

裁培自己

吴若权

在这个充满变数的时代，
想要突破困境、出人头地，
与其等待好运降临，不如主动创造机会；
与其仰赖贵人相助，不如积极栽培自己。

Wake Up
The Giant
Within

知识出版社

C912.1
107

93°63

栽 培 自 己



吴若权

Wake Up
The Giant
Within

知识出版社

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2003-2582

总编辑：徐惟诚 **社 长：田胜立**

图书在版编目 (CIP) 数据

栽培自己 / 吴若权著. — 北京：知识出版社，2003.4
ISBN 7-5015-3780-1

I. 栽... II. 吴... III. 自我完善 - 青少年读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 026030 号

策 划 人：武 丹
责任编辑：朱婷婷 武 丹
责任印制：李辛海

栽培自己

吴若权 著

知识出版社出版
(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：010-68345010)
<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京博图彩色印刷有限公司印制

开本：880 × 1230 毫米 1/32 7 印张 字数：100 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数：1 - 8000

ISBN 7-5015-3780-1/1·308

定价：22.80 元

摘星

吴若权

感人的小说,精致的改编——
吴若权的第一本影音图文书。

最美好的爱恋,是为一个人付出时的勇敢。
历经情海波涛汹涌,如果,最后的路是一个人走,
只要豁然开朗,没有愧疚,
幸福的感动依然会永远长伴左右。

知识出版社

内附《摘星》完全版
电脑Flash光碟
3.5英寸,容量400M

吴若权

摘星 (影音图文书)

知识出版社



感人的小说,精致的改编

台湾畅销书作家吴若权的**第一本**影音图文书

摘星

都会爱情首席顾问吴若权

为恋人们全新呈现

红遍全世界华人阅读圈的爱情动画小说

每一个画面,每一个情节,每一幕风景

带领你在别人的经验中,感受自己的刻骨铭心

Wake Up
The Giant
Within

唤醒自己

目录

自序：做自己的预言家

PART 1



跟自己的内心对谈 14

你有不快乐的权利 16

想像自己十年以后的样子 22

八天与八年 28

栽培自己 34

别捧金饭碗 40

你还需要几只羊？ 46

ABW04 / 08

Wake Up
The Giant
Within



PART 2

和别人的意见沟通 54

话出莲花 56

请你记得我的好 62

他的“主观”和你的“偏见” 68

进一步，也能海阔天空 74

别人对待你的方式 80

不必背黑锅 86

Wake Up
The Giant
Within

唤醒自己



PART 3

用行动去追求成功 94

- 有行动力的决心 96
- 别当时间的救火队 102
- 调整“眼高”和“手低”的距离 108
- 容许“讨价”，不可“还价” 114
- 风水轮流，转不转 120
- 站在理念这一边 126

Wake Up
The Giant
Within



PART 4

以关心来相互勉励 134

- 息怒与激怒 136
- 解开专业的盲点 142
- 少争辩；多沟通 148
- 善用网络沟通意见 154
- 争取成功、态度优雅 160
- 我们都要更用功 166

Wake Up
The Giant
Within

唤醒自己



PART 5

为超值的快乐而活 174

- 为生涯定出新的坐标 176
- 从桌面风景看人生 182
- 改善记忆力提高生活效率 188
- 将杀戮战场变成快乐磁场 194
- 预约人生美景 200
- 人生要均衡才会活得快乐 206

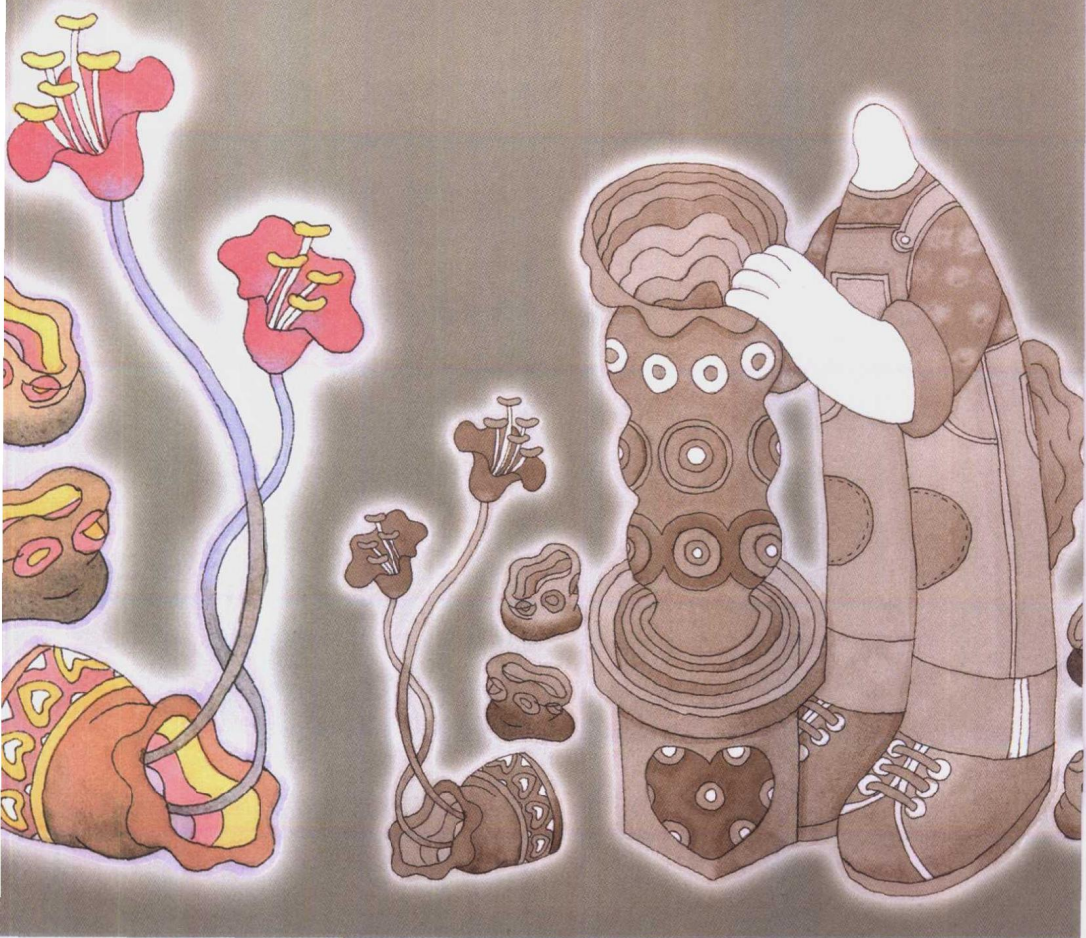


自序

Wake Up The Giant Within

做自己的预言家

要做梦，就做大梦，只要你意志坚定，并付诸行动，美梦就会成真。生命没有意外，每个人都可以成为自己的预言家！



做自己的预言家

6

意念的力量，往往可以结合所有对你有利的条件，
成为一个神奇的磁场。只要你愿意立定志向，努力付诸行动——
美梦可以成真，它是世间最美丽的“预言”；
恶梦可以避免，它是最值得警惕的“寓言”。

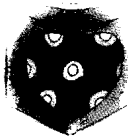
回顾成长的岁月，有三件事情神奇中又有点冥冥注定，每当想起来的那一刹那，就会令我汗毛竖立、鸡皮疙瘩站起，不得不对宇宙与自我之间的互动，油生敬意！其中，两件是好事，一件是遗憾的事。

几年前住家过于老旧需要重新装潢，整理典藏多年的书籍。在高中二年级的国文课本最后一页，发现我曾经在联考期间密密麻麻重复写下一百次的预言：“我会考上国立政治大学，我会考上国立政治大学，我会考上国立政治大学，我会考上国立政治大学……”

当时，我的功课并不顶尖，每个学期在班上的排名大约第十名到第二十个，模拟考的成绩时好时坏，最好的状况也不过是全校第四十名，加上高中联考时曾遭受重挫，对升学一直没有信心，惟一能凭借的信念只是不断用功苦读。严格说起来，我是不懂读书方法，只会死读书的那种

自序：做自己的预言家

Wake Up
The Giant
Within



在
找
好
自
己

9

小孩，在事倍功半的情况下，能如愿考上国立政治大学，实在是一则奇迹。

而更令自己觉得神奇的是：我几乎忘了自己曾经如此认真地写下对自己命运的预言：“我会考上国立政治大学”，只是冥冥中的一种意念的力量在催促着我用功而已。

事后，跟朋友聊起，他们都笑说：“如果当年你写的是‘我会考上国立台湾大学’，也许命运又会不同。”

我同意他们的说法，也因此得到一个经验——要做梦，就做大梦，只要你意志坚定，并付诸行动，美梦就会成真。

第二次神奇的经验，发生在刚踏入社会工作的第五年。

当时我转战不同职场，做了几份自己很喜欢、但别人并不看好的工作。有一位十分关心我的长辈特别约我用餐，想要了解我为什么跳槽换工作，还在百忙中抽空为杂志撰写专栏。

犹记得那是个冬日的午后，阳光暖暖地洒在他的身后，我面对他，很恭谨地说：“我要成为一个快乐多职人。”

他的笑容中，带着几许讶异。在传统的观念里，这

Wake Up The Giant Within

10

简直就是“不务正业”。十几年后，再碰到这位长辈，他依然记得那个午后的对谈，不过他的笑容里多了些肯定，他说：“没想到所有的‘不务正业’都变成你的‘正业’。”

其实当年对他说“我要成为一个快乐多职人”时，只是一个概念，心中也没有多大的把握，后来能够梦想成真，的确要感谢很多人的帮忙。

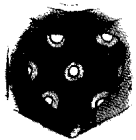
第三件事，想起来就只有遗憾了。母亲被高血压、肾病等慢性病症缠身多年，又有家庭遗传性的糖尿病，我常担心她的病情恶化，或可能导致中风。虽然也曾多次提醒她要遵照医嘱按时服药，多做运动，但我工作一忙，也就没有每天特别留意她的状况。倒是经常悲观地想起：“万一她意外中风时，我要怎么处理？”

几年前，当母亲在菜市场因为脑血管破裂而昏倒，我



自序：做自己的预言家

Wake Up
The Giant
Within



我
培
自
己

11

被通知前往抢救时，心里升起一个念头：“我最担心的事，终于发生了……”

经过急救后，母亲的身体已经大不如前，幸好有父亲陪伴她接受长期的治疗和康复。每当看见父亲扶着母亲颠颠倒倒走路的样子，我十分后悔当时有那个“万一她意外中风时，我要怎么处理”的坏念头，更遗憾的是：我既然有过这种坏念头，为什么没有及时预防它发生。

这些经验带给我很大的启示：除非是天灾，否则生命没有意外，每个人都可以成为自己的预言家！意念的力量，往往可以跨越现实的阻碍，结合所有对你有利的条件，构成一个神奇的磁场。

只要你愿意立定志向，努力付诸行动——

美梦可以成真，它是世间最美丽的“预言”；

恶梦可以避免，它是最值得警惕的“寓言”。

由于新世纪的价值观愈来愈多元化，人际关系的互动也愈来愈频繁，在美梦成真的过程中，保持“命运操控在自己手中”或“尽人事，听天命”这两种观点都不十分恰当。前者，失之于狂妄自大；后者，流于消极不负责任。

我比较喜欢的说法，是作家保罗·科贺在《牧羊少年奇幻之旅》一书中所写的：“没有一颗心，会因为追求梦想而受伤……当你真心渴望某样东西时，整个宇宙都会

Wake Up The Giant Within

联合起来帮你的忙。”我一直将这段话奉为生活的准则。

累积多年来的生活经验，我认为：让“浪漫的梦想”成为“精准的预言”，需要以下五种能力。

(一) 描述梦想的能力——你描述得愈详细，实现的机会愈大。最好还要把梦想告诉所有关心你的人，让他们知道怎样从旁协助你。

(二) 付诸行动的能力——每天问自己：“我今天做了哪些努力、花了多少时间是对于实现梦想有直接帮助的？”

(三) 广结善缘的能力——与其说：“生命中未知的变数很多。”不如说：“伟大的梦想，需要很多资源来完成。”因此，你必须拥有丰富的人际关系。

(四) 修正检讨的能力——世界在变，你的想法也不能一成不变。定期检讨修正梦想的方向，美丽的预言才能如期实现。

(五) 善用资讯的能力——身处网络化的时代，你必须懂得使用电脑与网路，以丰富的资讯协助你做最正确的判断。

每个人的梦想不尽相同，无论你追求的是精神层面或物质层面的成就，我想：人生最重要的目标之一，就是让