

当你想要成为别人，你并不是真的嫌弃自己，
只是，你还没有找到真正意义上的自己。



就做不同

真正的自我：

活出真正的自己

是你从小到大始终存在的意识，
是你身体中内在的真我。

蒋家容◎著

希望你拥有**勇气**

就做**不同**

活出**真正的自己**

当代世界出版社

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版

《中国》后浪出版



蒋家蓉◎著

就做不同 活出真正的自己

当代世界出版社

《中国》后浪出版

图书在版编目(CIP)数据

就做不同：活出真正的自己 / 蒋家容著. — 北京：
当代世界出版社，2016.5

ISBN 978-7-5090-1093-8

I. ①就… II. ①蒋… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第071218号

书 名：就做不同：活出真正的自己

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路4号(100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83907332

发行电话：(010) 83908409

(010) 83908455

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京爱丽精特彩印有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

印 张：15

字 数：182千字

版 次：2016年7月第1版

印 次：2016年7月第1次

书 号：ISBN 978-7-5090-1093-8

定 价：35.00元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。
版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

前言

告诉你一个秘密：其实每个人都想成为别人

我少年时代最大的梦想，就是成为另外一个人。

这个人可以是电影里的人物：比如《千与千寻》里的千寻，我觉得另外一个神隐世界非常有趣；比如《生化危机》里的女主角爱丽丝，既美丽又充满了力量。

她也可以是现实中的名人：比如新闻里的沙特公主，成为她估计今生今世就不用为钱发愁了吧；比如某个容貌惊人、智慧超群的富二代。

她还可以是我身边的人：我曾经很羡慕一个女孩，那个女孩拥有一双琥珀色的眼睛，皮肤暂白，最重要的是，她每天上学，她的爸爸都会开着一辆银色的轿车把她送到学校门口。成为她，一定会过得很开心，一定会很少忧虑吧。

直到我和她成为朋友，我才发现，原来她也有想成为的人。

后来我有了不少朋友，偶尔我们会谈论到想过什么样的人生，大家想过的人生除了要有钱这点相同之外，就没什么共同点了。

对了，还有一点，就是不要做自己。不要再做自己，最好换个身份，国王归来。

有时我也会说：“做自己，变得有钱、幸福不是更好？”

朋友们往往会沉默，然后说：“是很好。不过既然有机会选择一次人生，我很希望能够没有负担地生活一次。”

我也是这么想的：最好换个身份，重来一次。不要有这个身份所遭遇的问题、麻烦、悲哀和愤怒，也不要这个身份不好的记忆。

不过换个角度想想：如果真的有转世轮回这种事，那么前世的我们是不是也是这么想的呢？

后来我再大些，想成为别人的想法终于淡了。一方面我开始觉得，既然是无法发生的事情，就不要再讨论了；还有另一方面的原因：既然每个人都想成为别人，那搞不好，即使我真的成了“别人”，我成为的那个人，还会继续想成为别人。也许，今生今世的你，已经是前世你想成为的对象。

最重要的是，我终于找到了真正的自己。

当你想要成为别人时，你并不是真的嫌弃自己，只是你还没有找到真正意义上的自己。

这是我的顿悟：我们不愿意成为自己，往往是因为我们只看到了局限的自我。

你是否思考过：我究竟是谁？真正的我来到这个世界，是为了什么？是随机的偶然，还是已经注定的必然？

究竟是什么使我们忽略了真正的自己？

要知道，真正的自己，是不会因为任何事物消逝的。

当死亡来临，会把所有不属于真正的自我的事物全部带走，而真正的自我，是永远不会随着时间甚至死亡而发生改变的。

真正的自我是你从小到大始终存在的意识，是你身体中的内在的真我。西方管它叫“灵魂”，中国道家管它叫“元神”，而我更愿意称它为“真我”。它始终在我们的身体之中，又超越我们的身体，我们的身体、思想、情感、知识、世界观一直在改变，而真我却不会因此而改变。

即使岁月变迁，世事变幻，真正的你，也绝不会因为这些而改变。

找到这个真正的我，将是自我毕生的追求。

真正的我一直存在，但是我们却常常感受不到它，感受不到来自内心的真正的喜悦和平和。

因为，我们在不知不觉间失去了真正的自我。

我们是如何失落了真正的自我的？

失落自我，从扮演“别人”开始。

我们太习惯扮演别人，扮演任何需要我们扮演的角色，在父母面前，我们扮演好儿女，在老板面前扮演好员工，在朋友面前扮演好哥们或好伙伴……

在我们的角色中，有多少是我们自愿出演，又有多少是我们被迫出演的？

有多少人是为了别人而活，又有多少人是为了自己而活？

在我们面前有两个选择：一个是登上人生的舞台，根据剧情的需要，随时戴上面具，根据剧本唱念做打、喜怒哀乐，从此迷失真正的自我。这是大多数人都会选择的路。

还有一个选择：忘记外界、忘记教条，追随本心，扔下我们的面具和枷锁，把人生当成一场华丽而艰难的冒险，尽管在这条路上时常荆棘满布，但是我们却永远不会因此而停下追求真我的脚步。

希望你拥有勇气，就做不同。

目 录

part 1

寻找自己：真正的“你”是谁？

第一章

寻找根源：是什么使你变得平庸和不快乐？

- 004 迷茫和忧虑本就是二十几岁年轻人的生活常态
- 008 20 ~ 30 岁的选择，将成为你一生的分水岭
- 012 为什么有的人注定无法成功：关于失败的 5 个秘密
- 017 为什么我们知道很多道理，却依然过不好这一生？
- 025 比失败更可怕的，是失去对人生的控制
- 031 如何跳出习得性无助的循环

第二章

摒弃假象：镜子、复制品和奴隶

- 036 你是他人的镜子
- 039 你是自己的复制品
- 041 我们在不知不觉间成了自己情绪和想法的奴隶

第三章

认清自己：真正的“你”是谁

046 自我审视，才能获得超越

049 摘下你的“受害者”面具

054 受害者的3个倾向：喜欢抱怨、树敌，并相信所有事都冲自己而来

058 人生苦短，不如做真正的自己

part 2

成为自己：直面自己的问题、潜意识和痛苦之身

第四章

直面问题：每个人的终身课程

064 回避问题：大多数人的选择

070 我们只有解决“回避问题”，才能解决其他问题

073 直面问题：心智成熟的开始

082 我们最大的宽容，往往给了错误的事情

086 你是固定型思维，还是成长型思维？

088 从固定型转换为成长型：能否挖掘成就感是关键

第五章

意识进化：潜意识的成长是次方游戏

094 潜意识的魔力

098 吸引力法则到底在吸引什么

- 102 使人际关系变好的秘密
- 108 永远不要心灰意冷：你不知道未来有什么在等你
- 113 你唯一的压力，就是改变自己的压力

第六章

告别悲伤：和自己的“痛苦之身”聊聊天

- 124 痛苦之身：你内心的隐蔽枷锁
- 129 有的东西，只是看上去很可怕
- 134 打开枷锁的钥匙在哪里？
- 142 不念过去，不望将来：活在当下的力量

part 3

就做不同：踏上真我成熟的旅行，活出真正的自己

第七章

你可以的：通过自己的努力获得幸福

- 150 被“误会”的幸福
- 153 两个相爱的人，只要做到一点就能够获得幸福
- 158 爱，是给予对方“正确”的付出
- 161 理性面对父母，走出自己的人生
- 163 解决亲子关系的烦恼，从自我的独立开始
- 169 不再做“好好先生”，让你的付出更有价值

第八章

唤醒内在神灵：从内获取心灵力量

- 180 寻找拖延的根源：我不信任我自己
- 186 如何对抗拖延：停止恐慌，并重新设置快乐和痛苦的次序
- 190 重新控制自己的人生，从不再控制别人开始
- 195 建立一套完整而且有弹性的人格系统
- 200 最重要的课题：找到心的方向

第九章

就做不同：生活的广度其实等于你内心的宽度

- 206 让每件小事成就未来的你
- 211 来，认识一下贫穷面前的四座大山
- 215 克服劣势：你比自己想象的更强大
- 220 计划的重要性：愚公是如何移山的
- 223 金钱和时间的机会成本：学会纵观全局
- 225 从现在开始，成为你想成为的人



寻找自己：真正的“你”是谁？

是什么让你觉得空虚而不快乐？

就 做 不 同 活 出 真 正 的 自 己

第一章

寻找根源：



是什么使你变得平庸和不快乐？

不要畏惧迷茫。迷茫并不可怕，可怕的是无所事事。

如果你总是下定决心然后放弃，“下决心——放弃”成为你的固定思维模式，你就会不断地依照这个模式生活。

渐渐地，你自己都不会再相信自己。

最重要的，你要做出自己的选择，而不是依靠本能、习惯，随波逐流地生活。

迷茫和忧虑本就是二十几岁年轻人的生活常态

2015年春节前夕，妮薇雅放假前的最后一堂课，我宣布：“春节前的课程今天就结束了。咱们节后十五再见。回家以后，你们要好好练习专业，有亲戚朋友愿效劳的找亲戚朋友练练手，没有朋友帮助的，可以用模特头练习。千万不能懈怠，节后我会验收。好了，回家吧，和父母好好团聚吧。”

下课后，这些学员们像小燕子回巢一样嘻嘻哈哈地离开了学校。我一个人在教室里收拾教具，检查每个教室的电路和门窗，检查完之后，我也准备去办公室收拾东西回家了。

但是，在路过洗手间的时候，我听到里面传来一阵哭声。

是谁呢？

我仔细辨认着，呵——原来是她。

这时学员们已经都走了，洗手间里姑娘的哭声格外刺耳。

我本来可以推门进去，安慰她，告诉她这不算什么，这些都会过去的。

但是我没有，我静静地站在门口听了一会儿，然后什么也没做就离开了。

回到办公室，我开始收拾东西，但是我无论如何也平静不下来。我觉得我应该为她做点什么。

于是我动手写了一封信：

亲爱的倩倩，今天我在洗手间门口，听到你在里面哭泣。

我很想进去安慰你，但是我没有。人生中有些时刻，是需要自己去经历和体会的。

独自一个人在洗手间哭泣，正是其中的一个时刻。

虽然你是我众多学生中的一个，但是平时除了教导你的专业，我和你并没有过多的私人交流。

原因只有一个：我真的太忙了。为了事业和妮薇雅的学员们，我这些年始终处于高速运转状态，有时候甚至忙到忘记吃饭，忘记睡觉，包括今天，现在已经是晚上8点了，我还有很多事情要处理。

但是现在，我必须抽出时间给你写这封信。

我写信给你的目的只有一个：无论你是因为什么在哭泣，我都希望你能振作起来。

也许对你来说，这段时间非常艰难。如果我没记错的话，你是一边做着兼职，一边在妮薇雅学习。

我知道你的兼职好像不太顺利，我也知道你最近正为了以后在哪个城市定居而和男朋友吵架，我还知道你的手机昨天在公交车上被偷了。

别惊讶——其实你们的点点滴滴，我都记在心里；你们聊天的时候，虽然我在忙自己的事情，但是也有去听。

种种原因，使得今天上午学期末的发型考试，你考得一团糟。

我叫你到办公室来，严厉地批评你，告诉你如果还做不好发型，那就不要毕业了。即使你毕业了，也找不到工作。

然后我就去忙我自己的事情了，不知道你注意到没有，我有时候也会很头疼，但我从来不会让烦恼的事情多停留一分钟。直到我听到你的哭声，我才责怪起自己来。你才二十多岁，刚刚进入社会，我怎么能用那么严厉的口

气来批评你呢？

所以我决定，用温和的方式，重新和你谈谈。

首先我要告诉你的是：我知道你感到迷茫，对未来充满了忧虑，但是迷茫和忧虑，本来就是二十几岁年轻人的生活常态。

我二十出头的时候是什么样呢？

我最开始上班的时候，非常不适应，每天都在焦头烂额中度过。

我记得非常清楚的是，一天早晨我早饭也没吃就赶着去上班，因为头天晚上熬夜工作，所以在公交车上迷迷糊糊的。

下车后我才发现把文件袋弄丢了，里边装着我的身份证和做了三天的资料——那天必须要交的资料。发现文件袋丢了的那一刻，我几乎崩溃了。

在慌忙之中，我甚至拨了110（那时我多么幼稚），但110也只是说，会多留意。我失魂落魄地到了公司，向领导作了汇报，但是他觉得我的说法很牵强，认为我在撒谎。我极力地解释，但领导并不相信我，还训斥了我一顿。

有几个同事也用幸灾乐祸的眼神看着我，甚至有一个同事还特意走过来嘲笑了我几句。

同事的嘲笑，让我再也承受不了了，于是我跑到洗手间，把自己关在隔间里痛哭。

我哭泣不仅仅因为工作太辛苦。工作虽然辛苦，但是带来的痛苦毕竟有限。

领导和同事的不理解，才是让我最痛苦的。

我相信每个人都有受了委屈而忍不住放声痛哭的经历，哭泣的原因有很多种，但是在哭过以后，总是会更成熟。

后来某天，我在杂志上看到一句话：未曾长夜痛哭者，不足以语人生。

迷茫和失意是每个二十几岁的年轻人都会经历的。

迷茫并不可怕，可怕的是无所事事。要持续地努力，哪怕失败了，也是宝贵的经验，你会在试错的过程中，不断发现新的机遇，认识新的自己。

生命中总是有各种难过和伤痛，让人失去斗志想要逃避甚至放弃。但是你要知道，人的成长，人的成熟总是在一次又一次战胜挫折之后取得的。祸不单行的事情有很多，打败这种挫折其实很简单，但我用了十年才明白打败挫折的诀窍，那就是保持乐观，继续前进。

我想要告诉你的是，认真地对待你的学习，有了真本事，你在这个世界上才有立足之地。

低下头看看你的双手，你所能凭借的，就是这一双手和你的头脑。

为什么二十多岁的年轻人会感到格外的迷茫？

因为这时的你，第一次开始“自立”。以前你是在父母和学校的保护下长大，当你离开学校，进入社会，世界对你来说不再是个游乐场，而是个需要付出劳动力才能获取食物和生存空间的地方。

我知道你很羡慕我，很多二十岁出头的年轻人，都会羡慕周围年长一些、事业有成、有了很好的物质基础的人。

但是，年轻人有的是机会，根本不必羡慕别人有房有车，我所拥有的东西，时间会带给你；而你所拥有的东西，我是无法再拥有的。

我对你们的要求一向非常严格，有的学员技术不过关，即使他自己再想毕业，我也不会允许他毕业。因为你们来到我的学校，是来学习专业技能的，如果你们离开的时候，没有带着手艺走，那我开办学校的目的又是什么呢？

所以，我那样严厉地批评你，其实是希望你能够在最好的年龄去努力，为未来的生活打下基础；我对你的严格，能够让你以后在职场上更有底气和