

# 活出 明白的自己

新浪网最受欢迎心理医生 珍爱网特约爱情心理顾问  
白京翔老师开讲啦!

白京翔◎著

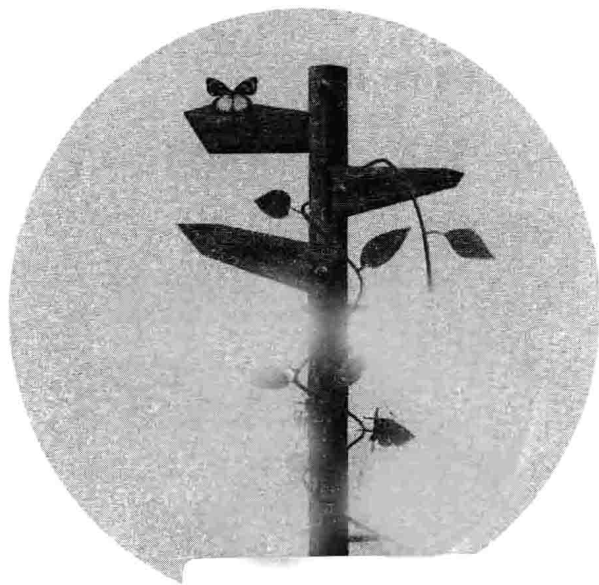
人生是无数习惯的总和。习惯是怎么回事?怎样利用习惯的力量  
改变事业和生活?

资深心理咨询师,十年心理咨询经验,带你学会自主支配、自律和控制,培养并塑造新习惯,利用习惯的力量获得改变,让人生从此脱胎换骨。


白京翔◎著

一本让你彻底了解习惯并获得改变的自我成长之书

# 活出明白的自己



新浪网最受欢迎心理医生 珍爱网特约爱情心理顾问  
白京翔老师开讲啦!

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

我们比自己以为的更聪明，也更愚蠢。不管自知还是不自知，你的任何行为，都必有其原因。而它们都被披上种种外衣：你很懒，你的工作太忙，你的每一个借口看起来都是真的，可是你没有去做，一定有你的动机。你无法不倚照你的内心去行为，但是你可以停下来，给自己一个空间去思考：我为什么这么做？我有什么样的情绪？情绪的背后，到底表达了我什么样的愿望？看见自己的动机，找回自己的力量，改变自己无效的行为模式，明明白白地去生活，这是这本书能给你的。

### 图书在版编目（C I P）数据

活出明白的自己 / 白京翔著. -- 北京：中国纺织出版社，2014.3

ISBN 978-7-5180-0182-8

I. ①活… II. ②白… 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（2013）第272793号

---

策划编辑：徐丽丽

责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-87155894 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 http://weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：8

字数：141千字 定价：32.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 前言

FOREWORD

///活出明白的自己///

你能确保，自己的行为总是受大脑支配吗？

你敢肯定，自己的每个决定，都是经过深思熟虑，严格符合自己的思路吗？

那为什么我们明明诚恳地表达内疚，却迟迟没有真正悔改的行动？

又为什么我们口口声声说全是为了爱，但却让对方感觉到你无处不在的控制？

那是因为，我们还没读懂自己，那些表面的想法，其实并不真正服从于内心意愿。每个人最难读懂的就是自己，我们往往用各种名义上很美的说辞来包装自己真实的用意。

想和做的不统一，是常见的“都市病”。我们无心要去欺骗自己，但是我们正在做着不符合自己内心想法的事情。怎么了解自己呢？试着追寻自己的思维线索，去发现自己固有的行为模式吧！

本书将带着你看清自己的习惯真相，并为每个旧习惯提供了

可能改变的方案。全书用55张“习惯逻辑图”，曝光你的思维真相，同时配以“新习惯的逻辑”对照。可谓是一目了然，可以立即上手。

作者用自己10年的心理咨询经验，试图通过微观视角，从每个人都会经历的生活小事入手，寻找根源，提供改变旧习惯的操作方法。相信阅读后，你将有机会更多地了解到本来的自己。

如对本书有任何建议和意见，欢迎读者与作者联系。为感谢您的厚爱，提出合理建议者将享受一次免费心理咨询，由白老师心理团队的咨询师完成，白老师亲自监督咨询，确保质量（本活动解释权归作者所有）。

白京翔

2013.12

# 目录

CONTENTS

///活出明白的自己///

## 第一章 >>>

### 你到底做了多少无用功

——我们应如何让行为变得有意义……………001

把时间填满不等于有效利用	
——以充实的名义浪费……………	002
是什么让你被迫助人	
——从不敢说“拒绝”开始……………	010
失败的习惯性借口	
——为做不到而开脱……………	019
别坚持错误	
——减肥是跟习惯做斗争……………	027
大包大揽不是帮人是毁人	
——协作催人成长，包办毁人前程……………	038
替换法则	
——有效比“完美”更实用……………	046

## 想赢就要敢输

——什么样的心态才能赢得漂亮…………… 053

### 第二章 )))

不要吝惜时间

——其实时间可以越用越省…………… 054

结果不能影响选择

——不选择，难道就可以回避失败吗…………… 061

你是富人吗

——活在当下，享受现在心向未来…………… 069

敢输才会赢

——输得越透彻，赢得越持久…………… 074

冲动是原动力

——不冲动难以成大事…………… 080

## 你的心被哪些事情所牵扯

——烦恼是警醒自己的良药…………… 087

### 第三章 )))

自己在乎的事情再小都是大事

——牵绊人心的小事不能小看…………… 088

陪伴必然伴随离别

——留不住的那些阶段性朋友…………… 095

了解身体的习性

——病疾不是爆发，是蓄势而发…………… 102

工作一定是枯燥的吗

——你需要有点游戏精神…………… 111

驱逐悲观	
——用“未来特质”治疗·····	117
创造快乐	
——让枯燥变快乐的改变·····	123

**第四章** )))

**你能搞定自己的坏脾气吗**

——是时候让情绪帮你做点好事了·····	131
----------------------	-----

面对那些必然之痛	
——唯有做出选择才是解决·····	132
利用情绪	
——将负面焦虑转换成可控的微紧张·····	140
急人所急	
——是在传染坏情绪·····	148
情绪是绊脚石，也可以是垫脚石	
——让情绪丧失毒性·····	157
身在何处都能愉悦自己	
——快乐是一种转换力·····	165

**第五章** )))

**其实你只是在给自己找借口**

——揭发你行为背后的动机和意图·····	173
----------------------	-----

做好事是在满足自己的需要	
——助人实为助己·····	174



- 教人听话与顺从都是在偷懒
  - 比听话更难做到的是质疑…………… 179
- 如果做得好，何必要多说
  - “过分强调”是另一种自卑…………… 186
- 幻想即清高
  - 沉溺于梦境便会懒于行动…………… 192
- “本应该是这样的”
  - 别让愿望成为失败的借口…………… 198

**第六章** >>> 挑战就是跟“爱撒谎”的自己对抗…………… 207

- 给自己偷懒的机会
  - 坚持其实不用苦中作乐…………… 208
- 成功会过时，努力会停滞
  - 长胜，在于常变中…………… 215
- 把坏借口变成好理由
  - 如何提高自己的执行力…………… 223
- 给习惯设定深远的意义
  - 让偶然与必然互换…………… 233
- 人生不存在完美
  - 不断完善就是完美…………… 239

## 你到底做了多少无用功 ——我们应如何让行为变得有意义

面对自己的困难，通常我们喜欢回避、习惯性地找借口，继续坚持用过去无效的模式；而对他人的困难，我们则喜欢大包大揽，替人作主。其实，对困难不要试图一口吞下，而是将其替换成一个个自己可以征服的小问题。用协作替换“包办”的方式帮助他人和自己解决难题。

# HABITS

## 把时间填满不等于有效利用 ——以充实的名义浪费

| 给自己制造忙碌的状态，是想回避内心的自责吗？ |

有没有发现身边的人在变得越来越忙？坐在车上的人，习惯性地掏出手机看新闻；走在路上的人，在忙着发微信；教室里上课的学生们，为打发无聊，忙着打开手机玩游戏；上班中，许多人的电脑同时打开几个窗口，还忙里偷闲不忘看个网络小说或者在QQ上跟好友寒暄逗贫，遇上好的电影悄悄带上耳机，把视频窗口变小，不时瞄上两眼边工作边娱乐。

如此充实地足以把时间填满，原来发呆的时间现在变成了玩游戏，原来思考的时间现在用来看网上视频。忙啊，看上去真的什么时间都用上了。就连上厕所，也不忘拿上手机看看网上的新鲜事。这抓紧一切时间的结果，肯定是工作效率上去了，我们吸收的信息量不断迅速增长了。可是有很多人很忙，但却依然感觉很无聊。这样一天忙下来，不仅很多事情没有完成，而且似乎总想休息，有一种玩也没玩够的感觉。这样的习惯又是怎么回事呢？

## 制造意外事件可以让自己感觉充实

我有个咨客，他总抱怨每天没有足够的时间去完成自己预先制定的工作内容。于是，我们就从他一天的实际工作内容开始挖掘，找原因。我发现，他本来制定当天要完成一个报告的写作，但是总有很多其他“意外”事件夹杂其中，最后把本应该完成的工作彻底挤掉。

很显然的是，那些意外事件并不一定非要他本人来完成，别人可以替代；也不是非要在规定的某个时间立刻完成的，可以放在以后完成。究其根本，是咨客自己主动将意外事件设定成了最高需求。也就是说，这不是意外，而是“蓄谋”，是被咨客制造出来的，是他不想立即做那件预先安排的工作而自己给自己导的一场戏。

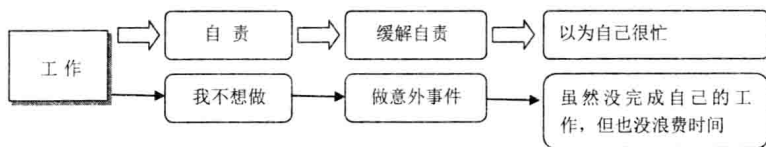
这样做，看起来很合理——我没完成计划，并不是自己去偷偷休息去了，而是我忙了一天，没时间做。这样，内心就不会有太多愧疚，而又可以成功拖延不愿意做的工作。现在知道这个忙的习惯从哪里来的了吧？

我们总结一下思路：遇上不喜欢做的工作但是又必须做，如果不做就会自责；为了缓解自责，我们就

给自己制造意外事件，把时间用来忙于意外事件，这样可以缓解自责；最终没有完成自己的工作，也不会感觉于心不安，而是可以聊以自慰的是：我今天很忙了，所以没完成工作。长此以往，就会形成一种“假忙碌习惯”。

为了更加简明扼要，我们看如下两个流程图，下面是假忙碌的习惯走向，对照看同步上面的是你的思维/情绪变化，例如：下图的“我不想做”对照你的情绪是会“自责”，然后箭头指向下一步习惯是“做意外事件”对照的思维是用于“缓解自责”……以下各图同此。

“假忙碌逻辑”习惯图（上：思维/情绪线索图，下：习惯流程图）：



## 想的时间长，做的次数少

如果想延长生命，就要我们提高生命的效率。我们要抓紧每天时间去完成要做的事情。而不是只在大脑里想想，然后搁置一旁。在浮躁的社会下，我们习惯去选择一些更简单、更省

事、少挫折、少过程的方法去处理事情。例如，现在不少心理咨询者头一次咨询完，立刻就觉得有效果，问题解决了，我总会提醒，这是不可能的，十年积压的问题一个小时是不可能解决的。咨客说，自己确实都想明白了，感觉很好，相信自己回去就能好的，这难道还有错吗？我说，要去做，用你感悟到的新方法去完成才叫真好。恐怕还需要多次练习，我给你布置一个作业先完成个简单的练习……咨客一定没听进去我的作业，过了一个月又再次找我重新咨询老问题，很显然如果不去做一做练习，是不可能通过想一想就解决的。

咨客说他每天脑子里都在想我说的话，而且觉得自己明白了。可是，一到具体事情来了，过去怎么做，现在还是怎么做，没有本质的变化。他很纳闷，已经有效的思路为什么就是对自己的行为不起作用呢？我说，为什么不按我说的从简单的尝试先做做呢？他表示麻烦，不愿花时间，既然想明白了，干嘛还要去练，那多浪费时间。

“想”是我们的意识层，而处理某些突发事件不是用意识而是用无意识。无意识从哪里来呢，从习惯。比如在射击比赛中，我们打得准不是靠意识“我想打准”就能打准，而是靠你对于射击这项运动的熟悉，熟悉到不管在何种环境，自己什么状态，只要一开始比赛，就能自动调配到最佳状态而且把平时训练的成果如期展示出来。这就是习惯。

习惯，是从意识到无意识的演变。既然是演变就不是单凭想想能一下实现的，当然每天练习想也同样无法实现。那是

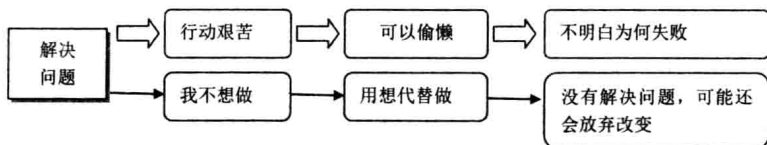
一种条件反射，是来自于融入身体内在感觉的条件反射。所以，只有练习，无他法。

表面上，练习要时间，还会经历些令人不愉快的挫折，但是这并不浪费时间。因为，经过练习掌握的技术，就会成为你自己所拥有的，谁也拿不走，哪怕时间的流逝也不会轻易让你遗忘。相反，表面上想想很省事，不用按部就班，确实节省时间，但是既不牢靠，而且即便是偶尔某次撞上成功，由于你并不具备成功的真正素质，下次绝不会再那么幸运。到头来，还是一无所获，回到原点。

很多时候，你之所以觉得浪费时间，是由于你把着眼点仅仅放在了当下，图一时之快。

我们还是来总结一下思路：解决一个问题，我们表面上知道怎么做了，但是由于改变是繁琐、辛苦的，于是试图用简单的方法达到同样的效果，用“想”代替“做”，但是想了很多遍，最后由于缺乏实践，还是回到原点，问题没有彻底解决。

“只想不做的逻辑”习惯图（上：思维/情绪线索图，下：习惯流程图）：



## 很充实 却很浪费

我有个朋友，学习能力很强。他考大学的时候觉得计算机专业很好，于是报了计算机专业。可是他考上了重点大学的计算机专业之后，没上一年就感觉无聊，调换专业去读了环境工程。继续再熬了三年，读完本科，毕业后，他还是不满意自己的专业，于是又继续考研，换成法律专业。等他研究生毕业，拿着律师证进了企业，很快就觉得自己不喜欢，于是又去考会计师。等到他拿着注册会计师的证书，又跳到另一个新公司，这个时候已经有家、有孩子的他依然对会计工作很快丧失兴趣，但是他不敢再像前几年随便再跳槽换行业，因为有了家庭的压力。有人问他到底喜欢什么？他说还不确定，可能还要继续找。但是大学跟他一起学计算机或者学法律的同学早就在自己的职业领域成为了有经验的专家。

如果只看某段时间，相信这哥们确实很抓紧时间学习，可是他从来也都没搞清楚自己究竟要什么。学了很多，可是最后却都不是自己想要的。

他活得确实很充实，可是在浪费时间。**生命的意义不在于我们做了什么，而在于我们是否做了我们想做的事情。**

所以，先想好和确定自己真正想要的，再着手去做，这样才能节省时间。



## 充实的前提首先要有目标

如何确认时间是被利用了，还是被浪费了呢？看结果，看是否运用这些时间实现了自己的目标。如果你想完成一件工作，并在一段时间中按照既定目标完成了，这肯定会让自己有一种满足的充实感；同样，如果想休息，不管是发呆、睡觉或做其他娱乐，投入地放松，最终实现了放松的目标，这也是充实。

但是若在该工作的时间里偷偷寻求放松，工作不好，放松也不痛快，最后两个效果都差，这就失去了目标，那么，这就是一种时间浪费；同样在该放松的时候，还想着未完的工作或者边休息边工作，可想而知，结果一定也不能如愿以偿。

## 不要打着充实的借口浪费时间

充实和浪费的区分不在于耗费的时间多少，而在于所付出的时间内你是否有明确目标，且没有分散时间和精力，这个上一段已经说过。那么，我们怎么如此做呢？提供给你一些思路如下：

1. 把娱乐和工作分开。
2. 把一个工作和另一个工作分开。
3. 把需要立刻完成的和可以以后再完成的工作分开，先主