

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>