

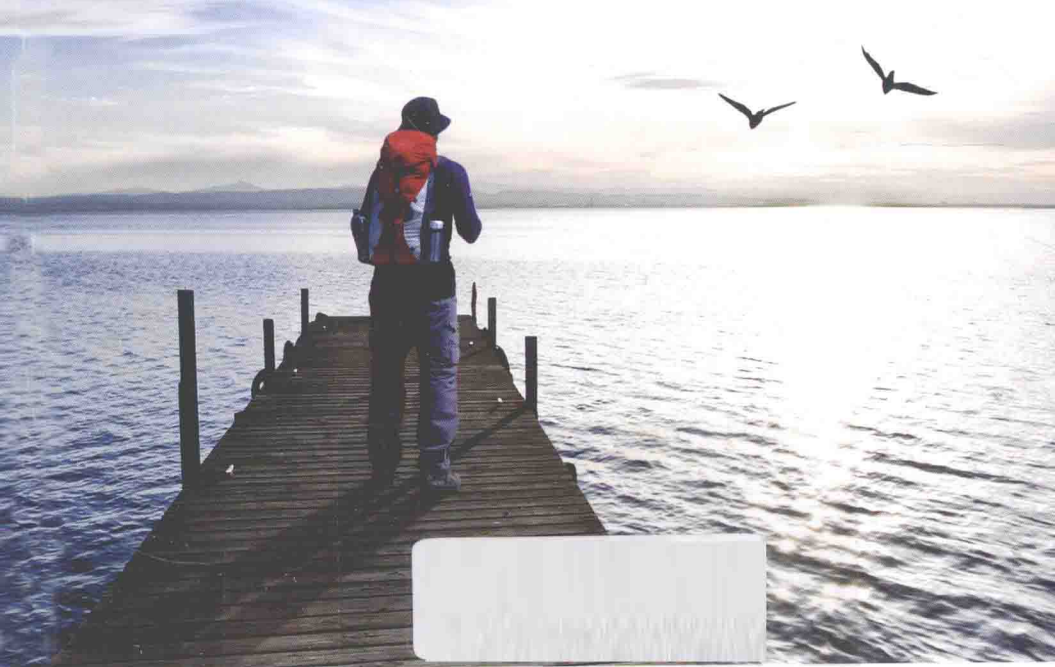
我们在咆哮中成长

程程 著

做, 才能改变

你敢不敢为理想决绝一点儿

• • • JUST DO IT



「如果想要你不曾拥有过的东西，就必须去做你从未做过的事情」

怎样做，
才能改变你的人生？

与不安的自己聊聊理想的事，
说说未来的路。

演觉法师
北大积极心理学家、
精神卫生学博士汪冰
职业规划师李建

联袂推荐

天津出版传媒集团

天津人民出版社

我们在咆哮中成长

程程 著

做， 才能改变

你敢不敢为理想决绝一点儿

天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做, 才能改变: 你敢不敢为理想决绝一点儿 / 程程
著. —天津: 天津人民出版社, 2014.4
ISBN 978-7-201-08644-6

I. ①做… II. ①程… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 033490 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

三河市兴达印务有限公司 新华书店经销

2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

880×1230毫米 32开本 8印张

字数: 150千字

定价: 29.80元

序



你是在做睡美人，还是在等待戈多？

世间有两种人在等待，一种是睡美人，另一种是等待戈多的人。

睡美人是国王夫妇好不容易才盼来的一个孩子，王后非常高兴，邀请了各方好友前来参加盛宴，但因为没有邀请邪恶的女巫卡拉波斯，于是公主被下了“被纺织机的纺锤刺破手指而丧命”的诅咒。幸而紫丁香仙女缓解了这个毒咒，让她在受伤后可以不死，不过公主仍然会沉睡，直到有一个王子来吻她，她才会醒过来。

爱女心切的国王下令全国禁止使用纺锤。然而，无论家人多么努力，十六岁那年，她还是在了一座古塔中碰到了纺锤。诅咒成真，公主一直昏睡不醒，四周的藤蔓荆条成为了公主睡床的帘帐。一直过了一百多年，一个年轻的王子路过，才解救了被诅咒的公主。

而戈多则是两个身份不明的流浪汉戈戈和狄狄要等的人，他们在小路旁的枯树下，等待着戈多的到来。为了消磨时间，他们东拉西扯地讲故事、找话题，做着各种无聊的动作，还错把路过的主仆二人波卓和幸运儿当作了戈多。天快黑时，来了一个小孩，告诉他们戈多今天不来了，明天准来。次日黄昏，两人如昨天一样在等待戈多。等到树叶黄了又绿了，等到波卓成了瞎子，幸运儿成了哑巴，他们还在等待。天黑时，那孩子又捎来口信，说戈多今天不来了，明天准来……

睡美人类型的人，有一个模模糊糊的目标：我要等一个王子来拯救自己。但是，这类人只有睡美人的心思，却没有睡美人的条件。说难听点，没公主的命，却得了公主的病。总感觉别人应该会欣赏、发现自己，而不是先证明自己值得被欣赏和发现。他们不是去发现幸福，而是躲了起来，等着幸福发现自己。最要命的是他们并不具备等的条件，睡美人等一百年也安然无恙，而他们却连明天都无法保证。人生没有挂机项，不可以希望命运自动解决我们的问题。

等待戈多的这类人，不知道戈多是谁，长什么样，也不知道要等多久，别人告诉他们戈多会来，他们就以为，等着等着戈多就到了。生活中有很多这样的人，他们在等待幸福，但不知道幸福长什么样子。听别人说：这么做，就能拥抱幸福，他们不假思索地就去做了。见别人所拥有的看上去不错，便以为别人所拥有的正是自己追求的幸福。对于自己等待的东西，不知其然，也不知其所以然，只是按惯性活着。

做睡美人或等待戈多，是绝大多数人之所以终其一生都不曾有什么改变的重要原因。等待，永远没有未来，只有做，才会改变当下的窘境。

做，常常被人挂在嘴边，在勤劳的中国人这里，它恐怕是出现频率很高的一个字了。但也有很多人会反问：“我每天都会做很多事……早上6点起床做饭，晚上8点辅导孩子写完作业后，又要考虑明天吃什么；我既要上班，还要干家务……时间安排得满满的，就是觉得太累，生活看不到一丝希望……”嗯，很了不起，但这不是具有建设性意义的“做”，如果只把“做”看作“忙

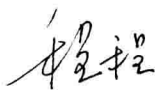
活”，那就没有人没在“做”了。但，根据生活惯性去做的，只是一种被动的机械性的“做”，是没有自主意识的“做”，当然不会看见希望，也不会有实质性的改变。这样的做，是不能算做的，因为这只是对生活的机械重复，对自我习性的妥协。

人的一生，用接地气儿的话来说，总是得图点啥吧，凭什么付出了憧憬或行动，但结果却总是不快乐或不被认可！要么让自己洒脱地活着，要么给别人带来快乐，让别人发现你确实了不起、缺不得，从而加倍珍惜你、感激你。而现实中，很多人两头都没图到，既悲催了自己也哀伤了他人。他们整日做个不停，但其实一心只想把别人改造成自己想要的样子，为什么会这样呢？

因为改变意味着打破惯性，意味着不可确定的不适与痛苦。总想让别人去承担可能遭遇的各种不舒服，以使自己过得舒服一点儿，这是典型的人格依赖障碍症患者的做法。所以说，真正的做，不是机械重复，而是主动地打破自己的固有习惯；不是试图去改变别人，甚至改变地球，而只要去改变自己就够了。

本书是一本伪装的励志书，希望大家在人生这条芜杂的小径

中发现一两处不同寻常的好风景，在看似平坦的道路上发现背后深掩着的泥泞和荆棘。由于没有感同身受这回事，我的蜜糖可能是你的砒霜，所以我并不指望你全然相信。但是，我一一标识出了这些曾让我深陷其中的沼泽，或者不能触碰的雷区，在这些的背后，我更愿指给你远方，那个在晨曦中依稀摇曳着野花身姿的广阔天地的方向。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters that appear to be '程程' (Cheng Cheng).

2014年3月于北京

目 录



低调是一种人生的哲学

最大的贵人，其实是你自己 / 003

成长，是挣扎后的觉悟 / 008

用最合理的目标引导人生 / 012

释怀，放下过分的认同感 / 018

平凡是一种重要的资源 / 024

放下得失之心才能得到更多 / 028

换个角度审视你走过的路 / 035

越努力，越幸运

你要对得起心灵所受的苦 / 041

因为迷惘，所以是青春 / 044

当世界无法改变时，改变你自己 / 048

用“做”来消除恐慌 / 053

越能折腾的人越会有奇迹 / 057

越努力越幸运，坚持没有那么难 / 065

莫找借口失败，只找理由成功

- 077 / 你敢不敢为理想决绝一点儿？
- 084 / 凡事不是努力便可得到
- 092 / 遇见早已是最美的结果
- 100 / 当我们穷得只剩下“自尊”时
- 107 / 独特是一种与生俱来的价值
- 110 / 每个人都只能为自己的人生负责
- 119 / 立刻、现在、马上去做

在不完美的世界里活出完美的自己

- 127 / 谁没有那么一段忧伤的时光？
- 133 / 只有行动能让我们成长
- 139 / 我们浪费不起痛苦和抱怨的时间
- 149 / 拒绝孤独就是拒绝自己
- 154 / 拒做让人鄙视的伸手党
- 167 / 觉悟于当下，解脱于未来
- 177 / 去爱去疯去闯荡，去梦去追去后悔

世界非我所愿，却理所当然

- 187 / 做个有变现能力的理想主义者
- 197 / 别让被迫害妄想症害了你
- 208 / 原谅用爱来伤害你的至亲
- 219 / 遇到45度忧伤美
- 227 / 怎样走出越诉越苦的怪圈？
- 231 / 需要一个独自舔舐伤口的角落
- 236 / 平等是一种理直气壮的人格



低调是一种人生的哲学



最大的贵人，其实是你自己

貴

贵：从贝，从史，史上贝下。史，从申，从乙。申为有自持，自我约束之意，乙则是植物屈曲生长的样子，史字，体现了能屈能伸、自重且能自我约束。何以为贵？人品在上，财货在下，不以财货马首是瞻者，贵。

在岸上永远学会不游泳，就算是最好的教练来教你也没用，因为你没有去实践。没有实践，就无法掌握理论实际相结合所需要的各种条件和要顾及的度。就像我告诉你有一种酸味是苹果那样的，你也无法从我的语言中得知苹果酸的味道，只有你亲自吃过一口后，才会明白苹果酸究竟是一种什么样的酸。实践是快速学习的最佳手段。所以，就算有人指导我们，就算有人带路，我们也得自己走，才知道要怎么才能到达目的地。

无论何时，最大的贵人都是我们自己。不要有依赖别人帮助的想法，那样只会让你无比痛苦，因为你会发现一个残酷的真相：建立在需要他人满足基础上的期待，多半都不可能得到满足。

曾经，一个女孩告诉我，她内心很善良，也很理解人，但不知为何就是跟合租女孩生活得很痛苦。那个女孩不大爱动脑，特别简单的问题都能折腾她一番，而且自觉性很低，很少主动倒垃圾。我说，这是因为你内心对她有主动解决问题的期待，但她不

懂，你又憋着不好意思说，所以你很痛苦。其实，遇上这样的人，一定要直接告诉她自己应该学会独立，学会解决问题而不是去折腾别人。

但是，由于我们缺少独立意识，所以很多人在面对一些亟待解决的问题时，往往就会对自己所求之人产生目标达成的期待，一旦这种期待无法被满足，就会对所求之人产生怨恨情绪。

一个朋友讲了一个非常令人深思的故事，故事主角是他所在银行的一位独立董事。这位独立董事从上海交大毕业后，参加了一家国有银行的考试。他之所以在这家银行面试，是因为自己的舅舅是这家国有银行的高管，他非常相信自己能进入这家银行。当然，可能性确实很大，学历没有问题，专业没有问题，一切进入的条件都符合，何况，他还有一位身处高层的亲舅舅，所以，他觉得自己进入银行是一件理所当然的事。

他以优异的成绩过了笔试关，但却在面试时落选了。他非常意外，非常生气，于是跑到舅舅办公室询问原因。不料，舅舅不以为然地说：“事本来不大，但是我出国旅游去了，所以忘了和人打声招呼，由于招聘结果已经公布，也没有什么余地进行回旋操作了……”舅舅表明不会帮忙的态度后，以一句还要开会的借口，就把他打发出了办公室。那一天，他对舅舅感觉好陌生，因为在他的观念里，舅舅就是应该帮自己的，他满腹委屈地离开了舅舅的办公室。

他埋怨爸妈提前不去走“关系”，要不然，那些能力和口才都不如自己的人为什么能入选，自己却不能入选？都是舅舅的不肯帮

刚才导致了他应聘的失败。来到爷爷家，他哭着问爷爷：“为什么命运对我那么不公？为什么没有人伸手拉我一把？为什么舅舅不肯帮我？”

那天，爷爷正在收拾金鱼缸。在往鱼缸里倒水时，两条鱼虫掉进了刚刚洗干净的鱼缸里，爷爷指着这两条虫子说：“你看见它们了吗？”

他看见，在水里的两条小虫子正苦苦挣扎着。爷爷拿起一根草，伸向其中一条虫子，那条虫子顺着那根草爬了上来。

爷爷拿着那根草说：“对这条虫子来说，这根草就是它的救命草，它得救是因为我看见了它，也是在我心情不错，想要帮它的时候，才给了它可以往上爬的那根草。”这时，那条得救的虫子，恢复了精神，顺着那根草继续往上爬。当它将爬到爷爷的手指上时，爷爷又说：“可是，我现在心情发生了变化，我不想救它了。”爷爷说完，又把那条虫子扔进了水里。

爷爷说：“世界上的很多事，原因并不重要，重要的是结果。你现在必须要面对的结果就是无法去你舅舅所在的银行工作，这是既定的事实。也许你爸妈太大意了，没有提前给你舅舅一笔打点关系的钱；也许真的是你舅舅忘记了；也许你舅舅觉得如果你也进那家银行，会影响他；也许，纯粹是因为不想帮你；也许因为你爸妈总是找你舅舅办事，但你舅舅从来没有从你爸妈那儿得到过帮助，觉得帮助你也没什么价值；也许你就像刚才那条鱼虫的命运一样，那天他心情不好，不愿意去给你打招呼。这些原因还重要吗？都不重要，靠自己吧。”

做

才能改变

一句“靠自己吧”，让他怔怔地伫立了很久，看着身子湿漉漉的虫子，他好像一下子开悟了。爷爷虽然没有正面回答他的问题，但却让他彻底明白了一个道理：人，必须学会做自己的主宰，依靠别人是不保险的。真正的机会要靠自己创造，只有自己才不会因为各种原因抛弃自己。陷入苦海时，千万不要指望别人那只手，只有靠自己力挽狂澜的决心和智慧，才能创造出生命的奇迹。

在“靠自己”的支撑下，他用汗水和泪水在奋斗之路上坚持着，现在，他成了一家商业银行的独立董事。试想，这位董事在当年真的进了他舅舅的银行，也许现在还在银行做一个小白领呢！有时候，没有实现什么愿望，也许不是一件绝对的坏事。

人生其实很简单，只要我们把自己当成与他人平等的个体，凡事依靠自己，学会承担自己的人生，懂得自己才能为自己的苦乐负责，我们就会发现，自己才是自己人生最大的贵人。

当我们发现自己的心理动机后，当我们懂得只有自己才可靠的时候，我们就会慢慢地减少对他人的依赖和期待，慢慢锻炼出独立自主的意识来。

但我们中的很多人都不愿意接受自己要为自己的人生担纲的这一现实，因为依附型人格让他们骨子里的每一个意识都渗透着权力崇拜。在一个崇拜权力的社会里，产生不了人格独立平等的意识，在一个自由人格不独立的社会里，能产生的也只有权力崇拜。我们会因为自己的无能而渴望强者的施舍，也会因为自己拥有了强大力量后就肆意招摇自己的施舍能力。我们会因为渴望强者的施舍而阿谀奉承、摇尾乞怜。因为要靠强者的施舍，所以，

我们渴望强者拥有好的人品，因此我们会盼望有一个好皇帝，盼望自己那方父母官是清官。但是我们却忽略了一个残忍的现实：道德是最不靠谱的东西。想要依靠他人人品而获得欲求满足的人，其实是在变相地奴役他人，是变相地把属于自己的责任强加给别人，只是这种奴役之力非常不可靠罢了，注定依靠者不会有幸福可言。期待靠他人的好人品而过活的人，是把自己的欲求当成了别人的义务，但别人可不会为满足你的需要，便以你的意志为中心而改变自己的行为。你想要的，别人同样想要，凭什么要人家义务地承担你的人生需求？

所以，要学会独立，学会承担自己的人生，因为，只有我们自己才能为自己负责。命运的走势，取决于我们自己愿意为自己付出多大的努力。如果连你都不为自己努力，谁会替你改变命运？

做自己，信自己，靠自己，做自己的贵人。人生之路很曲折，只有努力的人才会最终得到幸福。虽然我们只能在有限的选项中进行选择，前路虽然一时看上去不那么美好，但是我们仍要为了寻觅到美好而强大自己。