

陈其琪

著

挣脱框框 的生活

的

成功的第一步，在于能看到自己受限制的地方，并且去突破它。跳脱完美，心可以更自由；聪明工作，生活可以更轻松。你，知道困住自己的框框在哪里吗？

中国青年出版社

陈
垣
著

著

生活 的 桎 梏

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

挣脱生活的框框 / 陈雯琪著. —北京: 中国青年出版社, 2005

ISBN 7-5006-6252-1

I. 挣... II. 陈... III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 042629 号

北京市版权局著作权合同登记章

图字: 01-2005-2696

挣脱生活的框框

作 者 陈雯琪

策 划  智美利达 (http://www.bjzmlld.com)

执行策划 宝 罗

责任编辑 曾 熠

特约编辑 刘忠波

版式设计 李彦生

封面设计 

责任印制 董雪桦 林 莉

出版发行 中国青年出版社 (http://www.cyp.com.cn)

社 址 北京东四 12 条 21 号

电 话 (010) 84036165 (编辑部)

(010) 84033352 (发行部)

邮政编码 100708

印 刷 中国农业出版社印刷厂

经 销 新华书店

开 本 880 × 1230 1/32

字 数 96 千字

版 次 2005 年 8 月北京第 1 版 第 1 次印刷

印 张 6

书 号 ISBN 7-5006-6252-1/B · 103

定 价 16.00 元

版权所有 侵权必究

前言

你知道你的限制在哪里吗？

下面这个故事曾在一些知名的书中提到过：

马戏团里，驯兽师用一条细绳绑在大象的脖子上，让这头体积庞大的动物完全照着他的意思表演。一名观众很好奇地前去询问他驯服大象的方法。

“很简单。”驯兽师答，“在大象还小的时候我用铁链绑住它。刚开始它会试图挣脱，经过一段很长的时间后，我才将铁链换成细绳。大象以为绑住它的还是铁链，即使到它长成硕大无比的成象后，还是会乖乖地任我摆布。”

好残忍，不是吗？

然而你是否想过，自己脖子上有多少条这种无形的细绳绑着你？很多人害怕站在人前、害怕这辈子永远不会成功、害怕整天无所适从、害怕事情不能马上看到成果……

所有这些事，如果细细询问，都可以追溯到过去不愉快的经历：或许是小时候被一群以为有趣的大人们逗着玩，被陌生人忽然揪住说面相不好，在演讲台上瞠目结舌直到被老师请下台，找工作时惨遭嫌弃或对方为了自身利益贬低你的能力……

“为什么我做不好？”你可能尝试去改变过，也可能畏惧去面对这个问题，甚至深深以为自己无力改善——尽管未来的路还很长，你对这些事的看法也只局限于一两次经验而已。

你或许也看过或听过别人克服困难、登上成功巅峰的例子。“为什么别人成功就这么容易？一定是我运气不好或是能力太差，要我成功，真是比登天还难！”

许多历经重重关卡最后终于看到曙光的朋友都承认，在压力沉重的时候总能感到自己内心不断交战，一个声音一直说：“太糟了，放弃吧！”另一个声音却说：“没关系，撑过去。”在他们痛苦不堪、无力前行时，只能以意志力继续撑下去。

林肯和亨利·福特在成功前也破产多次。如果他们在几次破产后就决定放弃，相信不会有什么人责备他们，至少在多数人的眼光中，他们已经算尽了力。然而他们却没有放弃，他们在尽力之后，仍以惊人的耐力继续前行。

成功属于那些坚持到底的人！

这世上每个人都有成功的“本质”，然而成功的“特质”则在于能看到自己受限制的地方，一而再、再而三地去突破它。

你有没有想过，你给自己的限制在哪里？

陈雯琪

2005年1月

于美国堪萨斯州

目录

Part 1 生活的框框 /1

妄下结论——

试过，才会知道结果 /2

过度依赖——

独立负责能让你自主、自在 /6

漫无目标——

要浪费生命，其实很容易 /11

苛求完美——

让人迷失自己的完美面具 /16

自我设限——

自怜的雪球 /20

盲目随从——

寻找学习的渴望 /24

事无巨细——

扬起快乐的翅膀 /28

错认幸福——

寻找自己幸福的定义 /32

固守成见——

试试看，很多事其实没那么难 /37

自乱阵脚——

再糟，也不过从头开始 /42

Part 2 工作的框框 /46

吃苦耐劳——

这么苦，什么时候才能熬出头？ /47

为钱工作——

掌握金钱，还是被金钱掌握 /51

不懂合作——

别变成“可有可无”的人 /55

放弃自己——

坚持那条引你走向快乐的路 /60

盲从人言——

莫让他人操控你的决定 /65

事必躬亲——

累死人的坏习惯 /70

牢记失败——

悲观与乐观的差距 /74

非赢即输——

生活在数字挂帅的社会 /78

仇视社会——

生活该是你的朋友，而非敌人 /82

死守形象——

偶像效应 /86

Part 3 人际的框框 /91

缺乏信心——

茫茫人海中的孤寂 /92

负面情绪——

别做损坏自己形象的傻事 /96

过度担忧——

“恐惧”有多大？ /100

充满戒心——

生气究竟是为哪桩？ /104

疏于经营——

不仅靠缘分，更要靠经营 /109

忘记感恩——

孤单的路，谁曾陪着走？ /114

符合期望——

值得被爱的条件 /118

忧惧突出——

别因为你太好，就牺牲自己 /122

习惯挑剔——

真正的力量 /127

不愿低头——

与遗憾“调情” /132

Part 4 心灵的框框 /136

隐藏自己——

与“真相”为友 /137

害怕做梦——

瞄得高，射得远 /141

放弃希望——

噩梦会去，好梦会来 /145

坚持挽回——

无意义的执著 /149

贬低自己——

心灵毒药 /153

忽略盲点——

谁有学习障碍？ /157

灰色观点——

从改变你所说的话，改变你的思想 /162

无法等待——

希望的亲笔签名 /166

断绝机会——

在逆风中起飞 /171

追求肯定——

颁个“最佳快乐微笑奖”给自己 /175

Part 1

生活的框框



妄下结论——

试过，才会知道结果

勇敢编织你的梦，
制成自己个人的大旗，
将它高高扬起——
也许，
那些会向你旗帜行礼的人，
正等待着你！

挣脱
生活的框框

有位朋友，最喜欢的口头禅是：“不用试我就知道了。”

他室友的车坏了，这位朋友说他对车子很懂，过去帮室友检查了一下，劝他买辆新的。他认为这辆车子散热系统出了很大的问题，总有一天会因为引擎过热在半路抛锚。美国地广人稀，车在半路抛锚等于被抛弃。换车！

“你怎么知道？”室友拿不定主意，留学生哪来

的钱说换车就换车。“我想试着找人修修看，也许可以再跑一年，等到我毕业再换车。”

“不——用——啦！”朋友受不了地挥挥手，“动脑筋想想吧！不用试我就知道了！”

后来，室友还是找人修了车，在小心谨慎地使用下，车子果然又用了一年，顺利地撑到他毕业。

而这位坚信“不用试我就知道”的朋友，上完一学期语言学校就觉得太辛苦，也怪学校不够好，收拾行李嚷着要回家。不论谁想鼓励他留下来完成学业，他只答道：“动脑筋想想吧，念个大学文凭回去有什么搞头？在这里只是浪费时间，不用试我就知道了！”

另一位朋友也在同一所学校念书。她是个安静的人，从小家人就说她什么也不行，因此她自卑感很重。关起门在自己公寓里念书时，她常常自问的是：“我真的念得到毕业吗？我该继续坚持吗？”

虽然如此，她还是选择留了下来。好不容易，她熬过第一年，开始正式进入所选修的心理学区。她以为，只要能凭借着所学帮助自己从严重的自卑中解脱就已经谢天谢地。想不到接下来的三年，她从小到大大一直不怎么能见人的成绩居然开始突飞猛进。快毕业时，她按照课堂要求用心地撰写出一份研究报告，

教授看了十分满意，鼓励她发表这份研究。

她不可思议地望着教授，摇摇头：“不会有人要我的研究的。”

教授笑笑：“你不把旗子升上去，怎么知道不会有人想向它行礼？”

因为教授的这句话，她铆足劲儿地继续完成这份研究。隔年，这份研究被美国全国性的心理展览会接受展出。她带着前所未有的感动与光荣，向所有人展示了她的心血结晶。

回家乡后，她意犹未尽。在她平淡无奇的上半辈子里，她始终相信别人告诉她的：她不够好，她不可能成功。但在异乡撑过4年大学生活后，她的观念全然改变。她开始相信自己有无限的潜能，也开始相信生活中的机会俯拾皆是，每向前推进一寸，距离成功就更近一寸。

开始，她以为自己不可能有能力念完4年，后来不仅拿到了学位，还以高分毕业。接着她又向其他学校申请念硕士，勇敢地迈向第二个台阶。尽管身旁的人劝她不要妄想，乖乖地过着目前平凡的生活就好，不可能有学校会资助她念书。但她所看到的天空已不再相同，她内心回荡着的是教授的那句话：“你不把旗子升上去，怎么知道不会有人想向它行礼？”

几年后，她果然找到了适合的研究所，再次成功。

有时候我们畏惧失败的结果，会在试也没试的情况下就自我安慰说其实这目标“太远、太难、不可能达成，过于异想天开”。然而，“太远、太难、不可能达成，过于异想天开”并不等于无法成功，机会往往隐藏在最不可能出现的角落——只要动动脑筋。

不用试就知道结果吗？

不，你得试过，才会知道。

Part 1

生活的框框

过度依赖——

独立负责能让你自主、自在

相互依赖，
多半会沦为相互控制。
独立的代价在短时间看似惨痛，
长期来看却是自主、自在的不二法门。

讲了两个小时的电话后，她问他：“越洋电话讲这么久没问题吗？”

“没事啦，”电话那头传来几声大笑，“电话费我老爸会付。”

她讲完电话，挂上听筒，回头重复他最后一句话后接着说：“他说要让他父母出钱送他来念书，好方便追我。哈！我看他追我要等到下辈子了，依赖别人还不知感恩的寄生虫，我看到就怕！”

他或许觉得仗着自己老爸是有钱人，抢着争取他青睐的女孩子不知道有多少，却不知道这个他苦苦追

求的她一知道他的背景，反而打了退堂鼓。

原来，他的家境非常富裕，向来靠父母打点一切，不必操心如何照顾自己。所谓拿人的手短，吃人的嘴软，被父母供养的他没什么发言权和自主权。将来要念什么科系，达到什么教育程度，从事什么行业，都在父母的掌控之中。

“以前隔壁有对卖蚵仔面线的老夫妻就养了一个这种宝贝儿子。”她说，“父母连他娶什么样的妻子，婚后住在哪里，每个月交多少钱回家，什么时候生孩子，生几个都规定得清清楚楚。这儿子从小衣来伸手，饭来张口，一点养活自己的能力都没有。年前突发奇想说要做生意，一年不到赔了300多万，这笔钱现在还在靠老父母卖蚵仔面线偿还。”

她摇摇头：“一个成天花父母的钱却不理解父母心意，也不懂得为自己未来打算的人，能多可靠？”

话刚说完，她远远地看到楼下的邻居正好下课回家，便指着他说：“他叫丹尼尔，刚满20岁，昨天终于存够钱买了辆二手车，还开心地跑来和我炫耀呢！”

“他10岁就开始跟着爸爸修车，两年前向父母宣布独立，自己住在外面半工半读。本来他父母还得帮他付学费，上学期听说他成绩很好，申请到全额奖学