

反省=智慧

人生最大的成就
就是从失败中快点站起来

◎反省要先从静心开始

◎反省是让我们不会一直错下去的最好方法

反省是一扇由内向外打开的智慧之门

有一种

智慧

叫

反省



YOUYIZHONGZHIHUI
JIAOFANXING

童世军◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

反省——智慧

有一种 智慧 叫 反省

反省是一扇由内向外打开的智慧之门

YOUYIZHONGZHIHUI
JIAOFANXING

童世军◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种智慧叫反省/童世军编著. —北京: 新世界出版社, 2008.12
ISBN 978-7-5104-0014-8

I. 有… II. 童… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 194316 号

有一种智慧叫反省

策划: 张敬

作者: 童世军 编著

责任编辑: 慧钰 卓娜

封面设计: 红十月工作室

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6645 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: 86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 中印联印务有限公司 经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16 字数: 150 千字 印张: 19

版次: 2009 年 1 月第 1 版 1 次 2009 年 1 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0014-8

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

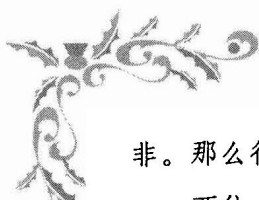
我国古代大思想家孔子的弟子曾子曾经说：“吾一日三省其身。”在《论语》中还有不少孔子对自省的精辟阐释。比如，“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”古今中外，很多有成就的人，都非常注重自省，检讨自己的内心，以是克非，从而不断取得进步。

自省，就是自我省悟，自我检查，自我剖析。“金无赤金，人无完人。”世界上没有十全十美的人，每个人都会有这样或那样的缺点和不足。一个懂得自律的人应该经常检查自己，对自己的言行进行反思，纠正错误，改正缺点。这是严于律己的表现，是不断取得进步的重要方法和途径。正如海涅所言：“反省是一面镜子，它能将我们的错误清清楚楚地照出来，使我们有改正的机会。”因此，无论是伟人还是平凡的老百姓，都应该学会反省，并且经常自我反省，这对我们每个人来说都非常重要。

许多成功学家和心理学家都认为：改善心智模式的前提是要有自省的能力和勇气，也就是要客观公正地认识自己，不留情面地剖析自己。而要做到这一点，就必须具有非凡的勇气，要敢于面对自身的缺点和其他不足之处。在这方面，吴玉章、谢觉哉两位德高望重的老前辈就是自省的典范。

吴玉章老人既是学界泰斗，又是严格自省的楷模。他在八十一岁生日时，还一丝不苟地为自己写下一篇《自省座右铭》：“年过八一，寡过未解，东隅已失，桑榆未晚。必须痛改前非，力图挽救，戒骄戒躁，毋怠毋荒，谨铭。”谢老六十岁生日时，谢绝了所有亲朋好友祝寿，关起门来反躬自省。他在《六十自讼》的日记中写道：“行年五十，当知四十九年之





非。那么行年六十，也应该设法弥补五十九年的缺点。”

两位老前辈年事已高，但还是时时不忘自省，这种精神值得我们所有人学习。

自省，贵在自觉。虽然他人的批评和提醒很重要，但真正起决定作用的还是自己。只有通过自律、反思、检查、剖析、克制等等，我们才会静下心来，客观公正地评价自己，并能清楚地认识到自身的缺陷。一个人如果不懂得自省，或者缺乏主动的自省精神，而这样的后果就是盲目自大，自我感觉良好，甚至发现不了自身存在的错误，以至遭遇损失时还一味抱怨他人，从不想想问题的根源就在自己身上。

唐宋八大家之一的苏轼写过一篇《河豚鱼说》的故事，里面说的是河里的一条豚鱼，有一天游到一座桥下，却不料一头撞到了桥柱上。它不责备自己不小心，也不打算绕过桥柱游过去，反而生起气来，恼怒桥柱撞到它。河豚气得张开两鳃，鼓起肚子，漂浮在水面，很长时间一动也不动。后来，一只老鹰发现了它，一把抓起了它，转眼间，这条河豚就成了老鹰的肚中之物。

故事中的这条河豚，自己不小心撞上了桥柱子，却不知道反省自己、责备自己，不去改正自己的错误，反而恼怒别人，结果白白丢掉了自己的性命。

在现实生活中，有很多类似于河豚这样的人，他们从来就没有反省、检查过自我，反而在遭受失败或遇到其他不幸时就抱怨命运不公平，抱怨家人、同事、朋友不关心自己，抱怨老板太苛刻，抱怨公交车太挤，抱怨菜市场上的秩序太乱……

小雯是个天生的美人，而且还接受过良好的教育，但不幸的是她有过一次失败的婚姻。不过，由于她的美貌，虽然离过一次婚，但身边却不乏追求者。然而遗憾的是，小雯却总是感到自卑，对自己信心不足，认为自己配不上那些追求者，因此许多恋情都无果而终。

为了让自己心理上有优越感，为了能加重自身的“砝码”，小雯开始

到处求助整形医生，希望自己能美丽一点，再美丽一点。但整容医生告诉她：“你已经很美了，不再需要任何整容。”小雯无法接受整容医生的忠告，她又来到另一个城市，去求助那里的整容医生……

如今，小雯仍旧美丽，但她心理上的问题并未因此改善，她还是不快乐，还是在男士面前自卑，还是对婚姻缺乏安全感。

事实上，一个人美丽与否并不能决定婚姻的质量，更不能保证婚姻的稳固性。但小雯却没有进行自省，没有认真思考自己婚姻失败的原因到底是什么，反而本末倒置地去求助整容医生。其实，需要“整容”的是她的内心，而非她的外表。如果小雯没有意识到这一点，那么无论她怎么整容，怎么漂亮，她对婚姻都不会有安全感。

由此可见，自省对我们来说是何等的重要！不自省，就无法认识到自己的缺点与不足；就无法认识到自己的愚昧与无知。事实上，自省的过程就是一个自我检讨、自我反思、自我监督、自我提高的过程。通过这个过程认识自己，打扫洗涤自己大脑中的“污垢”和“灰尘”，就可以少犯错误，使自己的道德品质日臻完善，使自己做人做事更加机智圆熟，使自己能正确认识自身的不足，并能客观、公正地评价自己。

唐太宗李世民曾以“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失”来自省。古代帝王尚能如此，我们现代人没有理由不做得更好。

本书用生动、具体的实例向现代人奉献了一道“心灵鸡汤”。在这本书里，大量来自生活中的名人、伟人、普通人的真实故事，告诉我们一个这样的真理——人，必须学会自省。自省虽然是一个痛苦的自我磨砺的过程，但唯有如此，我们才能更清楚地了解自己，认识自己，并敢于直面自己身上阴暗的一面。学会了自省，才能见微知著，防微杜渐，把错误消灭在萌芽状态，才能逐渐塑造出完美的人格。

目 录

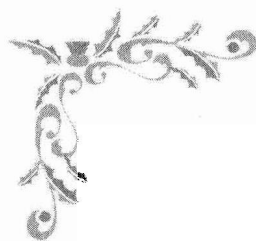
第一章

我敢于直面自己的缺点和不足吗？

在这个世界上，没有绝对完美的人和事，我们每个人都都有这样或那样的缺点和不足。事实上，有缺点和不足并不可怕，可怕的是我们不知道去反省自己，不知道去主动改正缺点、想办法弥补自身的不足，而是寻找各种理由去搪塞、去掩饰。这样，我们就很难获得事业上的成功，也难以获得心态上的成熟。

因此，时时反省自己，认清自己，了解自己，正视自身的缺点和不足，并加以改正，我们才会逐渐变得成熟、完美。

勇于承认“这是我的错”	(3)
切忌固执己见，刚愎自用	(9)
凡事要认真，粗心大意，害人又害己	(15)
控制自己的情绪，冷静地处理问题	(19)
培养乐观之心，跟“忧愁”说再见	(24)



第二章

我有多久没有和亲朋好友沟通了？

沟通是融洽人际关系的一剂“良药”。许多人之所以得不到家人的理解，得不到领导的支持、同事的帮助，皆因与他们缺乏有效的沟通有关。因此，沟通是人类生存的必修课。

沟通一词看似简单，实则对每个人都很重要。缺乏沟通，夫妻之间就容易形同陌路人；两代人之间就会横跨着一道难以逾越的鸿沟；朋友之间就会因为一次小小的误会而葬送彼此的友谊；恋人之间就会因为缺少交流而不得不分手……因此，学会沟通，主动与他人沟通，是我们获得好人缘的不二法门。

- 沟通是夫妻之间解决问题的良方 (31)
- 朋友之间有了误会要及时沟通 (37)
- 爱需要大胆地说出来 (42)
- 双向沟通是弥补代沟的最佳方式 (47)
- 会“说话”还要会“听话” (53)

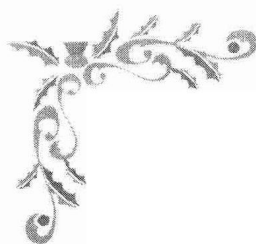
第三章

我现在为人处世的方式是否机智圆熟？

英国有一句民谚：“不懂得与人交往者，必不能成功。”这句话深刻地揭示了为人处世的重要性。在这个世界上，做人阴险狡诈者不会获得幸福；好为人师者不会得到他人的尊重；而做事偏执、喜欢到处表现自己的人更无法事事畅通。只有那些具有正直的品格，低调、谦虚，但又能与形形色色的人融洽相处的人，才能获得他人的拥护；而谨守、机智的处世方略，才能使我们在变幻莫测的世界圆熟卓越。

行走于社会，谁拥有了高超的处世技巧，谁就能成为一个到处受欢迎的人；谁拥有了良好的交际能力，谁就能活得自在、洒脱，游刃有余。

学会说“不”，勇于说“不”	(59)
收敛锋芒，低调处世	(64)
让同事表现得比自己更优越	(68)
以人为师，但不要好为人师	(72)
把自己的见解巧妙地移植到上司的头脑中	(77)



第四章

我现在做的事是否渐渐偏离目标

一个没有目标的人，就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，只会到达失望、失败和丧气的海滩。因此，制定适合自己发展的目标，对我们来说尤为重要。任何一个有理想、有追求、有上进心的人，都会制定明确的奋斗目标，因为明确的奋斗目标能使人产生前进的动力。有了目标，就有了积极性，有了热情；相反，那些没有明确目标，或是偏离了目标的人，就会感到心里空虚，分不清主次轻重，不知道自己该干什么，不该干什么。

只有坚定地沿着自己既定的目标前进，我们才能有所收获，因为成功总是属于那些目标明确的人，鲜花和荣誉从来不会降临到那些偏离目标或没有目标的人身上。

具有明确的奋斗目标	(83)
目标不能脱离实际	(87)
不断制定后续目标	(91)
秉持专注于一的精神	(96)

第五章

我应对什么人心存感激？

心怀感恩是维系人际关系的不二法门。在生活中，每个人都需要被感恩，即使是父母、兄弟姐妹也不例外，何况这是一件极容易做到而且不需要我们付出多大代价的事。

另外，我们还应该向朋友、同事、上司、下属甚至是陌生人表示自己的感恩之心，感谢他们给你的无私帮助，感谢他们哪怕只是给了你一个真诚的微笑。然而遗憾的是，我们总是习惯于向家人、朋友和他人索取，并把这种索取视为理所当然，而忘了要向付出者表示感谢。这也是我们为什么没有获得好人缘的症结所在。

事实上，无论是家人、朋友还是其他人，只要是他们为你做了点儿什么，你就应该发自内心地向他们表示你的感激之情。当你试着这样去做时，你得到的将会更多。

对家人表达你的感恩之心	(103)
对朋友少抱怨，多感激	(107)
对上司表示感激与尊重	(111)
向竞争对手表示感激	(115)



第六章

我是否能够坦然地面对困难和挫折？

戴高乐曾经说过：“困难，特别吸引坚强的人，因为他只有在拥抱困难时，才会真正认识自己。”的确如此。当我们遭遇困境时，最有效的解决态度就是“迎向前去”。这样不仅可以减少与问题纠缠的时间，而且能将力量集中于一个焦点，从而全力突破逆境的困扰。事实上，在生活中每个人都会遭遇困难和挫折。这就要求我们要有一个良好的心态，因为心态往往能决定一个人的命运。当我们以积极的心态去正视困难时，困难就会给我们让路；当我们具备必胜的信念，勇于向挫折挑战，百折不挠地去克服它时，我们才能胜任许多超常的工作，才能在失意时不矢志，才能保持正常的心理活动。

事实上，困难和挫折有时对我们来说是一种幸福，因为它会使我们振作起来，调整我们的努力方向，使我们向着不同的但却正确或者更美好的方向前进。

直面困难，正视困难	(121)
在逆境中微笑	(125)
在挫折和失败面前永不退缩	(129)
把挫折当做人生的必然经历	(133)

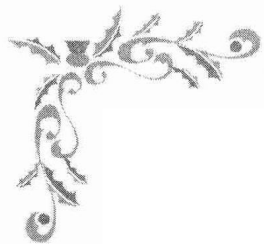
第七章

我能否去掉假设，面对真相？

很多人都喜欢活在假设之中，而不愿意面对真相。这是人性的弱点。然而遗憾的是，在我们身上，负面的东西有时更有市场，更有生命力。因此，要想获得成功，必须要摆脱那些消极的、负面的、失败的因素，包括思想方面的、言行举止方面的。

当我们学会肯定，不再自贬身价时；当我们能坦然地接受生活中的不实时；当我们不会因别人的意见而改变自己的初衷时；当我们能完全独立、不再事事依赖他人时；我们就能去掉假色，活出自我，活出真我，能有勇气面对真实的生活了。

不要因为别人而改变自己	(139)
学会自我肯定，不要自贬身价	(144)
切忌时时事事依赖他人	(148)
完美的未必是最好的	(152)



第八章

我应该为什么感到自豪?

生活中，人们总是习惯于羡慕别人有一份好工作，而抱怨自己从事的工作卑贱；羡慕别人有有权有势的父母，而抱怨自己的双亲是普普通通的老百姓；羡慕别人有聪明可爱的子女，而抱怨自己的孩子资质平平，没有一点儿天才的影子；羡慕别人干什么就成功，而抱怨自己太愚笨。因此，从来没有肯定过自己、欣赏过自己。

事实上，我们应该为自己的工作感到自豪，因为我们靠自己的能力，能把一份平凡的工作做到极致；我们应该为父母感到自豪，是他们的爱和关怀给了我们无穷的动力；我们应该为自己的子女自豪，他们虽然平凡，但他们善良、可爱；我们应该为自己感到自豪，因为我们虽然普通，但我们热爱生活，能在平淡的日子品味到幸福，能给予家人和周围人真诚的爱……

- 为自己喝彩 (159)
- 为父母感到自豪和光荣 (163)
- 赏识你的孩子 (168)
- 热爱公司，维护公司的荣誉 (172)

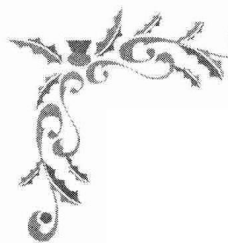
第九章

我能否在关键时刻做出正确的取舍？

鱼和熊掌不可兼得。我们必须懂得选择，懂得放弃。特别是在人生的关键时刻，能够清醒、理智地做出取舍，对于每个人来说至关重要。因为，我们要想在某些方面成功就必须在某些方面做出牺牲。

“舍”有时是明智者的选择，有“舍”才会有“得”，有“得”必定会有所“舍”。生活中，那些不懂得“舍”，不忍“舍”，不合时宜的“舍”，都是不明智的；一味的想“得”，不择手段的“得”，也是不明智的。因此，学会正确取舍的人才会拥有更辉煌的成功，也只有在关键时刻学会正确取舍的人，才会事事如鱼得水，才会拥有更精彩的人生。

要想获得，必先给予	(179)
学会选择，懂得放弃	(183)
端正心态，有舍才有得	(187)
凡事应当断即断，切忌犹豫不决	(192)



第十章

我的思维是否渐渐老化?

假如我们要想提升和开发自己所拥有的创造智能,就需要经常锻炼自己的大脑,使自己的思维活跃起来。否则,在工作中我们就会因为自己的思维渐渐老去而不能灵活机智地处理事情,就会墨守成规、因循守旧而在工作中没有创新,就会因思想保守、僵化,事事按照条条框框去处理而给公司或自身带来损失。

因此,只有保持创新、勇于打破常规,灵活机智地处理事情,我们才能保证思维的活跃性,才能更好地获取成功。

- 突破思维定势,不按常理出牌 (199)
- 进行创造性的模仿 (203)
- 提高创造构想力 (208)
- 灵活机智地处理事情 (213)

第十一章

我现在的心态能否让我获得成功？

心态决定命运，这绝对不是无稽之谈。俗话说，“成事之本，要有个好心态”，可见如果没有一个良好的心态来面对生活，那么我们很可能难以迈入成功的大门。

积极心态的核心就是积极的自我意识，这种意识的来源就是经常在心理上对自己进行积极的自我暗示；反之，消极的心态是一种自卑的意识，当然，也就常常给自己消极的暗示。而暗示的不同也是形成不同心态的根源，因此说，心态决定我们每个人的命运。

常常反省一下，我们的工作和生活是否总是被自己的心态所影响呢？我们目前的心态能让我们成功么？唯有经常这样反思，你才会拥有良好的心态面对生活和工作中棘手的事情，才能在反省中走向成功。

心态决定人的命运	(219)
别让成绩冲昏了头脑	(224)
不要让自卑影响你	(228)
浮躁，你将一事无成	(233)
想要改变环境 不如改变自己	(238)