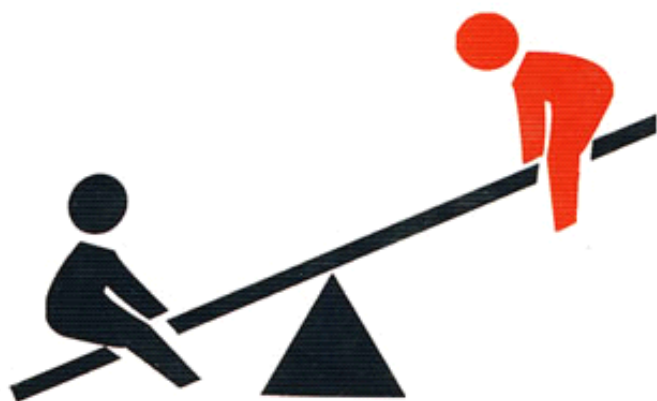


## 与众不同的人生规划课

在天涯看过最有价值的帖子 大陆第一本原创人生规划学 专为中国人量身定制的成长成功法则

# HOW TO CONTROL YOUR LIFE



# 如何掌控 自己的人生

朱若霞◎著

《读大学，究竟读什么》作者 覃彪喜 作序  
“职业生涯开发与管理”培训咨询事业创始人 程社明 推荐  
新精英生涯创始人、全球职业规划师认证培训师 古典 推荐  
商界传媒新媒体副总编 杨艾祥 推荐

**天涯论坛火爆热帖，经济社区头条推荐！**

获得天涯网友、新浪网友、开心工作网网友的大力支持，好评如潮！

# 目 录

覃彪喜推荐序：不走弯路，就是捷径.....	3
程社明推荐序：处理好和自己的关系.....	4
古典推荐序：“职业鬼话”背后的“职业规划”.....	6
杨艾祥推荐序：被人掌控不如掌控自己.....	8
引言 职业生涯规划：西方“真经”掌控不了中国人生.....	10
掌控人生，职业为先.....	11
当西方“真经”遭遇中国国情.....	14
为什么测评没用，规划不灵？.....	18
与众不同的人生规划课.....	19
第一堂课 界定自己——拿回人生的掌控权.....	22
三年被炒七次，为什么？.....	23
心理疆界：中国人最缺的一堂心理课.....	28
婆媳矛盾，都是疆界惹的祸.....	32
单纯不是糊涂，善良绝非软弱.....	36
我们为什么“疆界不清”？.....	38
心理疆界不分明，再多努力成泡影.....	41
说不，没有你想象的那么可怕.....	47
学会说不，为自己设立心理疆界.....	51
学会非辩护式应对，从容化解责难和威胁.....	59
不再抱怨，为自己的人生负百分百的责任.....	70
建立疆界的“七种武器”.....	76
课后小结.....	79
第二堂课 构建自己——大学时一定要做的 5 件事.....	81
怎样才能让自己变得自信起来？.....	82
成绩好怎么不灵了？.....	85
优等生的问题在哪里？.....	89
职业生涯规划，为什么不能从大一入学开始？.....	92
第 1 件事：专业探索——修炼职场基本功.....	96
第 2 件事：生涯人物访谈——向职场前辈取经.....	104
第 3 件事：志愿服务——追随精英成长之路.....	111
第 4 件事：实践研究——读万卷书，行万里路.....	116
第 5 件事：自己找实习——成长比成功更重要.....	123
课后小结.....	132

第三堂课 认识自己——3 个游戏告诉你到底想要什么.....	133
游戏，直指人心.....	134
独自面对你自己.....	139
准备好纸和笔.....	141
热身练习 1：找回你的感觉.....	144
热身练习 2：你的自白诗.....	149
现在，开始游戏.....	153
明确你的价值观.....	160
发现你的兴趣.....	163
了解你的技能.....	169
课后小结.....	180
第四堂课 听从自己——掌控人生的最高原则.....	181
职业选择其实很简单.....	182
地域、行业、企业、职业，哪个更重要？.....	186
宁要东部一张床，不要西部一套房？.....	189
热门行业、500 强，看上去很美.....	192
根据职业选择地域.....	196
根据职业选择行业.....	198
根据职业选择企业.....	200
10 年，从成本会计到项目总监.....	203
适合你的，都是最好的.....	207
对自己的生命发问.....	212
课后小结.....	217
结束语 人生三境界.....	218
当技能兴趣价值观冲突时，怎样选择？.....	219
就业职业事业：人生路上三重门.....	222
后记 自以为灯，自以为靠.....	227
推荐语.....	229
网友热评.....	231
参考书目.....	235

## 覃彪喜推荐序：

# 不走弯路，就是捷径

不知道是因为文人相轻的缘故还是我原本就这么狂妄，当我被人称为职业生涯规划专家的时候，不但没有感到丝毫的荣幸，反而觉得与那些被我视为“砖家”的人归为一类，简直是一种耻辱。

很多站在讲台上给大学生做就业指导的老师却从未参加过一场招聘会，他们对自己的职业生涯都没有好好规划过，却装腔作势地去写职业生涯规划教材和专著。然而，朱若霞老师却是一个例外。虽然素未谋面，可她的文字却早已让我深深地折服。

朱老师熟稔西方的职业生涯规划理论却不落入理论的窠臼，虽然身处象牙塔内却能准确地把握住经济前沿的脉搏，用女性特有的细腻笔触娓娓道来，将职业规划的各个问题分析得全面而透彻，虽无惊世骇俗之语，却能让人茅塞顿开。相信这本书能够帮助很多大学生找到成功的捷径。

不走弯路，就是捷径！

覃彪喜

深圳市鸿儒堂文化传播有限公司董事长

畅销书《读大学，究竟读什么》作者

# 程社明推荐序：

## 处理好和自己的关系

我以前没有和朱若霞老师见过面，可以说原本不认识，可当我阅读了她的新著《如何掌控自己的人生》，我知道我们其实早就认识了。否则，她不会把书稿寄给我，我也不会这么兴奋地为她写推荐言。原来在探索人生的道路上，我们已经神交已久。

朱老师的书不是教科书，不是按照一定的顺序循规蹈矩，而是用大量事实和深刻的感悟直接撞击人的心灵，引发人的思考，探索人生快乐的真谛。

人在一生中总要处理许许多多的关系，比如人和自然的关系，人和事情的关系，人和物品的关系，自己和父母的关系，和兄弟姐妹的关系，和配偶的关系，和子女的关系，和同学的关系，和老师的关系，和朋友的关系，和上级的关系，和同级的关系，和下级的关系，和客户的关系，和竞争对手的关系……所以马克思早就说：人是社会关系的总和。

其实，不管是和谁的关系，和什么的关系，人最需要处理好的是和自己的关系，是处理好自己身、心、灵的关系。人要是有些事情处理得不恰当，表面上会体现为和别人的关系没处理好，而本质上则体现为没处理好和自己的关系。真正爱自己才更有能力爱别人，真正尊重自己才能更好地尊重别人。自己尊重自己，才能真正赢得别人的尊重。自己问心无愧，才能与别人坦然相对。

当我们脚步匆匆、四处奔波去追求人生的物质成功、精神享受的时候，是否能做到“时时可死，步步求生”？时时可死是因为问心无愧，是因为已经尽了最大努力，是因为已经面对了现实的残酷，也收获了心灵的成长和内心的喜悦；步步求生是因为只要生命不息，就应该追求、拼搏不止。在这个过程中，界定自己、构建自己、认识自己、听从自己，朱若霞老师启发人们学会跟自己沟通，建立更合理的人格结构，对自己的人生负起责任，创建自己的人生幸福。

细读此书，你会被朱若霞老师不拘一格的语言风格所吸引，也会被她的“离经叛道”所折服。社会在发展，观念应改变。我们可以随着朱老师的书一起与时

俱进。

程社明

“职业生涯开发与管理”培训咨询事业创始人  
南开大学、北京大学、清华大学“职业生涯开发与管理”课程主讲教授  
畅销书《你的船 你的海：职业生涯规划》作者

## 古典推荐序：

### “职业鬼话”背后的“职业规划”

生命是什么？我们读书、上班、买房子、结婚、生孩子……很多人都认为，这个被安排出来的模式，很多人以为，这就是我们的生命。

所以我们的思路也变得狭隘，如何读比别人好的学校？然后进入比别人高工资的工作？买上一套房子？结婚，然后生一个孩子，再让他进入同样的道路？

于是也有一群这样的职业规划者——朱若霞老师在书里面说的比较客气，叫做“水土不服”的职业规划理论传播者——我则讲得更加江湖，“职业鬼话”的传播者。他们运用着自己不熟悉，没有印证的工具和理论，把国外的理论套用到中国人的头上，丝毫没有意识到，这决定着一个人的一生；有的在做着用“职业规划”糖纸包裹的“成功学”培训，而事实上你喊一万遍“我一定能”也并不能提升你的职业能力。可恨也可气的是，还真有相当一群人愿意被这样“规划”，因为他们根本没有勇气面对一个真正的、严肃的、自己可以去给自己做主的职业规划。

为什么中国人不去做严肃而认真的职业规划？因为他们从小就都“被规划”了。

很欣喜朱老师在这个方面，做了很好的探讨与表达。这是一本关于“职业规划”而不是“职业鬼话”的书，也是正我下一本书要探讨的内容。同样的立场与兴趣让我在看这本书的时候时而欣喜，时而感悟，大叹“吾道不孤也”！

职业生涯规划的头头来自于心理学。从佛洛伊德关注精神病人开始，到马斯洛、阿德勒支持人的发展，人们对心理的认识从精神病人，慢慢转化到健康人。从关注如何治疗精神病，到如何让人更加成为更好的人。

在这个过程中，有人发现，人的相当一部分发展问题来自于他与世界重要的互动：职业。职业生涯占据着生命中大约 70% 的物质收入以及超过 40% 的成就感，以至于每一个人都需要严肃的面对的生命问题。这就是职业生涯发展的缘起。如果说心理学是一颗大树，职业生涯就是这棵大树的一条枝干；如果你是一棵大

树，那么职业生涯就是你这棵大树的一条主枝。

原来的职业生涯理论是这样的：枝干不好，那就修剪修剪，对付过去吧！这就是大学生的职业规划往往做成了“求职秘籍”，或者“职业测评大全”的原因。其实问题出在根上，如果你的根部腐烂，不管你怎么涂绿枝桠，树都会枯萎下去。

在这本书中间，朱老师重新对职业规划的深思与源头的追溯，这让职业规划真正回归到她的本义——清理你的内心花园，发掘你花园里的种子，精心、持续地的给他们灌溉，让你的生命之园长成为你喜欢的样子。

祝愿这本书的读者，在读完这本书以后，开始进入掌控自己生命的旅程。

生命，难道不就是这样的一个旅程？我们慢慢开始内心独立，惊喜的发现自己的天赋与价值，不断的、持续地投入时间与精力，最终让自己成长为自己的样子！

古典

新精英生涯创始人

GCDF Trainer 全球职业规划师认证培训师

## 杨艾祥推荐序：

# 被人掌控不如掌控自己

对于命运来说，你没有其他选择：要么被人掌控，要么掌控自己。被人掌控，你就得削足适履，而掌控自己就可以让环境来削足适履。

不一定每个人都明白上述道理，但相信每个人都会作出掌控自己的聪明选择。关键的问题是，如何真正的掌控自己呢？

我想，朱若霞老师的《如何掌控自己的人生》给了我们完整的答案：

首先应该把自己当人看，拿回人生的掌控权。人海茫茫，在无限的拥挤中，我们往往看到的是每一个人只是沧海一粟。对于人潮人海、对于自己的起起落落，要么无力掌控，要么根本就没有意识到要掌控自己。

想想过去，从小上各种培训班，兴趣被父母掌控——很多父母把自己未能实现的愿望强加给了自己的孩子；考大学选专业，命运被老师掌控——老师从来不问你究竟喜欢什么，而是告诉你什么专业好就业，难道人活着就是为了就业吗？大学毕业找工作，命运被社会掌控——哪里有岗位，就在哪里就业。不管是否自己喜欢的工作，不管工作是否做得好。报纸上天天在说：“先就业，再择业”。5年之后，温水已经将青蛙煮熟，连“再择业”的勇气都没有了，还谈要成就什么伟大事业呢？

拿回人生的掌控权，就是要明白，你是可以主导一切的。你不应该随波逐浪，而应该引导潮流。即使你暂时不能引导潮流，你也应该听从心灵的召唤，走自己的路，让别人无路可走。

大学是人从校园人过渡到社会人的阶段。这里应该是有机会规划人生的最好环境：这时候，你摆脱了父母的束缚、学习的压力相对较小、有更多的接触社会。我的调查发现，无论是政要还是商业名人，很多都是从大学开始规划自己的人生，而最终成就自己的。

“虚度大学是可耻的。”一位著名的企业家朋友曾经这样跟我说。因为过了大学这个过渡期，你就只有去适应社会，根本没有机会让社会来适应你。再谈掌

控自己的人生，已经有些晚了！

就像企业，创立的时候，就必须明确自己的战略方向一样。当我们从进入大学开始，就应该认真地问自己，未来究竟想要干什么？

这个选择，也许不需要用 SOWT 这样的分析工具，但是，你必须给自己一个愿景，同时也脚踏实地。在《如何掌控自己的人生》里，朱老师，用几个游戏对每个人的选择做测试，是有一定道理的。

但是，要真正为自己作出规划的时候，还得从自己的性格、家庭、资源、爱好等等做更多的思考，因为每个人从他出生就是不公平的。生于千万富翁家庭的孩子，可以不读大学也当老板；生于贫穷人家的孩子，即使花费百倍努力，也许也不能和他一样“风光”。

职业规划，用企业的说法就是企业战略。有了好的战略，就需要好的战术，更重要的是，根据环境的变化，你还得随时调整自己的战略。

人生的追求是什么？答案是：自由，也可以说是随心所欲。当然也是在一定规则之类的“随心所欲”。显然，做好了职业规划，随心所欲就不是梦想。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。职业规划不是一本书，而是引导你进行规划的导师。

事实上，《如何掌控自己的人生》的作者朱若霞老师，就是一名专业的职业规划导师。她已经在掌控自己了，她通过开博客、写文章、出书等方式，正在从人潮人海中跳出来，引导潮流。

每一位希望从人潮人海中跳出来，听从心灵的召唤，引导潮流的有志者都应该看《如何掌控自己的人生》。

杨艾祥

商界传媒新媒体副总编

《把自己做成品牌》、《马云创造》、《巨人归来》等畅销书作者

联系网站：[www.zouzipai.com](http://www.zouzipai.com)

# 引言 职业生涯规划：西方“真经”掌控不了中国人生

西方所有有关职业生涯规划的理论和方法，都是建立在“规划人心理成熟、个性独立，知道自己在哪里，想去哪里”这样一个隐藏的大前提基础上的。

而绝大多数中国人的问题恰恰在于：他们虽然已经成年，但心理上仍处于极不成熟的儿童期，没有能力识别自己在哪里，也不知道自己该往哪里去。

## 掌控人生，职业为先

美国某著名管理咨询公司对 100 位退休老人进行了问卷调查，其中有一道题是这样问的：“回顾你的一生，你最大的遗憾是什么？”他们之中竟然有 90% 的人这样认为——一生中最大的遗憾是选错了职业！

不是没能挣更多的钱，不是没能上心仪的学校，不是没读成想学的专业，也不是选错了配偶，而是选错了职业，这个结果足以说明正确的职业选择和科学的职业生涯规划，对于我们每个人生命历程的重要意义。

美国生涯理论专家舒伯认为，职业生涯是一个人终生经历的所有职位的整体历程，是生活中多种事件的演进方向和历程，是个人独特的自我发展组型；韦伯斯特则将职业生涯的概念进一步扩大，认为职业生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称。

这样看来，职业生涯规划实际上就是人生战略设计和人生规划。

如何掌控自己的人生？答案也就不言自明：做好个人职业生涯规划，合理规划、设计自己终生经历的所有职位和角色，人生自然尽在掌控之中。

微软中国原 CEO、现新华都集团的总裁兼 CEO，人称“打工皇帝”的唐骏，在出席搜狐 IT《博客训练营》第十八期节目时，反复提到“规划自己”对于人生成就的重要性：

如果我当时加盟微软的时候，还是一行一行地只写代码，我现在在微软里面还是一个高级程序员。做程序员没有什么不好的，但是跟我人生的职业规划有一点差距。因为我想去微软，我去微软就是想去学一些他的所谓的管理模式、企业的运作规范。因为我当时在洛杉矶有自己的公司，我碰到了瓶颈，这个瓶颈就是发展的瓶颈。我觉得一个软件公司三五十个人做不大，后来我才知道，是因为管理模式有问题。我估计未来再做五年十年也大不到哪里去。我就想到微软看一看，人家怎么做到这么大的一个公司。到了这里面，就驱动我成为了一个微软的高管。因为高管能够了解他更多的管理体系。作为一个员工很难知道一个公司里面的管理机制、管理理念、考核模式等等。只有成为一个公司的高管才有可能。所以你在你的人生里面一定要学会规划自己。这就是我在微软从一个工程师变到一个高管所走过的道路。

古语有云：“凡事预则立，不预则废”；柏拉图也曾经说过类似的名言：“我不知道哪条道路肯定能够通向成功，我只知道有一条路肯定会导致失败——这就是未谋而先动。”完全没有方向、没有规划的人生是注定要失败的，现实生活中这样的例子不胜枚举。

2006年3月，一则“前全国女子举重冠军今在澡堂当搓澡工”的消息引起了媒体的广泛关注，也引发了众多国人的感慨。

曾获得4枚全国举重比赛金牌，打破过一次全国纪录、一次世界纪录的邹春兰，退役时拿了8万元的补偿就走了，既没有想好以后做什么，更没有做好今后要从事的职业的准备，以至于多年以后还是“不到小学3年级的文化，拼音都不会”，不得已只好在长春一家浴池做搓澡工，一个月下来，挣的钱不到500元，连吃肉都成了奢侈。

很多人将这一切归结为我国体育竞技体制的问题，不过全国每年那么多的运动员退役，真正象邹春兰这样艰难的毕竟是少数。个人认为缺乏职业规划意识，尤其是对自己退役以后的出路完全没有任何准备和谋划，这才是导致邹春兰人生困境的关键因素。

唉，回忆起来，有点感伤……我老，不是最关键的。主要是我理想没了，我青春也丢得七七八八了，激情是彻底没了。连自信也丢得一干二净。人说人生就是一个兜兜转转的过程。我兜了三年，我还是一个很普通的打工者。

我07年毕业的了。

我仔细数了数了下，07年开始，到2010年的今天，我一共从事过五份工作：

07年3月，还在读大四，在深圳一家高尔夫杂志做编辑。因为要毕业论文，还有毕业手续，还有就是不太喜欢深圳，习惯了广州，7月辞职回来广州了。那时工资2500。

07年7月—08年4月，在一个网络科技公司做策划，做房产方面的。因为公司很小，用自己的话来说，那是毕业之后的跳板。又因为公司没有社保，没有微波炉等，想找个更好的。感觉自己能力不错，应该到更大平台去，就辞职了。那时工资2000。

08年5月—08年11月，在一个大集团的电子商务部门做编辑，工资升到3100，待遇也很好。部门是帮集团开发一个购物网站。网站做好的时候，遇金融

风暴袭击，整个部门被集团裁员，突然就失业了——没有一点准备。记得那天，一个人坐在公车站台，哭的像个小娃娃。

08年11月—09年10月，在一个时尚网站做编辑。失业之后，立马找到一个时尚潮流网站，工资升到3200，做文字编辑，很悠闲，只负责一个栏目。香港人总是比较大方的。公司都是年轻人，所以很自由。（这个工资和这个工作任务来说，是很不错的了，公司一点收入都没，完全是烧钱。）结果只烧了一年，烧了百万吧，不烧了，关门。知道这个消息一点感觉都没有，因为有免疫力了。

09年11月开始，还是在一个时尚潮流网站做编辑，工资却没回到之前工作的那么高，工作时间也比之前的长很多……说真的，应该也不会做太久。我的背后不到一米的地方，有一个微波炉，老是辐射我。办公室地方不大，也移动不了的。我想回老家了，我终于想回老家了。我想回去和姐姐那样，做个老师也是蛮好的……所以说，读什么都好，就千万别读文学。做什么都好，千万别做文字编辑啊，地球人都会做的。

以上节选自深圳论坛里一位网友发的帖子：《唉，兜兜转转，我就是个打工的》。看了这位网友的职业经历，尤其是三次主动跳槽的理由，实在让人有哭笑不得之感：第一份工作仅仅因为“不太喜欢深圳”就辞了，第二份工作因为“没有社保，没有微波炉”又辞了，第五份工作倒是有微波炉了，却因为“背后不到一米的地方，有一个微波炉，老是辐射我”，又准备辞职，而且这次辞职后还决定回老家去做个老师，彻底告别自己做了近三年的文字编辑工作，并得出“做什么都好，千万别做文字编辑啊，地球人都会做的”这样偏激的结论。

在目前北京小学教师招聘都要求硕士的情况下，姑且不论这位网友回老家后能否顺利找到一份教职，即使她真的当了老师，可以预见的是：如果她还是象现在这样“未谋而先动”，随意跳槽，随意转行，随意换岗，她的人生注定还要继续“兜兜转转”下去。

从这个网友的例子，我不由想到了《蜗居》中的海萍。有人说《蜗居》是“一套房子引发的血案”——表面上看，确实是这样：因为房子太贵，因为姐姐海萍买不起房子，所以妹妹海藻只好悲壮“献身”，所以就有了后来贪官和二奶的纠缠，以及最后一个失去子宫一个撞车自杀的“惊天血案”。

不过，海萍为什么买不起房子呢？仅仅是因为房子太贵吗？

按《蜗居》中的描写，海萍是复旦大学化工专业的，毕业七、八年了还是个普通文员，月薪 3500，还时不时担心被开掉，这也实在太匪夷所思了点。

化工这个专业的就业面很广，石化、快消、机械、电子、通信、汽车、能源、环保……可以说但凡工业，就离不开化工。在我们这个号称“世界工厂”的国家，化工专业的就业选择之多，可想而知。海萍毕业后最开始找的工作很可能是和化工相关的，如果她一直干下去，七八年后再不济也该是个工程师，月薪上万是很轻松的事。即使她不喜欢技术，干了一两年后跳槽做文员，坚持做上五六年也该是个行政主管了。文员这个岗位虽然发展空间比较受限，但需求量大，就业机会很多。在遍地都是“世界 500 强”进驻的上海，以海萍过硬的文凭，找个文员的岗位，做上三五年后升成主管，这种机会也可以说“遍地都是”。

想来想去，造成海萍如此落魄的幕后“黑手”只可能有一个，那就是她自称的“跳槽 N 次”。和前面那位网友一样，海萍对自己的职业生涯完全没有任何规划，随意跳槽，随意转行，随意换岗，导致自己在每个行业、每家公司、每个职位上都缺乏足够的积累，无法形成核心竞争力，不仅升职加薪无望，一到裁员时还会首当其冲。

所以说，与其说《蜗居》是“一套房子引发的血案”，还不如说这是一桩因职业生涯规划缺失造成的悲剧。

职业生涯规划对于我们人生的重要性，由此可见一斑。

## 当西方“真经”遭遇中国国情

一棵名叫“西方”的苹果树上，住着很多只毛毛虫。有四只毛毛虫是好朋友，它们都想拥有美好的虫生，都想吃到苹果树上最好的苹果。

第一只毛毛虫想吃到最大的苹果，但它不知道大苹果会长在什么地方。它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧，于是它就慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。

它就按这个标准一直往上爬，最后终于找到了一颗大苹果。这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这颗大苹果是全树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果；更令它泄气的是，要是它上一次选择另外一个分枝，它就能得到一个多得多的苹果。

第二只毛毛虫也想吃到最大的苹果。这是一只很厉害的毛毛虫，它自己研制了一副望远镜，还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一个很大的苹果。

同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心地从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。于是，它开始往上爬了，当遇到分支时，它一点也不慌张，因为它知道该往那条路走，而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说，如果它的目标是一颗名叫“教授”的苹果，那应该爬“深造”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这支。

最后，这只毛毛虫终于爬到了自己梦寐以求的大苹果旁，它高兴地咬了一口，却马上吐了出来。原来这个苹果虽然很大，却是脆的，而这只毛毛虫恰恰只喜欢吃面苹果。

第三只毛毛虫可不是一只普通的虫，做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果，也知道怎样识别这样的苹果。因此当它带着望远镜观察苹果时，它的目标并不是大苹果，而是一个小小的青苹果。结果它如愿以偿，得到了自己最喜欢吃的酸酸甜甜的青苹果，从此过着幸福快乐的日子。

第四只毛毛虫更不简单，它并没有急着去爬树，而是认真分析总结了三个好朋友的经验和教训。它认为第一只毛毛虫失败的原因在于不知道苹果的具体位置，第二只毛毛虫失败的原因在于不清楚自己到底想要怎样的苹果，第三只毛毛虫知道自己想要怎样的苹果，也知道这样的苹果长在哪里，所以它获得了成功。于是，它写出了一本《爬树生涯规划》的书。在书中，它把苹果分为大苹果、小苹果、酸苹果、甜苹果、脆苹果、面苹果六类，并详细绘制了这六类苹果在苹果树上的具体位置，以及到达它们的爬行路线。它还发明了一种测评问卷，帮助每只毛毛虫确定最适合自己的苹果种类。有了这本书的指导，“西方”苹果树上的毛毛虫们，都可以很顺利地找到自己想要的苹果。

第四只毛毛虫因此名声大噪，成为人人尊敬的专家，很快就引起了旁边“中国”苹果树上一所大学的注意，被邀请去给毛毛虫大学生们做关于生涯规划的专题讲座。

“一个成功的爬树生涯规划，首先必须知道自己到底想要什么样的苹果。一

般来说，苹果可以分为六类……”

第四只毛毛虫的话音刚落，就有很多毛毛虫大学生站起来问：“专家，请问什么是苹果啊？”

第四只毛毛虫大惊失色：“难道你们竟然从来没有见过苹果、吃过苹果吗？”

“是啊，我们的爸爸妈妈说我们还小，吃不了苹果，只给我们喝苹果汁。”毛毛虫大学生们齐声回答。

第四只毛毛虫愣了半晌，擦了擦头上的汗，拿起自己的公文包，一言不发，落荒而逃……

上面这个故事，形象地说明了来自西方的职业生涯规划理论和方法，很可能并不适合中国社会和中国人的实际情况。

什么是职业生涯规划？通常的定义是：“个人发展与组织发展相结合，对决定一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，确定一个人的事业奋斗目标，并选择实现这一事业目标的职业，编制相应的工作、教育和培训的行动计划，对每一步骤的时间、顺序和方向作出合理的安排。”

根据这个定义，职业生涯规划的具体实施可以分为自我认知、组织与社会环境分析、职业生涯目标的确定、制定行动方案、评估和反馈五个阶段，简而言之，即认清自己，看清环境，找准目标，然后迈开大步向前走，再时不时回一下头。

也就是说，要对自己的职业生涯进行科学、合理的规划，你首先得认清自己。

那么，怎样才能认清自己呢？

按照坊间流行的说法，答案是：做几个职业测评问卷，如 MBTI 职业人格测评、霍兰德职业兴趣测评、职业锚测评等，再辅以适当的非正式评估手段。

由于我本人恰好在高校就业指导中心工作，帮助学生进行职业生涯规划正是我的本职工作之一，所以我着实花了不少心思，搜集了许多职业测评问卷和非正式评估工具。我希望借助这些“现代化”的方法和手段，让每一个来访的学生都能认清自我，并在此基础上制订“科学”的职业生涯规划。

现实，却给了我当头一棒。

一个男生拿到我辛辛苦苦本土化后的《霍兰德职业兴趣测评问卷》，面对“喜欢、较喜欢、不喜欢”这样的选项，犹豫不决，迟迟给不出答案。问他怎么回事，他答：“老师，我真的不知道自己到底喜欢什么。我爸这人特别专制，从很小的

时候开始，除了和考大学有关的事情，他不许我喜欢任何别的东西，我不听他的就要挨揍……小学时我喜欢画画，我爸说我有毛病，高考又不考画画，喜欢这些没用的东西干什么；高中时有一阵我很喜欢历史地理，想读文科，可我爸说我肯定糊涂了，男孩子应该喜欢数理化，哪有喜欢历史地理的呀，我一想好像也对……”

一个女生面对同样的问卷，斟酌良久，却迟迟没有动笔。我问她出了什么问题，她说：“老师，这个问卷我没法填，这上面列的很多事情，我都没有做过，怎么知道自己喜不喜欢呢？”

和另一个女生做“成就事件”的非正式评估，要求她写出生命中不同阶段的至少 10 个成就事件，不必在乎别人的看法和评价，只要她完成后觉得自豪、有成就感即可。她想了半天，一件事也没写出来。

我问她：“从小到大，难道你就没有做过一件让自己自豪的事吗？”

她摇摇头，说：“没有。从小到大，我爸妈只让我用功读书，其他什么事都不让我做。”

我又问：“考上大学，你也不觉得自豪吗？”

她还是摇头：“我不觉得这有什么，再说我也不喜欢这个学校，是他们硬要我填的……”

工作中碰到学生问得最多的问题就是：“老师，我认真做了您布置的测评和作业，可我还是不知道自己想要的是什么，想做的是什么……”

很显然，大部分中国学生，包括相当一部分成年人，根本就没有认识自己的能力。

由于心理不成熟、个性不独立，他们无法辨别什么是自己真正想要的，什么是别人要求他们追求的。

由于一直“两耳不闻窗外事，十指不沾世间尘，一心只读圣贤书”，他们除了书本知识之外，实践经验少得可怜，根本无法确定自己喜欢做什么，能够做什么，适合做什么。

沙土上建不起高楼大厦，职业生涯规划的第一步“认识自我”都没法完成，又遑论后面的组织与社会环境分析、职业生涯目标的确定、制定行动方案、评估和反馈？

职业生涯规划这本西方和尚传来的“真经”，就这样在“中国国情”面前碰得头破血流。

## 为什么测评没用，规划不灵？

郎咸平教授说过一段话，我觉得拿来形容目前国内的职业生涯规划困境，非常恰当。他说，我们在引进西方学术时很容易犯一个毛病，就是忘记逻辑的大前提，这就是为什么导致“淮橘成枳”现象的问题根源。比如说，西方是法制国家。而中国法制正在建设完善中——好多西方经济理论都有这样一个隐藏的大前提。

职业生涯规划，我认为同样存在这个问题。

简单地说，有个朋友打电话给你。问去某某地怎么走？坐几路车？到哪个站下车？你在告诉他怎么走之前，首先要知道他现在在哪里，对不对？

美国咨询师认证管理委员会（NBCC）推出的全球职业规划师（GCDF）认证，其核心理念之一认为：“来询者有能力识别自己的处境，有能力决策并自我修复”。也就是说，西方所有有关职业生涯规划的理论和方法，都是建立在“规划人心理成熟、个性独立，知道自己在哪里，想去哪里”这样一个隐藏的大前提基础上的。

而绝大多数中国人的问题恰恰在于：他们虽然已经成年，但心理上仍处于极不成熟的儿童期，没有能力识别自己在哪里，也不知道自己该往哪里去。

我这样说绝非危言耸听。

中国有句老话叫：“三岁看大”，美国心理学家克劳德和汤森德博士在《心理疆界》（又译：《过犹不及》）一书中认为：三岁的孩子应该已经建立起明显的心理疆界，他们应该能够掌握——

- 1、与他人建立亲密感情联络，但不至于因为分离而丢掉自我、放弃自由；
- 2、对他人说恰当的“不”，而不必担心失去对方的爱。
- 3、接受他人的拒绝，而不因此冷落对方。

对照这三点，仔细想想我们自己，看看我们身边的人，甚至一些所谓的“成功人士”，有多少人能达到这样的心理成熟程度？

我国著名的心理学家朱建军博士在《心灵的年轮》一书中认为：中华民族的性格是一种病态“口欲期人格”，即在儿童成长过程中，由于父母过分压抑其个

性发展，使孩子成年后心理上仍然处于儿童阶段。

对于中华民族“口欲期人格”的成因，朱建军博士在书中也有着精辟的阐述：

我国自秦朝以来，长期处于高度专制的社会。为了封建统治的需要，汉代专制帝王推行了“罢黜百家，独尊儒术”。从此，以孔子为代表的儒家思想作为封建正统思想统治了中华民族数千年，并不断地被歪曲和极端化，格外强调忠孝。在家庭中，“父为子纲”，父亲和子女的地位非常不平等，子女在父亲面前根本没有人格尊严。社会统治中，“君为臣纲”，帝王和各级统治者被比喻为民众的父母，要求民众绝对的服从。

这样的社会文化渗透的结果就是从儿童开始的一生中，人的自我探索行为、独立自主意愿被严重压抑，人的独立个性在多数人的一生中都没有机会发展，这样形成的民族性格只能成为“永远的口欲期”。

可见，不管是从西方心理学家对心理成熟的定义，还是从中国心理学家对民族性格的反思，都可以看出：大多数中国人心理不成熟，他们不知道自己在哪里，也不知道自己想要什么，换言之，他们根本就不在西方职业生涯规划列车的始发站，又怎么可能乘坐这趟列车到达希望的终点？

所以读完很多职业生涯规划书籍，给你的感觉就是用外国人的测试题告诉你，从A地到B地怎么走，至于你现在是不是在A地，怎样才能到达A地，则不在他们的考虑之列。美其名曰，职业生涯规划是你自己的事，因为只有你自己最了解你自己嘛，别人只能协助你。

因此，我对国内这些理论不紧密联系实际，在象牙塔里引进西方学术的所谓职业生涯规划，表示强烈地质疑。

## 与众不同的人生规划课

质疑之余，我开始了不倦地学习、思考和探索。我认真阅读了许多有关生涯规划和心理成长的书籍，结合自己200多小时170余个案的职业咨询实践、5年就业指导课教学经验，以及10余年在高校从事大学生教育管理及就业指导工作的实际，我对中国人的人生规划问题，终于有了一点自己的心得与体会。

星期六的早上，一位牧师正在为准备明天的布道词伤脑筋。太太出去买东西了，小儿子约翰哭着嚷着要去迪斯尼乐园。为了转移儿子的注意力，牧师将一幅

色彩缤纷的世界地图，撕成许多碎片，撒落在客厅地板上，对儿子说：

“约翰，你如果能把这张世界地图拼起来，我就带你去迪斯尼乐园。”

牧师以为这件事会使约翰花费大半个上午的时间，但不到十分钟，小约翰便拼好了。每一片碎纸片都各就各位地排列在一起，整张世界地图又恢复了原状。

牧师很吃惊，问道：“孩子，你怎么拼得这么快？”

“噢”，小约翰回答，“很简单啊！地图的另一面是一个人的照片，我先把这个人的照片拼到一块，然后把它翻过来。我想，如果这个人拼对了，那么，这张世界地图也该是对的。您说呢？”

牧师忍不住笑了起来，决定马上带儿子去迪斯尼乐园，因为儿子给了他明天布道的题目：人对了，世界就对了。

的确，人对了，世界也就对了。我一直坚信一点：当你拼出了自己，你也就拼出了世界；当你弄清楚了自己，你就明白了整个世界。独一无二的你自己，才是你的人生规划中最根本、最核心，也是最关键的因素。

因此，在我看来，真正能够帮助我们掌控人生的职业生涯规划，应该紧紧围绕中国人普遍都比较薄弱的“自我意识”这个中心，沿着“界定自己——构建自己——认识自己——听从自己”这条主线，一步一步展开，即：首先从心理问题着手，引导规划人界定自己，建立心理疆界，获得心理成熟和个性独立；接着再补社会实践课，通过足够的实践活动帮助规划人构建自己、锻炼自己、发展自己——经过这两步之后，规划人才有能力发现自己真正想要的是什么，才有勇气听从自己内心的声音，走出一条无怨无悔的人生旅途。

于是，便有了这本离经叛道、与众不同的《如何掌控自己的人生》。

在书中我不仅颠覆了传统的人生规划步骤，将规划的起点由“认识自己”改为“界定自己——拿回人生的掌控权”，而且提出了不少崭新的想法，其中很多跟目前一些主流观点完全背道而驰。

比如，对于自我认知，传统的观点让你去做测评，我则推荐大家玩游戏。传统的观点只告诉你怎样了解自己的价值观、兴趣和技能，对于三者出现冲突时怎样选择（事实上，这种情形并不鲜见），则语焉不详，或避而不谈，本书则专门对这个问题进行了详细的分析和阐述。对于职业生涯规划，传统的观点认为应该先选择地域、再选择行业、企业，最后才是职业，我却认为职业选择最重要，离

开具体的职业，空谈地域、行业、企业选择，毫无意义。对于职业选择，传统的观点让你比较再比较，一定要找到最适合自己的工作，我却告诉你不要紧张，只要明确自己要什么，条条大道通罗马。传统的观点以名利地位来定义个人成功，我却明确提出了这样的人生三境界：为谋生工作是“就业”，因就业而上下求索为第一境；为稳定谋生工作是“职业”，因职业而百折不挠为第二境；为社会献身工作是“事业”，因事业而利益众生为第三境……

好了，闲话少叙，书归正传，如果你希望掌控自己的人生，如果你对我上面提出的问题感兴趣，欢迎你翻开书页，和我一起走进下面激动人心的心理成长和自我发现之旅。

希望我精心准备的“四菜一汤”（四堂课+结束语），不会让你失望！

# 第一堂课 界定自己——拿回人生的掌控权

知道我拥有什么、应该对什么负责，赋予我自由。如果我知道我的院子从何处开始、在何处截止，我就可以在里面自由地活动。对我自己的生活负责任，让我有充分的选择余地。如果我不“拥有”自己的生活，我的选择就会非常有限。

## 三年被炒七次，为什么？

武志红所著《解读疯狂》一书中，讲了这样一个真实的案例：

25岁的广州女孩阿云（化名），大专毕业，年轻、漂亮、有一手好文字、特别努力，智力、学识、工作态度和身体等硬件方面，都没有什么问题。

可是，阿云却不断遭遇工作上的打击。三年里，她接连换了七个单位，其中六次被辞退，一次因自己实在干不下去而辞职。

三年被炒七次，为什么？

从以下阿云的自述中，你能发现她的问题到底在哪里吗？

三年前的夏天，我从学校毕业，在一家大公司做前台。前台的工作按说比较简单，但我好辛苦。从接听电话、文件拟写分发、档案管理、文具采购发放、会议安排等事务都是我的职责。公司的复印机、打印机等重要设施在我的办公桌旁，无数的人要我帮他们复印、装订、整理文件，做这个做那个。我不会拒绝，都接了下来，结果就是，虽然很辛苦，但分内工作却耽搁了。

主管我的董主任看在眼里，她那时挺喜欢我，对我说：“你不善于和人打交道，不适合做前台，还是到我的办公室做我秘书吧。”

我很感激她，所以做得好卖力，最后在三个月试用期满后转正了。但我那时没想到，这是我两年多时间里唯一一份能做到转正的工作。

问题和一开始一样，办公室里有一个出纳杨姐，她管部门的财务、人事还有其他一些工作。她特别爱使唤我，比前面那些人加到一起还厉害，但我不敢得罪她，因为她和董主任的关系非常好。吃饭时，她抢着坐在主任旁边，忙不迭地给主任端茶夹菜。主任信风水，她就学风水的知识。主任喜欢买鞋子，她就专门调查广州哪里买鞋子最划算。她又做那么多事，和主任关系当然好了。于是，我警告自己：“她好吃香的，你是新人，一定不要得罪她。”所以她要我做什么，我都去做。

然而，顺着她的意思会给自己带来不少麻烦。主任给我的工作不少，结果我常常忙不过来。等转正后，我终于鼓足勇气，想对杨姐说一次“不”。有一次，她让我打印并装订一大套资料，我小声表示了反对。她没出声回去了，但到了中午，她又过来满脸堆笑地对我说：“阿云啊，还是麻烦你做一下吧。”我觉得不好意思

再推，就只好接下了。

虽然接下了，但我觉得不舒服，不公平，她们总找我帮忙，但从不肯帮我，她们只考虑自己。这时，我就对自己说，她们是老员工，你是新人，你就忍一忍吧。这么一忍，我心理好像就平衡了。

不过，这个平衡很快被打破了。2003年11月，我得了急性肠胃炎，我请了两个星期病假，再回到单位，我发现自己又回到前台了，原来主任一时着急，又招了个新员工小丁做我的工作。这个新员工真厉害，不知道她怎么做的，反正是一来就成了主任的红人，抢走我的职位就罢了，还很快抢了杨姐的人事工作，本来我用的那台好电脑也调给她，她的破电脑调给我。

我能看出杨姐是怎么讨好主任的，但小丁我就看不出，她在公开场合从来不刻意讨好主任，她拍马屁的功夫几近炉火纯青，自然得不得了。

一开始，新人和我关系还算可以，但很快她就看出我最没有地位，于是和杨姐一样，不断给我派活。她是个新来的，我凭什么吃她这一套，我干脆利落地拒绝了她。从此以后，她不断向主任打我的小报告，而主任也对我越来越疏远。

我想辞职了，但鬼使神差地，我居然和小丁讨论起这件事。我记得合同上写着，如果主动辞职，我得赔两个月薪水。我担心，但又不敢和主任商量，于是问小丁：“你是管人事的，知不知道辞职要赔两个月薪水的事？”

小丁当时什么也没说，但她好了得。两天后，当部门一起吃饭时，她居然大声地问：“董主任，阿云问你辞职的话是不是要赔两个月薪水。”

餐桌上的空气一下子凝固下来，我的脸红得肯定很厉害，真想找个地缝钻进去！我不敢看主任的脸，但她显然也很尴尬，她干笑着说，怎么会呢，不会让你们赔的。提前两个月写辞职信就不用赔了。哎呀，死啦，我痛骂自己说，你怎么就这么笨呢？！她明明把你当作了敌人，你还往枪口上撞。我不恨小丁，只恨自己太笨。

这件事过去后，主任彻底对我冷淡下来，总是想着法为难我。12月初，她终于在一天快下班的时候对我说：“公司决定辞退你。”

可笑吧，我觉得自己像一条狗，居然给新人挤走了。但更可笑的是，在得知被辞退的消息后，杨姐和我深谈了一次，她说她其实非常不喜欢董主任，因为主任脾气火爆，爱骂人，俗不可耐！杨姐几乎把部门每个人都骂了一通，这让我大

跌眼镜，我以为她和每个人关系都那么好呢！原来一切都是表面文章，这真是让我好好上了一课。

被人炒掉大大地打击了我的自信，但没多久，我又在 2004 年春天找到了第二份工作：在一家装修公司做秘书。与上次一样，部门里几名老员工也爱使唤人，尤其是一个做了多年的秘书，用我用得很厉害。我想推，但这个老秘书显然与办公室主任关系非常好，我不敢得罪她，就继续忍。

和我一起来的还有一个新员工 Nancy，老员工也派给她很多活。她和我一样，从不推。但不同的是，我心不甘情不愿，总是拖着，拖到不能再拖时再去做。Nancy 不同，她总是以最快速度完成，最后还会问一句：“还有什么要我做的吗？”

她这样说听起来很舒服，好像没有一点低人一等的感觉，而我总是觉得很委屈。我知道这种区别，很想学她，但不管怎么努力，总是不行。

结果，Nancy 飞速地笼络了所有老员工。一开始，她对我也好得不行，看到我遇到困难，不用我开口就主动帮我，好像真的把你的事当成了她自己的。我也好感动，然而，等发现我明显不得领导欢心时，她理都不愿意理我了。那种情感的落差，让我明白了什么叫做势利。

这家公司是我自己离开的，因为把我调到了一个环境很恶劣的工地，在广州的郊区，经常停水停电，有好多好多蚊子，你怎么小心都会被叮得厉害，并且工地上就我一个女孩，我觉得自己像是犯了罪被发配边疆似的。

更让我愤愤不平的是，我被派到这里来时，领导一开始要老秘书接我一些任务，但老秘书拒绝了。结果我得两边跑，拿一份工资，做双份活。

为什么总是我受苦！有一天，我一觉醒来发现被咬了好多疤，明显不是蚊子咬的。掀开凉席一看，黑压压一片虱子。我恶心坏了，于是坚决提出了辞职。这是三年来，唯一一次我主动辞掉的工作。

从此以后，失业成了我生活的主旋律，经常有 2-4 个月找不到工作，就算找到了，也最多做上一两个月就被炒掉，最短一次只做了一星期，但这个工作是最好的，也是我记忆最深的，对我打击最大的。

这是我的第 5 份工作，一家大型培训公司。人事经理面试时，说我的职位是办公室文员，但报到时，给我发的胸卡却标着“总经理助理”。哎呀，死啦，我禁不住倒吸了口冷气，怎么成了总经理助理了，我知道自己的水平，高级秘书我

做不来的。

和我一起来的还有几个新人，但我最瞩目，老员工们纷纷前来迎接我们，问谁是老总的助理。等知道是我后，他们纷纷赞人事经理有眼光，说招了一个靓女。

不过，这家公司并没有阿谀奉承之风。相反，公司的氛围非常好，老总只有40来岁，他鼓励大家发挥个性。他自己也是既有个性，又随和。他看上去又成熟，又很孩子气。公司里的同事们也和他一样，又有个性又随便。这样的老总这样的公司氛围，谁不喜欢，我当然也不例外。

但在这家我最喜欢的公司的第一天，我就演砸了。首先要和太多人打交道，人们纷纷涌上来，一会儿有人借电脑，一会儿有人要递交报销单，一会儿有人要找老总签文件……我记得那一天至少处理了二三十件事，这对于一个优秀的总经理秘书来说不算什么，但我晕了。

上午老总让发一下他出差带回来的土特产，发完了跟他去开会，还有一些图片要我处理，此外还有一些琐事。但一个部门经理拿了一大叠资料让我处理，我说我还有别的事要做，他则一再强调他的事重要。最后，我屈服了，花了大量时间处理他的东西。等快下班时，老总忽然发现，土特产还没派发，图片也没有处理，他问我：“哎，阿云，怎么还没做呢？这上午就给你说了呀。”

我一下子就傻了，不知说什么好。于是，老总叫了另一个人过来处理了这两件小事，最后老总看了我一眼。他会不会不高兴啊？我一边猜测，一边觉得羞愧死了，你真笨，我斥责自己说，你这么拼命地做了一天，最后全毁在这两件小事上了。

尽管老总没说什么，但我心情差极了。回家的路上，在家里，甚至晚上做梦时，我都在回忆这一天发生的事，真是糟透了。

第二天一早，还有以后每天上班，我都祈祷，千万不要再出错了！但是，我仍然每天都在闹笑话。终于，我出了一个比较大的错，没有按期交上一次重要的会议纪要。当天，人事经理就通知我，我被解职了。

我一下子懵了，虽然预料到这一天，但我没想到会来得这么快，连一个星期都不到。我一声不吭地走到僻静处，突然放声大哭，声音好响好响，好像这辈子从来没这么痛快地哭过。平静下来后，我又鼓足勇气回到人事经理那里，问她我的问题主要出在哪里，我希望她能给我一些忠告。人事经理的答案是，我想东西

太简单了。

凭什么?! 我还算聪明, 我还算漂亮, 我一直这么努力, 为什么我的人生要以这样的结局收场!!

接下来几天里, 我的勇气一点点地消失了。一个晚上, 回想毕业以来的经历, 觉得自己好苦好孤单。父母不想再管我, 说管我吃住已经够了; 曾深爱我的男友也离我而去; 几个最好的朋友我都借过钱了……没有人再关心我, 所有人都放弃了我。

想到这一点, 我无比难过, 我拿来一把刀子, 试着割腕, 但刀子太钝了, 只割开了一个小口子, 流了少许的血。我呆下来, 仿佛失去了所有的感觉。但忽然间, 我心里升起一股强烈的不甘心。

凭什么?! 我还算聪明, 我还算漂亮, 我一直这么努力, 为什么我的人生要以这样的结局收场!!

在这股力量的冲击下, 我决心继续下去。我把我的故事放到网上, 希望可以有人教我如何处理人际关系。没想到, 不但很多人给我出主意, 还有一个好心人借给我一些钱, 接着又一步步地指导我应该怎样找工作, 怎样处理人际关系。

在这位从未谋面的好心人的帮助下, 我找到了自己第6份工作。这次是在一家大公司, 因主要是整理资料, 不怎么和人打交道, 不需要做大量沟通协调的工作, 也再没有很多人使唤我。我暗自欣喜, 心想这一次应该能做好吧。

但是, 这一次莫名其妙的紧张感“谋杀”了我的梦想——靠自己的力量过了试用期。从第二份工作开始, 我在上班时就有强烈的紧张感了, 遇到自己越喜欢的工作, 或领导越器重我, 我就越紧张, 生怕把事情搞砸。其实, 第5份工作之所以一个星期就惹出了那么多麻烦, 很重要的原因是我太在乎那份工作了。而这一次也一样, 我和顶头上司的关系一开始还不错, 她是一个刚结婚、大我才3岁的女孩, 我们有不少共同爱好, 还算投缘, 所以我很想把工作做好, 也很怕出错。一出小错就开始紧张, 一紧张又导致新的、更严重的错误……这形成了一个恶性循环, 最后这个领导也失去了耐心。于是, 我又丢掉了自己第6份工作。

这时, 在那位网友的鼓励下, 我又找了最后一份工作, 但仍然是只做了近一个月就被辞退了。而这个网友, 也渐渐对我失去了信心。

做了这么多努力, 我从终点又回到了起点, 而且无论心态还是状态, 肯定连

一开始都不如了。我真的好绝望，为什么会这样子，难道，就是因为我不会处理人际关系，我就得被这个社会彻底辞退吗？我的要求不高，我希望能靠自己的能力养活自己，太复杂的人际关系我不适合处理，但我有一手好文字，我希望能能在杂志社或报社找一份工作，譬如校对。

阿云的故事，淋漓尽致地展现出一个没有建立起健康、良好心理疆界的成人，会怎样受到职业和人生的困扰。阿云将自己工作上的失败归结为“不会处理人际关系”，这其实只是一个表面上的原因。

在长期和大学学生的直接交流和接触中，我越来越深刻地感受到：有了职业选择的权力，并不等于具备求职择业的能力；有了职业生涯规划的理论和方法，并不等于可以规划职业生涯；有了掌控人生的可能，并不等于能够掌控人生。

正像动物园里的动物在放归山林前都要经过“野化”训练一样，长期被父母、老师、领导、学校、分数、成绩等所掌控的中国年轻人，不经过一番伤筋动骨、脱胎换骨的自我修炼，是不可能真正冲出重围，获得掌控人生的能力的。

而界定自己、建立自己的心理疆界，拿回人生的掌控权，正是这个自我修炼过程的第一步。

## 心理疆界：中国人最缺的一堂心理课

对于大多数中国人来说，心理疆界是一个非常陌生非常新鲜的名词。在中国社会和中国人群中，随意侵犯他人的心理疆界，或是被他人侵犯心理疆界后忍气吞声、委屈求全的例子，可以说是屡见不鲜、不胜枚举，甚至成为中国人日常生活的一种常态。

年纪大一些的读者，恐怕都有印象：二十几年前龙应台一篇批评中国人过于懦弱、姑息容忍的杂文《中国人，你为什么不出气》，不仅在当时的台湾社会造成轰动，在海峡两岸、乃至全世界的华人中，都引起了强烈的反响和共鸣。

那么，到底什么是心理疆界呢？

在徐浩渊博士主持的“心育心小学教师心理培训课程”中，有这样的定义：

每一个或者的动物或者人，时刻都在尽力保持着自己的两种生存空间——物理空间和心理空间。这种空间与外界的界限，也称作疆界。

相对有形的物理空间，我们每个人还需要一个看不见摸不到的心理空间，被

一道无形的心理疆界环绕着。

也就是说，我们的心灵和领土一样，也有一道疆界。这道疆界将我们自己与别人隔开，以保持自己的个性空间。心理疆界明确地定义出什么是我的、我应该对什么负责，也标明什么不是我的、我不应该对什么负责任。心理疆界向我们展示，我自己在什么地方截止、他人从什么地方开始，从而给我们和他人的“心理财产”，界定一个明确的范围。

具体来说，属于我们的、需要我们保护和尽责的“心理财产”包括：情绪、态度、行为、信念、选择、价值观、限制、才能、思想、欲望和爱。

心理疆界健康的人，有以下三个重要的特征：

第一，他们尊重自己和他人的信念、选择、价值观、限制、才能、思想、欲望和爱，不在这些方面干涉别人，同时也绝不容许别人在这些方面干涉自己；

第二，他们百分百为自己的态度和行为负责，不将自己在这方面的问题归罪于他人或环境，同时也不会“越界”，不会承担他人态度和行为失当的后果；

第三，他们百分百为自己的情绪负责，不将自己的情绪困扰归咎于他人，同时也不会因为他人的伤心、愤怒、失望、担忧、痛苦等负面情绪，而放弃自己的原则和立场。

第一条和第二条对于我们来说，是比较好理解的，尽管“知易行难”，要做到这两点并不容易；第三条则首先是“知”的问题，因为这其中的道理，和我们日常的观点，大相径庭。

我们习惯上认为“都是他让我生气！”“都是他让我伤心！”“如果他不这么做，我就不会这么痛苦，这么难过了！”……即别人应该为我的情绪负责，我的不开心都是别人造成的；只有别人改变了，我的痛苦才能消除。这样等于把我们自己应该承担的责任，推卸到别人身上，让别人掌控和操纵我们。

事实上，没有人可以“惹”我们生气，我们生气与否，是我们自己的选择；我们是否表达自己的怒气，怎样表达，也是我们的选择。

比如前面提到的阿云的例子，在第一家公司的第一家，当新同事小丁公然在部门饭局上“出卖”阿云时，换了任何一个人，恐怕都会禁不住生气，但阿云的第一反应却是：“哎呀，死啦，我痛骂自己说，你怎么就这么笨呢？！她明明把你当作了敌人，你还往枪口上撞。我不恨小丁，只恨自己太笨。”

同样一个出卖同事的行为，我们碰到了会生气，阿云碰到了，却只会自责，只会怪自己太笨——可见，并不是小丁的行为本身，“惹”我们生气，而是我们内心深处“人应该正直诚实，人不应该出卖他人，人若犯我，我必犯人”等种种信念，让我们碰到小丁这样的行为时，主动“选择”生气。阿云内心没有这样的信念，所以她不生气，她“选择”自责。

换句话说，当小丁“出卖”我们时，我们不是被动地因为她的行为而生气，而是主动选择愤怒，因为怒火可以赋予我们力量，可以让我们更好地保护自己；同样，当小丁“出卖”阿云时，阿云也是主动地选择自责，因为自责可以让她回避冲突，可以让她自欺欺人：“不是小丁不好，是我自己太笨，所以我当时没有还击她是对的。”

从“疆界”的概念来看，就更清楚了：“生气”的情绪，是在我的疆界里，是属于我管理的，如何处理它照顾它，是我的责任。因此，即使对方的态度与做法不妥，但当我“拥有”生气的情绪时，我就应该百分百为它负责——我可以选择当面向小丁表达我的愤怒，要求她就自己的行为向我道歉；也可以选择跟这种人计较，从此对她敬而远之。

总之，不管怎样选择，我都不会认为：都是小丁“惹”我生气，如果小丁不改变，我就要一直生气下去，直到把自己气死为止！

当一个人认识到必须为自己的情绪负责，他就有了成长和转变的可能；当一个人学会为自己的情绪负责，不把自己的快乐交托给别人时，他也就获得了真正意义上的心理成长。

为自己的情绪负责还有另外一层含义，那就是：他人的情绪是他们自己的财产，应该由他们负责，我们不应该由于害怕对方伤心、愤怒、失望、担忧、痛苦等负面情绪，而放弃自己的原则和立场。

这一点对于我们中国人来说，要做到是非常不容易的。因为我们的文化传统，特别推崇一种被歪曲了的“孝道”。尽管孟子早就说过：“阿意曲从，陷亲不义，一不孝也；家贫亲老，不为禄仕，二不孝也；不娶无子，绝先祖祀，三不孝也”，但历朝历代封建帝王为了维护自己的统治，故意不宣传这至关重要的“一不孝”，以至于很多人根本就不明白“孝”的真义，误以为“孝”就是“孝顺”，就是无原则地满足父母的所有要求，就是尽量不“惹”父母生气，就是想方设法“让”

父母高兴。

现在我们明白了：父母是不是“生气”，是不是“高兴”，这些，都是父母自己的事，都是他们主动的选择。作为子女，我们根本不可能“惹”父母生气，也没有能力“让”父母高兴。

琼瑶的小说处女作《窗外》发表后，大获好评，并搬上了银幕。父母在电影公映的第三天去看了电影。看完之后，母亲瞪着眼看着琼瑶。琼瑶回忆道：世上再没有那样的眼光，冷而锐利，是寒冰，也是利剑。

不知瞪了多久，母亲狂叫：“为什么我会有你这样的女儿？你写了书骂父母还不够，还要拍成电影来骂父母！你这么有本事，为什么不把我杀了？”琼瑶扑通跪下了，抓住母亲的旗袍下摆，泪如雨下。母亲啊，为什么要博得你的欢心，是这样的艰难？

连通情达理的父亲，也不能饶恕女儿。他的目光也是同样的冷峻，冷冷地盯着琼瑶说：“你永远会为这件事后悔的！”琼瑶的大脑一片空白，只知道跪在那里，颤抖着一遍遍忏悔：“我错了！我错了！我错了！”

母亲并没有饶恕琼瑶，她要用她的自虐来折磨和鞭挞琼瑶的良心，她要用自身肉体的痛苦把琼瑶推上审判席。她要重新取得胜利，让女儿俯首称臣。第二天，母亲开始绝食。大家轮流到母亲床边，端着食物求她，母亲就是滴水不进。第四天，琼瑶从一大早就双手捧着碗跪在母亲床边，哀求母亲吃点东西，但母亲理都不理，闭着眼睛不说话。到了第五天，琼瑶六岁的儿子小庆跪在奶奶跟前，说：“奶奶，你不要生妈妈的气了，我端牛奶给你喝！”

母亲依然不理，小庆又说，“奶奶不吃东西，妈妈不吃东西，大家都不吃东西，小庆也不敢吃东西……”

琼瑶再也忍不住，走过去和小庆一起跪在那里，小妹也走过来跪下，大家一齐跪下了，那场面十分凄惨。母亲终于一边掉着眼泪，一边喝了小庆捧着的牛奶。

事件终于解决，琼瑶浑身发软，和平鑫涛一起到台中透气。刚刚学会开车还没有拿到驾驶执照的琼瑶，发疯似地开车，平日要用三个多小时的路程，只用了两个小时。她打赌平鑫涛无法在剩下的两小时内完成后一半路程。平鑫涛把车开得飞快，结果出了车祸。琼瑶全身都是口子，腿上被削去了一块皮。小妹脾脏大出血，平鑫涛右脚骨折……

这个沉重的故事，以一种非常极端的方式展现出：在歪曲了的“孝道”传统之下，子女为了不“惹”父母生气，为了“让”父母高兴这两个“不可能完成的任务”，会付出怎样高昂的代价。

琼瑶和母亲的冲突，虽然因为大家的“阿意曲从”，而暂时得以平息，但这件事情的最终结果，却恰恰是孟子所说的“陷亲不义”，琼瑶的母亲最终得了精神分裂症。子女们无原则地退让和屈从，不仅没能“让”这位母亲幸福，反而将本就偏激、固执、自以为是她，一点点地推向了精神分裂的深渊。

试想一下，如果琼瑶和兄弟姐妹们能够从一开始，就坚决捍卫自己的疆界，不因母亲的无理取闹而屈服，母亲绝不至于发展到为了一部虚构的电影就绝食五天的地步；如果母亲绝食时，他们不是一味妥协退让，而是有理、有利、有节地和母亲周旋，母亲最终也不会走到精神分裂的绝境。

因此，孟夫子说的千真万确，“阿意曲从，陷亲不义”，这样的行为根本就谈不上“孝”，反倒是对父母的“一不孝也。”

明白了“孝道”的真正含义，我们在面对父母的不合理要求时，就能够坦然说不，而不必担心因此背上“不孝”的罪名。学会对父母说不，这正是我们建立自己的心理疆界，最重要也是最关键的一步。

心理疆界健康的人，小时候不怕对父母对不，长大了也不怕对他人说不。他们能够坦然地拒绝他人、提出分歧、设立界限。即使他人因此发怒，他们也不会糊里糊涂地认为这是自己的责任或者过错，更不会因此而放弃自己的原则和立场。他们明白：

- 1、如果对方因为自己设立疆界而生气，那是对方的问题。
- 2、愤怒仅仅是对方内心的一种感受，它不会跳出来伤害自己。
- 3、不让对方的怒火指使自己做不情愿的事情。
- 4、不让对方的怒火影响到自己的情绪，使自己也变得愤怒起来。
- 5、准备好，需要的时候，远离对方，保护自己。（《和孩子划清界限》，P161）

## 婆媳矛盾，都是疆界惹的祸

洛杉矶有一位心理咨询师说过，华人家庭与人际关系中，许多爱恨情仇的纠葛，经常都是因为“疆界不清”的缘故。因此，尽管我们对“心理疆界”的概念

是陌生的，因其而引发的问题，却每天不断地发生在我们的生活当中。

就以中国家庭最常见的“婆媳矛盾”为例吧。天涯有一个非常知名的帖子：无奈今年的《老婆和父母不和，最终导致要离婚，郁闷中》（网址为 <http://www14.tianya.cn/publicforum/Content/free/1/730262.shtml>），这个帖子盖起高达90多层的高楼，点击200多万，回复3万多篇，在时隔三年之后还有人不断顶帖，可见其火爆的程度。

无奈今年家里上演的第一场“婆媳大战”，过程是这样的：

我们买了个一楼，院子很大那种。我老婆说要把院子盖起来，把里面换木地板等等。我妈就不同意了，说一楼搞装修铺木地板容易受潮腐烂，浪费钱，坚决反对我们装修。我老婆就气，对我说：“你家凭什么阻拦，我自己的房子我做主，浪费也是我自己的钱，关你妈啥事？”

就这样，她不顾我妈反对坚持装修，就连我妈亲自找她谈都没用，她话还说的难听：“我哥结婚时，我妈把一切费用都包了，还给了嫂子两万元聘礼，一切都随我嫂子的意愿。”言下之意是说我家一分钱没出，还管这管那。我妈当时就很生气，说她瞧不起我家，嫌我家没钱。她说她没有，当时就当着一家人的面斗了两句嘴。好在我老婆从来不善于吵架，也只是说了这么几句，就没说了。但我妈越想越气，就当着她骂我：“养你这么大有什么用，没点主见，什么都听别人的。”我老婆本来已经坐下来了的，一听我妈这么说当时就站起来问我妈：“你说别人是指谁？”就这样，她们两个终于爆发了第一场战争，闹得很厉害。

这次冲突是一场典型的疆界之祸。儿子媳妇买了房子，怎样装修，当然由小两口说了算，因为这是他们的家，怎样装饰自己的家，是在他们的疆界之内，父母无权干涉。无奈今年的母亲显然没有这个概念，在她内心深处，她觉得儿子的家就是自己的家。这也不能怪她，“三从四德”的最后一从，就是“夫死从子”，两千多年这样宣传教导下来，导致很多中国母亲的潜意识里，都会有和她一样的想法：既然老了以后要跟着儿子，那么儿子的家，就是自己的家；儿子家里的事，自己当然有权作主。

老人有这种想法，可以理解，事情坏就坏在，无奈今年也和母亲一样糊涂，也认为父母可以干涉自己家里的事务。这一点他虽然没有明说，但从他的字里行间，我们不难推断：他对妻子不顾母亲反对坚持装修，“就连我妈亲自找她谈都

没用”，是非常不满的。

通读这个帖子，可以看出：无奈今年虽然已经成家，却一直没有搞清楚一件事：结婚后，自己的“小家”，和自己的原生家庭（他和父母、兄妹一起组成的那个“大家”），就是两个家，各有各的利益，各有各的疆界，绝对不能混为一谈。当这两个家的利益发生冲突时，他作为“小家”的主人，理所当然，要首先维护“小家”的利益。

可惜，我们看到，他不是一般地糊涂，很多时候，他都“胳膊肘往外拐”，为了“大家”的利益，不惜损害自己的“小家”，还美其名曰：“做儿女的，难道不应该孝敬老人吗？”

“我也不能说自己全对，也很迷惘痛苦，所以才来述说一下。夹在父母和老婆之间绝不仅仅是一个‘理’字能摆平一切的。你们口口声声说什么父母也需要讲道理，可是面对年迈坎坷的父母，你就是再有理，又如何忍心去做让他们伤心的事？”无奈今年在帖子中的这段自述，暴露了他的第二个问题，即我们前面提到的：他不明白父母的情绪是父母的“财产”，只有父母自己才能处理和解决，他没必要、也没有能力为之负责。

由于搞不清楚父母和自己之间的疆界，无奈今年经常是该负责的不负责，对父母侵犯自己的选择、思想、欲望和爱，一再姑息牵就；不该负责的又乱负责，屡屡为了照顾父母的情绪，而放弃自己的原则和立场——这也难怪他会因为一个帖子，而被大家痛骂三年了。

谈到婆媳关系，就不能不提一个非常经典的问题：“如果妻子和母亲同时落水，两个人离你一样近，只能救一个，你会救谁？”

也不知是哪个无聊的家伙，编出这么个题目来为难中国男人。在网上搜了一下，赞成救母亲的，似乎更多一些，因为“母亲只有一个，老婆却可以再娶”；还有人两边不得罪、非常狡猾地回答：“救母亲，然后跳下去和老婆一起死”——总而言之，还是要救母亲。

需要说明的是，这不是一个实在的问题，因为“妻子和母亲同时掉进水里”且“离得一样近”的几率极小，说到底，这问题的本质是考验一个男人的态度和立场：妻子和母亲，谁是他最应该救助和保护的女人？

如果我们有一双“疆界”的慧眼，这个问题的答案，其实是非常清晰的——

那还用说，当然是他的老婆啦！

为什么？

因为救助妻子保护妻子，天经地义，是丈夫的责任，至于救助母亲保护母亲，那首先是父亲的责任。当儿子的不能越俎代庖，把老子的职责，揽到自己身上。

通俗点说，就是：你妈是你爸最应该保护的女人，你老婆是你最应该保护的女人，你儿媳妇是你儿子最应该保护的女人……每代人都有每代人最应该保护的对象，不能乱了次序。只有每代人都明确自己的责任和疆界，不推诿，不越界，家庭中才能形成一个井然有序的秩序，生命的一代一代，才能有一个好的传承。

这个问题以一种非常极端的方式，点出了中国婆媳矛盾的根源。尽管孔夫子在编订《诗经》时，将《关雎》作为第一篇，以表明“夫妇为人伦之本”，但后来的历代封建统治者为了维护自己的政权，提倡扭曲的“忠孝”，格外强调亲子关系，强调子女对父母的“孝顺”，结果造成很多中国家庭的失衡：太多的母亲，希望从儿子身上，得到本应由老公给予自己的关心和爱护；太多的儿子越过疆界，把本应属于父亲的职责，扛到了自己肩上。

上溯一代：父亲为什么不能尽责，给自己的老婆以关心和爱护呢？

因为父亲也和儿子一样，把关心和爱护，给了自己的妈。

下延一代：被儿子冷落的媳妇，在有了自己的儿子之后，也和婆婆一样，把本该从老公身上获得的感情，全部寄托在了儿子身上。

于是一代又一代，就这样轮回：每代儿子都更爱母亲，每代媳妇都痛恨婆婆；每代丈夫都不尽其责，每代妻子都黯然神伤……

模糊不清的疆界，让中国人本该幸福美满的家庭，纷纷扰扰了数千年！

亲父子，明算账，各顾各的窝，各疼各的老婆——弄明白这句话，婆媳关系，其实根本就不是问题。

有了“疆界”这双慧眼，很多困扰我们的问题，都可以迎刃而解：

如果你还待字闺中，正在寻找自己的另一半，那么，你一定要注意：父母关系不好，同时又和母亲过分亲密的人，慎嫁。如果你真的很喜欢他，你确定要和他过一辈子，那么，你一定要坚持：婚后不和公公婆婆同住，不要公公婆婆过来帮忙带小孩。

如果你已为人母，当你对儿子的关心，超过了老公时，你一定要警惕；如果

你真的希望儿子幸福，那么，请你永远不要爱儿子，超过爱你的老公。

如果你正考虑和一个姑娘携手一生，同时你又确定：在妈妈心目中，你绝对比爸爸更重要；在你心目中，妈妈绝对比女友更重要——那么，请你最好慎重考虑你的婚姻。在你离开妈妈的怀抱、真正成长为一个成熟的男人之前，你是很难给一个女孩子幸福的。

如果你的妻子和母亲同时伤心哭泣，请你克制住“抢班夺权”的冲动，全力安慰好你的妻子，把安慰母亲的工作，留给你的父亲。

## 单纯不是糊涂，善良绝非软弱

通过上面的分析，我们可以很容易地看出：阿云之所以失去她的第一份工作，其真正原因，并非小丁“使坏”，而是因为：

第一，她非常糊涂，完全没有疆界的概念，通俗地说，就是人我不分、敌我不分。小丁一来就抢走了她的工作，后来还不断在主任面前打她的小报告，可以算得上她的“敌人”。可她对自己的“敌人”，不仅不打、不躲，还主动迎上前去授人以柄，向“敌人”请教辞职这样敏感的话题，如此不会自我保护，又怎么可能不招人“暗算”？

第二，她非常软弱，完全没有维护自己疆界的意识和能力，通俗地说，就是丧权辱“我”、屈膝投降。小丁公然在单位的饭局上“出卖”她，面对如此恶劣行径，她居然连“愤怒”的能力都没有，只知一味自责，如此软弱可欺，又怎么可能不被人“玩弄”？

所以，我们看到，似乎阿云周围的人都很“坏”，都对她不好，出纳杨姐使唤她，同事小丁出卖她，部门经理为难她，老板辞退她，就连一开始非常热心的网友，最后也不管她了……

愤怒是一种非常有用的情绪，它让一个人意识到自己的感受和别人不一样。克劳德和汤森德博士认为：“运用愤怒来区别自己和他人的能力是一种疆界。能够恰当地表达愤怒的儿童，往往能够在以后的生活中看穿谁在试图操纵或伤害他们。”阿云的悲剧就在于：她不仅不敢对不合理的要求说“不”，甚至连受到侵犯时“愤怒一下”都做不到。她的自我保护能力如此之差，在竞争激烈的职场上屡屡被人“伤害”，也就在情理之中了。

如果阿云不改变自己固有的行为方式，可以预见的是：她今后即使顺利找到一份新的工作，也很快会陷入和以前一样的困境。

阿云之所以不敢说不，甚至不会生气，其原因可以追溯到她的童年。对此，她虽未细说，但从她工作以后的表现可以断定：她的父母对她非常严厉苛刻，她童年得到的关爱比较少，受到的限制非常多。

“听话！不听话妈妈就不要你了！”这样的要胁，在中国家庭中司空见惯。一不听话，爸爸妈妈就要抛弃自己，对于小孩子来说，这意味着死亡，为了活命，他们肯定会放弃自己的感受，跟随父母的步调——在这种氛围中长大的人，不敢反对或拒绝他人，不敢用愤怒来维护自己的疆界，甚至久而久之象阿云一样，连生气都不会。因为在他们看来，只要提出不同意见，或是表达愤怒，就意味着关系的破裂（被抛弃），为了维持关系，他们只能把分歧掩埋在心里，表面上做出随和的样子。

说到这里，想顺便谈一下“单纯”和“善良”这两个概念。中国人很容易把“单纯”和“糊涂”，“善良”和“软弱”，混为一谈。比如天涯上一位 ID 为“蓝蓝摇篮”的网友，发了一篇《为男友堕胎 11 次——最后分手出局。我哭！！我不后悔》（网址：<http://www.tianya.cn/publicforum/content/feeling/1/1104591.shtml>）的帖子。从帖子内容来看，“蓝蓝摇篮”糊涂、软弱到令人吃惊的地步，居然会为根本就不爱自己的男友，打胎 11 次之多！

漠视自己的健康，漠视他人的生命，既不“单纯”、更不“善良”的她，却在帖中这样自我介绍：“我有礼貌，尊老爱幼，孝顺，每天下班回家自己弄饭，洗衣服，做清洁，我是别人眼里的乖宝宝，听话。天真，善良，单纯……”

再比如阿云，明明是她自己糊涂着了别人的道儿，她可能会归结为别人太阴险，而自己太“单纯”；明明是自己软弱，不敢和人发生冲突，她可能会归结为别人太霸道，而自己太“善良”——所以，我们看到，在吃了那么多亏、上了那么多当之后，阿云把自己的问题归结为“不会处理人际关系”，而我们习惯上认为，不会处理人际关系的人，比较“单纯”，比较“善良”。

事实上，真正的单纯是一种有洞察力的强大，绝非糊里糊涂地任人摆布。单纯的人能一眼看穿别人的伪装和欺骗，让种种阴谋诡计在自己面前无所遁形、无从施展。单纯的人如一面镜子，可以映照出世间万物的真相。所以，真正单纯的

人，其实是那种最具有洞察力、最不容易受骗的人。

中国有句老话：“人善被人欺”，给人一种错觉，好像一个人之所以被人欺负，是因为过分“善良”，这种说法是经不起推敲的。事实上，真正的善良是一种有包容力的强大，绝非一味的退让和顺从。不是人“善”被人欺，而是人“软弱”被人欺。正如一个国家不能打着“热爱和平”的旗号，任由别国侵略自己的疆土一样，一个人也不能打着“善良”的幌子，听任别人侵犯自己的疆界。

因此，勇于维护自己的合法权益，勇于向侵犯自己疆界的行为说“不”，并不是“不善良”。这个道理，正如一个国家为维护自己的领土和主权完整，不惜动用武力，我们不能因此谴责其“不热爱和平”一样。

弱者总是更容易博得人们的同情，但随着年岁渐长、阅历渐丰，我现在越来越相信一句话：“可怜之人必有可恨之处。”象阿云这样的人，糊涂、软弱，疆界不清，不知道捍卫自己的“领土”和“主权”，将自己的合法权益拱手送人，变相“引诱”小丁这样的人“使坏”，其实是非常可恨的。从某种意义上来说，对恶的引诱和姑息，乃是更大的恶行。

## 我们为什么“疆界不清”？

看了前面的分析，估计会有很多读者对“疆界不清”深恶痛绝，必欲除之而后快。不过，正如黑格尔所言，“存在的就是合理的”，对于任何现实存在的事物，我们最好不要急着将之一棍子打死，而应该首先静下心来，好好分析一下：为什么我们会“疆界不清”？“疆界不清”曾给我们带来过怎样的好处？在今天的现实情况下，“疆界不清”对于我们，到底是利大于弊，还是弊大于利？

把这些问题想清楚了，我们对于“疆界”问题，才能有一个更深入、更全面的认识，才能在这个基础上，做出正确的取舍。

中国社会和中国人群中，为什么非常容易出现“疆界不清”的情况呢？我想，这主要有以下四个方面的原因：

第一，我国虽然有五千年的历史，但五千年来，对人性尊严摧残的封建力量，不是一天天减少，而是一天天增加。春秋战国时候，君臣之间是平起平坐的，帝王和大臣平起平坐在一个榻榻米上。到汉武帝刘彻当皇帝的时候，叔孙通制定朝仪，皇帝高坐在上，大臣朝见皇帝时，有卫士在旁边监督，任何人态度不合乎规

格，像偶尔抬一下头之类，就要受到处罚。

不过，那时的大臣们，总算还有一个座位。到了宋朝，连这个座位都没了，成了我们在戏曲里常见的那样：皇上高坐龙椅之上，文武大臣分列两班，等级森严。君臣坐而论道的日子，就此一去不返。

到了明朝，西方此时已开始了伟大的文艺复兴，中国统治者对大臣的摧残却变本加厉，发明了可怕的廷杖。上自“一人之下、万人之上”的宰相，下至普通官员，都可能被当众扒了裤子，加以拷打。这种廷杖制度，使中国人的自尊，几乎泯灭，使中国人的人格，几乎摧残殆尽。曾有坚强的官员，在被打的时候，痛苦得在地上摆头，把自己的胡子都擦掉了，却拒绝喊叫——这是他惟一能够保持尊严的方法。

到了清朝，出现了比廷杖更可怕的文字狱。为了一道“维民所止”的考题，一句“清风不识字，何故乱翻书”的诗，一部讲说前朝的《明史》，不知有多少男子人头落地，多少妇女被卖为奴隶，多少家庭惨遭灭门。中国专制统治的残酷与血腥，实在令人难以想象。

当上至朝臣、下至小民的“身体疆界”（不被伤害，不被凌辱，不被随意剥夺生命），都无法得到有效维护时，谈论“心理疆界”的建立和维护，显然是奢侈的。

第二，中国传统文化缺乏权利的观念。我国的法律，从很早开始就有，但无论唐律、宋律、明律，还是清律，基本观念只有一种，就是刑法，也就是人触犯了法律，应接受什么样的刑罚。而罗马法基本上有二：一是民法，让人民知道，天生下来自己有什么权利。另一才是刑法，让人民知道，触犯了刑案，得受什么处罚。长期处在这种单轨法律统治之下，导致中国人对自己的权利毫无概念。

心理疆界从根本上来说，是指个体对自己情绪、信念、价值观、选择等这些非物质的东西的所有权。对于中国人来说，“普天之下，莫非王土，率土之滨，莫非王臣”，天下所有的东西，都是皇上的，人民没有任何物质上的所有权，连自己的生命，都认为是君王所赐，在这种情况下，又怎么可能谈得上心理疆界这种非物质的所有权呢？

第三，中国社会长期缺乏各种福利保障，导致亲子一体性非常强，家庭首先是一个经济互助的组织，其次才谈得上彼此的尊重和情感的交流。

很多人都注意到了中国代际关系紧密、子女成年后依然和父母来往密切的现象，却很少有人能指出这种现象产生的现实原因。从历史上看，中国社会长期缺乏福利保障，现代国家对公民提供的三大福利：养老、教育和医疗，在中国封建社会一直是付诸阙如的。俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福”，在这种毫无保障的情况下，个体要想求得更好的生存和发展，唯一现实的选择，就是和自己的家人，乃至亲朋，结成非常紧密的联系，以共同抵抗人生路上的各种风险。

因此，中国人的代际关系不仅过度紧密，而且相互依赖：父母生病，希望儿女孝养床前；父母年老，指望儿女养老送终；儿女经济和生活上有了困难，也希望“啃老”、“靠老”……

代际间过度紧密的依赖关系，构成了家庭成员同患难、共荣辱的社会现实，即《红楼梦》中所说的：“一损俱损，一荣俱荣”。马斯洛的需要层次理论认为，人有生理、安全、社交、尊重、自我实现五个层次的需要，这个论断显然不太适合中国人。因为对于很多中国人来说，子女成才，也是一种很重要的需要，培养后代，已经部分代替了实现自我。后代，已不仅仅是重要的精神寄托，同时也是自身事业和成功感的延续。

因此，我们在生活中经常可以看到：很多人即使自己事业有成、春风得意，如果子女“不争气”，也一样会感到面上无光；反之，很多人自己工作一般、业绩平平，却因为培养出了“哈佛女孩”“剑桥男孩”而风光无限，受到大家的尊敬和羡慕。

由于每个成员的行为和表现，都与整个家庭的经济状况和社会面子紧密相连，所以中国父母习惯了对子女的一切，包括求学、选专业、就业、择偶等，都倾注大量的心血和关心。只是，父母常常在这种关心中，不自觉地越位，干涉子女的自主权，侵犯子女的心理疆界。同时，子女在实践自身追求时，也常常侵犯父母的疆界，无偿占有父母的劳动或收入，而不以为然。

唐代寿张人张公艺，九代同堂，美名天下传扬。唐高宗去游览泰山，路过寿张，亲自到他的家里拜访，问他九代能够同居的道理和原因。张公艺拿起纸笔，写下了一百多个“忍”字。

这个故事无疑是沉重的。几代同堂的传统大家庭，虽然增强了我们抵御风险的能力，却也无时无刻不在侵犯我们每个人的心理疆界。面对复杂的人际关系和

众多的利益冲突，我们的传统除了教我们能“忍”善“耐”外，别无他法。

第四，过去几千年来，我们一直生活在农业社会的家族文化模式当中，由于生产力极不发达，往往需要汇集全家族甚至全村庄的资源，以资助某些个体求学发展，而这些人也必须放弃对于前途的自我考虑和选择，首选报答集体恩惠的途径。人处于这种缺乏个人生活空间的环境当中，自然谈不上建立心理疆界。

通过以上分析，我们可以看出：模糊不清的疆界，曾经有利于中国人在严酷环境下的生存和延续，不过，随着时代的发展和社会的进步，“疆界不清”得以合理存在的四个要件：封建专制统治、权利观念模糊、社会保障缺乏和生产力极度不发达，都已经、或即将成为历史。在这种情况下，如果我们还固守着“亲密无间、你我不分”的老传统不放，很可能会为之付出惨重的代价。

我有一个亲戚的孩子，人很聪明，虽然学习成绩一般，但动手能力很强，身体也非常结实。初中毕业时，他自己很想上职业高中或技校，学个一技之长，以发挥自己的长处，但最终因为“面子”问题，还是被父母强行送到了高中，结果读了不到两年，就因实在无法忍受枯燥的学习生活而退学。此后，这个本来很有希望成为一名高级“蓝领”的孩子，就彻底成了一个小混混，既不读书，也不工作，每天在外面晃，没钱就找父母要。父母由于只有这一个儿子，也不敢不给。

亲戚在儿子求学时的“干涉”，以及儿子成年后对他经济上的“支援”，无疑都是非常不可取的。这种“疆界不清”的做法，不仅损害了孩子的健康成长，也给父母带来了很大的烦恼和困扰。

当然，必须指出的是：鉴于我国社会的现实情况，在极为贫困、同时缺乏福利保障的家庭，适度的“疆界不清”，仍然有其积极的意义。

## 心理疆界不分明，再多努力成泡影

建立和维护自己的心理疆界，是掌控人生的第一步，正如克劳德和汤森德博士在《心理疆界》一书中所言：“知道我拥有什么、应该对什么负责，赋予我自由。如果我知道我的院子从何处开始、在何处截止，我就可以在里面自由地活动。对我自己的生活负责任，让我有充分的选择余地。如果我不‘拥有’自己的生活，我的选择就会非常有限。”

由于过分紧密，中国家庭常会有亲子疆界模糊化的危机。父母不自觉越位，

干涉了儿女的自主权，剥夺了他们学习成长的契机。很多父母从儿女上小学开始，就规划好他们一生的蓝图，要求孩子按照他们所安排的，读书、工作、恋爱、结婚、生子，亦步亦趋，一步都不能错。

这种亲子关系模式，从父母的观点来看是关爱，从儿女的立场来看是侵权；从父母的眼光来看，是上一代智慧的延续，从儿女的角度来看，是一种企图控制的玩弄。

亲子关系的疆界如果模糊，遇上个性强的孩子，常会演变成斗争、叛逆和疏离；遇上个性柔顺的孩子，表面上合作，听从父母，内心却始终不快乐，并很可能引起下列不良后果：

- 1、牺牲自己的主见，努力取悦父母。
- 2、因为害怕冲突，而选择任由父母支配。
- 3、长期委曲求全，逐渐失落自我。
- 4、沦为懦弱无用之人，缺乏自信和自尊。
- 5、成为扶不起的阿斗，一事无成。
- 6、怪罪父母，认为自己的问题都是父母造成。

夏淖是徐小平《邮箱里的灯光》一书第五编《一种害人的父母之爱》一文中的主人公。以下文字节选自她写给徐小平老师的咨询邮件：

我是河南财经学院一名即将毕业的本科生，国际贸易专业。我喜欢我的专业，并很希望它能成为我的终生职业。2002年3月，一位很关心我的老师强烈要求我考研，我本人并不是惟学历至上者，学历不等于能力，我很清楚。但是处于一个三流大学的学生，我很希望能通过考研换一个硬点的牌子（注：在北京这类大城市河南的高教文凭几乎不被承认，理由是其含金量太低）。可我心里清楚，考研数学我很难跨越，再要名校则更是没戏。于是老师说了他的观点：先拿到一个研究生的文凭是重点，学校和专业是次要的，你可以选择冷门，比如“马哲”。这个观点我实在想不通：难道为了一张纸，就要花上时间精力金钱去学一个自己一点都不感兴趣的东西，学出一个四不像，只为一张出来又能怎么样的纸？！

2002年暑假，经过和父母反反复复的商量，决定不考研，先工作，但是必须参加12月的国家公务员考试，因为我爸爸执意要让我去做公务员。他的理论是：对于一个女孩子，除了国家行政事业单位外，其余的工作都不叫工作！“打

工”二字更是如炸弹导火线！而我的打算是：去新东方上 BEC，然后考 BEC，练好口语，最好能去我一直想去的外企，或是专业外贸公司，如果工作后需要继续学习，就出国学。为了不惹火爸爸我会参加公务员考试，我心里清楚，没有关系分再高也没用。

事与愿违，10月底，在离考研报名还有两周，我正在按自己的计划走时，老师一个电话打给了千里之外的父母（我家在新疆乌鲁木齐市），父母心动了。于是在父母电话、老师召见下，无奈的我收拾起尚在整理中的就业资料，很不情愿地退了 BEC，糊里糊涂地走上了考研路。讨厌马哲的我选择了从未接触过的心理学，只有两个月的复习时间，我又不是天才，结果可想而知！

.....

我真是不知父母到底要我怎么样？当初国贸是他们给我选的专业，碰巧一学我就喜欢，他们也知道我喜欢。这个专业本来就是针对企业公司的，可当我毕业时，他们又以稳定为理由，要我去当公务员，这是否有点牛头不对马嘴？我是家里的独女，父母的心情我理解，可我不喜欢当公务员，它会让我很快老矣。

2月底开学，我回到学校，按父母旨意去见了老师，老师同样认为国贸研究生没戏，如果坚持专业不如出国学。这与我一年前的想法不约而同。.....

徐老师，有些往事我已经多年不愿提起，但今天想告诉您。我爸爸是一名普通的公务员，妈妈是中学语文老师。我是父母惟一的希望。由于中小学期间我分别有过一年的病休，我的中小学和大学都比别人多花了一年才毕业，我是25岁才拿到本科文凭的。

家里钱花了不少，自己也熬老了，7月我就二十五了，您见过25岁才毕业的本科生吗？我真觉得自己老了。.....

我现在的思想很矛盾，第一，父母想让我一口气把学上完再工作，留学他们同意，但家里经济条件有限，父母最多提供十五万，于是我想去英国，一年制硕士；第二，我又觉得自己很缺少工作经验，应该先工作几年再说。可是，一方面现在工作了，还有没有时间精力去学习，能不能停下来，我看到我曾经的一些同学工作后嘴上说的要学习学习可根本没有时间精力，心都静不下来；另一方面，我都这么大了，不能不考虑婚姻问题，虽然我男友担心归担心但还是支持我出国。

我很矛盾，但时间在飞过！于是，在没有请教您的情况下，我报了5月的 IELTS

辅导班，计划是参加9月考试，如果顺利那当然好，差一点再努力，差的太多，父母又非要求上研，那就马哲吧。

徐老师，我知道我的想法一定有不少荒谬之处，我很渴望您的指导，给我指一条路，我现在心乱到了一周没看完三页单词，我什么也干不下去！……

看得出来，夏淖是一个很有思想的女孩，对自己的未来，她本来有一个非常清晰的规划：考BEC，练口语，毕业后直接去外企或专业外贸公司工作，如果工作后需要继续学习，就出国留学。

和许多中国学生一样，夏淖在执行自己规划的过程中，受到了来自老师和父母的干涉：老师要她不考虑学校和专业，“先拿到一个研究生的文凭是重点”；父母执意要她做公务员，因为“对于一个女孩子，除了国家行政事业单位外，其余的工作都不叫工作！”

对研究生文凭的看法，对工作的看法，这些信念和价值观层面的东西，父母和老师只能“拥有”自己的，而不能把它们强加给夏淖；上不上研究生，考不考公务员，这些人生选择，都是夏淖“心理疆界”内的事，父母和老师只有建议权，没有决策权。可惜的是，夏淖不明白这个道理，为了不惹火父母、不得罪老师，她违心地做了很多事，结果不仅一事无成，还把自己弄得疲惫不堪、心力交瘁。

不能“拥有”自己生活的夏淖，最终决定：到英国读一年制的硕士，或是考马哲的研究生。这两个选择都非常不切实际，因为就我所知，不管是英国硕士洋文凭，还是马哲硕士土文凭，其就业前景，都非常不妙。

夏淖的经历，无疑是对克劳德和汤森德博士上面那段话，一个最好的注解。

我有一个学经济的学生，脑子非常灵活，在同学中有“点子大王”之称。大三时她非常积极地参加了学校组织的创业实践活动，在一个创业团队中司职“策划总监”。和夏淖一样，对自己的未来，她也有非常清晰明确的规划：在学校参加创业实践，毕业后先工作一段时间积累经验，然后再创业，创业到一定时候出国留学，读世界顶级商学院的MBA。对此，我非常赞赏，也一直鼓励她努力实现自己的梦想。

正在她的“总监”事业干得风生水起的时候，她母亲却给我打来电话，口气非常强硬：“我这个女儿是一定要出国的，而且必须一毕业就走！我们家就她一个孩子，亲戚们也都愿意资助她，她出国一点问题都没有。所以朱老师，请你不

要让她再做任何社会工作了。她必须从现在开始，就专心准备出国考试……”

我问这个母亲想让女儿毕业后去哪里、读什么，她说去英国读经济。我告诉她没有工作经验出去读经济，将来不管是在国外、还是国内，工作都不好找，并给她举了几个从英国拿了经济学硕士回来成“海带”的例子。我劝她尊重女儿的选择，等女儿有了几年工作经验后再考虑出国。可她根本就听不进去，只是反复强调：“我们家在英国有亲戚，她必须一毕业就出国！”

最终，这个学生还是屈从了母亲的意志，一毕业就去了英国，从此后音讯全无。对于她读完硕士后的出路，我不便妄加揣测，不过我想，她今生恐怕是与创业无缘了。不知她行走在英国的大街小巷时，还会不会回想起自己那曾经灿烂无比的创业梦想？

还记得年少时的梦吗，  
象朵永远不凋零的花？  
陪我经过那风吹雨打，  
看世事无常，看沧桑变化。  
那些为疆界所付出的代价，  
是永远都难忘的啊。  
所有真心的痴心的规划，  
永在我心中，  
虽然已难以实现它……

徐小平在《图穷对话录》第19篇，讲述了“杭州的比尔盖茨”孙小光的故事：孙小光高考没有考好，只考上了杭州电子技术工程学院。孙小光的父亲深感面上无光，一心想让儿子转学到美国读书。父子俩一起来到北京，向新东方“留学大师”徐小平咨询相关事宜。

徐小平否定了孙小光转学到美国读书的计划，劝说他留在国内读大学，同时鼓励他在大学期间积极参加学生活动，努力学好电脑技术，并争取学以致用。

在接下来的四年里，孙小光一丝不苟地执行了徐小平的建议，每年寒暑假都去新东方上课，在学校里积极参加学生活动，大三时竞选成为学生会主席。当了主席后，孙小光又积极开拓和深化社会实践活动，与当地企业建立了有效的联系，甚至获得了几个网络工程的合同。

在他的论文指导老师的积极帮助和推动下，孙小光成立了一个高科技公司。他和论文导师是这个高科技公司的法人和大股东，而他本人是总经理。他以这个公司的名义，接下了一些工程合同，他的父亲也支持他做一点实际工作，通过自己的同学朋友，也给他拿到了一些业务。

就这样，孙小光大学毕业的时候，不仅带着他学生会的伙伴赚了不少钱，自己也成了半个百万富翁。与此同时，他还获得了美国纽约大学和南加州大学电脑系的录取通知。这两个学校，在电脑专业排名榜上，一个名列第十，一个名列十一。

然而此时，孙小光却不想去留学了。眼看公司马上就要突破一百万的业务量，手上还拿着两个三四十万的定单，他想留在国内，把自己的公司发展壮大。他的这个规划，得到了徐小平的大力赞同，却遭到了父亲的坚决反对。父亲态度强硬，一定要他按原计划去美国留学，没有任何商量的余地。

在劝说孙父未果后，徐小平建议孙小光不要理睬父亲：“不出去就不出去，难道他能把你绑架出去？”孙小光对此的反应是——“他用异样的眼光看了我一眼，眼睛里露出我在鼓励他弑父恋母般的恐怖”。

很显然，孙小光根本就没有意识到：出国留学还是继续开公司，是自己对于人生的一种“选择”，属于自己的“心理疆界”之内，父亲无权干涉。如果自己为了取悦父亲放弃原则和立场，“阿意曲从”，反倒可能陷父亲于“不义”，而这，才是真正意义上的“不孝”。

事实也正是如此，孙小光迫于父亲的压力放弃公司后，以迷乱的精神状态，又在父亲的胡乱指挥下去签证，被拒绝；再去签证，又被拒绝……本来极有可能成为“杭州比尔盖茨”的他，就这样“出师未捷心先死，长使大师泪满襟”了。

孙小光是徐小平人生咨询中少有的几个失败案例之一。从孙小光的成长道路和人生轨迹，我们可以非常清楚地看出：西方职业生涯规划理论和方法，为什么会在中国“水土不服”。

由于特殊的“中国国情”，初入大学时的孙小光尽管已经成年，对自己的了解却非常有限。他不知道自己想做什么、喜欢什么、能干什么，对书本之外的世界也基本上一无所知。因此，他对父亲让他出国留学的决定，既谈不上赞成，也说不上反对，完全是懵懵懂懂的。如果我们此时按西方“真经”，给他做一个职

业生涯规划，估计生性腼腆的他，测评结果是适合做技术，理想的职业目标，是成为一名工程师。

幸运的是，孙小光遇到了徐小平这个明师。在徐小平的指导下，孙小光走出课堂，走出书本，走出校园，积极参加各种各样的社会实践，并通过这些活动，发现了自己在经营和管理上的才干。大学毕业时的孙小光，终于明确地知道了自己想做什么、喜欢什么、能干什么，也实实在在地从“外面的世界”，赚得了“第一桶金”。因此，此时的他，对父亲让他出国留学的决定，明确表示了反对。

可惜的是，尽管孙小光终于认清了自己、了解了社会，并对自己的未来，做出了一个非常合理的规划，但由于缺乏建立和维护自己心理疆界的能力，他最终还是功亏一篑，成为父亲僵化思维的牺牲品。

可见，正如我在引言中所说的那样，真正能帮助我们掌控人生的职业生涯规划，应该首先从心理问题着手，引导规划人界定自己，建立心理疆界，获得心理成熟和个性独立；接着再补社会实践课，通过足够的实践活动帮助规划人构建自己、锻炼自己、发展自己——经过这两步之后，规划人才有能力发现自己真正想要的是是什么，才有勇气听从自己内心的声音，走出一条无怨无悔的人生旅途。

那么，我们到底应该怎样做，才能建立健康的心理疆界，拿回自己人生的掌控权呢？

在我看来，这主要包含以下几个层面：第一、认识到“说不”，并没有想象的那么可怕，相反，说“好、行、没问题”的代价，往往更加高昂；第二，学会说不，为自己设立心理疆界；第三，学会非辩护式应对，从容化解责难和威胁；第四，不再抱怨，为自己的人生负百分百的责任。

## 说不，没有你想象的那么可怕

克劳德和汤森德博士发现，人们之所以不敢为自己设立心理疆界，主要是因为受到以下一些似是而非的观念的误导：

- 如果我设立疆界，我就是一位自私自利的人。
- 如果我设立疆界，我就不再是一个有爱心的人。
- 如果我设立疆界，我就会伤害别人。
- 如果我设立疆界，别人就会和我断绝关系。

事实，真的是这样吗？

不敢为自己设立疆界的“蓝蓝摇篮”，打胎 11 次之多，这样的行为，能谈得上“有爱心”吗？

不敢为自己设立疆界的“无奈今年”，为了成全自己要做个“孝顺”儿子的私心，不仅伤害了几乎所有周围的人，而且最终面临老婆要离婚、岳父母不认他，自己的父母也威胁要断绝关系的绝境……

太多太多痛苦和眼泪告诉我们：敢于“说不”，为自己设立疆界，这才是真正无私、有爱心的行为；敢于“说不”，为自己设立疆界，才不会害人又害己，才能真正拥有健康、良好的人际关系。

要学会“说不”，我们首先必须认同这些和我们平常想法不一样的观念，因为我们的行为，表面上是由于外在的刺激而产生的，其实深层原因在于我们内在的观念。假如我们认为“说不”就是自私自利，就是没有爱心，那么，当别人侵犯我们的疆界时，我们会选择忍让顺从、委曲求全；如果我们深信：只有敢于“说不”，我们才能真正成为一个无私、有爱心的人，那么，当别人侵犯我们的疆界时，我们就会坦然地告诉他（她）：“不、不行、这不可以、我不同意……”

上面说的是生活中的情况，具体到职场上也是一样。我在工作中发现，许多人之所以不敢对领导和同事“说不”，主要是因为受到以下这些似是而非的观念的误导：

- 如果我对领导说不，我就会得罪领导。
- 如果我对领导说不，我就得不到升职和加薪的机会。
- 如果我对同事说不，我就会得罪别人。
- 如果我对同事说不，我就没有团队精神。
- 如果我在工作中说不，我就失去了一次成长和锻炼的机会。

这些观点听起来都很有道理，然而现实生活却一再证明：在工作中“说不”虽然有代价，但其后果，绝对没有我们想象的那么可怕，相反，说“好、行、没问题”的代价，往往比“说不”更加高昂。

以阿云的例子来说，当她鼓起勇气，第一次对同事杨姐“说不”之后，杨姐并没有把她怎么样，反而“到了中午，她又过来满脸堆笑地对我说：‘阿云啊，还是麻烦你做一下吧。’”——以前是理直气壮地派活给阿云，现在则是“满脸堆

笑”地请阿云帮忙，我们看到：“说不”以后的阿云，不仅没有得罪同事，杨姐对她的态度，反而比以前尊重了很多。

对领导“说不”的道理也是一样。很多时候，我们为了升职或加薪，不敢诚实地对领导“说不”，却没有意识到：正因为我们不敢“说不”，升职和加薪才离我们越来越远。

想想看，一个员工为什么可以升职或加薪？是因为他（她）助人为乐吗？是因为他（她）工作做得多吗？是因为他（她）每天辛苦地加班吗？是因为他（她）从来不对领导“说不”吗？当然不是！

任何人在工作中，都会遇到以下三种必须坚决“说不”的情况：

- 1、工作任务不属于自己的职责范围；
- 2、工作任务超出了自己的能力；
- 3、自己或所负责部门的合法权益受到侵害。

如果你在这些时候依然忍气吞声，你几乎注定了与升职、加薪无缘：碰上一个清明的领导，会因为你贸然接受职责、能力之外的工作，而认为你没有原则、不堪大用；碰上一个恶心的领导，会因为你好欺负好糊弄，而故意不给你升职或加薪的机会。

以下三位网友在工作中的亲身经历，非常形象地说明了这一点。

我工作两年了，刚刚是新人的时候，公司的人总会派给我很多的任务，即使不在我的职责范围之内，当时是新人，总觉得事情做得越多越好，也就开开心心的做了。我是做技术的，因为英语很好，公司里面有很多翻译标书的工作，人们就会让我去做，而且经常通宵，但是真正过来做翻译的员工，却和老总一起出国考察，即使在公司，也会装作很忙的样子不来做。后来，大家一有翻译的事情，就让我做，我心里也会不爽，而且逐渐看到，这样的杂事并不能让我的直接领导对我好感度提高。所以后来就慢慢地推掉。

但是我们的领导是一开始印象不好，后面就很难对你好起来的，哎，由于以前的好心，导致我现在在部门里面一直处于一个很低很不受欢迎的位置。我心里很郁闷，这次涨工资，涨工资的标准很明确，而我符合标准，结果我也在名单之外…… ——网友：燕子想游水

这位网友的问题和很多职场新人一样，即误以为事情做得越多越好，不能果

断拒绝不属于自己职责范围内的工作。事实上，工作永远不是做得越多越好，而是做得越精越好。“不在其位，不谋其政”，他揽了翻译的活，翻译可能会怪他狗拿耗子，多管闲事；同事可能会觉得他不知天高地厚，瞎逞能；领导可能会觉得他办事糊涂，分不清主次轻重，也可能质疑他本职工作的完成情况……总之，他这样做的后果，是典型的“吃力不讨好”，不仅没能给大家留下一个好印象，反而“在部门里面一直处于一个很低很不受欢迎的位置”，应该得到的涨工资机会，也莫名其妙地丢掉了。

现在是我在的第二个公司，前一个公司是一毕业家里人帮我找的一家报社。

说出去很好听，其实心里的苦只有自己知道：没桌子没椅子没电脑没电话，填个表格还是要借人的桌子。可能是和老爸的教育有关，我之前一直觉得新人多吃苦，被人欺负是很正常的事情。

结果我在那个部门，由于性格软弱好说话，被组长（还不算是领导，只是个负责人罢了）留着加班。一个月2个星期的夜班，下午3点到凌晨2点，周六周日无休，一个月才拿1000元，没有三金，我也没和家里讲。

并且，试用期过了，那个组长和我说，你还不太熟悉，没转正。

我当时傻傻的真以为自己做的不够好，不敢和家里说，因为从小受到的教育就是这样，当别人不认可自己的时候，要从自己身上找原因，就一直拖着，想用自己的努力得到大家的认可从而转正。

就这样过了大半年，也没有消息。后来，同事告诉我，就是那个组长一直和领导说我不行，这才一直让我拖着，因为如果我是试用期，他就可以以带新人的名义叫我值夜班，我值班，他拿钱。——网友：谜子碎碎念

这位网友的遭遇，就更加让人感叹了。如果她不是那么好说话，如果她一开始就理直气壮地拒绝加夜班（作为一个年轻女孩，她完全有理由拒绝），组长看到她不好欺负，又没有“油水”可捞，可能早就让她转正了。

记得自己当新人时也是，刚去时，在厕所里的眼泪总忍不住出来。不过与那个例子（指阿云的例子）不同的是，我当时都忍下来了，直接把苦难当磨难，让自己成为个多面手，加班是家常便饭，最终得到上面的肯定，让我升级做了部门负责人。但我面对的新问题却又来了，就是管理。我想着自己当时被压榨……所以对部门其他成员总是想着己所不欲，勿施于人。所以比较宽松，与他们玩到一

片,反正都是年轻人。但我发现好象成员却越来越难以约束,上面点名几次了……感觉自己像个夹心人。 ——网友: -SHOPPING-

这位网友把自己的升职归结为经常加班,成为多面手,这很可能是有问题的。如果他最开始能够把握自己的疆界,不揽别人的事儿,把自己的本职工作做到尽善尽美,也许他可以升得更高、飞得更快,也说不定。

他在升职以后遇到的困难,其实是以前问题的延续。作为普通员工,他习惯了回避冲突,不敢为自己争取利益,作为部门领导,他恐怕也很难争取本部门的利益,更不会帮助下属争取合法权益。一位本来应当为下属据理力争的主管,为了回避冲突,不敢说不,很可能被下属或其他部门看扁,所以,尽管他自觉平易近人,和下属打成一片,却很难赢得部门成员的尊重和信服。

综上所述,要在工作中学会“说不”,我们一定要转变长久以来形成的错误观念,认识到“说不”的代价,绝对没有我们想象的那么可怕。相反,如果我们想升职,想加薪,想拥有良好的人际关系,想让下属信服,我们就必须鼓起勇气,在需要“说不”的时候,坚决说:“不、不行、这不可以、我不同意……”

## 学会说不,为自己设立心理疆界

晚饭都摆在桌上了,丰盛又实惠,猪肉炖粉条,青椒炒鸡蛋,还有一小碟咸菜。照例,传志的汤碗里又被红红的瘦猪肉和白花花的鸡蛋堆得冒尖了,他母亲还在粉条里翻着,只要是瘦的,又在小山上添砖加瓦。母亲疼儿子真叫不遗余力。连传志都尴尬了,“娘啊,好的都给我了,你们不吃了吗?”

婆婆大义凛然:“儿啊,你上班,用脑子,养活一家子,累着呢。当年你爹挣工分养活你兄弟姐妹时,家里有一点细粮俺也掺和着捏了窝窝头让他带着,只指望一个劳力干活,不多贴补点能干动活啊?!一个顶梁柱倒了,一家子喝西北风也赶不上趟呀!”

两句话就勾起了姐弟俩的苦涩记忆,四个人中有一对半在心潮澎湃,忆苦思甜。只有何琳一个傻傻的,不好意思地夹了一小片青椒,妈哎,总算好点了,前一顿恨不得放半斤盐,现在知道节约一二两了。

更让何琳郁闷的是,她丈夫竟有些悲壮地独吃了两盘菜中最精华的部分,是不是也要踏着先父光辉的足迹,接过接力棒养活他父亲的妻儿老小啊?!那他本

人的妻子属于需要被养活的家庭成员吗？

气愤又纳闷的何琳就开口了：“我属于哪个家庭成员啊？不是还是老何家的吧？”

传志连忙笑着说：“我家的，我家的！”

婆婆脸却暗下来了，“你和俺儿是两口子，是小家！俺是大家！总该知道大河有水小河欢、大河没水小河干吧？”

还大河小河，似有点后现代了。何琳脸也绷紧了，“那把我们的小家放在何种位置？放在你们大家的后面？你们的‘大河’要永远满不了，我这‘小河’就得永远干着？”

“别吵了，别吵了，刚吃个团圆饭……都少说两句……”传志左右劝。

婆婆满口方言一字一顿正色道：“养儿子就是为了顾大家的，儿子不顾谁顾？亲儿子都指望不上，大家都起劲地生儿子养儿子、砸铁卖锅地供儿子上学干啥？噢，费了九牛二虎之力好不容易供出个有本事的儿子转手送给丈母娘了，孝敬人家去了，这养儿子还有啥意思？真不如养猪能卖钱能杀了吃肉、养狗能看家护院能摇个尾巴呢！”

何琳忍不住不屑：“那儿子成年后有了工作顾‘大家’、‘大河’，为‘大河’之水而奋斗就行了，干吗非要娶老婆啊？让老婆陪着一起顾‘大家’？这老婆没有娘不是妈生的？石头缝里蹦出来的？”

大家一时愣住了，没有料到这个小女子刚过招一次回了趟娘家，回来就变得伶牙俐齿会撒泼了。婆婆手指儿媳，气得哆嗦，也指不准了，“俺就知道你回来不是善茬！俺就知道你嫌弃俺老太婆多余，嫌俺是负担，看不上俺……”老太太张开嘴大哭啊，眼泪哗哗地流出来。

她儿子受不了了，上前劝：“娘啊，哭什么啊，多大点儿事……”说了又说，没劝住，“行，行，是你儿子没本事……”回头对目瞪口呆的何琳，“你觉得我是农村出来的家境不好连累你了是吧？那你就找个好的去吧，我就这样了，没本事——”

何琳傻了，“我、我、我没那个意思啊！”

“那你是啥意思？你连我妈都容忍不了！你看不起她就是看不起我！我妈养大我不容易，你不容她就是不容我！”

何琳委屈得眼泪在眼眶里打转，“可是你妈刚才说的也很过分啊……”

传志梗着脖子，青筋暴起，一字一顿：“她过分也是我妈！能听你就听，不能听你就走！”

何琳彻底傻了，“只许州官放火，不许百姓点灯？”

“你指望什么点灯？她是我妈！是她一手养大你的老公！没有她一辈子辛苦能有我的今天吗！你跟她过不去就是跟我过不去！”

以上是阑珊所著《婆婆来了》中的一个片断。女主人公何琳出身知识分子家庭，从小受父母“温良恭俭让”的教育长大，不知道维护自己的权益和疆界，在精明的婆婆和泼辣的大姑姐面前，吃了不少苦头。被逼回了一次娘家之后，何琳决心奋起抗争，坚决说“不”，于是就有了上面的故事。

很可惜，我们看到：姜还是老的辣，婆婆仅凭一声指责和几行眼泪，便将何琳的“反抗”，消弥于无形。何琳贸然“说不”的行为，不但没有达到目的，反而大大损害了自己和丈夫之间的亲密关系。

可见，要为自己设立疆界，不仅需要“说不”决心和勇气，还必须注意时间和场合，讲究技巧和方法。

婆婆把好吃的菜全都堆在老公碗里，同时高谈阔论，对自己完全无视，这一点，的确很让人不快，但毕竟婆婆此举，只是损害了何琳“吃好菜”的权益，对何琳的心理疆界，并没有造成太大的侵犯。甚至从某种意义上来说，婆婆怎么想，那是婆婆的事，何琳就是听了再不舒服，也没有权利“教育”婆婆，强迫婆婆接受自己的观点。因此，何琳选择就婆婆“家庭成员”“大河小河”的话发难，时机和方式都很成问题。同时，何琳事先又没有争取丈夫的支持和理解，婆婆反击时又缺乏应对措施，“天时地利人和”一条都不具备，失败自然就是必然的了。

要解决这个问题，其实非常简单。阿琳只需把老公拉过来，让老公把婆婆挟的菜，通通转挟给自己，就一切OK。如果婆婆有意见，老公只需一句：“妈，现在时代不同了，阿琳也上班挣钱，也是家里的顶梁柱，也不能倒”，婆婆自然就不好再说什么了——切记，这句话从老公嘴里说出来，那是一句顶一万句，比自己说要有用得多。聪明的媳妇要学会“挟老公以令婆婆”，尽量用这种间接的方式，对婆婆“说不”。

当然，生活是复杂的，很多时候，我们没有“老公”这个跳板可以依靠，必

须直接对他人的要求“说不”。在这种情况下，充分的准备、适当的技巧、灵活的应对，就显得更加重要了。

2002年3月18日，赵玉令的女儿赵庆香在美国留学工作5年后，和丈夫魏斌漂洋过海回到祖国探望亲人。他们在天津看望了魏斌的父母和出生后50天就被送回国内的儿子，然后决定到山东招远市贾家庄子村看望赵庆香的父母。

……赵庆香1990年考入南开大学化学系，后又在南开研究生院攻读高分子化学专业，研究生毕业后到美国继续深造，4年后获得博士学位，受聘于一家著名的公司，年薪6万美元。丈夫魏斌是她的大学同学，也在南开攻读硕士学位，后以陪读的身份在美国与妻子在同一所大学读书，取得计算机硕士学位，毕业后受聘于当地的一家计算机软件处理公司，年薪3.6万美元。

女儿是山村的金凤凰，但是赵家还有一个让人操心的儿子。赵庆香的弟弟赵庆泉因为大脑炎的后遗症癫痫，多次被单位开除，更让人著急的是快三十了还一直找不到对象。后来有人介绍了一个姑娘，说是城里有房子就可以考虑。但是赵家经济不宽裕，为了给儿子治病还欠下了8000元的债。赵玉令把希望寄托在了女儿的身上。前些年，为了供女儿上学，赵玉令一家省吃俭用，备受艰辛。他认为，现在家里出现困难了，年薪6万美金的女儿肯定有能力解决困难。

赵玉令希望女儿先拿出3000美金，没想到这个要求首先就被女婿给拒绝了，并且说：“你是长辈，但不是皇帝。要钱是你的愿望，但能不能实现，你说了不算。”他又和女儿谈，可是女儿说自己也不容易，太多的钱实在是没有办法。赵玉令被女儿女婿的态度激怒了，他觉得女儿女婿回国，给了亲家一万美元，却只给自己一千美元，心里很不平衡，萌生了弄死女婿的念头。

之后赵玉令觉得还是应该和他们再谈谈，儿子不能打光棍。然而他和老伴连番谈话的结果还是失望了，而他提出的和老伴去天津看看外孙的要求也没有实现。赵玉令十分气愤。在老伴和女儿的谈话再一次无果之后，他萌生了杀机。趁一家人中午睡午觉的时候，赵玉令用斧头砸死了熟睡中的女儿和女婿，然后自己拨通了110投案自首。

7月4日，山东省烟台市中级人民法院公开审理了此案。7月25日，赵玉令以故意杀人罪被判处死刑。赵玉令在法庭上对自己的犯罪事实供认不讳，并称自己不后悔。

8月27日，山东招远市看守所，手脚戴著镣铐的赵玉令出现在记者面前时脸上还挂著微笑，那是一张看起来很慈祥的脸。可是一提到杀女砍婿之事，他不笑了，并明确表示：“我什么也不想说，我现在只求速死！”接著，眼睛转向别处，做出一副决不吐口的样子，然而，他的脸上却不时淌着泪水。

以上节选自北京青年报2002年9月一篇名为《漂洋过海回国探亲，老爹砍杀留学生夫妇》的报道。相信每个看到这篇文字的人，心情都会非常沉重。赵玉令斧劈女儿女婿的行为固然是丧心病狂、死有余辜；赵庆香和魏斌夫妇俩的做法，也确实有可商榷之处。毕竟，这是一场没有赢家的战争，双方都为之付出了生命的代价。

赵家的情况，属于我们前面分析中国人为什么“疆界不清”的第四个原因，即由于生活极端贫困，必须集中全家资源，资助某个个体求学发展，同时要求这个个体在学有所成后，回馈家庭。我们在前面也指出过，这种情况下的“疆界不清”，是有其积极意义的。

赵庆香来自贫困农家，一路读书到研究生，毕业后又出国深造，这其中家人的辛劳和付出，可想而知。当她终于拿到博士学位，并找到薪水不菲的工作后，父母希望她拿出3000美金，帮有病的弟弟娶媳妇，虽然这是个“疆界不清”的要求，但这个要求并不算过分。因为权利和责任是对等的，赵庆香既然享受过“疆界不清”、全家支援自己一个人读书的利益，成家立业后自然应该承担一些“疆界不清”的责任，为弟弟生活的改善尽心出力。

可惜，赵庆香和魏斌可能是在美国生活长了，习惯了国外那种“疆界分明”的生活方式，并把这种方式，不加选择地照搬到了国内。魏斌对赵玉令所说：“你是长辈，但不是皇帝。要钱是你的愿望，但能不能实现，你说了不算”，道理虽然不错，却罔顾了妻子求学时得到全家资助的现实，也没有给老岳父以应有的尊重；赵庆香对父亲说自己也不容易，太多的钱实在是没有办法，这很可能是实情，但却没有考虑父亲的承受能力，对有病的弟弟，也的确显得有些“无情无义”。

所以说，和职业生涯规划一样，怎样“说不”，也不能照搬西方“真经”，而应该在充分考虑中国传统文化和社会现实的情况下，适当加以变通。具体来说，就是：对上级、长辈、以及年纪比自己大的同级同事，最好不要直接“说不”、坚决“说不”，而应该遵循以下三个步骤：

首先，复述对方的话，表示自己非常重视对方的要求，同时也对该要求的相关细节，进行进一步确认。

此时可以使用的句式有：

- 你要我……，是吗？
- 你希望我……，对不对？
- 如果我没有听错的话，你不是要我……？
- 你刚才说的是不是……？

其次，表明自己的处境，如没时间、没能力、有其他事等等，委婉拒绝对方的要求。此时切记一定要平静、要坦然，仅仅是简单地陈述事实，不带任何情绪，不带任何企图说服对方或证明自己正确的努力。

这一点非常重要。因为只要你在说“不”时仍带着试图说服对方、改变对方的努力，对方必然会反击你；或虽不情愿地屈服了，日后却伺机报复。

有一个小技巧可以帮助你做到心平气和地“说不”，即腹式深呼吸：吸气时腹部隆起，数六下；呼气时腹部平复，再数六下。在你准备“说不”之前，试着做几次这样的深呼吸，把注意力从头脑转移到腹部脐下三寸的位置（即武侠小说中常说的“气沉丹田”），让自己平静下来。

当你感觉准备好了，你可以使用下面的句式，让一个“不”字从你的丹田部位升起，一路向上，经过你的腹部、腰部、胸部、喉咙，最后从你的口中平静地说出来：

- 对不起，这事我真的做不了……
- 很抱歉，我手头还有其他的事要忙……
- 实在不好意思，我最近手头特别紧……
- 真不好意思，这个忙我真的帮不了你……

最后，提出替代性的解决方案。这是非常“中国特色”的一步，也是最关键的一步。很多人都是因为没有做到这一点，才功亏一篑的。

此时可以采用的说法有：

- 我知道可能有别的办法，你要不要给 XX 打个电话……
- 这样吧，等我忙完这些事，再……
- 等过一段时间，我再……

● 让我想想，你看这样行不行……

一般来说，拒绝下级、晚辈和一般同事，只做到前两步就行了。拒绝上级、长辈和年长者，在西方文化传统中，做到前两步也足够了，但考虑到中国人特有的“面子”观念以及敬老传统，则必须特别加上第三步，否则很可能造成不必要的争吵和冲突。

仍以魏斌、赵庆香夫妇为例，当父亲要他们拿出 3000 美金帮弟弟娶媳妇时，他们可以这样应对：“（复述要求）爸爸，您希望我们出钱帮弟弟娶媳妇，对此，我们没什么意见。（深呼吸、表明处境）不过，我们都刚刚工作不久，又要养孩子，手头也很紧，一时半会确实拿不出这么多钱来。（提出替代方案）这样吧，您让那边再等等，等过一段时间，到今年年底，我们再把钱寄给您，您看行不行？”——如果赵玉令听到的是这样合情合理的拒绝，我想他纵使仍有不满，也绝对不至于对女儿女婿举起利斧的。

下面这个例子，在我们的日常生活中，是非常常见的。我们看一下主人公小芳是怎样灵活运用我们上面介绍的技巧，拒绝好友小芹的要求的（感谢网友“天ya 天天见”提供）：

一天，小芹的好友小芳打电话来求助——

小芳：小芹，有个事儿要拜托你。

小芹：什么事啊？

小芳：哎，我男朋友要给日本客户做批东西，但说明书全是日文，正巧你是学日文的，帮他看看呀。

小芹（复述要求）：小芳，你想让我给你男朋友翻译日文说明书，是吗？

小芳：嗯，小芹，你能帮帮他吗？

小芹（深呼吸、表明处境）：并不是我不愿帮忙，你知道的，产品说明书这种东西很专业，我在大学学的不是专业翻译，这些年有没接触过，那点知识早还给老师了，凭现在这水平恐难胜任啊。

小芳：别谦虚，你在大学的时候可是我们班最优秀的，我对你很有信心。

小芹（进一步表明处境）：可我自己没信心啊，要是搁平时还好点儿，这段时间公司经常加班，急着赶一个策划书，我可是奋战了三天三夜啦，忙的一塌糊涂，现在一看文件就头疼。（提出替代方案）我想你男朋友的文件一定非常重

要吧，为了不耽搁事儿，建议还是找翻译公司比较合适。

小芳：嗯，也是，专业翻译确实是件棘手的事，那就让他交给翻译公司做好了。你啊，别太累了，要注意休息，保重身体！

“人在职场飘，哪能不挨刀”，行走职场，难免会碰到各种各样的不合理要求，让人倍伤脑筋。不过，我相信，只要我们深刻领会上面所说的“复述要求——表明处境——提出替代方案”这三招，并在实践中灵活运用，大部分职场“飞刀”，都可以被我们轻松化解于无形。

不信？请看下面三个遵循“三步走”，成功在职场中“说不”的例子：

案例一、拒绝上司：

星期五下午三点，王浩正憧憬着和老婆孩子一起，过个痛痛快快的周末，老板李总偏偏在这时打来了电话。

李总：王浩，我刚想起来，星期一上午我就要那个质检报告，你能不能今天晚上或周末加个班，帮我把它赶出来。

王浩（复述要求）：您要我今天晚上或周末加班，把那个质检报告赶出来，是吗？

李总：是的。

王浩（深呼吸、表明处境）：对不起，李总，我没办法做这事，这个周末我要和老婆孩子一起到外地去玩，我们票都买好了，今天晚上就出发。

李总：噢，但是，王浩，这个报告很重要，我希望你能克服一下，把它完成。

王浩（提出替代方案）：抱歉，李总，我明白您的意思，可我真的做不了。不过，我知道有别的办法，您要不要给林锋打个电话看看，他对这一块也很熟。我可以把需要的数据和材料，马上传给他。

李总：噢，这样，那……好吧。

案例二、拒绝年长同事：

在空缺半年之后，张嫣终于被提拔成了科长。不过，刚上任不久，她就碰到了件麻烦事。

隔壁科室的科长杨姐仗着自己年纪大、资格老，总是指使张嫣科室的新人刘强做事，刘强对此早已非常不满。这天，杨姐又让刘强去总部帮她拿一份文件，刘强机灵，马上说这事现在得先通过科长，他做不了主。于是，杨姐一个电话打

到了张嫣这里。

杨姐：张嫣，我想让小刘到总部帮我拿一份文件，你看可不可以？

张嫣（复述要求）：杨姐，您想让小刘现在到总部帮您拿一份文件，是吗？

杨姐：是的。

张嫣（深呼吸、表明处境）：不好意思，杨姐，小刘现在很忙，实在是走不开。（提出替代方案）这样吧，我把手头的事情放一放，亲自帮您跑一趟好了。您要拿的，是什么文件？

杨姐：哦，这样啊，那……算了，我还是自己去吧。

案例三、阿云的例子：

如果阿云掌握了前面所说的技巧，当部门经理要她处理自己的资料时，阿云可以这样应对——

阿云（复述要求）：X经理，您需要我现在处理这些资料，是吗？

X经理：是的。

阿云（深呼吸、表明处境）：不好意思，我现在确实没有时间。老总刚才要我发一下他出差带回来的土特产，发完了跟他去开会，还有一些图片要我处理。

X经理：可是，这些资料很重要，客户等着呢，你还是先把它们处理了吧。

阿云（提出替代方案）：既然如此，那您先把资料放我这儿，等我忙完了老总的事，晚上加班给您做，您看行不行？

X经理：可是，这些资料我马上就要，这事很急。

阿云（再提出替代方案）：不好意思，X经理，我要去发老总交待的土特产了。要不，您问一下XXX看看？

X经理：这样啊，那……好吧。

## 学会非辩护式应对，从容化解责难和威胁

当然，还是那句话，生活永远比书本更复杂，现实永远比想象更精彩，在实际生活中，我们光学会用“三步走”婉拒别人的要求，是远远不够的。

克劳德和汤森德博士告诫我们：建立、维持心理疆界需要辛勤的劳作，因为他人会采取种种手段，抗拒我们的疆界，给我们传递各种引起内疚和恐惧的信息，千方百计控制我们，让我们替他们负责任。很多时候，尤其是一贯“孝顺”的子女

女突然对父母“说不”，或一向“老实”的员工突然对领导“说不”时，即使他们的言辞十分委婉，态度非常谦恭，也很可能会引起对方异常激烈的反应。

莉莉从小由寡居的母亲带大，一直对母亲非常孝顺。四年前，她随老公一起移居美国后，把母亲也接了过去。为了满足母亲爱清静的需要，莉莉特别在离自己家不远的地方，单独为母亲租了一套房子居住。

四年过去，莉莉有了一双儿女，大女儿艾米三岁半，小儿子汤姆刚满两个月。作为全职妈妈，莉莉不仅要照顾两个年幼的孩子，还得帮衬丈夫的生意，同时要料理所有的家务，经常忙得团团乱转。

莉莉的妈妈除了“Yes”、“No”以外，一句英文也不会，也不会开车，但却有生活上的一切需要，由买菜到房子维修、查看信件、付账单……等等，一切事务全落在莉莉头上。更糟糕的是，妈妈觉得莉莉是她生的，辛苦养大的，当然要孝敬她。她要求莉莉在时间、精力、金钱等方面，都优先考虑她的需要。无论何时，只要妈妈有需要，莉莉就得“立刻行动”，放下一切去完成妈妈的指令，有时一天跑妈妈家三、四趟也不稀奇。莉莉自己家里多少事，妈妈似乎从来都不知道，也没有替她想过……莉莉内心的不满和怒气逐渐漫延，终于下定决心对妈妈“说不”，一场激烈的冲突由此引发——

妈妈：我 40 分钟前就给你打电话了，你怎么现在才来？

莉莉：我不是跟您说了吗，我得先把汤姆安顿好啊。（深呼吸、表明处境）妈妈，艾米只有三岁半，汤姆刚满两个月，我要照顾他们两个小的，家里还有一大堆事要忙，以后真的不可能经常到您这儿来了……

妈妈：你这话是什么意思？难道我亏待了你吗？你自己好好想想，哪次你来了，我不是好吃好喝好招待，走的时候还带一大包回去？没想到我这么巴心巴肝地对你，你还要嫌弃我！

莉莉：（辩解）妈妈，您这说的是什么话，我哪里嫌弃您了……

妈妈：还说没有！你刚才明明说，你家里事情多，以后不能经常到我这儿来了，这不是嫌弃是什么？！（大哭）我的命怎么这么苦，年纪轻轻地就守寡，好容易一把屎一把尿、又当爹又当妈把闺女拉扯大，指望老了能靠着她过几天舒服日子，没想到老的狠心，小的更没良心，竟然嫌我给她添麻烦！（大怒）我到底怎么给你惹麻烦了？你会开车，从你家到我家，不过几分钟，就算一天来两三趟，

又能耽误你多少事？你这么说只能说明你自私，你忘恩负义！你自己翅膀硬了，就忘了娘！

莉莉：（继续辩解）妈妈，您这么说就不对了，我怎么忘了您了？别的不说，您自己想想，每次您家里修东西、收信、付帐单……所有这些大大小小的事情，都是谁帮您跑的？

妈妈：怎么了，做这么点事就叫起苦来了？你小时候我给你洗了那么多尿片，你生病了半夜三更走几十里路送你上医院，你上大学我挨家挨户借学费……这些，又算什么？（哽咽）你说，我这么辛苦，到底是为了什么？难道就为了你长大了气我吗？早知道你现在这么不懂事，我就不该把你生出来！（暴怒）你走吧，就当我没生过你这个女儿，我不想再见到你！你放心，我不会再给你添什么麻烦了，没有你，我照样活！

莉莉：（彻底崩溃）妈妈，对不起，我错了，都是我不好，您别生气了……

莉莉第一次维护自己疆界的“非常行动”，就这样以惨烈的失败而告终。她精心准备的拒绝妈妈的“三板斧”，还没等全部使出来就铩羽而归，完全没有用武之地。

问题，到底出在什么地方呢？

中国有句老话：“秀才遇到兵，有理讲不清”。我们前面介绍的“三步走”，整体思路是“以理服人”，用来对付讲理的“秀才”还行，遇到象莉莉妈妈这样根本不讲理的“兵”，就无能为力了。

我们看到：当莉莉向妈妈表明自己的处境时，尽管她说的都是客观事实，但妈妈根本就不就事情本身和莉莉探讨，而是直接就指责莉莉“嫌弃”自己，把矛头转向莉莉的为人和品质。话题被这样转移之后，接下来无论莉莉怎样辩解，都只能让自己越来越被动。因为她不可能做到十全十美，更不可能做到让妈妈完全满意，妈妈要想在“做人”上指责她，实在是太容易了。

对一件事情的评判，是始终围绕事情本身，通过分辨事情的是非曲直来说服对方，还是转向人身攻击，指责对方的为人处事，用责难和威胁逼迫对方“就范”，这是“秀才”和“兵”之间，最大的区别。

民间所说的：“一哭二闹三上吊”，非常形象地描述了“兵”们常见的行为模式：

一哭，就是埋怨，“你怎么对我这么不好？”“我的命怎么这么苦？”“我为你做了这么多，你怎么还不知足？”……企图利用内疚来控制对方，让对方为自己的情绪负责；

二闹，就是发脾气，“你自私、你忘恩负义！”“你心里只有自己，根本不管别人！”……企图制造恐惧来控制对方，让对方屈服；

三上吊，则是赤裸裸地威胁，“我不想再见到你！”“你这样对我，我活着还有什么意思？”……企图运用抛弃来控制对方，逼迫对方就范。

总之，他们由于心理成熟度不够，缺乏控制自己的能力，不能对自己的情绪和行为负责任，于是千方百计地试图控制他人，让别人替他们负责。

莉莉妈妈无疑是个典型的不讲理的“兵”，面对莉莉原本合情合理的要求，她先是大哭，怨自己命苦，怪莉莉嫌弃她；接下来大怒，骂莉莉自私、忘恩负义；最后则以“就当我没生过你这个女儿，我不想再见到你”相威胁——这样“一哭二闹三上吊”下来，莉莉只好认错，继续为妈妈的生活负责，让自己疲于奔命。

那么，莉莉到底应该怎样做，才能妥善处理这个问题呢？

俗话说：“兵来将挡，水来土淹”，生活是复杂的，我们必须学会对不同的人，采取不同的策略：如果对方能够一直“对事不对人”，就事情本身与你探讨，对这样的“秀才”，你大可以和他讲道理，陈述自己拒绝他的理由，让他明白你的处境，体谅你的难处；如果对方抛开事情本身不谈，直接攻击你的人品，甚至以种种手段对你加以威胁，对这样的“兵”，你就不能再傻乎乎地和他讲道理，因为别人怎样看你，那是别人的事，如果他不想改变的话，你就是说破天，也没有用。

弘一法师说过：“止谤莫若无辩”，这其中的道理是很深的。我们每个人在受到别人的攻击时，第一反应几乎都是竭尽全力为自己辩护。很多人认为，如果在冲突中不为自己辩解，将会被对手视为软弱可欺。然而事实恰恰相反：当你听任自己的反应一触即发，当你费劲地为自己分辨、解释，以求让他人“明白”时，你实际上是将自己的主动权拱手相送，给予了别人驾驭自己的巨大权利。

你是一个傻 X！有人说。

笨人会勃然大怒说，你才傻 X！

智者会微笑回答说：是的，所有人都是傻 X。（摘自新浪网古典博客）

“道可道，非常道”，“以其不争，故天下莫能与之争”——当别人指责你的人品时，只要你还企盼着别人的肯定，你就必然要受摆布。记住，只要你一开口争辩、解释、道歉或试图让别人改变主意时，你就等于把很大一部分主动权交了出去。如果你请求别人原谅或理解你，你就等于给了他们以不满足你的要求相要挟的权利。要想成功为自己建立疆界，你必须彻底放弃对他人的期待，学习使用非辩护式的应对方式。

以下是一些可供你在日常生活中试用的非辩护式应对语句：

- 噢，我知道了。
- 你这样想，可真有意思。
- 你当然有权力坚持自己的意见。
- 我很抱歉你生气（激动、失望）了。
- 你如此激动，我很遗憾。
- 等你不再这么激动时，我们再讨论这个问题吧。
- 那是你的想法，我并不这么认为。
- 这很有趣，不是吗？
- 我很难过你有这样的感觉。
- 让我想想。

这些句子虽然简单，却威力无穷。我的一个来访者姗姗，用“震撼”一词来形容自己第一次听到它们时的感受。

作为社会学系的学生，大三的暑期实习，应该是姗姗大学生涯中一个很大的亮点。然而，姗姗在简历中对这段经历只是一笔带过，当我向她询问相关细节时，她也显得很不愿。在我的一再追问下，姗姗才告诉我：由于实习期间和同学闹了场别扭，不仅关系弄得很僵，还在经济上额外损失不少，导致整个一个月的实习，都过得非常不愉快。

事情的经过是这样的：姗姗实习的地点在广东，为了节约，她和另外两个同学一起，合租了一套房子。搬进去之后不久，姗姗才发现这个房子问题很大，白天没水不说，晚上还非常吵，根本没法休息，刚好这时另一个同学邀请姗姗过去住，姗姗就决定搬走。由于房子是三人合租的，姗姗搬走后，另外两个同学必然要多分摊租金，尽管姗姗愿意对此做出补偿，但其中一个同学仍然非常不高兴，

和姗姗大吵一架。姗姗为了息事宁人，最后只好违心地给了同学比正常的补偿金整整多出一倍的钱。由于姗姗自己家里并不富裕，而她又一向是个懂事的孩子，从不乱花钱，因此这件事对她的伤害很大。整个实习期间，她的心情都非常不好，相应地收获也比较有限。

姗姗的实习经历，是典型的因为心理问题而导致求职困扰的例子。实习对求职的重要性，是怎么强调也不过分的。可惜，由于和同学之间发生的这场纠纷，导致姗姗连提起这段经历都很不情愿，更谈不上对其进行深入挖掘和探讨了。

为了解开姗姗的心结，我提议和姗姗现场做一个角色扮演，由我来扮演姗姗，姗姗扮演那个“不好说话”的同学。

我（扮作姗姗）：这里条件太差，白天没水，晚上又太吵，根本没法休息，所以我准备明天就搬出去住。至于你们在租金上的损失，我愿意补偿。

姗姗（扮作同学）：可你当初说好了，要和我们一起住一个月的呀！你现在突然搬出去，是什么意思？

我（扮作姗姗）：很抱歉让你们失望了，可我真的不能再在这里住下去了。

姗姗（扮作同学）：你搬走了，那我们怎么办？你这人怎么这么自私！

**我（扮作姗姗）：那是你的想法，我并不这么认为。**

姗姗（愣了好一会儿）：老师，您真让我震撼，真的！我从来没有想过，还可以这样回答这个问题……

这个例子非常生动地向我们展示了非辩护式应对的威力。姗姗告诉我，当同学指责她自私时，她非常愤怒，举了很多她平时照顾大家帮助大家的事例，来证明自己并不自私。但是，无论她怎样为自己辩解，那个同学还是一口咬定：她单独搬走，就是自私自利。最后，姗姗只好违心地给了她们多出一倍的补偿，来表明自己的“慷慨、不自私”。

“老师，今天的咨询，最让我震撼的就是您那一句：那是你的想法，我并不这么认为。如果我当时知道这么说的话，后面肯定就不会出那么多钱了！真的非常感谢您教会了我这么重要的一个道理……”两个小时的咨询结束后，姗姗仍然念念不忘这句非辩护式应对辞，一再地对我表示感谢。

非辩护式应对的威力，由此可见一斑。

再以前面莉莉和妈妈的冲突为例，如果莉莉学会了非辩护式的应对方式，当

妈妈指责她嫌弃自己时，她可以这样回答——

妈妈：你这话是什么意思？难道我亏待了你吗？你自己好好想想，哪次你来了，我不是好吃好喝好招待，走的时候还带一大包回去？没想到我这么巴心巴肝地对你，你还要嫌弃我！

**莉莉：唉呀妈妈，您这么看问题，真有意思。**

妈妈（没想到莉莉会这样回应，愣了一下）：我怎么有意思了？

莉莉：妈妈，我只是说现在孩子小事情多，以后不能经常过来看您了，您却认为我嫌弃您。您这样想，真有意思。

妈妈：你说你事情多，不能经常过来看我，难道不是嫌我多事、嫌我给你添麻烦吗？

莉莉：哦，妈妈，我很抱歉您会这样想。我真的没有这个意思。

妈妈：还说没有！你就是自私，忘恩负义！你只想着自己和老公孩子舒舒服服过日子，却把妈妈孤零零地丢在一边不管！

**莉莉：唉呀妈妈，您的脾气真大。也难怪，您每天一个人呆在这里，确实太孤单了。这样吧，难得今天有空，我开车带您出去逛逛吧。**

妈妈：我不去！老外身上一股味儿，我不喜欢，再说他们说话，我也听不懂！

莉莉：妈妈，这不是还有我吗？听不懂我给您翻译。

妈妈：我不去！你那么忙，我可不敢劳你的大驾。

莉莉：也是，妈妈，您都来美国四年了，也该学着说英语了，不然这样天天闷在家里，多难受呀！要不，我给您报个培训班吧。您放心，都是和您年纪差不多的中国人，没有老外。您在班上不仅可以学英语，还能交不少朋友呢。

妈妈：我不去！你那点小心思，我还不知道。别看你嘴上说得好听，其实心里巴不得我早点学会英语，自己买东西付帐单，你好把我这个包袱甩掉！

**莉莉：唉呀妈妈，您真了不起，我心里想什么，一点儿也瞒不了您！不错，我真的很希望您快点学会英语，最好再快点找个好老伴。这样，我就可以彻底甩掉您这个包袱了！**

妈妈（再也忍不住，笑了起来）：你这个鬼丫头，都当妈了，嘴巴还是这样不饶人，真拿你没办法！不过，妈来美国这几年，也想通了。还是老话说得对啊，水往下流，儿女孝敬父母，总是赶不上父母疼儿女的……

**莉莉：就是，妈妈，您千万别再指望我了。“满堂儿女，不如半路夫妻”，我看您还是快点找个体贴的老伴疼您吧！**

妈妈（大笑）：你这个死丫头，越说越没正经了！……

我们看到：当莉莉承认自己的不完美，当莉莉放弃为自己辩解时，她反而能够掌握主动权，从容化解来自妈妈的种种责难和威胁。

和莉莉的妈妈一样，我们前面提到的琼瑶的母亲，无奈今年的妈妈、《婆婆来了》中何琳的婆婆，都是喜欢人身攻击的不太讲理的“兵”。不过，下面这几段对话充分表明：只要琼瑶、无奈今年和何琳学会了非辩护式的应对方式，他们同样可以掌握主动权，在冲突中立于不败之地——

对话一：琼瑶和母亲

母亲（怒视琼瑶）：为什么我会有你这样的女儿？你写了书骂父母不够，还要拍成电影来骂父母！你这么有本事，为什么不把我杀了？

琼瑶（试图解释）：对不起，妈妈，我很抱歉让您生这么大的气。不过，那毕竟只是一场电影而已，我真的没有骂您的意思。

母亲：还说没有，我都快被你气死了！我也不知道上辈子做了什么孽，会生出你这个不孝的女儿！别人的女儿给父母脸上贴金还来不及，你倒好，变着法子来骂父母！现在好了，大家都知道你的父母是多么可恶了，你让我和你父亲，还怎么出去见人？！

**琼瑶（不再辩解）：好吧，妈妈，如果您坚持这样认为，那我承认自己大错特错。今后我该怎么做，才能弥补这一切呢？**

母亲：你给我和你父亲造成的伤害，是无论如何都不可能弥补的！

**琼瑶（提出替代方案）：妈妈，现在不是声讨我的时候。电影的档期还有三天，如果您同意的话，我会马上和放映公司联系，把它提前撤下来，并且永久禁演。**

母亲：放都已经放了，现在再来做这些，又有什么用？早知今日，何必当初！你为什么还要拍这部电影？你不拍这部电影该有多好！

**琼瑶：妈妈，您的意思是：就让电影这样演下去？**

母亲：那当然不行！

琼瑶：那好吧，妈妈，我这就去找放映公司了。

母亲：快去吧，越快越好！

（作者注：《窗外》确实因此而禁演，直到三十多年后琼瑶的母亲去世，才得以重新放映。）

对话二：无奈今年和妈妈

无奈今年：妈，我和 XX 商量了一下，还是准备在家里铺木地板。你放心，现在加工木地板有新的工艺，不会受潮的。

妈妈：你呀，就知道听你老婆的，真是没用！

**无奈今年（笑）：妈，XX 是我老婆，我当然要听她的呀。难道你不希望爸爸听你的吗？**

妈妈：少提你爸！他什么时候听过我的啊？

无奈今年：还说没有，他不也反对我们铺木地板吗？

妈妈：行了，不说了，你们想铺什么就铺什么吧，算我白操心！

对话三：何琳和婆婆

婆婆（手指何琳）：俺就知道你回来不是善茬！俺就知道你嫌弃俺老太婆多余，嫌俺是负担，看不上俺……

**何琳：唉呀，妈妈，您说得真不错。您想啊，如果你们的大河总是没水，总让我和传志的小河干着，换了是您，您能不嫌吗？**

婆婆：俺就不嫌，养老人是应该的，再苦再累俺都不嫌！

**何琳：哎甭，妈妈，您可真了不起，我可做不到象您这样。如果你们大河总是抽我们小河的水，我肯定嫌您。当然了，您刚才不是也说了吗？大河有水小河欢，您这么能干，你们大河肯定不会老干着，对不对？我和传志，还等着您放水出来给我们喝呢！**

婆婆：你少给俺灌迷汤，俺一大把年纪了，哪里还有水给你们喝？

何琳：怎么没有？您那么精打细算，天天帮我们省钱，不就是给我们水喝吗？要不是您在这儿，我们不知道要多花多少冤枉钱呢！

婆婆（眉开眼笑）：那是，别看俺年纪大了，过日子你可是赶不上俺！……

一场原本异常激烈的婆媳冲突，就这样被何琳巧妙的非辩护式应对加连拍马屁，轻松化解于无形。

非辩护式应对是需要学习和演练的，因为这不是我们熟悉的解决问题的方

式。我们习惯的，是攻击、退却、辩护、升级、投降的循环，非辩护式应对可以很好地打破这种循环。

下面这些案例，对我们更好地理解 and 掌握这一全新的技巧，非常有帮助：

案例一、借电动车：

为了借妈妈的电动车去看电影，调皮的儿子撒娇、耍赖、发狠，使尽浑身解数，聪明的妈妈不着急、不发火、不上当，轻松应对——

儿子：妈妈，我能骑你的电动车去看电影吗？

妈妈：不，不行。

儿子：你真不民主，XX 的妈妈都让他骑车去看电影！

**妈妈：是吗？不过，在我们家，这是不允许的。**

儿子：你一点儿都不爱我，连电动车都不让我骑！

**妈妈：你这样想，可真有意思。我当然爱你了，不过……我不能让你骑电动车去看电影。**

儿子（发脾气）：妈妈，我恨你！我恨你！我的生活一团糟，所有的一切都怪你！

**妈妈：噢，宝贝，我很难过你这样觉得。不过，无论你怎么不喜欢我，我都永远爱你。**

儿子（有点感动）：为什么呢？

妈妈：这还用问，因为我是你老妈呀！

儿子：噢，妈妈，既然你这么爱我，就让我骑你的电动车吧，求你了！

妈妈：很抱歉我不能答应你，这是两码事。

儿子（威胁）：连个电动车都不让骑，真没意思！这里一点都不好，我一天都呆不下去了，我要离家出走！

妈妈：你是说，如果我不让你骑电动车，你就要离家出走？

儿子：是的，妈妈。

妈妈：那……你准备什么时候走呢？

儿子（愕然）：妈妈，你竟然不拦着我吗？

**妈妈：如果你觉得骑电动车比爸爸妈妈还重要的话，我拦着你又有有什么用呢？当然，如果你不这么想的话，我很欢迎你留在家里。**

儿子：我才不会那么傻呢！唉呀，时间不早了，我得出发了，再见，妈妈！

妈妈：再见，宝贝，记着早点回家！

案例二、代班：

为了让同事赵慧帮自己代一下班，李娟软磨硬泡，甚至不惜搬出“团队精神”这根大棒，不想机灵的赵慧只用一句话，就让她知难而退——

李娟：赵慧，中午我约好了要去做头发，可能不能准时赶回来，你能帮我代一下班吗？

赵慧（复述要求）：你想让我下午帮你代一下班，是吗？

李娟：是的，就一会儿，我尽量早点赶回来。

赵慧（深呼吸、表明处境）：很抱歉，我下午很忙，代不了。

李娟：噢，帮帮忙吧，下次你需要时我帮你。

赵慧：谢谢你这么好心，但这次我真的没办法帮你……

李娟（生气了）：你这人怎么这样啊，一点团队精神都没有！

**赵慧：是吗？如果你这样理解团队精神，那我确实是没有。**

李娟（有点窘）：哎唷，嘴上说说而已，你可千万别当真！

案例三、加班：

我们上一节举过一个王浩婉拒老板加班要求的例子。如果王浩不幸遇到了一个比较难缠的老板，他可以这样应对——

李总：王浩，我刚想起来，星期一上午我就要那个质检报告，你能不能今天晚上或周末加个班，帮我把它赶出来。

王浩（复述要求）：您要我今天晚上或周末加班，把那个质检报告赶出来，是吗？

李总：是的。

王浩（深呼吸、表明处境）：对不起，李总，我没办法做这事，这个周末我要和老婆孩子一起到外地去玩，我们票都买好了，今天晚上就出发。

李总：噢，但是，王浩，这个报告很重要，我希望你能克服一下，把它完成。

王浩（提出替代方案）：抱歉，李总，我明白您的意思，可我真的做不了。不过，我知道有别的办法，您要不要给林锋打个电话看看，他对这一块也很熟。我可以把需要的数据和材料，马上传给他。

李总：这事林锋做不了，还是你辛苦一下吧。

王浩：对不起，李总，这次我真的做不了。

李总：你的责任感也太差了！

**王浩：您说得很对，我对老婆孩子的责任感，的确超过工作。**

李总：我会把这事记在你的年度审核报告上的。

**王浩：我知道了，您当然有权这么做，因为事实就是这样。**

李总：王浩，我算是服了你了！好吧……你先把数据和材料，传给林锋吧。

王浩（赶快拍马屁）：谢谢李总，您可真是通情达理的好老板！

从以上这些案例，我们可以看出：当别人指责我们的为人和品质，企图利用内疚和恐惧来控制我们时，不分辨，不解释，更不反过来指责对方，而是平静地陈述事实，或表明感受，这样的非辩护式应对方式，反而能够让我们轻松地摆脱对方的控制，在冲突中掌握主动权。套用《道德经》中的话来说，就是：以其无辩，故天下莫能与之辩，故无人能犯其疆界。

## 不再抱怨，为自己的人生负百分百的责任

今天的中国，似乎每个人的怨气都特别大。80后抱怨：“我们80后的，基本什么好事都没赶上：上小学的时候，大学不要钱；上大学了，小学又不要钱了。没能工作的时候，工作是分配的；该工作了，费死了劲儿才能找个饿不死的活儿。不能挣钱的时候，房子是分的；能挣钱的时候，拼命攒一年都不够买个卫生间。不让结婚的时候，姑娘是讲心的；让结婚的时候，姑娘是讲钱的……”

60后听了，不干了：“你们受的那点罪，哪赶得上我们？我们这一代，才真是有什么坏事都赶上了：生下就挨饿，上学就停课，毕业就下乡，回城没着落，结婚老大难，生育只一个，中年又下岗，好容易盼着孩子毕业了，还找不着工作！”

看起来70后好像还不错，可没想到他们也是一肚子苦水：“90年刚刚工作就赶上了优化组合，21世纪还没完成原始积累又赶上了啥都货币化。三十多了，中不溜秋，上不上、下不下，老的看不到你，还要熬日子；小的看你不顺眼，说你挡了他前进的路。70后是啥都看到了，啥都不算数。有经历、没资历；有心动、不敢动……”

总而言之，不管是60后、70后还是80后，似乎都有足够的理由把自己的

不如意，归结到时代和环境上。

事实，真的是这样吗？

我们在前面提到过，心理疆界健康的人，有以下三个重要的特征：

第一，他们尊重自己和他人的信念、选择、价值观、限制、才能、思想、欲望和爱，不在这些方面干涉别人，同时也绝不容许别人在这些方面干涉自己；

第二，他们百分百为自己的态度和行为负责，不将自己在这方面的问题归罪于他人或环境，同时也不会“越界”，不会承担他人态度和行为失当的后果；

第三，他们百分百为自己的情绪负责，不将自己的情绪困扰归咎于他人，同时也不会因为他人的伤心、愤怒、失望、担忧、痛苦等负面情绪，而放弃自己的原则和立场。

学会“说不”，学会非辩护式应对，可以很好地帮助我们维护自己的信念、选择、价值观、限制、才能、思想、欲望和爱，阻止别人对它们的侵犯和干涉，也可以很好地帮助我们厘清自己的责任，不再盲目地为别人的情绪、态度和行为负责。

当然，在规范别人的同时，我们也必须为自己的情绪、态度和行为负责，不把自己在这方面的问题，归罪于他人或环境。这正是建立健康心理疆界的第三步：不再抱怨，为自己的人生负百分百的责任。

在生活中，我们经常可以看到这样的人：他们的人生似乎永远不如意，他人和环境（工作、社会、制度、命运、世界……），似乎总是对他们特别苛刻；他们总认为压力太大、限制太多、社会不公、人心叵测；他们总在寻找让别人改变的灵丹妙药，或是期待天上掉馅饼，好让自己的生活更加舒适、惬意……

以下是他们经常挂在嘴边的口头禅：

- 我不是成心的，都是……逼的，我能有什么办法？
- 人在江湖，身不由己
- 我做不到
- 我不得已
- 我没办法
- 我的运气就是不好
- 这不是我个人的问题，我没能力解决

- 别找我，这不是我的事
- 有没有什么办法，让 XX 变得……？
- 你怎么能这样对我？
- 都是因为你，我才……
- 要不是为了你，我早就……
- 我的命怎么这么不好？
- 你要气死我吗？

听来听去，你会得到这样一种印象：他们的人生不在自己的掌控之中，他们不是自己生活的主人，而是被动地受他人或环境的控制；他们对这种现状并不满意，却不愿意做出任何努力去改变。他们动辄抱怨或批评，不愿为自己的生活承担责任，把自己疆界内的“财产”拱手送人，却没有意识到：不管他人如何强势，不管环境如何险恶，他们其实都有选择的自由。

天涯上一位网友在给我的留言中，提出了这样一个问题：“人需要找到真正适合自己的职业吗？冥冥之中你会向着适合你的那条路拐过去，还是说环境逼着你做某件事情，或者命运将你带上了一条路，你就一条路走到黑？”

对此，我是这样回复的：

心理疆界清晰的人，哪怕是迫于环境或他人压力，做出了自己不情愿的选择，但依然能够百分百为自己的选择及其后果负责，而不将之归罪于他人。

事实上，这个世界上并不存在“环境逼着你做某件事情”这回事。举例来说，即使我被关在纳粹集中营里，如果他们叫我清理垃圾桶，我也有自由去决定我要不要做。我并不一定要去清理垃圾桶，我是自由的，他们可以对我严刑拷打，但我仍然并非不得不要去清理，我是自由的。如果他们因此要杀我，而我想活下去，我可能会去清理，但是谁在做决定？是谁做的清理垃圾桶的决定？——是我。

因此，没有人可以逼你做任何事情。你之所以会觉得被人“逼迫”，只是因为你忽略了头脑选择的过程。你只意识到别人“逼”你清理垃圾桶，你“不得不”做了，你没有意识到，是你自己，在“丧命”和“清理垃圾桶”两者之间，主动选择了后者。

可见，即使是在纳粹集中营这样险恶的环境中，我们依然可以选择自己的人生，我们依然是自由的。事实上，只要我们下定决心不再抱怨，为自己的人生负

百分百的责任，我们就会发现：生活中很多我们觉得是他人或环境造成的问题，其实最终解决的钥匙，都在我们自己手中。

齐杰经常晚归，赶不上家里所定的晚餐时间，妻子小雅为此非常生气，她希望老公能准时回家吃饭，好让接下来的洗碗、辅导孩子作业、洗澡等事项可以顺利进行。但无论小雅怎样哀求、警告、提醒、咒骂，齐杰还是照常晚归。他的理由冠冕堂皇：“我卖命工作，还不是为全家人好！”

为此，小雅非常苦恼，认为自己的幸福生活，都被齐杰毁了，甚至一度因此想到离婚。在咨询了心理医生后，小雅终于明白：自己在婚姻中感到不快乐，这是自己的事，和丈夫无关；快乐是一种内在情绪，是属于自己心理疆界内的“财产”，只能由自己来把握；把自己的快乐寄托在别人身上，是注定会失望的。

小雅同时领悟到：齐杰的晚归，其实自己也有责任：一来经常生气发火，企图用咒骂、警告、哀求等手段改变丈夫，使他就范，结果是把丈夫推得更远，使他更不喜欢回家；二来无论齐杰多晚回来，自己唠叨归唠叨，却从来没让他尝过任何后果，每次都迁就他的时间开饭，导致他根本就不当回事。

小雅下定决心不再抱怨丈夫，而是改变自己的情绪、态度和行为。她找了个恰当的场合，委婉地对齐杰说：“对不起，每次你晚回家，我就生气，像一只母老虎，确实很不可爱。我会改变我的态度，同时也改变我的做法。以后家里每天晚上六点半准时开饭，过时不候。回来晚了，你就不能和我们一起吃晚饭，同时还得自己热冰箱里的饭菜，自己洗碗。”

刚开始，齐杰以为小雅只是说说而已，照样晚归，但吃过几次冷饭以后，他终于学会了约束自己的行为，每天按时回家吃饭。一场家庭纠纷，就此顺利解决，而解决这个问题的关键，正在于小雅不再报怨的态度，以及为照料自己的心理疆界，所做出的两项重要改变：

- 1、为自己的情绪负责，向自己说不；
- 2、让丈夫为他自己的行为负责，尝尝越界的后果。

徐浩渊博士在《我们都有心理伤痕》一书中，讲了这样一个真实的故事：

跟随徐博士工作的人里面，有一位三十多岁的女士——彤。当徐博士发现彤承担的那部分工作，需要她学习一些有关网络方面的知识，就给她写了一封E-mail，鼓励她学习。信的内容如下：

为了更好地了解市场情况，建议你上网搜寻一些相关的资料。如果你不熟悉网络，可以请教XXX。我们的事业艰难而宏大，需要做的事情太多，需要我们学习的事物也太多，对吧？

没想到，彤接到这封邮件以后，情绪却一下子低落起来，她觉得徐博士在责怪自己工作做得不好，就回信说：“你的信，使我变得很压抑、很自卑……”

彤的回信让徐博士非常惊讶，联想到这样的事情，已经不是第一次在彤身上发生，徐博士建议彤想办法了解一下，别人对这件事的反应。

彤接受了徐博士的建议，约了公司的同事肖冬一起吃饭。饭后，她把徐博士的E-mail给肖冬看，并且问他：“如果你接到她这样一封信，会怎么想？”

肖冬看了看，说：“觉得受到了重视了呗？赶紧学点网络知识，日后可以派上大用场啊。”

“你有没有觉得她爱批评我知识贫乏，对我很不满意？”没有想到肖冬会如此反应，彤接着问。

“怎么会呢？信息时代，人人都欠缺知识，都得不断地学习，你没看见徐博士一把年纪了，天天还闹着学这学那的？我有时候都怕她累着，可是她说‘越学越年轻’！”

彤还是有点不放心，又询问了另外两个朋友，她们的反应竟然和肖冬差不多。彤这才明白：原来问题，竟然是出在自己身上。

那么，自己为什么会有那样奇怪的反应呢？彤开始反思自己。她慢慢回想起来，小时候，待人律己都很严格的母亲，常常指出她的缺点，并且要求她立即改正，使得她总是觉得母亲对自己苛刻，甚至觉得母亲不爱她，偏爱比自己长得漂亮的妹妹。

长大以后，母亲在彤的心目中，已经失去了当年的权威性，也不再引起她的自卑情绪，但她一遇到权威女性便会自卑的心理反应模式，却保留了下来。彤在读书和工作时，经常遇到“苛刻”的女老师、女领导，以前她一直将之归结为运气不好，现在才明白是怎么回事。

清楚了这一切的来龙去脉以后，彤开始有意识地修正自己的心理反应模式。很快，她就发现：她的运气其实很好，她碰到的女领导，原来都是很宽厚的。

美国心理学家派克医生在《少有人走的路》一书中，讲了一个类似的故事：

牧师一直全心全意地照顾自己的妻子和孩子，为了满足他们的要求，全力以赴地日夜劳作，可他的妻子却得了抑郁症，两个儿子也从大学辍学，住在家里接受精神科治疗。为此，牧师很不情愿地去见心理医生——派克博士。他很委屈地说：“我竭尽全力去照顾他们，解决他们的问题，除了睡觉之外，我每时每刻都在关心他们。”

派克医生仔细询问了牧师的状况，发现他给两个已经成年的儿子分别买了新汽车，并为他们支付汽车保险。尽管他自己很不喜欢进城，而且讨厌听歌剧，但是，他还是每个周末都带妻子到城里的歌剧院去。在繁忙的工作之余，他将自己在家的几乎全部的自由时间，都用来照顾妻子和孩子，而他们三人整天呆在家里，什么事都不做。

医生问道：“难道你不厌烦将自己所有的时间都贡献给他们吗？”

“当然烦了，”牧师回答，“但是有什么办法？我爱他们，如果我不照顾他们，那他们多可怜呀！我是太关心他们了，永远不会在他们有需要而没有得到满足的时候，自己站在那儿袖手旁观。我也许不是一个最出色的男人，但是，至少我懂得爱与关心。我真不明白，为什么我这么关心他们，他们却会变成现在这样？”

医生告诉牧师：他无须抱怨命运不公，事实上，正是他自己的行为，促使了家庭的幼稚化，造成了妻子和儿子今天的问题。爱并不是简单的给予，很多时候，不给予其实比给予，需要更多的勇气。学会说不，尊重他人的疆界，让有能力照顾自己的人，自己照顾自己，不越俎代庖，不妄加干涉，这才是对他人真正的尊重和爱护。此外，他还需要学会表达自己的需要、愤怒、不满与期望，这对于家庭成员的心理健康，也是非常重要的。

经过几次心理治疗，牧师逐渐明白了以上的道理，并决心改变自己的做法。当他的儿子没有参与家务劳动的时候，他能够公开表示自己的愤怒。他拒绝继续为儿子的汽车支付保险费，并对他们说：“如果你想开车，就必须自己去工作，挣钱买保险。”他还建议妻子自己一个人去纽约听歌剧。

一开始，他的妻子和孩子都对他的变化表示愤怒。但是不久，一个儿子回去上大学了，另一个儿子找到一份比较好的工作，并搬到自己租的公寓里住，交上了女朋友。他的妻子开始享受自己的独立生活，按自己的方式成长起来。牧师则发现：自己的工作更有效率，生活也变得更加有趣了。

上面小雅、彤和牧师的故事，一定让你感触很深吧，因为我们自己在生活中，也经常碰到类似的问题。看了他们的经历，尤其是了解了他们后来的转变后，相信你对下面这些诗句，会有更加深刻的体会。

我们把世界看错了，  
反说它欺骗了我们。

——泰戈尔

想到此，一切愁恨就象风吹尽天上的乌云，  
就象雨洗净石上的灰尘，  
灵魂终于归原了本来的天真，  
终于知道，一切人生的情絮——  
都只不过是自娱自乐、自慰自安、自惊自吓……  
而真相本来的美好，那正是上天的原意。

——叶芝

从远古到现在，从东方到西方，无数哲人和智者都反复告诉我们一个相同的道理：外在的一切，其实都只是我们内心的投射；让我们痛苦的，归根结底都是我们自己身上的问题——既然如此，你还有什么可抱怨的呢？

## 建立疆界的“七种武器”

出于保护自己的本能，任何人在别人侵犯自己的疆界时，都不会无动于衷。当他们不敢、不会、或不被允许当面反抗时，他们往往会采取“被动攻击”这样一种隐蔽的对抗方式。

“被动攻击”是心理学上的一个术语，指的是个体用消极的、恶劣的、间接的、隐蔽的方式发泄自己的不满情绪，以此来“攻击”令他不满意的人或事。

由于普遍存在的“疆界不清”，“被动攻击”在我们中国人的工作和生活中，是非常常见的，其主要表现方式有：

- 1、当别人要求自己做某种不愿做的事时，内心虽然生气，但又不直截了当地用恰当的方式表达自己的不满；
- 2、故意延误、耽搁必须完成的重要任务；
- 3、对确实不想干、又无力推脱的事，则有意消极怠工或干得很差；

4、表面上谦卑、顺从、没脾气、好说话，内心却经常批评或断言他人的要求不合理，看不起或蔑视处于权威地位的人。

显然，阿云在工作中的糟糕表现，正是一种典型的“被动攻击”行为。面对领导和同事对她疆界的一再侵犯，虽然她说自己“从不生气”，但她却用拖延和犯一些“莫名其妙的错误”这种隐蔽的方式，来表达自己的不满——而这，恰恰是最糟糕的应对方式，既害她丢掉了工作，也不能真正帮助她捍卫自己的权益。

琼瑶和平鑫涛出的那场车祸，则是一种更加隐蔽的“被动攻击”，他们以这种惨烈的“出错”方式，来间接表达对母亲独断专行、蛮横无理的抗议。然而，这种不直接对抗的方式，注定是无效的。尽管他们每个人都付出了惨重的代价，但母亲却不会因此意识到自己的问题，更不可能有所改变。

还记得《图穷对话录》第19篇讲述的“杭州的比尔盖茨”孙小光的故事吗？尽管孙小光一百个不愿意，父亲还是执意要他出国留学，没有任何商量的余地。孙小光的父亲，算得上是我们这本书的所有案例中，最难“对付”的一个了，连著名“留学大师”徐小平的舌灿莲花，都不能劝动他丝毫，可见其固执和强势。

然而，出国留学还是继续开公司，毕竟是孙小光自己对于人生的一种“选择”，属于孙小光的“心理疆界”之内，他的父亲是无权干涉的。父亲虽然可以强迫孙小光决定，却不能代替他生活，所以，我们看到，后来的孙小光，实际上也是采取了“被动攻击”的方式，用一次次签证的失败，来反抗父亲对他的侵犯——而这，同样是最糟糕的应对方式，既影响了孙小光自己的前程，也伤了父亲的心。

如果谁侵犯我的疆界，我就直接反击谁，这个世界无疑会美好很多。不幸的是，这个世界上更常见的逻辑是：强者欺压弱者，弱者“被动攻击”或欺压更弱者。

因此，为了避免陷入“被动攻击”的泥潭，害人又害己，我们必须学会直接反击的原则、方法、技巧和步骤，以建立和维护自己的疆界。我把这些方法和技巧总结成“七种武器”，分别对应四种不同的情境，具体如下面的表格所示：

情境	应对措施
1、对方提出不合理要求	1、复述要求 2、深呼吸、表明处境 3、提出替代方案
2、对方就事论事	4、解释、说明
3、对方人身攻击，诉诸责难或威胁	5、非辩护式应对 (不解释、不辩解、不反驳，平静地陈述事实或表明感受)
4、对方仍然坚持不合理要求	6、询问不服从的后果 7、比较两种后果，主动选择妥协或抗争到底

有了上面这七种“秘密武器”的指引，即使是面对孙小光父亲这样强势的人物，我们仍然可以有理、有利、有节地与之周旋——

**孙小光（复述要求）：爸爸，您要我一毕业就出国留学，是吗？**

孙父：是的，这是我们当初说好的。

**孙小光（深呼吸、表明处境）：可是，爸爸，我现在出国，损失太大。我的公司马上就要突破一百万的业务量，我手上还拿着两个三四十万的定单……**

孙父：你怎么这么鼠目寸光啊？钱是赚不完的，但出国的机会一旦错过，就很难再有了！

**孙小光（解释、说明）：可是，爸爸，徐老师不是跟您说过了吗？我如果留在国内继续创业，将来出国的机会有的，而且我还可能申请到更好的学校。**

孙父：你现在的两个学校，就已经很好了。听着，小光，你不用再对我多说了，不管怎样你都得马上去留学！一毕业就去！你是我儿子，你得听我的，不许对我说“不”！

**孙小光（提出替代方案）：爸爸，我明白您的意思。可是，我真的很想留在国内继续创业。这样吧，我再干两年，两年后我一定出国，您看行不行？**

孙父：不行！别再讨价还价了，小光，我是你爸，我知道什么对你最好。听着，你必须一毕业就去留学，一天都不许在国内多待，听明白了吗？

**孙小光（询问后果）：好吧，爸爸，那如果我不去，会有什么后果呢？我想**

**知道后果，因为我不想去。**

孙父：不许对你爸爸说不！还有，别再问问题了，按我说的去做！

孙小光：可是，爸爸，我并没有对您说“不”啊，我只是告诉您，我不想一毕业就去留学。

孙父：好吧，那我也告诉你，不管你愿不愿意，你都必须去！

孙小光：如果我不去，会有什么后果呢？

孙父：怎么，连我的话你都不听了吗？

**孙小光（非辩护式应对）：是的，爸爸。如果你不告诉我有什么后果，我决定不去。**

孙父：你敢！如果你不去留学，我就和你断绝父子关系！

孙小光：爸爸，您确定吗？如果我不按您说的去留学，您就不认我这个儿子？

孙父：是的，别再啰嗦了！老爸的脾气，你是知道的。

**孙小光（比较后果、主动选择）：嗯，好吧，我知道了，要么和您断绝关系继续创业，要么一毕业就出国留学，我只有这两个选择。既然如此，爸爸，我只好选择留学，因为对于我来说，您和我的感情，比创业重要得多。**

孙父接下来会怎样反应，我没有再想象下去，不过，我想，不管他最后的决定是什么，在听到这样坚强、有力的回答后，他都会对自己的儿子，多一些理解和尊重的。

## 课后小结

1、尊重自己和他人的信念、选择、价值观、限制、才能、思想、欲望和爱，不在这些方面干涉别人，同时也绝不容许别人在这些方面干涉自己；

2、百分百为自己的态度和行为负责，不将自己在这方面的问题归罪于他人或环境，同时也不会“越界”，不会承担他人态度和行为失当的后果；

3、百分百为自己的情绪负责，不自己的情绪困扰归咎于他人，同时也不会因为他人的伤心、愤怒、失望、担忧、痛苦等负面情绪，而放弃自己的原则和立场。

当我们做到了以上三条，我们也就成功地建立了自己的心理疆界。为此，我们一方面要认识到“说不”的重要性，学会“说不”的技巧，学习非辩护式应对，

以抵挡他人对我们疆界的侵犯，另一方面要停止抱怨，为自己的人生负百分百的责任。

心理疆界划出了我们与别人间的界限。当心理疆界不明确时，一个人会把自己的想法、感觉、情绪、态度、行为等，和别人黏腻、依附在一起，分不清哪些东西是自己的，哪些东西是别人强加给自己的。

因此，界定自己，建立自己的心理疆界，这才是掌控人生的第一步。因为我们只有知道自己从哪里开始，又在哪里结束，才有可能明白自己是谁，喜欢做什么，能够做什么，想到哪里去。

## 第二堂课 构建自己——大学时一定要做的 5件事

一个人的自我，并不完全是天生的。后天的成长经历和社会环境，对每个人自我的构建、形成和发展，同样有着巨大的影响和作用。正如著名的人文主义哲学家伊拉兹马斯所说：“你并非生而为人，你是逐渐变成一个人。”

## 怎样才能让自己变得自信起来？

1920年，在印度加尔各答东北的一个名叫米德纳波尔的小城，人们常见到一种“神秘的生物”出没于附近森林，往往是一到晚上，就有两个用四肢走路的“像人的怪物”尾随在三只大狼后面。后来人们打死了大狼，在狼窝里发现了这两个“怪物”，原来是两个裸体的女孩，其中大的年约七八岁，小的约两岁。后来这两个女孩被送到孤儿院去抚养，还给她们取了名字，大的叫卡玛拉，小的叫阿玛拉。到了第二年阿玛拉死了，而卡玛拉一直活到1929年。

孤儿院的主持人J·E·辛格在他所写的《狼孩和野人》一书中，详细记载了这两个由狼抚育长大的“狼孩”重新被教化为人的经过。

“狼孩”刚被发现时，生活习性与狼一样：用四肢行走，慢走时膝盖和手着地，快跑时则手掌、脚掌同时着地。她们总是喜欢单独活动，白天躲藏起来，夜间潜行。怕火和光，也怕水，不让人们替她们洗澡。不吃素食而要吃肉，吃时不用手拿，而是放在地上用牙齿撕开吃。每天午夜到清晨三点钟，她们像狼似地引颈长嚎。

她们没有感情，只知道饥时觅食，饱则休息，很长时间内对别人不主动发生兴趣。不过她们很快学会了向辛格的妻子要食物和水，如同家犬一样。一年之后，当阿玛拉死的时候，人们看到卡玛拉“流了眼泪——两眼各流出一滴泪”。

两年后，卡玛拉学会了直立，六年后才艰难地学会独立行走，但快跑时还得四肢并用。她直到死也未能真正学会讲话：4年内只学会6个词，听懂几句简单的话，7年时才学会45个词并勉强地学几句话。在最后的3年中，卡玛拉终于学会在晚上睡觉，她也怕黑暗了。很不幸，就在她开始朝人的生活习性迈进时，她死去了。辛格估计，卡玛拉死时已16岁左右，但她的智力只相当于三四岁的孩子！

“狼孩”的事实，证明了人类的知识和才能并非天赋的、生来就有的。人不是孤立的，而是高度社会化了的人，脱离了人类的社会环境，脱离了人类的集体生活，就形成不了人所固有的特点。而人脑又是物质世界长期发展的产物，它本身不会自动产生意识，它的原材料来自客观外界，来自人们的社会实践。所以，这种社会环境倘若从小丧失了，人类特有的习性、智力和才能就发展不了，一如

“狼孩”刚被发现时那样：有嘴不会说话，有脑不会思维，生活习性和特点更像狼而不像人。

由此，我们可以进一步推断出：一个人的自我，也不完全是天生的。后天的成长经历和社会环境，对每个人自我的构建、形成和发展，同样有着巨大的影响和作用。正如著名的人文主义哲学家伊拉兹马斯所说：“你并非生而为人，你是逐渐变成一个人。”

就拿自信来说吧，很多人以为自信是天生的，但事实并非这样。根据社会心理学的相关研究，一个人的自信并非无源之水，无本之木，而是经由以下机制，在成长过程中不断建立起来的：感觉——尝试——经验——能力——得到肯定——建立自信。

“感觉”就是想去尝试的内心状态，也就是自信的最基本原动力。没有“想去尝试”的感觉，不会去做第一次的尝试，因此不能有任何的经验累积，也不可能发展出做事的能力。我们从婴儿到成年，从爬行到行走、从打球到看书，每一项能力都是凭着不断的累积经验而学会的。这是唯一和无可避免的成长之路。

尤其需要特别指出的是，虽然自信的基础是“能力”，但能力本身不一定会产生自信，而必须经过肯定才能变成自信！比如，你在考试时写了一篇很长的作文，老师看了以后批评你写得乱七八糟、不知所云，给你打了一个很低的分，结果你虽然有写长文章的能力，但是因为得不到肯定，这份能力没有变成自信。如果老师称赞你写得好，还在全班宣读你的作文，你因为得到了肯定，这份能力就会变成自信，你会从此爱上写作文，并写得越来越好。

可见，自信是成长过程中通过不断地尝试获得经验和能力，再经由不断的肯定而建立起来的。而这又是一个循环往复的过程：你取得的成就越多，你就越发自信；如果你更自信，你获得成功的几率也就更大！

请允许我先向您介绍一下我自己。我已经过了几年的大学生活了，我在学校除了上课什么其他的事也没做过，在同学眼中我是一个只会上教室的好学生（无论什么时候），胆小，做事犹豫，没主见（什么都说好），不喜欢和别人交流的人（朋友也很少）课外时间只是听收音机、看小说的很平庸的一个人。

我的专业强烈地要求我具有与人沟通的能力，交际能力要强，与团队合作的能力，流利的表达能力。而我是一个很内向的人，除了读书什么也没干过，从来

都生活在自己的圈子里，这样下去，我什么工作也找不了。我也试着努力改变自己，试着找一些兼职，促销员，可是与那些既漂亮又有经验的人相比，我总是失败；我又试着去找一些需要一定能力的工作，市场策划啊等的，可又要求是学生干部，我连面试的机会都没有；我也试过去竞选干部，班里的，学院的，面试时我紧张极了，总是不知道怎么回答，失败了……一连串的失败后，我现在真的很沮丧，我觉得所有的锻炼的机会都关闭了。我不知道该怎么办，我失去了方向。

看着周围的人都比以前进步了，我却还在原地，我很痛苦，也很无奈。

我想咨询一下您，我该怎样锻炼我与人交流的能力，表达能力，组织活动的能力（我以前的那些失败和不被人接受，我真的害怕再被拒绝）。期待您的意见。

以上节选自一个大三学生给我发来的咨询邮件。他的成长经历和后来面临的问题，在中国大学生中是非常典型的。“在学校除了上课什么其他的事也没做过”的他，试着努力改变自己，找兼职，找一些需要一定能力的工作，也试过去竞选干部，但一次次都失败了，这使他更加自卑，更加认为自己是“很平庸的一个人”。

我们看到：这个学生之所以缺乏自信，并非因为他天生“平庸”、技不如人，而是因为他在成长过程中除了读书学习之外，没有参与足够的社会实践，没有机会通过不断尝试获得沟通交流能力、团队合作能力和表达能力，更没有机会因这些能力而得到肯定。在这种情况下，他又怎么可能“凭空”获得自信呢？

在给这个学生的回信中，我建议他先从自己擅长的活动入手，多尝试，多体验、多做，并争取因多做到而得到肯定，反复重复上面说过的“尝试→经验→能力→肯定→自信”过程，让自己的能力和自信，随着一次次成功的经验而不断累积起来。比如，喜欢看书的他，可以先尝试在寝室里向室友讲述书里的故事，讲熟了，得到他们的肯定后再对隔壁寝室的同學讲，然后再在班会上对全班同学讲——反复重复这个过程，他的表达能力会慢慢增强，自信心也会随之建立。

美国个人发展咨询专家鲍博睿博士（Dr. Bob Aubrey）在《超越校园》一书中，细致地描述了他 16 岁的儿子是怎样通过一份暑期的酒店工作，来获得成长和自信的：

在儿子 16 岁的时候，北京港澳中心的总经理亨利奇·格拉夫邀请他暑期到酒店工作。尽管这份工作离家很远，孩子又小，我和妻子还是非常赞成这个想法。我们觉得让他去看看中国是一件好事，而且在酒店工作可以培养他的交流和表达

能力。而儿子学到的还远远不止这些技能，他获得了自信。

开始两天，儿子先熟悉了解酒店，然后亨利奇把他安排在大厅的一张桌子后面，桌子前方赫然写着“礼宾部”。每天，儿子就坐在这张大桌子后面，等待有问题或困难的人来向他询问。他压根儿就不知道酒店是怎么运作的，对中国的情况知道得更少了，所以他得想办法处理和应付客人提出的各种各样的要求。当然，有的问题不难，比如说来第一次来中国观光的家庭，他们会询问长城、故宫什么的；可也有难的，比如生意人想知道周末晚上消遣娱乐的去处。让儿子最头疼的还是和不满意的客人打交道，他们牢骚满腹，有的客人行李丢了，有的对酒店服务不满意，你说一个16岁的孩子能怎么办？儿子的秘诀是：面带微笑，表示友好，就这样一直听客人唠叨，等到他们平静下来再慢慢和他们说话。

这种能力极大地增强了儿子的自信，他觉得自己能够很好地应付复杂的局面。从那个夏天以后，我再也没有和儿子发生过争论，因为他非常清楚在我生气的时候他该如何处理——比我自己要清楚得多。这种本领使他与人交往自如：他能和陌生人在初次见面时融洽地交谈，不时还说几个笑话逗乐。我真应该感谢亨利奇·格拉夫给儿子一个机会，让他在这种环境中磨练他的性格。

鲍博睿博士的儿子无疑是非常幸运的。由于父母的开明，他能够在年仅16岁的时候就远渡重洋来到中国，到北京港澳中心的酒店“礼宾部”实实在在地工作两个月。在这个过程中，他不仅学会了与人交流和沟通的技巧，锻炼了自己应付复杂局面的能力，而且磨练了自己的性格，获得了宝贵的自信。

相比之下，大多数中国学生就没有这么幸运了。16岁的时候，他们一般都在为了考上一个好大学而拼命鏖战，课本、作业、试卷、分数、排名……所有这些都与高考有关的东西，就是他们生活的全部内容。进了大学之后，他们很多人又陷入了“上课记笔记，考前背笔记，考试考笔记，考完扔笔记”的漩涡，继续花更多的时间来读书、记忆、上课、考试、拿名次，这不仅使他们的自我因长期与社会隔绝而发展极不健全，也直接导致他们普遍缺乏自信。

## 成绩好怎么不灵了？

一提到优等生，很多人的第一反应是学习成绩好，各方面表现出色，在学校时是“牛人”，毕业以后也是当之无愧的“精英”，事业有成、家庭幸福。然而，

2008年9月16日《中国青年报》一篇名为《优等生光环下的成长裂痕》的专题报道（作者：王凤），却向我们揭示出优等生光环下鲜为人知的另一面：

### 为什么不要听话的我

如果能让时光倒流，陈亮多么希望时间能够回到甚至永远停留在四年前。四年前的那个暑假，收到北京一所名校录取通知书的他，是全村的骄傲，也因此而成为周围十里八村的知名人物。瘦小腼腆的他平时并不惹人注意，但“名校大学生”的光环让他感觉自己高大了许多，走到哪里都能吸引不少羡慕的目光，还经常有人父母者指着他的背影教育孩子：“要好好读书，以后向他一样考上北京的名牌大学……”

而在四年后的今天，陈亮不敢设想，当他拖着行李走进县城那家小单位时，会不会也有人指着他的背影议论。这是他最无法面对的。

从小学到大学，陈亮一直是个好学生。这是老师们公认的，陈亮自己也这么认为。“好学生，就是听老师的话，上课认真听讲，课后认真完成作业，然后考出高分。”这些陈亮都做到了，所以他在学业上一帆风顺，顺利地从小学升入县一中、考上北京的名牌大学。

刚上大学时，陈亮也曾经感到失落：看着同学们热情地加入各种社团、组织社会活动，他为自己除了做题、考试之外别无所长而自卑；看着男生女生们一起郊游说唱追打笑闹，他也会羡慕，感觉到自己不善言谈、不会与他人交往是个遗憾；最重要的是他的认真听课、认真完成作业不再为老师所重视，这让他一时找不到方向——过去凭借着这些，他可是老师的宠儿和同学的“榜样”。

但陈亮坚信，只要考试成绩好，他就能有一个好的前途，其他的一切都不重要。他的升学经历已经证明了这一点！不是说学校就是小社会吗？在小社会里经过验证、行得通的标准，在大社会里也一定能行得通。

靠着这个信念，陈亮在大学的四年里一如既往地认真听课、认真做题，在宿舍和教室之间独往独来，没谈过恋爱，也几乎没有同性朋友。假期他也不常回家，因为和父母也没有多少可说的，中学的同学原本就来往不多，现在作为北京名校大学生的他，更不屑于和那些普通院校的学生多交流。

一转眼到了大四，同学们都开始忙着找工作。陈亮也参加了几次校园招聘会。靠着名校的名声，他递上的简历都有回音，笔试也难不倒他，但一到面试环节他

就被刷下来，因为一到那种场合他就不知该说什么，再一心慌，回答问题时就更加词不达意。

还没迈进职场的门就经历了一连串的失利，令陈亮不仅恐慌而且愤愤不平：“他们说表达能力不行——要那么好的表达能力干什么？能说会道的人就一定能做事吗？现在的社会怎么这么华而不实、不重视工作能力？我的表达能力是差点，但我会听领导的话，领导让我做什么我就做什么，这难道不是好员工吗？说我组织能力差，应变能力差——我不想当领导，只想好好工作，要组织能力有什么用？应变能力也没有用！领导让我干什么我就干什么，听领导的话就行了。缺乏团队合作能力——每个人做好自己的事就行了，每个人都把自己的工作做好了，团队就好了；同事之间合得来就说几句，合不来就少说，有什么关系？我只要听领导的，认真做事不就行了？”

但是，无论陈亮认为自己有多么委屈，用人单位的招聘标准却不会因他而改变。而且每次应聘被拒后他也不会申辩，因为无论心里认为自己有多么充分的理由，关键时刻他都说不出一个字来。平时他就害怕当众表达，更不用说与人争辩了。

就这样，直到毕业前，陈亮才在亲友的帮助下，与家乡县城的一个小单位签下聘用合约。可一想到当年考试成绩不如他的同学都有了理想的工作，那些普通院校的毕业生纷纷得到待遇更好的职位，他心里就无法平衡。

而且他无法理解，10多年来令他在校园中通行无阻的最大优势——听话，怎么就不管用了呢！

### 主动交往怎么这么难

身高接近一米八的唐明是个帅小伙，研究生毕业，又在科研部门工作，怎么看都不像是“恋爱困难户”，但他现在最大的苦恼就是没有女朋友。

从小学、中学、大学直到研究生毕业，28岁的唐明有19年都是在校园里度过的。他一直是好学生，听老师的话，心无旁骛地认真学习。上大学前，老师说不能早恋，他就躲着班里的女同学，生怕和她们扯上什么关系。上大学后，面对伶牙俐齿的都市女孩，平时就不善言辞的他更是说不出话来；看到来自农村的朴实女孩，他又担心对方家庭负担重将来不好相处。就这么思前想后，四年的本科生阶段过去了，三年的研究生学习也完成了，唐明仍然连女孩子的手都没碰过。

在大学里，当别的同学热热闹闹地参加社团、卿卿我我地花前月下时，唐明就躲进图书馆读书。读书是最能让他感觉安心的事，从小到大，父母、老师和邻居都夸他爱读书，有上进心。

三年前研究生毕业，唐明走出了校门。工作单位不错，工资待遇也好，还有单间集体宿舍，但唐明却总感觉不适应，最大的问题是下班后不知道该干什么。每天下午一下班，大家都走了，年长的同事回家忙家务，忙孩子，年轻人相邀着聊天、撮饭或K歌，这些都是唐明不擅长也觉得没意思的。他认为，做这些事都是浪费时间，是没有上进心的表现。过去在学校里，晚上他可以去自习室、图书馆，那里总有不少人在埋头读书，所以坐在里面也不会感觉孤单。可现在他只能一个人回到宿舍，形只影单，这令他有时也静不下心来读书了。

工作后，父母就经常催问他有没有女朋友，什么时候结婚。平时走在街上，漂亮女孩的身影也时常让他感觉心潮荡漾，幻想着有个女孩走进他的世界。可唐明是个不善交际的人，与同事除了工作上的沟通，几乎没有多少话可说。也是因为不知道该说什么，他毕业后从不主动给同学打电话，连短信都很少发，仅在刚毕业的那个新年回复过室友的问候，所以同学之间也渐渐地断了联系。每天办公室、食堂、宿舍的狭窄生活圈子，让唐明不知道该到哪里去结识同龄女性。而走出这个圈子，到年轻人聚集的热闹场所去，对他来说简直是比考研究生还要难的坎。

尽管唐明和同事的交往有限，但他的老实勤恳还是得到了大家的认可，所以也曾有热心的同事为他介绍过女朋友，但是见一次面后就没有下文了。同事启发他说，你是小伙子，应该主动一些，比如邀请女孩子去看电影、逛公园，哪怕是找个有情调的地方喝喝茶呢。这可真难倒了唐明——从小到大，他已经习惯于听父母、老师和领导的话，基本上都是遵照别人的指令去做事，服从别人的安排，所以他不会拿主意，也害怕别人让他做决定。为了逃避这个“主动”的压力，再有同事要给他介绍女朋友时，他只能托辞躲避。

原来唐明相信，学习好一切都好，可是在找女朋友的问题上，他的学习好、爱读书却一点都帮不了他，原来不影响学习的木讷被动的个性，竟然意想不到地成为了拦路虎。现在，唐明决定接着报考博士，博士毕业后还希望能留在学校工作。毕竟校园是最能让他安心的环境，也许还能遇上合适的女孩。

陈亮和唐明的故事虽然极端了点，但我相信每个中国学生或多或少，都能从他们身上，看到自己的影子，因为“考，考，考，老师的法宝；分，分，分，学生的命根”，这一向都是我们学校教育中的“主旋律”。

看了这篇报道后，我的第一个感想就是：在学校这个“小社会”里，不管是评奖学金、评优，还是考大学、考研、保研、出国时都通行无阻的“成绩好就是硬道理”的评判标准，到了社会这个大环境中就不灵了。

中国家长们总是以为：好好学习，考一个好大学，就可以找一个好工作，就能有一个好的前途，就能拥有幸福和快乐。他们也总是这样要求孩子们。但陈亮的经历却告诉我们：好学生不一定能找到好工作，雇主们并不需要只会埋头读书，不会表达自己，不会跟同事相处，事事等着领导指示的人；唐明的经历则告诉我们：好学生不一定能找到好伴侣，建立一个幸福美满的家庭，决不是考出一个好成绩那么简单。

## 优等生的问题在哪里？

早上 5 时，起床；

5 时 20 分，1500 米长跑；

6 时~7 时，早自习；

7 时，早餐；

7 时 30 分~12 时，五节课，第一节课开课前要宣誓：“我们是喷薄的旭日，我们是奔腾的激流……我要用辛勤的汗水播种希望，我要让父母的微笑在家乡绽放……我坚信，奋力拼搏，金榜题名，笑傲六月，铸就辉煌”；

12 时，上午 5 节课上完后，高一高二学生可以在午饭后进寝室休息，高三学生回教室上自习；

14 时 10 分~18 时 20 分，5 节课，其中 17 时 40 分后的第五节课为课外活动时间，高一二学生可外出活动，高三学生则在班里自习；

19 时~23 时，晚自习。

看了河南省素质教育示范高中——南阳市西峡县第一高中的这份魔鬼作息时间表，我们就不难明白陈亮和唐明在离开学校后为什么会如此手足无措了：一个人的时间和精力是有限的，当一个孩子将全部的时间用来读书，他显然不会有

什么时间去参加社会实践或体育娱乐活动。不幸的是，这些被家长和老师视为“浪费时间”的活动，恰恰是培养一个人的沟通交流能力、团队合作能力和表达能力等许多技能的重要时机，而这些技能又恰恰是我们走上社会后，无论工作还是组建家庭，都不可或缺的。

当然，上面这些仍然只是很表面的分析，象陈亮和唐明这样的优等生们更深层的问题在于：

第一，由于长期为了“考个好成绩”而牺牲一切社会活动和个人爱好，他们的个性被泯灭，求知欲被压抑，兴趣、爱好、特长、理想、信念、价值观等等这些构成他们自我的重要内容，根本就没有发展、建构、完善的机会。他们成了只会读书、学习、考试的“单向度的人”。

第二，由于长期遵循“听老师的话，上课认真听讲，课后认真完成作业，然后考出高分”的标准，做一个不敢越雷池半步的“好学生”，他们也基本丧失了自我认识和做选择的能力——他们没有自己的主见，无法为自己的生活负责，虽然他们曾经一度是光环笼罩的优等生，但他们的自信和快乐仅仅建立在“成绩好”这个脆弱的基础上，就象沙石上的大厦，一旦风雨来袭便轰然倒塌。不管他们曾经取得过怎样的成绩，由于没有对自己的生活主动做过选择，他们的生命狭小、苍白、脆弱无力。他们对于社交活动的排斥、对于主动交往的逃避，对于社会愤愤不平的指责和抱怨，其实都掩盖着他们对自身价值和自身能力的深深怀疑。

在这种情况下，即使你给他们做再高明的测评，布置再精巧的练习，也不可能对他们认识自我，有什么实质性的帮助，因为他们的自我，根本就没有机会建构、发展起来。同时，他们的心理能量太弱，没有能力发现真实的自我，即使发现了，也没有勇气面对。

对此，武志红在博文《2006年的6个爱的谎言》中，有非常精辟的阐述：

生命的意义在于选择，当一个人不断为自己的人生做选择时，那么不管这些选择是对是错，他的生命都会因为自主选择而丰富多彩，而他的心理能量都会不断增加。只有做过选择，一个人才算活过。假若这个人的一生中都是别人在替他做选择，那么他的生命就没有意义，不管别人给了他多少东西，不管那些选择从理性上看多么“正确”，他都会因此而虚弱无力。

陈亮和唐明们应该怎么办，才能让自己强大起来呢？

心病还需心药医，既然他们的问题主要出在心理层面，他们首先要做的，是学习我们前面讲过的第一堂课，学会“说不”，学会建立心理疆界，学会主动选择自己的生活，而不是被动地接受别人的安排。在这个过程中，他们会遇到很多阻碍，也会经历一个痛苦挣扎的过程，但他们必须坚持下去，必须挺住，因为这是让自己强大起来的唯一途径。

接下来，他们迫切需要的，是好好补一补他们一直极端缺乏的社会实践课。他们需要将以以前学习书本知识的劲头拿出来，主动到实践中去尝试、去探索、去选择、去磨练。在这个过程中，他们可以重新建构自我，获得宝贵的经验、能力和自信，也会慢慢发现自己真正的兴趣所在，并一点点学会如何做一个自己想做的人。

关于这一点，鲍博睿博士在《超越校园》一书中记述的法国学生安布洛斯的经历，可以给我们很好的借鉴和启示：

几年前，我曾经应邀请采访一名叫安布洛斯的法国学生，当时他快要结束高中学习。他的父亲之所以给我打电话是因为安布洛斯拒绝了父亲提出的所有关于继续接受高等教育的建议。这确实有些出人意料，因为安布洛斯的母亲是一位大学教授，父亲是商学院的主任。

所以当孩子拒绝接受他们的建议时，他们的失望和无奈可想而知。安布洛斯的父亲一直劝他上商学院，甚至已经着手替他找最好的学校了。安布洛斯给他父亲的答复是：“我不适合做生意”，他也是这么告诉我的。“这是什么意思呢？”我问他。安布洛斯说商学院就是教会他将来怎么挣钱，而他对此毫无兴趣。“我不知道我想学什么，”他说，“但我知道自己不想学商。”当时我正从中国回来，我于是问安布洛斯他是否对这个国家有兴趣。他的眼中顿时显出好奇，脸色也变得愉快，他的父亲看到了他的反应。

三个月后，安布洛斯便在北京的人民大学开始学习汉语基础课程。起初，他对学习汉语兴致颇高，可慢慢地，他难于应付沉重的功课负担，开始感到不快。他的课程越落越远，最后成了班里成绩最差的学生。两个月后我在北京见到安布洛斯，我发现他已经没有正常上课。我对安布洛斯的行为感到非常生气，因为我认为他会辍学，然后回家无所事事地度过这一年。不过还好，在我们谈话的过程中，我尽量不谈我对他的失望，我决定帮安布洛斯找到他真正想做的事情。我们

一起到颐和园的昆明湖划船，在那里，安布洛斯说：“我一直对帆船很有兴趣，说不定我将来会成为一名航海建筑师。”当时我并没有把他的话当真，因为我觉得那只是一个孩子浪漫的幻想罢了。而且我认为他的理科背景不强，没法上建筑学校。

回到巴黎之后，我和安布洛斯的父母见面，告诉他们我对他很担心。我担心的事情还是发生了，安布洛斯停止了在人民大学的课程回家了。但他并没有在家闷闷不乐，终日无所事事，他告诉父母他真的想成为一名建筑师，而且他还想接着学习汉语。于是，他的母亲找到一位家庭教师辅导安布洛斯学习汉语，他的父亲帮助他挑选他感兴趣的建筑学院。结果，安布洛斯被法国一所一流的建筑学院录取，而且学院的航海建筑专业是强项，之所以选择这所学校是因为安布洛斯发现自己在船只设计方面有天赋，而且他自己相当肯定他的梦想就是成为一名建筑师。作为安布洛斯的导师，我学习到重要的一课：我没有给他留下足够的时间，让他找到自己的方向，作出决定。

安布洛斯的故事说明，没有人真正清楚究竟什么是最好的教育战略。刚开始的时候，安布洛斯不了解自己，而时间和新的环境使他领会到自己追求的是什么。长辈能给与的是激励他不断思考和学习各种机会，这样他对未来的构想才会慢慢成熟。

我不知道安布洛斯是否会完成他在建筑学院的学习，或是将来是否再回到中国。作为他的导师，这并不是我关心的问题。我的职责是在他拒绝长辈提出各种建议的时候给与帮助，在他痛苦的探求过程中给与指导，鼓励他找到自己的学习道路。他成功地接受了这次挑战，在中国的半年里学到东西是任何学校教学都无法替代的：他学会了如何做一个自己想做的人。

## 职业生涯规划，为什么不能从大一入学开始？

职业生涯规划应该从大学生一入学就着手进行，这在目前是个很流行的观点。在百度上搜索“职业生涯规划从大一入学开始”，可以找到相关网页约 2, 610 篇，在谷歌上搜索“职业生涯规划从大一入学开始”，可以找到大约 139, 000 条查询结果。

我大致点开几个网页看了一下，发现他们的主要观点如下：

从高中升入大学是人生的一大转折点，从大学走向社会是人生的又一重大转折点，只有早准备早规划，才能消除困惑，勇往直前。职业生涯规划，宜从大一入学开始。

作为大学刚入学的新生，在进行职业生涯规划时，首先要重新认识自我，可通过一些测评工具对自身的需要、个性、能力、兴趣做进一步探索，正确认识个体的能力模式和人格特性、现有与潜在的资源优势，重新对自己的价值进行定位……

然而，根据我们前面的分析，刚刚从十几年“一切为了考大学、为了考大学牺牲一切”的“变态”生活中走出来的大一新生，大多数人的自我根本就没有机会建构、发展起来，他们也没有能力发现真实的自我，即使发现了，也没有勇气面对。在这种情况下勉强做出来的职业生涯规划，又有多少含金量可言呢？

打个不恰当的比方，假如“狼孩”卡马拉刚刚被发现时，你就给她做个测评、定个规划，那你只可能测出她是一只“狼”，最适合她的“狼生”目标是成为头狼，最适合她的生活是重新回到狼群——这不是非常荒谬吗？

因此，我不主张大学生一入学就做规划，而是建议他们首先补上在上大学之前一直都非常缺乏的主动选择课和社会实践课。等他们完成了这些任务，初步具备了认识自我的能力之后，再认真为自己做一个职业生涯规划。

这一点，正如我在本书开头所讲的那个毛毛虫找苹果的故事，如果我们的大学生在入学前一直都喝着父母帮他们榨好的苹果汁，连苹果的真正滋味都没有尝过，你怎么可能指望他们仅凭几张纸上的规划，就爬上正确的树枝，吃到适合自己口味的苹果呢？

2007年大学生入学季节，《波士顿环球报》刊登了一篇文章，题目叫《为了找到好工作现在要做的20件事》，综述了许多在哈佛等名校长期执教的教授给大学新生的建议，其中许多条和我的观点不谋而合，兹摘录并大致意译如下：

1. Get out of the library. You can have a degree, a huge GPA, not be ready for the workplace. A student should plan that college is four years of experience rather than 120 credits.

第一，走出图书馆。就算有了学位和很高的GPA，你也不见得就为工作做好了准备。大学是四年人生经验，不是高学分。

2. Start a business in your dorm room. It's cheap, Google, Yahoo are dying to buy your website, it's better than washing dishes in the cafeteria. Note to those who play poker online until 4 a.m.: Gambling isn't a business. It's an addiction.

第二，从宿舍开始做生意。这很便宜，雅虎、谷歌都会争先恐后地买你弄出来的网站，这比餐馆里洗盘子好多了。至于那些通宵在线玩扑克的人，记住赌博不是生意，赌博是瘾。

4. Get involved on campus. When it comes to career success, emotional intelligence -- social skills to read, lead others -- get you farther than knowledge or job competence.

第四，积极参加校园的活动。通过这种活动，可以学会怎么理解、帮助别人，满足别人的需要，和别人沟通。这是你将来取得事业成就的基础。

7. Play a sport. People who play sports earn more money than couch potatoes, women executives who played sports attributed of their career success to their athletic experience. You don't need to be great at sports, you need to be part of a team.

第七，参加体育运动。调查表明，大学从事体育的人，毕业后比那些不沾体育的同学明显收入高。从事体育不仅是锻炼身体，而且是培养竞争的才能和领袖素质。你不需要在体育上出类拔萃，但你必须主动参与。

8. Separate your expectations from those of your parents. "Otherwise you wake up realize you're not living your own life" .

第八，别按着父母的期待生活，“否则你醒来后会发现你过的不是自己的日子。”

9. Try new things that you're not good at. "Ditch the superstar mentality that if you don't reach the top, president, A+, editor in chief, then the efforts were worthless. It's important to learn to enjoy things without getting recognition.

第九，干一些你并不擅长的新事物。你的努力并不会因为你没能得到外界的肯定便一文不值。喜欢一件事，不在乎他人的评价，这很重要。

11. Make your job search a priority. Jobs do not fall in your lap, you have to chase them.

第十一，好工作要自己去找，不要等着天上掉馅饼。

15. Use the career center. These people are experts at positioning you in the workforce. Their job is to get you a job. How can you not love this place? If you find yourself thinking the people at your college's career center are idiots, it's probably a sign that you really, really don't know what you're doing.

第十五，使用职业咨询服务机构。他们是帮助你找工作的专家。你为什么不去呢？如果你竟然认为他们是傻瓜，哦，天哪，这往往只意味着你真的不知道自己在干什么。（作为一名高校职业指导老师，我真是太喜欢这一条了！）

19. Work your way though college. Getting involved in student organizations counts, so does feeding children in Sierra Leone or sweeping floors in the chemistry building. Each experience you have can grow into something bigger.

第十九，要靠打工读完大学，积累工作经验。不管是在学生组织记账，还是在慈善机构喂孩子，还是在实验室扫地，每一份经验都能给你带来益处。

20. Make to do lists. You can't achieve dreams if you don't have a plan to get there.

第二十，把你的目标列成表，因为你没有计划就不可能成功。

当然，以上所列的 10 条，都是针对美国大学生所提的建议。具体到中国大学生来说，我一般推荐大一新生在入学后，至少要尝试以下五种与“找工作”相关的实践活动：

- 一、专业探索——修炼职场基本功；
- 二、生涯人物访谈——向职场前辈取经；
- 三、志愿服务——追随精英成长之路；
- 四、实践研究——读万卷书，行万里路；
- 五、自己找实习——成长比成功更重要。

你對自己未必了解，這是蘇格拉底給人类的教誨。英國小說家馬里亞特·F 說過：“除非你親自嘗試一下，否則你永远不知道你能够做什么。”

因此，如果你初入大学，与其花大量时间没事干胡思乱想，或是整日慨叹不了解自己、找不到目标和方向，或是没日没夜地玩电脑游戏、读流行小说，还不如投入到下面这些实践活动中去，通过实践一点点地发现自己、构建自己、锻炼自己、发展自己。

记住：“与其坐而论道，不如起而行之”，在大学生就业日趋严峻的形势下，

只有真正的行动才能拯救你！



## 后记 自以为灯，自以为靠

当这本书初稿完成的时候，正是9月10日教师节，电脑旁的桌子上，学生送的康乃馨和百合，正在秋光中灿烂开放。

得天下英才而教育之，还有什么比这更令人欣喜的事情呢？

我庆幸，在尝尽酸甜苦辣、历经百转千回之后，我终于找到了自己愿意付出一生投入的事业。

在从事大学生职业生涯教育和就业指导工作的过程中，我学习了许许多多的职业生涯规划理论，了解了各种各样的职业测评工具，尝试过五花八门的自我探索活动，也遇到过形形色色的职业和人生困惑——我所钟爱的事业，似乎越学越复杂，越做越困难。

然而我坚信：真理，从来都是简单的、朴素的，因此我一直希望能够用一种简单明了的方式，来总结、归纳掌控人生这个看似深奥的问题。

把复杂的问题简单化，不是一件容易的事。

为此，我思考了很久，直到有一天，老公对我说：“其实掌控人生，最关键的还是人。一个人只有自己成长成熟了，才可能掌控人生。你只要围绕人的精神成长去写，就不会有什么问题。”

这句话点醒了我，我的脑海中慢慢出现了“界定自己——构建自己——认识自己——听从自己”这样一条主线，将以前所有散碎的思考，全部贯穿了起来。

思路想清楚之后，再写就容易了，两个多月的时间里，我击键如飞，终于完成了自己生命中的第一本书。

在此，我首先要感谢我的老公，没有他的点拨，我不可能写得这么顺畅；我也要感谢我的家人，没有他们的支持，我不可能完成这么艰巨的任务；我还要特别感谢新世界出版社的邓东文编辑，他看了我的博客后，鼓励我总结出书，没有他的努力，一切都还是散乱的思维碎片和粗糙的博客文章；我也要感谢我的学生和广大的网友们，感谢他们对我的信任，感谢他们乐于和我分享自己的人生，没有他们贡献的大量生动鲜活的素材，我不可能写出这本书；我更要感谢所有给予本书热情推荐的同仁和朋友们，感谢他们在百忙之中抽出时间过目书稿，感谢他

们对我的支持、肯定和鼓励。

最后，我想把下面这个动人的故事，送给大家：

从前，在遥远的海上，有一个美丽的小岛，岛上藏着一部伟大的书，谁得到了这部书，谁就能永生。通往小岛的道路充满了千难万险，无数的英雄为了探寻那部书，付出了自己的生命。最终有一个英雄成功地到达小岛，取得了那部书。他打开一看，每一页都只是一面镜子，照见的是他自己的容颜。

一切有形的都会消逝，只有一样东西属于你自己，并且超越于有形无形，那就是你自己的心灵。所以，释迦牟尼的临终遗言是：自以为灯，自以为靠。

自以为灯，自以为靠——多么美丽的临终遗言啊！在此，我衷心祝愿每一位读者朋友，都能自以为灯，自以为靠，沿着“界定自己——构建自己——认识自己——听从自己”的道路，一步一步奋力前行，一点一点成长成熟，并最终成功掌控自己的人生！

朱若霞

2009年9月10日 初稿

2010年1月15日 终稿

于湖北武汉

## 推荐语

“认识你自己”，希腊哲学家苏格拉底的这句名言，我们说起来很容易很简单，做起来却很难。职业规划，更是如此。朱若霞老师在她的新书《如何掌控自己的人生》里，以她自己做大学生职业规划师的丰富经验，为我们提供了一本步入职场前的蓝图和 GPS，读者通过阅读此书可少走弯路。

——美国花旗银行全球消费风险信用副总裁、《软能力》作者：鲁鸣

职业生涯规划，主要是一种西方理论。在中国大学生就业难以前，几乎没人关注这些概念和理论，从来我们很少从个人意愿的角度谈论人生选择与发展，在中国，一个孩子的一生，几乎都由父母、学校、公司、官方政策及周边闲杂人等的舆论所合谋，而很少用到个人的头脑，我们过着一模一样的体制化人生。在今天，最大的问题是，靠传统体制安排人生道路已经越来越难以行得通，管理个人生涯越来越成为我们每一个人自己的责任。本书的可贵之处在于，作者利用其在高校做学生职业指导的第一手经验，创造性地探索出适合中国年轻人的一套新的方法论。相信在这个就业的寒冬，本书会为更多学子带来新的希望、不同的思考以及心灵的温暖和感动。

——人生咨询大师徐小平先生唯一认可弟子、《大学不知道》作者：李令彬

这本书的面世从某种程度上说是高校就业指导教育能力提升、方式转变的一个时代印记。在本书中我们看到了所有的案例都不是仅仅在讲故事，而是有理论去支撑；所有的理论也不再是苍白的说教，而是有成功的实践去印证。本书能给所有从事就业指导教育的同仁以启迪，给所有即将走上社会单飞的年轻人以力量，给所有正遭遇就业和人生困境的灵魂以勇气。

——上海凯本机电设备有限公司总经理、《点亮职场路》作者：胡祥柏

太阳每天都是新的，生活与工作对于一些人却是重复的、无味的，或许你一心想要改变，但却无从下手，总是被动地改变，这些都源于你无法掌控自己的人生，而这个问题恰恰是本书所能给你带来答案的。

——中华英才网特聘职业指导师、《30天找到好工作》作者：王兴权

在解决职业发展困惑的时候，西方的职业生涯规划工具给我们提供了很好的参考依据，却很难根本解决纷繁复杂的具有中国特色的个性问题。

若霞在多年实践和思考的基础上，总结出了一套独特的人生规划课程，精辟地分析了具有千年积淀的中国文化对中国人的影响，从转变非理性信念着手，提出了一系列简单可行、切实有效的人生规划方法，同时结合大量生动的案例分享，深入浅出，娓娓道来，对于解决事业、家庭、人际等各类人生困惑都具有参考价值，是帮助大家获得人生成长的一篇佳作！

——知遇网（zhiyuhr.com）创始人、CEO：陈畅

认识自己，既是迈向成功的第一步，但也可能是许多人穷其一生都难以探明的问题。作为资深职业规划师，朱若霞老师所写的《如何掌控自己的人生》一书，由丰富多元的实例和坚实系统的理论紧密结合而成，书中穿插的一个个哲理小故事和真实案例，可以让人从中发现自己的影子，而深入到位的分析，则能帮人拨弄迷雾，渐渐看清自己，明确自身定位。本书与其说是在谈职业生涯规划，不如说是一位知心姐姐在解答心事，打开心结。本书少的是看似专业实则空乏的套语，多的是细致入微直达心坎的温馨提示，阅读时，让人有心旷神怡、如沐春风之感。如果你正在人生途中，为不知走向何方而迷茫，那么阅读本书吧，相信你一定不会后悔。

——《成功就业》杂志编辑：夏娇艳

# 网友热评

本书自 2009 年 7 月 16 日在天涯论坛以“离经叛道、与众不同的人生规划课”为题连载以来，一直广受关注和好评，2009 年 8 月 27 日被经济社区头条推荐：



这绝对是我在天涯看过的最有价值的帖子，说不定会改写我的人生啊……以前就知道职业规划的重要性，也在天涯看了很多这方面的帖子，可看得越多反而越不知道该怎么规划了，当年大学选专业的时候还花钱做了专业评估测试，但并没有因此更了解自己。直到看了楼主你的帖子，才开始有一点慢慢发现真正的自己，真是太感谢楼主了。我把你帖子都推荐给朋友了，你什么时候出书说一声啊，我一定买一本回来研究。

——天涯网友：只会炒鸡蛋

这是我看到的关于职业规划写得最深刻的帖子，让人受益匪浅。LZ 辛苦了！希望你再接再厉！

——天涯网友：luckygrace22

足以撼动华夏民族千年心理根基的帖子，需要好好地分析消化……

——天涯网友：Serany

看了个开头，觉得楼主写得很贴合实际，对于我们 80 后有着相当大的指导意义。天涯真的很强大，每次上来都受益匪浅，给楼主顶下，收藏并学习……

——天涯网友：爱是废物

真是好帖子，第一个故事中的阿云简直就是职场新鲜人的翻版，她在工作中遇到的形形色色的人，现在就在我的办公室中，思考中……

——天涯网友：tianshenyasc

您写的这些东西很务实。我大三在读，觉得您的东西很适合我们，可以说是专门为中国人而写，适合中国人的“膳食结构”。我不喜欢象牙塔里的那些，感觉很飘渺虚空（是有点主观哦）。希望您的思维和想法能被越来越多需要的人知

道和了解。我会给同学推荐您的帖子的，而且也会经常来访的。

——天涯网友：matchbox19

我是一名小硕，研究的方向也是职业规划之类，但只是会一点皮毛。lz的“四堂课”写得确实不错，自成体系，对在校大学生的效果应该不错。

——天涯网友：sky7836181

这其中有最朴实的道理，最实际的做法，和最恳切最坦然的态度，都是最有效的强心剂……现在正热切地盼望楼主的更新，希望得到更多的启发和引导，不仅仅是在职业或者说是兴趣方面，更希望楼主可以帮助我们建立和拥有（或许是发现）我们强大的内心。

——天涯网友：上官紫瞳

先只看完前言部分，觉得楼主分析的真对，我就是这样的问题。现在我挣扎在一份不喜欢的工作中。我曾经辞职半年，只想清楚自己想要什么，喜欢什么，可是还是无果。

——天涯网友：amyjake

由于心理不成熟、个性不独立，他们无法辨别什么是自己喜欢的，什么是别人要求他们喜欢的……根本无法确定自己喜欢做什么，能够做什么，适合做什么。这一直以来都是我心里解决不了的问题，楼主说到我心里去了，会一直关注的。

——天涯网友：84895852

楼主，你说的太对了！在我遇到职业困惑的时候，我也读了一些书，也发现了相似的问题。当然我理论不够，没有楼主这样清晰地总结出来！现在一看，真是豁然开朗啊！

——天涯网友：降温铺子

“心理疆界”！惭愧啊，毕业3年了，都奔三了，才明白这个道理，楼主的文字是在是令我汗颜，期待一直更新……看的出来楼主的道行不浅，写出来的文章很大气，对传统意义上的老实人是非常有用。

——天涯网友：蝎行文字

老师，谢谢你。看了你的文章，解开了我多年的疑惑，我相信今后我的生活能简单很多很多。4年前大学毕业就开始想逃离父母，但总是在听话、孝顺和追求自我中间纠缠，虽然最终逃离了父母的视线，但是骨子里还是那个听话的小孩

子。虽然意识到父母的不一定对，但也觉得听话才是最好的。

看了心理疆界，我想现在不会有太多的疑惑了，真正地要去走自己的路了。走自己的路让别人去说吧，我的未来我自己负责。

——天涯网友：都市判决

顶起，女生能写的这么生动有气势，不简单。千万不要虎头蛇尾哦，质量第一，好好加油！

——天涯网友：半骑

反复看了几遍您的大作，有一种豁然开朗的感觉，天涯“超人”很多，您算一个。呵呵。

——天涯网友：大的萝卜 001

看到楼主的妙论，一口气读完还觉不过瘾，强烈的认同感和强烈的阅读欲占具整个大脑。一直苦苦反思的问题似乎开始明朗起来……楼主是在敲一面警钟，让一直昏迷的人，清醒一下，给一直按着习惯思维想问题看世界的人，打开了一扇窗，看到了一个新的世界。

——天涯网友：welcomyoutotyhj

楼主说的正是我的弱点。出身农村，按部就班地按照父辈的期望读书上大学参加工作，毕业第四年了还一事无成。看来要在心理上多下功夫。

——天涯网友：唐家三藏

这是我第一次跟帖，来天涯潜水的两个月以来，非常有幸遇到像楼主这样分析问题透彻而且总结到位的“藏龙卧虎”。我会一直关注您的贴，楼主加油哦！

——天涯网友：alvacbj

一路看下来，楼主的帖子对我感触非常大。我工作两年了，但我也是总是不好意思拒绝别人，尤其我做的是管理型的工作，在工作中总觉得我被上下级夹在中间很难受，呵呵。看完楼主的帖子我觉得我需要改变了，真的很感谢楼主。

——天涯网友：holdmylife

楼主能和我们无私地分享这一人生重要的经验，我是真心地感动。感觉这篇文章，就像一盏明灯，照亮了自己前行的路。

——天涯网友：futureserli

“很多时候，我们害怕说不的代价，却没有意识到：说‘好、行、没问题’

的代价，更加高昂”，这句话，我一看到，就有种一切都开窍的感觉，直接作为签名了……

——天涯网友：谜子碎碎念

工作十年了，也逐渐认识到自己性格和处理各个方面事情上的缺陷。中国的教育，从小就是要求我们乖巧、听话、成绩好，渐渐地，也磨灭了自己的天性、个性，没有让自己的特长很好地发挥出来。作为七十年代后人，很羡慕现在八十年代和九十年代的年轻人，对比他们的敢想敢做，有时候真的很讨厌自己的优柔寡断。楼主写得真好，很多问题其实是大部分的人都存在，但是没有意识到的。认识真正的自己，真的是很难的事情。

——天涯网友：满树梧桐

我早就听说大名鼎鼎的天涯，这还是第一次进来，就看到这个让我获益非浅的帖子。为了跟这个帖子，我注册了。看到这么多朋友们在工作生活上的彷徨和忧郁，才发现自己的困惑与纠结与大家这么相似，仿佛也减轻了很多。大学里的浪漫感性、恣意洒脱，回到社会时需要经历脱皮一般的转型。这个过程很痛，但我有信心克服暂时的困难。

——天涯网友：寒朵朵

LZ写得真好！在举的例子当中从阿云的身上看到了我自己的影子。如果我是阿云，在被别人出卖的时候，我也只是会责怪我自己太笨，不懂得保护自己，而不是愤怒，自己觉得挺可悲的。正如LZ所说，我小的时候就是父亲很严厉，如果我有什么反对的声音，永远是被最终压抑掉。我要开始建立我的心理疆界。我明白这需要一个过程。看了LZ说的方法，我也会在生活中慢慢实践。

——天涯网友：lindahanfei

今天看了这个和前面的毛毛虫文章，突然想对自己说：如果你曾经被剥夺了喜欢的权利，那么从现在开始培养你的喜欢吧！……痛快！猛醒。谢谢。

——新浪网友：Lizzy

最醍醐灌顶的是：建立心理疆域——我不需要为别人的喜怒哀乐负责。这句话听起来冷血，但这恰恰反映了我们极需建立起自己的心理疆域。

想起来的补充：其实，牢骚和抱怨多，也反映了心理疆域的缺失。

——开心工作网网友：行者