

自信人生

做自己想做的事，战胜挫折，实现心中的梦想！

吴淡如 · 著



在面对困难挑战时，如果你有勇气，世界不会吝于将生命中最丰盈的感受回报你。对于自己，我们要允许失败、丑陋，以及所有的不堪。尔后，则尽其所能地表现出美好，这就是生存的意义。对正面的事物保持好奇，充满对生命的乐趣，快乐就是找到一座幸福活力的梯子，努力往上爬。

刘墉 · 林清玄 · 余秋雨 · 张小娴 真情推荐

100000

自信人生

Self-confidence Life

吴淡如◎著

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自信人生/吴淡如著. - 长春: 时代文艺出版社
ISBN 7-5387-0394-2/I·318

I. 自… II. 吴… III. 文学-小说-通俗读物
IV. I91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 05344 号

自信人生

作 者: 吴淡如
审 校: 蔡一明
责任编辑: 李国邦
装帧设计: 深 蓝

出 版: 时代文艺出版社
发 行: 时代文艺出版社
(长春市人民大街副 124 号 邮编 130021)
销 售: 各地新华书店
排 版: 海天一色电脑工作室
印 刷: 长春市第五印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 10.5
字 数: 234 (千) 字
版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5387-0394-2/I·318

定价: 19.00 元

你是个有长进的人吗？

吴淡如

这些对话，曾经出现在我身边，只要你稍微留意一下，必能听到类似的声音在周遭浮动：

一、录影时，我听见制作人对发通告的工作人员说：这次你请××啊？那请你要这位专家讲得简短一点，他每次都讲太长了，气氛一到他那里就荡（down）了下来……工作人员回答：“可是我们这次的主题需要一个命相专家……”

二、同一个现场，主持人忽然说话了：“哇，这次的脚本，错字怎么这么多？”工作人员把自己打字脚本拿来看看了，不假思索的说：“哦，这是输入法的问题……”

三、五星级饭店里，一位中年顾客拿着餐巾，皱着眉头对服务生说：“小姐，这条餐巾破了，换一条好吗？”小姐的眉头也皱皱的：“它又没有脏！”

四、鞋店里，买鞋的女人很喜欢某个款式，可惜比她的脚大一号：“小姐，这个款式有三十七号吗？”

售货员：“我们这里没有，只能跟别的店调。你穿太大了吗？加厚一点的鞋垫就好了！”

五、卖厨具的百货公司专柜，顾客拿着平底锅：“请问有没有更轻一点的锅子？”新来的售货小姐：“没有，只有这个。”很不幸或很幸运的，顾客自己在橱窗内发现一个看来更新颖、更轻的平底锅：“这个不是你在卖的吗？”售货小姐：“……那个比较贵。”

六、老师：“林正中，为什么没有写日记？”



林正中：“昨天我爸妈去喝喜酒，很晚才回来……”

七、老板：“你今天为什么迟到？”

工读生：“哦，不得已的啦，昨天我们去 PUB，一直摇到清晨五点才回家？……”

八、受暴妇女哭诉老公又对她拳打脚踢。这已是本年来第 N 次了，此次还打断了手骨。救助中心的辅导员问：“那你为什么还要忍耐？”她说：“他只有在喝酒时才会对我凶，平常都好好的。”

九、受暴妇女伤痕累累的向朋友投诉，朋友说：“他会打你就是不爱你，像他这种烂人，你再跟她在一起，我都要骂你了。”女人抽噎道：“……可是他说他很爱我，又没有外遇……”

聪明的你应该可以发现，以上的例子有一个共同的问题：答非所问。

答非所问的问题，在于“回避问题”：回避问题就是不愿意为自己负责，他们会让自己留在问题的沼泽中载浮载沉，就是不愿意拔出自己满是污泥的脚丫子。回避问题，可以让我们一时舒服一点，但是终不能解决问题，也使别人情不自禁的为我们冠上“因循苟且”的帽子，抹上“不可信任”的印象，最后会变成“跟他讲也没有用”，被别人在暗中骂道：“朽木不可雕！”这可不是做人的好原则。如果你常看名人传记，就会发现：所有成功的人，不管是诚勤诚恳按照目标与规划而成功，还是歪打正着以创意创造奇迹，都有一个共同点：“他们要求自己长进，不肯作茧自缚。”

你是个求长进的人吗？我们来做个小测验，有此现象请打勾：

1. () 迟到的时候你常说：对不起，外面的车子很塞。
2. () 一遇到困难，你的第一个想法是：去找可能帮你解决困难的人。别人常常越帮越忙。
3. () 从来不肯看任何使用说明书。
4. () 你相信“不听老人言，吃亏在眼前”，万一出了问题，至少还可以怪他们。



5. () 很害怕自己做主,总是要听听大家怎么说。不管那些人是
不是专家,你都希望大家发表一下意见。
6. () 没有人陪的时候,你会觉得很不安。什么事都要有人在旁
边一起做你才安心。
7. () 从小写作文“我的志愿”时,写的都是爸妈的志愿。
8. () 平日最大的消遣是看电视。
9. () 总是在有人提议时你才跟着出去玩。
10. () 朋友问你想吃什么,你总是说:没意见!
11. () 打电动玩具的话,你总是打那几种。
12. () 人家说那本书很好看,已经造成一股流行风潮,不买会被
人家笑时,你才会跟着买。
13. () 看杂志,看的总是美容院的杂志,不在乎它的日期。
14. () 从没感谢过自己做了正确的决定。
15. () 认为自己是老狗学不了新把戏。
16. () 常嚷着要减肥,但从没成功过。
17. () 你已满十八岁,常抱怨与家人相处有大问题,却没想过自
己也可独立生活。
18. () 对一起生活的某人的烂习惯深痛恶绝,却隐忍不发,十分
绝望。

*

*

*

如果你有十五个勾:

你的人生已静水止水(止水未必是干净的水),长进指数近于零,问问身旁的人,如果说老实话的话,必然举双手认定你是个无趣的家伙。除非发生人生重大变故(比如九死一生的逃生经验),否则你不会改变。



十至十四个勾:

你感到生活很无聊,问题却很多,又无力改善,问题其实出在你自己。长进指数三十分。

五到九个勾:

你很想有点长进,但就像一只想孵化的小鸡被太坚硬的蛋壳困住了一样,还要多点勇气,才能改变沉滞的气氛。请记住,行动力等于成功。长进指数六十分。

一到四个勾:

你算是个长进的人,只是还有点惰性,阻止你去做你想做的事情。多点魅力、及时行动,人生会从此不同。长进指数八十分。

没有勾:

我相信,你已经是个很成功的人了。你宁可受伤,不愿懊悔,尽情享受每一个人生决定!

目 录

自序：你是个长进的人吗

卷一 寻找：快乐秘方在哪里

1. 跨越所有的寂寞2
2. 小一号的“心”鞋子5
3. 人人有做白日梦的权利8
4. 寻找一座梯子14
5. 珍藏心灵气质19
6. 跷课者的悔过书24
7. 代沟是必然的29
8. 快乐秘方在哪里？34

卷二 长大：一切还来得及

9. 容许记忆也长大40
10. 一切都还来得及45
11. 和过去握手言欢吧49
12. 你不可以没有进步54
13. 大梦未醒是幸福58

自信人生

- 14. 朋友只是探照灯62
- 15. 爱或不爱,你将会做决定.....66
- 16. 月光月光心别慌71

卷三 超越:掌握人生自主权

- 17. 为什么不敢说不76
- 18. 过了头的效率80
- 19. 回力镖定律84
- 20. 没有真正宿命的悲剧.....87
- 21. 生气时的座右铭.....91
- 22. 一生能有多少借口.....96
- 23. 凡事总有第一次.....101
- 24. 掌握人生自主权.....105

卷四 这是谁的人生

- 25. 其实你也有问题.....112
- 26. 恐惧生命.....114
- 27. 你买到了什么?116
- 28. 这是谁的人生?118
- 29. 正眼看它,正面迎它120
- 30. 必须的好奇心.....123
- 31. 继续成长.....126
- 32. 我只是一颗沙子.....128
- 33. 反应反弹大不同.....131

34. 真正的礼物·····	134
35. 为什么不享受·····	137
36. 精神的暴力狂·····	139

卷五 选择勇敢

37. 身体愉快,精神健康·····	142
38. 接受绝望,重燃希望·····	144
39. 选择勇敢·····	147
40. 自己才能给的东西·····	149
41. 可以平凡,不能平庸·····	151
42. 看重现在·····	153
43. 你也可以当天才·····	156
44. 保持平衡·····	159
45. 烦恼只是投影·····	162
46. 适当的罪恶感·····	165
47. 在知足与不满意之间·····	167

卷六 生活需要一点智慧

48. 真正的正直·····	170
49. 激动时,吐不出象牙来·····	172
50. 廉价的愉悦·····	174
51. 生活需要一点智慧·····	176
52. 最简单的 EQ·····	178
53. 先调整你的表情·····	181

自信人生

- 54. 只听建设性的意见·····184
- 55. 自愿的典狱长·····187
- 56. 嘿,别找传统当借口·····189
- 57. 写给习惯性的和事佬·····191
- 58. 化解恶性攻击·····194
- 59. 这样才叫朋友·····197

卷七 聪明的爱

- 60. 双人舞蹈·····202
- 61. 爱不是相对凝视·····204
- 62. 给女人的座右铭·····206
- 63. 聪明的爱·····209
- 64. 对的方法,爱对的人·····211
- 65. 当你失恋时·····213
- 66. 爱情不需代言人·····216
- 67. 最初,所以无私·····219
- 68. 随便原谅·····221
- 69. 你老早就知道了·····223

卷八 爱自己,善待自己

- 70. 爱自己·····226
- 71. 扩大自己的视野·····228
- 72. 多与亲爱的人在一起·····230

73. 培植兴趣“迫性”	232
74. “心平气和”好人生	234
75. 所有的赞美,都是天籁	236
76. 了解别人,就是善待自己	238
77. 每日问自己几个问题	240
78. 不要干涉别人的快乐	242
79. 提高自己的心灵品质	244
80. 走向大空间	246
81. 接受生命本貌	248
82. 珍惜听觉	250
83. 看人需要有弹性	252
84. 不要只做一位嘴巴聪明的人	254
85. “挤”出一点时间给自己	256
86. 生活的学问	258
87. 找出自己的象征物	260
88. 拥有坏牌不退出	262

卷九 量身打造一个自己

89. 向比自己年轻的人学活力	266
90. 量身打造一个自己	268
91. 生命就是一连串的重复练习	270
92. 不要误会自己的抱怨	272
93. 人生到处都是“爱情”	274
94. 信仰努力向上的思想	276
95. 人生,就是一段“了解自己”的历程	278
96. 正确且成熟地表现自己	280
97. 互相学习,了解爱	282
98. 不说不烦	284

卷十 自己的方向盘

99. 做一点算一点·····	288
100. 爱的想像力·····	290
101. 请像你的样·····	292
102. 美好,令人记忆深刻·····	294
103. 追求终生的兴趣·····	296
104. 不让自己的目标变得狭隘·····	298
105. 喜爱学习·····	300
106. 美丽的灯火,照亮黑暗·····	301
107. 记住!你是主人!·····	303
108. 精神升华,过不一样的生活·····	305
109. 自己的方向盘·····	307
110. 分享的幸福·····	309
111. 心愿不难达成·····	311
112. 你有两张面具·····	312
113. 不要以为自己过得不好!·····	314
114. 真善美的一颗心·····	316
115. 每个人都有心病·····	318
116. 为生活解毒·····	320
117. 你是一个拥有未来的人·····	323

目

目

卷
一

寻找：

快乐的秘方在哪里

1.

跨越所有的寂寞

——写给所有曾经绝望的少年



常说时间能改变一切，
其实那一切要由你自己来改变。

——Andy Warhol

感觉自己被不了解的眼光囚禁在一个阴暗的斗室里，空气是静的，没有温度，好像一条被丢进冰柜里的死鱼，黑暗即将降临，无止无尽的席卷吞没，我的少年时期。

以自认为很凄凉的绝望姿态，对着所有成人世界的愚蠢做着无声的咆哮，我不懂得他们如何以庸俗的生活方式在天地间吐纳呼吸，浑然不觉，他们到底有没有灵魂？一切已经成形的制度在我看来都是桎梏，牢牢掐住我的咽喉，我想反抗，但又明白，我没有足够力气。

让自己回到十五岁时的心境，是一种很难进入状况的虚拟游戏，褪色的画面或许依然能够清楚瞧见，但记忆的舌尖只能稍稍臆想当时的苦辣酸甜，再咬牙切齿也不能完全品尝那种应该是寂寞的滋味。

我觉得全世界没有人了解我。和许多人的十五岁的少年一样寂寞无依。

至于我有什么需要被了解的？我也还不是很了解。

用现在的我，一个成人的眼光来看，十五岁的我有着行为上勇敢的幼稚和思考上肤浅的早熟。十五岁的我偷偷骑摩托车，把妈



妈年轻时的牛仔裤费力的磨破，把跟同年龄的男生出去郊游视为禁忌和冒险，期待着我暗恋的那个很沉默的男生会偷偷写情书给我。我认为顶嘴乃天经地义，就是你惩罚我，我也不会认错。与众不同的是我相当喜欢去补习，因为不想回家和家人大眼瞪小眼。

向往像文艺小说中“我爱你，没有你我就活不下去”般三贞九烈的爱情，希望能找到一个比福尔摩斯更聪明，比亚森罗苹更难捉摸的男人；总之，我想我会拥有的爱情绝不是我爸我妈或邻居的爸妈那种每天重复着生活琐事的婚姻。

我的书念得还不错，算是对所谓平庸世界的一种示威；十四岁十五岁的交界，一个人到台北念高中，忽然发现原来在小乡镇念全校第一名的我，可以在班上敬陪末座，真是大大吃惊——原来我并不是天才儿童哪。

我不喜欢学校里说话有着浓浓乡音，只会照本宣科念课本的“老”老师，当然他也不会喜欢眼露精光的我。

我不喜欢没事就来找碴，在办公室里也还会斗来斗去的教官。

唯一的安慰是周日到学校温书，在夏日蝉声鸣噪时，坐在二楼教室阳台的置物架上，读着席慕蓉的诗：“如何让你遇见我，在我最美丽的时刻，为这，我已在佛前，求了五百年……”

我想回家，又不想搭在假日总是太拥挤的北回线铁路回家。穿着制服，汗流浹背的站在摇摇晃晃的火车中三个小时，唯有乐趣是火车上的排骨便当和行过龟山岛时强悍撞击黑色礁岩的浩荡太平洋。

本来是想借着离乡来逃避与家庭无法沟通的窒息感，得到渴望已久的自由后，发现跨越自由的门槛必须付出的代价是寂寞。十五岁的我还是一个仍在长个子的少年，顿然要面对自己张罗吃穿，为微薄的零用钱做“理财规划”，每个都会考第一名的同学也



折腾着我刚硬的自尊心，在一群家境不错、成绩很好、运动神经一级棒、长得高窕又漂亮的同学，我被空虚感包围，彷徨终日，不知道自己的价值在哪里，我把自杀想成一种壮丽的行为。

其实，我曾经懂得某些选择离开“世俗”的资优少年决绝的想法。

体会不被理解的绝望，是因为把被理解看得太重要。就像余秋雨所说的，“如果眼巴巴的指望众人理解，创造的纯粹性必然会大大降低。平庸，正在前面招手……回想一下，我们一生所做的比较像样的大事，连父母亲也未必能深刻理解。父母缔造了我们却不理解我们，这就是进化。”《掩卷沉思》。

想想忽然不太能理解过去的自己，也应该是一种进化。

开心的是，我还活着。梦想在变，思绪在变，我在变，而世界都在变，变动后的未知或许使人惊恐，但有着神秘的光采焕发。

把自己放入通往过去的时光隧道，种种曾经有过的念头，如错放的烟花，还未盛放便悄然寂灭，难免不羞涩；十五岁的怅然、落寞、恐惧、忧心、狂喜、骄傲、愤怒和犹豫，在记忆的天空里化成璀璨的烟火。