

· 走向成功丛书 · 之 III

新版引进
独家授权

The Real You

成就你自己



[美]凯文·莱曼 著
吕晶华 金小村 译

军事科学出版社

·走向成功丛书·之Ⅲ

成就你自己

[美] 凯文·莱曼 著
吕晶华 金小村 译

军事科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成就你自己 / (美) 凯文·莱曼著; 吕晶华, 金小村译.
北京: 军事科学出版社, 2006.3
ISBN 7-80137-939-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 157208 号

THE REAL YOU: BECOME THE PERSON YOU WERE MEANT TO BE by
DR. KEVIN LEMAN

Copyright: ©2002 BY DR. KEVIN LEMAN

This edition arranged with BAKER BOOK HOUSE CO
through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2006 MILITARY SCIENCE PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

本书著作权合同登记号: (图) 军 - 2006 - 002 号

军事科学出版社出版发行

(北京市海淀区青龙桥/邮编: 100091)

电话: (010) 62882626

经销: 全国新华书店

印刷: 北京鑫海达印刷厂

开本: 1400 × 1000 毫米 1/16

版次: 2006 年 3 月北京第 1 版

印张: 14

印次: 2006 年 3 月第 1 次印刷

字数: 134 千字

印数: 1 - 3000 册

书号: ISBN 7-80137-939-X/Z·005

定价: 22.00 元



前言

个性的改变

想想看，从现在这一时刻起，你所做的事是多么令人惊异，多么难以置信：你正在阅读一本由凯文·莱曼创作的书。你可能是从图书馆发现它的，可能是从朋友那里借来的，也可能是你收到的一份礼物，更可能是你从自己微薄的薪水里拿出一点儿钱换来了这本书。

这本书到底有什么特别之处？

让我来告诉你。

小时候，我是个一无是处的小男孩，差点没能读完中学课程。那时，每个人都确信，凯文·莱曼长大后只能是在哪个修理厂补补轮胎，在哪个街角卖卖报纸，或是在路上捡捡废品，甚至连我自己都这么认为。

说实话，我曾经以为自己连一团烂泥都不如。

后来，1961年4月，在奇迹般的一天，一位头发灰白的数学老师威尔逊与我进行了一次谈话，这次谈话改变了我的一生。她年纪很大，亲眼目睹了数千名学生入学又毕业，其中包括我那近乎完美的姐姐莎莉，还有“总

The Real You: Become the Person You Were Meant To Be



是成功先生”杰克，他是我的哥哥。那天，当我又一次捣乱后，她拦住了我。

那时，我17岁，是有名的捣乱分子。我最大的乐趣之一是在课堂上发出像鸟叫一样的声音，但如果你仔细听，会发现我是在讲脏话或是取笑老师。老师们通常不愿意花时间应付我，于是，我就能一边骂着脏话一边离开教室，在外面闲逛一天，而我周围的同学则会笑作一团。

如果这种方式没有引起大家的注意，我会用其他方法来达到目的。例如，在历史课上，我经常四脚着地，偷偷地爬出教室，这是我的宏大工程之一。

“你为什么这么做？”你们可能会问，这是一个好问题。事实上，我离开教室并不是要去喝杯水，抽支烟，或是到商店买块糖，我甚至并不是真的想离开教室——毕竟，我的观众都在那里。我只是渴望得到关注，为了博得他人一笑，我愿意做任何事，甚至做出一些非常怪异荒唐的举动。

最后，在我毕业前几个月，这位老教师拦住了我，说道，“凯文，我了解你和你的家庭，这些年来我一直在关注你。”

又来了，我想，又是一通老生常谈的说教，问我为什么不能像我的哥哥和姐姐那样。

但是，威尔逊老师却没有提及这个话题。“你知道，有一天我忽然想到，你是否也曾认识到，或许你可以将你在学校里滑稽搞怪的精力抽出来一些，努力做回真正的你自己，而不是成为众所周知的课堂小丑。”



这次谈话令我如醍醐灌顶之处在于，威尔逊老师看到了我身上的一些优点。在我这个喜欢卖弄的小家伙身上，她看到的是我的潜力，而不是缺点。她向我建议说，我可以做一些使我终身受益的事，我不应该被自己个性中最坏的部分所俘虏。

当我回顾自己的一生，历数哪些人确实影响了我时，威尔逊老师总会位居前五位。如果没有她，或许你现在读的是在报纸中的法纪栏目中有关我的故事，而不是拿起一本由我创作的书。

有些人可能会问，“那么为什么凯文·莱曼在小时候会如此渴望得到关注？”现在，在我长大后，这个问题已经不难回答：我没有其他选择。

我还有什么选择？

你的身边是否曾经有一个莎莉？她不是你每天碰到的那个莎莉，不是年纪最小的莎莉，也不是排行老二的莎莉。我所说的是家里的第一个小孩，那个尽善尽美的莎莉。

莎莉比我大7岁，是我的“完美”姐姐。她在上学时经常会告诉同伴，“我这次真的考砸了”，结果发现她只是得了98分。在她身上我找不出任何瑕疵。如果耶稣还没有降生，我想她肯定是成为圣母玛丽亚的合适人选。

我的哥哥杰克——虽然我没有将他看作是“上帝”——也是男孩中的佼佼者。他在各个方面都非常杰出：橄榄球队中的四分卫，强壮、英俊，备受欢迎，从不等

The Real You: Become the Person You Were Meant To Be



候女生，拥有长子的自信。

我还有什么出路？我不可能成为比莎莉更优秀的学生，也没有杰克的运动天赋。与他相比，我总是感觉自己骨瘦如柴（当然，他年纪比我大，但当我们还是小孩子时从不会想到这一点）。因此，我不可能通过成为优秀的学生或领袖式人物而赢得关注，莎莉和杰克已经占尽了优势，我只能寻找其他方式。

从我当时的眼光来看，除了出洋相而“声名远扬”以外，我别无选择。我并不是一个恶劣的小孩，我只是想引人们发笑。如果这样能使我成为中心人物，那当然更是求之不得。

我对此的爱好是偶然形成的。当我7岁上小学二年级时，莎莉把我带到她组织的啦啦队里当吉祥物。一次，在一次比赛中我把啦啦队的活动搞砸了。开始我很难堪，我抬起头，看到无数的面孔望着我大笑不止，我想，哈，这也不坏嘛，甚至有点陶醉于其中。我并不是故意这么想的，我那时还太小，没有那么多的想法。但是我开始渴望做点什么，以得到关注，这种念头在我脑海中根深蒂固。我也找到了自己的目标：我一生中将设法使人们发笑。

那位灰白头发的数学老师了解所有这一切。她把我当作是真正的普通人，她知道我是如何应付我母亲的（我母亲在学校的时间好像比我还长），并且意识到我的这种说服能力完全可以用于更好的地方。

其实以前也有很多人对我进行过说教，但那些老师说的都是：“如果凯文肯努力，他会做得好得多。”而我的



回答总是，既然我在让别人发笑时感到快乐，我为什么还要努力学习呢？老师们不喜欢我这一事实完全不能令我感到烦恼，多数学生都很愿意我在他们的班级里。一旦我出现在哪个教室，他们都会立刻窃窃私语：“嘿，太好了！莱曼到我们班了！今天肯定会很有趣！”

最初，当我发现威尔逊老师能够看透我时，我感到很不自在。但她的眼睛告诉我，她在我身上看到了别人没有看到的东西，我应该给她一个机会。她是一位伟大的老师，从4月到6月一直为我进行辅导。她向我保证说：“如果你再努力一点儿，就一定能够顺利毕业。”

于是我开始努力——可能是我平生头一次如此努力。连我自己都对此感到非常惊奇。我不敢相信，我会很希望令一位老师感到高兴。我以前从来没有这样过——这是一种全新的经历，而且得到了回报。那一学期我只有一门课不及格——这是我的一个纪录（尽管妈妈总是盼着我的哥哥姐姐全部得A，偶尔得个B，但她还是会跪下来祈祷我能够偶尔得个C，这样就可以证明，用她自己的话来说就是：“上帝并没有忘记给这孩子一个大脑。”）。

我永远不会忘记那个下午，我到学校去查看那张写着所有将在第二天毕业的学生名字的名单。那里有我的名字，名字是那么大。我成了那个发笑的人。我对自己说，嘿，莱曼，你成功了。你就要成为一名高中毕业生了。也许你一生中什么事也干不成，但这件事你成功了。



越来越好

后来有一个长长的故事，但无论如何，我最终说服一所大学接收了我。我上了大学，而且越来越让我自己都感到惊奇：我开始获得成功，至少对我自己来说是如此。也许你们无法理解，但其他以出洋相为乐的人都能体会到这一点：这个新的成功的凯文·莱曼并不能使我感到舒服。我从未看到自己成功过，我需要一段时间来调整自己的感觉。我永远都无法忘记我看到第一份大学成绩单时的情景，我看到了一堆C，只有一个D。这样一张成绩单可能会把我的姐姐莎莉吓坏，但却令我感到喜不自禁。我当时想，我在上大学，这些都是C，这就是说我在大学里各门功课基本上都处于中等——这感觉好极了。

第二个学期我的成绩还是这样，但在棒球上我得了个A。而且，在第三学期，我遇到了运动学（或者说，运动学遇上了我）。那一阶段我开始考虑成为一名体育老师。我热爱运动，并认为如果他们愿意因为我负责7个小时的娱乐活动而给我薪水，这倒也不坏。

不幸的是，过去的凯文又复活了，一位系主任对一次恶作剧有点过分认真，我被学校开除了。我别无选择，只好回到父母在亚利桑那州的家里。

想象一下：我19岁了，被学校开除，对未来失去了希望。我找到了一份在一家医护中心看大门的工作。我在那里工作了5年，其间遇到了我的妻子珊蒂，她当时负责为我的那位中学数学老师浇花。



在珊蒂的鼓励下，我重回到大学，这次是亚利桑那大学，有一门课程两次不及格，但是珊蒂的鼓励使我希望做得更好，而不是向我的劣根性投降。当我最终开始全日制大学的学习生活后，第一张成绩单使我目瞪口呆：除了一个B以外，其他都是A。

当念到我的名字时，我由衷地为自己取得的成绩而自豪，但我还是不敢相信自己的耳朵。这些成绩与我对自己的看法完全不符，但在接下来的一个学期里，我取得了同样优异的成绩。此后，我收到了学校的一封信，信中说我得到了奖学金。我想，他们真的要付钱给我让我完成学业了！我当时很穷，这笔钱帮了大忙。

接下来的几年越来越好。我成为了一名心理学学生，后来又颇为轻松地考取了心理学硕士，最后拿到了博士学位。

所以，你现在所读的书的作者过去有一段时间曾经一无是处，但至少做了一些事。但是为什么我要写一本关于人的个性的书？我的过去与这一主题有什么关系？

The Real You: Become the Person You Were Meant To Be



你想成为什么样的人

我来猜测一下你为什么会选择这本书？我想，很多人在看到书背面我的照片时都会想，哈！多么令人惊奇的人！我猜他一定有很多话要说！或者，你可能是被标题吸引了。你希望知道是什么使你成为现在的你。可能你常常会想，为什么你与你的兄弟姐妹如此不同——毕竟，你们在同样的家庭环境下成长起来，拥有同样的父



母，但在个性方面你们可能完全不同。

为什么会这样呢？

简单地说，你希望知道你有什么样的个性——是“好”的个性，能够获得成功的个性，还是破坏性的个性？

但你提出这样一个问题本身就表明，你头脑中还有另外一个目标——你想知道是否可以利用这本书改变你的个性。或许你希望可以更加外向，更加善于交际，或是更加自信。或许有人曾经说你的个性令人讨厌，你很想将之完全改变。你可能类似于某些综艺节目里变身的女人——没有修饰的头发，单调的服装，拙劣的化妆，对着荧屏宣称：“我需要改变！”40分钟后，这些女人们又走出来，看起来像模特，或者至少是比较有吸引力的女人。

对我们来说，这一过程不止40分钟。但我认为，个性与外表一样是可以改变的。我已经看到了太多的例子。

改变个性或行为的第一步是了解你现在的个性，并确定你想改变的是什么（例如我希望更加外向，有更多的朋友；我太迟钝了，太令人厌烦了，等等）。我们当中的多数人都陷于过去多年来形成的个性惯例的轨道中，而脱离这种轨道也是相当不易的——这一点可以问一下布莱恩特·甘拜尔。

到1999年，布莱恩特·甘拜尔已经在NBC的《今天》节目中工作达15年，这时他开始主持CBS的《早间新闻》节目。15年来，布莱恩特在节目开始时都会说，“这里是NBC的《今天》”。而现在，他主持的是一家新的广播



网的新节目。

旧的习惯很难改变。进入新岗位的第一周，布莱恩特总是会回到旧的习惯中，在问候观众时会不由自主地说，“这里是NBC的《今天》”。

这时总会有一瞬间令人尴尬的沉默，几声轻微的笑声，随后节目继续进行。制片人史蒂夫·弗莱德曼非常同情布莱恩特出现的失误。“你在15年里每天说同一句话四、五遍，已经成了你的一部分。你在《今天》节目里说了一万五千遍，现在是第一万五千零一遍。”

我们都会面临类似的问题。我们可能不会上电视，但我们也都会被迫每天用某种特定的方法说同样的话和做同样的事，这已经成为我们的第二特性。我们习惯它甚至已经感觉不到它的存在。

在这本书里，我将尽力使你们重新思考你们过去所做的一切事情，所拥有的一切想法，甚至是你们赖以生存的法则。你们可能从未意识到有这样一套法则，但我可以保证你们每个人都有。它的确存在，对部分人来说，它正在毁掉你的一生！

我并不是要使你们成为完全不同的人，而是要以你们的天赋为基础来塑造你们。但我确实希望你们能够改变过去的一些缺点，同时将潜能挖掘出来，也许你们并未意识到自己拥有这些潜能。这已经成为我的人生使命——这在很大程度上与我过去的经历有关。

The Real You: Become the Person You Were Meant To Be





你是否不如别人所期望的那样好？

在过去的很多年里，我表现在众人面前的一直是自己的弱点，不相信自己，总是说：“我哥哥姐姐能够成功，但我不能。”

你是否有过类似的经历？是否曾感到自己其实能够在工作中、人际交往中或是其他方面可以做得更好，但却又退回到以往的不良方式中而不能自拔？

我很希望自己能够给你们提供上几条简单易行的小窍门，让你们的生活马上步入正轨。但不幸的是，我做不到。我自己在改变的过程中经历了很长一段时间，付出了大量的努力，有很多次险些功亏一篑。我用了很多年的时间才学会如何用新的眼光看待自己。

虽然我没有什么快捷的小窍门，但我却能让你们看到希望。毕竟，你们手里拿着我的第22本书。30年前，没有人会相信凯文·莱曼能够读完22本书，更别提写上22本了。莱曼的书已经用掉了整整一个森林的大树——这些书被译为13种不同的文字付诸出版。已经有数万人前来参加我的研讨会。我在电视和广播上向亿万观众发表过演讲。我这么说并不是为了自夸，而是真的对今天所发生的一切感到惊奇。

对你来说也是如此。一旦你真正了解了自己——你的能力和缺点，你的个性倾向，你的家庭环境，以及将你塑造成现在这个样子的种种因素——就没有什么能够阻碍你自我完善了。你可以跨越职业上的鸿沟，可以打



破过去的惯例，塑造新的形象。

个性路线图

我们首先将以探讨四种基本的性格开始，探索是什么塑造了我们。这种划分是相当传统的，它主要用于帮助人们大致了解个性特征。有些人认为他们是天生的抑郁质、胆汁质、多血质或黏液质（别着急，我在后面的章节里会对这些做出解释），但你是否注意到，每一个家庭中都有不同类型的人？例如，可能很少有哪个家庭中所有人都是忧郁的。为什么会这样呢？

其次，我们将探讨每个人在家庭中的排行所产生的巨大影响。你人生轨迹中的很大一部分取决你父母的想法——他们准备要几个小孩，这些小孩的排行，等等。如果你不了解自己的家庭的发展过程，你就不可能完全了解自己。

在第三部分，我们将主要探讨童年经验对人的影响。前面所提到的四种性格能够描述你是谁，你在家庭中的排行可以解释你为什么有这种性格，而童年经验则可以反映你对生活的真实想法。这是一把钥匙，可以使你了解为什么以这种方式看待问题，为什么有些可以使自己暴怒的事却不会激怒其他人，以及为什么有些令其他人感到惊恐的事却会令你感到安慰。

在第四部分，我们将利用从前三个部分中得到的知识，探讨你的爱的语言。你并不是一个完全独立的个人，而是身处多种关系之中。了解你的爱的语言将会使你更

The Real You: Become the Person You Were Meant To Be



好地了解，如何才能从容应对错综复杂的人际关系。

最后，我们将把所有的四种个性标志结合起来，帮助你进行自我分析，找出你的强项和弱点，你的偏好，你对生活的想法，以及帮你找出在人际关系方面取得成功的方法。我可以向你保证：在你读完整本书后，你会了解，为什么你会成为现在的你，以及如何改善阻碍你发展的问題。

你不必陷于过去无所作为甚至恶性循环的生活方式当中，你将成为与过去不同的人。为此，你需要更好地了解自己，用不同的方式去思考。

听起来是不是挺有趣？那就让我们开始吧！



目 录

CONTENTS

目 录

前 言 // 1

第一部分 四种性格

人很多,但性格只有四种 // 3

多血质 // 4

胆汁质 // 8

抑郁质 // 10

黏液质 // 12

贴壁纸的故事 // 13

你是一个独特的混合体 // 16

第二部分 家中排行

了解你在家庭中的位置 // 21

不同的排行,不同的性格 // 26

如果你是例外 // 35

成为真正的你需要做些什么 // 40

威尔·罗格斯:非凡的老小 // 41

卡尔顿·海斯顿和奥普莱·温弗雷:

总是正确的老大 // 46

泰格·伍德:独生子 // 53



目
录

目
录 CONTENTS

大卫·莱特曼和安妮·莫洛·赫德伯格：
努力赢得尊敬的中间孩子 // 57

出生顺序的意义 // 67

家庭状况 // 72

对出生顺序的进一步了解 // 76

与你的父母和平相处 // 77

追求完美 // 78

第三部分 童年经验

你还是儿时的你 // 83

魔术师莱曼 // 86

但是我没有童年经验 // 89

小心！回忆并不总是那么客观 // 92

任性的小牛犊 // 95

你的规则手册 // 100

父母对你的影响 // 102

你的倾向 // 109

你对现在的生活满意吗？ // 115

重新设计你的生活 // 117

下面一步 // 126