

HarperCollins
哈珀·柯林斯

成就最好的自己

How to Be a Grown Up

The Ten Secret Skills Everyone Needs to Know



(美) 斯泰西·凯撒 著
易厚萍 易厚宇 熊涛 译

青春只有一次，生命也有保存期限。

在绚烂如花的岁月里，努力创造属于自己的人生！



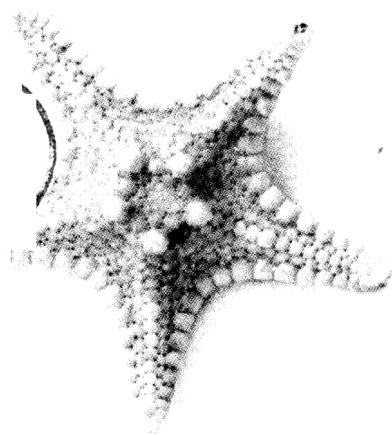
電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

HarperCollins
哈珀·柯林斯

成就最好的自己

How to Be a Grown Up

The Ten Secret Skills Everyone Needs to Know



(美) 斯泰西·凯撒 著
易厚萍 易厚宇 熊涛 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

How to Be a Grown Up: The Ten Secret Skills Everyone Needs to Know by Stacy Kaiser and
Foreword by Greg Behrendt.

Simplified Chinese Translation copyright © 2011 by Publishing House of Electronics Industry.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA through Bardon-Chinese Media
Agency.

All rights reserved.

本书中文简体字版由HarperCollins Publishers, USA 授权电子工业出版社独家出版发
行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2010-4624

图书在版编目(CIP)数据

成就最好的自己 / (美) 凯撒 (Kaiser, S.) 著; 易厚萍, 易厚宇, 熊涛译. —北京: 电子
工业出版社, 2011.1

书名原文: How to Be a Grown Up: The Ten Secret Skills Everyone Needs to Know
ISBN 978-7-121-12150-0

I. ①成… II. ①凯… ②易… ③易… ④熊… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 212498 号

责任编辑: 李 静

印 刷: 北京机工印刷厂

装 订: 三河市胜利装订厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14.5 字数: 170 千字

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发
行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

献给我的女儿乔丹和凯蒂：
我是这个世界上最幸运的妈妈。
你们里里外外都非常美丽。

Preface

序

我从没想过做一名治疗专家、一名顾问甚至一名“恋爱专家”。我一向非常满足于做一名喜剧演员，因此当我合著的一本书《他其实没那么喜欢你》(*He's Just Not That Into You*) 畅销起来时，突然之间成千上万的人就他们自己的各种关系来寻求我的建议。我的坚强外套是我的看法及我用一种坦率但令人愉快的方式揭露一些必不可少的真相的能力，特别是关于男人、女人和他们的约会对象。在辅导别人方面，我没有接受过任何正规训练。即使如此，我还是举办了自己的脱口秀节目，我每天要用 1 小时的时间在各种各样的主题上给出建议，而且还得保持建议的权威性。很明显，我对此难以置信。

让我们说说本书作者斯泰西·凯撒吧！一天我们在一个专家座谈小组里碰面，不知什么原因斯泰西在另一个摄影棚里，而且在片场有一个监视器。我猜想我们都在努力假装正在进行卫星转播。尽管设备是假的，斯泰西仍然是舞台上最亮的焦点！她性感、聪明、有敏锐的直觉而且特别适合做综合性的大型电视节目。我对我的制作人说：“那个女孩将来会有她自己的节目秀。你认为可以让她做我们节目的常客吗？”由此，我开始了与这



个非凡人物的密切联系。

斯泰西成了我们节目秀上一个专业的、有疗伤作用的声音。如果你是看过我们节目的那八分之一的观众，你应该记得她是多么擅长处理问题、把它们分解成最小的碎片，并制定一个容易理解且能战胜困难的大计划。斯泰西解决了很多难题，但不是用一种强硬的方式。她坚信每个人都有成长和改变的能力，而且她由衷地想帮助人们享受珍贵的生活。她在直截了当给出自己的建议时，还给予人们足够多的理解和鼓励。

斯泰西和我分享了“你负责控制你自己的幸福”这个信念，而且这个信念真的最终能让你做出更好的选择以帮助实现你的目标。明确做出选择是很艰难的一步。能长期活跃在你自己的兴趣爱好上的能力是孩子和成人之间的一个区别。事实上，做一个真正的成年人：做最聪明（即使有时候这很困难）的选择，同时避免陷入消极的自暴自弃的陷阱里。斯泰西现在已经向你奉上了她在做这些选择上的所有最好信息，同时通过这本书，她能帮助你学会如何完成它。

这本书来得太迟了，我希望能早一点拥有它。斯泰西缩小了日常生活及其障碍，直到它的核心要素。对任何就自己目前的行为（至少是某些阻碍你拥有渴求的生活的行为）做出持续改变的人来说，她通过探索一些潜在的问题和提供特别的解决方法和支持，使一切都现实可行。我特别喜欢她在“成人爱情”这个主题上的讨论。不管怎样，无论是压力还是重担，无论是你的外表、沉迷上瘾还是金钱问题（无论你的问题是什么），她都有提及。

斯泰西·凯撒是一名治疗专家、一名咨询顾问和一名恋爱专家。我的亲身经历让我清楚知道这一点。你瞧，她在做真正的交易。她没有因为想出名或在电视上露面而做很多工作。她真诚地相信她能帮助别人。我不想



How to Be a Grown Up

告诉你关于我的一个冗长乏味的人生故事，我只想告诉你，她的建议改变了我的思维方式。最重要的是，她发挥了关键作用，使我看到自己在工作上的价值。因此请帮我，更重要的是帮你自己一个忙。做一个测试，读这本书，并踏上你来到这里想过上的完美生活的旅途（做个真正的成年人）！

葛瑞哥·贝伦特（Greg Behrendt）

Contents

目录

引言	1
第 1 章 满载成年人测试	4
包袱	7
向前进	10
第 2 章 沟通无价	18
自觉回应	21
声音	22
动态沟通的障碍物	26
成年人的沟通如何进化	28
领悟科技	30
第 3 章 笑对人生	32
角色模型	35



How to Be a Grown Up

直升机型看护人	38
无能型看护人	39
放松型看护人	41
教官型看护人	42
真正成熟型看护人	44
危机管理	45
电梯效应	48
最佳应对	49

第 4 章 寻求支持系统的帮助 51

完善支持系统的 4 个步骤	55
友谊的类型	64
支持系统的作用	70
当灾难来袭时，充分利用支持系统	72
不要把所有的鸡蛋都放在一个篮子里	73

第 5 章 爱的魅力 76

永恒的爱	77
确认你想要的和需要的	84
学会尊重	88
樱桃派的故事	91
爱的真谛	95



第 6 章 你的形象价值百万	97
给自己的形象打分	98
完善你的形象	108
打造你所希望的形象	111
第 7 章 财务自由之路	116
金钱观	117
金钱/焦虑的连续统一体	121
在金钱方面，个人故障点的根源	123
经济包袱	127
7 个坏习惯	130
向前进发	132
第 8 章 职业梦想	135
驱动力	138
获得解放	146
满足	150
第 9 章 从沉溺上瘾中解脱出来	153
沉溺上瘾的根源	154
沉溺上瘾的信号	158
使沉溺上瘾合理化	161
解决沉溺上瘾的方法	167



生活中的上瘾者	169
---------	-----

第 10 章 时间管理和平衡的艺术 170

学会时间管理和平衡	171
别再找任何借口	179
学会授权	181
了解自己的极限	183
时间管理不善是非常危险的	184
习惯性迟到	186
浪费时间	187
做个优秀的时间管理者	188

第 11 章 学会适应和灵活变通 190

进化和灵活性	194
懂得舍弃	205
你的挑战	207

结束语 209

现在怎么办	210
积极行动	211
获取并保持活力	213
获得解放	214
如何开始积极行动	218





리 言



作为一名在过去 20 年里给成千上万的人做过劝告咨询的治疗专家，我曾听到过人们在生活中苦苦挣扎的各种各样的故事。因为每个人都是独一无二的，所以每个人所面临的问题的细节和环境也各不相同。我曾注意到一个经常在我们谈话内容里出现的共同主题。我们成年人面临的挑战是如何有效地平衡我们对娱乐和自由的渴求与我们的责任之间的关系。我看到过很多人完全追求太多的娱乐和自由。他们花掉不属于自己的金钱，频繁跳槽或总迟到，行为鲁莽轻率而且浪费了太多宝贵的人际关系，对自己抚养孩子的方式感到懊悔不已，或者对一个重要的责任感到胆战心惊。在通常情况下，一次危机和情感窘境会使这些人意识到他们需要重组并承担一些成人的优先级划分和责任。

我经常碰到的另外一种人拥有过度认真负责、A 类型、竭尽全力和追求完美的个性。这些男人和女人一生都高度紧张。他们让自己筋疲力尽地努力争取理想的房子、伴侣、工作和孩子。他们过度安排生命中的每一分钟。他们几乎没有任何娱乐并且没有任何方法放松身心。他们没有约会浪漫夜、没有和朋友一起的休闲时间或在办公室里开玩笑。生活的全部就是工作、生意、责任、担忧和获得成功。他们缺乏任何自由的感觉！无论这些人在金钱上获得了什么样的成功，他们也渴望无拘无束地尽情放松身心的能力，而且他们诧异于这是否就是生活的全部。

就我个人而言，我学会了直接满足于在生活中达到的责任与自由和乐趣之间的平衡。我多年前做过一个有意识的决定，我想过一种我称之为“满载成年人”的生活！我的意思是当我 80 岁在某个地方玩沙狐球时，我能追忆起自己的人生，而且敢坦言我的人生结果几乎完全是我想象的样子。我很有责任感、帮助他人、照顾我的家人并且有一个满意的职业，还有大量



的时间享受这个世界提供给人们的所有好处和快乐的生活！

我肯定你曾听过这句俗语：“你会拥有一切，只不过不是同时而已。”我深表同意。本书不是说你能立刻得到一切。它讲的是最大化你的潜能并因此最大化你幸福和成功的机会。在第1章和接下来的几章提供的测试中，你会学会在履行好你责任的同时来平衡你的时间及娱乐和自由的资源，并始终经营一个完满和充实的人生。

我写本书的目的是鞭策你。我会鼓励你审查自己真正是个什么样的人和你想从生活中得到什么，而且我会向你阐明做一个真正的成年人是一种非常值得你拥有的状态。可能你意识到你生活里有些领域需要一些支持，你正在探索能让自己更加平和地面对生活的困难并同时引导生活发生些许变化的方法。本书会向你提供你需要用来引领自己走向下一等级的方法和技能。

你已经做了一个非常成熟的决定：开始踏上更好地了解自己、创造你一直想要的生活的漫长之旅！



第 1 章

满载成年人测试



我记得，当我还是一个孩子的时候，十分急切地想成为一个“成年人”。我简直不能等到自己长成一个大人，因为我相信，一旦我是个大人了，我就自由了。我不必再听从别人的命令去睡觉。我可以当场买下自己喜欢的任何玩具。没有人会告诉我该吃什么，因此我可以用垃圾食品填满我的胃。我可以决定什么电视节目是“适合”我看的。至于家庭作业，我想做就做。不会再有人叫我清理自己的房间了。总之，我可以做自己喜欢做的事情，我会很快乐。

现在，我长大了，你也是。我们都长大了，都是法定的成年人了。长大后的我们可以自由地按照自己喜欢的任何方式生活——对吗？也许吧。尽管我们可以自由地做自己的选择，但是我们发现自己仍然被各种各样的规则、界限、范围和期望所束缚。一些是我们自己设定的，而很多则是我们的朋友、家人、社会 and 整个世界所强加的。最大的发现是，伴随着自由一起出现的，还有责任。一个真正的成年人知道如何平衡两者。

不管这是好事还是坏事，反正现在，你完全掌管了自己的人生。你得开始决定吃什么，睡多久，身材是胖还是瘦，等等。那么，你的一切都怎么样——很好吗？

- 你和朋友、家人的关系良好吗？
- 你没有对什么沉迷上瘾吧？
- 你身体健康吗？
- 你对自己的外貌和身材满意吗？
- 你满意于自己为了达到希望和梦想而取得的进步吗？
- 你对即将来到你人生中的事物感到兴奋吗？



假如每件事都准确无误地按照你的期望来进行，恭喜你！你处于一种难得而美好的状态，你可能觉得自己已经知道如何做个成年人了。但是，假如你感觉自己还有一些缺憾，你还没完全掌控自己的人生，或者你缺少一些技能和方法去过你想要的生活，那么我可以肯定，本书将会改变你的人生。

当然，第一步就是要够聪明和有自知之明，以坦承自己可能在某些方面还需要改进的事实。第二步则是明确指出阻挡你前进的困难，并想出解决它的办法。在这这么多年里，我已经总结出为了成为一个成功、幸福、高效能的成年人而需要涉及的 10 个关键领域。这些领域中的任何一个出了问题，都会导致很多意想不到的困难，从而阻挠你过上自己梦想中的生活。你正在面临（或者不愿意面临）的任何挑战（不管是身材变胖、与母亲相处不融洽，还是一直学非所用）都与上述领域中的一个或多个有关。

你必须自觉地意识到帮助或阻止你成功的那些积极或消极的行为模式和性格特征。一旦明确出现麻烦的源头，你就有动力去学习和改变了。我与成千上万个像你一样的人合作过，他们的生活面临障碍，或者只是单纯地想比目前拥有得更多。我坚信，假如你打算通过一次旅行去拓展你的知识、改善你的生活，你就必须先整理所有包袱，并弄清楚它们的作用。我会在本书中频繁地谈论包袱，所以让我们先弄清楚它的含义吧。