

融入社会丛书

塑造自我

郭孝实 著

HAI TIAN CHU BAN SHE 海天出版社



·融入社会丛书·

塑 造 自 我

郭孝实 著

海天出版社

责任编辑 周海彦
封面设计 张幼农
责任技编 陈 炯

书 名 塑 造 自 我

著 者 郭孝实
出版发行者 海天出版社
地址 深圳市彩田南路海天综合大厦
邮编 518026
排 版 海天电子图书开发公司
印 刷 者 大公印刷有限公司
开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 7.5
字 数 170 (千)
版 次 1999 年 3 月第 1 版
印 次 1999 年 3 月第 1 次
印 数 1 - 5000 册

I S B N 7 - 80615 - 956 - 8 / G · 237

定 价 12.00 元

海天版图书凡属印制装订错误,请随时向承印厂调换。

激 扬 人 生

(自序)

人的生命是短暂的,让短暂的生命放出宝贵的光彩,这是生命的需要,也是社会的需要。

人是不断进化的,社会是不断发展的,整个人类文化遗产和物质财富可以代代相传,但每个独立的生命却无法永恒。人总得生老病死,这是任何生命无法抗拒的客观规律。任何人都必须从1、2、3开始学数字,必须从a、o、e汉语拼音开始学文字,个人的内在素质都必须从零开始积累。一个新生命的诞生,也是一个新生命零的开始。一个人不仅要积累知识,积累技能,积累财富,也要积累经验,积累友谊,积累文明。总之,每个生命延续的过程,就是人生不断积累的过程;每个生命延续的过程,同时又是释放积累,检验积累的过程。因此,每个人都要努力塑造自我,使自己的思维、智慧、知识、技能结构日益丰满,综合素质日益完善,思想更趋成熟化,行为更趋理性化,不断否定自我并超越自我。

人生活在大环境中,既要从社会获取维持生命延续的物质资源,又要获得社会对生命承认的精神鼓励。每个人都是一个独立的有灵魂的主体,但又不可能是完全独立的,上至将相

王子,下至臣民百姓,谁都不可能完全独立自己,生命的延续需要得到,既然大家都需要得到,这就注定大家都必须付出,否则生命就无法延续,社会运转机制就无法永恒。一个人一定想得到,一个人又必须要得到。因此,如果每人都想得到但都不付出,得到就成为自私,就成为无源之本,能量就无法永恒,社会就无法平衡。由此,我想告诉自己,也告诉朋友们,不能以自我为中心而忽略他人的存在,要善待他人,尊重他人的存在,承认他人的利益实现。

社会是个纷繁复杂的大家庭,这个家庭人员众多,年龄、性格、性别、职业等等千差万别,组成了多彩的世界。每个人都在这个多彩的世界里生存着,扮演着不同的角色,发挥着不同的作用。有的是泰山,有的是尘埃;有的是大树,有的是小草;有的是太阳,有的是星星……。不管他(她)们扮演什么,职能如何,地位如何,但他们都以各自的方式生存着,就好像每颗行星有自己的运行轨道一样。每个人都有自己的思想,自己的追求,自己的价值观念和行为规范,但社会这个大家庭有大家庭的完整性、社会性和利益性,一旦有人偏离属于自己的正常的思想和行为轨道,必将给自己和他人乃至社会带来各种危害。因此,准确认识自己的社会角色,规范履行自己的行为,合理确定奋斗目标,才能实现自身得体的利益。本人祝愿每位朋友都能给自己定好位,把握好自己的角色,生活与社会合拍,思想与社会合拍,行为与社会合拍,少走一些弯路,少一些挫折,少一些疾苦,与社会多一份和谐与默契。

人生短暂,但人人都在追求,都在奋斗,都在追求生命的一份辉煌。人人都有追求辉煌的欲望,人人都有追求辉煌的权利,人人都有实现辉煌的机遇,但如何认识辉煌,实现辉煌,把握辉煌却是个非常科学和微妙的命题。虽然人人都渴望辉煌,但辉

煌的创造却是个艰难和漫长的过程,而且辉煌也不可能永恒。作者真诚希望人人都能正确理解生命辉煌的真正内涵,都去创造一份自己人生独特的辉煌,多一份人生绚丽,多一道人生彩虹,并努力使之成为人生的幸福和生命的真谛。

作者创作此书,力求做到思想性和实用性的统一。所谓思想性,是欲通过自己粗浅的眼光和思维去认识分析社会的各种现象,试图给一些经常遇到的现象和问题找到一种常人所能理解和接受的答案。让人生思想脉络更加清晰,不管功成与否,名就与否,但必须生活得明明白白,成也坦然,败也坦然,一切无怨无悔。所谓实用性,是给那些在人生道路上苦苦寻求又甚感迷茫的朋友,在徘徊的十字路口能把握方向,从自身找原因,知道怎样去行动,又勇敢付诸行动,去做一些每个人都能做、应该做、值得做的事情,努力把自身的思想和行动都融到社会里去。

衷心祝愿所有朋友都拥有一份属于自己的思考,在人生道路上与自己思想融合,与他人融合,与社会融合,拥有一道属于自己的生命彩虹!

郭孝实

1999年1月于北京

目 录

激扬人生(自序)	(1)
一、认识自我	(1)
认识自我的知识结构	(2)
认识自我的性格特征和特长	(3)
认识自我的社会资源	(4)
在实践中认识自我	(6)
从对比中认识自我	(6)
从他人的评价中认识自我	(7)
二、相信自我	(9)
命运掌握在自己手中	(9)
自信但不能自负	(12)
三、充实自我	(14)
(一)善于从书本中获取知识营养	(15)
读书要有所选择	(20)
读书必须讲究方法	(21)
读书必须持之以恒	(27)
知识积累的目的在于运用	(29)
(二)培养创造性思维能力	(30)
放开思维的缰绳	(36)

(三)一次判断就是一次新的命运·····	(40)
人生需要判断·····	(40)
判断能力的培养·····	(41)
学会对形势作出判断·····	(43)
学会对他人作出判断·····	(46)
避免错误判断·····	(47)
(四)成败往往在于决策的一刹那·····	(51)
决策的必要性·····	(51)
明确决策目的·····	(53)
决策前的准备·····	(56)
设计决策·····	(57)
决策方案的最佳选择·····	(58)
完善决策方案·····	(60)
实施决策方案·····	(61)
检验总结决策·····	(62)
(五)应变能使你柳暗花明·····	(64)
四、调整自我·····	(72)
(一)自卑是人生的大敌·····	(73)
自卑的产生根源·····	(73)
(二)懒惰是人生最大的劣根性·····	(76)
勤劳比黄金宝贵·····	(79)
(三)别让烦恼困扰自己·····	(81)
青年人烦恼的消除·····	(97)
大学生烦恼的消除·····	(103)
中年人烦恼的消除·····	(107)
五、展示自我·····	(125)
(一)掌握推销自己的技巧·····	(125)

凭才华推销自己	(126)
(二)展现语言魅力	(128)
语言要能引发对方兴趣	(134)
语言要准确精炼	(136)
语言要委婉得体	(136)
语言要生动幽默	(138)
真诚礼貌的语言最能打动人心	(141)
在谈话中学会倾听	(143)
(三)提高自己的演讲能力	(144)
演讲是推销自己的最好媒体	(144)
培养演讲的自信心	(146)
抓住一切机会刻苦训练	(149)
掌握演讲技巧	(151)
(四)展现形象魅力	(168)
服饰是形象魅力的优美包装	(170)
(五)展现人格魅力	(174)
六、追求有理想的人生	(178)
有志者立常志	(186)
实践是实现理想的唯一途径	(188)
七、体味人生幸福的感觉	(193)
幸福是人类理想的感受	(193)
几种不同的幸福观	(194)
体味幸福的感觉	(203)
适度知足就幸福	(205)
劳动创造幸福	(207)
八、珍惜时间	(210)
寸金难买寸光阴	(210)

一、认识自我

知人者智，自知者明。知人既以为难，自知诚也不易。

——魏征

古希腊人曾把能认识自己看作是人的最高智慧。阿波罗神殿的大门上写着一句箴言：“要认识你自己。”中国有句老话说，人贵有自知之明，讲的也是这个道理。

自知之明，这是人们对自我认识的正确态度，是成功者的重要经验之一。自知能使人感到个人力量的渺小，使人明辨自己在群体中的位置和与他人的关系角色。自知能使自己清醒处事，冷静评价个人的能力，能够促使自己更为贴切地把握个人的抉择，并有效地进行自我设计和自我训练。人有了自知，就能明察自我，正确审视自我，能够使自身的价值得到充分的体现。

俄国作家列夫·托尔斯泰就是个很好的例子。他曾经无所事事，游戏人生。后来在朋友的帮助下，他反躬自省，认识到自己：缺乏毅力；自欺欺人；少年轻浮；很不谦虚；脾气太躁；生活放纵；摹仿太强；缺乏反省。他找到了自己的缺点，逐步克服了自己的弱点，潜心写作，先后创作了《战争与和平》、《复活》和《安

娜·卡列尼娜》等名著,成了著名的大作家。

一个人如果能在认识客观世界的同时,对自己的形象和身体、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现状以及自己的价值和责任,都有一定的认识,那么一生都将受用无穷。

认识自我的知识结构

一个人不论是凡人还是伟人,都不可能天文地理无所不通,诸子百家无所不晓。例如,当代著名作家夏衍写出了许多优秀的剧本,报告文学、杂文和文学著作,可对京剧了解却很肤浅。一次在审查一个出国演出的京剧时就说出了一些不入门的话。当代著名作家老舍,创作了长篇小说《骆驼祥子》和话剧《茶馆》等,在他的笔下那个时代的人物真是栩栩如生。可他对数学、物理、化学等自然科学方面却知之不多。居里夫人虽说博才多学,可当她到国外旅行时,乘一条意大利小船过南大西洋,就出了个笑话。她看到海面映照的星星,感叹地说她以往熟悉的星座,都已没入了大海,而这里天空的星星,她差不多都不认识。所以苏联著名文学家高尔基说:“天文学家和物理学家不一定要懂得地质学和医学;火车头和桥梁的建造者也许不必懂得人神学和动物学。”每个人的知识结构确实有所不同,在确定自己的事业时,应该以自己的知识结构为依据,不能脱离实际想入非非。有个青年,写二三行信都有十几个错别字,却在做着“作家梦”。写了不少文理不通的稿子,四处投稿,均没被采用。他不知反省自己的不足,却一味埋怨别人没有眼光,不识人才;自己运气不好,没有遇见伯乐。妻子叫他从自己的实际出发,干些力所能及的事,而他却责怪妻子不理解他,不支持他的事业。久而久之家庭生活陷入了极度的困境,妻子无法忍受他那种长期执迷不悟,无所

作为却牢骚满腹的行为,毅然离他而去,好端端的一个家庭毁灭了,作家的梦却依然只是梦。可见,每个人都要清楚认识到自己的知识结构,承认自己知识上的欠缺,不仅在选择工作时,要切合自己的实际,而且在工作时还要边干边学,弥补自己的不足,才能使自己获得更大的成功。

认识自我的性格特征和特长

人的性格特征是由人的气质决定的,人的气质对人的爱好和特长有着重要的影响,并且决定着一个人能否适应从事某项工作。现在大多数心理学家根据西方专家对人气质的分类法,把人的气质分为胆汁质,多血质,粘液质,抑郁质等四种类型。

多血质型的特点是感受性比较弱,反应性、兴奋性、平衡性比较强,可塑性大,灵活性高。这种人在行动上活泼好动,敏捷迅速,语言表达能力和感染力都比较强,对新环境适应性较强,善于交际,喜欢结交朋友,可以成为企业家和社会活动家。这种人的致命弱点是缺乏耐力和毅力,行为易流于轻浮。

胆汁质型的特点是感受性比较弱,反应性、主动性、情绪兴奋性比较强。兴奋比抑制占优势,反应速度很快。性格刻板,外向。行为上热情奔放,易感动,具有坚韧不拔,果敢坚决,说话干脆利索等特点。这种人直率热情,精力充沛,宜于从事教育、社交等工作。又由于这种人神经活动的兴奋性很高,思维机敏灵活,动作反应迅速,可适应侦察、侦探或自然科学领域方面的工作。但这种人的致命弱点是有时刚愎自用,傲慢不恭;有时感情冲动,难以克制,会造成行动草率鲁莽,而把事情办糟。

粘液质型的特点是感受性比较弱,反应性、主动性、情绪兴奋性比较弱,反应不够灵活,性格内向。这种人感情通常不外

露,很少有激动之时。但如果情绪一旦被激起,就很强烈,稳定而深刻。这种人在行动上一般比较迟缓,办事谨慎小心,不办则已,要办就会坚持到底,给人以深沉的印象。这种人心境比较安静、稳定,毅力与耐力都比较好,可选择情绪稳定的职业,如科学研究、电子技术、外科手术、仪器检修等。

抑郁质型的特点是感受性比较强,反应性和主动性都比较弱,情绪抑郁,反应速度缓慢而不灵活。情绪体验不深刻,以微弱而持久的心境方式特征。这种人性刻板,内向,行动迟缓,但这种人想像丰富,实为他人所不及。这种人善于洞察秋毫,做事细心谨慎。这种人可以成为小说家,思想家与哲学家,适宜于做一些需要安心、细心和耐心的工作,如维修、会计、审计、信息处理等工作。但这种人的致命弱点是,多愁善感,遇事优柔寡断,性情孤僻,行动反应迟缓。

各人的气质各不相同,要仔细分析自己属于哪种类型的气质。当然不是每人只有单纯的一种类型,往往是几种气质类型都兼而有之,似乎是综合型,但是,只要认真分析,一定有一种是主要的气质。要抓住自己主要的气质,了解自己的性格特征,发挥这种性格特征所形成的优势,并克服这种性格特征所形成的劣势。这样就能清楚地了解自己能干什么,会干好什么,找到适合自己的事业,就能使自己更有成功的把握。

认识自我的社会资源

资源,包括财力资源和人力资源。有了这两大资源,就像给人插上一双腾飞的翅膀。因此,一个人要在事业上获得成功,就必须对自己的财力和人力要有充分的认识。先说财力,自己要清楚自己个人和家庭的经济来源,年收入有多少。如果要创办

一个经济实体,就必须事先清楚自己已积累了多少资金,还短缺多少资金,那些资金可从哪些渠道去筹集,将来又如何去偿还等等。只有充分认识了自己的财力资源,在日常生活中,或在开创事业伊始,作好充分准备,才能避免半途而废。

再说人力。每个人总是在一定的社会关系中生活,我们这里所说的人力资源主要是指人际关系资源。这种人际关系资源有自然资源和社会资源之分。自然资源是指一个人的父母、兄弟、姐妹、叔伯、亲戚等。这种人际资源,自打人呱呱堕地时就决定了,不因个人的意志好恶而改变。社会资源是指同事、上司、部下、朋友、老师、学生等,这些人际关系有的是在学习、工作中或通过其他交际方式所形成的,可以由自己选择或培养。有的是由他所担任的社会角色所决定的,要受他所处的环境所限制。例如,没有当过老师的人,就没有学生;当中小学老师,他学生辐射范围就小,只限于本地;而当大学老师,他的学生辐射范围就广,可能遍布全国各地。一般的基层行政干部,他所能接触的人的范围较小,所从事事业的规模不可能很大,影响面也小,所能协调的资源也相对较少。而行政职务越高,他所能协调的资源就相应越多。另外一个人调动的单位多,他的社会资源范围就广。有的人调动单位少,甚至一辈子在一个单位工作,他的社会资源范围就窄。每个人都应对自己的自然资源和社会资源有充分的认识,哪些资源可以利用,哪些资源需要进一步开发;哪些资源是目前可以利用的,哪些资源是将来派得上用场的;哪些资源只可用在日常生活中,哪些资源能为自己事业成功助一臂之力。只有这样,才能把这些资源用在恰当的地方,用在适当的时候,用在对自己和社会都有益的事业上,才能让它发挥出最大的社会效用。在认识资源时,一定要防止认识定势。就是说,资源是会因时、因事、因人而发生变化的,而且同样的资源也会因时、

因人、因事而发生不同的效用,不要以为拥有资源便可以无休止地享用或永远享用。人的资源就像国家的能源资源一样,还要加以保护和合理开发利用。

在实践中认识自我

要充分认识自我,必须通过各种途径。实践就是认识自我的最好办法。一个人由于受主客观条件限制,往往会过高或过低评估自己。过高估计自己,就会使自己眼高手低,好高骛远;过低估计自己,就会自卑消极,不求上进。二者都不能使自己的才能得到正常发挥,不能使自己释放出最大的能量。当一个人无法对自己作出相对准确的认识时,不果敢地去实践一下。俗话说,实践出真知,在实践的风风雨雨中通过成功或失败,检验自己方方面面的素质,重新认识自己。例如,在改革的大潮中,有些人认为自己是当老板的材料,就辞去公职,下海经商。在实践中,有的人成功了,新的事业蒸蒸日上。有的人却失败了,下海呛了一肚子苦水,只得踏上归途,去做原来的工作。这个实践过程最容易让人清醒认识自我。一个人在从事一件未做过的工作之前,很难对自己有个正确的估计,对自己是否胜任这个新工作没有十分的把握,那就不妨去试一下,大胆地去实践一下,在实践中不断地去总结成功的经验和失败的教训,时时反省自己,不断认识自我,并及时调整自我。

从对比中认识自我

对比,也是认识自我的一种好方法。既要横向对比,又要纵向对比。横向对比就是把自己与周围的人比,与亲戚朋友比,与

同行同事比,同样一件事,为什么别人做成功了,而我却失败了?同样的收入,为什么别人过得充实富裕,而我却过得很困窘?为什么有的人看起来钱不多权不大却四方通融,八面玲珑,而我却四面闭塞,寸步难行?为什么有的同事连连升迁,而我却在原地踏步呢?这样一对比就能比出自己的长处,比出自己的短处。纵向对比,是自己跟自己比,现在的自己跟过去的自己比,与自己确立的奋斗目标比,与现实工作比。比过去有哪些进步或是退步?离奋斗目标还有多远?有没有做好眼下的工作?这样一比也能更进一步认识自我。

一个自负的人往往看不到自己的短处,一个自卑的人往往看不到自己的长处,这都是没有正确认识自己。相比之下,认识自己的短处更难。如果一个人有勇气去与别人对比,从心理、生理、知识、能力、做人等方面去认识到自己的不足,并尽力去弥补这些缺陷,一定会成为一个思想成熟的人。最好的方法是为自己画一张图,写出横向比较的长处和短处,写出纵向比较的长处和短处,克服一个短处就把它划掉,发现一个短处又把它写上,这样就更有利于认识自我,调整自我,不断进步。

从他人的评价中认识自我

金无足赤,人无完人。一个人不可能十全十美。每个人都有自己的不足和弱点,只不过是有些自己难以发现。人只能看到前面,看不到背后,而旁观者往往比自己更能看清自己,这就是人们通常所说的“当局者迷,旁观者清”。既然旁观者清,我们就要学会从他人的观察评价中认识自我。当然,还要对他人的评价进行客观分析,比如当你身居要位之时,赞扬奉承往往多于批评指责;当你失意落魄之时,批评指责也许会多于赞扬。

一个聪明的人，一般受到他人赞扬时不会趾高气扬，当听到批评和责备时，却能冷静思考。特别是听取别人对自己的不好的评价后，更要认真分析自己的缺点和错误，并制定出改正错误的步骤和措施。还可以征求他人的意见，让对方为我们提出改正缺点错误的方法，把这些措施和方法落实在自己具体的行动上。

一个人从别人的评价中，能够勇敢和理性地去解剖自我，就会对自我有更进一步的认识。认识自己的目的，是要以正确的态度，根据自身特点，为自己确定一个好的奋斗目标，克服不足，努力创造健康向上、充实美好的人生。因此当一个人发现自身的优、劣势后，不管是优大于劣、劣大于优还是优劣同等，关键的一条是要正视自己，接受自己。《庄子》中记载了这样一则故事：聪明的子舆，在生理上有许多缺陷：驼背隆肩，颈脖朝天。有人问他会不会讨厌自己的模样，他爽朗地回答：“不，我怎么要讨厌它呢？如果上天使我的右臂变成弹弓，我便用它去打斑鸠烤熟吃，如果上天使我的尾椎骨变成车轮，精神变成马，我便乘着它去遨游世界。上天赋予我的一切，都可以充分利用，为什么要讨厌它呢？”这位子舆并没有为自己的生理缺陷所苦恼，更没有自暴自弃，而是勇敢地正视自己，接受自己开发自己，乐观向上，活出了正常人不可及的人生境界。人应该这样，不管别人对我们的评价怎样，首先要自己瞧得起自己，否则怎么谈得上塑造人生、成就大业呢？

古人说：“克己者为大勇。”只要我们认识自我，不断地调整自我，战胜自我，就能为自己塑造出壮丽的人生。