

心

理

人

文

系

列

Life: Do It Yourself

人生成功 DIY

(台) 穆景南 著



華齡出版社

书

B848.4 88162

77

人生成功 DIY

(台) 穆景南/著



華齡出版社

责任编辑：杨 宁

装帧设计：北京德博尔图文设计公司

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

人生成功 DIY / 穆景南著 . — 北京：华龄出版社，
2003.1

(心理人文系列图书)

ISBN 7-80178-017-5

I . 人 ... II . 穆 ... III . 成功心理学 IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 101388 号

书 名：人生成功 DIY

作 者：穆景南 著

出版发行：华龄出版社（北京西城区西什库大街甲 10 号，
邮编：100034）

印 刷：中国农业出版社印刷厂

版 次：2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 印 张：6.75

字 数：110 千字 印 数：1—6 000 册

定 价：16.00 元

著作权合同登记号：图字 01—2001—5182 号

自序

在 1994 年间，美国发展出一门新兴的行业，称作 Coaching。4 年之内，由全美只有一百多人从事的行业，跃为已有好几千名的专业 coach——生活教练，而且还在急剧增长之中。在第三届国际 COACH 组织（International Coach Federation）年会上，终于规划出详细的从业资格，以及执照的给发条例和立法的方向。这一切的现象，说明了这个新行业已站稳脚跟，它的存在价值也得到了大众的认可。

到底这是个什么行业呢？其实这并不是一个新词，在运动界老早就有“教练”（coach）这个名词了，不过一向只用于球队或是职业运动员，譬如参加奥运的运动员，多半都有自己雇用的专属教练。这些教练们在运动员的生命里所扮演的角色，绝不只是单纯的专业训练而已，因为要夺标，或是要做一个耀眼的明星，需要全方位的均衡发展，不只是专业技术而已。就像我们要想有一个完满的人生，绝不只是在事业上有成就就好了，还包括了家庭的幸福、身心的健康等等，各方面都要顾到。同时教练也是最了解运动员个人潜力的人，可以规划出最

好的计划来帮助他们达到目标，所以彼此之间的关系是十分亲密微妙的，亦师亦友，在事业上又互相依存。由此推演，就不难了解为什么在这个即将进入新纪元的年代里，会发展出这样的一个热门行业了。

在这个以科技为导向的时代里，社会结构一直在转变，资讯膨胀的结果，虽然缩短了许多时空的距离，但也增加了许多冲突性。在大家忙着适应成长，企图跟上时代脚步的同时，也造成了人与人之间的疏离感。大家都汲汲营营的追求，十分忙碌，却又不是很清楚到底在追求什么？有的人在努力达成了既定的目标之后，反而有更多的失落感，因为不知道该如何为人生的下一步布棋？另外由于各种电子工具的发明，虽然使生活上方便很多，但整个社会也减少了以往那种鸡犬相闻的亲近联系。总之，不论是面对外界的挑战，或是自己内心的调整，现在所遭受的压力都要比以往来得强烈，但是能得到的支持，却又比以前少得多。现代的人常有一肚子的问题，却不知道答案在哪里？生活教练这个行业就是这样应运而生的。一个生活教练就像一个最亲密的朋友，一个严师，一个知己，又像是一个工作伙伴，在我们求新、求变、求均衡发展的旅途上，扮演一个支持者的角色，帮助我们成为生命的赢家，达成每一个我们想达成的目标。

简单地说，生活教练是某种形式的顾问，不同的是顾问只是对你的某个问题提出解决方案，以事为主。生活教练以人为本，以事为辅，与客户维持长久且较亲密的关系，会一直在你身边，协助你或你的公司做更进一步的发展，和你一起面对在成长时所可能遇到的困难。顾问较针对事的处理，而生活教练是针对人与事的整合来做整体性的协助。

虽然生活教练可能会牵涉到某些个人的隐私以及较深层的思想，但是和心理医师又有分别，生活教练基本上是帮助一个健康的人，设定一个明确的目标以及具体的行动计划，以便活出更好的现在，达到梦想的未来。而心理医生大致是帮助心理上有些障碍、受过创伤或是行为需要矫正的人，针对的比较是病人的过去，主要是找出问题的根源所在，以便治疗心理的疾病。如果生活教练发现客户无法发展健康人生的原因，是在于过去的不良经验所造成的心理障碍，往往会建议客户先找心理医生辅导治疗，因为我们必须先使自己心理健康起来，才能往前冲刺；而生活教练是陪我们冲刺的伙伴，所以强调的是行动力，以一步步具体的行动，建立起一条生命的桥梁，帮助我们由现在跨越到理想的未来。

这几年在这个行业里，得到的经验是，当一个好的生活教练，除了丰富的人生历练和专业知识之外，基本上要有一种对人的热情。知识技术可以培

养学习，对人的兴趣与爱却必须发自内心，纯出自然，如此能量才能持久，双方才能真正受益，成就一种双赢的局面。

我以多年来接触大众的经验，加上自己成长的各种体验写了这本书，希望能对那些勇敢面对自己、面对生命的朋友，找到属于自己的轨道。

回想自己前半段的生命历程，实在不能算是平顺安适，但除了自己，没有任何人能为它负责，因为一切都是自己的选择。绕了一大圈之后，如今再回到真正属于我的道路，实有“见山又是山”的感悟，这个路程让我了解：一切的磨练只是要造就出现在的我，成就一个真正的自己，同时为社会培养一个好的生活教练。这个我，无锋无刃，有的只是对生命的热爱，以及对人世的关怀。

作为一个专业的生活教练，这些年来，我专注于个人的生涯规划以及企业的经营管理。来找我的朋友，不论是因为个人的因素，或是公司的业务，他们寻求的答案其实早就在他们的心里，而不论是公是私，往往症结还是回归于自我，因为现实是我们自己创造出来的。

这些就是我要和大家分享的，如何由心灵、态度以及生活上的重建，认识真实的自己，学习接受自己、爱护自己，进而以一个健康的“我”，活出轻松自在的生活，创建属于自己的事业，再将光热散

播给四周的人，成就一个美好的人世之旅。

这本书能够顺利完成，要感谢许多朋友的帮助，以及家人的支持！

2019年
7月
2019年
7月

2019年
7月
2019年
7月

2019年
7月
2019年
7月

2019年
7月
2019年
7月

作者简介

穆景南，1995年进入Coach University进修，成为一位专业Coach（生活教练），并为国际Coach联盟组织的会员。专门帮助健康人，设定个人生活规划和经营管理，协助每个个案建立令自己满意、无悔的生活，迈向理想的成功之路。

现为AA学习机构负责人。此发行之有声书专辑有：A way of life; Grow with your coach和Highway to Success。

心理人文系列图书

人生成功DIY

心理治疗DIY

性心理手册

金钱心理

男女爱欲课程

爱与被爱

成功心理

寂寞会致命

目 录

自序	1
----------	---

第一篇 培植信心

1 认识真我	8
什么是成功?	9
那个天才不是我!	12
寻求自我价值,发挥自己的潜能	13
实现梦想,就由现在起	17
生命的危机期:自我的失落	20
两颗失落的心,一个破碎的家	24
发现真我,寻求改变	29
快乐的业余教练	33
坚持理想,圆梦有期	35
2 接纳自己	40
天上地下,唯我独尊	41
惜福才能得福	43
一条蓝色的缎带,一个生命的价值	47
抛开没有必要的罪恶感	50
坚持自己的价值	52
3 了解心中的畏惧	55
害怕是我们如影随形的朋友	56

能正视自己的害怕，你就是赢家	58
消失的长梯	60
以爱心与信心取代害怕	61
倾听内心的声音，化害怕为力量	64
4 接受所有的可能性	67
凡事不无可能	68
改变不容易，但是绝对可能	70
我们是奇迹的创造者	72
只要我相信，我就能做到	74

第二篇 重塑自己

5 接受与信任	84
每一个生命的时刻，都是完美的刻画	86
放开心怀，以智慧应对现实	89
爱是生命的课题	94
做个生命的勇者	97
6 乐观豁达的幽默人生	102
天堂或地狱，系于方寸间	103
良好的态度，可以旋乾转坤	105
积极的心态，造就出平凡中的不平凡	107
幽默生活	111
7 时时好时，日日好日	115
未来不可寄	118
爱在当下	121
欣赏专注的美感	124
快乐是由每一个真实的片刻累积而成的	127



第三篇 盘点生活

8 做个快乐的清仓人	137
用心简化家庭环境	138
工作环境不容忽视	140
查查看，心里有没有尘封的小黑盒？	142
替心灵的黑盒子，做个告别式	144
人生马拉松，越跑越轻松	146
9 建立一条心灵的护城河	150
滥好人做不得	151
我为什么做义工	154
和朋友一起学习成长	156
护城河助我们拿捏分寸	158
根据自己设定的标准来建河	159
10 活出留白的艺术	163
学习自我投资	164
培养一种怡然的从容	165
心灵休息站	168
优游于爱的天地	171
多一分保留，多一分平安	174
〈结语〉做生命的艺术家	177
后记	181
〈附录一〉人生 DIY 自我检查表	184
〈附录二〉目标与行动计划表	194
〈附录三〉快乐清仓表	196
〈附录四〉护城河规划表	200



第一篇

培植信心



让我们好好地演出戏吧！

我是个戏迷，小时候跟着父母看京戏，长大了，上电影院看电影，到国父纪念馆看话剧、舞台剧，去美国百老汇欣赏歌舞剧，近年来我还迷上了歌仔戏。以前看戏的时候，我是个地道的痴子，情绪随着剧情波动，可以跟着演员哭得睁不开眼，或是笑不可止，或是气愤填膺，恨不得冲上前去，把坏蛋给骂一顿。总之，常常是戏与现实分不清。出了戏院，还会沉浸在剧情里，好久才回到现实里来。

最近几年来，倒不一样了。虽然还是很专心地看戏，照哭照笑，但出了戏院，吸口新鲜空气，什么都抛在脑后了。顶多充当一下业余影评人，把戏及演员，从头到尾地批评一番。不疼不痒的，反正是一出别人演的戏嘛，好坏与我无关。为什么会有这种转变，我也不清楚，也许是明白了自己也有着属于自己的舞台，而那才是我们需要全心投入的一出大戏吧！

的确，人生就像是一出戏。在自己生命的舞台上，我们应该是这出戏的中心，是制片，是编剧，是导演，更是主角；这一出戏的成败，完全是我们

自己的责任，四周的人，充其量都只是配角而已。如果我们把这出生命之戏的好坏责任，推到别人身上，我们又怎么是自己的主宰呢？因为没有任何人可以替我们的生命做决定、做选择的呀！

既然我们是自己的主宰，应该就要看重自己、爱惜自己、了解自己。知道自己的价值是什么，自己的天赋是什么？以此为基础，再去发觉我们的使命是什么。来这个人世间走一遭，是具有深意的。我们必须先能观照自心，才能明心见性，而后顺性发展，那么成长的路程自然会轻松许多。至少能减去许多的迷惘不安，而可以专心的策划，演好我们自己的人生大戏。

扮演太阳好过当支蜡烛

我们的社会教育不愿着重自我，生怕一旦教我们要关照自己、爱护自己之后，会塑造出一个自私自利、以自我为中心的社会。其实不然，因为只有先学会爱自己，才能真正的、无私的、持久的去关照别人、爱别人，即使是自己的亲人也不例外。我们的传统教育，一向注重牺牲奉献，教人以蜡烛为榜样，燃烧自己，照亮别人。

我记得，每年到了母亲节的时候，总会在报章上看到类似的文章，颂扬母亲是一支两头燃烧的蜡