

现在的你，
是10年前你想要的模样吗？
活出闪耀、优雅、内心安宁的自己，
才是真正的本事。

最高级的能力， 就是 做自己

The most advanced ability, just do it yourself

魏荣卿
著

读外借



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

最高级的能力， 就是做自己

魏荣刚 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

最高级的能力,就是做自己/ 魏茱卿著. —杭州:
浙江大学出版社, 2018.2

ISBN 978-7-308-17736-8

I. ①最… II. ①魏… 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 (2017) 第 319649 号

浙江省版权局著作合同登记图字: 11-2017-364 号

原著:《做自己的勇气: 35 岁之前,一定要成为的 5 种自己》

作者: 魏茱卿

中文简体字版© 2018 年由浙江大学出版社发行

本书由厦门凌零图书策划有限公司代理,经十字星球文创社授权,同意经由浙江大学出版社,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

最高级的能力,就是做自己

魏茱卿 著

责任编辑 卢 川

责任校对 杨利军 孙 鹂

封面设计 仙 境

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 5

字 数 76 千

版 印 次 2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-17736-8

定 价 30.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心邮购电话: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

○ 自 序 ○

致,过去、现在以及未来的自己

你曾经有过这样的时刻吗?现在的你跟多年前的自己,在内心进行了一场跨时空对话。

我有过。那是一个参加完心理治疗与心理卫生联合会会议的午后,当我开车顺道行经大学时期的租屋处一带,望着熟悉的街景本该心生怀旧,情绪却忍不住一阵翻腾。

我落下了眼泪。泪眼婆娑间,仿佛看见了十多年前的自己——她,一个来自台南的女孩,为了求

学，栖身在台北这个繁华大都市，毕业后开始求职，也总是凭着一股不服输的傻劲，奋力地在异乡谋生存。

落泪，是因为心疼。我心疼她曾经因为租房纠纷，被傲慢女房东大声羞辱：“谁叫你们家在台北没房子？”当时纵使满腹委屈也只能默默往肚里吞，因为对方说的话的确是事实，她在台北本来就没有家，处境犹如失根的浮萍。

落泪，也是因为佩服。我佩服她初入社会那几年，三天两头就被公司主管飙骂，却依旧咬着牙关撑下来，还练就了一身扎实的写作功底，让现在从事文字创作跟出版工作的我，如虎添翼。

怀抱着这样的激动心情，返家后，我提笔写了一封信给十年前的自己，谢谢她当年的努力以及选择不放弃，方才一步步成就现在的我；接着又写了一封信给十年后的自己，承诺她，为了收获更具丰盛意义的人生，此刻的我一样会秉持积极向上的精神，在新的专业领域开疆辟土。

写完信以后，一股更深的触动涌上心头，那个



当下我才觉察到,原来在追求梦想的道路上我从来都不孤单,因为一直有“她们(指过去和未来的自己)”的鼓励和陪伴。而想一想也是,在人生的接力赛中,我们是一个 team(团队),队友们理应互相加油打气,无论是在过去、现在,还是未来。

撰写《最高级的能力,就是做自己》(台版书名《做自己的勇气:35岁以前一定要成为的5种自己》)这本书,正是出于这样的心情。我总认为,35岁是一个很微妙的年纪,感觉像是处在第二个起跑点,左右着人生下半场的命运,值得每个人停下脚步来自我检视一番,问问自己:“截至目前,我对自己的人生满意吗?”以及“如果可以,希望未来通往哪里?”更重要的是,“什么才是我真心认为,值得用一生去追求跟体现的价值呢?”

从生理年龄来说,35岁之后,身体机能开始走下坡,但就心理发展而言,却是一个人迈向整合和自我实现的关键起点,知名瑞士心理学家荣格提出的“个体化历程(individuation process)”,差不多就是落在35岁到40岁。至于我个人,这样的历程启

动得更早，32岁那年就正式揭开序幕，等到35岁来临的时候，手中已经握有更多筹码去建构人生下半场。也因此，才会建议大家最好在35岁以前，便着手为日后的生命转化做准备，提早展开“做自己”的练习，因为那真的并非一蹴而就。

个体化历程，一言以蔽之，就是个人从“社会化”到“去社会化”的过程。就荣格的论点来说，人的“自我”(ego)为了在社会中生存适应下来，自然而然会发展出人格面具(persona)，只不过有得必有失，代价就是得压抑部分的本我(id)；当个人在前半生完成自我与人格面具的发展任务，后半生的重点就会转移到内在整合，一片片拾回心灵碎片，活出一个真实且完整的自己。

不少人误以为，做自己就是变得自私、自我、自恋，抑或是罔顾他人的意见，实际上若是能依循荣格的论点来做自己，反而会让你更受欢迎，又不丧失自身的独特性。原因是，那个原先总是带着人格面具的你，在历经个体化蜕变之后，早已显出了真实迷人的样貌，偶尔表现出的自我感觉良好或一意



孤行,通常也是为了衷于内在真实,而非由人格面具在主导。

至于如何将抽象理论化为具体行动,付诸实践在日常的生活当中?本书综合归纳出的如何更好地做自己,便是基本且关键的心理发展指标。做自己,是一辈子的课题,我也正走在这条学习的道路上,与你共勉之!

01 专业是一部外挂的聚光灯

帮助你热衷学习,打造无敌竞争力

生命的最佳战友,是自己//3

专业是一部外挂的聚光灯//9

人格特质擦亮你的个人品牌//14

格局是成就的器皿,越大装越多//20

铭印效应,激发惊人潜力//25

02 别害怕失败,更别畏惧成功

帮助你面对挫折,在逆境中变得更强大

让抱怨带你看见问题的症结点//31

放大心中的小太阳//36

将“任性”升级为“韧性”//43

建立多元的自我评价系统//49

别害怕失败,更别畏惧成功//54

03 生活很难,但也可以很简单

帮助你活出天赋,站上专属舞台自信发光

丑小鸭真正的身分,其实是天鹅//63

生活很难,但也可以很简单//68

透过管控焦虑来重拾内在自由//74

有能耐自然能吸引好人脉//80

重返 20 岁//85

04 放下对“应该”的执着

帮助你真心宽恕,别再用他人的错来惩罚自己

觉察那些让你陷入困境的模式//91

值得感恩的小确幸//97

放下对“应该”的执着//102

提早认清生命的重点//107

安顿过去,尽情活在当下//112

05 相信命运永远有他的美意

帮助你看懂上天美意，一步步完成此生使命

你想留下什么精神遗产给世界？//119

预设停损点，真心享受付出的喜悦//126

允许他人保有自己的防空洞//132

用心发现生命中的天使//137

相信命运永远有他的美意//142

01

专业是一部外挂的聚光灯

帮助你热衷学习，打造
无敌竞争力

○ 生命的最佳战友,是自己 ○

如果每个人都能提早跟自己建立战友关系,并且怀抱着一颗好奇的心来探索世界,那么三十几岁之后的人生,将会多么有趣啊!

很多人应该都有过类似的体会,就是被问到如果世界末日即将来临,或是人生只剩最后几天的话,最想做的是什么事情? 不过,现在让我们把问题修正一下,改问: 迈入 35 岁之际,你最想为自己勇敢去做或冒险去做的事情是什么?

请不要只提出像是跟某人相恋结婚这一类的答案。决定跟某人携手共度一生，的确需要很大的勇气，但如果感情生活就足以涵盖人生的全部，那么也就没有所谓的生涯规划，或是自我定位的问题了。

这里试图讨论的勇敢，本质是指向个人的内在力量，关注的重点在于“自己对自己的信任”。问得更直接一点，三十几岁的你，是否已经具备成为自己战友的勇气和能力？

用好奇心，探索不同的生命风景

有天，我和一位女性友人在一家小餐馆吃饭，原本安静的用餐环境，因为几位新进客人而变得有些喧闹。

其中一位中年女性是这里的常客，这天正好到附近泡温泉，便邀请其他友人一同前来，为了表现出地主般的待客之道，她一坐下来就滔滔不绝地介绍餐馆招牌菜，点完菜，向老板要求播放他攀爬高山时拍的影片。

“我跟你们说，不要看老板这样子，竟然可以爬上海拔三千多米的山顶，去看上面的湖，真的很厉害！”话匣子一开，这位女性就不断称赞老板，还问了一些像是“山屋住起来会不



会很恐怖？在山上有没有办法洗澡？”以及一些关于吃喝拉撒睡的问题，最后下了一个结论，说：“好羡慕老板可以亲眼看到那个湖，我也好想去爬，但都没办法……”

一边做菜一边听着炮珠似的问题，老板终于沉不住气，响应她说：“还好吧！除非你是患有高山症，不然哪有什么做不到。”老板以自身为例，“像我，之前是一个连跑步都有困难的人，现在却练到可以去爬那么高的山，其实就是看你有没有那个决心。”

我在一旁默默听着，同时想起了一部美国电影 *The Bucket List*，中国台湾地区翻译为《一路玩到挂》。剧情内容讲述了机修工人卡特跟亿万富翁爱德华两人因为罹患癌症，住进同一间病房后的故事，虽然身份地位相差悬殊，但出于同在生命末期的惺惺相惜，两个人协议列出一张愿望清单，利用最后生命时光逐一完成想做的事情，包含环游世界。

第一站，是高空跳伞。在他们两人从高空快速往下坠的过程中，爱德华痛快地喊出：“这才叫活着！”反倒是卡特，因为降落过程中的恐惧，气得直骂：“我讨厌你那该死的胆量！”

气归气，后续两人还是开心前往非洲坦桑尼亚大草原打猎；一度尝试攀登世界海拔最高的喜马拉雅山，最后受限于

天气原因才不得不作罢。印象中，最令人触动的一幕是，两个人坐在埃及金字塔顶端，卡特问了爱德华两个问题：“你在生命中有没有找到喜悦？”以及“你的生命中有没有为别人带来喜悦？”

依稀记得，多年前观看这部电影的当下，最有感觉的片段是卡特提出的这两个问题。时过境迁，当我慢慢找到生命喜悦，也有能力为他人带来喜悦的时候，再度回顾剧中情节，焦点已经转移到两位癌症末期主角积极圆梦的精神。同时我也在想，如果每个人都能提早跟自己建立战友关系，并且怀抱着一颗好奇的心来探索世界，那么三十几岁之后的人生，将会多么有趣啊！

跟内心真正的想法站在一起

如何跟自己建立战友关系？很关键的一点是，必要的时候，你能不能跟内心真正的想法站在同一边，挺身而出捍卫真正渴望的人生？

我很认同心理学所教导的一个概念，叫作矫正性的情绪经验 (corrective emotional experience)，其内涵简单来说，