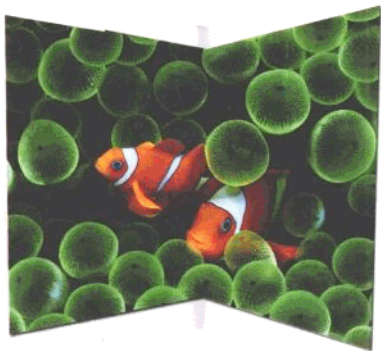


青少年必读文丛

徐先玲 编著



孩子必须懂得 的人生哲学

REN SHENG ZHIXUE

读懂人生是我们认识社会，改造社会，科学成长的起点……
人生哲学的智慧宝典，孩子做人的专家讲堂。

河南人民出版社

前言

十月怀胎，一朝分娩。生命在孕育的漫长阵痛中烙上了先天的灵性。自从呱呱坠地之时起，一双认知新生世界的懵懂眸子怯生茫然地审视着自己未来的“襁褓时代”。随着岁月无痕的悄然滑过，简单而饱含复杂情感的肢体语言流露着孩提的无邪童真。从呀呀学语的那一刻起，孩子的心灵感悟就进入了后天培养的塑造时期。

青少年是祖国的未来，更是祖国明天的希望。尤其在教育日益发达的今天，望子成龙，盼女成凤的家长情结更为迫切。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，如何从小为孩子科学地谋划一个健康的未来，为他们的成功之路奠定捷径成了每个家长翘首以待的重要课题。为此，我们特意编写了这套有关培养青少年茁壮成长的益智丛书——《青少年必读文丛》，希望对他们的身心成长大有裨益和帮助。

古人云：“玉不琢，不成器。”《青少年必读文丛》是根据青少年成长阶段的特点精心策划和量身定做的“精神食粮”。内容涉及青少年的生活、学习、交友等诸多方面，既有关于为人处世的“灵丹妙药”，也有陶冶情操的“心灵鸡汤”；既有关于做人道理和人生哲学的“智慧引擎”，也有如何创新和摆脱压力的思维火花；既有关于名人奋斗历程的榜样启迪，又有父母恩情的谆谆教诲；既有关于与人交往的沟通技巧，也有温文尔雅的社交礼仪。本套丛书选材精细，内容全面；富有启发，可读性强；语言生动，意趣横生；由表及里，通俗易懂；愿《青少年必读文丛》能启迪心智，熏陶身心，它将成为青少年朋友桌头案前的良师益友和人生驿站中一道美丽的五色彩虹。

本套青少年必读文丛包括：《孩子必须学会的为人处世方法》、《陶冶孩子情操的校园文学作品》、《孩子必须掌握的做人道理》、《孩子必须懂得人生哲学》、《让孩子学会如何创新》、《教孩子学会摆脱压力》、《让孩子知道名人的奋斗历程》、《让孩子体会父母恩情的故事全集》、《孩子必须掌握的沟通技

巧》、《孩子必须掌握的社交礼仪》等。

自古英雄出少年，近代著名教育家和文学家梁启超曾经说过：今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步。一位伟人对青少年浩然昭示：世界是你们的，也是我们的，但归根到底是你们的……。青少年朋友，你们准备好了吗？成功之路就在脚下……

林静轩编辑部



目 录

第一章 人生从正确认识自己开始

- 1. 认识自己从相信自己开始 (1)
- 2. 认识自己很重要 (2)
- 3. 认识自己就是对自己负责 (3)
- 4. 进行自我评价的方法 (4)
- 5. 接受真实的自己 (5)
- 6. 如何认识自己 (6)
- 7. 了解自己对自己的感觉 (8)
- 8. 知道自己想要什么 (10)
- 9. 知道自己能干什么 (11)

第二章 立 志

- 1. 志向高远才能收获成功人生 (16)
- 2. 人最怕的是没有志向 (17)
- 3. 成大事既在才能也在志向 (18)
- 4. 有志者立长志 (19)
- 5. 根据个人实际情况来立志 (21)
- 6. 让自己的志向不可阻挡 (22)
- 7. 全力以赴是实现志向的关键 (24)

第三章 经营自己的优势

- 1. 优势就是力量 (27)
- 2. 别想教会猪唱歌 (30)
- 3. 人摆错了位置就是庸才 (31)





4. 找到自己最擅长的事 (33)
5. 关键在于运用自己的优势 (35)
6. 发挥你的优点而不是克服你的缺点 (36)
7. 明确自己的优势所在 (38)
8. 快速找准自己的位置 (40)
9. 根据自己的长处确定人生方向 (41)
10. 我最擅长什么 (42)
11. 选择最具优势的平台 (44)
12. 培养自己独有的专长 (46)

第四章 管理自己的人生目标

1. 没有目标就没有希望 (49)
2. 明确的目标指引前进的方向 (50)
3. 用崇高的目标引导生活 (52)
4. 如何确定人生的奋斗目标 (53)
5. 关于确定目标的四件大事 (57)
6. 如何制订成功的目标 (57)
7. 如何确定你的生活目标 (58)
8. 把目标化成每天要完成的任务 (59)
9. 检验目标细化的步骤与方法 (60)
10. 不断地制订后续目标 (62)
11. 实现目标也要讲究方法 (64)
12. 实现目标的12条原则 (65)

第五章 成功人生需要计划

1. 计划是行动之父 (70)
2. 如何制订切实可行的计划 (72)
3. 制订长期计划的技巧 (73)
4. 制订中期计划的技巧 (73)
5. 制订短期计划的技巧 (74)
6. 制订具体计划的技巧 (75)
7. 如何成功运行计划方案 (75)





8. 及时修正自己的计划 (76)

第六章 成功的人生靠积极的行动

1. “等”不来收获 (78)
2. 关键是要落实在行动上 (80)
3. 莫要过分沉湎于空想中 (82)
4. 行动离不开毅力和勇气 (85)
5. 今天就是行动的那一天 (86)
6. “立即行动”是一种好的习惯 (87)
7. 行动之前先想仔细 (88)
8. 勇敢地迈出成功的第一步 (90)
9. 成功改掉“拖拉”的恶习 (92)
10. 如何克服拖拉的心态 (93)
11. 不要为自己的拖延找借口 (95)
12. 如何克服怠惰的不良习惯 (96)
13. 犹豫,是成功最危险的仇敌 (97)

第七章 打造信誉的品牌

1. 诚信是天下第一品牌 (101)
2. 信用是成功人生的特别通行证 (106)
3. 只有守信的人才能成大事 (109)
4. 诚实守信是做人的基本品性 (111)
5. 忠诚如一是无价的 (113)
6. 亮出自己的“信用卡” (114)
7. 真诚待人,真诚做事 (118)
8. 靠诚信塑造个人魅力 (122)
9. 为人处世应以诚相待 (123)
10. 一旦承诺,便坚定守诺 (125)
11. 让诚实为你的声誉增值 (127)
12. 不要以起誓证明自己的诚实 (128)





第八章 把握住人生的机遇

1. 机遇是成功的关键 (130)
2. 生活并不缺少机遇 (132)
3. 机遇只偏爱有准备的头脑 (133)
4. 机会可贵,自信也不可少 (135)
5. 机会靠努力获得 (136)
6. 善于利用偶然性的机遇 (138)
7. 如何能获得幸运女神的垂青 (139)
8. 在噩梦中寻找机会 (140)
9. 从变化中寻找人生的突破口 (141)
10. 把握住时代所赋予的各种机遇 (143)
11. 做个发掘机遇的能手 (145)
12. 培养善抓机遇的习惯和能力 (146)

第九章 学会选择

1. 什么样的选择决定什么样的生活 (148)
2. 选择不对,努力白费 (149)
3. 勇敢地选择最重要 (151)
4. 选择小事成就大业 (152)
5. 正确选择在于懂得放弃 (153)
6. 做选择前先给自己一些自信 (154)
7. 选择须有主见 (157)
8. 让选择符合自身效益 (160)
9. 在追求目标时要把握好选择度 (161)
10. 在得失之间做出明智的选择 (162)
11. 绝不放弃万分之一的可能 (163)
12. 不要轻易放弃梦想 (166)



第十章 及时审视自己

1. 不知反省的人只会成为失败者 (168)



2. 用反省的镜子照照自己	(169)
3. 反省什么? 怎样反省	(170)
4. 别在批评与责备中放弃自省	(172)
5. 利用伟人的力量不断反省完善自己	(173)
6. 从错误中学习	(174)
7. 把挫折看做一次经验的积累	(176)
8. 找出失败的原因引以为戒	(177)
9. 从失败中反省	(181)





第一章 人生从正确认识自己开始

1. 认识自己从相信自己开始

古希腊哲学家苏格拉底说：“认识你自己。”罗马皇帝、哲学家奥里欧斯说：“做好你自己。”莎士比亚也说：“做真实的你。”我们相信这些名言将永垂不朽。你每天都应再想一次，你到底是谁，因为在无数的人生课题中，最难回答的问题是“我究竟是谁”。一个人如果能意识到自己是什么样的人，那么，他很快就会知道自己应该成为什么样的人。在思想上意识到了自己的重要，很快，在现实生活中，他也会觉得自己很重要。

伟人拥有认识自己的能力，例如英国诗人华兹华斯认为自己在历史上一定会有地位，他也认识到自己将来的名声。恺撒也充分认识到自己的力量，有一次乘船在海上航行时遭遇暴风雨，船公非常担心，恺撒说：“担心什么？你是和恺撒在一起。你应该认识到这一点。”

命运似乎为我们每一个人在社会等级上安排好了位置，在到达这个位置之前，它总要让我们能够正确地认识自己，找到自己通往这个位置的最佳路线。正是由于这个原因，那些雄心勃勃的人总是以认识自己为基础的，这是他们继续向前的动力。一个人能够认识自己预示着他将来的大有作为。

一个人认识自己是从相信自己开始的。对一个人来说，重要的是他认识并相信自己的能力，如果做到这一点，那么他很快就会拥有巨大的力量。

英国历史学家曾说：“一棵树如果要结出果实，必须先土壤里扎下根。同样，一个人也需要学会认识自己，学会依靠自己，学会尊重自己，不接受他人的施舍，不等待命运的馈赠。只有在这样的基础上，才可能做出成就。”

每个人都应该培养认识自己的能力，使自己超越局限，从而尽可能按照计划到达成功的目标。

下面这个例子能充分告诉你认识自己能力的重要性。

在美国加州大学的一次法庭辩论上，作为辩护律师的库兰说：“我研究过我收藏的所有法学著作，都找不到一个这样的案例——在对方律师反对的情况下，还可以预先确定某项条件，这样的事情从来没有发生过。”





“先生,你还不能认识到自己的能力。”主审的罗宾逊法官打断了他的话。这位法官是因为写过几本小册子才得到现在的职位的,但那些书写得非常糟糕,粗俗不堪。他接着说:“我怀疑你的图书馆藏书量不够,你對自己认识有限。”

“确实,先生,我并不富裕,但我比任何一个人人都认识自己。”年轻的律师十分镇定,他直视着法官的眼睛,“这限制了我购书的数量。我的书不多,但都是精心挑选,而且是仔细阅读过的。我阅读了少数精品著作,而不是去写一大堆毫无价值的作品,然后才进入这一崇高的职业领域。我并不以我的贫穷为耻,相反,如果我的财富是因为我卑躬屈膝,或是用不正当手段获得的,那我会真正感到羞愧。我或许不能拥有显赫的地位,但我至少保持了人格上的正直诚实。倘若我放弃正直诚实去追求地位,眼前就有很多的例子告诉我,这么做或许会让我得到所需要的东西,但在人们的眼里,我却只会显得更加渺小,因此,我非常认识自己,非常清楚自己是一个什么样的人。”从此以后,罗宾逊再也不敢嘲笑这位年轻的律师了。他赞叹道:“这是一个能够认识自己的天才!”

美国哈佛大学著名行为策划学家皮鲁克斯在《认识自己与自信塑造》一文中写道:“认识自己,依靠自己,相信自己,这是独立个性的一种重要成分,所有的伟大人物,所有那些在世界历史上留下名声的伟人,都因为这个共同的特征而同属于一个家族。这个家族就是正确认识、依靠、相信自己的观念世界。一句话,认识自己的人必须要有自信与自尊,才能够让我们感觉到自己的能力;其作用是其他任何东西都无法替代的。而那些软弱无力、犹豫不决、凡事总是指望别人的人,正如莎士比亚所说,他们体会不到也永远不能体会到,自立者身上焕发出的那种荣光,因为认识自己的目的就是自信和自立。”

不管怎样,认识你自己是能否自信、自立的前提,是你活着的第一个人生课题。许多人之所以不能正确地认识自己,关键是不理解这个问题。

2. 认识自己很重要

认识你自己,就好像多了一双睿智的眼睛,时时给自己添一点远见、一点清醒、一点对现实更为透彻的体察与认知。借这份认知可以少干很多日后追悔莫及的事情。经常把“自己”放在嘴里嚼一嚼,并不比捶胸顿足多费力气。

然而,一个人要想认识自己,又谈何容易?一辈子不认识自己而做出了可悲之事的人大有人在。在今天,还有一部分青年正是由于不认识自己,不充分理解今天这个社会中的情况,而受不得一点点挫折、打击,悲观、失望、苦恼、抱





怨、彷徨，终日在唉声叹气、无所事事中把时光轻易地放走。

认识自己，是非常困难的。但对自己有一个正确的认识，是成功人生的一个最起码要求。

对于有些人来说，自己是什么样的人，只有自己不知道。由于难得有一个真实的参照系来评估自己，所以，我们往往能够很自信地干傻事。

请你先好好地认识自己吧！你也许可能解不出那样多的数学难题，或记不住如此多的外文单词，但你在处理事务方面却有着自己的专长，能知人善任、排忧解难，有高超的组织能力；也许你的理化差一些，但写小说、诗歌却是能手；也许你连一张椅子都画不好，但你却有一副动人的好嗓子……所以做人，先认识自己，认识自己的长处，如果能扬长避短，认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦认真地做下去，自然会结出令自己欣慰的丰硕成果。

古人早就说过“与其临渊羡鱼，不如退而结网”。只有在认识了自己之后，你才能自信起来，坚定起来，成为有韧性有战斗力的强者。

认识你自己，充实你自己，这样你就不会哀叹：世界之大，竟找不到自己的立足点。

3. 认识自己就是对自己负责

从根本上讲，认识自己就是了解自己，对自己负责。抽象一点说，就是对“自我心像”有一个全面透彻的了解和掌握，从而避免人生的盲目。因此，认识自己就是为了克服人生的盲目。

美国哈佛大学著名成功学家皮鲁克斯说：“在人的表面之下，还有一个自我心像存在。这个抽象的自我心像，是你心灵的真面目，规划着你的生活。它与你的心灵连为一体，使你无法逃离。不管你是否了解，这对双胞胎始终控制了你的生命，你的一切作为都得听从它的命令。自我心像就是我们内心的陌生人。它是心灵的跳动，内心的时钟，能否剔除快乐或哀伤的时光，全看自己是否了解它。假如你想利用往日成功的优点，你必须将信心、勇气和自信运用于目前的工作，这样才能改变或增进你的自我心像，内心的陌生人才会变成你最好的朋友，并且鼓励你迈向尊贵与充实之路。”

“自我心像”是你认识自己的起点之一。记住最重要的一点，这个陌生人并不控制你，而是由你控制“他”。能够使“他”具有创造力，你就能从有限的生命中，获得更充实的生命。就像拿破仑说的一样：“除了自己，没有人能够伤害我。”





林肯任总统时,他的顾问想要推荐一位内阁人员。林肯不同意,当他追问原因时,林肯说:“我不喜欢这个人的面孔。”顾问对他说:“但是这个可怜的家伙是不必为他的面孔负责的。”林肯答道:“每个人年过四十之后,就该为他的面孔负责。这个人面孔上透露出不负责任的样子,所以他缺乏认识自己,对自己负责的精神。”于是事情只好作罢。

你對自己負責嗎?

分析专家认为:林肯的意思是说,每个人都应该认识自己,例如四十年的岁月应该在人的面孔上铭刻下许多痕迹——快乐、忧愁,为生存而奋斗、错误、悲痛,或因寂寞与失望而生的感受,以及解决问题之决心。由于种种情绪上和精神上的起伏,人们得以变得更明智、更温和、更富同情心。他们能了解自己和他人的需要。他们能表达仁慈与同情,愿意消除怨恨、仇恨、固执,能够对抗无常与孤独。在这种情况下,找到了伟大的自我,脸上留下皱纹又有什么关系?况且皱纹并不长在心灵的面孔上。

莎士比亚曾说:“对自己绝对要真实,如此你就可以永远对自己负责,并认识自己。”不管怎样,我们认为,一个人了解自己、对自己负责是认识自己不可或缺的内容。假如你缺乏对自己的真实了解,那么就不可能真正认识自己。

4. 进行自我评价的方法

自我评价是心理学中的一个术语,是指人对自身条件、素质、才能等各方面情况的一种判断。自我评价得恰当与否,直接关系到个人的职业选择、事业的成功。

正确地进行自我评价一般可通过两种方法,一种是直接的自我评价,一种是间接的自我评价。

(1) 直接的自我评价

直接的自我评价首先是认识自己的自然条件,包括健康情况、心理状态、情感特点、兴趣倾向、知识水准、专业特长、智力情况、能力特点,以及文字表达能力、动手操作能力、心理承受能力等各方面的情况。其次,是同自己在不同领域的实践中取得的不同成绩相比较,以发现自己的长项,确定奋斗目标。美国华尔街股神沃伦·巴菲特原想成为音乐家,也曾上大学学习音乐专业,但很快他就发现自己的长处不在此处,于是便毅然转到股票投资方面的学习中去了。

(2) 间接的自我评价

间接的自我评价是指通过与他人行为的对照、情况的对比,发现自我认识





的错误。多数人在自我评价问题上具有两重性：一方面，喜欢幻想，把个人的境遇、发展、前途规划得绚烂多彩；另一方面又常常低估自己的才智和工作能力，自我评价常常是过谦的，甚至是比较自卑的。而正确的自我评价，是帮助我们确定正确的奋斗方向的前提。在实践中，在与他人的比较中，要突破一定的思维定势，要使思维方法尽可能地全面些、辩证些、灵活些。

人的知识、才能通常是处于离散的、朦胧的状态，需要人们不断地挖掘、探索、发现和开发，从个人的兴趣爱好、思维方式、毅力的恒久性、已有的知识结构、献身精神与果敢魄力等多方面进行全面的考察和测试，才能为做出科学的自我评价提供有益的帮助。

5. 接受真实的自己

每个人都是独立的，一个人接纳另一个人很难，但一个人接纳自己更难。我们时常对自己不满，为自己的缺点懊恼与烦闷，千方百计想掩饰。自己面对自己时，我们常常会陷入惧怕与悔恨中不能自拔。

但是，自己又不像别的物件，不喜欢了就可以随时扔掉；也不像别人一样，合得来便相处，合不来便分手，用不着去委曲求全。我们自己不可能把自己扔掉，除非自己结束自己的生命。自己随时都在纠缠着自己，无论你情愿也好，不情愿也罢，满意时，它和你在一起；不满意时，它同样不会离开你。生命的无奈也在于此。

有的人很早就接受了自己，有的人至死都无法接受自己。

谁都想成为一个完美的人，想生活在完美的世界中。我们总期望着自己更漂亮些，更动人些，因为美丽不仅带给我们感官的愉悦，还会让我们本能地自信。

尽管我们知道，相貌和生命一样，都是我们所不能自由选择的，然而，对于自己的不满意，却时刻折磨着我们。丑陋使我们不敢大声讲话，不敢仰起头走路，不敢面对他人的注视，在美丽的人面前，我们更本能地感到自卑。总希望有一天，魔镜会突然出现，告诉你是天下第一美人。

性情也是我们在不知不觉中形成的。虽然我们并不对自己的容貌与性情负完全的责任，但我们却不得不每日面对它。苏格拉底能够认识自己，接受自己才宣称自己自知其无知。我们虽不能像苏格拉底那样，自知自己无知，但接受自己是无知的，却是可以做到的。

接受自己，有多种方式，因为，世界上有照脸的镜子，但没有照心的镜子，也





因为,这都是自己的私事,别人干涉不上。

比较世俗的一种是若隐若现。对自己的优点,我们不去自己挑明,而千方百计诱导别人说出,虽然只是说的人不同,可这其中的奥妙就很深了。自己说的,那叫自我吹嘘,叫逞能;别人说的,是“客观”,是“实事求是”。聪明的人最善用这一招,临了还会让对方说一句,“你真谦虚”。

对于自己的缺点,我们难以接受,更不愿意被别人指出,尤其是当众指出。领导每次作完报告都要说“欢迎批评指正”之类的话,你可千万不要当真。这意见不能“指”,更不能“正”,只能当做没有,最好本来就没有。

比较聪明的一种是:人贵有自知之明。只有自己知道了,自己觉察出问题,神不知鬼不觉地改掉,这才是上上之策。

明智的做法就是,三缄其口。不要那样不厌其烦地告诉别人“我还有点自知之明”,那其实是在自欺欺人,一味地想要改变自己,求全求多。内向的人,希望自己能开朗些,外向的人希望自己深沉些,直率的人希望自己圆滑世故些,圆滑世故的人希望自己简单快乐些,都是没有意义的。

做人要接纳自己,不要掩饰自己,嘴上一套心里一套,浑浑噩噩,得过且过;也不要我行我素,刚愎自用。接纳自己,实质就是理解自己。接受自己的优点,我们便多一分自信,接受自己的缺点,我们便多一点理智。要表现得坦坦荡荡、光明磊落、平和、不做作、不炫耀。

接纳自己需要勇气,也需要毅力。接纳自己,是一个漫长而艰苦的过程,也是一个长大、成熟的过程。这当然是一个痛苦的经历,因为我们会逐渐发现,自己不是那样完美,也不可能变成理想的自己,接纳自己的优点也接纳自己的缺点,直面自己的优点也许不难,直面自己的缺点则需要坦诚,需要包容。

认识自己的优点和缺点,明白自己想做的不一定就能做,明白自己做的不一定全能做好,我们便会自信、自制、自强,生活便多一些快乐,少一些烦恼。相反,斤斤计较自己的缺点,不原谅自己的失误,则会使我们沮丧、自卑。

现实粉碎着我们的理想,也粉碎着我们对我们的梦。接受真实的自己,客观地对待自己,我们就能善待自己、善待他人。

6. 如何认识自己

6

曾有人认为,人对自己的认识是一个不断探索的过程。因为每个人的自我都有四部分:公开的自我、盲目的自我、秘密的自我 and 未知的自我。通过与他人分享秘密的自我、通过他人的反馈减少盲目的自我,人对自己的了解就会更多、





更客观。

那么如何认识自己呢？认识自我的渠道主要有三种。

(1) 从自己与他人的关系认识自己

与他人的交往,是个人获得自我认识的重要来源,他人是反映自我的镜子。从幼年到成年,我们从简单的家庭关系扩展到外面的友爱关系,进入社会又体会到复杂的社会人际关系。聪明而善于思考的人能从这些关系中用心向别人学习,获得足够的经验,然后按照自己的需要去规划自己的前途。但是,在与他人的关系中认识自己也要注意一些问题。

第一,跟别人比较的是我们做事的条件,还是我们做事的结果?比如有些大学生来大学学习,认为自己家庭条件和经济基础不如别人,开始就把自己置于次等地位,进而影响学习的心态和情绪。其实我们应该比较的是大学毕业后各自所取得的成绩,而非在学校学习时所具备的物质条件。

第二,跟他人比较的标准是可变的还是不可变的?经常有人认为自己不如他人,他们关注的常常只是身材相貌、家庭背景等不能改变的先天条件,对于大多数人来说这些条件是很难改变的,是没有实际比较意义的。

第三,和什么样的人相比较?是与自己条件相类似的人,还是个人心目中的偶像抑或那些取得巨大成功的社会名人甚至不如自己的人?所以,确立合理的比较对象对自我的认识尤为重要。

(2) 从“我”与事的关系认识自我

从“我”与事的关系认识自己,即从做事的经验中了解自己。我们可以通过自己所做过的事,所取得的成果,所犯过的错误看到自己身上的优缺点。对那些聪明又善用智慧的人来说,成功、失败的经验都可以促使他们再成功,因为他们了解自己,有坚强的品格特征,又善于学习,因而可以避免重蹈失败的覆辙。而对于某些比较脆弱的人,因为只看到失败反映出的负面因素,而更使其失败,甚至陷入不断失败的恶性循环,这也是常见的现象。因为他们不能从失败中学到教训,改变策略追求成功,而且挫败后形成害怕失败的心理,不敢面对现实去应付困境或挑战,甚至失去许多取得成功的机会。而对于一些自大的人而言,成功反而可能成为失败之源。他们可能因为一时的成功便骄傲自大,以后做事便自不量力,往往遭受更多的失败。

(3) 从“我”与自己的关系中认识自我

从“我”与自己的关系中认识自我看似容易,其实做到这一点是非常困难的。我们可以从以下几个角度去试着认识自己。

第一,自己眼中的我。个人眼中观察到的客观的我,包括身体、容貌、性别、年龄、职业、性格、气质、能力等。



第二,别人眼中的我。在与别人交往时,从别人对你的态度、情感、反应而感觉到的我。不同关系的人,不同类型的人对自己的反应和评价是不同的,它是个人从多数人对自已的反应中归纳出的认识。

第三,自己心中的我,也指自己对自己的期待,即理想中的我。

我们可以通过自己眼中的我、别人眼中的我、自己心中的我这三个方面的比较分析来全面认识自己,进而完善自己。

7. 了解自己对自己的感觉

美国19世纪著名的牧师亨利·沃德·比彻尔说:“一个人需要思考的,不是自己应该得到什么,而是自己是什么。”

许多知名的企业家、作家、演员和运动员都曾经谈论过,自我形象会如何影响他们所要做的每一件事情。甚至有的人说,那是人类所有成就中最重要的单一因素。美国著名的整形外科马克斯威尔·莫尔兹博士发现有一些病人在做过整形手术后,会经历重大的人格变化。但是在其他的一些个案里,即使是相当戏剧化的手术结果,病人还是把自己看成是一个丑陋的或是无能的人,外在形象的改变对于真正的问题还是毫无影响。他们内在的自我形象,也就是他们对自己的信念,还是依然未变。于是,莫尔兹博士试着让他们忽略自己的肉体,而去改变对内在自我的态度,这终于使他们其中的一部分人取得了之前从未有过的成功。

你也许会说,我对自己的认识已经很清楚了。是的,透过镜子,你也许可以看到一个平时看不到的自己,却难以直视内心里的那个你。你现在应该问的是:你究竟有多了解自己?你对自我形象的固有认识对你的成功有帮助吗?

让我们来做个实验。

首先,你需要把能够描述你自己的一切特征或人格特质,以及相信你自己是什么样的人的想法都写出来。请注意:不是你认为别人会如何看你,而是你如何看你自己,把这些以任意的顺序写出来。我们的人格都有多个方向,而每一个方向对于我们的行为和我们的成就,都会有一些影响。如果你想开始得容易一点,就按下面这个技巧去做:首先写出你觉得足以描述你自己的一些词语(如“老实”或“自信”),或多字词语(如“专心致志”或“心胸开阔”)。

接着,要注意,写的时候要用你平时不惯用的那只手,例如,如果你是惯用右手的话,就用你的左手,以此类推。这样做也许会有困难,但是只要你继续做下去,你就会发现,事情变得越来越容易了。只要你在事后能够将每一个字辨





认出来,你就不需要为你的字写得歪歪扭扭而操心。现在就开始写出你的清单吧,给自己足够的时间。如果你在做这件事的时候能够保持放松的话,是会有帮助的。当你减少了有意识的左脑干扰之后,更深入的、诚实的洞察就会显现出来。

人大脑的左半边与语言和逻辑有关,而右半边则与直觉和感觉有关。你惯用的那只手和你身体的同一边,都是由你的大脑的另一边来指挥的。例如,你的右手和右半边由左脑来指挥。因此,当你在做上述实验的时候,你的左右脑中比较不惯用或属于潜意识的那一边会在某种程度上被运用出来。这个简单的实验可以从意识下带出一些最为真实的洞察,而这些洞察,如果你用自己惯用的那只手来写的话,可能就会写不出来了。只有当它们被你发现了,你才会意识到它们是真实的。你最先所写的一些勉强可以认得出来的字,也许是可以预测的,而且也和你用较常用的手写出来的那些是一致的。但是当你继续写你的清单,并且容许你的潜意识自由发挥的时候,你就会得到更多具有透露性的自我形象的词语了。当有明显的矛盾——即与平时的印象构成巨大冲突的时候,你需要对自己完全诚实,分辨哪一个才是真正反映自我的评价。通常使用惯用的手所写出来的那张清单,看起来会像是为“大众消费”而写的,并不会明确指出更深层的自我信念。例如,你用惯用的手写出来的“聪明”,在用非惯用的手来写时,就可能变成“圆滑”,甚至是“投机取巧”。在很多实验的例子中,亲戚和亲近的朋友会确认说,用非惯用的手所写出来的比较接近事实。

仔细审视你单子上所列的每一个词语,如果你不能够确定你所写下来的某些词语的确定意义,试着把每一个词都用一个句子来加以表达——不过你要再次用你非惯用的那一只手来写。每一个词语都可以予以扩大,成为一个或更多的特定概念的叙述句。例如,“友好”可能会包括“我喜欢别人来我家做客”这个特定的信念,而“脚踏实地”则可能涵盖“我很会自己动手做东西”……这一些使用非惯用的手写下来并且扩大成为更明显的句子的信念,才是有可能解释你的行为和结果的信念,而不是那些你立刻就可以察觉的信念。

接下来是“自我催眠”,将每一个信念都放在你的心里来加以测试。

首先,先选择一个你认为是正面的信念,然后想象你自己现在正处于这样一个实际发生的状况而且在这个状况里,你的这个信念正在付诸实现。举例来说,如果你很擅长吸引儿童的兴趣,比如讲故事、唱儿歌,你就想象你自己正在这样做,而且正在享受自己做得很好的感觉。这个例子也许正是受到你的清单上“友好的”或“令人喜欢的”这些词语激发而产生出来的。为了让感受更真实,你需要想象一些视觉上的东西——可以是小孩的脸、故事书以及你周围的任何事物。如果你可以感觉自己听到的任何声音,包括你自己讲话、唱歌的声