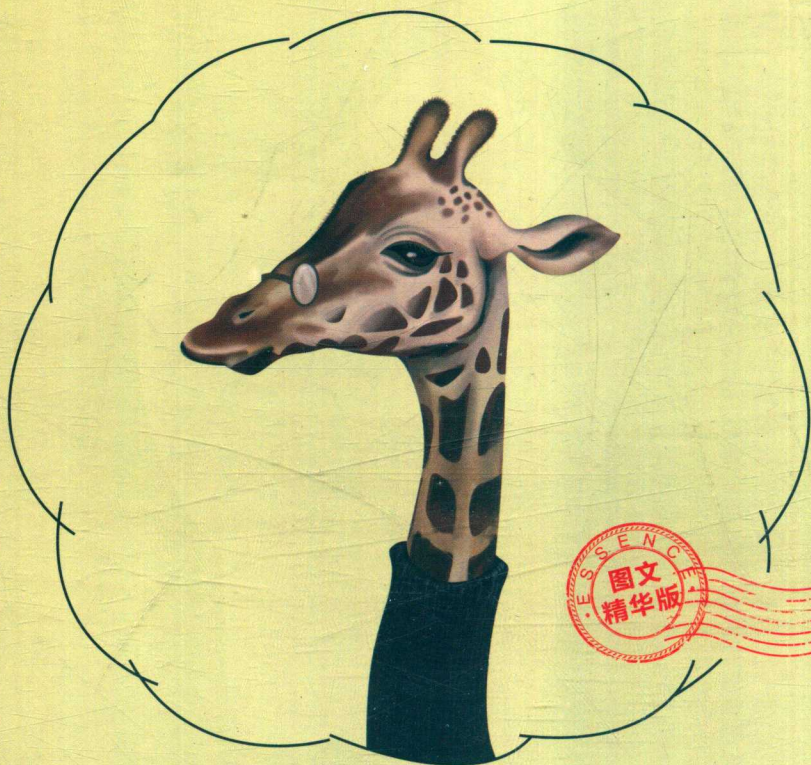


竟然想通了

和不开心的自己聊聊未来

叶舟◎著



思考要趁早！

—— 自我心理故事疗法 ——

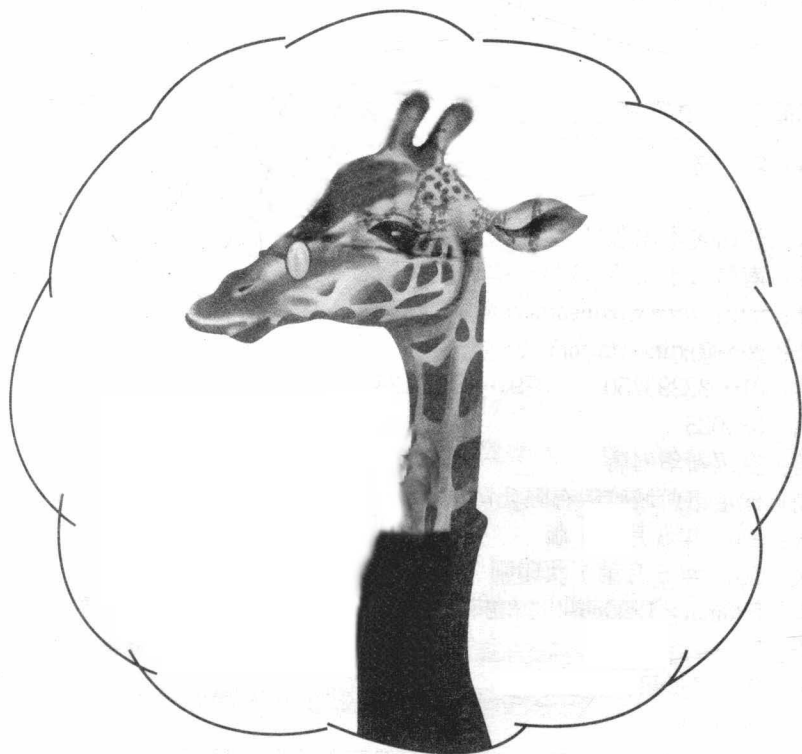
愿未来的你，成为你想成为的自己！

 江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

竟然想通了

和不开心的自己聊聊未来

叶舟◎著



 江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

竟然想通了：和不开心的自己聊聊未来 / 叶舟著.
— 南昌：江西美术出版社，2017.5
ISBN 978-7-5480-4341-6

I . ① 竟… II . ① 叶… III . ① 成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033254 号

出 品 人：汤 华
企 划：江西美术出版社北京分社（北京江美长风文化传播有限公司）
策 划：北京兴盛乐书刊发行有限责任公司
责任编辑：王国栋 楚天顺 陈 东 陈漫兮
版式设计：阎万霞
责任印制：谭 勋

竟然想通了：和不开心的自己聊聊未来

作 者：叶 舟

出 版：江西美术出版社
社 址：南昌市子安路 66 号江美大厦
网 址：<http://www.jxfinearts.com>
电子信箱：jxms@jxfinearts.com
电 话：010-82293750 0791-86566124
邮 编：330025
经 销：全国新华书店
印 刷：保定市西城胶印有限公司
版 次：2017 年 5 月第 1 版
印 次：2017 年 5 月第 1 次印刷
开 本：880mm × 1280mm 1/32
印 张：7
I S B N：978-7-5480-4341-6
定 价：26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师

作者简介

叶舟，心理学博士、心理解脱师、思维健康师。清华大学、北京大学特聘讲师，北京师范大学特聘教授，出版过《在北大听解脱之道》《在北大听包容之道》《在北大听平衡之道》《快乐老人不生病》《心理解脱师》《国学九家智慧》等研究心灵成长的书，在心灵建设上有许多独到见解，其中“一秒钟烦恼解脱术”培训课程深受学员欢迎。



天猫兴盛乐图书
专营店二维码

策 划：  兴盛乐
国文经典 教育经典

装帧设计：MM 末末美书

读美文库书目：

马云工作法	人际交往心理学
高效演讲	失落的致富经典
奥黛丽·赫本	消费者行为心理学
人人都能成功	天才在左疯子在右
心静的力量	开一家赚钱的餐馆
思考致富	不生气，你就赢了
社交与礼仪	跟任何人都能聊得来
情绪急救	你当善良，且有锋芒
领导的艺术	你当温柔，且有力量
沟通的艺术	不畏将来，不念过去
推销的艺术	一切都是最好的安排
谈判的艺术	女人不要输在情商上
做生意的艺术	做一个刚刚好的女子
魔鬼金融学	灵魂有香气的女子
怪诞心理学	一年级影响孩子的一生
幽默沟通学	所谓做生意，就是交朋友
淡定心理学	所谓做销售，就是搞定人
性格心理学	所谓情商高，就是会说话
暗示心理学	提升女人气质的100个细节
自控力	别在该动脑子的时候动感情
拒绝力	对于自己，你还是个陌生人
回话的技术	别在该奋斗的年龄选择了安逸
竟然想通了	生命中最美好的事都是免费的
心理学与生活	将来的你，一定会感谢现在拼命的自己

前言

Preface

故事的正确解读方式

在开始之前，我想讲一个大家耳熟能详的故事。

很久以前，乌龟与兔子之间发生了争论，它们都说自己跑得比对方快，于是它们决定通过比赛来一决雌雄。确定了路线之后，它们就开始跑了起来。兔子一个箭步冲到了前面，并且一路领先。看到乌龟被远远地抛在后面，兔子觉得，自己应该先在树下休息一会儿，然后再继续比赛。于是，它在树下坐了下来，并且很快睡着了。乌龟慢慢地超过了它，并且完成了整个赛程，无可争辩地当上了冠军。兔子醒了过来，发现自己输了。

这个故事告诉我们，不可轻易小视他人。虚心使人进步，骄傲使人落后。要脚踏实地做事情，不要半途而废，稳步前进才会取得成功。

喂！你，请保持微笑！想也知道我不可能就拿这么一个老掉牙的故事来糊弄你。这只是我们从小到大听到的故事版本，可你知道吗？这个故事还有很多你意想不到的解读方式。而这就是这本书将要告诉你的内容。

故事，并不仅仅是故事。它有情节，有含义；有表面的含义，

也有隐喻的含义。但这并不是故事的全部。故事不会凭空出现，除了故事里的人，一定还有一个讲故事和一些听故事的人，这些人不但对故事有自己的看法，而且也有自己的故事。你在这本书里读到的，将不仅只是故事本身，你还将读到一个这些人的故事，而这些人也会跟你一起经历心灵成长的七天。

第一天，你将对他人和世界有一定的了解，学会如何应对这充满危机的世界。

第二天，你将学会正视自己，找到真实的自我，提升自己。

第三天，你将学会如何面对困境，突破成长局限。

第四天，你将学会如何变通，去面对难以预料的未来。

第五天，你将学会如何选择，在舍与得之间寻找平衡点。

第六天，你将懂得快乐的真正含义，找到你和快乐之间真实的距离。

第七天，你将突破种种内心的障碍，启动终生的心灵成长，成为更好的自己。

世界著名的心理学家欧文·亚隆说过这样一句话：“人永远无法真正从他人那里得到帮助，人必须从自身找出帮助自己的力量。”

书中的故事是否真实，其实对你来说并不重要，重要的是，你能否读懂这些故事。书中的每个故事都是一把钥匙，能解开你看不见的心灵枷锁，疏通你内心的郁结，释放更有力的你！每个人对故事的解读方式都是独特的，如果你的解读与本书的任何一种解读都不相同，那么，恭喜你，你已经学会了解读故事的正确方式，也意味着你获得了能帮助自己成长的力量。

序幕

prologue

龟兔赛跑的十二种结局

有些人可能已经开始不耐烦了：“说好的龟兔赛跑的故事，到底在哪里？”

别着急啊，等我吃完这盘瓜马上就开始。

成功的前提是正确认识自己

龟兔赛跑的结果到底谁胜谁负，在于它们谁更能清醒地认识自己。

龟兔第一次赛跑，兔子过于自负，高估了自己而看低了乌龟，觉得自己睡上一觉醒来都能跑赢乌龟，结果得到了惨痛的教训。这也是我们最熟悉、最原汁原味的《龟兔赛跑》的打开方式，在

这里就不多说了，接下来主要说说故事的后续发展。

兔子因为输掉了比赛而感到非常失望，它仔细分析了失利的原因，最后发现，自己失败只是因为过于自信而导致粗心大意、疏于防范。如果它不那么自以为是，乌龟根本没有获胜的可能。于是兔子向乌龟提出挑战：再比一次。

乌龟同意了。由于兔子对自己有了清醒的认识，在这一次比赛中，它全力以赴，毫不停歇地从起点跑到了终点，把乌龟远远甩在身后，理所当然地获得了比赛的胜利。

是金子总会发光的，坚持到底就能成功。吸取了第一次失败教训的兔子，一鼓作气向着终点前进，比赛的结果自然也就在情理之中。这也是最正常的龟兔赛跑的结局。

但这不是故事的最终版本。人要学会正确认识自己，不只是一时，而是要一直对自己保持清醒的认识，否则成功也只会是一时昙花，转瞬即逝。

兔子赢得了第二次比赛的胜利，愉快地向乌龟提出第三场比试的请求。它的理由很简单：一胜一负，不足以定输赢。

乌龟知道比速度，自己怎么也不是兔子的对手，要想赢得第三场比赛的胜利，只能充分发挥自己的优势了。

跟兔子相比，乌龟一直对自己认识很充分，它知道自己的长处是耐力。于是乌龟答应了兔子的要求，但提出，这次的比赛终点由它来定。

兔子还在回味胜利的滋味，心情很爽，它满口答应乌龟的条件。结果到了比赛开始以后它才发现，这次比赛的路程很遥远，远远得完全看不到终点，还在半路上，它就累趴下了，而乌龟则凭着

自己的耐力，晃晃悠悠地跑到了终点。

兔子意识到自己着了乌龟的道，自然不服气，又提出了第四场比赛的请求，并且强势地规定，距离不能太长。

乌龟也不生气，它动起了脑筋，想了一阵子，说：“这次不比长距离，但比赛路线还是要由我来定。”兔子表示没有异议。

比赛开始后，兔子遵循了第二次比赛的策略，坚持以最快的速度飞跑，直到它的面前出现了一条大河。

这一次比赛的终点在河对岸的五公里开外。

兔子坐了下来，思考着下一步该怎么办。这时，乌龟赶了上来，它跳进了河里，游到了对岸，并继续向前迈进，最终到达了终点。兔子又一次无奈地输掉了比赛。

由此可见，正确认识自己，不仅要认清自己的优缺点，最重要的是要找出自己的核心竞争力，然后选择一块适合展现自己这种核心竞争力的比赛场地，否则纵有百般本领，也难以施展。

认识到这一点的兔子提出了第五次比赛的要求。它说：“距离不能过长，赛程中不能有河，我们要本着公平公正的原则，用速度来一决雌雄。”并且直接无视了乌龟对“公平公正”的质疑，愉快地定好了比赛的时间和路程。

大家觉得毫无悬念的比赛很快就开始了。这次路途中没有河，距离也很近，乌龟郁闷坏了，兔子高兴极了，眼看着终点就在眼前，可意想不到的事情发生了：

兔子一头撞在树上，晕过去了。

乌龟看着躺在地上的兔子，目瞪口呆地爬过了终点。

这次的比赛让兔子深刻地认识到，做好危机管理是多么重要。

在到达终点之前，什么事情都有可能发生，何况现在的社会危机四伏，如果不能时刻做好应对风险的准备，那真的随时都可能会栽个大跟头的。

智慧是成功的法宝

要想获得成功，光对自己有正确的认识还不够，还要懂得借势，弥补不足，形成互补。

兔子又一次输掉了比赛，依然很不服气，它总结了前五次比赛的经验，针对各种意外做了一一的准备，再次向乌龟提出比赛的要求。乌龟又答应了。

这次枪声一响，兔子在盯防随时可能出现的意外外，尽力往前跑，就在它距离终点只有一步之遥时，它忍不住回头想看看乌龟跑到哪儿了。可它刚转过身，就听到乌龟在它后面笑着说：“喂！我在这儿呢，你又输了！”

原来，枪声一响，乌龟就一口咬住了兔子的尾巴，就这样搭着一路狂奔的“兔子牌”顺风车快速行进，并且在临近终点时，被兔子一个摆尾，抛过终点线，反而超越兔子，提前到达终点。

一个人的能力是有限的，很多时候，无论你多么努力，单靠自己，总是难以成功，这个时候，你就应该转换思维，懂得因势利导，借助别人的优势来达到目标。

同样是博弈手段，欺骗则跟借势不一样。借势并不伤害他人利益，而只是借助别人的某种优势跟自己形成互补，相比而言，

欺骗就有点不足道了。

兔子接连输给了乌龟，实在很郁闷，但它憋着一股气，总想着要赢乌龟一次。它又一次向乌龟挑战。乌龟也不烦也不恼，只是说：“我们都比过这么多次了，这一次就不实地跑比谁先到达终点了，咱们进行文斗，你只要让我先走一公里，我可以证明你永远追不上我，你信不信？”

兔子当然是不信的。可结果却让它彻底懵了。

原来只要乌龟先跑，那么它和兔子之间必然存在一定的距离。而兔子在追乌龟的同时，乌龟还在往前爬。兔子要想追上乌龟，就必须先跑完它跟乌龟之间的这段距离，即它的第一个“终点”，也就是比赛开始时乌龟所在的起点，而当兔子到达这个“终点”时，乌龟又已经往前移动了，也就意味着同时又出现了下一个“终点”……这样一直跑下去，兔子虽然可以无限地接近乌龟，但是真的无论如何都追不上乌龟。

这就是从古希腊的哲学家、诡辩家“芝诺”提出的“阿基里斯与乌龟赛跑悖论”演化而来的“龟兔悖论”。乌龟利用这个悖论，彻底让兔子晕了。可兔子还是不死心，它总觉得自己被乌龟欺骗了，决定扳回一城。

兔子再次向乌龟提出重赛的要求，只不过这一次不能纸上谈“跑”了。它说：“理论尽是瞎话，实践才是硬道理。”它甚至大方地表示，只要还是在陆地上，就可以还让乌龟先走一公里。乌龟不疑有他，于是痛快地答应了。

这一次比赛开始后，兔子果然信守承诺，等乌龟先跑了一公里再起步，只不过这一次它不是用自己的双腿跑的，它骑着一辆

摩托车，轻轻松松到了终点。

借助工具是一种智慧，而选择什么样的工具更是至关重要。兔子在跟乌龟的常年比赛中，终于再次品尝到了胜利的喜悦。它乘胜追击，跟乌龟再次约定了比赛的时间。而这一次它也难得地取得了连胜。

乌龟原本就对借势很有心得，它很快就从兔子身上学会了借助工具，只不过它却忘记了选择工具的重要性了。乌龟叫来了滴滴打车，车是好车，可惜这一次从经验中成长起来的兔子打的是飞的。

等到乌龟开着豪车，一路绝尘向终点冲去的时候，兔子还在起点晃悠悠地准备着。乌龟到达终点，停好豪车，准备等会儿好好向兔子炫耀一番时，却发现兔子正倚靠着它的飞的，笑得满脸灿烂。

无论是武斗还是文斗，是借势还是投机，这都是一种智慧，而知识永远是人才的核心竞争力，也是成功的法宝。

竞争与合作是长盛不衰的秘诀

没想到在几次三番的较量中，兔子也长知识了。这下轮到乌龟心有不甘了。它找到兔子，说：“我们好好比一场，以前那些手段通通不许用，线路我来选。”

兔子说：“可以，但是要选山路。”

乌龟说：“没问题，比赛三天后进行，全程跑完七座山。”

兔子心里说：“这乌龟该不会连输两次输傻了吧，这回不还不得输吗？”

到了比赛那天，兔子每跑到半山腰，都听见乌龟在山顶上喊：“兔子加油，我就在你前面。”

兔子一路拼尽全力，可每到一座山腰，它都听到乌龟在山顶上喊：“兔子加油，我就在你前面。”兔子又惊又急，一路狂奔，但到了终点，发现乌龟正站在它前面，笑着对它说：“兔子加油！我已经到了。”兔子两眼一黑，当即趴地上了。赛后，兔子满腹疑团地问乌龟：“这到底是怎么回事？”

乌龟笑了笑，说：“不瞒你说，其实我有七个兄弟，长得跟我一模一样。”

团队的力量是成功的根本。乌龟跟自己的兄弟联合起来欺骗了兔子，它们不仅找到了解决问题的关键，更懂得合作，懂得合理整合资源、分配利益，运用团队的力量去解决困难，解决问题。兔子一听，不但累趴下了，而且还抑郁了。

眼看着龟兔赛跑越来越变味，乌龟和兔子心里都不是滋味。它们决定寻回初心，于是它们约定再进行一次比赛。只不过这一次，它们以分工合作的方式，联合出战。

这一次它们沿用了第四次比赛的路线。它们出发了，这一次兔子先扛着乌龟跑到了岸边，然后相互对调了一下，乌龟驮着兔子游到了对岸。到了对岸之后，兔子又把乌龟扛了起来，最后，它俩一起冲过了终点线。

乌龟和兔子都感到了莫大的满足，比独自获胜还高兴。

一个人工作能力强，有核心竞争力是好事，但是要想取得更大的成绩，就只有投身于团队合作中，并且充分运用自己的核心竞争力，为团队做出贡献。毕竟，一个人能力再强，也总有心有

余而力不足的时候，但如果能发挥长处，跟人一起合作，进行优势整合，就一定能实现双赢。

故事说到这里，你是不是觉得迎来了大团圆结局的时候呢？其实不然。

合作固然能实现双赢，但要想长盛不衰，还必须保持永久的竞争力。兔子和乌龟开始合作后取得了很大的成功，得到了空前的满足，它们成了要好的朋友，可相互之间没有以前那种剑拔弩张的竞争关系，失去了比赛的对手，它们变得越来越胖，很快就都跑不动了。

关于龟兔赛跑的故事，我就讲到这里，你会不会觉得很有趣？是不是觉得有些意犹未尽？一个简简单单的故事，就这样变成了面对困境时，不同人的应对方法及其动机的复杂故事，你是不是有点瞠目结舌呢？听了我的这些故事，你是不是对龟兔赛跑的结果有了自己的看法？这本书里写的就是这样一些平常的小故事，但每一个故事都可能会让你脑洞大开，产生新的体会。

目录

contents

序幕	...001
----	--------

第一天 / 关于世界，你迷茫吗？

清水的味道	...002
毛毛虫效应	...005
欲望越小，人生越幸福	...010
出头的椽子先烂	...016
友情的博弈	...021
最难做到的事	...027
急于求成要不得	...030
看得远一点，跑得快一些	...033

第二天 / 关于自己，你还好吗？

鼻子先着地又怎样	...040
你就是想得太多	...044
挖掘自己的“金矿”	...047
治贫良药和致富灵丹	...052
最大的对手，最好的医生	...054
能将你打败的只有你自己	...058
走自己的路，让别人去说吧	...064

第三天 / 遇到挫折，你要逃避吗？

在死神的门口	...068
被撑死的巴西海龟	...073
对子弹过敏	...076
敲门恐惧症	...079
烧不死的鸟才会是凤凰	...085
只差一点点	...090
马卡连柯的教育诗	...094
对不可避免的事，轻松地去承受	...097

第四天 / 关于未来，你怕了吗？

最重要的事	...102
毛姆的启示	...106
非此即彼的怪圈	...110
雪化了变成什么	...115
幸运的成本	...117
曲别针的用途	...121
多多举手	...126

第五天 / 关于选择，你后悔吗？

把心放下	...130
不要怕，不要悔	...135
生命需要什么	...138
舍，得	...140
执着或者退一步	...145