

# 人活着， 不是活给别人看的

选择自己人生的路，勇敢的做回自己，让别人去说吧！

石镜辛◎著

你是否太在意别人眼光，而变得越来越胆怯；你是否太过纠结，无法选择前行的路；你是否把大量的时光都耗费在不喜欢的人或事上？如果，这不是你要的生活……请相信，无论如何你都可以活出属于自己的精彩人生！



国家心理咨询师写给大家的幸福笔记  
让你从此看清现实、重新认识自我  
带你走出迷惘、摆脱怯弱、做回自己

 金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 前言 执着于坚强

大多数人都是草根阶层，我也不例外。无奈媒体的关注基本在于纸醉金迷的最上层，这仿佛在说我们天生就是错误的，我们不应是这世界的主流，只有成为比我们富有的多的人，我们才能被这个世界接受。

市面上的很多书，让你相信自己，一定要怎样，就可以成功了。可是实际情况千差万别，远没有那么简单。你真的用过吗？他到底对多少人有效呢？又对多少人造成了不良的影响呢？说让你放下愿望就真的放下了吗？那只是理论上所得到的成功，然而实际生活中显得苍白无力，无法扭转实实在在的命运。

# 目录

前言执着于坚强.....	2
第一错：（选择之错）梦想与选择.....	6
1、自由选择是最大的冒险.....	6
2、选择的从众压力.....	9
3、选择是洞察后的放弃.....	11
4、如何分辨热爱与欲望.....	14
5、选择时的拖延心理.....	16
第二错：（梦想之错）有关梦想的具体问题.....	18
1、诚实是唯一的捷径.....	18
2、检视你的目标和现状.....	21
3、重视“没有用”的东西.....	23
4、创新能力的本质——把头脑风暴用在自己身上.....	27
5、我不知道我的梦想是什么.....	30
6、知道却不敢行动.....	32
7、可是万一我不会成功呢？.....	35
8、再问一次——你真的爱它吗？.....	36
9、追求梦想就是放弃收入吗？.....	38
第三错：（思维之错）谎言下的生活.....	41
1、如果“稳定”并不存在.....	41
2、你的“现实”正确吗.....	43
3、撕掉思维里的“标签”.....	48
4、“三十而立”害人不浅.....	50
第四错：（决定之错）做出正确的决定.....	53
1、平均数的作用有限.....	53

2、梦中情人只在梦中 .....	55
3、敢放弃对别人来说重要的东西吗 .....	57
4、培养三分赌性 .....	59
5、“他人建议”的特点 .....	61
6、对“信息搜集狂”的建议 .....	65
第五错：（成功之错）你不一定非要成功 .....	67
1、被夸大的“成功激励” .....	67
2、平常心 vs 功利心 .....	70
3、宏观确定与微观不确定 .....	73
4、身份与头衔 .....	75
5、了解金钱的真正作用 .....	78
6、一夜成名——贼一样的心态 .....	83
第六错：（聪明之错）聪明的人都是老实人 .....	86
1、训练型 vs 比赛型 .....	86
2、过度敏感阻碍着我们 .....	89
3、无私与奉献让你走得更远 .....	91
4、真的要做个好人吗？（叫停头脑中的算计） .....	94
5、寻找安全感能避免坏事发生吗 .....	97
6、自强的真实心态 .....	98
第七错：（压力之错）停止盲目的自我要求 .....	102
1、世界上没有“更能抗压”的人 .....	102
2、努力与踏实只是现象，不是本质 .....	104
3、你不缺乏毅力，你缺乏的是正确的激励 .....	105
4、不合理的计划是种阻碍 .....	107
第八错：（躁动之错）静下来让激情冷却 .....	113
1、只是等风来 .....	113
2、浮躁的本质 .....	117
3、不要迷失在理性与逻辑中 .....	120
4、纾解心中的“公平焦虑” .....	122
5、超越生活中的顺境和逆境 .....	124

第九错：（恐惧之错）在清醒中勇敢成为自己 .....	128
1、单独怎么就等于痛苦了？ .....	128
2、我不同，但是我很好 .....	131
3、他人只是观众，不是法官 .....	134
4、海绵宝宝总是准备好的 .....	136
5、责任的疆界与爱的限度 .....	138
6、游戏的艺术 .....	141

## 第一错：（选择之错）梦想与选择

“我曾经七次鄙视自己的灵魂。第一次，当它本可进取时，却故作谦卑；第二次，当它在空虚时，用爱欲来填充；第三次，在困难和容易之间，它选择了容易；第四次，它犯了错，却借由别人也会犯错来宽慰自己；第五次，它自由软弱，却把它认为是生命的坚韧；第六次，当它鄙夷一张丑恶的嘴脸时，却不知那正是自己面具中的一副；第七次，它侧身于生活的污泥中，虽不甘心，却又畏首畏尾。”

——纪伯伦

### 1、自由选择是最大的冒险

如果再给你一次人生，你愿意选择自由吗？

自由选择也许本该是一件快乐的事情，就像被一直严厉管束着的孩子，突然被告知今天可以玩自己最喜欢的游戏、选择自己最爱吃的食物一样，他必然会为此欢呼雀跃。但是对于一个已经成年却依然年轻的人来说，事情却开始变得不同：当一个即将踏出校门的学生面对着人山人海的招聘会时，当他开始设想自己的未来时，这种全新的自由不但没有带给他快乐，反而带来了无所适从的压力、焦虑和恐惧。

“我真的要从事我大学读的专业工作吗？”

“我到底想成为什么样的人？”

“我该和我的同学们一样进入某类型的公司或者继续参加各种考试吗？”

“我与众不同的梦想似乎现在就该着手准备实现还是最好让它彻底沉睡呢？”

.....

我们常常谈论自由，不自由的生活显然让人觉得不舒服，可是实际上我们又在避免自由。这听起来有点像叶公好龙，当自由真的赤裸裸地出现在你面前的时候，你发现可能你并不喜欢它，而是惧怕它。这反倒不如像颗人造卫星一样进入一个预定的轨道，什么也不用思考，只是周而复始地一圈圈转下去，那事情可真的是简单多了，安逸多了。

可是即便成为了一颗“卫星”——就像很多常年做着身不由己的工作的人一样——他们又真的觉得自己的路走对了吗？他们的生活美好吗？“我真的不想做这一行，可是我没办法”，“每天上班就像上坟”，“每天在这个办公室呆着真是浪费生命啊”等等这些抱怨我们几乎每天都能从身边人的口中或自己口中听到。

事实上很多人都不喜欢他们现在的生活方式，也就是已经成为了一颗颗“卫星”。

因为虽然人们喜爱自由，但是没有人想要责任。可是自由与责任就是相互依存而生的，它们无法分开，总是一起存在。越大的自由意味着越大的责任，越小的自由意味着越小的责任。这就像你在一个团体机构中工作，你的职位越高就会拥有越大的自由，受到越少的管束；但是相应的，职位最高、最自由的那个人也不得不成为第一责任人。然而对一个被囚禁的罪犯来说，他已经被剥夺了自由，他再也不用考虑怎么安排自己的生活，也就是被全面免责了。

迎合是一种生活，自由则是另一种。人们常说，现在生活很不容易，竞争日益激烈，每天压力山大，如果不去适应社会，相反让社会来适应你，那可真是在愚蠢地自寻死路，所以有时候即使不愿意也还是不得不曲意逢迎。是的没错，社会自有它的游戏规则，很多时候我们确实该遵守游戏规则否则注定要一无所获，但是这却不应该成为我们不愿意勇敢对自己人生负责的借口：为了避免好好考虑自己人生的追求到底是什么这个头疼的问题，以及免受自己真正想做的事与父母期待和多数人的选择不一致这种焦虑的折磨，于是不敢再面对真实的自我而选择随波逐流麻痹自己，这不叫对社会的适应，这只是对责任的逃避。

你是别人希望你成为的样子吗？你现在的样子到底得到了谁的认可和称赞？你不遗余力地努力是在取悦谁？你所作出的选择是否只是因为从众能给你带来安全感而避免孤立无意的处境？

在上学的时候，因为成绩是评价我们唯一的标准，所以我们都努力去成为好学生，因为除了这之外年幼的我们不知道还有什么更好的选择。终于到了毕业择业的时候，大家欢庆做学生的日子终于结束了，有些人甚至把大喊着把书本抛到了空中来欢庆自由——这可真的是解放了。但是当空中的书本又重重摔在地上的时候，我们却不免惊恐地发现竟然不知道自己接下来应该做些什么。于是在四处征求意见之后，我们做了大多数人赞同的选择——“不管我是去上班还是去考公务员，至少没人说这有什么错，我的父母会觉得我很乖，在同学面前我也可以表现地很体面，那么就这样吧，这可比我到底喜欢做什么更重要，既然大家都说生存就是如此，那么我就悄悄放弃自己的想法吧，没有人会知道的。”

所以迎合常常在恐惧时发生，因为这样至少让人感觉很安全。依靠别人总是比较简单的，

你不必负责任，那个责任看起来好像是在你所依靠的人身上，与你并无关系。

自由选择是最大的冒险，但却同时是人生最重要的起点。自由意味着需要很多努力，需要去重新发现，需要一切由你亲自去构建，它需要你单独去走那一条以前从来没有人走过的路。自由意味着你要对自己负全责。当你做出大众的选择时，你是能够预测出结果的；但是当你决心演出自己独特的剧本的时候，却可能没有任何先例可循。

自由的确是够让人焦虑的。你我或许都曾经或正在面临着自由选择的机会。

一个在绘画上很有天赋的女孩坚持着日语翻译的工作，但是她自己说却只是为了糊口而已。她可能从来没有意识到，只有当她在记录薄的背面用铅笔创作着一个个新的形象的时候她才能感到平静和精力。她真的享受绘画，也真的下了很大的功夫，但是她不敢去想象自己如果真的成为了一个画家会怎样，即使她有时候甚至撒谎请假只是为了去看名画家的画展。她害怕一旦她做出一个新的选择，所有的人都会以为她疯了，于是她不断劝说自己，“为了生存我必须放弃绘画，我是很会画画，可是这没什么意义，我虽然不喜欢日语专业，但是每个月我还是有薪水可领。如果人生突然因为画画改变了，下一步会成什么样子？想到这些我就不敢再想下去了。”

于是几年来她虽然不断地跳槽，虽然每一次辞职的时候她都迎来了一个崭新的自由，但是由于恐惧，她从未向绘画跨出过一步，因为她坚信绘画不会给她带来任何经济收益，所以就一次也没有去试试看，于是她只是一次又一次给自己换了一个按月领薪水的新笼子罢了。但是多年来她也在纳闷：“绘画不是已经被我彻底否决了吗？可是我为什么就不能从别处找到我的热情呢？生活真的意义到底在哪呢？”

人们喜欢按照已有的道路前行，因为他们觉得：脱离群体是危险的，而跟着群体走，似乎就可以免于责任。因为你不需要去反应，你只要做任何你被告知的，你不会因为你的行为而遭到谴责，一旦出了差错，还有对象可以埋怨。

可是，无论如何选择，你又何尝不是在拿自己的一生在冒险呢？即便你可以听他们的话，是他们却无法来帮你走你的路，你的责任最终还是要你来承担，不同只在于你是否甘愿。

选择自由意味着可以不服从，但并不是意味着对每一个情况都永远说不。

所谓的“特立独行”，意味着你自己甘愿去承担自己的责任，承担自己选择的危险。一个真正想要自由的人，必须接受莫大的责任，他不能将他的责任推到其他任何人身上。不论他做什么，不论他是什么，他都必须自己负责。他们必须按照他们自己的意思去生活，他们必须在自由当中、在责任当中、在危险当中、在挑战当中生活。

有人说自由与否不是我可以决定的，毕竟我有那么多的事情需要顾忌。但是这个世界上



依然有即使受着种种制约，还追求自己的理想与自由的人，也有着没有任何负担，可以自由选择，却还是在依赖别人的人。

我们可以拒绝责任，也可以选择自由，但是就是无法既不承担责任又拥有自由。那么看看现在的我们自己的生活，我们正渴望着多大的自由，又愿意承担多大的责任呢？我们的天平究竟正在向哪一边倾斜呢？

## 2、选择的从众压力

从众行为是指一个人在群体压力下，个体在认知、判断、信念与行为等方面自愿与群体中的多数人保持一致的现象，俗称“随大流”。

最著名的从众研究实验是让一个人乘坐电梯，电梯内早就预设好三个实验员。当不知情的被测者进入电梯后，三个实验员突然一致转向左边站立，被测者犹豫两秒钟后也转向了左边；紧接着三个实验员又转向了右边，被测者虽然疑惑但也随着转向了右边。随后三个实验员又不停地调整方向，而那个被测者也一直跟着他们转来转去。

被实验者显然不明白发生了什么，他可能会给自己找了好几种理由来解释为什么那三个人会在电梯里转来转去，也许最初他心中觉得他们三个是可笑的疯子，但是不幸地是，他自己仍然连“在电梯里好好站着”这件事都没有坚持，反而跟他们一样，像傻瓜一样转来转去。

这就是生活中最常见的从众。而令人更加震惊的事实真相是：一个群体规模只要达到 3—4 人，放弃自己、跟随别人的从众行为就会发生！

社会心理学家阿希也曾做过一个关于群体压力时的经典从众实验。

7 名男大学生被组成一个小组，参加阿希所谓的“知觉判断实验”，但是只有编号为 6 的被试者才是真被试者，其他均为实验助手，而 6 号对这些并不知情。

实验非常简单，就是比较两根线段谁长谁短。实际上只要这个人没有视力问题，线段的长短都是一目了然的。起初几轮测试都没有问题。然而突然，1 号做出了错误回答，紧接着，除了 6 号的所有人都赞同 1 号的判断，那么 6 号是否动摇了自己的答案呢？这个实验被实施数次后的统计结果表明，真被试者在独立判断时，正确率超过 99%，但随他人一起判断时，做出错误选择的比例为 37%，76% 的人至少有一次迫于群体压力做出了错误选择。

有人说“单独会拉近人和大彻大悟间的距离”，这话是有道理的。从众很可能是为了减轻压力而放弃真理，但是还是有很多人，他们能够在大家都众口一词的时候还保持着自己的主见，这样的人也经常被人所钦佩。可是这些有主见的人又是怎么做到的呢？难道他们在做出自己“另类”的选择的时候没有感到焦虑吗？

众所周知，乔布斯没有把大学念完，他退学的时候又是怎样的心情呢？在他的传记中有这样的自白：“17岁那年，我愚蠢地选择了一所几乎和斯坦福大学一样贵的学校。6个月之后，我发现自己完全不知道这样念下去究竟有什么用，所以决定退学。当时做这个决定的时候我其实是非常害怕的，现在回头去看，这是我一生所作出的最正确的决定之一。从我退学的那一刻起，我就再也不用去上那些我毫无兴趣的必修课了，并且开始旁听那些看来比较有意思的科目。”

乔布斯是害怕的，他必然要面对自己的焦虑和众人异样的目光，但是他坚持这样的选择，因为这是对他来说正确的事。没有哪个人能免于人正常的情绪，再明智的决策者在对从众说“不”的时候都会手心出汗，心率加速，可是尊重真理的行为日后定会让他们得益，也就算是为了当初他们忍受着难受的感觉而继续坚持的报答了。

其实越是有很多人可以依靠，人的胆子就会越小。一个人的时候，反倒并不会有什么绝境。

生活中的很多问题，其实并没有我们想的那么困难，只是我们一直没有足够的时间去单独思考，从而不得不整年、甚至耗尽半生，生活在一个欲求不满又毫无办法的生活状态里。

有一位曾经的房地产销售精英现在成了心理咨询师。当被问到是什么让他做出了这种转变的时候，他说：“虽然销售工作也能带给我快乐也带给我很多钱，但是其实我知道最想要的不是这个。我的人生就要这样下去了吗？终于有一天我决定好好问问我自己，于是我请了一个长假，在两周的时间内自己要么在家，要么四处去走走，但是我都让自己独自一人。我告诉同事们我生病了需要安静，于是也就没人打来电话。令人惊奇的是，原来我觉得要搞清楚自己想要什么这件事很难，但是只用了一周我就决定了我要学习心理学，帮人们解开心结，而在剩下单独的一周，内心中的这种呼声越来越大，于是我辞职了，开始了在一个全新行业从零开始的学习和积累。做决定的时候虽然也很胆小，但是我知道这是我真正想要的，刚开始也被很多人劝，但是现在几年过去了，我过的很快乐，朋友们也已经接受了我咨询师的新的身份。”

有时候我们为了感觉上的舒适，便把自己的命运轻易地交在了别人手上，我们真的了解自己到底在做什么吗？有些人喜欢做一种非常虚空的老板梦，认为只要雇佣一个有经验的经

理，自己就什么都用不管了。然而由于他的不管不问，最后企业被搞得一塌糊涂，连法院的传票也来了。此时他开始责怪他的经理。有些人喜欢股票期货却又丝毫不愿自己多做功课，于是盲目听信人言，让别人帮他决定，赔了钱就责怪隔壁老张老王。但是惨痛的命运已经注定，更多的责怪又能挽回什么呢？早知如此，又何不当初就少清闲一些、多辛苦一些？

很多人希望能让自己的成长是完全无痛的，他们希望自己的人生真的可以像那些流行的标题一样，比如“成功其实很简单”，“10 分钟你就会调节情绪”，“一步发掘你的潜力”等等，他们希望不用付出任何代价、也不用承受任何痛苦，他们就能够得到自己所需要的一切了。

但是作为一个心理咨询师，我只能告诉你很遗憾，那不是真的，也从来没有被实现过，就算是一个十分虚弱的处于抑郁状态的人，虽然需要服用药物，但是仅凭他能否努力去坚持康复所需的练习，就能够预言他以后是否能战胜抑郁。一个患有某种恐惧症的人如果不付出自己的毅力、忍受自己的恐惧去直面该做的事情，那他也永远无法迎来美好的生活。如果你去亲自问问成功的人，没有人会不跟你说他们付出了多少的辛酸，他们经历了多少内心的挣扎，他们忍受了多少孤单，他们付出了多大代价。

懦弱换不来平安，推卸换不来轻松，逃避也换不来自由。我们总会有独处的机会，也总会有得出正确答案的机会，我们面对的问题也许并不困难，或许你的潜意识自己早就知道答案，或许只要多一些安静我们就可以自我解答。而唯一的要求就是，我们需要坚强起来去面对成长的阵痛，去承担自己的责任，自主性永远在我们自己，生活不能一劳永逸，而这才是决定性的因素。

### 3、选择是洞察后的放弃

在心理咨询工作中，我们常常发现，造成当事人情绪问题的往往不是他正在向你陈述的事情本身，总有一个真正的起因是隐藏在背后的。但是一个愤怒、焦虑、无助的来访者却经常不断向你诉说他认为重要的事情，然而对真实的起因性事件则一直遮遮掩掩。

以下将介绍 A、B、C 三个人物，他们的案例分别代表着“成功”，“道德”，“爱情”。

A 是一位曾经身在世界 500 强企业的高级白领。这位先生最开始的问题，是对自己在公司的人际关系不满，控诉是：那群办公室里“懦弱而愚蠢的小人”，让他总是在公共场合大

发雷霆，而现在他们却认为他“简直就是一个不可理喻的流氓”。而在随后的接触中，他终于透露出，其实造成自己的情绪紊乱的原因是对自己职业生涯的担忧。他觉得他并不适合在那样一家公司工作，他实际上很希望能辞职，然后回到家乡做一个小生意人，过恬淡而悠闲的、小富即安的日子。但是这个想法令他自己感到非常害怕，因为他认为这是一个“不思进取”的想法，人难道不应该始终往最高处攀登吗？“每次同学聚会，大家都在炫耀自己的业绩、职位、房子、车子。所以这个想法顿时让我无地自容，似乎我已经承认自己失败了。”

B 是一位善良温和的公司女职员。最开始的时候，她说她简直患上了贪食症：“我觉得我把胃都撑坏了，我看见什么东西都想吃，有时候深夜醒来还要找东西吃。我该怎样管住自己的嘴呢？”原来她是一个非常害怕与别人产生冲突的人，她觉得自己有义务维持和谐的气氛，是大家眼中的老好人。但是偏偏她的同事却是个非常没有人情味的人，她每天都要饱受那个同事的冷嘲热讽，“我做什么她都不满意。有时候她真的太过分了，我也很生气，但是我还是要客气地对待她不是吗？如果我反驳，别人肯定会生气的。”

尽管 40 岁的 C 已经取得了生意上的成功，但是却被一个年轻女子耍的团团转。但是 C 却以失眠问题为话题的开头。其实 C 在没有离婚的时候爱上了一个漂亮的女子，他坚信自己找到了人生的真爱，于是向那个女子透了自己全部的老底，紧接着和自己的妻子离婚了。紧接着他突然发现那名女子正在和另外一个男人来往。他的处理方法是坚信真爱，然后等待那女子的回心转意，他继续给她钱，甚至要给她和那个男人买房子。“我相信真爱的力量，她会感动的。我是损失着我的钱，可是真爱不是应该如此吗？”

这三个案例中，如果一个你只是被对方说的话牵着走，是不会找到治疗的症结的。以上三位都为着各自认为绝对正确的信条束缚着。“人活着就应该不断成功”，“我必须维持同伴间的和睦”，“真爱就要无私和坦诚”——这些信条是哪里来的？显然是后天习得的。他们被这些信条捆绑着，而不敢去怀疑其权威性和正确性，于是只好变相地发泄着自己真实的情绪。即便是他们来寻求专业的帮助了，也还在找一个其他的问题当替罪羊，而仍然不敢承认自己真实的问题所在。

其实人自己真实的声音一直在咆哮，但是管束却给了人犹豫和畏惧。很多时候这种管束或者共同的社会道德观都是有用的，比如这会让我们避免犯罪，道德和礼节也都避免社会陷入一团乱的境地。教养也是很重要的，否则一群野蛮人很难成为一个可以共同合作与生存的团体。

问题是我们滥用了这些规则。比如说学校教育我们要上进和成功，但并不是说我们准备牺牲掉生命中的一切来换取某个最有经济利益的职业上的成功；比如说道德要求我们与人为

善，是为了让群体和谐有序，但并不是说我们已经被非常不公地对待了，也还没有生气和反抗的权力。美好的爱情是大家的期望，可是这不意味着我们要对人性的阴暗面视而不见，而让自己承担不能承受之重。

乖乖听话是很必要的，但是随着一个成年人年龄的增长，如果还和一个孩子一样对家长或老师的话惟命是从，而没有自己的看法，那么这就是危险的了。

人们大多因为坚持一种绝对化的观念而产生心结，有时候我们对某类型事件的理解是很孩子气的，而不知道它的适用范围。这在第二章将会做更深入的讨论。

当我们能够听到自己真实的心声到底是什么的时候，做出选择就会变得容易得多了，放弃一种束缚你的极端化的信条，而保持对自己生命的尊重，这就是选择。

我们会经常面临一些需要作出选择的情况，比如，为了财富冒险还是稳定的工作？好就业的工作还是自己的兴趣？对我好的人还是事业有成的人？

如果对于某件事情，我们没有一个明确的原则，没有一个明确的立场，那么留在脑海里的就必然只是一团混沌的暧昧不明。你将不知道自己要到哪去，要做什么，要多少，什么时候开始，什么时候停止，你将不甚明了某个人或某件事对你意味着什么，也不太清楚你到底属于哪个阵营，你要支持些什么，反对些什么，你将永远处在无法决断的状态中，并时常感受到一种似真似幻、莫名其妙、不知缘由的迷茫。困惑，烦恼，担忧，悲伤的复合体占据着你的情绪，而你自己却不清楚为什么。

我们都知道，面对很多问题的時候，最难受的感觉莫过于处于做出决定之前的那种反复思虑中，而当你决定之后，那就是一种解脱。想让生活过的明明白白，自己活得清清爽爽，那必然是一种已经决定后的生活。清醒就是力量。必然要先发现自己的本性，才能遵从自己的本性。不了解自己，逆自己的本性而为，必然让我们承受各种纠结与痛苦。

这个世界充满了各种言论，有些是合理的，有些是荒谬的，有些则是具体情况下的产物。但是如果我们没有洞察和分辨的能力，就会因为全盘地接受而让自己在面对矛盾的时候无所适从。

很多东西就像不同重量的砝码一样，有的砝码重一些，有的砝码轻一些，可是，随着时间的流逝，那些本身轻很多的砝码上却沉积了一层厚厚的尘土，那便是流言的尘土。随着尘土越积越多，原本很轻的砝码的也就开始慢慢地增加重量，直到有一天我们价值观的天秤已经根本无法分辨重量，于是我们说：“我真的选不出来了，因为它们是一种重的”。但是总有一个砝码上面被加入了尘土——也就是流言的重量。当你靠的更近，更仔细地观察，更谨慎地辨别，你将不难发现是哪个砝码在作弊。只要你清扫掉流言的尘土，那么该放弃什么，该

留下什么，自然就见分明。

## 4、如何分辨热爱与欲望

“要成功，就要做自己热爱的事”、“要快乐，就要做真实的自己”——这种话由来已久，它们虽然正确可又似乎让人感觉离自己很遥远。

“我热爱什么呢？”、“真实的自我是什么样子的呢？”

这些问题虽然很难回答，但是总归会有点迹象。

高尔基说：“我扑在书上，就像饥饿的人扑在面包上。”这句话充分地形容了他对读书和写作的热爱。

在自然界，能量才是最聪明的，不管它是以电能、风能、机械能还是核能的形式存在，它的转移永远都遵循着阻力最小的原则，它总会选择最好走的路，就像洪水想要决堤来淹没大地，它必然集中一切的力量去突破最脆弱的防守。

我们人类本身也是自然的产物，我们的情绪和内心也蕴含着自然界的能量，堵是堵不住的，身体里的一股能量总是需要疏导和消耗掉。如果我们没给这能量找到正确的去处，那它就会被困在自身，仿佛古代练武的人功没练好而产生内伤。当你产生种种焦虑、烦躁，当你失眠、厌食或贪食的时候，那都是被你企图封锁的能量正在疯狂地寻找发泄口，我们身心所体会到的不适正是能量给我们的信号。

放过焰火吗？焰火本来应该朝向天空绽放，但是如果你不小心放错了方向，那么它不但不会上天，反倒会在地上炸出一个坑来。

高尔基之所以能成为伟大的作家，是因为他知道这能量是让他写作的，于是他就去写作了，而不是去干别的。李云迪之所以钢琴弹得好，是因为他发现只有钢琴能疏导自己内在的能量，于是他去弹琴了。但凡能在专业领域出类拔萃的人无不如此。

每个人的能量出口都是不同的，但是一旦被找到，则必然爆发出最强大的力量，因为这似乎意味着和自然最原始的能量合一了。这能量也许会让人产生太强的专注力而耽误了一些其他事物，但是相比之下又有什么关系呢？这就像 20 岁时沉迷于音乐的周杰伦正在扮演一个漫不经心的服务生。服务生是暂时的，但音乐必将成为他一生的永恒。

这就是热爱的意思，它有着强大的吸引力，它是每个人自然倾向的外在表现。可是对很

多人来说，自己的自然倾向是什么这个问题也不一定能答得对，因为热爱往往和欲望相混淆。

赚钱，出名，更高的职位，更大的权力，更多追求自己的异性，这同样吸引着每一个人。追求它们是人之常情，多一些没有人会不高兴的，但是是否你的一生就只在追求这些呢？

关于如何分辨热爱和欲望，这里有一条非常有效的鉴别标准，那就是你得到之后的感觉

---

如果你得到一个东西之后，你的感觉是内在焦虑的减少，仅仅享受它本身，而并不关心是否会得到更多，那么这就是热爱。

相反的，如果你得到一个东西之后，经历了短暂的满足之后，你又开始感到不安，再也无法欣赏它，而希望有更大的剂量来让你重新快乐起来，那么这就是欲望。因为欲望就是成瘾的。

热爱与成瘾的本质区别就在于，虽然你在所爱的事物中，和你所追求的满足你某种瘾的东西中，你都会感到高峰的快乐，但是热爱不会让你过一段时间就感到厌烦，或者觉得应该需要更多。但是对于成瘾来说，它会不断制造出不满，它会需要越来越大剂量的喂养，它的存在永远不止是提供一次欢乐，你享受一次那欢乐，也不得不面对不久就随之而来的麻烦。

而热爱是更自然、更纯粹的东西，它很单纯，很简单，很直白，类似于你的本能，就好像你必须呼吸，你必须吃饭，你必须睡觉一样。当你饿的时候，一顿饭给你饱足，但是你不会说，不，总是吃这些是不够的，下一顿我要想办法吃的更多。你困倦的时候就必须要睡了，饱饱的睡一觉后你也不会说，不，我不满意，我想要睡的更多。真正的热爱与一些公认的基本的幸福也有着极其相似的性质，比如，当你享有天伦之乐的时候，你会和你的孩子、父母、爱人温馨围坐在摆满食物的餐桌时想，不，这孩子应该更可爱一些，或者他们应该更像电视广告里的人就完美多了吗？你和你久违多年的好友坐在一起谈笑风生，你沉浸在那份深厚而真挚的感情中时，你会说，不，这场面应该更热闹一些吗？满意了就是满意了，开心了就是开心了，舒服了就是舒服了。吃饭和睡觉并不是成瘾，各种真挚的感情，或者享受自然风光的美也不是成瘾，你不会因为没有得到更多而感到烦躁，你所享受的就是它们本身。

而金钱、权力、异性的钦慕则是没够的，只有不断地增加剂量才能让你自我感觉良好，你永远说不出“这真是再好不过了，我真的不需要别的了”这句话。就像酗酒者和瘾君子一样，必须在有生之年不断地加大剂量，只要一天没有，就会痛苦不堪了。

每个人当然都希望赚取更多的经济价值，但是如果把他全部的能量都用在欲望上面，那么还有多少能剩给热爱呢？热爱是取之不尽用之不竭的，它必定会比欲望走的更远。

欲望必须受到限制，否则结果就是危险的。人类整体的膨胀欲望已经在透支着自然了，

当我们意识到污染已经很严重的时候，我们终于愿意减缓经济发展的步伐，尊重自然的规律了。而找到自然倾向也是如此，一个人只要能多一分对自己自然倾向的了解，物欲就必然会少一分，也必然会给自己多一分的平和与安稳。如果爱得不到重视，如果自然倾向得不到尊重，没有存在的空间，那么一个人的物欲之路也是走不长的。

没有为什么，做这件事使我快乐，就好像你很享受在花田里撒下种子，然后等待开花结果的过程。如果花开了，那真是无比喜悦的事。如果不开花也没有关系，你不会认为这成为了一个挫折，或者对你栽种水平的否定，因为只要有这个过程你就已经很满足了。开不开花是强求不得的，一个爱花的人是不会去强行打开花苞的，只是享受它，没有什么目的。

所以，如果能把自己的热爱当做事业来一生从事，即使他从不考虑关于竞争和结果的事情，他也不大可能失败。因为他会一直做下去。而不管从事什么事情，只要能够一直坚持下去，数年之后都是必然会有成就的。

人生是“选择”，但有时“选择”只是它的外表，而更深层其实是“寻找”。当你找到自己的时候，答案就已经赫然呈现在你眼前，一切也就无所谓什么选择了。

## 5、选择时的拖延心理

英国作家塞缪尔·约翰逊曾经说过：“我们一直推迟我们知道最终无法逃避的事情，这样的蠢行是一个普遍的人性弱点，它或多或少都盘踞在每个人的心灵之中。”

有时虽然我们感受到了内心的召唤，但是却无法自由地追随它，因为这不仅意味着需要打断现在固定的生活模式，而且这样会让他觉得自己真正擅长于某个领域，但是这却跟他的自我形象不相符合。也许是因为他认为自己并不具有这样的资格，他对成功的焦虑并不为自己所知，但是却被他的拖延所证实。光是因为某些事情是你所惧怕的并不意味着它们在当下就是真实的，也不意味着它们永远都是真实的。

我们倾向于做那些我们知道如何做的事，而不是我们应该做的事。当你在人生中做出一个较大改变的时候，即便那个改变是往好的方向发展，你依然会有所顾虑。比如在参加考试或者当众演讲之前，或者准备去一个陌生的地方的时候，我们势必会产生一种紧张不安的情绪，这是再自然不过的心理现象，即使想要阻止这种情绪的出现，也往往是白费心机。即使恐惧，即使羞涩，即使焦虑，即使不安，但是我们都不得不这样向着考验纵身一跃，而当我



们置身其中的时候，则会慢慢地平静下来，并在不久的将来进入一个人生的新阶段。而到那时，所有曾经固着在我们身上的紧张心情和痛苦心情则会随着新的经验的到来而消失。

正确的选择肯定意味着更好的生活上的美满和职业上的成功，但是这常常意味着太多的付出，这令人望而却步。但是这就和讳疾忌医一样。走上一条正确的路要付出更多的努力、时间、精力，站在原地虽然不好，但是比起继续像高考那样的勤奋生活来说，他们不想回去。他们已经不想再全力以赴了。于是拖延着不降自己头脑中已知的答案变成现实。再也没有像高考那样，付出心甘情愿的大量努力。不够自信，所以干脆放弃了尝试。你可能认为自己会白费力气。

无论是重返校园，还是重新选择职业，无论是决定换一个生活环境，还是决定结束一段早该结束的感情，这都将无可避免地会涉及生活的变故。变化都会让人感到焦虑，但是这就像第一天去幼儿园的孩子一样，离开妈妈会哭闹，但是妈妈必须让他忍受分离，因为从长远来说，总躺在妈妈的怀里虽然舒服，但绝对是有害的。

我们应当抓住的是人生的关键，而不是仅仅考虑那些细枝末节。当你的人生发生了某个变化，你可能遭遇到一个未知的自己，一段未知的关系，或者一个未知的世界。但是跟你认为的风险相比，它会让你进入到一个更好的人生阶段。认为事情很困难不代表我们无法克服它。有时候我们会不假思索地夸大我们即将面临的风险，但是那并不是真的。

“不入虎穴，焉得虎子”，这句话很好地说明了人们在人生中面对恐怖是多么重要。抓住人生的关键，就是勇敢地面对恐怖、不安，而不是回避它。我们非但要终止一切都占全的思想，相反要建立一种，为了一件对我们最重要的事情而随时准备放弃其他利益的态度。事实上，做决定别无他法，全面考虑有时只是一句空话。如果我们现在必须过河，即使现在缺少信心和勇气，我们也可以行动起来。就此行动吧，也只有你开始行动了，你的信心和勇气才会逐渐充足起来。