第1招 明镜识己容

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第 1 式　我就是我！

古时候，有一位公差奉命押解犯人到案，犯人是个和尚。

不甘心沦为阶下囚的和尚，一直在寻找逃跑的时机。他尽力与公差拉关系，百般讨好他，做出一副恭顺合作的样子。渐渐地，公差的戒备心松懈了，甚至晚上住宿时还与和尚同桌吃饭。

一天晚上，两人投宿一家客栈。因押解的目的地马上就到了，公差心里非常高兴，就与和尚开怀畅饮了起来。和尚见有机可乘，内心狂喜不已，但仍不动声色地与公差划拳饮酒。

酒过数十巡，不胜酒力的公差醉得一塌糊涂，瘫在床上睡了，而和尚则乘机从公差身上摸出钥匙，打开了手上的镣铐，再把镣铐铐在公差的身上。和尚仍难消心中的愤恨，又找来一把锋利的刀子，将公差的头发剃光，趁着夜色逃之夭夭。

第二天，公差醒来，看不到和尚，心慌了起来，不觉用手摸了摸脑袋，却摸着一个光头，心里顿时松了口气：“原来和尚在这里！”

接着，他又检查了随身的衣服、盘缠，一切都原封不动。他又愣了半晌，自言自语：“和尚在，衣物、盘缠也都在，那么，我呢？我到哪儿去了？”

这是一个搏君一笑的荒谬笑话。

可怜的公差连自己与和尚都分不清，自然难逃丢饭碗的厄运了。

“我是谁？”

这个看似简单却又令人无法明确回答的问题，相信你时常会遇到。

在现实生活中，可以发现有许多人像公差一般，不明白“自己”到底为何活着？换句话说，就是浑浑噩噩的活着，为生活而生活，从来没有仔细想过自己到底要干什么？有什么长处？有什么缺点？甚至不了解自己的个性。所以，也就常出现许多尴尬的事情。比如，人云亦云，没有自己的主张、见解，安于被他人操纵。又如，盲目的追赶潮流、崇拜偶像，穿衣、说话、举止都力图模仿偶像。这些人，都陷入了失去自我的迷茫中而不知自己是谁。

话又说回来，如果真让你回答“我是谁”这个问题，相信你也不一定能准确地回答。

其实，这个问题牵涉到你能否正确认识“自己”的存在。我们生活在一个纷繁复杂的社会，各式各样的干扰模糊了我们的视听，造成“认知”和“实际”上的差异。再加上潜意识中与人一较长短的竞争心，所以，我们对自己内在真实的“我”的认知是既模糊又不正确的。

对自己表面的认知许多人都是很清楚的，如身高、体重、美丑、结交了多少朋友、喜欢什么、讨厌什么等。而对自己更深层的认知，许多人可能就不太清楚了，如自己的能力、气质、性格、优缺点、对人对事的态度等。

全面、正确地认识自己，是身处当今竞争激烈的社会中的你必须做的一门功课。一个对自己的能力、特质都不清楚的人，是无法去参与竞争的，就如同一个旱鸭子偏要去参加游泳比赛一样，失败是意料之中。

所以，你必须先认识自己，找到一个真实的“我”。这样，当人们还在迷惘地面对“我是谁”这个问题时，你就可以非常沉着而冷静地回答“：我就是我！”

第 2 式　透过别人的眼睛看自己

阿凯很早便下定决心，大学毕业后要到某个偏远地区教书，因为他从小就非常向往那片神秘土地的风土人情。

一次，他无意中向一位好朋友透露此事，本以为朋友会非常赞成他的想法。不料，朋友却当场泼他冷水。

朋友说：“你的志向是很不错，但是你显然没有认清楚你自身的特质。首先，你说话速度太快，而且口齿不清，有时连我都听不清你在说些什么，更何况是小孩子？其次，你不熟悉那个地区的方言，沟通上会遇到很大的障碍；第三，你对那里的生活、风俗、气候等都了解太少，只凭一股热情，没有考虑到实际生活情况，这样是不行的。所以，我劝你还是要三思呀！”

阿凯听了，既惊讶又感激。惊讶的是，他从来没有意识到自己有这些不适合当教师的缺点；感激的是，幸亏这位朋友愿意毫无保留地指出自己的缺点，否则自己会永远生活在自以为是当中。

后来，阿凯发愤苦练该地方方言，并且在和人交谈时，时刻纠正自己说话的语病和速度，并到图书馆借阅了大量的关于该地区风土民情的书籍。

大学毕业后，阿凯如愿以偿地去了自己向往已久的地方任教了。

在现实生活中，类似阿凯的例子不胜枚举。

只是非常可惜的是，能像阿凯的那位好朋友那样勇于直谏

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的人太少了,很难听到朋友坦诚地指出你的缺点,你多半生活在虚伪的假象中,要真正意识到‘ 我 ”,是相当困难的。

综观中国历史，贤明的君主寥寥可数。主要是因为在位者生活在谗言中，对自己施政是否得宜，只能透过大臣的奏折或近侍宦官的进言来获知，不知广纳谏言，及至国之将亡时，徒呼“ 天亡我，非我之过也 ”，岂不谬哉！

要想透过他人的眼睛来认识自己，除了有益友坦言指正以外，其他的途径可以说是少之又少。试想在现实生活中，能向你直谏的人有几个？所以人要认清自我确实不容易。

其实，事情也不是全然悲观，关键在于我们是否有敏锐的观察力和洞察力。有一种很有效的方法，可以帮助你认识自己，遗憾的是绝大部分人都忽略了。

那就是和人争吵。

在与他人吵架中，他人会很气愤地把平时对你的看法如实表达出来，而这些正是你必须看清的盲点所在。

只是当时，你的心中会充满了愤慨，认为他人的看法是对你的污蔑，根本不是事实，如此你又和认清自己的机会擦身而过。

另外，你可以透过观察做事时或说话时他人的反应来认识自己。

以下的人际测验，你不妨试一试：

①在公交车上,一位孕妇站在你身旁,你会让位给她吗？

②你能够不查看记事本，一口气说出 5 位朋友、客户或同事的电话和地址吗？

③与陌生人交谈时，觉得对方是看着你的眼睛，还是打量你的整个脸？

④在拥挤的公交车上，站在你旁边的通常是异性还是

同性？

⑤你是否曾因为怕别人向你借钱，而抢先向对方诉苦说你目前经济困难？

⑥你通常与朋友发生争执的原因，是为了某种原则性的问题，还是为了金钱、异性，或者其他原因？

⑦外出旅游，你通常是独自去，还是与朋友结伴去，或是参加旅行团？

⑧你购买家具或家电时，是否会要求立刻交货，甚至宁愿自己找人立刻搬回家？

⑨你站在山上往下看时，有何感想？ A. 自己好渺小。B. 只觉得疲劳。C. 大大地呼吸一口新鲜空气。D. 想着下一站要往哪里？E. 找自己的家在哪个方向。

⑩如果你不小心在大街上滑一跤，第一个动作是什么？A. 揉揉可能受伤的部位。B. 看看周围的人有没有看见自己出丑。C. 赶忙站起来假装若无其事。D. 干脆假装昏倒。E. 破口大骂，推托被人推倒或地太滑。

对以上 10 道测试题，答案分析如下：

第①题：不管你是否心甘情愿，如果你会让位给那位孕妇，代表你是个爱面子、重视形象、热心善良的人。反之，则是一个冷漠自私的人。

第②题：你能够一口气说出 5 个电话号码或地址，显示你在朋友中的地位举足轻重。至少，别人觉得你是个热情的人。

第③题：如果对方看着你的眼睛和你交谈，表示在别人眼里，你的才华比外表更出色。

第④题：一般说来，在拥挤的公交车上，谁还有心情去留意身边站着的人是男是女。如果你答“没有留意”的话，你是一个率直有主见的人；若你答同性或是异性，在

别人的印象里你只是很平凡，并不怎么突出的人。

第⑤题：如果你没有类似经验的话，代表你的人际关系不够广。在别人眼里，你不是一个可以倾诉心事的人。

第⑥题：如果你认为自己与朋友相处融洽，并没有发生问题中所述的情况，这表示你在别人眼中是个无足轻重的小角色，别人根本不屑于和你发生争执；而无论你是为了什么原因与朋友吵架，这都显示别人在乎你的存在。

第⑦题：喜欢独自旅行的人容易给人自私、孤僻而不易相处的印象；喜欢与朋友结伴同行的人，给人有领导和组织能力的良好印象；选择参加旅行团的人，多半是平凡而怕麻烦的人。

第⑧题：如果你答是的话，在别人眼里，你是个多虑、终日疑神疑鬼的人。

第⑨题：选 A 的人，是个很容易感动，却有点婆婆妈妈的人。选 B 的人，太自我中心，重视原则，不够圆滑。选 C 的人，斤斤计较，狡诈投机，容易承认错误。选 D 的人，是个急躁、有义气、懂得照顾别人的人。选 E 的人，自我保护能力太强烈，不容易与他人交心。

第⑩题：选 A 的人，重实际，怕受损失，不愿做无谓的投资。选 B 的人，是个自卑、懦弱的人，有时会做出一些令人难以理解的举动。选 C 的人，坚强、冷漠，拒人于千里之外。选 D 的人，善于伪装，行动与思想反复不定，令人难以捉摸。选E 的人，是个爱面子，爱推卸责任，自私自利的人。

当然，以上 10 道选题只是帮你进一步分析自我，但并不能真正代表你，只希望能够给你一点启示：透过观察，捕捉别人对你的言行和态度来认识自己。

第 3 式　画张自画像

阿华在一家公司工作两年了，同事们莫不称赞他勤劳上进，公司也很器重他。他每天虽然忙得分身无术，却从不以为苦。

不久前，阿华遇到了一件令他苦恼不堪的事，因为公司有个副经理的缺，大家都认为此位非阿华莫属，连阿华自己也这么认为。不料，公司却升任平日逢迎拍马、不做事的阿志为副经理。

为此阿华愤愤不平，向平日的好友阿伟大吐苦水：

“为什么像我这样努力工作的人，却得不到应有的回报？我做得比阿志好很多，又经常参加同事们的活动，阿志平日不太和同仁打交道；同事们都喜欢和我聊天，阿志一有空就只是窝在角落里看报纸、杂志。”

阿伟分析说：“公司之所以升任阿志，一定有公司的主张。你虽做得好，但阿志也没有犯什么错误。在上司的眼中，你和阿志并不等于你眼中的印象。现在，你苦恼的不是因为没有被升任，而是你认为以前的表现似乎都是白费了。”

阿华听后，仔细一想，认为阿伟说得非常有道理。

第二天上班后，阿华又恢复了以往的热忱，而且更加留意同事们对他的态度和评语，也注意观察阿志的工作态度。一段时间后，他终于明白：公司提升职员，不仅是看他是否受欢迎，更重要的是看他能否胜任职务。

有了这层认识后，阿华对事、对人不再单向思考，而

是从各方面综合起来加以判断，不断调整改进自己的言行。不久，他也升职了！

由此可见，为自己描绘一张自画像，并不简单。你得从各方面逐一端详确认，做全面的认识。正如你照镜子一样，要从眼、眉、鼻、口等一一进行检查。

一般说来，你可以从 4 个方面着手，全面地了解自己。

第一，请对自己百分之百的诚实。这看起来简单，其实是很难做到的。人们的潜意识中都希望自己好一些。因此，你在观看他人的自画像时，会发觉画上的人比你看到的真人要好看得多，就是这个道理。如果你在为自己画像时，能忠实地把你略歪的鼻子如实地画下来，那么，你就是真正做到了百分之百对自己诚实了。

第二，当你没有绝对的把握能做好某件事的时候，不要轻易做出承诺，否则，将会过分高估或低估自己的能力。

第三，如果你对大家公认的某个好人的行为、性格等有好感，那便说明你的某些方面与他相同。

第四，从他人的眼里看自己。

具体来说，你可以从以下几方面来为自己画自画像。

❀你的理想

每个人都有不同的人生观和追求目标。因此，各人想达到的理想境界也就大相径庭了。

人生观和追求目标对一个人的理想能否实现有着决定性的影响。可以说，由一个人的人生观可以得知其理想的实现程度。

美国公共关系专家劳伦斯提出了有关人生态度的 14 个问题，请你诚实回答：

1. 你喜欢旅游吗？
2. 在创意和销售中，你喜欢哪一项？
3. 你喜欢与人共事吗？
4. 你喜欢写作吗？
5. 你重质还是重量？
6. 根据你的经历，你真正喜欢从事的工作是什么？
7. 对你来说，休闲在生活中有多重要？
8. 你好为人师吗？
9. 你愿意帮助运气不佳的人吗？
10. 为了获得晋升，你会在家庭和个人利益两者之间做什么样的牺牲？
11. 你愿意到外地去工作吗？
12. 对你来说，薪水的多寡和工作成就感哪一个重要？
13. 户内和户外工作，你喜欢哪一种？
14. 为了获得自己所期待的钱财，你准备如何努力？

认真回答了上述问题后，你会了解该如何调整才能更有效地实现理想，同时也会对自己的理想、内涵有更清楚的认识。

❀你的性格

每个人都有自己的性格，有自己的好恶、偏爱及习惯。有的人勇敢、果断，有的人怯弱、优柔，有的人稳健、沉着。

如果按情感、理智、意志三者所占的优势来分析，人类的性格大致可以分为：情感型、理智型、意志型三种。

如果按个人独立程度来分，则可以分为顺从型和独立型。

如果按照个人是倾向于外放还是内敛来看，可以分为

需要全本请访问 www.ertongbook.com

外向型和内向型。这也是大多数人较为认同的分类法。外向型的人性格活泼开朗，喜欢交际，其注意力和兴趣多倾向于外在世界；内向型的人性格较为内敛沉静，富于想像，注意力和兴趣倾向于内心世界。

但是，事实上，人并不是单纯属于哪一种类型，往往是两者兼具，只不过是某一面较为突出而已。

❀你的气质

心理学家将人的气质分为四种类型：胆汁型、血液型、黏液型和抑郁型。

胆汁型的人性情直率，精力旺盛，热情洋溢，爱热闹，喜欢富于变化的工作或活动。但他们情绪不稳定，喜怒无常，脾气暴躁。

血液型的人喜欢交际，机智大方，适应性强，乐观愉快，有卓越的工作效率。但他们沉湎于幻想，缺乏耐心，注意力分散，做事往往只有 3 分钟热度，情绪容易波动。

黏液型的人情绪稳定，做事认真，态度沉稳，不爱空谈，善于忍让，生活有规律；工作范围广，有自制、镇定、不急躁的特质。但他们脑筋不够灵活，不知变通，对新事物不太感兴趣，因循守旧。

抑郁型的人多愁善感，稳重可靠，有恒心，容易相处，人缘好，办事脚踏实地。但他们优柔寡断，反应慢，不求进取，容易在受挫折后一蹶不振。

实际上，与性格一样，大多数的人都不仅只有一种气质，往往都是兼有多种。另外，人的气质没有好坏优劣之分，且气质并不能决定一个人事业的成败。

做一个现代的上班族，不仅要了解自身的气质，还更应了解自己的职业气质。国外的学者把职业气质分为 11

类：

变化型、重复型、自我表现型、协调型、机智型、孤独型、服从型、独立型、严谨型、经验决策型、事实决策型。

如果你拥有的职业气质类型越多，适合你担任的职业就会越多，你的能力和机会也就超过一般人。

❀你的兴趣

兴趣有直接兴趣与间接兴趣之分。

直接兴趣是指对某事物或活动本身感兴趣，会付出全身心的“真爱”，如唱歌、足球等；间接兴趣是指为了某种目的而对某种事物产生兴趣，如为了获得文凭去参加升学考试等。把直接兴趣和间接兴趣结合起来，这样对选择工作时会有很大帮助。

兴趣和职业之间究竟有何关连？《职业分类辞典》把兴趣分为 11 类：喜欢从事帮助人的工作、愿与人接触、适合做规律性工作、愿与事物打交道、喜欢研究人的行为、愿做领导和组织工作、喜欢抽象和创造性的工作、喜欢钻研科学技术、喜欢表现和多变的工作、喜欢定义明确的工作、喜欢操作机器。

兴趣是成功的试金石，你的兴趣会帮助你选择适合你的职业，让你主动、积极地去投入工作，而非被动、勉强地为工作而工作。做自己感兴趣的工作，会使你更能够无畏地勇往直前。

❀你的能力

不同的人有不同的能力，但你应该清楚地知道：能力没有好坏之分，只有高低之分。

人的能力可分为平常能力和特殊能力两种。平常能力是绝大多数人都有的能力，如记忆力、思维力、注意力等；特殊能力则并非人人都有，如有的人有音乐天分，有的人却没有。平常能力是与生俱来的生理能力，而特殊能力需要不断的学习和培养才能获得。

特殊能力对工作有很大的帮助，并对前途有着决定性的影响；经过有计划的培养和训练，将会成为你独具优势的职业能力。本书就是试图透过培养和训练，造就你不同于一般人的特殊能力，进而对你的工作产生重要而关键的影响。

具体说来，人的职业能力可以分为 11 种：学习能力、语言能力、算术能力、空间判断能力、形态知觉能力、行政能力、手指灵活度、眼手协调能力、手的灵巧度、身体协调能力、颜色分辨能力。

能力是可以培养的，如果你发觉自己在某方面的能力较弱，而它又对你的工作能力有重要影响，那么，你不妨对症下药，有计划地培养、锻炼，加以强化。

❀其他

除以上几点外，还有学历及学业成就、工作经历和经验、口语或与人交往的能力等，在此就不一一详述了。

透过以上各方面的观察和体会，相信你已为自己画了一张非常标准、清晰的自画像了吧！

❀功力自测

△在讨论某个问题时，你是否像羊般沉默？或者是人云亦云，随声附和的应声虫？

△你有偶像吗？你是否会刻意模仿偶像的行为举止？

△每天睡觉前，你是否会反省一天所做的事？

△你有接受他人意见的度量吗？你如何看待他人对你的意见？

△他人对你提出的意见，你的接受程度如何？你如何对待向你提意见的人？

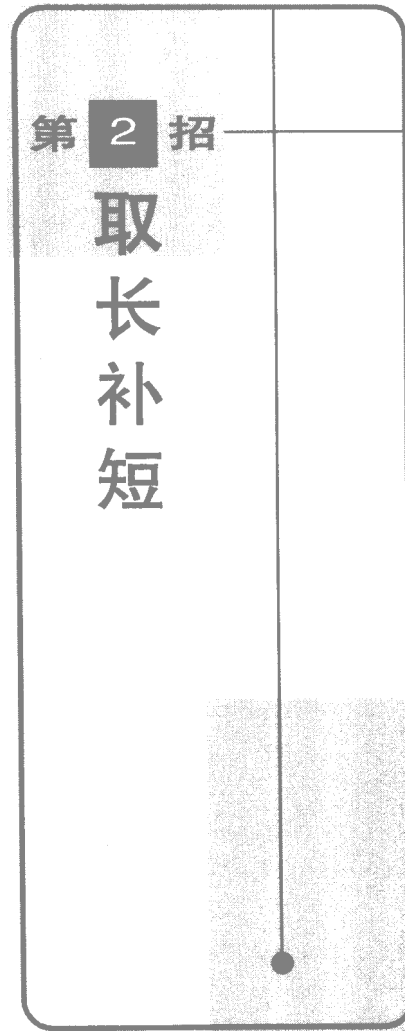
△你是否量力而行？

△你仔细想过自己的前途和未来吗？是否曾做过一番自我规划？

△你是如何看待“魅力”的？你觉得自己的魅力如何？

△你对自己的兴趣有什么打算或计划？

△学完本招后，你的最大收获是什么？



需要全本请访问 www.ertongbook.com