第一修炼

独立自主与适应社会的能力

一、奋斗由此开始

打开自己独立生活的局面

你有没有独立自主的生活习惯，从你的生活方式中，就可以看出来。你要学着独立去生活，自主去做些事情，一个成大事者是不会在生活中依赖他人的。

当你作为一个生命呱呱坠地．可能就已经习惯了父母的呵护与抚养：饥饿、寒冷、疼痛、挫折……似乎都有人在为你遮挡。而现在，你长大了，步入了社会，走向了自己的生活，你是否想过：你能生存吗？你能适应社会吗？你能活得很好吗？从这一刻开始，你的精神支柱就是你自己，只有你才能对你自己负责！

一位朋友谈起他在美国的一段经历。为了16岁的儿子能够成功，他狠下心来，送他到一所远离住家却十分有名的学校去念书。那个稚气未脱的小伙子每天都需要转3站公共汽车，换2次地铁，穿越纽约最豪华和最肮脏的2个街区，历时3个

需要全本请访问 www.ertongbook.com

多小时。而纽约的地下铁又是世界上最乱最不安全的地方之一，每天都有抢劫、强奸、甚至杀人的事件发生。为什么这位朋友让自己的儿子放着附近的高中不读，而冒那么大的风险，整天奔波于那危险的路中呢？

一方面固然因为儿子考上了世界的名校，另一方面更是由于我的朋友独立生存的观念使然。在美国，16岁的孩子应该是具有独立人格和精神的。我的那位朋友始终认为：在人生的旅途上，每个人都要经过这一关，都要穿越这样的危险地带，否则就难以在这错综复杂、险象环生的环境中生存下去。他告诉儿子说：人生的道路是更危险的，因为人生只有去，没有回，走的是只能走一次的路线，而每一步跨出去都是自己不曾熟悉的道路，若一步稍有不慎，你的整个人生都将遭到打击。所以他在给儿子的信中着重写道：“年轻人，你渐渐会发现，当你个人独行的时候，会变得格外聪明，当你离开父母的时候，你才会知道父母是对的。”年青人应该养成独立生活的习惯，并且用这种习惯去面对世界，面对生活中的一切。

也许，你会遇到一些问题：觉得社会太黑暗，抱怨别人太势利，感受了人世间的冷暖之后，你变得孤独，寂寞，总有许许多多不可名状的情绪要发泄。这时，你应该想一想：这是为什么？其实，你只是在潜意识里认为自己只不过是一个“孩子”——外表成熟而内心却仍然依附着过去扶持着你的力量的孩子。也就是说，你还没有独立，不能独自承担这许多事情。所以你活得不顺心、不积极，没有做好自己该做的事，没有找准自己的位置。

我们活在这个世上，不能没有独立。而这一切，又都只能靠你自己，因为你自身就是你自己的生存环境之一。你才是你自己的主人。鲁迅先生的故事不知被多少人传诵：鲁迅小时候，由于家道的败落和父亲的病情，使还是孩子的鲁迅过早地承担起了家庭的重担，他不仅要学习，还要每天往返于药店与

当铺之间，为生活而奔波。即便如此，他还是不忘自强不息地奋斗。一次，由于上学迟到，老师对他加以批评，鲁迅从此在自己的书桌上刻上了一个“早”字，这不仅仅是对自己的提醒，更是一个人人生观的体现：自立、自强。

当一个青年人独立了，放弃了依赖性的时候，当一个青年人真正为自己负责的时候，他就会变得无比强大。养成独立生活的习惯，是你迈向成功的第一步。

一个女孩子可能是很柔弱的，但当她成为一个母亲之后，当她必须为生活而奔波的时候，她的身上因为自己的责任而迸发出的力量将是无可比拟的，这就是独立的强大。天助自助者，社会需要坚强自立的人，任何人都不愿意与一个软弱无力，随时会倒在自己身上的人呆在一起。只有你能为自己负责了，你才可能更多地得到别人的帮助。你自己就是你自己，这毋庸置疑。在这个世界上，没有人会陪你一生一世，我们每个人都需要学会独立地生活。

一个娇生惯养、从来没有出过远门的孩子，要想迅速地成熟起来，最好的方法是让他远离父母，去过独立的生活。正如一个婴儿，只有当他摆脱了双亲扶持的双手，自己一步一步地向前迈进，我们才会惊喜地叫道：宝宝会走了。

在我们的生活环境中，社会的进步使人与人之间的关系出现了异化，每个人都充满了智慧，又都有一副适应自己人生经验的‘如意算盘”。

然而，谁也无法在课堂上、书本中和家庭里教会青年们如何自如地处理各种复杂的社会关系、人际关系和利害关系，如何克服自身的惰性和弱点，以一个成熟者的目光来审视世界上的一切。只有独立地去面对、去体验，才会获得这些知识。正如一位先哲所说，若想让小鸟学会飞，就让它飞吧。

每个人都可能有这样的经验，被一位朋友领着穿过几条不曾到过的小巷，去一个陌生的地方，第二次自己来时，竟然无

法辨认上次走过的路线；只有按图索骥，走一路问一路，再来时我们才能十分肯定地找到要找的目标——这就是独立的境界。

独立的境界是美妙的，独立的习惯却是需要我们自己去学习和培养的。独立地面对社会、面对自然、面对你自己、面对生活。

独立的习惯是成大事者应该具备的条件之一。一个独立的人，他会坚守信仰，保持自我。只有这样，才能够在你的人生道路上不迷失方向，才能为自己的人生涂上一道亮丽的色彩。

青年人在工作和生活中能够坚持自己的信仰，拒斥邪恶，保持自我真性情，玉洁冰清，不沾世俗气，这更值得我们学习。年轻人，做人要独立，只有如此，才能思想自由，不断探索，才能使从事学术工作者解放思想，善于怀疑，富有创造性，且能埋头钻研，上下求索，以追求真理为宗旨，才能促进学术的发展与进步，才能在将来成就一番事业。

在学习中，独立思考是非常重要的。只有这样才能走出“死读书”“读死书”的圈子，在学问上有所见解，有所创新，生活中也是如此。

我们生在这个纷繁的世界里，不可能孤立存在，你必然会与许许多多的人交往、合作，但这并不代表着我们要放弃独立而随波逐流。

不要总是一本正经或愤愤不平，为赢得别人的欢迎，你必须在举止上做些让步。有时你可以退让，但不要为此失去自我。

养成独立生活的习惯，这种习惯会在成功的路上助你一臂之力，青年人学会独立生活，拥有了独立的品格，你就拥有了成功者必备的一个条件。

培养自信心的三种方法

信心的力量是无穷的。可是，仍有许多人受着信心不足的煎熬。

知道自己信心不足的原因，对症下药，补充扩展自己的经验、知识能力等等，尤其是提高综合能力素质水平，是培养和训练自信心的关键。

以下几种方法，作为辅助手段，可以帮助我们训练和培养自信心。

1. 心理暗示法

成功学家希尔曾指出：“信心是一种心理状态，可以用成功暗示法诱导出来。”对你的潜意识重复地灌输正面和肯定的语气,是发展自信心最快的方式。”

当我们将一些正面、自信的语言反复暗示和灌输给我们的大脑，这些正面的自信的语言就会在我们的潜意识中根植下来。

某企业家十二三岁就开始卖木柴赚钱补贴家用。16 岁正式做生意，经过十七八年艰苦卓绝的奋斗，终于成了亿万富商。17 岁时他听到有人说：“不管有多大的困难，你都要坚持勤奋工作,将来肯定成就一番事业。”

这句积极肯定的话对他起到了强烈的暗示作用，于是他通过自己的努力，终于成就了自己的事业。

我们都可以给自己“算命”，给自己一些积极肯定的语气，并不断加以重复暗示、启发：“靠着命运给我的力量，我凡事都能做，即使有些困难，也是考验我的意志。我一定会成功，我一定会大富大贵，只要我永远努力。”

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 寻找力量法

成功人物传记和成功自励的书，最能帮助我们找到勇气和力量，从而增强我们的自信。成功人物都曾经历过信心不足、迷茫挫败等打击锤炼，又经过成功的滋润。他们自信的建立最有启发意义。

成功自励的书籍，更是运用许多成功的例证，从各个角度阐述成功的正确观念和态度以及一些成功的技巧。这对我们增强自信也极有好处。本书便是其中的一本。如有条件，找一个有成功经验的人进行咨询，也是一种寻找力量的办法。

3. 自我分析法

第一，分析超脱。

当你感到自卑不如人，缺乏自信时，多方面分析原因：家庭出身如何？从小到大的环境如何？受到的教育如何？是否缺少亲友帮助？人生目标是什么？人生信念是什么？等等。这样便能找出缺乏自信的原因。各人条件不同，追求目标不同，理智地分析就不会因某一时、某一方面不如人而丧失信心。

将自己的人生放在一些大背景中去分析，更容易超脱。整个世界，整个人类历史，整个国家，整个社会等等大背景中，可能会有人比你强，但一定会有人比你处境更差。卡耐基曾引用一个故事说“当你担心没有鞋时,却有人还没有脚。”从大背景进行分析，主要是让我们从个人小圈子的局限中超脱出来，从自卑的情绪中超脱出来。超脱了局限和自卑，你便能确定自己，从而树立自信心。

第二，列举成功。

从小时候到现在为止，每个人都会有许许多多、大大小小的成功，把它统统列举出来，哪怕是一件小小的成绩也不放过。比如：考上中学，考上大学；某科成绩开始不怎么好，后来赶上去了；当了学生干部，获某项比赛的好名次；学会骑自行车、摩托车；某次做生意成功了；某次交友成功了……多花

时间，仔细回顾，如数家珍地一件件列举出来。望着这些成就，你可能会很惊讶，原来自己也有这么多成功。成功的体验使人信心倍增。

第三，反比优势。

选一个年龄相仿的成功者作比较对象。列出自己的特长、爱好和才能，比如：打球、跑步、绘画、写作、外语、下棋、唱歌、跳舞、演讲、交际、某种技艺、吃苦耐劳的特性、硬骨头的创业精神、机灵、幽默……从自己的优势中找出反比对象不如你的项目。看到成功者也有不如你的地方，你的自信心就会增强。

总之，只要对信心的形成有正确的理解，采取行动不断充实自己的知识，提高自己的能力，弥补自己的不足，增加成功的体验，我们就能增强我们的自信。任何一种精神上的进步或物质上的收获，都是增加自信心的滋补剂。

树立必胜的信念，没有更多的诀窍，关键在于我们自己有无决心去行动，去获取成功的经验。只有拥有足够的信心，你才能适应这个环境的变化，才能有所作为。

积累做人做事的“本钱”

要做一番大的事业，首先必须要有一笔资本，那么你的资本在哪里呢？它就在你自己身上——只要你能以努力的态度、负责的精神、持续不断地去做有利于社会的事。

自古以来，世界上很少有这样的例子：年轻时没有打好根基的人，到了后来竟能做成大的事业。一般获得成功的伟大人物之所以在晚年能够收获一生的美满果实，大体是因为他们在年轻时就播下了成功的种子。

一些青年人养成了急功近利的心态，这是非常不利的。其

实，我们对任何事都不应该急于求成，不应该心存奢望，而应该先在自己的大脑中一点点地储备学问与经验，以此来作为将来成功的资本。要知道，今天社会上所需要的乃是受过良好教育、品质可靠、训练有素的人。汉密尔顿先生曾经说过：“这个时代所需要的是训练有素的人。”的确，过去美国需要大量的各类工作人员，任何人不管教育程度怎样，只要品行尚可、做事有条理，随时都可以获得一个工作职位，但如今的情况已非昔日可比。实事求是地说，一个刚跨入社会的年轻人，对于那些自己毫无经验、又没有多少把握的工作，的确不敢担当。

也许你的家境使得你无法在专门学校或高等学府学习，甚至你还可能有很沉重的负担，但是你总可以抽出一些业余时间来强迫自己读书。如果你每天都能挤出一个小时来专门学习一门学科，长此以往，最后所积累的知识必定非常可观。这样的做法与习惯，要比心无所定、随手翻阅的读书方法好得多。

无论在哪里，如果你发现一个青年人时时注重充实自己的生活，提高自己的学识，也不浪费自己的空闲时间。不仅如此，他还经常注意与他的事业相关的信息，他总能保持一种乐观积极的心态，做起事情来非常敏捷，善始善终，那么这样一个年轻人，可以断定他将来的前途一定很光明。

但我们也经常看到很多这样的例子：一些体格强健、受过良好教育、也有处理事务经验的年轻人，照理说可以做出一番事业来，但他们却过着平庸的生活，甚至在事业和生活上一败涂地。这是为什么呢？原因在于，他们少年时代不肯努力求知，以致到了必须处理各种困难时，竟然无力应付，只好后悔莫及！

最为可怜的是那些不学无术的人，上了年纪后再也无法弥补学识的不足了，加上他们没有好的经济条件，竟然连普通人的境地都达不到，他们既谈不上有什么志趣又缺乏自信，这样的人生实在没有什么意义！

我们必须懂得，平时学问上的努力和经验上的积累，在危急关头往往是我们最有力的支持者。比如，一个建筑师平时只用到他的一半知识，就足以把手头的工作做得很漂亮，但是遇到紧急而重要的情况时，就要用到他所有的技巧、学识与经验。在那种情况下，他过去所积累的全部“资本”才会显露真相。又如一个商人，他在平时大可不必大显身手，但要想成为一个出色的商人，不能永远就这样下去，因此，他必须要做好更充分的准备，训练更高的本领，以便拓展业务，或者应付经济萧条的岁月。同样道理，一个青年人刚跨入社会时在知识与才能上也要做好相应的准备，也许在事业初创时一部分学识便足以应付当时的工作，但等到事业发展大了，所有的学识都搬出来用，有时还显得不够。

一个人体内积累的学识与经验就是他获得成功的最重要资本。所以，你要在体内积累这些资本，要做到这一点就必须集中精力、毫不懈怠、积年累月地去做。这样，一旦能储蓄这些能量就是无价之宝，所以，每个人都要趁着年纪尚轻，珍惜时间，刻苦努力，否则他将来的“收成”一定十分有限。

这种储备于你体内的能量的高低，可以从你的性格上看出来，可以从你的工作效能上看出来，还可以从你周围的人对你的评价中看出来。但是，你积累了这些能量就一定能够成功吗？

如果你在工作业务上没有进展，这就成为你走向成功的最大障碍。当你刚离开学校时，也许心中抱着很大的希望，准备竭尽全力，成就一番大事业；或者打算勤学苦读，以求得学识上的进步；或准备拥有一种令人愉悦的社交生活；或想组织一个温馨舒适的小家庭。但是等到你真正踏入社会、开始工作时，外界的各种诱惑就开始时时地来侵袭你，有时它们使你无法安心自修，无法安于目前的工作，甚至使你沉沦、堕落、陷入万劫不复的深渊。一旦你对职业和工作本身不再感兴趣，那

么你的一生就到此为止了，人生旅途中原有的一切快乐、幸福、舒适都会抛弃你。除非你能幡然悔悟，改过自新，痛下决心，可以重新做人。否则，尽管你的年岁会增大，但你的才能却会退化，以后的生活只能在失败、惨淡的气氛中度过。

现在就要立下决心，并立即行动！不管你现在的境况怎样,你千万要记住三个字“求上进!”如果你确实能做到这一点，那么即使你遭遇到了经济上的失败，工作上的挫折，你也必定还有力量，必定还能东山再起。一个有真才实学的人，就无须担心时运不济、阻力重重，即使没有大笔的财富，别人仍然会重视你、尊敬你。而你体内所储藏的巨大财富，更是别人无法抢走的。

把萎靡不振的头抬起来

对于欲成大事，治疗自己人性弱点的人而言，有一种最难治也是最普遍的毛病就是“萎靡不振”;“萎靡不振”往往使人完全陷于绝望的境地。

一个年轻人如果萎靡不振，那么他的行动必然缓慢，脸上必定毫无生气，做起事来也会弄得一塌糊涂、不可收拾。他的身体看上去就像没有骨头一样，浑身软弱无力，仿佛一碰就倒，整个人看起来总是糊里糊涂、呆头呆脑、无精打采。

年轻人一定要注意，千万不要与那些颓废不堪、没有志气的人来往。一个人一旦有了这种坏习气，即使后来幡然悔悟，他的生活和事业也必然要受到很大的打击。

迟疑不决、优柔寡断无论对成功还是对人格修养都有很大的伤害。优柔寡断的人一遇到问题往往东猜西想，左右思量，不到逼上梁山之日决不做出决定。久而久之，他就养成了遇事不能当机立断的习惯，他也不再相信自己。由于这一习惯，他

原本所具有的各种能力也会跟着退化。

一个萎靡不振、没有主见的人，一遇到事情就习惯性地“先放在一边”,说起话来又是吞吞吐吐、毫无力量,更为可悲的是，他不大相信自己会做成伟大的事业。反之，那些意志坚强的人习惯“说干就干”，凡事都有他的主见，并且有很强的自信心，能坚持自己的意见和信仰。如果你遇见这种人，一定会感受到他精力的充沛、处事的果断、为人的勇敢。这种人认为自己是对的，就大声地说出来；遇到确信应该做的事，就尽力去做。

对于世界上的任何事业来说，不肯专心、没有决心、不愿吃苦，就决不会有成功的希望。获得成功的惟一道路就是下定决心、全力以赴地去做。

遇到事情犹豫不决、优柔寡断，见人无精打采的人，从来无法给别人留下好的印象，也就无法获得别人的信任和帮助。只有那些精神振奋、踏实肯干、意志坚决、富有魅力的人，才能在他人心目中树立起信用。不能获得他人信任的人是无法成功的。

对于手头的任何工作，我们都应该集中全副精神和所有力量。即使是写信、打杂等微不足道的小事，也应集中精力去做。与此同时，一旦做出决策，就要立刻行动；否则，一旦养成拖延的不良习惯，人的一生大概也不会有太大希望了。

世界上有很多人都埋怨自己的命不好，别人为什么容易成功，而自己却一点成就都没有呢？其实，他们不知道，失败的原因只能是他们自己，比如他们不肯在工作上集中全部心思和智力；比如做起事来，他们无精打采、萎靡不振；比如他们没有远大的抱负，在事业发展过程中也没有去排除障碍的决心；比如他们没有使全身的力量集中起来，汇成滔滔洪流。

以无精打采的精神、拖泥带水的做事方法、随随便便的态度去做事，不可能有成功的希望。只有那些意志坚定、勤勉努

需要全本请访问 www.ertongbook.com

力、决策果断、做事敏捷、反应迅速的人；只有为人诚恳、充满热忱、血气方刚、富有思想的人，才能把自己的事业带入成功的轨道。

青年人最易感染又是最可怕的疾病就是没有明确的目标和没有自己的见地，就是因为这一点，他们的境况常常越来越差，甚至到了不可收拾的地步。他们苟安于平庸、无聊、枯燥、乏味的生活，得过且过的想法支配着他们的头脑。他们从来想不到要振奋精神，拿出勇气，奋力向前，结果沦落到自暴自弃的境地。之所以如此，都是因为他们缺乏远大的目标和正确的思想。随后，自暴自弃的态度竟然成为了他们的习惯。他们从此不再有计划、不再有目标、不再有希望，如果你想劝服他们，要他们重新做人，实在是一件万难的事。要对一个刚从学校跨入社会、热血沸腾、雄心勃勃的青年人指出一条正确的道路，是一件比较容易的事，但要想改变一个屡次失败、意志消沉、精神颓废者的命运，似乎是难上加难。对这些人来说，仿佛所有的力量都已消失殆尽，所有的希望都已全部死亡，他们的身体看上去也如同行尸走肉一般，再也没有重新振作的精神和力量了。

其实，世界上不少失败者的一生都没有大的过错，但由于本身弱点太多，懦弱而无能，结果做事情容易半途而废，一遇挫折便不求上进。没有坚强的意志，没有持久的忍耐力，更没有敢做敢为的决断力，使他们陷于失败的境地。

追求成熟之美

青年人都急不可待地要成熟起来。一个人的成长是否到达成年后便停止呢？心理学家认为，人的成熟可分为成熟早期、成熟中期、老年及暮年，这四个时期在外表看来虽然比较明

显，但在心理上并没有明确的界限。成熟可说是人在成长中的自然表现。

那么，成熟的特征究竟是什么？专家们有着不同的解释，而以下几点是值得青年人深思的：

（1）自信——自信是成熟的基础。假如一个人没有自信，他就无法独立，也不能相信自己的能力、感情、判断力和思想。有了自信心，他便有能力去接受或拒绝一件事，遇到困难危机时他会当机立断。他是自己命运的主宰，并会决定自己应走的路。

（2）接受现实——一个成熟的人会面对现实，不再那么充满幻想。接受现实包括接受自己及接受社会。很多年轻人就不能接受自己，他不去面对自己的弱点，这是幼稚的行径。一个成熟的人会在关心自己的仪表及健康之下，接受自己外表的缺陷，不作无谓的自怨自艾。

（3）关心社会问题——只会接受社会，顺应潮流，追求时尚，这不过是形式上关心社会，其关心社会的内涵是空虚的。在关心时装的趋势或流行的事物之余，我们更要关心国家、社会和人民的利益。成熟的人都关心周围事物，阅读报章杂志了解社会大事，尝试参加社会公益事务（如辅导青年活动及照顾老人等义务工作），与周围朋友谈论时事，这才是真正的追上社会潮流，而不是被潮流牵着鼻子走。

（4）有主见——成熟的人不会轻易接受既成的事实，他有自己的独立见解。他虽然追求一个理智的、永久的、人性的生活原则，但却不轻易接受那些由习惯、迷信、偏见、假想等所形成的生活原则。每事必问及做出适当的批评，是避免盲从的方法，也是对自我的严格要求。

我们要知道成熟是自然成长中复杂的表现。一个成熟的人应保持婴孩时期的赤子之情、幼年时期的顽固、少年时期的好玩与欢乐、青少年时期的合群性及对知识的追求欲、青年时期

的理想及热情等特点，并把这些特点组合起来，然后再糅合成年人的稳重、智慧、知识、责任感，成熟美便表现在他的行为里了。

做成熟的人，在日常的行为中，一定要能把握住以下几点：

1. 能自我剖析

至少在镜前必须要端正自己的姿态。要使自己成为受人欢迎的人，必须注重自己的仪表，充实自己的内在，提高自己的素养，无论何时何地都要思考一下自己以怎样的举止给人们留下好印象。这一点是非常重要的。

2. 能把握分寸

譬如，饮酒绝不能喝得酩酊大醉而有失风度，时刻要处于冷静状态。这不仅仅限于饮酒，一举一动都得适度得体，恰如其分。总而言之，一个潇洒的绅士，应该是时刻检点自己，在各种场合下都能很好地把握分寸。一个人的一生中总会遇到几次令人尽情欢乐的时候，此时，把握分寸，尤为重要。

3. 不随波逐流

一个真正的男子汉，应该对自己有充分的自信心，有自己独特的世界观、价值观、审美观，不受周围习惯势力的影响，绝不做曲意迎合别人、随大流的事。

4. 有理想、有抱负

作为男子汉，有一两个梦想是情理中的事。为了实现梦想，就会将它作为自己的奋斗目标，这是很重要的。有着宏大目标的男子汉，就不会计较世俗小事，向着未来奋进。没有理想的男子汉，谈不上是真正的男子汉。

5. 要有随机应变的能力

见机行事、视情而定的决策力是随机应变的重要因素。在关键时刻马上就能决断出该怎样做的男士才能称得上是一个男子汉。在千钧一发时，能见解不凡、独具卓见、头脑灵活、应

付各种场合。

6. 要果断、干脆

男子汉要果断、干脆，观点鲜明，态度明朗，心情豪放，性格豪爽；而不是闷闷不乐，唯唯诺诺，瞻前顾后，谨小慎微的人。同时，还必须去除一切给人不可信赖的感觉。要成为让人可以完全信赖的男子汉，果断、干脆是很重要的。

保持性格的高度灵活性

性格的灵活主要表现在为人处世的适应与变通上。大致可以归结为三个“不苛求”。

1. 不苛求环境

现代社会的发展为社会成员的自由流动提供了日益充分的物质条件，人们对环境的选择要求日益强烈。

然而，即使是高度现代化的社会，人对环境的选择也还是有一定限度的。在我们这个正在从事现代化建设的国家，由于历史的原因，更由于生产力水平的限制，在一个不短的时期内，环境与人的交互作用的主导面，恐怕还是通过人对环境的适应来改变环境，而不是通过新的选择来调换环境。

善于适应环境表现了人的性格的灵活，它具有多方面好处：第一，能协调自己与环境的关系；第二，能优化自己的心境与情绪；第三，能调动自己内在的积极性；第四，能为进一步发展准备条件。所以，适应有积极与消极、主动与被动之分。我们提倡积极的、主动的适应环境，而不是消极的、被动的顺应环境。因此，适应环境与改造环境又是一个事物不可分割的两个方面。

2. 不苛求他人

与适应环境同步存在的问题是，人也不应苛求他人。就是

要承认别人能同自己一样选择、保护、发展他们的个性、习惯、兴趣和观念等。这是不苛求他人的第一个要求，也是灵活性格的重要表现。

现代心理学认为男性的女性性格化，女性的男性性格化，具有适应环境、适应他人的更大灵活性，因而在现代社会中也就能获得更大的生活自由度。

在人际交往中，和谐融洽是人人希望的，只是矛盾、隔阂常要光顾我们的生活。于是，对不苛求他人的灵活性格又提出了宽容待人的要求。尊重别人的个性、习惯等，是一种宽容；但是，当别人对自己表现出进攻的姿态时，能做到合理的谅解、忍让，则是更大的宽容。当然，宽容并不是不讲原则，更不是寄人篱下，而是以退为进。能宽容别人在人际交往中保持性格的灵活性，是有益的交往态度。

3. 不苛求自己

这当然不是说对自己可以低标准，低要求。恰恰相反，不苛求自己，正是为了更好地要求自己，只是这种要求是建立在实际基础上的因而也是可能收到实效的。

不苛求自己主要有两方面的涵义。

一是情感上的超脱。挫折、坎坷乃生活的题中之义。痛苦与欢乐同在，烦恼与幸福共存。成功的希望越大，失败后的痛苦就越深；智能越高，对苦闷的体验越敏感。要求一个神智清醒尤其是有进取心的人对挫折和失败无动于衷是不现实的，正确的做法是如何迅速摆脱困境。超脱痛苦的情感，正是为了使现实的自我上升到理智的“超我”，从而实现自己的志向。

二是志向上的弹性处理。每个有进取心的人都有自己的志向目标。但是，制定了目标未必一定能实现。灵活地对待自己，就是要对目标的难以实现进行正确的归因，而不是一味地责怪自己无能、没出息。这就好比登山，这条路走不通，可以走别的路；一时登不上山峰，可以先登上半山腰。这种现实的

灵活态度倒可能最终把你引上“风光无限好”的山顶。

二、塑造完美性格

脱胎换骨的性格修炼

完美的性格是完美生活的前提，是成功的序曲。但是每个人的性格都不是完美的，它需要我们去塑造和锤炼。

1. 从清心寡欲到大胆追求

我们的民族曾经大力提倡和推崇过“清心寡欲”，从庄子的“虚无主义”，到老子的“无为而治”，从儒教的“重义轻利”,到佛教的‘四大皆空”,无不要求人们放弃追求和进取的雄心。这些东西结合到一起，构成了“清心寡欲”的深刻而又久远的思想渊源。古人修身养性，常把“清心寡欲”奉为信条之一；怀才不遇的文人骚客，也常以“清心寡欲”来平息意中不平，冲淡心中失意。至于封建社会小农经济制度下的旧式农民，则更要时常用“清心寡欲”来进行可怜的自我安慰和自我麻醉。贫穷把旧式农民的愿望压制到最低的生理限度，愚昧使他们无所求，封建专制更使他们不敢有所求。他们无力同自己的命运抗争，一小块土地便是永恒的乐园。如果风调雨顺，那是上天的恩赐；一旦徭轻赋薄，则更是皇家的仁慈。“清心寡欲”不仅使他们在最低生理限度的生活下，获得一点点可怜的欢乐和慰藉，而且在封建专制统治下，也是他们避免遭祸的一种武器。凡事知足、随遇而安以至逆来顺受，是封建专制时代所要求的道德规范。而一切与之相反的思想、行为，都被视为

需要全本请访问 www.ertongbook.com