

做足自己， 全世界和颜悦色

邵鹏
著



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

做足自己, 全世界和颜悦色 / 邵鹏著. — 北京 :

中国文联出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5190-0823-9

I. ①做… II. ①邵… III. ①成功心理—青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第294530号

做足自己, 全世界和颜悦色

作 者: 邵 鹏

出版人: 朱 庆

终审人: 朱彦玲

复审人: 王 军

责任编辑: 刘 旭

责任校对: 郝媛媛

封面设计: 中尚图

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-65389137 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn

liux@clapnet.cn

印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

装 订: 北京紫瑞利印刷有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000

1/16

字 数: 140 千字

印 张: 15

版 次: 2015 年11月第 1 版

印 次: 2016 年1月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-0823-9

定 价: 36.00 元

版权所有 违法必究

推荐序一

我们为何要关爱青年人

美国管理学会 2012 年年会主席、亚利桑那大学徐淑英教授曾在美国管理学会波士顿大会上发表了致辞——论有同情心的学术，我们为何要关爱。

她说：我们有没有勇气，用我们的研究来激励经理人以富于同情心的方式来领导？我们有没有勇气，在教学中培养学生们正直端方的行为？我们有没有勇气付出关爱，和同事一起奉献社会？我们有没有勇气用心服务，让这个世界变得更美好？

从关注机器到关注人，从追求机器的运转效率到追求个体自我效能的提升，人们开始关注人性，人们重新界定管理，人们努力研究在新的环境下如何获得成功。我国正处于从低端的劳动密集型产业向依靠技术进步、管理创新的高科技产业转变。在这样一个急剧转型的时期，创新是转型的关键，而人才尤其是青年人成为我国经济发展的主力军。

作为一名大学教授，在我的眼里，学生应该是世界上最值得关爱的人。

是学生的懵懂和好奇不断地带给我们鲜活的问题，让我们去思考、去回答、去探索、去发现。

是学生纯净的心灵让我们不断地跳开世俗、跳开短视、跳开不公，将视野放得更远一些，更广阔一些，去关心那些社会竞争规则、效率化机制、

最优的解决方案。

是学生拳拳的爱国之心，让我们不断地在血管里充盈起国家强盛的使命感，并把这种使命感转化为一种职业责任，在咫尺讲坛传递开来。

是学生对未来的美好期盼，让我们立足现实不断地畅想，拨开纷繁复杂的干扰因素，面对巨量数据信息，仍能够客观地进行预测，并寻找可行的路径，把学生的畅想转化成绩密的逻辑结论。

然而，我的学生们，他们在成长的过程中依然面临很多困惑。在校期间缺乏关于人生规划的指导，缺乏对知识学习的价值理解，缺少将理论联系实践的能力。正因为对自己没有一个清晰的定位，于是在毕业之际纷纷加入考研、考公务员的队伍。这种盲从，这种不清楚的定位，与我们目前教育体系中欠缺的人生规划指导有关，也与学生自身在这个方面思考、学习的缺乏有关。

作为一名“知识管理”的学者，我认为学生们必须先于发现知识之前进行思考，必须善于发现生活中、专业工作中、研究中的问题。学生们要冲破以前在骨子里就形成的专业 and 知识领域的壁垒。因为他们对许多知识存在偏见和畏惧，对许多行业也存在这样的偏见和畏惧，这妨碍了他们对问题和对自己的系统认知。

本书的作者，我指导过的研究生邵鹏，就是这样一个认识到学习本质的年轻人。他在求学、科研与社会实践中，善于观察思考，并将这种思考融入个人成长与人生规划之中。

在《做足自己，全世界和颜悦色》这本书中，读者不仅能够从一个年轻人成长的视角获得系统指导，而且就成长中的某一个话题也可以得到具有深度思考的解答。因此，这本书对于在校大学生、研究生、博士生以及参加工作的青年人而言，都会有非常好的启发。

雷宏振

陕西师范大学国际商学院副院长、教授、博士生导师

推荐序二

找到自己的应对之策

比尔·盖茨给青年人的十一条忠告中，第一条忠告就是：Life is not fair, get used to it。生活是不公平的，你必须在这个不公平的前提下于社会上谋生，即认可这个社会施加给你的不公，并在此基础上找到自己的应对之策。

怎么去找出现应对之策？

西方国家在高中阶段就建立了这样一个职业规划体系，这在我们中国是没有的，导致中国的年轻人或多或少都会存在不知道自己该干什么的问题。其实，这不只是一个职业生涯的问题，还应该是集合工作、经济、社会要件等的综合问题。

我们如何适应这个社会，如何在社会中，令自己更有长远价值？怎么能够把一个具体的社会现象，放在一个很长远的、很深刻的、很广泛的社会问题下讨论，然后发现其具有代表性的意义，这个是我们在做社会观察、社会研究和社会表达的时候，必须要具备的一个思维方法。

对于当今社会的企业来说，最大的财富不是拥有多少资产，而是拥有多少人才，人才成为这个时代企业的核心竞争力。让每一位人才永葆工作激情，则是企业核心竞争力最大化的关键。

苏格拉底有一句名言：认识你自己。在工作中，我们也要认识自己：自

己性格是什么样的？自己爱好什么样的工作？能够胜任哪些职位？自己将来的职业规划是什么？对自己有了充分的认识之后，面对工作中的挫折、阻碍，就会更加坦然。

不要把现在的工作只是当成一份糊口差事，而要把它当成一份事业，才能更有信念坚持这份工作。同时，正确认识工作的价值，工作无重要之分，只是分工不同而已，不要认为自己从事的工作比较卑微、意义不大，那样会削弱自己的斗志。爱上自己的工作，它是整个企业不可获取的一部分，去发现它的优势，将会给你带来更多的满足感。

在工作中遇到难题时，应当向领导或者同事进行沟通，通过他们的能力来帮助自己解决问题。同时，与企业中充满活力、激情的同事进行沟通，感受他们对工作的态度与热情，从而调整自己的心态。另外，当有同事缺乏激情，可以与其分享自己的感受，带动他振作起来，从而影响整个团队的工作氛围。

罗曼·罗兰说过：大半的人在二十岁或三十岁上就死了，一过这个年龄，他们只变了自己的影子，以后的生命不过是用来模仿自己。身处当下这个过快的时代，青年人不能让自己过于被动，一定要让自己积极起来，在工作中寻找自己的定位，在实践中发挥自己的价值，在与人交往中提升沟通能力。这些话题在《做足自己，全世界和颜悦色》一书中都有专门的论述，阅读这本书对于青年人很有帮助。

这本书融合多学科理论知识，管理学的“商业模式”、营销学的“定位”、修辞学的“隐喻”、经济学的“动物精神”、心理学的“进化心理学”、“神经官能症”等概念穿插于全书。本书的结构遵循了管理咨询领域的顶级思考方式，通过金字塔原理进行系统表达，向读者输出的是有价值的信息，向读者提供了提高自身效能的有效方法。

锁言涛

陕西中华文化促进会副秘书长

推荐序三

经营自己的人生

2015年3月的两会上，李克强在政府工作报告中指出要把“大众创业、万众创新”打造成推动中国经济继续前行的“双引擎”之一。

2015年3月11日，国务院办公厅发布了《关于发展众创空间推进大众创新创业的指导意见》。在大学生创业方面，《意见》要求：推进实施大学生创业引领计划，鼓励高校开发开设创新创业教育课程，建立健全大学生创业指导服务专门机构，加强大学生创业培训，整合发展国家和省级高校毕业生就业创业基金，为大学生创业提供场所、公共服务和资金支持，以创业带动就业。

大学生的确是一个很重要的创业群体，其中有这样三类和创业有关系的人群，分别是文艺青年、创客和野路子。

其一，文艺青年。文艺青年可能会告诉你，“我希望以后能有一家自己的小店”，如果可以加一句话，那就是“不用挣很多钱，只够养活我自己就行”。这是纯粹的、不掺有物质利益的文艺青年创业梦。

其二，创客。工科专业的学生具有的一大优势就是技术，很多研究生甚至本科生都拥有自己的发明专利。凭借在学校学习到的科技知识创业，是大学生创业的优势所在。

第三类，野路子。这类大学生的创业和他们的专业无关，也并非这个

社会的新兴领域，而是进入了一些传统的领域，如市场的倒买倒卖，商业形态处于原始阶段。即便如此，这种满怀激情的野路子也是一种可贵的创业形态。

然而，对于很多大学生而言，创业是一件很遥远的事情，如何就业就已经使他们很焦虑了。现实中，很多大学生毕业后都存在“三不知”：不知道自己能干什么、不知道自己想干什么，也不知道自己该干什么。

我们认为，学习不仅仅是通过书本和课堂，还应存在于实践活动和人际交往中。事实上，现在的大学生是很愿意参与社会实践的，企业的一些活动也需要大学生群体的参与。然而，长期以来大学生与企业之间没有产生有效的连接，双方的信息及其不对称。

互联网和社交网络的发展，为我们找到破解这个问题的途径。微校就是一款专为大学生定制的生活实践平台，希望大学生通过参加社会实践活动获取一个有别于他人的全新校园生活方式，将课余时间变得更加丰富和有意义。正如《做足自己，全世界和颜悦色》书中提到的，年轻人应在经营自己、展示自己、坚持运动、人际交往等方面发展自己。大学生朋友们在微校 APP 上，就可以自由选择参加讲座、公益、招募、比赛、文艺、创业、实践、户外等类型的活动。

作为一家向大学生提供服务的组织，我们希望大学生能参与到社会上真正发生的事件中去，而不是类似校园模拟招聘会式的想象情景。当代大学生，不应仅学会怎样去学习，更要学会怎样去生活，怎样去安排自己的生活，经营自己的人生。

邢 浩

陕西省大学生创业俱乐部副主席

C O N T E N T S 目 录

推荐序一	001
推荐序二	003
推荐序三	005

001 Chapter 1 寻找初心，做本来的自己

1 幸福不是“做别人”，而是“做自己”	003
2 挥之不去的忧郁，是你前行的动力	011
3 不要让你的执念，误了你的幸福感	018
4 去他的稳定，你要创造你的可能性	024
5 你的与众不同，才是美的所在	029

035 Chapter 2 积极思考，继续理想主义

6 青春那么短，你不要想得太久太远	037
7 你的不开心，未必不是一件好事	044
8 清楚地为自己努力，继续你的理想主义	051
9 鸡汤、鸡血，对单身的小情绪有用吗	055
10 每逢佳节有剩女，我们走在剩路上	061

069 Chapter 3 经营自己，梦想已在路上

11 梦想悄然远去，你要努力去追	071
12 为了财务自由，闲暇时间要利用起来	077
13 你自己就是一个企业，你的商业模式是什么	084
14 拥有一个看家本领，成为一名自由职业者	092
15 要创业，你准备好了吗	100

107 Chapter 4 人生的舞台，你要做好准备

16 面对难得的机会，要不要表现自己	109
17 不要说“因为……所以……”，这是在帮你逃避	113
18 你的生活离不开创意，创意从何而来	119
19 怎么写研究报告，老板才能满意	123
20 走出校门前，你该具备哪些逼格	127

133 Chapter 5 动起来，快乐与你相伴

21 二成一匹马，从此什么困难都不怕	135
22 努力是骑行的必备，好心态才能欣赏沿途的美	141
23 学习游泳，使你发现另一个自己	146
24 一千个不旅行的理由，抵不住一个召唤	151

159 Chapter 6 你们的世界，需要互相关照

25 情人眼里出西施，我在你眼里是什么	161
26 如何刷存在感，才能让 Ta 对你念念不忘	166
27 不经意的那句话，隐藏着 Ta 的真实想法	173
28 你和 Ta 之间，到底有多少“动物精神”	179
29 你该如何关心，才能赢得她的芳心	186

193 Chapter 7 内心的幸福，与灵魂有关

30 人生的黄金时代，只与灵魂有关	195
31 何必苦苦追寻，你要遵循生活的本义	201
32 美好感觉如此短暂，如何拥有发自内心的幸福	207
33 有了梦寐以求的实现，是否就拥有了春天	214
34 以梦为马，还有钱途与家乡	221

后 记	227
-----	-----

Chapter 1

寻找初心，做本来的自己

想怎么做就怎么做，不要在意他人的言语。想要实现什么，就为这个想法去努力，不要忌惮路上的风风雨雨。

1 幸福不是“做别人”，而是“做自己”

9年前，我考上了一所二本大学，我的专业是信息管理与信息系统。

不知不觉已经毕业很多年了，当年一起生活和学习的同学里，很多都留在北京这样 IT 产业发达的城市。在众多的同学里，T 君是目前最有建树的一位，他还有一个身份，就是我的上铺。

睡在我上铺的兄弟 T 君，他非常知道哪些是应该做的事情，哪些是必须做的事情。他也是毕业后我们班中最牛的一位，已经凭借自己的能力在与专业相符的领域开始了创业。

T 君来自一个湖南的县城，据说从那个市到县里的山路要三四个小时蜿蜒曲折的车程。虽然是在比较偏远的地方，但毫不影响 T 君对未来 IT 业发展的认识。我们所在专业属于计算机系，T 君在大二时候就已明确自己未来要在 IT 业发展。于是，T 君通过各种方式加入我们学校计算机技术最强的民间团队——网络技术组，这个团队的成员管理学校 BBS、FTP 等重要网络资源，同时他们的工作环境、电脑网络配置都非常好。当然，最重要的是在这个团队里集中了本校的众多 IT 牛人，在这里可以学到社会真正需要的东西。同时在这段时间里，T 君通过了网络工程师的考试，又自学了连学校老师都不会的 PHP 语言。

有着这些经历之后，T 君从大三就开始在北京寻找实习机会，在奇虎

360、新浪等知名 IT 公司都工作过。那你一定会说“T 君是一个好学生”了，其实不然，T 君从大三开始，很少去上学校的课，而是用每节课 5 元的报酬，从 BBS 里找到一个替身代自己出勤，以便可以安心在外边工作。

T 君是一个知道什么是必须做的、什么是应该做的人。如今的 T 君已经是某创业公司的创始人，而这家公司在云计算与大数据背景下提供的服务已经得到市场和投资人的青睐，上市指日可待。

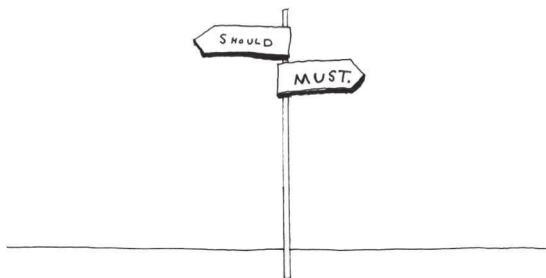
我们从小就被告知“世界上没有完全相同的两片树叶”，但从小到大所接受的教育却非常相同。我们遵循的成长规则非常一致，以至于今天我们之中的很多人在而立将至仍找不到自己人生的方向，甚至不了解自己日复一日生活的意义。

人生的前二十多年里，我都是在父母师长以及社会规则的安排和指导下度过的。然而，当意识到该是探寻人生意义的时候，该死的年龄又提醒我们，不要太个性，不要太显山露水，要中庸，要听老人言……

曾经看到过一个词，叫作“慎独”，指当一个人在独自活动的情况下，凭着高度自觉，按照一定的道德规范行动。此乃大师的境界，而像我这样的人，在独处的时候往往最能释放自己的天性，意识到自己的需求并尽量满足。好像也就只有在自己一个人的时候，才能想怎么样就怎么样，不用在乎别人的评判。

然而，当我不是独处一室时，当我在参与社会活动时，我的思维就时刻处于做自己还是做别人的选择之中。我非常知道，只有做自己才能挖掘和发挥自己的潜质，才能最大限度地满足自己。但是，在很长一段时间里，我不知道现在的我究竟距“做自己”还有多远。我应该做怎样的准备才能够从“做别人”走向“做自己”。

直到我看到了 Elle luna 写的一篇题为 The Crossroads of Should and Must 的文章。这篇文章讨论了当你遇到“应该”和“必需”的岔路口时，如何进行选择。作者在文章中讨论的是 Should 和 Must，而我认为这正是我们日常所说的“做别人”和“做自己”。



做别人（Should），是我们基于其他人的希望、想法、意见，进而使得自己在这个世界上呈现出来的一些状态。目的是为了满足不同人的期望，不至于令自己成为格格不入的另类。

当你进入一个企业、一个组织、一个团队，可能对未来的工作一无所知，但是你知道的是组织里的他们是怎么做的。就像林黛玉初进贾府“步步留心，时时在意”的谨慎态度，这是她寄人篱下的本能反应，也是在陌生环境下的一种自保行为。当你进入新的环境，除非你非常牛，否则你最好是低调行事并做好基层调查，以期早日在精神上融入环境。

当你得到一次与女神认识的机会，可能你对你们如何相处无从把握，那么首先要知道她所认为的、喜欢的人应该是什么样的，你需要按照她所认为的“应该”来做人（做别人）。你可能需要了解她喜欢什么偶像、喜欢什么食物、喜欢什么品牌，进而从她关注的事物上勾勒出她所认为的“应该”。

当你需要撰写论文，可能一开始并不知道“八股文”怎么写，那么你需要知道其他人认为应该是怎么写的，你需要在CNKI上下载本领域的文章阅读，总结出一般的套路，并区别好的文章与一般文章之间的不同，学习需要学习的方法和工具，最后按照自己的研究领域，按照那些论文的写作范式，开始写作你的第一篇论文。

做自己也是做别人，是我们为了让别人对自己刮目相看，而特意地将

自己的一些优势展示出来，或者培养自己的优势。虽然自己的特点得以展示，但目的还是为了满足别人。

当你进入一个组织，如果单纯地为了迎合别人，放弃自己该有的一些原则是可以的。但明眼人一看也知道你在拍别人的马屁，一般同事也最讨厌这种人，老板也肯定不会喜欢的。你需要有一些特别之处，比如在工作之内的敬业精神，比如在工作之外的娱乐精神。总之，在这个阶段你需要把自己的一些特质释放出来，让大家眼前一亮，当然，此时的做自己是为了让大家眼前一亮，即做自己也是做别人。

当你已经与女神交流了一段时间，可能你已经是一个不讨厌的存在，此时如何进一步让她记住你，则需要挖掘你自身的闪光点，当然这些闪光点也是她所认可的。比如你是一个健身达人，你是一个吉他王子，你是一个学霸。这里要注意的是，如果你所展示的闪光点并不是她所关注的方面，则会得到相反的结果，比如学霸有时就不一定是个褒义词。

当你大概已经学会了撰写简单的论文，接下来你需要写一些 CSSCI 级别的文章了，那么仅仅有范式规范是不够的。你需要对自己的领域有更深的了解，写出一些自己的想法来，同时你要将你的 Idea 与前人大咖的研究关联起来，即在文献综述部分关注大咖的文章以及近期发表的文章，这样你的论文才会显得有那么一点创新性。

