

●你不能正确地认识自己，生命对你来说是一种惩罚。

重新认识

你自己



今日的迷茫，会造成明日的迷失。我们需要时时回看自我的足迹，重新认识自己，走近最真实的自我，调整未来的走向。

建华◎编著



外文出版社

建华◎编著

重新认识 你自己

你不能正确地认识自己，生命对你来说是一种惩罚。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

重新认识你自己/建华编著.

—北京:外文出版社,2010

ISBN 978-7-119-06295-2

I. ①重… II. ①建… III. ①人生哲学—青少年读物 IV. ①B821—49
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第042852号

策 划:中文项目组

责任编辑:钟 文

装帧设计:天下书装

印刷监制:冯 浩

重新认识你自己

建华/编著

© 2010 外文出版社

出版发行:外文出版社

地 址:中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址:<http://www.flp.com.cn>

电 话:(010)68320579/68996067(总编室)

(010)68995844/68995852(发行部)

(010)68327750/68996164(版权部)

制 版:艺美制版

印 制:三河航远印刷有限公司

经 销:新华书店/外文书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:14.75

字 数:100千字

装 别:平

版 次:2010年4月第1版第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-119-06295-2

定 价:28.00元

建议上架:自我完善/心智修养

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换(电话:68995852)



前言

寻找自己的出路

有一个人，家住在大厦的第八十层。有一天，他外出旅行回家，发现大楼停电了，他背着一大包的行李，没有别的选择，决定爬楼梯上去。

爬到20楼的时候开始累了。他把包放下，打算等来电后坐电梯来拿。没有行李在肩上，感觉轻松多了，他继续向上爬。

到了40楼，他实在是累得不行了。想到只爬了一半，他开始埋怨自己没有注意大楼的停电公告。爬到60楼时他已经精疲力竭，不再埋怨自己，默默地坚持爬到了80楼。他兴奋地来到家门口，这时发现钥匙留在了20楼的包里了。

这是一个有关人生的寓言故事。

20岁之前，我们活在家长、老师的期望之下，背负着很多的压力、包袱，自己也不够成熟，能力不足，难免步履不稳。20岁之后，离开了众人的压力，卸下了包袱，开始全力以赴地追求自己的梦想，这样愉快地过了20年。到了40岁，发现青春已逝，不免产生许多遗憾和追悔，在抱怨中又度过了20年。到了



60岁，发现人生已所剩不多，告诉自己不要再抱怨了，珍惜剩下的日子吧！于是默默地走完了自己的余年。到了生命尽头，想起自己好像有什么事情没有完成。原来，我们所有的梦想都留在了20岁的青春岁月。

人生，不论你怎么过，目前在做什么，都是在寻找自己的出路。出路在哪里呢？很多人全然没有方向感，只是一直机械地向前走。很多人20岁走向社会，有一种理想和憧憬，希望能够有所作为，可是到了30多岁还没有找到合适的位置。有的人甚至就没有找过，没有方向、没有目标过了多年。再这样下去，今后的生活有何意义？

人活着必须寻找一种出路，寻找一种使命，否则就会迷茫无助。任何一个生命的存在，都有其存在的理由与价值，如果我们找不到这个价值，就会产生迷茫。这个时候再遇到一些突如其来的困难和变化，我们就会感觉到紧张和很大的压力。这个世界迷茫的东西太多了，尤其是人的心灵。每个人活着都有他的使命，使命是生命成长过程中的一个前提或基础。使命是在我们理解人生的过程中找到的。人活着一定要找到自己的出路，你的人生应由你自己决定。

每个人都在寻找自己的出路，寻找的过程是人生一个重要组成部分。只要我们能够重新认识自己，不断发现自己、改进自己、提升自己，相信，前面总会有一盏灯，照亮着你我的路。





目 录

第一章 重新认识你自己

天上的繁星数得清,自己脸上的煤烟却看不见。最困难的事情就是认识自己,自知之明是最难得的知识。

——希腊格言

人生最重要的一堂课	3
给自己一个准确的定位	5
学会观察自己	8
寻找自己的潜能	11
积极地为自己而活	14
抓住自己的梦想	17
崇拜别人不如认清自己	21
经常照照镜子	23
别把自己太当回事	26
你的习惯决定你的未来	29



第二章 人生需要规划

一次幸运并不可能带给一个人一辈子好运,人生还需要你自己来规划。

——杨澜

我要去哪儿	35
多努力才有收获	37
目标不妨远大一些	40
不断完善你的人生规划	43
做好时间管理	46
有想法就去做	49
敢于尝试生命才充满意义	52
分解人生目标	55
不要对自己太苛刻	58
认清你的价值	63



第三章 选择一生的职业

如果你已经过了 20 岁但还不到 25 岁的话,你必须找到除了爱情之外,能够使你用双脚坚强地站在大地上的东西。你要找到谋生的方式,现在考虑还不晚。

——李开复

找到自己的爱好	67
经营自己的长处	70
你想要一份什么样的工作	74
为什么你还没有好工作	77
学会自己拿主意	80
只选择一把椅子	82
放下意味着新生	85
跳槽的意义	88
走自己想走的路,不后悔	90
不断给自己充电	92



第四章 靠自己去成功

生命会给你所要的东西,只要你不断地要它,只要你在要的时候讲得清楚。

——爱因斯坦

什么是真正的成功	97
做最好的自己	100
成功没有公式	103
找寻你自己的路	106
抓住身边的机遇	108
从做细节开始成功	111
再坚持一下就成功	115
培养高度的自制力	118
敢于承认自己的错误	121
做自己生命中的天使	124





第五章 处世的艺术

处世事以忍为上，论人情不可较量。论清了朋友绝往，论真了骨肉情伤。背地里谁没有三言两语？耳不听，心不烦，任他猖狂。天大地大，情长人长。

——格言

你不是救世主	129
时时记得低头	133
折中办事，皆大欢喜	135
忠于自己的职责	138
认清场合，摆正位置	140
距离产生美	144
不要心存报复	146
赞美是最好的声音	149
尊严无价	153



第六章 与无常共处

要记住人生无常,因此不应在顺境过分高兴,在逆境过分悲哀。

——苏格拉底

世界并不完美	159
付出不一定有回报	162
人性的弱点	165
人生无常是生命的真相	167
不去追求十全十美	170
缺憾也是一种美丽	174
做好最坏的打算	177
坦然面对不幸	180
坏牌不一定会输	182
有输有赢才是圆满的人生	185





第七章 常给心灵做瑜伽

快乐、幸福与物质有关,更与心灵有关。我们必须学会过滤心的杂芜,照顾好自己的心灵。

——杰克·坎菲尔德

学会与自己做朋友	191
编一本自己的心理词典	194
用忙碌驱逐忧虑	196
与压力共舞	199
别把工作当苦役	202
不用别人的错误惩罚自己	206
每天都是一个新原点	210
将空虚扫地出门	214
有悲伤的地方才会有圣地	216
享受生命的旅程	219



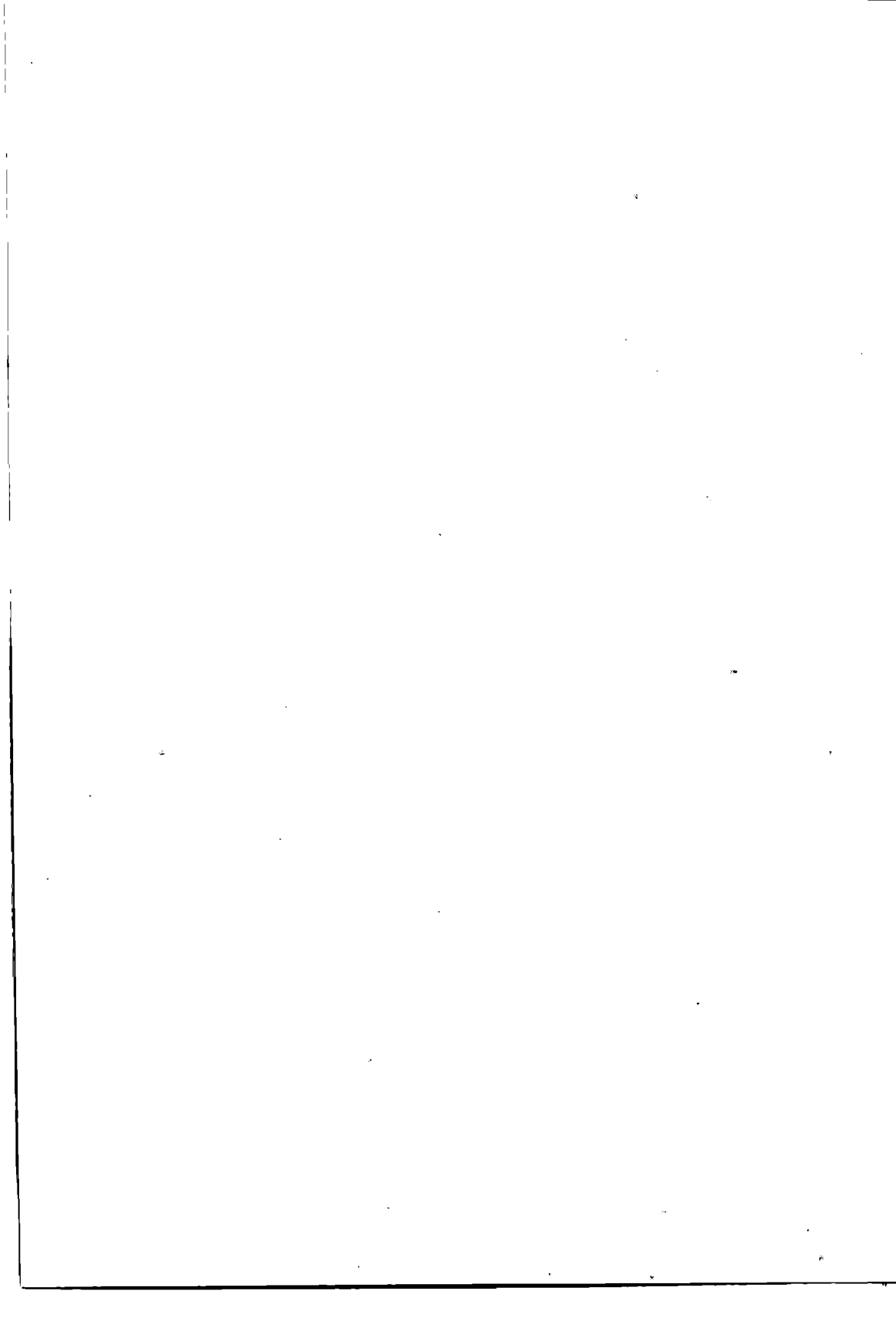
第一章

重新认识你自己

天上的繁星数得清,自己脸上的煤烟却看不见。最困难的事情就是认识自己,自知之明是最难得的知识。

—— 希腊格言

- ◎ 人生最重要的一堂课
- ◎ 给自己一个准确的定位
- ◎ 学会观察自己
- ◎ 寻找自己的潜能
- ◎ 积极地为自己而活
- ◎ 抓住自己的梦想
- ◎ 崇拜别人不如认清自己
- ◎ 经常照照镜子
- ◎ 别把自己太当回事
- ◎ 你的习惯决定你的未来





人生最重要的一堂课

人们常说：人生最难的就是战胜自我，而战胜自我的前提就是要认识自己。但人通常都很难发现自己的状态，就像两个人面对面擦玻璃，能看见的只是对方脸上的污渍，自己脸上的脏东西反而看不到。

这就是俗话说的“当局者迷，旁观者清”，我们可以很清楚地看到别人的优点和缺点，但却经常对自己的优势和劣势糊里糊涂。自己的优势看不到，缺点却又视而不见、听而不闻，既不能很好地发挥自身的特长，又无法改正自身的毛病，这会给我们的人生发展带来巨大的障碍。

因此，要取得成功，我们只有彻底地了解自己，才能准确地把握自己，才能通过广义的修行来改变命运。否则，我们只能在茫茫人海中随波逐流。

来看一则小故事：

爱因斯坦 16 岁那年，由于整日同一群调皮贪玩的孩子在一起，致使几门功课都不及格。

一个周末的早晨，爱因斯坦正拿着钓鱼竿准备和那群孩子一起去钓鱼，父亲拦住了他，心平气和地对他说：“爱因斯坦，

你整日贪玩，功课不及格，我和我的母亲很为你的前途担忧。”

“有什么可担忧的？杰克和罗伯特他们也没及格，不照样去钓鱼吗？”

“孩子，你千万不能这样想，”父亲充满关爱地望着爱因斯坦说，“在我们故乡流传着这样一个寓言，我希望你能认真地听一听。有两只猫在屋顶上玩耍。一不小心，一只猫抱着另一只猫掉到了烟囱里。当两只猫从烟囱里爬出来时，一只猫的脸上沾满了黑烟，而另一只猫的脸上却干干净净。干净的猫看见满脸黑灰的猫，以为自己的脸也又脏又丑，便快步跑到河边洗了脸。而黑脸猫看见干净的猫，以为自己的脸也是干净的，就大摇大摆地到街上闲逛去了。”

“爱因斯坦，谁也不能成为你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做自己的镜子，天才也许会照成傻瓜。人必须看清自己，并清楚自己想追求什么。你的未来如何，不取决于别人怎样做，而是取决于你自己怎样做。”

每个人都希望自己能有一番大作为，独特而有魅力，但世界上的伟人毕竟只占人类的很小一部分。如果你不希望自己的人生在平庸无奇、碌碌无为中虚度，就要拥有正确的态度和方向，知道自己想走一条什么样的路，时刻告诫自己：我是独一无二的，不能像别人一样平庸。

一千个读者就有一千个哈姆雷特，一千个人就有一千种生活方式、有一千种生活的愿望。不同的方式和愿望，就会产生不同的生活态度。你可以参照别人的态度确定自己的态度，但你不能照着别人那样做。人生的路是自己的，你永远不能从别



人那里得到任何直接的帮助，也不能指望别人带着你走，你能靠的只有自己。

所以，在人生的大课堂上，了解自己是人生的第一堂课。它要求我们把自己同别人区分开，我就是我，是独一无二的个体，不是任何人的复制品和替代品，并时时以自己为镜子，观照自己的状态。了解自己的实力和需求，明确理想和愿望所在，不断激发自己的潜能，做最好的自己。

了解自己不仅包括对你自身状况的了解，周围的环境、你所处的家庭和社会的氛围、文化传统、价值观念等都是你要了解的内容。

人生就像一场漫长的赛跑，在这条赛道上，有些人漫不经心、浑浑噩噩、轻视人生，这样的人最终会被生活的困难所压倒，人生受到重创；还有一些人，他们始终明白自己生存的意义，人生中的每一步，都用心地一步步走好，正是因为他们清楚地知道自己想要什么，追求的是什么，所以每一天都在积极进取、不虚度，最终创造出不平凡的人生价值。

给自己一个准确的定位

人生在世，一个很关键的问题就是认清自己——我能做什么、想做什么、怎样做以及成为一个什么样的人。

