**人生没有成长捷径**

人生最大的成长捷径是做自己。现代生活节奏越来越快，压力越来越大，精神越来越紧张，竞争越来越激烈，在充斥的物欲世界里很容易让我们丢掉自我，那么怎么找到自我，做自己呢？做自己分为三个层次，自己要做自己，让别人做自己和帮别人做自己。本文试图系统性的说明如何做自己。

**（一）故事一**

小明从小很听话，懂礼貌，学习又好，是同学家长、邻居、学校老师夸奖的对象。

因为学习好，一直在班里都是尖子生，凭着优异的中考成绩小明顺利的考入了县里的重点中学，得知小明被重点高中入取了，小明父母乐开了花，对小明说生活上的事，家务你都不用管，你专心学习就行了。事实上也是这样，小明的一起都是父母安排的，除了学习小明什么都不用去想。经过三年的苦读，小明顺利的考入一所中意的大学，父母给选择了专业，虽然自己不太喜欢，但自己没有主见也没想过要学什么专业，就这样稀里糊涂完成了大学学业。

大学毕业后父母又给小明找了份稳定的工作，朝九晚六得过着安逸的生活。工作几年到了成家的年纪，在父母认真把关下，小明成了家。

小明习惯了这样的生活，习惯了这样的日子，所有的大事小事都是父母来安排，虽然生活安逸，但小明觉得活得很没自我，因为没有一件事情是自己做主的，渐渐的失去了做自己的能力。

**（二）故事二**

小时候生活在农村，在小学西边有片榆树林，晚上一吃完饭就迫不及待的拉着姐姐去抓蝉蛹了（知了的幼虫），几乎每次都能满载而归，回来后就放到油锅里炸一炸，然后再放点盐，在小时候吃炸蝉蛹可是一种美味。

有时候捉回来会留下来一个，扣到碗下，让蝉蛹变成知了。第二天早晨掀起碗，一看，身上的皮还没脱净，心里想脱个衣服都这么费劲，来来来，让我帮帮你吧，小心翼翼的把它从壳里取出来。刚放到地上，就见它想抖动翅膀，却很吃力，这时候我又站了出来，来来来，让我帮帮你吧，然后慢慢的帮它伸展翅膀，心想这样可以让它早点飞起来。可焦急的等到中午了，它还是没飞起来，只能在地上爬，这时候姐姐走了过来，给我说：“弟弟啊，你太早把它从壳里拿出来，它已经飞不起来了。”，姐姐说完后我就很后悔，应该静静的等着它自己一步步成长，不该拔苗助长。让它做自己就好。

**（三）故事三**

老道和朋友开了家钢结构公司，对外拦些工程。老道主要负责车间生产、安装，他伙计负责业务、设计，平时车间生产有位经验丰富的车间主任负责。老道聪明，能干，每天车间的生产工作都安排的事无巨细，对车间主任反映上来的难题、困难他也都详细说明，这事该怎么做，那事该怎么办。

偶尔老道也会带工人去外地施工安装，工人一遇到什么困难、难题就过来找他，工人也不先想想事情该怎么解决。

慢慢的老道觉得这种管理方式不对劲，事事都由自己拿解决方案，下属永远也成长不起来。得让别人做自己，帮别人做自己。

**（四）做自己三个层次**

要问人生最大的成长捷径是什么？我觉得是做自己。

做自己就是面对事情自己分析、判断，决策，在决策前别人的意见可以听，因为兼听则明，但是不盲从，别人的意见都要经过自己深思熟虑后再做出判断。其实上面的三个故事是从三个不同角度说明做自己的内涵的，第一个故事是对个人来说自己要敢于做自己，不能依附于别人，自己要独立；第二个故事是说明要让别人做自己，该放手时就放手；第三个例子是说自己不能什么都做，要帮别人做自己。

**做自己的三层含义：**

1、自己做自己；

2、让别人做自己；

3、帮别人做自己；

下面对做自己的三个层面进行详细说明。

**（五）自己做自己**

自己做自己。怎么才算是自己做自己呢？

有的人为追求自我，穿着打扮都很另类，行为举止就要和别人不一样，显得很独特、很另类，这些人要的就是这种范儿，认为这是做自己，觉得这个feel倍儿爽，但然并卵。这类的追求自我是表现型的，主要体现在外表，可追求这种外在的自我有什么意义呢？有什么实际价值呢？

还有一些人觉得做自己就是自己要做主，凡事都要自己拿主意，别人的意见再好，就是听不进去，这不是做自己，这是固执。

这是两个做自己比较极端的情况，对个人而言做自己是什么呢？

**做自己有四个显著特征：**

**接受自己；**

**自己做主；**

**独立行动；**

**承担行为结果；**

**1、接受自己**

对个人来说接受自己是做自己的第一步，接受自己就是不要失去自我，如果失去了自我，自己都不存在了还谈什么做自己。接受自己是既要接受自己的优点也要接受自己的缺点，有多少人能接受自己的优点就是接受不了自己的缺点，以致生活郁郁寡欢，有的还可能得上抑郁。接受自己就是不拿自己的缺点和别人的优点比，不会在和别人的比较中失去了自我。接受自己就是不太在意别人对自己的看法，生活在别人的评价里，不能见了别人就躲着走。接受自己就是别太在意自己的缺点，不会把缺点当做自己最后的救命稻草，人是靠优点吃饭的，不是靠缺点吃饭的，优点放大了缺点相对也就缩小了。

可很多人就是接受不了自己，也包括我自己。我自己有个缺点，其实别人根本就不在乎，但自己就是不放过自己，2003年的时候不放过自己的程度达到了顶峰。我了个天啊，当时想想自己的这个缺点就觉得这辈子完了，得死在这个缺点手里，那时候把将来自己的前途，能不能找到工作，以后能不能赡养父母等所有的事情全压在这个缺点上，这那能受得了啊，严重点就可能得抑郁症。那时候心情很抑郁，不愿意和别人说话，没有自信，压抑的失去了自我，没有一点心思和能力去做自己了。不过后来看开了，能够坦然面对自己的这个缺点。敢于暴露自己的缺点，把自己的缺点拿出来跟讲段子一样拿出来给别人听就说明自己真的看开了，放下了。

让自己抑郁的原因很多，比如压力、自己的某段经历、某个缺点等等，所以自己一定要接受自己，没有人是完美的，能够接受不完美的别人，更应该接受不完美的自己。世界因为不完美才多姿多彩。

**接受自己可以尝试一下几种方法：**

A、敞开心扉

从内心里敢把自己不好的一面暴露出来，越藏着压着越郁闷，打开自己纠结的心。别太钻牛角尖，有这个缺点怎么了，爱咋地咋地，得有这种心态。

B、别太在意别人

别怕别人说着说那，走自己的路让别人议论去吧，没有争议的、没有绯闻的名人不是名人。网上曝光有个名人捐了很多钱，有些人说这人真好，大好人，发达了还不忘大家，但也有一些人说，看又在炒作，一顿臭骂。名人做的任何一件事都可能有人骂，要是这些名人生活在别人的话语里早就死翘翘了。所以，别太在意别人说什么。

C、转移注意力

你长得丑，我长的更丑，没事，长的丑咱就多读书。我嘴笨，没事，嘴笨咱可以写作啊，把想说的写出来，在网上建立起咱的影响力。人要活在当下，关注未来，别太在乎现在的自己，多关注未来的自己，多关注成长，多培养未来的自己。

**2、自己做主**

自己做主就是自己的事情自己拿主意。为什么要自己拿主意呢？一、没有人比自己更了解自己，只有自己才知道想要什么，不想要什么，怎么选择才对自己更有利；二、自己的人生自己过，不能生活在别人的世界里，让别人主宰自己的生活。前面故事中的小明就不能称为做自己，大小决策都是父母安排的，毫无个人主见而言。怎么才能自己做主呢？重要的是自己要有独立深度思考的能力，如果自己思考能力差，选择的都是错的，那做自己坚持自己也就没价值了。自己做自己的主人，自己要分析、判断、抉择，只有锻炼自己深度思考的能力才有可能保证自己的选择是最优方案。学习深度思考能力可以看下往期文章《深度思考决定人生》。

影响我们独立思考的原因有外部因素和内部因素，外部因素是在我们思考的时候容易受到外界的影响，比如：轻信权威、随波逐流、依赖父母（领导），内部因素是我们常常因为心智不够、思维错觉、懒得思考等原因使我们决策力较低。所以，为了使自己深度、系统的思考需要我们排除外部干扰，克服自身犯低级的思维错误。

**影响我们思维的外部因素：**

A、轻信权威

在如何提高阅读效率系列文章中有一篇是《权威的话要信吗？》，主要的意思是说权威的话真的不一定是对的，因为每个人都是用自己的视角在看世界，任何人看到的都不是实物的全部，或者权威的理论是有条件和背景的，而我们有时候在应用的时候忽略了这些条件。

B、随波逐流

我们在做决策的时候容易随大流，别人做什么自己也做什么，比如：现在的公务员热，整个社会都给了公务员大大的光环，每个人都对公务员趋之若鹜，别人考公务员，我也考公务员。实际上并不是每个人都适合公务员工作，我们应该建立自己的信仰，自己的使命，用自己的方式去改变世界，后面会写篇专门阐述信仰、使命、方法的文章。我们建立了自己的信仰才不会随波逐流，建立信仰得需要自己深度的思考，认真想明白这辈子真正想做的是什么，社会需要的是什么。

C、依赖父母（领导）

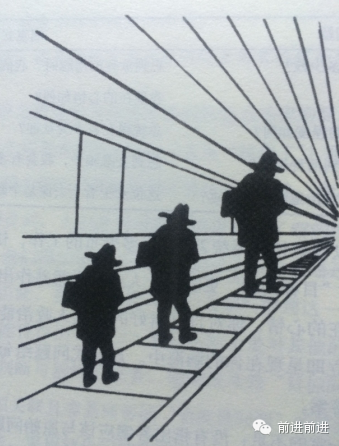
过分的依赖父母我们永远也成长不起来，当依赖成了习惯，想做自己就难了。

**影响我们思维的内部因素：**

A、思维错觉

人有视觉错觉，也有思考错觉。在丹尼尔·卡尼曼所著的《思考，快与慢》中介绍了人类有两套思维系统，系统1和系统2，系统1靠直觉做判断，是无意识的，是在不知不觉中发生的，系统2是靠理性思维的，通过努力分析、判断然后做出决策，系统2是有意识的，刻意的。系统1做决策毫不费力，很快，但有时会犯错误，系统2做决策很慢，做决策正确率会高些，但比较懒惰，所以，面对问题的时候不要轻易下结论，要深思熟虑，深思是系统2做的事情。

我们容易犯的一个思维错误是把复杂问题简单化。下面看个例子：



在这个图中那个小人更高些呢？估计大部分都会说右侧的小人高，其实是三个小人一样高，不信你可以拿尺子量一量。为什么会出现这样的错误判断呢？因为就是我们把复杂问题简单化了。在判断那个小人高时我们把较为复杂的平面大小问题变成了较为简单的立体大小问题，判断平面上小人大小需要用尺子测量，而用立体图像大小就很容易判断那个大那个小了。也许你会问了，系统2是理性的，判断准确率高，那系统2干什么去了？我们的系统2有个特点是懒惰，信奉最省力法则，当做一件事情有几种方法时肯定会选择省力的去做。在这种情况下系统2就容易接受系统1传递过来的印象和直觉，所以，我们在做决策时要三思，保持警惕就是这个道理。

B、懒得思考

系统2工作是费力的、慢的、刻意的，判断较为准确但很懒惰。有很多问题我们恐怕就懒得深入思考就轻易下了结论，或者听从别人所说的自己想也不想了。

C、抑郁

人要抑郁了，满脑子都是苦大仇深，那还有心思想这想那，所以，保持精神健康很重要。

**3、独立行动**

独立行动是做自己的第三要素，独立行动首先得行动才能谈独立。

马云说过一句话：“晚上想想千条路，早晨起来做原路”，我们总想做自己，有不一样的人生，想了很多但仅存在大脑中，不去做，不去实施。不能光想不做，有梦想但不去做等于空想。有一种对精神病的定义是总在做相同的事，却期待不同的结果。

独立行动是自己想好了以后不靠别人完成整件事，自己的事情自己做。

**4、承担行为结果**

既然自己做了，就要对自己做的结果负责，承担最后的结果。有些人事情做了，结果很糟糕，他就可能找这个理由那个理由，想尽一起办法推脱责任。

做自己重要的特征是自己要对结果负责，敢于面对结果，敢于承担结果。

**（六）让别人做自己**

什么是让别人做自己呢？让别人做自己就是作为父母、管理者该放手时就放手，自己的事情让他自己来做吧，日子最终得需要他自己来过，工作也得需要他自主的去完成。我们不撒手他永远也成长不起来，永远也长不大。

**让别人做自己内心要相信：**

**1、长江后浪推前浪，一代定比一代强**

白天为什么只看见太阳，看不见繁星？难道白天天上没有星星吗？白天天上星星不比晚上少，只是由于太阳太耀眼了，把星星的光芒都遮住了。有些父母、管理者很强势，能力不凡，但培养不出出众的孩子和下属，为什么？这是因为这个道理。父母、管理者能力太强了，老是觉得别人做不了正确的决定，大事小事都由自己拍板做决定，慢慢养成了依赖性，习惯这东西一旦养成了再改就难了。

所以，对孩子的培养，对下属的领导心里要相信一代更比一代强，相信孩子比父母强，相信下属肯定会超过领导，事实也确实是这样，要不就毫无发展可言了。

**2、不能越俎代庖**

就像前文的知了一样，自己做了本该它自己完成的事情，最后导致它永远也飞不起来。作为父母、管理者重要的是培养孩子、下属的独立能力，独立思考，独立行动，并有勇气承担行为结果。万万不可错位，做自己该做的，让别人做自己。

**3、尊重别人**

我觉得尊重别人做好方式就是不过多干涉，给他教导，给他指导，让他自己做主，自己去做就好。

**让别人做自己以下做法不可取：**

**1、不信任别人，担心别人做不好**

我们有时候总是担心别人做不好，别人会搞砸，以至于自己直接插手，不信任别人，殊不知自己也是从跌跌撞撞中一步一步走来的。团队讲求分工、协作，没人可以包打一切，信任别人能做好是团队能够发展的第一步。

**2、怕他受伤**

有时候我们总担心孩子还小，怕他受伤，所以就帮他扫除前进中的一切障碍，人生就是一场马拉松障碍赛，在前进中会碰到无数个障碍，我们能帮他扫清一时能帮他扫清一世吗？尽早锻炼孩子独立的能力，让他有能力自己越过人生中出现的每一个障碍。孩子跌倒时别太担心，让他自己爬起来，我们会发现孩子越来越强。

**3、等他再大点了吧**

等孩子再大点吧，等下属再成熟点吧，要等到什么时候？殊不知依赖性是从幼小开始建立的，不用等，根据他现在的能力让他自己承担吧。

**（七）帮别人做自己**

帮别人做自己就是把自己从家长、老板、管理者、领导的角色变成教练的角色。在教育孩子、培养下属时首先从心态上来讲要让别人做自己，该放手时就放手，但放手并不等于撒手不管；其次从行动上要帮别人做自己，帮是培养孩子、下属的最好方式，帮别人做自己不是替别人做自己，替是替不来的，真心对他好，真心想让他成才就让他做自己，帮他做自己。帮的最好方式是做孩子、下属的教练。

教练是什么角色呢？

教练角色就像驾校教练，想想我们学车的时候教练是怎么教我们的。教练教我们基本的交通规则，教我们前进、倒车、坡道起步、移库等规定动作，在我们练习的时候，教练会给予我们指导，纠正操作错误，拿到驾照后就可以自己开车上路了，即便你刚开始开车技术不行教练也不会替你开车，驾驶是需要自己掌握的一门技术。对孩子、下属的培养也应该这样，该放手就放手，放手后给与专业的指导，别的不再过多干涉。

拉姆•查兰写的《领导阶梯》这本书说的核心内容就是教练技术，主要从领导能力、管理理念、时间管理能力三个纬度来帮领导梯队的管理者胜任新的岗位。在培养孩子和下属时最大的错误是越俎代庖，做属于下属职责的事情。

教育孩子成才，锻炼下属能力时该如何帮呢？我的孩子尚小还没太多心得，自己挖掘吧，以后再分享，所以重点介绍如何帮下属如何做自己。以上文中老道的管理经历来说明如何从领导能力、管理理念、时间管理能力三个纬度来培养下属。

**1、领导能力**

作为车间主任领导能力体现在什么地方呢，主要是产品质量、工期、人员分工考核、成本等。以老道来说就是要培养车间主任在这些方面的能力。

**2、管理理念**

管理理念就是做车间主任这个层级该做的，主要体现在：一、注重对工人的培养，而不是自己埋头苦干；二、虽然自己是专家也不能替工人做事；三、让自己胜任本层级工作。

**3、时间管理能力**

看车间主任工作是不是高效，不用看产品质量如何，不用看能否按工期完工，不用观察能不能胜任本级工作，主要看他把时间花在哪儿就行了。老道需要教导车间主任要把时间花到本层级职责上来，花到培养下属上来，而不是把时间花到替工人做事上。