

你可以**不**成功 但不能**不**成长

卓文景 著



YOU MAY NOT BE SUCCESSFUL BUT YOU MUST KEEP GROWING

都市白领减压必备 开启你的幸福快乐人生



春风文艺出版社

！ 你可以 成功 卓文景 著
但不能不成长

■ YOU MAY NOT BE SUCCESSFUL BUT YOU MUST KEEP GROWING

都市白领减压必备 开启你的幸福快乐人生

春风文艺出版社

© 卓文景 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以不成功,但不能不成长/卓文景著. — 沈阳: 春风文艺出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5313-3486-6

I. 你… II. 卓… III. 成功心理学 — 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 025542 号

你可以不成功,但不能不成长

选题策划 肖云峰

责任编辑 肖云峰

责任校对 范丽颖

装帧设计 冯晓驰

幅面尺寸 145mm×210mm

字 数 100 千字

印 张 6

印 数 1—10 000 册

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次

出版发行 春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 沈阳市第三印刷厂

ISBN 978-7-5313-3486-6

定价:25.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391
如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-23835670

你可以不成功，但不能不成长

都市白领减压必备 开启你的幸福快乐人生



001

序
言

你可以不成功，
但不能不成长

Hana 的身边有很多有钱的朋友，住大房子，开好车。Hana 很羡慕他们挥金如土的生活。羡慕他们可以以公差之名去游遍世界各地，可以眼都不眨地买一些标签的数字后缀着好几个零的衣服……她连做梦都想要做个有钱人。对财富的占有，便成为了她所追求的成功。

有一天，她终于和她身边的朋友们一样有钱了。起初的一段日子，她因为



**YOU MAY NOT BE SUCCESSFUL
BUT YOU MUST KEEP GROWING**

可以买自己喜欢的东西不用顾及价格而感到窃喜，因为住上了大房子开上了名车感到快乐，因为可以享受各种昂贵优质的服务而感到幸福。可是这样的日子没过多久，她却感到了厌烦。因为她现在虽然有钱了，却总是要在各地飞来飞去地出差，要被迫参加很多应酬活动，因为工作过于繁忙，没有时间陪男朋友，导致情感陷入危机……她坐在意大利 Boloni 名贵沙发上，品着法国红酒，守着空荡荡的大房子，却开始怀念起了以前的日子。

Rick 是个自由职业者，给杂志撰写小说和专栏，每年也出版自己的书籍。可是他感觉自己活得很累，必须每个月为了酬劳赶很大的文字量。他多么希望自己能有足够的钱，那样便可以甩手赋闲，把自己解放出来，游山玩水，享受人生。极其幸运的，他的新书大受欢迎，进入了各大书店的排行榜，作品的持续热销给他带来了不菲的收入。于是他当即推掉了很多的约稿，给自己放了一个长假。晚上不用再熬夜，早上睡到自然醒，白天可以去打打球，并且给自己安排了一个长途旅行。和 Hana 出奇的相似，Rick 也只是在起初感到惬意和享受，慢慢地这些惬意和享受变成一种



你可以不成功，但不能不成长

都市白领减压必备 开启你的幸福快乐人生

空虚。那一刻，他发现，写作给他带来的不仅仅是生计所需的金钱。那更是完成一本自己满意的作品成就感，是在自己的文字变成铅字被读者品读时的满足感，那是一个舞台，让他得以自我实现。那一刻他匆匆地结束了旅行，回到了住处，坐到了电脑前又接下了新的工作。

一个看似成功了职场精英和畅销作家，却仍然面对接踵而来的困惑，这难免让那些为了金钱和名利而在成功之途上孜孜不倦的人有些失望。同时也会有人不计较这些成功“身后事”，先成功再说呗，成功之后的烦恼也是高级的。关于这些，我们都尚且不去争辩，也先把“成功”这个议题暂且放一放，去了解一下我们自己的“需求”。

社会心理学家马斯洛提出过著名的需求层次理论：人是有需要的动物，其需要取决于他已经得到什么，还缺少什么，只有尚未满足的需要能影响人的行为；人的需要都有轻重层次，某一层次的需要得到满足之后，另一层次的需要才出现，在某一个特定的时刻，



**YOU MAY NOT BE SUCCESSFUL
BUT YOU MUST KEEP GROWING**

人的一切需要如果未能得到满足，那么满足最主要的需要就比满足其他需要更迫切。

那么回过头我们再看 Hana 和 Rick，他们的衣食住的生存需要、保障自身安全和摆脱丧失财产或者失去事业的威胁需要让他们对占有财富异常渴望。而一旦他们得到了金钱，那么更高层次的需要又显露出来——情感上的需要和自我实现的需要。

这和马斯洛的需求层次理论不谋而合，他将我们的需要划分为如下的五个层次：维持自身生存的最基本要求，包括饥、渴、衣、住、性方面的生理上的需要，这是推动人们行为的最大动力；保障自身安全、摆脱失去事业或丧失财产威胁、避免病痛侵袭、接受严酷监督方面的安全上的需要；归属于群体，渴望爱与被爱的情感上的需要；希望自己有稳定的社会地位，要求个人的能力和成就得到社会认可的尊重的需要；实现个人理想、抱负，拥有能发挥个人能力到最大限度的工作、挖掘自身潜力的自我实现的需要。并且只有处于上层的需要满足到维持生存所必须的程度后，其他的需要才能够成为新的激励因素。而到了那时，已相对满足的需要也就不再成为激励因素。



这个时候，我们再回过头来谈成功。

成功在不同的人的眼里，有不同的样子：有人渴求在机遇中获取巨额财富；有人渴求在仕途中获取至上权力；有人渴求在宽广的舞台上展示自我……

成功在同一个人的不同阶段也是不同的样子，比如这个外国作家的表述：At age 4, success is not peeing your pants.（在4岁时，成功就是不会尿在裤子上。）At age 12, success is having friends.（在12岁时，成功就是有朋友围绕。）At age 20, success is having sex.（在20岁时，成功就是拥有性生活。）At age 35, success is making money.（在35岁时，成功就是赚大钱。）At age 60, success is having sex.（在60岁时，成功就是拥有性生活。）At age 70, success is having friends.（在70岁时，成功就是有朋友围绕。）At age 80, success is not peeing your pants.（在80岁时，成功就是不会尿在裤子上。）虽然调侃了一些，但是却有它内在的合理性。

上面的这些都是成功的表象，它之所以会拥有这么繁复的表象，究其根源，是因为“需要”。不同的人有不同的需要，同一个人不同的人生阶段有不同的需



**YOU MAY NOT BE SUCCESSFUL
BUT YOU MUST KEEP GROWING**

要，而这些需要决定着我们的追求方向。

到这里，开篇的两个小案例就很好作解，成为月薪过万的职场精英，成为版税收入可观的畅销作家，这些成就不过是终结了他们一个阶段的需要，而与此同时更高阶的需要也在被开启，而这个对新的需要的追求中，又会滋生新的烦恼、苦闷与忧虑。所以我们所向往的成功，并不是我们人生万能的救世主。

成功不过是你的需要在某种场合和某个时期达到了一种平衡，而这种平衡是短暂的，可能瞬间即逝，并不断被打破。成功在很多时候是难以把握的，因为“需要”穷无止境。如果你的眼睛只是盯在那成功上面，那么你永远也追赶不上快乐与幸福的脚步。

所幸，就好像自然科学复杂的现象后面总是能够找出解答的定律，错综复杂的不断变化的成功表象背后，也隐藏着一个可以掌控的恒定，那就是成长。

成长则意味着你自身的强大。它意味着你可以控制自己的情绪，管理自己的时间，掌控自己的人生；它意味着你更好地爱自己，更好的理解别人的爱，更好

你可以不成功，但不能不成长

都市白领减压必备 开启你的幸福快乐人生



007

地爱别人；它意味着你有更宽广的胸怀来容纳世事、有更睿智的眼光去看清迷途、有更坚定的信念去固守责任……

生活中很多东西都在变化之中，包括引导和评判成功的主流价值观，让你无所适从、难以把握。但是成长却牢牢地握在你的手里，那是你对自己的承诺。可能有人会阻碍你的成功，却没有人能阻止你的成长。换句话说，这一辈子你可以不成功，但不能不成长。

卓文景

2008年10月31日

CONTENTS

目 录

序言

你可以不成功，但不能不成长 / 001

第一编 摆脱对成功的误解

Chapter 1 理性地对待你的事业 / 003

Chapter 2 划清成功和梦想的界限 / 009

Chapter 3 成功之后的事 / 014

第二编 走出思维的误区

Chapter 1 给你的人生做减法 / 025

Chapter 2 失败需趁早 / 032

Chapter 3 守住你的目标 / 039

Chapter 4 平衡你的时间 / 046

CONTENTS

目 录

第三编 抓住手边的幸福

- Chapter 1 人生本非功利事 / 057
- Chapter 2 幸福只道是寻常 / 062
- Chapter 3 爱上现在的自己 / 073
- Chapter 4 把必须接受的事情当成礼物 / 080

第四编 学会控制你的情绪

- Chapter 1 赶走你的忧虑——不要用以后的烦恼
预支现在的快乐 / 091
- Chapter 2 摆脱寻求赞许——不要只是冲着“赠
品”去 / 101
- Chapter 3 消除你的愤怒——不要让阴霾遮挡你
生活的阳光 / 110

CONTENTS

目 录

- Chapter 4 建立你的自信——不要丧失自我选择的能力 / 120

第五编 掌握爱与被爱的真谛

- Chapter 1 不计较公平不公平——爱情都是甜蜜债 / 133
- Chapter 2 并非所有付出都是爱——爱情从不是落寞的单人舞 / 143
- Chapter 3 不要妄图改变你所爱的人——没有谁是上帝的半成品 / 156
- Chapter 4 拒绝做“剩”人——在爱情中温暖地生活 / 165



摆脱 对成功的误解

第一编



你可以不成功，但不能不成长

都市白领减压必备 开启你的幸福快乐人生



003

Chapter 1

理性地对待你的事业

单位要招聘新人，我们作为陪同者和主编 Ray 一起面试新人。

Ray 对面坐着一位高才生，一些例行提问过后，Ray 的脸上流露出满意的表情。最后，谈到了关于待遇与工作环境相关的实质性问题。

“你对薪水有怎样的要求？”Ray 问他。

“年薪十万。”

“那你想要什么样的工作环境？”



**YOU MAY NOT BE SUCCESSFUL
BUT YOU MUST KEEP GROWING**

Ray 复问。

“一年至少有一个月公司要公费让我出国学习，最好公司能够提供单身住所。”

他们的这段对话，让已经哈欠连天精神疲软的列位同事们顿时精神了起来！“晚上在家蒙被窝里我都不敢做这样的梦，更别说在这大白天！”坐在我身边的 S 小姐在 A4 纸上写好之后，还用她刚刚做好的镶了钻的水晶指甲点了点，示意我。我扫过极具 S 风格的言论过后，和大家一起注视着 Ray，完全怀着一种看好戏的心态。

Ray 用他的沉着和镇定为本编辑部守住了最后的颜面，他把旁边的水杯拿起来，又放下，沉默了大概十秒，然后说：“我一个月薪水给你二十万，一年有两个月公费让你出国，公司还送你一栋房子。”

Ray 的话音刚落，大家都挂着一张惊讶的脸，把目光投向了高才生。他的眼睛好像是换了新电池的手电筒一样，刷地亮了起来：“不会吧，这么好，该不会是我开玩笑的吧？”

Ray 说：“是你先给我开玩笑的。”说完拿起水杯喝了一口水。