，并将妈妈用了很久的旧床垫当垃圾扔掉。孰料，就在这张旧床垫里，藏着妈妈的毕生积蓄——100 万美元。工作人员翻遍了垃圾场，但就是没有找到安娜德妈妈一直使用的那张床垫。

安娜德想必非常懊悔，但老太太很看得开，她安慰女儿说，

虽然很心疼，但总比被车撞了或得了不治之症要好。

看到这条新闻，我的第一反应是会心一笑：这是安娜德妈妈心想事成，而安娜德只不过是来帮妈妈实现这个藏在潜意识深处的愿望而已。意识上，估计没有多少人会这样想，但潜意识上，不敢成为有钱人的人到处都是。

路易斯·海在她的著作《生命的重建》中写了这样一个故事：

一个学生平素工作非常努力，希望能增加自己的财富。一天晚上他特别兴奋，因为他刚刚赢了500美元。他一个劲儿地说：“我无法相信！我还从来没有赢过！”大家知道这是他意识转变的外在反映，但他却没有意识到。第二个星期他没来上课，因为他摔断了腿。医药费刚好花掉了500美元。

对此，路易斯·海的解释是：他害怕走向新的富裕，他其实并不期望变富，所以用这种方法惩罚了自己。

我也是一例。近年来我通过出书、讲座和办课程赚了一些钱，这些商业性活动所赚的钱，我都放在了一张银行卡上。最近某天，我需要将这张卡上的钱转到另一张银行卡上，结果，我取了不少钱后把这张卡忘在ATM机上了。

这种事不是第一次发生，以前也有过数次，所幸都没有造成

损失。以前，银行卡上的数额较少，就算真损失个万儿八千的，我也不会心疼，但这次数额较大，如果当时有人在那台 ATM 机上把我卡上的钱转账，那我想不心疼都难。

所以，这次我做了反思，回忆了一下每次忘记取卡都是什么时候。结果发现，每次发生这样的事情，都是收入上有了“意外惊喜”的时候，譬如报社发的奖金超出预期，或是收到我几本书的半年版税时。

再细细体会每次有“意外惊喜”时的感受，都是有些慌张和不适应的，“意外惊喜”越多，这种慌张和不适应就越甚，严重时甚至有发晕的感觉。

假若不是学过心理学，我会认为，是因为“意外惊喜”让自己晕了头，所以才会出现这种偶然的错误。但现在我知道，这是我内心深处不想要这些钱，所以想将它们损失掉。幸好我这种心理还不强，所以最终没造成多大损失。

这种心理远强于我的人很多，他们果真不断遭遇损失，例如我的爸爸。

意识上，谁都喜欢财神，潜意识却未必。

聪明的穷爸爸

爸爸的智商非常高，我从小学就一直跟着爸爸做各种小生意，例如卖水果、大米、佐料、菜种、凉席等等。在我们村子，爸爸的经商意识几乎是最强的，他是最早一批卖水果的和最早一批贩大米的。甚至，还在“文革”的时候，他已在偷偷贩卖荞麦了，