

## 創意系列 20：做自己

◎作者 陳海倫

◎定價 380 元



### 【本書特色】

- ◎破解「做自己」當中的各種迷思
- ◎解說如何在人生各領域當中做自己
- ◎告訴你該如何拿捏進退的分寸
- ◎將「做自己」的方式詳細拆解

### 【誰要讀本書】

- ◎在茫茫人海中迷失自己的人
- ◎希望自己永遠都可以進步的人
- ◎對「做自己」有困惑、懷疑的人
- ◎想找到快樂跟自由的人

唯有做自己，生命才会有色彩。

### 【本書簡介】

做自己到底重不重要？

如果你去問任何一個人這個問題，相信都會得到同樣的答案：「非常重要。」不過，你是否仔細想過，為什麼「做自己」很重要？如果這件事真的那麼重要，你又要怎樣去做自己呢？

在本書當中，詳細地解釋為什麼你一定要「做自己」，也告訴你該如何去「做自己」。每一個人都有獨一無二的色彩，也應該擁有自己的意願；活在能夠「做自己」的世界裡，生命才會真正的欣欣向榮。

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenchentruegroup.com/>

心橋顧問公司粉絲頁：<https://www.facebook.com/hctg.tw>

陳海倫顧問粉絲頁：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>

## 【作者簡介】

陳海倫，心橋顧問有限公司總裁。

具專業諮詢經驗，於日本、印度、新加坡、美國、台灣等國家推廣品格教育、生活成功管理學。幫助與服務的對象普及個人到企業，致力於助人達到設立的目標而成功，並且擁有快樂自由的人生。

專長：品格教育、情緒管理、生活管理、企業管理、演講、顧問、經營擴展、溝通、行銷銷售

媒體經驗：北美衛視【陳顧問時間】電台製作·主播

## 【自序】

「做自己」要尊重每一個人的意願，每個人想要改變的地方跟想要的進步成長方式都不一樣。這條路到底怎麼走，並不是大家最後都會走到同一個目標，這並不是國民義務教育，大家學的都一樣，不是這樣。

每個人的「做自己」都是量身訂做的，就像訂做的衣服穿起來一定合身，絕不會多一寸或少一寸，不會太短也不會太長。至於那個長度與衣服的質料呢？完全由你自己決定。

生命的可貴，在於你能夠找到自己，做真正的自己。珍惜青春，善用時間，享受做自己，也讓別人做他自己。做自己值得努力，值得不斷地挑戰，因為最後所得到的，是你夢寐以求的理想境界。

最後，願各位發揮你的潛能，擁有你要的能力，做一個自由、快樂的自己。

## 【目錄】

### 序

#### 第一章 做自己的重要性

「自己」是一種生命定位

什麼才是真正的自己？

懂得變通，才能生存

#### 第二章 為什麼做不了自己？

「做自己」不是天生就會的！

如果我不做自己，那又如何？

為別人而活，不行嗎？

#### 第三章 我在演誰？

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲團--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenchentruegroup.com/>

心橋顧問公司粉絲團：<https://www.facebook.com/hctg.tw>

陳海倫顧問粉絲團：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>

這個「你」，是真正的你嗎？  
當不能做自己的時候，該如何選擇？

#### 第四章 如何誠實面對自己？

誠實，是一種功力  
一直躲避、妥協的我，是否才是真正的自己？  
Q：要怎樣才能察覺到自己的缺點？

#### 第五章 什麼是自信？什麼是自我感覺良好？

自信，是練出來的  
自信與自尊  
遇到自我感覺良好的人，要怎麼辦？

#### 第六章 進退的分寸該如何拿捏？

進退皆在方寸之間  
Q：是不是沒有辦法解決的問題，都是因為自己沒有要去解決？

#### 第七章 進步成長，才能找到自己

生命，是一連串的探索  
進步成長的痛苦  
Q：要找到真正的自己，要花多久的時間？

#### 第八章 做自己的七步驟（一）

一：給自己定位  
二：確認自己的角色  
三：做自己的朋友  
Q：怎樣才能知道自己努力的成果對不對？

#### 第九章 做自己的七步驟（二）

四：誠實  
五：面對問題  
六：拼命生產  
七：重覆成功動作

#### 第十章 如何在愛情、家庭裡做自己？

「自私」不是「做自己」  
要怎麼收穫，先那麼栽

## 第十一章 如何在團體中做自己？

「小我」、「大我」都是我  
堅持，或是妥協？

## 第十二章 如何在生命中不斷挑戰自己？

人生，就是不停的戰鬥  
做了自己，真的會自由快樂嗎？

## 第十三章 讓別人做他自己

讓別人做自己，不等於是「放任」  
如何讓別人做他自己？

## 後記

### 【試讀】

人生的痛苦有兩種。第一種痛苦是有趣的，因為它會苦盡甘來，會漸入佳境，像倒吃甘蔗一樣，你會覺得吃這些苦很有價值。當你想到做這些事那麼苦的時候會很甘願，很歡喜，很珍惜自己終於撐過來了。

另外一種痛苦是沒有趣的，就像走進無間地獄，然後永無止盡的受苦，沒有終點，也看不到未來。當你身陷其中的時候，會覺得人生沒有希望，你不知道自己這麼辛苦到底是為了什麼。

不管你的選擇是往下沉淪或力爭上游，一樣都會遇到痛苦。你可以選擇兩邊任一條的路，到達目的地之前，都一定會經歷痛苦。只是有一種苦會變成開心，另一種不會，這是人生當中非常特別的事情。

既然你了解到這個事實，咱們又何必苦苦相逼呢？

既然要自己做，一定要面對過去不能面對的事，你要讓自己突破極限，才能夠進步。在進步的過程裡常會覺得痛苦到想逃走，乾脆找個地方躲起來不要面對。不知有多少次，你都曾經這樣想過：「我還是放棄好了，為什麼要那麼苦？」

不過，為什麼你晃一晃，最後又回來「做自己」了呢？因為不管晃到哪兒，在外頭流浪了幾年之後，發現往那邊去只是自尋死路，走到那邊沒有盡頭。

這時，你又會想：「還是不要好了，我該回去找尋人生的方向。」那又是另外一種境界。

你應該看過剛要上學的孩子，一開始時哭得死去活來，媽媽才一離開，好像要把他抓去宰了一樣。有些時候，你也曾看到要一個人去結婚，跟逼他去死沒什麼兩

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲團--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenchentruegroup.com/>

心橋顧問公司粉絲團：<https://www.facebook.com/hctg.tw>

陳海倫顧問粉絲團：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>

樣，他誓死抵抗婚姻的那種感覺，好像要踏進鬼門關。

人生要過那些關卡，真的很苦、很苦。你以為自己會死，一直喊著不要、死都不要，那不是我要的，能拖就一直拖。等到你終於發現自己要的是什麼，卻為時已晚。

我曾跟一個接受諮詢的客戶說：「兩年前叫你結婚，你不要，兩年以後還不是跟同一個人結婚？為什麼不早一點結？」

他很誠實地告訴我：「那時候我以為單身比較自由，可以全心全力投注在工作上，所以就抵死不從。但現在我才知道，如果早一點結婚，就有能力賺更多錢了。」我輔導過這麼多人，心中有無限的感慨，真的很感慨！「做自己」的決定若錯過某個關鍵點，後面所引發的人生轉變，實在讓人不勝唏噓。你知道兩年值多少錢嗎？兩年可以發生多少事情嗎？那個時候我真的好心痛，那種感覺很難在這裡用文字跟各位解釋清楚。

有時候，你明明看到一個人有機會可以結婚，他的人生可以多麼美好！但當你叫他去結婚時，他卻跟你說：「你是叫我去死喔？」

我們當顧問的看到這樣的例子，心中真的感慨萬分。千金難買早知道，就算說破了嘴，也不過希望當事人可以早點看到結果，不要讓自己後悔。

當然，結婚以後還是會有衝突、會有磨擦，痛苦的程度跟下地獄沒什麼兩樣；仔細觀察每個結婚的人，他們的故事都很精采。可是，你看到他一副生不如死的模樣，老實說，我心裡是很開心的，因為我知道最後他們一定會苦盡甘來。

但是，在他決定結婚之前，那種誓死抵抗的態度卻讓人非常遺憾。你可以看到他選擇的那條路也是「做自己」，只不過是一直往下沉淪；但凡是結過婚、走過這條路的人，只要沒有斷手、斷腳或是瞎了眼，看到他這麼痛苦，都會覺得很好笑。看他那麼痛苦，為什麼你會覺得很好笑？因為那是磨合期，當然每天都喊痛。好笑的原因是：「我痛苦過了，現在換你了，哈哈！」現在痛苦又怎樣？最後會很開心啊！就是這樣，所以才會好笑。

如果現在把你打成終生殘廢，有什麼好笑？如果打你是為了讓你把全身的毒素排掉，我看到一身的瘀青，就會覺得很好笑。

你看到我笑，心裡會想：「去你的！你怎麼那麼慘忍？」

其實不是慘忍，因為你就是一定得過這個關才行嘛！一旦過了關，不管再怎麼痛苦你都會覺得還好，因為你知道這關卡雖然恐怖，但不會死，下次就輪到你去笑別人了。

如果你知道這個人難產最後會死，那就沒什麼好笑的，根本笑不出來。可是你知道他難產，最後孩子生下來了，而且他不會死，你就會笑得出來。

這當中的差別，就是在於生命的過程裡，他是否走得過那一關？

在進步成長的過程，為什麼很多事情都很好笑？我的學員曾經很開心地講過一句話：「人生的問題，都有解！」

問題都有解，你覺得爽嗎？你可能覺得現在很痛苦，可是有解！只要有解藥，中

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲團--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenchentruegroup.com/>

心橋顧問公司粉絲團：<https://www.facebook.com/hctg.tw>

陳海倫顧問粉絲團：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>

什麼毒都沒關係吧！

「你中毒了！不是很痛苦嗎？還笑什麼？」

「嘻嘻嘻！我有解藥啊！」

痛苦嗎？給你解藥——那個過程，就是我們在討論的「進步成長」。

不管哪一個人，他講出來的東西也許一開始是很難受，也許是憤怒，最後會變成好笑、有趣，你就可以知道他有瓶頸，然後他走過了，最後才會以喜劇收場。走不過去的人，才不會覺得好笑。走的過去的人，每次一回首，講到當初哪裡受傷、哪裡失敗，不管講到什麼你都會覺得好笑。

為什麼好笑？因為你沒死啊！死了就不好笑了。

只要你能夠成長，人生所有的問題都會有解。你心裡有很多的疑難雜症，有很多的痛苦，有很多不想做、不能面對的問題，你都覺得不好笑；以這樣的觀點來說，就是你覺得自己差不多可以去死了，當然不好笑。但是，如果你能看到問題可以解決，就一定笑得出來。

想判斷一個人有沒有問題，可以觀察對方的表情。如果他還會笑，你就知道應該還有救，如果看到沒笑，你就知道他大概沒找到解藥。那麼，就看看他還要不要繼續中毒下去？差別就在這。我可以告訴你什麼東西有解，什麼東西沒解。

**節錄自本書第七章《進步成長，才能找到自己》**

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司：<http://hellenchentruegroup.com/>

心橋顧問公司粉絲頁：<https://www.facebook.com/hctg.tw>

陳海倫顧問粉絲頁：<https://www.facebook.com/consultanthellenchen>