

《拆掉思维里的墙：原来我还可以这样活》，古典著

注：读书笔记仅做记录，可读性较差。

世界上有很多教人成功的书，可是很少有书教我们如何幸福，而幸福不正是我们所最需要的吗，读完古典老师这本书，或许我找到了怎样可以更幸福一点。

首先认识我们自己，我们都是安全感的奴隶。为了获得生活的安全感变身房奴；为了获得职业安全感，每一次职业选择都战战兢兢；为了获得爱，却得到了依赖与被依赖、置换和占有的变态喜欢。

古典老师认为，我们之所以被安全感囚禁，是因为恐惧，为了战胜这种恐惧，可以将自己的恐惧放入相对“安全”的地方，可以是一个信赖的朋友，也可以是一个笔记本，同时尽量规避那些压抑、恐惧的社会环境。在此基础上小范围的冒险，并把历史的成功记录下来，认识到自己的突破。

看这本书会让自己变得愉悦一些，哪怕只是一点点，让我们知道，生活其实并没有那么糟糕，只要我们敢于去一个有趣的人，很多快乐就会扑面而来，这稍微有点像毒鸡汤，不过在现在一个快速的社会节奏下，留点时间给自己，或许是每个人的生活必修课，紧张感的释放，就是快乐的源泉。如果要想获得持久的快乐，那就去追求更深层次的兴趣，比如爱、成长、超越自己、快乐、助人、宁静。

还记得看过的星座描述吗？是不是觉得自己的星座还挺准，又或是感觉每一个和自己都挺像，这就是不同的心智模式，这决定了我们想要看到的世界。我们一直都在按照自己过去的经验和记忆，处理我们看到的部分世界，然后在我们脑子里面构建一个自己的世界。

当手里有一个水杯，你会做什么呢，去接杯水？打杯咖啡？其实这些都不重要，杯子本身也不重要，只有我们要杯子作为工具的需求时，杯子才有价值，不要让杯子约束了自己的生命。如果我们都能这样主动去升级我们的心智模式，在混沌-察觉-觉醒-超越中不断迭代，我们就能拆掉原来思维里的墙，距离成功越来越近。同样，就像在职业选择中，给自己留出一点混沌，察觉的空间，或许能找到更适合的工作。

读完这本书，古典老师在书中提到的快乐的源泉是紧张感的释放对我影响颇深，同样，书中对幸福的解释也让我眼前一亮，我们通常觉得幸福是一种状态，就像我们经常会问别人，你幸福吗，或是被别人自己幸福吗，其实幸福不是一种状态，它是一种转换力，理解这个，就能理解为什么有人觉得一屋两人三餐四季就是幸福，有人觉得日出而作日落而息的规律是幸福，有人觉得朝九晚五九九六六的充实是幸福。幸福和物质没关系，和状态也没关系，不过是对世界的转换力。

除了心智模式，生活中还有有一堵很厚的墙，是秤，市场的秤，成功系统的秤，人性的秤，我们经常被这些秤压的喘不过气来。因为这些秤，让我们怀疑价格和价值到底谁更重要，让我们把感情放到了交易的天平上，让我们在工作生活中迷失了自己。

整体来说，这本书还是很有感染力，它带领我们打破固有思维局限，升级心智模式，打造生命三脚架，让我们成为一个快乐、有趣、幸福的人。

◆ 一套房子消灭一个梦想

作者举例都是成功的案例，放在普通人来说，买房或许已经是不错的投资，以那时30万买房来说，现在或许已经超过了1000万。古典在这里举例只是想说明投资自己比投资房产更值得，如果还房贷已经要把自己掏空，每个月几乎没有剩余现金流，那就等一等。如果一个月房贷还不足收入的20%，那不妨也可以为自己增加一个房产投资策略，更何况现在一般情况下，还有住房公积金。

为什么是50万元？因为当时的《公司法》规定，要注册必须是50万元。马化腾的股份是47.5%，也就是23.8万元。1998年，深圳市平均房价在3000元左右，应该可以购买一个约80平方米的房子。当年的马化腾作出一个不错的选择：不买房，买梦想。

◆ 职业安全感奴隶

我们都是被安全感囚禁的奴隶，这比舒适区的说法更能让人引发共鸣，多数情况下我们都知道，现在的环境并不是舒适区，只是能给我们提供安全感，一旦跳出去，就会有非常多的不确定性，在这种不确定下，更愿意做一个被困住的奴隶。

这又是一个被自己的安全感囚禁的人。我们往往被几个信念囚禁一生。

◆ 关于“爱”的三个误会

放把自己的付出，看成是为了获得某种回报，那就只能算是交易，喜欢，情谊都说不上，更别说是爱。这可能有点苛刻，不过现实似乎就是这样，我们经常把依赖与被依赖理解成爱，把置换理解成爱，把占有理解成爱。

有没有过这样的情况？你发一条短信给你的女朋友，说“小红，我好爱你！”但是发过去一点消息都没有，于是你开始着急，一分钟看三次手机.....

◆ 为什么美女大多不认路

这就是用进废退原则，为什么美女大多不认识路，因为她们总会有人肉GPS，不需要认识路，久而久之，自然不认识。而且她们经常被别人贴上不需要认识路的标签，如此以来，不认识路就变得理所当然，说女司机开车马路杀手亦是如此。

有没有观察到一个好玩的现象？

在我们身边的美女，大多数都不太认路。不过，这些美女一般也不需要认路，因为她们一般有其他人接送，很少自己开车。即使要开车，她们往往也会有一个GPS，但一旦这个GPS没有电或者找不到信号，她们就彻底崩溃了！

◆ 6招快速提升安全感

小范围冒险，失败了也无所谓，只是让自己知道其实还有更多的可能，虽然突破的只是一点点，带来的却是对思维、标签、禁锢的不一样的理解和认识。

在安全的环境下，小范围地冒一冒险吧！这是一个对你那些“思维之墙”很好的试探，看看它们是不是只是看上去坚固，其实虚弱？

◆ 必问自己的两个触底反弹问题

这里的问题太棒了。面对恐惧，触底反弹，看起来有点文绉绉的，但看到这个案例有了一点感觉。同时想到克里斯坦森再创新者的窘境中提到的破坏性创新，破局点怎么来，那就问自己一个问题。如果我失败了，新来的家伙会怎么做。

请记住问自己格鲁夫的两个触底反弹问题：

如果我失败了，新来代替我的那个家伙，他会怎么办？

既然如此，为什么我们不这样去做呢？

◆ 投入的快乐是无条件的

从过程中体验快乐，结果什么的并不用特别在意，这有点像毒鸡汤。在这个迅速迭代的社会，如果目标不明确，随波逐流的状态，很可能被迅速拍死在沙滩上。不过稍微换一个角度，社会节奏让很多人的生活压力越来越大，留点时间给自己，今天的努力是为了明天的快乐，何不让今天也稍微快乐一点呢。

任何一个瑜伽教练都会告诉你，即使认真地投入你的呼吸——这个每天你做过无数次的事情——都能感受到无数的乐趣。

◆ 无趣之人，往往是无胆之人

无趣之人，并非无能，只是无胆。有道理，不过为什么无胆，孩子天生对这个社会是好奇的，导致无胆一定程度上受到了生活环境和教育的影响，对于父母来说，让孩子在安全区域内冒险，对孩子成长来说非常重要。对于成人来说，过去成长环境已经不可改变，现在又安全区域太少，冒险成本太高，要想有趣，不妨先成为一个善于发现乐趣的人，成为一个有移情、共情能力的人。

“无趣之人”，往往不是无能之人，而是无胆之人。

◆ 第三章 心智模式决定我们的命运

是金子总会发光？当然不是，金子只有成为金矿才有被采挖的价值，经过碾磨、冲洗才能达到一定的纯度，经过打磨、抛光才能真正发光，经过再次成长才能成为真正有价值的金子。所以不要相信那些所谓的是金子都会发光的谎言，散落在尘粒中的金子不会发光。

如果你是金子，你要提高你的含金量到一定程度，才会成为金矿。当你被挖掘出来，你要经过很痛苦的碾磨、冲刷、浸泡，要让你身上的杂质，不好的习惯、污点被熔掉。然后还要成型、打磨、抛光，最后才成为很有价值的发光的金子！

◆ 关于心智模式的几个观点

心智模式的多样性可能决定自己是否能成为一个有趣的人，是否能拥有有趣的生活。每一种心智模式在变化的世界上来说都是有局限性的，陷入某一种心智模式，也就无疑成为了心智模式的奴隶。

外界变化了，内心的心智模式就要改变，思维方法和心态要变化。今天这个世界，唯一不会改变的就是改变。按照外界的条件变化，升级你的心智模式，就是这本书希望告诉你的东西。

◆ 拆掉思维里的墙

牛、草、猴子，分两类的时候，真的只有联系和属性两种心智模式吗？难道不会因为牛和草都在前面吗？如果顺序变成“猴子、牛、草”，或许把猴子和牛分类在一起的刺比例会更高呢。

如果让你把“牛、草、猴子”三件事物凭第一感觉，迅速分成两个小组，试试看，你会怎么分？

东方人倾向于选择“牛、草”一组，“猴子”一组，原因是“牛会吃草”。

美国人则更加倾向于选择“牛、猴子”一组，“草”一组，原因是牛、猴子“都是动物”。

◆ 如何超越我们的心智模式

不确定这是否能让心智模式升级，毕竟用火车举例真的是太简单。不过混沌-察觉-觉醒-超越的这个过程还是挺唬人的，这几个词都会写，可如何实现呢，并没有那么简单。

你有没有坐过火车？当从窗口看到对面火车动的那一瞬间，你是不是以为自己的火车走了？（不知不觉—混沌）。然后你转过头，看到另一侧窗口的站台并没有动，然后你知道，刚才的是幻觉（后知后觉—察觉）。等到下一次你看到对面火车动的时候，你能够马上意识到也许是它们在动，而不是我在走（当知当觉—醒觉）。这样的经验多了，你对面停着一辆车的时候，就会知道，一会儿对面车开的时候，也许会出现那个幻觉——先知先觉，这个时候，你已经超越自己的心智模式了。

混沌—察觉—醒觉—超越四个步骤，是心智模式升级的必经之路。

◆ 独孤求败下江南

独孤求败是成功还是失败并不重要，定义它成功还是失败对我们的生活并没有什么指导价值，毕竟现实不同与武侠，基本上不会有人能打败所有高手。不过这为我们指明了一个制定人生终极目标的方向，如果目标是达到一个职位或是获得一定数量的金钱，当没有达到目标时会焦虑，当达到目标后或许会更焦虑，就这是达到目标后的失落感，就像古典老师在前面说的，我们的快乐来源于紧张感的释放，释放完了就体会不到快乐了。所以把目标定成爱、成长、超越、助人、宁静，或许能收获更多快乐。

有打败对手，才叫成功，而独孤求败却没有对手，所以他最后郁郁而终。

这个人是成功还是失败？

◆ 成功，就是越走越近

成功是什么，是越走越近，success这个定义简直是太妙了。一个没有目标的人不会成功，也体会不到达到目标后那种紧张感释放的快乐，因为他都不知道往哪里走，当然不能越走越近。期望越高，失望越大，似乎也可以这样解释，并不能否定为了达到期望付出的努力，只是距离太远了，感知不到与目标的越来越近，紧张感无处释放。

成功的真正本义应该是：越走越近。

◆ 你现在就很成功

虽然有鸡汤的嫌疑，但真的很喜欢这句话。如果把成功的定义放在外界，那自己的天花板就一定会成为别人的地板，当然自己现在拥有的或许也可能是别人思考的天花板，我们会一直处于得到前的恐惧和得到后的空虚的焦虑之中。

当你把成功的定义放在外界，你会把自己陷入一种不可控的焦虑，一种得到前恐惧、得到后空虚的生活当中。你的天花板是别人的地板，而你总在向上看，从来没有留意过窗边的风景。

◆ 职业选择的一见钟情、两情相悦和白头偕老

趣味的三种境界，兴趣，乐趣，志趣。这个递进过程很有趣，兴趣可以丰富而短暂，乐趣来源于更持久的兴趣，志趣则是可能陪伴一生的存在。用下面这个比喻实在是妙，一见钟情很多人，两情相悦一些人，白头偕老一个人。

兴趣有三种境界：兴趣、乐趣和志趣。

兴趣是让你好奇的东西，让你觉得可以尝试一下。兴趣被快乐地强化以后，就会成为乐趣。

乐趣会让你在其中获得快乐，也让你可以快乐地进入其中。

志趣会让你在其中找到自己的价值，让你觉得你可以投入一辈子。

◆ 如何找到最适合的工作——这样选择职业不后悔

选择的模式，以前知道优于前37%的就可以选择，但是从来没有细想这意味着什么，原来我们每一次选择都需要给自己一个不做选择，仅做观察的空间和底线，这是进入未知领域最好的实验。

我们生活中的选择也是一样。打破“后来”模式的最好方法，就是在进入未知领域的时候，给自己一个不做选择、观察的空间和底线，在这个之前，不要作选择的决定，一旦过了这个底线，就大胆地开始选择。这就是最好的“选择”模式。

◆ 什么是一个好的职业规划

下面是关于一个好的职业规划的几个建议：

1. 应该有一个20年的梦想，尽可能大一些，尽可能抽象一点。因为你知道20年是很长的时间，可以发生任何事情，这个计划主要以你的梦想为主。
 2. 给自己一个不超过10年的理想，这个计划主要以培养和发展你的核心竞争力为主。
 3. 瞄准一个5年内能达到的目标，细分成为3年的职业计划。详细地了解你和这个职位的差距。这个计划以务必达成的执行为主，同时给自己一个PLAN B。
 4. 把你的规划保留下来，每隔一个月看一看，让自己保持进度。
 5. 每隔半年停下来回顾你的计划。
 6. 对新的机会和趋势永远保持警醒。
-

◆ 不要为一个水杯约束你的生命

不要为一个水杯约束了自己的生命。看到这个标题本来想了两个场景，第一，一杯水和半杯水的人生态度，第二，想喝什么就用水杯装什么的目的导向。但古典老师这里给出的答案让我真正意识到什么是水杯约束了生命，当需要装水的时候，水杯是一个工具，但更多时候，不要让水杯成为自己探索更多可能的枷锁。

在2006年的一次职业规划师的交流会上，我问了在座所有人一个问题，如果一个人手里拿着一个水杯，他下一步最好的选择是做什么？

有人说应该去装水，有人说应该分享给别人，有人说应该分析自己，用最好的方式来利用水.....

你的答案是什么？

我告诉大家，一个人手里拿着水杯，他应该去做自己想做的事情，和水杯有什么必然关系？

◆ IMPOSSIBLE和I'MPOSSIBLE：你离成功只差一点

漂泊者知道自己不想要什么，而航行者是知道自己想要什么。结局的差异显而易见。面对困难，不是只有战胜和逃避两种可能，不妨静下来思考，这是我离成功更近一步的优选道路吗？

航行者最终能走出去很远很远，穿过那些风暴，走到自己想去的地方。漂泊者则被梦想诅咒，一辈子胡乱漂泊在海上。

IMPOSSIBLE和I'MPOSSIBLE只差一点，那一点就是你心中真正的目标。

◆ 你有没有去过受害者天堂

每个人做事都需要一个理由，这个理由可以让做一件事变得心安理得，而这个理由到底能不能站住脚并不重要。所以当让别人做一件事的时候，一定要说一个理由，这样成功的概率会大很多。

你有没有发现，很多做坏事的人都拥有一个完美的受害者故事，这让他们做坏事的时候心安理得。

这种非常可怕，受害者天堂的人乐于在你面前给自己一刀，然后让你为这一刀负责，如果不负责，那就再加一刀。这和常说的道德绑架还不同，反而有点像边缘性人格障碍的人性特点，我恨你，但别离开我。

看到了吗？受害者母亲先是插自己一刀，然后要求女儿为这一刀负责。如果稍有迟疑，就再给自己来一刀——不信你不听！这就是受害者最高级的“葵花宝典”。

◆ 第七章 幸福是一种转换力

父母通常是一个孩子生命路上最大的助力，他们是孩子认识世界的眼睛和参考标准，让孩子的成长事半功倍，但如果孩子只是在过着父母写好的剧本，活成父母想象的样子，也有可能是最大的阻力。

你不妨把自己的梦想想象成一家上市公司的董事会，你和你的父母对于“你”这个公司都有一定的发言权。他们占有一定的股份。他们有权利发言，有权利表达观点，而你也有义务认真倾听、考虑。但记住在关于你人生的董事会上，你永远是最大的股东。

◆ 我爽-父母不爽的双赢模式

我爽但父母不爽的模式并不一定是双赢的，这种情况下必定会产生矛盾，而且谁也不敢说这种矛盾会持续多久，可是面对这种矛盾本身不就是一种双输吗。只是古典老师在这里希望强调的是跳出父母的剧本，活出真正的自己。而且要停止父母的质疑，最好的方法是行动起来，让他们知道他们的选择是正确的。

所以让你的父母停止质疑的最好方式，就是尽快开始你的行动，然后用事实证明给他们看！

◆ 做自己，还是演自己

经常会有人问别人，问自己，幸福吗？他们认为幸福是一种生活的状态，其实不然，幸福是一种将物质转化为开心、快乐的能力，明白这个，就能理解为什么有人觉得一屋两人三餐四季就是幸福，有人觉得日出而作日落而息的规律是幸福，有人觉得朝九晚五九九六的充实是幸福。幸福和物质没关系，和状态也没关系，不过是对世界的转换力。

如果你觉得你的生活出了问题，也许并不是因为你赚得不够多，名声不够大，而恰恰是因为你缺乏一种把物质转化为幸福的能力。

幸福是一种转换力。

◆ 与其在等待中枯萎，不如在行动中绽放

行动会让我们安定下来，即使没有想好怎么做，也得先让自己动起来，在行动中不断迭代，有可能到达不了终点，也能欣赏一些沿途的风景，只是要有目的性的尝试和行动，不要一味的成为漂泊者，要成为航海家，而且航海家就算不知道该怎么走，至少知道方向。

与其在等待中枯萎，不如在行动中绽放

◆ 因为贵，所以好吗——价格与价值这笔账

这个有意思，买一件衣服，到底是因为喜欢衣服的款式、色泽，还是因为它的贵，即使自己不喜欢，因为它的价格，感觉自己也应该喜欢，如果不喜欢，显得自己似乎没有品味。这样一看单纯看价格不看价值的人内心似乎有点扭曲，可是事实真是这样吗，不排除上面的说法有道理，不过有时候也得想一想为什么价格这么贵，难道真的不是因为自己品味不够吗，在无人的时候检讨一下自己，或许能让自己成长起来，毕竟这个社会的评价体系还是大众或有权势的人说了算，只是活在自己的世界里没有太大意义。

——你这件衣服不太衬你哦。

——不会吧，这个可是名牌货，两千多块钱呢！

◆ 感情是不能放在秤上面称的

生活是无法用成功系统的东西来量化的，成功系统常有统一的检验标准，最不济，市场、经济、优胜劣汰会给予最严酷的反馈。可生活不然，每个人对生活都有自己的理解，只有立场的差异，没有绝对的优劣。

《蜗居》的编剧六六说：感情是不能够放在秤上面称的。

其实她在说，有很多东西属于幸福系统：梦想、爱情、成就感、贡献.....这些东西是无法用成功系统的东西来量化的。一旦你开始用金钱来代表成就，用价格来代表爱情，用秤来称感情，生活的幸福被你毁灭，是理所当然。

◆ 给残酷世界的温暖规划

生命三脚架，我们经常会说职业和家庭要保持平衡，可是似乎在这个平衡的过程中忘记了我们自己，静下来想一想，今天所有做的事，哪些是为了工作，哪些是为了家庭，又有哪些是为了自己，有时候难以平衡职业和家庭的冲突的时候，让自己也成为独立的局中人，或许能得到不一样的答案。

其实我们的生命也是一样，我们的生活也由三个支架组成：自我、家庭与团体和职业。这样的支架支撑着我们的灵魂，它在记录我们的生命。

完 ~