

# 选择困难的人 如何选择

李晓玉 / 著

你不是迷茫，你只是不知该如何选择

事情不大，可为什么选择起来却那么困难？  
小事情都选择困难，人生的重要关口要怎么选择？！

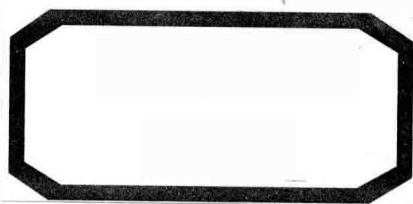


选择困难=没主见  
没主见=没目标  
没目标=完全不了解自我！

北京时代华文书局

选择困难的人  
如何选择

李晓玉 / 著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

选择困难的人如何选择 / 李晓玉著. — 北京: 北京时代华文书局, 2017.4  
ISBN 978-7-5699-1526-6

I. ①选… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 078902 号

## 选择困难的人如何选择

XUANZE KUNNAN DE REN RUHE XUANZE

著 者 | 李晓玉

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 田洪江

责任编辑 | 周连杰

装帧设计 | 天之赋

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010 - 64267955 64267677

印 刷 | 三河市天润建兴印务有限公司

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787mm×1092mm 1/16 印 张 | 16.5 字 数 | 220 千字

版 次 | 2017 年 7 月第 1 版 印 次 | 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1526-6

定 价 | 36.00 元

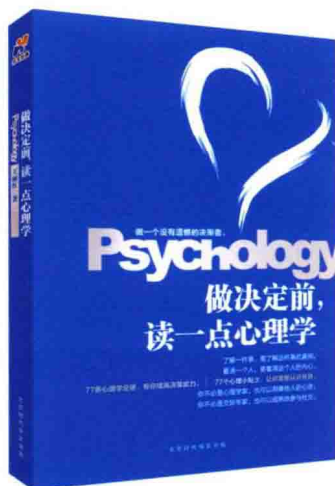
版权所有, 侵权必究

在这个大部分人内心都躁动不安的时代，每个人都期盼取得成功，但我们中的大多数仍然碌碌无为，过着机械般的生活。其实归根结底，我们成为现在这个样子，是很多个“选择”的结果。学习的专业、恋爱的对象、婚姻观、事业观，等等，看似没有更多的选择，其实可供选择的并不单一。

为什么有如此多的“选择”，我们还是选择困难？选择并不是一个单纯的决定，它与一个人的情绪、逻辑、目标、情感、经验等内在素质息息相关。本书主要针对这一“现象级”困惑，对各种名人案例进行分析讲解、层层展开，告诉读者如何根据自身的条件，做出相对正确的选择，走出一条适合自己的人生之路。



特别推荐



[www.kaixinbooks.com](http://www.kaixinbooks.com)



责任编辑：周连杰  
监    制：田洪江  
执行编辑：郭  靖  
封面设计：天之赋设计室



### 为什么我总过不上自己想要的生活

每个人都想过上自己想要的生活，并以此作为自己的梦想而努力奋斗。但努力过后就一定会有一个好的结果吗？不见得。有时候，选择比任何努力都重要。

人生的道路总会有许多崎岖和坎坷，人的一生总是会遇到无数个十字路口，有时还会走进死胡同。因此，生活逼着我们做出选择，要么走这条路，要么走那条路，要么退出死胡同另寻他路。

选择，对于我们来讲特别重要，可惜等好多人明白这个道理时，已经太迟了。人生路上，关键是要明白自己想要什么。每个人都要结合自身素质、条件、兴趣和特长，去选择自己的人生目标，走出一条适合自己的人生之路。

有三个来自不同国家的人被关进监狱，监狱长说你们要在这里过上三年的牢狱生活，为了防止你们有情绪，我可以满足每人一个要求，现在开始选吧！爱抽雪茄的美国人要了三箱雪茄；天生浪漫的法国人，要了一位女郎相伴；满脑子生意经的犹太人要了部能与外界沟通的电话。

三年转眼过去了，嘴里鼻孔里塞满了雪茄的美国人第一个冲出来大声

喊：“火，快给我火！”原来他没有点燃雪茄的火；法国人抱着一个孩子，牵着大肚子女郎走了出来；犹太人意气风发地出来了，他感激地对监狱长说：“为了表示感谢，你让我与外界联系，我送你一辆劳斯莱斯！这三年来我的生意不但没有停止，反而增长了。”

这个看似荒诞的故事，留给我们的却是深刻的人生道理：选择决定生活的质量！因此，要想过上自己想要的生活，请赶紧做出选择吧。很多人的成功或失败，并不取决于他做事的方法，方法固然很重要，但真正决定成败的恰恰是他的选择。

成功从某种意义上来说就是一种选择，你选择了奋斗和坚持就是选择了成功，而不做这个选择便是选择了失败，所以失败和成功一样也是一种选择。

选择是一种能力。人生不过是一连串选择的过程，从你早上起来要穿哪一套衣服开始，你就开始在选择了……

一个选择对了，又一个选择对了，到最后便产生了成功的结果；一个选择错了，又一个选择错了，到最后便产生了失败的结果。若想要有一个成功的人生，想要过着自己想要的生活，或者说想要实现梦想，我们必须降低错误选择的概率，减少做错选择的风险。

那么如何才能做出正确的选择，避免错误的选择，过上自己想要的生活呢？

下面这个小故事也许能让我们看出端倪：

有一位老神仙的工作就是每天寻访度化。有一天，看见一对老夫妻愁眉不展地卖水。老神仙问他们日子过得好吗？老夫妻说：“过这么多年，我们一直都没过上想要的日子，一直摆脱不了贫困。真是苦死了！”

老神仙问：“你们希望的生活是什么样子的呢？”老夫妻异口同声地说：“如果我们卖的不是水，而是酒就好了！”

老神仙说：“这很容易办到啊，原来你们想要的生活这样简单。在你们家后面有块大石头，石头上有三个泉眼。可惜的是泉眼被土堵上了。你们只要把土都清理出来，就会流出酒来。你们每次不能多接，把这个葫芦装满就可以了。”老神仙说着，从后背拿出一个大葫芦交给老夫妻。

老夫妻回家之后，清理了石头眼里的土，果然从泉眼里流出酒来。他们装满葫芦就回去卖酒，一大葫芦酒刚好能卖一天。

他们日子过得渐渐好起来，不知不觉一年过去了。老神仙又来回访，看看老夫妻过得幸福不幸福，他问老夫妻：“现在的日子是你们一直想要的吗？”老夫妻说：“嗯，日子过得还不错。要是酒糟能喂猪就更好了。”

老神仙闻言，不禁摇头叹息，念出一绝：“天高不算高，人心比天高。清水当酒卖，还嫌没有糟。”说完飘飘然不见了。

这个传说告诫我们，要懂得知足，取舍有道，不然，到最后只能苦自己，永远过不上想要的生活。可是，在现实的生活中，因为诱惑太多，所以知足总是很难。活着很累，面对各种各样的选择，萌发各种各样的欲望，总是在得到时欣喜，获得短暂的满足，之后被更大的选择诱惑时，又开始对现在的生活不满意，沉浸在无尽的烦恼中。但是，没有欲望的人生也是不完美的，正如米兰·昆德拉所说：“欲望是一种美！”成功的原动力就是要保持适当的欲望。把握好这个度，就会过上想要的生活。

仅仅保持适当的欲望还不行，还要对我们的需求进行分类。当很想要的某些物品出现的时候，首先要有理智的头脑，把这些物品分为“身外物”“必需品”。可以尽力争取必需品，而身外物不宜拥有太多，要学会享受克制欲望的自控感。有些人非常想要自己很难购买的奢侈品，为了这个身外物，宁愿饿肚子，也要得到，弄得自己狼狈不堪，生活质量下降。还有些人面对琳琅满目的物品，什么都想要，挪不动脚步。有的人面对眼花缭乱的选择，首先在心中盘算，我急切需要的是哪些？不管有多少诱惑，只选择自己需要的，只有这样，当面对选择的诱惑时，才能享受生活的乐趣，满足拥有



的快乐!

好吧! 现在请你打开这本书, 我们一起去了解无所不在的选择的重要性, 看看书中那些成功者们, 在为了让自己过上想要的生活时是如何取舍和选择的吧!

# 目 录

## Contents



## 前言 为什么我总过不上自己想要的生活 / 1

## 第一章 放对自己的位置，你将得到不一样的成果

你的人生由你决定：个性与自我呈现 / 2

定位直接决定你的方向 / 6

认清自己：选择就是准确定位 / 11

不做比较，只走自己的路 / 15

适合你的角色只有一个 / 18

你看重什么，什么就有价值 / 22

## 第二章 制订好你想要的目标，其实选择只有一个

你究竟想实现什么：制订正确的目标 / 28

专注很关键：改善我们的自然注意力 / 33

不妨现在就养成制订计划的习惯 / 37

长期计划与短期计划 / 40

请首先确定你能做好的事 / 44

合理又明确的职业规划 / 47

启动环境：当心偶然事件的力量 / 51

打破自动驾驶模式，正念的提升最重要 / 55

### 第三章 克服选择的障碍，取决于你的情绪

- 影响选择的心理因素 / 58
- 内在情绪所产生的优柔寡断 / 61
- 意识与快乐的层次 / 65
- 平衡和管理情绪的方法 / 68
- 不肯接纳与拒绝选择 / 71
- 清除选择的最后一个障碍 / 74

### 第四章 把对错握在手中，推导你想要的结果

- 后悔：下拉的力量 / 78
- 哪些人容易后悔 / 82
- 决定后的后悔行为表现 / 86
- 偏见与不习惯 / 90
- 推理出来的最终结果 / 94
- 面对结果，要有及时结束的勇气 / 98
- 赌一赌的选择心理 / 102

### 第五章 与其在理性和感性间摇摆，不如一分钟决定

- 不能破坏的游戏规则 / 108
- 建立决策的流程 / 112
- 实现目标的良好思维 / 115
- 理性与情感的体现 / 119
- 逆向思维的启示 / 122
- 不断提升自我价值 / 125

## 第六章 你的大脑里，逻辑魔力还在吗？

- 逻辑与决策力 / 130
- 获取足够的信息 / 133
- 逻辑的种类：不同情况的选择 / 137
- 用假设来检验错误 / 141
- 建立准确判断的意识 / 144
- 批判性思考所产生的选择 / 148
- 在可认识的范围内选择 / 151

## 第七章 你是一个繁杂者，还是一个极简主义者？

- 选择与幸福：选择的增加是好还是坏 / 156
- 选择意味着推动另一种可能 / 160
- 在希望与预期中做减法 / 163
- 选择的相对性 / 166
- 复杂的事情试着简单做 / 170
- 比较之后的主观性选择 / 174

## 第八章 只有自己知道，如何在失败中穿越逆境

- “一路走到底”的后果 / 180
- 自由的束缚与旁观者思维 / 183
- 走得最远的人，常是愿意去冒险的人 / 186
- 经不住挫折，成不了强者 / 190
- 舍不得自然得不到 / 194
- 失去的不要计较，要总结 / 199

## 第九章 你的每一段经验，都是真实的自我回馈

对事情的成本和难度有着清醒的认识 / 204

情绪的掌控与管理 / 207

经验法则：被忽略的选择力 / 211

选择，给自己定位 / 215

有时只能依靠经验 / 218

超越常规的决定 / 221

遇到困难的本能反应 / 225

## 第十章 卸下你的固执，才是为自己减负

不必要求自己太完美 / 230

让不完美成为人生常态 / 233

别掉入诱惑的陷阱 / 237

用美好的期盼加大幸福的内存 / 241

只需使用 80% 的精力 / 245

别忽略“查漏补缺”的过程 / 249



## 第一章

# 放对自己的位置，你将得到不一样的成果

一个人给自己定位是不是准确，会决定他一生能不能获得成功。立志高远的人不会甘于平庸，愿意当别人奴隶的人永远也做不了主人。

你可以长时间用心工作，而且富有创意、聪明机智、才华横溢、八面玲珑，甚至好运不断——可是，在创造过程中，如果你没办法准确地给自己定位，不知道自己的方向是什么，一切都会白费力。

所以说，你给自己定位什么，你就是什么，定位能决定你的人生。

一个成功的人，一定是一个眼光长远的人。用犀利的眼光洞察周围的环境，预测将来可能出现的发展方向，就能帮助你摆脱困境，获得成功。

戴高乐曾经说：“眼睛看到的地方，也是成功到达的地方，只有伟大的人才能成就伟大的事，他们之所以伟大，是因为他们一开始就下定决心要做出伟大的事。”田径教练总说：“跳远的时候，想要跳得更远，你的眼睛就要看着远方。”

一个想要成就一番大事业的人，必须树立远大的理想和抱负，思想深远和视野广阔，按照自己已经定下的目标，坚持努力，只要努力到位，你就一定会获得成功。

## 你的人生由你决定：个性与自我呈现

台湾作家三毛曾经说过这样一句话：“在我的生活中，我就是主角。”

每个人都对自己的生命拥有自主权，如果一个人永远处于被别人“奴役”的状态中，接受别人的控制，那么他肯定不会享受到自主决定和选择自己的人生给他带来的快乐。一个人要做出正确的决定，就需要尽量让自己的心理处于一种平静坦然、自由自在的状态中。只有积极呈现自我，才能彰显自己的个性，决定自己的人生。

人生一世，草生一秋。活就要活出自己的个性，决定自己的人生。

在生活中，我们要努力去争取做自己生活的主角，不要任由自己去扮演生活的配角。要积极地去呈现自我，创造自己的人生，沦为跑龙套的角色是可悲的。

### 勇于呈现自我，做自己命运的主人

有一位名叫布伯的心理学家曾经用犹太牧师的故事向我们阐述了这样一个观点：失败的人都不知道自己为什么会失败，但是成功的人，却都非常了解自己为什么会成功。一个没办法对周围的情境做出准确反应的人注定会成为失败者。我们总结一下成功者的特征就会发现，他们在旁人的眼中，一般都是可靠、值得信赖、头脑敏锐并且内心真诚的人。

自主性强的人才有可能获得成功，因为自主性强的人能够担负起生命的责任，他们不会让别人来驾驭自己。坚持原则是呈现自我的基本途径，但除此之外，灵活运转的策略也是成功的必备因素。善于把握时机，摸准周围的“环境”，坚持适度原则，有理有节地处理各种事物才能成为一个自主的人，进而也更容易成为一个成功的人。比如，在我们的人生中，很多时候都需要“该出手时就出手”的魄力，积极争取，但是人生中同样也有需要收敛锋芒握紧拳头的时候，这时候就不能随意做决定，而应该静观事态发展；有的时候我们需要与别人针锋相对，一争高下，但是有的时候又需要互助友爱，形成一个团结的整体；有时候我们需要与群体相融，有时候又需要一个人安静地独处。

在我们的一生中，一定会有很多既对立又统一的东西，这就需要我们能够辩证地去看待问题，从而获取人生的主动权。能够掌握自己命运的人，才是一个成功的人。人生道路上有很多大大小小的选择，善于做出抉择才能拥有幸福人生。听凭他人摆布，让别人推着走会让你的人生丧失主动权，最终沦落为别人的附庸。只有敢于掌控自己的命运，掌控自己的情感，才能做自己命运的主人。

### **把握正确的方向，掌控自己的人生**

人生中处处都能够体现出对自己命运的掌控，从微观角度来讲，每个人都要坚持自主地选择学校、选择商品、选择道路。从宏观的角度来看，做出个性的选择则体现在不被各种外在因素制约，能够自主地选择自己的爱情、事业和其他精神追求。

我们不是父母的附庸，也不是环境创造出来的机器，作为一个独立自主的个体，你的一切选择，一切道路，都应该完全取决于你自己。

如果你想成为一个掌握前进方向、把握自我目标、让目标永远清晰可见的人，那么你就必须学会独立思考，能够对面临的问题做出自己的判断。

无论什么时候，人都不能失去自我，失去自我是这个世界上最大的不幸，而失去自主选择的权利，将会成为你人生中最大的桎梏。不管面对什么样



的情况，你都应该坚持自己认为正确的那个选择。相信自己、创造自己才是人生中最重要的事。在这个多变的世界面前，走一条属于自己的路，勇敢地呈现自我才是你应该坚持的方向，追求的目标。你应该果断地、不带任何顾虑地向这个世界宣告并展示你的能力、风采、气度和才智。

学会独立自主，你才能傲立于世，开拓一片属于自己的天地，从而得到他人和社会的认同。学会掌控自己的命运，驾驭自己的情感，善于分配自己的精力，能够自主选择喜欢的学校、职业和爱情，这样的人生才称得上成功。要克服依赖性，不要接受别人给你的安排，哪怕这个人是自己的父母或者爱人。

### 世上不存在两片相同的树叶

我们都听过这么一句话：“世上没有两片相同的树叶。”同理，在这个世界上，也没有两个完全相同的人。在这个世界上，我们每一个人都是独一无二的存在。这一点在遗传学中也有依据，父亲和母亲各自的 24 条染色体组成了新的生命，这 48 条染色体决定了一个人的所有基因，任何一个基因的改变都足以牵涉到一个人的一生。从遗传学的角度来说，父母孕育出一个跟你完全一样的人的概率只有三百万亿分之一。神奇的遗传学中蕴含着深刻的人生道理：每一个人都是独一无二的个体。我们要让自己成为一个独立自主，能够保持自我本色，发展自己的个性的人。但这并不表示我们要追求和别人的不同，事实上那些可以追求的奇装异服或者怪诞的举止并不能够被称为独立自主。我们只要在遵守社会的各项规则的前提下保持自己的特色，不人云亦云，就可以称得上是一个独立自主的人。

保持自我本色是一个历史悠久的问题。詹姆士·戈登·基尔凯医生曾经说过这么一句话：“这是全人类的问题。很多精神及心理方面的问题，其隐藏的病因往往是他们不能保持自我。”写过 13 本书的安吉罗·派屈也曾经指出：“一个人最糟的是不能成为自己，并且在身体与心灵中保持自我。”