一个人在35岁之前拥有的智慧越多，越实用，他在一生中的成就就越大，他就越能更好地实现自我价值，开创更加幸福美满的人生。

智慧是
人生最大财富，
智慧是人生无价之宝，
智慧是成功之母。
丁宁○编著

35岁前要有的66种智慧

35 SUI QIAN
YAOYOUDE
66 ZHONG ZHIHUI

生命之舟要扬帆远航，
离不开智慧的橹

这是一本充满智慧的书，它会成为改变你生活的好伙伴

北京出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

版权页

图书在版编目（CIP）数据

35岁前要有的66种智慧/丁宁编著.—北京：地震出版社，2010.5

ISBN 978-7-5028-3717-4

Ⅰ.①3…Ⅱ.①丁…Ⅲ.①人生哲学-青年读物 Ⅳ.①B821.49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第048458号

地震版 XT201000055

35岁前要有的66种智慧

丁宁编著

责任编辑：陈晏群

责任校对：庞亚萍

出版发行：

北京民族学院南路9号邮编：100081

发行部：6842303168467993 传真：88421706

门市部：68467991 传真：68467991

总编室：6846270968423029 传真：68455221

E-mail：seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次：2010年5月第一版 2010年5月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：277千字

印张：20

书号：ISBN 978-7-5028-3717-4/B(4349)

定价：36.00元

版权所有翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)

前言

有这样一则寓言故事：

一只喜鹊对聪明的猴子说：“如果你到我家去，我会给你看好多有趣的东西！它们全是珍宝，都藏在一个洞里。”

猴子跟着喜鹊来到它的家。喜鹊取出了半条鲜艳的丝带、一个皮带卡子、两枚徽章、半个梳子、剪刀鞘、一团纱布、吉他上的三个弦轴和其他废物。

“怎么样，”喜鹊说，“猴子，你不妒忌我吗？你不感到惊讶吗？其他喜鹊可没有我这样的财产。”

聪明的猴子看了一眼喜鹊，摇摇头说：“荒唐，你收集了一堆毫无用处的垃圾。在这方面，我就做得比你好。因为，我只保存有用的东西。不信，你看看我的颚骨。我的颚骨下面有两个腮，也叫颔下肉，可以伸缩，可以张开。有了多余的食物，我就把它放在两个腮下，等我饿时再吃。你只收集了一堆废物——破布和垃圾；而我收集的是核桃、榛子、糖、肉、还有其他不可缺少的美味营养品。”

这个小故事可以带给我们多方面的启示。当今社会已进入了信息时代、网络化时代，在信息量极度扩展的今天，智慧已成为这个世界的主宰。国际未来学研究所专家佛内尔博士说过：“明天的资本，就是智慧。”每个人要想在社会上立足，要想很好地发展自我，就要掌握一定的智慧。而真正的智慧不是堆砌许多无足轻重的信息，而是选择那些最重要的和最实用的知识。

生命之舟要扬帆远航，离不开智慧的风帆。智慧是人生最大的财富，智慧是人生的无价之宝，是成功之母。

中国有一句老话：“人生七十古来稀。”古稀之年的一半，是35岁。干部年轻化的标准，一般界定在35岁以下；公务员考试的年龄，一般也限制在35岁；很多招聘广告上对年龄的限制，都是35岁以下……

35岁应该说是一个人一生中承上启下的重要阶段。35岁之前，对于大多数人来说，都是一个积累的阶段。无论是知识上，经验上，

还是在心理方面，人都在走向成熟。可以说，一个人在35岁之前拥有的智慧越多，越实用，他在一生中的成就就越大，就越能更好地实现自我价值，开创更加幸福美满的人生。

一个人在35岁之前，一定要懂得，在知识经济时代，我们不能笼统地说要重视知识，而要把握那些使你受益一生的知识——多学有用知识，少学无用知识，不学垃圾知识。通过自己悟性，把自己从知识强势转化为智慧强势。这样你离成功就不远了。

35岁正是一个人在人生的起跑阶段，有许多人想飞而飞不起来，为什么？因为缺少智慧的翅膀。智慧的力量远远高于知识的力量，智慧不仅具备驾驭知识的能力，也是融汇贯通知识的魔杖。智慧是浓缩的知识，是人生瞬间的参悟。书中通过大量贴近生活的事例和精炼的要点，轻松地阐释了年轻人必须掌握的人生哲理和生存智慧。如果你希望摆脱生活的困境，如果你想追求卓越的品质，如果你想改变平凡的生活，如果你想探索成功的奥秘，就一定会在阅读本书的过程中得到指导，获得启示，感到鼓舞，得到力量。

目　录

第一章　客观认识自我，合理规划人生 1
01.正确认识自我，在生活中找准自己的位置 1
02.要相信“天生我材必有用” 3
03.树立足够的自信，克服自卑的倾向 5
04.了解如何塑造健全的人格 8
05.给自己准确定位，明确奋斗的方向 11
06.精心为自己进行职业生涯设计 14
07.积极利用各种资源，努力做出适合自己的选择 17
08.只求自己尽心尽力去做事，而不追求完美 19
第二章　你的工作态度决定了你在职场的前途 23
09.工作的满足感取决于你的工作技能和表现 23
10.爱岗敬业，尽职尽责地把工作做好 27
11.在矛盾冲突中积极完成上司布置的各项任务 29
12.掌握使自己在职场脱颖而出的基本技巧 32
13.通过自己的努力赢得老板的青睐 34
14.克服易犯错误的弱点，避免成为“事故链”中的一环 36
15.尽力喜欢眼前的工作，强化自己的使命感 40
16.为获得高薪而努力提高自己各方面的素质 43
17.掌握高效工作的要领，更充分地发挥自己的才能 45
第三章　勤于思考，充分挖掘自身的创造力 49
18.勤于思考，才能促进和保持头脑的灵活 49
19.在日常生活中有意识地培养自己的创造性思维能力 52
20.采取简便易行的方法有效地改进思维能力 55
21.学会如何激发潜在的创造力、应变力以及洞察力 58
22.遇到问题不要怕麻烦，要多动脑，多思考 60
23.敢于独辟蹊径，不要总是跟在别人的后面 63
24.学会灵活地运用逆向思维解决生活中的难题 66

需要全本请访问 www.ertongbook.com

25.努力寻找最佳做事方法，争取最优效果 69
26.学会避免常见的几种有碍创新的不良倾向 71
第四章 培养成功者的特质以更好地适应社会 74
27.每个追求成功的青年人 75
28.了解最有助于一个人追求成功的七种特质 78
29.培养成就大业者应具备的九种心理品质 80
30.树立有助于自己迈向卓越的七个信念 83
31.挑战失败、战胜挫折的智慧 88
32.排除自我心理障碍，培养敢于冒险的精神 93
33.知难而退，敢于从头再来是一种人生的智慧 96
34.知道如何促进自己的情感 99
35.确立积极良好的自我形象 103
36.为了在社会中争得一席之地，要努力去追求卓越 106
37.认真总结失败的原因，努力避免重蹈覆辙 109
38.相信自己，肯定自己，喜欢自己 113
39.审时度势，培养灵活敏捷的应变能力 116
第五章 为人要把追求崇高的品德放在首位 121
40.认真做人，对自己的人生负责 121
41.在自己平凡的生活中一定要尽心尽责 123
42.培养自我约束的能力，掌握自己的命运 125
43.真诚、正直和诚实是立足社会的根本 129
44.培养良好的个性，积极弥补自己的缺点 132
45.人不能被名利牵着鼻子走，更不能唯利是图 134
46.培养宽容的性格，多理解及容忍别人 137
47.积极追求人格上的成熟和稳定 140
第六章 在人际交往中实现理解、友谊、合作的统一 143
48.重视友谊，追求真正有价值的交往 143
49 求同存异，不以个人的爱恶喜厌定交往 146
50.主动和得体地去应酬，学会控制场面 149

51.时刻注重客气有礼，避免伤害朋友.....153
52.避免犯忌，与不同的同事得体交谈.....156
53.学会有效地倾听，赢得别人的好感.....160
54.学会真诚并恰如其分地去赞美别人.....165
55.掌握在日常生活中争取主动的谈判智慧.....167
56.积极培养与他人密切合作的能力.....173
第七章 用自己的智慧和力量去争取幸福，维护快乐.....177
57 摆脱悲观，学会更乐观地去思考.....178
58.改变观念，让自己从内心快乐起来.....180
59.学会感恩惜福，拥抱快乐.....183
60.不值得耗费精力为那些琐屑的小事而烦恼.....185
61.与其抱怨别人和环境不如去调整自己的心态.....188
62.去掉消极的念头，找出脱困的方法.....191
63.正确对待金钱，别让恐惧和欲望控制你.....195
64.学会如何通过积极的行动改变自己的心境.....198
65.追求简单的生活，享受快乐的人生.....201
66.把握生活，充分享受目前拥有的一切.....204

第一章 客观认识自我，合理规划人生

一位伟人说过：“人最难的是认识自己。有了自知之明，就有了一个进步的基础。”每个人的性格和特长是不同的，因而每个人发展的道路也千差万别。客观认识自我是正确对待自我、激励自我、发展自我的前提和基础。为了充分发掘自身潜能，享受更成功的人生，一个人在35岁之前就务必要对自己的特长和潜质有充分的了解，尽早明确自己的前进方向和奋斗目标。

01.正确认识自我，在生活中找准自己的位置

通常，人们往往以为外部世界不易发现，而自己对自己却了如指掌。其实不然，别看你很爱自己，但很可能你一辈子都没有真正认识自己。正所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”一个人若想有一番成就，最好是及早地正确认识自己，然后扬长避短，努力去发掘自己的独特潜能。

对于一个35岁的成年人来说，了解自己比了解别人更重要。如果一个人连自己都不了解，他又怎能作好人生的战略部署呢？兵法上讲“知己知彼，百战不殆”，只有看清楚自己的模样，才能和别人进行对比，才能更好地发展自我。

认识自己也往往比认识别人更难。认识别人，你是站在客观的角度以客观的标准去衡量的。但认识自己却不一样，认识自我受到主观意识的支配，增加了认识的难度。

因此，古人说：“知人者智，自知者明。”知人是一门大学问，认识自己是一种大智慧。

要认识你自己，不必为实现你所想象的但是却不切实际的所谓自身价值而去做任何多余的努力。你要明白，当你降生到这个世界的时候，你就已经拥有了自己的价值，你接下来所要做的事，就是如何发掘自身的潜能，将你自身的价值发扬光大，因而你必须了解、认识到自己的价值。

你不妨经常问一问自己：我是谁？当你能够给出一个满意的答案的时候，你的人生也就真正地开始了。

一个人如果不能认识自己，看不到自己的优缺点，不了解自己的真正需要，他就会缺乏生命的目标，找不准人生方向，也不知道如何在生活中体现自己的价值，得不到真正的幸福，就会丧失对自己的爱，对生命的爱，最终必然导致对人生的茫然、空虚、厌烦和无所适从。

正确认识自己，是一件困难而有意义的事情，是成就大事业的基础。对于一个35岁的人来说，只有真正地认识了自己，才能不断进步而使自己臻于完善；否则，即使老天曾经眷顾，仅凭自己的一点天分或一技之长就妄自尊大，不再前进，那么，各方面必难以提升，最终走向平庸的人生。

为了更好地认识自我，可参考如下建议：

（1）真心地问一问自己的个性、志趣、能力、爱好、人生取向等等究竟是什么，以便形成一个比较客观真实的“自我镜像”。这种自我镜像将会直接影响一个人认识世界的态度或行为活动方式。个人对自我的评价很容易走极端，或自大，或自卑，难于中肯。客观的自我镜像是在与他人的交往和实践的检验中不断形成的。

（2）做自己能够做到的，起跳前先看看高度和适应度。别人能做什么，做了什么并不重要，重要的是你究竟想做什么，现在能做什么。虽说人的潜能发展是无限的，但一定时期，人的能力总是有限的。所以一定时段的奋斗目标应当是自己力所能及的。制定宏伟的计划很容易，激情有时也很容易澎湃。但是成就自己却需要实实在在的可操作计划，需要恒久的热情。人的自取其辱或自折其志，大抵源于缺乏自知之明，缺乏正确地估测自己当时的能力。所以，在某时某地，我们能做什么，应该自己心里有数。

（3）不要撇开自己的个性和能力特点，一味地去攀比或羡慕别人。别人能成为什么，那是别人的造化，而你要成为你自己。很多时候，葡萄的确是酸的——因为我们吃不到，但我们可以转到别处去吃荔枝或苹果——因为这符合我们的个性和能力特点，何乐而不为呢？人应该是有一定弹性的和能适度变通的。

（4）每个人都有各自的优点和缺点，我们所要认真对待的就是仔细地分析一下自己的优点，确定自己的长处。在这个世界上不存在什么样样都能干的通才。因此，与其费尽心机地去改变自己的短处，不如尽力地发挥自己的长处。一旦我们能选准适合自己个性特点的工作或事业，我们将能乐在其中，成功便是一个快乐的过程。我们常说痛苦，事实上痛苦就是干自己不愿干而又不得不干的事。一个醉心于绘画的人，决不会把每天绘画的工作看做是种痛苦的事。反之，一个对绘画毫无兴趣也不擅长的人，每次走向绘画工作室，无疑像是绑赴刑场一样。

（5）坚信自己有无穷的潜能等待被开发，设想有一个个“新的自我”将被开发出来。心理学研究表明，人的潜能大约只开发了5%，还有绝大部分未被开发。每个人都拥有潜能，这是上天赐予人的最大的恩惠。我们应当相信：只要认真坚持去做，一定能比现在做得更好——更好便意味着多一分潜能的开发。

最后，还要强调，在这个世界上，虽然我们都可能得到很多人的帮助，但是对生命的负责最终只有靠自己去把握。我们应该挥洒自己的天赋或特长，尊重自己，仔细地聆听来自心底的呼声，而不是人云亦云，随波逐流。背离自己的个性是人生痛苦的根源，一味地活在别人的“看法”中，容易导致“削足适履”的悲剧，也是对自我生命的最大蔑视。我们在走向成功人生的征途中，应当坚信：适合自己的就是最美的，鞋子夹不夹脚只有脚趾头最清楚，别人的判断是没有用的。可见，要使自己拥有一个成功的人生，给自己定位，充分认识自我是至关重要的。

02.要相信“天生我材必有用”

一位西方学者指出：上帝并未大批生产人类，并不像最新型的汽车那样自生产线上生产出来。它使人类各具有不同的体型、外表与肤色。它所制造的人类彼此具有很多微细的不同之处。它使我们每一个人都与别人不同——而且也未限定我们应该一致遵守的共同标准。

你是独一无二、与众不同的。你应该把这项事实看做是一股积极的生命力，而不应该把它当做是你差人一等的原因。

然而，生活中有很多人因为充满了自卑感，因此阻碍了他们获得成功与幸福的机会。

在这个世界上，每个人都会在某些方面比其他人要差一点。承认了这些缺点，并不会令我们感到自卑——一点也不会。我们并不拿自己和他们相比；我们接受自己的真实情况。每一天，我们都会遇见一些在某一方面比自己更优异的人——会计、推销员、公司老板等等。这又有什么关系呢？这些人并无法去除脸上的伤疤；另外还有一些事情，我可以做得比他们好。同样的，他们也不必为了这些原因而感觉自卑。

当我们感觉自卑时，那是因为我们总是拿自己和其他人互相比较，并且认为我们应像“某些人”一样，甚至比他们更好。当然这是错误的概念，因为“每个人”都是由个人组成的，没有两个人是完全相同的。

有些人在某一方面不行，也许在其他方面会有杰出的才能。陈景润当不好数学教师，却可以进攻世界难题；柯南道尔作为医生并不著名，写小说却名扬天下……每个人都有自己的特长，都有自己特定的天赋与素质，如果你选对了符合自己特长的努力目标，就有可能成功。

人在生活中有成功也有失败。然而，传统观念使人们注意从失败中吸取教训，而不注意对成功的研究，所以失败在人的心理上留下的印痕更深。倘若一个人失败的次数多了，就容易把自己看得一无是处。

一个全面而客观的自我认识应该包括成功和失败两部分。自卑者一旦把视野拓宽或换一个角度来看，就会突然发现一个完全不同的我。请记住心理学家罗伯特·安东尼下面的这段话：“将自己的每一条优点都列出来，以赞赏的眼光看看它们。经常看，最好背下来。将注意力集中于自己的优点，你会在心里树立信心：你是一个有价值、有能力、与众不同的人。无论什么时候，你只要做对一件事，就是要提醒自己记住这一点，甚至为此酬谢自己。”

需要全本请访问 www.ertongbook.com

古人云：“天生我材必有用。”当人生下来时，人的智力有高下，在不同的社会背景下成长，会表现出能力上的差异。好在社会对人才也有多层次的需求，既需要工程师、科学家，也需要售票员、清洁工，“三百六十行，行行出状元。”每个人都应该在社会中找到自己的位置。自己的发展应该建立在现实的基础上，倘若一味地与别人攀比，好高骛远，只能导致失败、挫折，从而加重心理创伤。

在《泾野子内篇》中，记录着一位西邻。此人有五个儿子，但五子“各有千秋”：长子质朴，次子聪明，三子目盲，四子背驼，五子脚跛。按照常理看，这家的当家人日子很难过。可是西邻有方，日子过得还蛮不错，细一打听，原来他对自己的儿子各有安排：

老大质朴，正好让他务农；

老二聪慧，正好让他经商；

老三目盲，正好让他按摩；

老四背驼，正好让他搓绳；

老五足跛，正好让他纺线。

你看，这一家子人，各展其长，各得其所，“不患于食焉”。西邻的三个残疾儿子，都能扬长避短，利用了他们所具有的正常人所不具备的优势。这么一来，全家无一废人。我们如果自觉某些方面不如别人的话，为什么不考虑扬长避短呢？

全才是没有的，人各有所长，各有所短。我们既不能专门以己之长，比人之短；也不应以己之短，比人之长。最重要的是考虑好在生活中如何找准自己的位置，充分发挥自己的特长。

03.树立足够的自信，克服自卑的倾向

心理学家发现，缺乏自信，常常是一个人性格软弱和事业不能成功的主要原因。为了正确认识自我，更好地发展自我，就要树立足够的自信，克服自卑的倾向。

那么，一个人该如何正确地看待自信和自卑的问题，以早日走出自卑的阴影呢？

1.正确地看待自信和自卑

（1）从最简单的角度来定义自信和自卑，自信是个体相信自己，对自己有积极正面的评价；自卑是个体否定自己，对自己有消极负面的评价。

（2）自信与自卑其实是同时存在于一个人身上的，它们应该是一个连续体，绝对的自信和绝对的自卑是这个连续体的两极。当然，世界上并没有完全绝对的事情，所以，完全自信和完全自卑的人是极少的——心理学家发现，完全自卑的个体，在处于某些特殊的情形之下时，比如说严重的抑郁时，可以说是存在的。

（3）为了更好地描述个体身上的自信和自卑倾向，我们可以给个体的自信和自卑打分，不妨假设两者加在一起满分是 100 分。举个例子来说吧：当个体处于自信的状态时，或者说他是一个比较自信的人时，他的自信分数可能有 70 分，自卑分数只有 30 分。所以，他感觉良好，别人也觉得他比较自信，而且他的外在表现，也容易让他人有如此的评价。而一个相当自卑的个体，他的自信得分也许只有 20 分，而自卑的得分却有 80 分，他的外在表现也就体现出明显的自卑。

（4）从认知的角度可以帮助我们更加客观公正地看待问题和看待自己。在自信和自卑的评价上，一般容易倾向于走极端。当我们学会以客观公正的方式来看时，有助于明白自己并非就如自己所认定的那么自卑，他人也并非如我们所看见的那样自信。这样，心里会舒服和好受一些——我其实不是自己想象的那样！

（5）在一个人的身上，自信和自卑的感觉以及自我评价不是一成不变的，而是处于不断的变化之中的。这一切，通常来源于和外界的比较，和过去的比较，以及外界对个体的评价等。

2.自卑的来源以及化解

从小父母长辈等周围的人对你的评价，可能会对你产生很大的影响。比如，从小妈妈就说你长得很丑，那个时候的你，是会不加分析和判断地接受这种评价，即内心认定自己是丑的。不管事实如何，就算是长大以后你变得漂亮了，你依然会认为自己是丑的。那么，对于外表和长相，你是自卑的。再比如，开始上学了，因为父母小时候的

成绩很好，故也以此要求你。可是你因为不怎么适应学校生活和学习，成绩只是中等。父母经常批评你："怎么这么笨啊！和我小时候完全不一样！"在潜意识深处，你可能会接受了"我是个笨孩子，我不会学习！"等观点，在学习上，自卑也就不自觉地伴随着你了，总认为自己的学习能力不如他人。

对于这种情形，我们要如何化解呢？首先需要明白自己小时候接受了一些什么导致自卑的信念，然后客观地去分析和看待自己，尤其是注意自己在所谓的不怎么样的方面，有什么或者有过什么值得肯定的地方。要避免戴着有色眼镜去看待自己的一切！是自己真的如此，还是这种信念使得自己成为现在的状态？若自己真的如此，那么接受自己本来的样子；若是信念的束缚所致，则勇敢地放弃它们！不同的情形需要做的具体工作会有所不同。

我们往往从小养成不自觉地和他人比较的心态。在比较的过程中，我们容易感知到自己的不足，自己和他人的差距，对自己产生不满……当然，这种时候，自卑心理自然而然也就存在着了。可是我们忘记了为什么自己和他人会有这些差距。不管是什么外在的表现形式，都有内在的原因。举个例子，从小父母一味要求我们学习，没有培养我们唱歌跳舞的兴趣，那么，自己在这些方面不如他人是正常的，这不是你的错，仅仅只是缺乏学习和锻炼而已。如果需要，我们也可以花一些时间精力让自己在这个方面有所长进——不过，可别给自己设定太高的目标，否则自卑还是无法缓解。关键要记住：每个生命都是独特的，每个人都是独特的，我可以发挥我的优势来表现自己，你也可以发挥你的优势来表现自己，接受人与人之间的不同！

还有就是从小接受的各种错误教育，使自己养成了过分在意他人看法的习惯，爱面子，对自己要求过高，追求完美……如果对自身没有正确的认识和足够的自信，一些生理上的缺陷也将成为一种深深的自卑。

自卑的本质其实是对自己的不能接纳，任何导致不能很好地接纳自我的信念（比如我是不讨人喜欢的），对待自己的方式（比如批评，

自责，低估等），看待他人的方式（比如高估，片面等），都有可能是自卑的来源。所以，这一切都是需要在自我察觉的基础上逐渐放弃的。

04.了解如何塑造健全的人格

世界卫生组织将人的健康定义为："健康是一种生理、心理和社会适应都趋于完善的状态，而不仅仅只是没有疾病和虚弱的状态。"这个定义强调了人的心理健康的重要性。一个身体强壮没有病的人，只能说他生理上是健康的；而一个真正健康的人，不仅在生理上是健康的，而且在心理上也要健康。

健全的人格和性格是心理健康的核心内容，也是一个产生正确自我认知的基础。心理健康者的人格至少应该有如下特征：

1.正确地认识和接纳自我

一个人格健全的人能够体验到自己存在的价值。他们了解自我，有自知之明，乐于接受自己。而心理不健康的人缺乏自知之明，对自己总是不满意。由于所确定的目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远，他们总是自责、自怨、自卑。比如，有的人对自己生理方面的一些缺陷存在自卑，诸如自己的长相平平或长相丑陋，自己的身材过低、过胖、不苗条等等。

心理学家建议，悦纳自我应该从接受自己的身体开始。如果你对自己身体的某些方面不喜欢，那么你不妨先将这些内容列出来，然后看看哪些是可以改变的，哪些是不能够改变的。若身体过胖，就可以通过进食低脂肪、低热量食品，通过锻炼身体来改变。而对于那些不能改变的身体特征，如自己的长相、身高、说话声音，则要乐于接受，因为这些特征是先天的，无法改变的。关于心理特征方面，自己要对自己的能力、气质和性格有客观的认识。一个人的智力水平、气质同先天遗传的关系较大，一般而言是不易改造的。但是人的性格则是在很大程度上是后天形成的，是可以通过自己的能力改变的。所以，我们应该采取积极的态度，尽量去完善那些能够改变的生理和心理特点，而对那些不能够改变的生理和心理特点，则要采取接受、悦纳的态度。

2.宽容他人，善与他人相处

人格健全的人乐于与人交往，乐于接纳别人，人际关系和谐，能与集体融为一体，在与人相处时，积极的态度总是多于消极的态度。而性格不健全的人则往往不合群，脱离集体，不能与人和谐地相处。健康人格的人能够尊重和珍视他人的个性，他看到别人的独特的品质，并觉得那是应该得到认可的。在人际关系中，他尽量去了解对方的特殊品质，他能够认识到对方是一个什么样的人，他也知道对方会有缺点，会有他不喜欢的地方，但他并不苛求对方十全十美，他知道这样才是真实的。

我们总是根据我们所确信的世界来决策我们的行为。除非我们能够事先了解别人是以什么方式来看待这个世界的，否则我们将难以理解他们的行为。对现实的了解毕竟不是一件容易的事。一个具有健康人格的人不仅能够独立地看问题，而且能够站在他人的立场上看问题。

3.能正确地认识现实，接受现实

人格健全的人能够正确地认识现实，勇于面对现实，正视现实，接受现实，并主动地去适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实；同时，对生活学习和工作中的各种困难和挑战，他们都能妥善处理。在现实生活中，我们无疑会遇到一些挫折和打击，人格不健全的人在遇到困难和挫折时，通常不敢面对现实，采取逃避现实的态度。我们要学会接受这些事实，努力跨越各种障碍。

4.热爱工作和生活，享受生活

人格健全的人应该是热爱生活，并在生活中享受人生乐趣的人。他们喜欢工作，乐于学习，在工作和学习中发挥自己最大潜能，通过自己的学习和工作成绩，充分体现自己的价值。

人格健全的人对职业有较浓的兴趣，至少不讨厌。他们不仅把职业看做是生存的方式，同时也是能给自己带来安全和充实感的东西，有助于人们保持平衡协调的意识。

人格健全的人，对人、对事总抱有一种创造性的态度，能够用新的、与众不同的方法来完成任务、解决问题。他们对那种老是遵从平

时习惯，老是机械地重复过去的方式没有兴趣。同时，他们对生活提供的经验具有接受能力，而且可以把这些经验运用到新的生活上去，并且对经验有敞开的胸怀，能够自由地分享这些经验，适应性比较强。

他们能够自由选择自己的行动，感到有做自己想做的事的能力，对未来的视野是宽广的。在生活的各个领域，他们能以创造性产品与创造性生活表现自己；他们相信自己的存在，懂得自己需要与他人建立关系，需要兴趣和关爱。

他们能够从各个方面表现出对生活的热爱和尊重，尤其是知识方面，在充满生气和活力的发展过程中获得幸福。

5.具有良好的心境，能够控制自己的情绪

人格健全的人能够经常保持乐观、愉快的主导心境，能够笑着面对生活。无论遇到高兴或悲伤的事情，他们都能很好地控制自己的情绪，没有较大的情绪波动。

人格健全的人既不随时发泄情绪，也不长期抑制情绪。更确切地说，健康人格就是表现出在抑制与发泄之间做出合理选择的能力。在不涉及什么重要价值时，健康人格的人会自由自在地表达他们的情感，无论是纵声大笑，还是失声痛哭，或是勃然大怒，或是悲痛欲绝，他们都毫不掩饰自己。但是，如果这种发作会使一些价值处于危急之中时，他们会抑制自己的情绪，仍然保持平时的行为方式。

6.具有高尚的价值观，追求崇高的人生目标

拥有健全人格的人能够正确地对待名利，不以追求名利为自己的生活目标。他们具有高尚的人生观和价值观。

拥有健康人格的人应该知道自己是为了什么而活着，而不是仅仅依靠本能的行为来维持自己的生活。动物可以依靠本能在地球上生存，但对人来说这几乎是不可能的，即使是还未开化的原始部落，它的生存也是为了自己能够享受更丰富的生活。

“我的人生意义何在？”“我怎样生活？”对这样的问题的不同回答，就构成了不同的人生态度。如果回答是令人振奋的，那么他的人生将充满了活力，他将感到自己是充实的；如果回答是令人沮丧的，甚至

需要全本请访问 www.ertongbook.com