心◇灵◇励◇志◇丛◇书

学会读懂人心的智慧



如果，清晨醒来的你，脸上仍残留着一夜挣扎的痕迹，充满着对过去的回忆，对现实的困扰和对未来生活的渴望，那么请拿起这本书，我们的对话就从这里开始……

李 岩◎编著

人最大的智慧不是解决问题的能力
而是对待生活以及处理生活的态度

Wisdom of Learning People's Minds



需要全本请访问 www.ertongbook.com

学会读懂人心的智慧

李岩

远方出版社

目　录

前言 5
第一章 6
过去的已过去，重要的是现在和未来.....6
宽容是告别“心苦”的最佳处方.....6
认清自我，知足常乐.....8
专一之心造就成功.....8
自我中心意识要不得.....9
打造自己的不可替代性.....10
敢于表现，善于表现.....11
活出自己的特色.....12
正视自己的生活.....13
命运掌握在自己手中.....14
充分认识自己，才能找准位置.....15
表现出你的自信.....18
相信自己，才会成功.....19
确立宏大的目标，开发自己的潜能.....20
时时保持自信.....21
学会成功时不得意，失败时不失意.....22
在忙碌中调适自己的心态.....24
顺境乘风，逆境破浪.....24
拿出勇气来，拿出信心来.....26
发现自己的优势.....27
善于经营自己的长处.....28
从失衡中找回自信.....29
积极迎接失败的挑战.....30
既要赢得起，也要输得起.....31
失败并不可怕，退缩才可耻.....32
失败也是一个机会.....33
第二章 34
时刻关注对方的需求.....34
拉近彼此距离.....35
迎合之下了不可失了骨气.....36
要想人敬己，先要己敬人.....37
学会换位思考.....38
记住沉默是金.....39
由深入浅难，由浅入深易.....40

示弱并不等于懦弱.....41
自嘲是一种智慧.....42
做一个优秀的倾听者.....43
善用沉默的力量，保持冷静的姿态.....44
好的聆听是对他人的尊重.....46
巧妙运用权威的力量.....47
灵活运用“假设”的力量.....48
尽力做到公平以待.....49
暂时避开锋芒.....50
巧妙安排话题的顺序.....52
巧妙应用委婉的手段.....53
巧妙转换批评的方式.....54
注意顾全他人的自尊心.....55
注意说好话的方式.....57
学会运用正面强化的魔力.....59
用“过望”的回报赢得对方的友好.....60
巧妙和用对方的弱点获取信任.....61
第三章.....63
运用辩证法看透人心.....63
读人如读书.....64
冷静客观地识人.....65
内外结合看透人心.....66
看穿对手类型，掌控人心.....67
透过表面看本质.....69
通过声音了解人心.....70
通过身姿洞察人心.....71
透过言谈举止洞悉人心.....72
通过闲谈看穿人心.....74
通过日常动作语言体察人心.....75
观其本质而察其为人.....76
通过饮食习惯察其性格.....78
通过睡床样式观其性格.....79
第四章.....81
由细节可知其真实心理.....81
由琐事可知其本质.....82
由开车习惯可知其内心.....83
由穿衣风格判别其为人.....85
由衣饰颜色观其内心.....87
由鞋子样式看透人心.....88
看穿人心，办事容易.....89
多见面以增加好感度.....90
打破常规，出奇制胜.....91
识人须先识品德.....92
胸怀秉性体现人性.....93

处事之道贵在将心比心.....95
注意第一印象，观其本性善恶.....96
留意握手力度，看其心理活动.....97
识破对方谎言，洞悉人心真伪.....99
参考文献.....102

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前言

由于每个人的先天禀赋和后天经历的不同，使得每个人的性情、心理也不一样，性格千差万别。同时，由于人性上具有的弱点，在利益的驱使下，人们会戴上不同色彩的面具，把真实的自己隐藏起来，让人难以辨别真假，要想识别他们是非常困难的。

看错人是最糟糕的错误，也是极为容易犯的错误，与其在货物的品质上上当，还不如在货物的价格上受骗。与人周旋，和其他的事物打交道比起来，更需要看透他人的内心。总之，我们必须面对一个相当复杂的人群，应该怎样认识他们呢？这就要求我们必须练就一双慧眼，能够准确地读懂他人的内心。

识人是一门深奥的哲学，必须像研究书那样深刻地研究人。就像西方心理学家佛洛伊德曾经说过的那样，“任何人都无法保守他内心的秘密。即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他!”所以，人就好比一本书，只要我们能够掌握必要的“阅读”方法与技巧，我们是完全可以把人心当做书一样拿在手中阅读的。同时，我们也完全可以读懂人心，进而能够用一种热情与自信的态度去面对芸芸众生。

一旦练就了识人的眼力与心力，读懂人性中的真相，具备了读懂人心的本领，也就意味着你可以看透生活中发生的人与事，勘破一个人的真伪。让我们能够从一个人的言谈举止中，观人于细致、察人于无形，轻而易举地识别他人，深入细致地了解他人的内心动态，体味人情世故的冷暖，并且能够分辨事情的真伪，比较准确地洞悉隐藏在一切假象后面的真相和奥秘。这样，我们才能够以不变应万变，冷静而坦然地面对各种挫折和磨难。同时，也才能够在纷繁复杂的社会关系中始终把握主动权，左右逢源，一帆风顺，顺利地绕过生活中的险滩，躲过四处碰壁的危境，干净利索地消灭危难，让自己更加从容地融入到社会，游刃有余地应对人生的各种挑战。

本书将教你如何独具慧眼，看透人心。从而轻轻松松洞悉他人内心，同时也让我们的言谈也变得得体、举止更为大方、处事更为机敏而自信，能够更洒脱自如地遨游于人生的广阔天地，获得生活与事业上的双丰收。

第一章

一、学会调适心态

工作与生活永远是变化无常的，我们每天都可能面临改变和挑战，有些人面对这种状况便意志开始崩溃、思绪开始不宁，渐渐他们迷失自己，漠视自己的能力，遇到小小失败就不再前进。人之所以会这样，正是由于没有一个好的心态。面对同样一件事，你可以欢乐满天，也可以忧愁满地，这完全取决于你的心态。

过去的已过去，重要的是现在和未来

每个人都有怀旧的心理，即使嘴里高喊着向前看，眼睛还是会不由自主地瞄向已经过去的日子。绝大多数人对新事物的接受会表现出一种羞羞答答的心态，直到新事物不再新鲜，再用一种怀旧的或恍然大悟的口吻来评说。客观地分析，向后看既是对过去的留恋，也是对现实的迷惘和不满。

在纽约市一所中学任教的保罗博士曾给他的学生上过一堂难忘的课。这个班多数学生为过去的成绩感到不安。他们总是在交完考卷后充满了忧虑，担心自己不及格，以致影响了下阶段的学习。

一天，保罗在实验室里讲课，他先把一瓶牛奶放在桌上，沉默不语。学生们不明白这瓶牛奶和所学的课程有什么关系，只是静静地坐着，望着老师。保罗忽然站了起来，一巴掌把那瓶牛奶打翻在水槽中，然后他在黑板上写了一行字：“不要为打翻的牛奶哭泣。”接着，他叫学生们围到水槽前仔细看一看，说：“我希望你们永远记住这个道理，牛奶已经淌光了，不论你怎样后悔和抱怨，都没有办法取回一滴。你们要是事先想一想，加以预防，那瓶牛奶还可以保住，可是现在晚了，我们现在所能做的，就是把它忘记，只注意下一件事。”

是啊！无论你怎样痛惜，牛奶都无法归原于杯中，所以，“哭泣”又是何苦呢！

我们都有过某种重要或心爱的东西失去的经历，其大都在我们的心理投下阴影。究其原因，那就是我们并没有调整心态去面对失去，没有从心理上承认失去，总是沉湎于已经不存在的东西，没想到去创造新的东西。与其抱残守缺，不如就地放弃。普希金在诗中说：“一切都是暂时，一切都会消逝，让失去变得可爱。”失去不一定是损失，也可能是获得。有些人终日为过去的错误而悔恨，为过去的决策失误而惋惜，沉溺于过去的错误之中，是事业成功的一大障碍。

心理学感言

既然事情已经过去，就不要再耿耿于怀。调整好心态，勇敢地面对现在和未来。要知道，悔恨过去，只会损害眼前的生活。不要让“打翻的牛奶”潮湿了我们的心情，我们还有很多事要做，我们没有理由因为这件事而拒绝这一天的生活，相反，我们应该将这天的生活过得平静而恳挚，这样才会有丰盈的过去，也才能开创未来。

宽容是告别“心苦”的最佳处方

宽容是一种博大，它能包容人世间的喜怒哀乐；宽容是一种境界，它能使人跃上大方磊

落的台阶。只有宽容，才能“愈合”不愉快的创伤；只有宽容，才能消除人为的紧张。

为了生活，为了工作，为了房子，为了票子，几乎每个人都有着不小的压力。学会宽容，是让你告别“心苦”的最佳处方。

法国作家拉封丹曾写过这样一则寓言《南风和北风》，说的是：

一天，北风和南风比赛看谁的威力大，谁可以先让行人将身上的大衣脱掉。北风使劲吹向行人，希望能将行人的大衣吹掉，结果却恰恰相反，行人为了抵御北风的侵袭，反而把大衣裹得更紧了。而南风轻轻吹拂，让行人觉得温暖，所以行人因为天热而解开纽扣，脱掉了大衣。最终，南风获得了胜利。

这就是心理学上所说的“南风效应”。它表明在交际中应注意方法，宽容、心平气和有时候要远远胜于严厉。

学会宽容，意味着你不再心存疑虑。

法国 19 世纪的文学大师维克多·雨果曾说过这样一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”雨果的话虽然浪漫，却也不无现实启示。

在日常生活中，当没有缘分的“对手”，出于内心的丑恶在你背后说坏话做错事时，你是想伺机报复，还是宽容？当你亲密无间的朋友，无意或有意做了令你伤心的事情时，你是想从此分手，还是宽容？冷静地想一想，还是宽容为上，这样于人于己都有好处。

有人说宽容是软弱的象征，其实不然，有软弱之嫌的宽容根本称不上真正的宽容。宽容是人生难得的佳境——一种需要操练、需要修行才能达到的境界。

心理学家指出：适度的宽容，对于改善人际关系和身心健康都是有益的。

大量事实证明，不会宽容别人，亦会殃及自身。过于苛求别人或苛求自己的人，必定持紧张的心理状态。由于内心的矛盾冲突或情绪危机难于解脱，极易导致机体内分泌功能失调，诸如使儿茶酚胺类物质——肾上腺素、去甲肾上腺素过量分泌，引起体内一系列劣性生理化学改变，造成血压升高、心跳加快、消化液分泌减少、胃肠功能紊乱等，并可伴有头昏脑涨、失眠多梦、乏力倦怠、食欲不振、心烦意乱等征候。紧张心理的刺激会影响内分泌功能，而内分泌功能的改变又会反过来增加人的紧张心理，形成恶性循环，贻害身心健康。有的过激者甚至失去理智而酿成祸端，造成严重后果。而一旦宽恕别人之后，心理上便会经过一次巨大的转变和净化过程，使人际关系出现新的转机，诸多忧愁烦闷可得以避免或消除。

宽容，意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己。

气愤和悲伤是追随心胸狭窄者的影子。生气的根源不外是异己的力量——人或事侵犯、伤害了自己（利益或自尊心等），一言以蔽之，认定别人做错了，于是勃然作色，恶从胆边生；咬牙切齿，怒从心头起。凡此种种生理反应无非是在惩罚自己，而且是为他人的错误！显然不值。

宽容地对待你的敌人、仇家或对手，在非原则的问题上，以大局为重，你会得到退一步海阔天空的喜悦，化干戈为玉帛的喜悦，人与人之间相互理解的喜悦。要知道你并非踯躅单行，在这个世界里，我们各自走着自己的生命之路，纷纷攘攘，难免有碰撞，所以，即使心地最和善的人也难免会伤别人的心，如果冤冤相报，非但抚平不了心中的创伤，而且只能将伤害者捆绑在无休止的争吵战车上。

心理学感言

穿梭于茫茫人海中，面对一个小小的过失，常常一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉语，带来包涵谅解，这是宽容；在人的一生中，常常因一件小事、一句不注意的话，使人不理解或不被信任，但不要苛求任何人，以律人之心律己，以恕己之心恕人，这也是宽容。所谓“己所不欲，勿施于人”也寓理于此。

认清自我，知足常乐

人们对事物一味理想化的要求导致了内心的苛刻与紧张，生活也不会单纯因为人的主观意识而发生改变，我们要顺其自然，不要去强求生活。

我国古代南朝的中书令王僧达，从小聪明伶俐，但却养成了不知检点的毛病。孝武帝即位时，他被提拔为仆射，位居孝武帝的两个心腹大臣之上。王僧达也因此更加自负，以为自己在当朝大臣中无人能及。他在朝时间不长，就开始觊觎宰相的位置，并时时流露出这一情绪。谁知，事与愿违，就在他踌躇满志之时，却被降职为护军。此时，他并没有醒悟，仍惦记着做官，并多次请求到外地任职。这又惹怒了皇上，他被再次贬职。这回，他因羞成怒，对朝政看不顺眼，所上奏折，言辞激昂，最终被人诬为串通谋反而被赐死。

王僧达的死，究其原因在于其不知足。因为，按照他的年龄、资历，没几年就升到仆射一职，已属不易了。可他竟想入非非，以为“一人之下，万人之上”的宰相非他莫属了。岂料，有许多事情的发展是不以人的意志为转移的。于是，一个筋斗使他从云雾中翻落下来，真正遭到灭顶之灾。可以这样说，是追名逐利的贪心葬送了王僧达的性命。

人生是否快乐，关键看你是否知足。知足常乐，那些总认为别人的东西都是好的人，是永远没有快乐的。一个人在生活中能不过分注意缺憾，知道世上没有十全十美的东西，就会快乐无比。否则，总持抱怨之心，何处不是阴云淫雨、烦恼不尽。

生活在世上，每个人的活法各不相同。面对同一个客观环境和自然条件，为什么有的人活得痛苦，有的人活得轻松呢？这其中，除了禀赋差异外，就是聪明人懂得调整个人与客观环境的关系，审时度势，超然处世，顺应自然。智者顺时而成功，愚者逆理而失败。

顺应自然，有人认为是一种糊涂，但是，只要抛弃自己迷乱的思想，就能真正发挥具有自主性的自我，这并非如宿命论所言的听其自然。

人对待生活，如果能将自己与自然合二为一，顺应自然地度过人生，那就必定能达到人生无忧无虑的最高的“糊涂”境界。

心理学感言

在生活的漫长岁月中，每个人都会面临无数次的选择，这些选择可能会使我们的生活充满无尽的烦恼和难题，使我们不断地失去一些我们不想失去的东西，但同样是这些选择却又让我们在不断地获得。我们失去的，也许永远无法补偿，但是我们得到的却是别人无法体会到的、独特的人生。因此，面对得与失、成与败，要坦然待之，凡事重要的是过程，对结果要顺其自然，不必斤斤计较，耿耿于怀。

专一之心造就成功

春秋时期，楚国有个大司马一生都很喜欢好剑，一位专为他造剑的工匠尽管八十多岁了，但打出的剑依然锋利无比，光芒照人。

“您老人家年事已高，剑仍旧造得这么好，是不是有什么窍门？”大司马赞叹老匠人高超的技艺。老工匠听了主人的夸奖，心中有些不自在，他告诉大司马说：“我 20 岁时就喜欢造剑，造了一辈子剑。除了剑，我对其他东西没有兴趣，不是剑就从不去细看，一晃就过了六十余年。”

大司马听了老工匠的自白，更是钦佩他的精神。虽然他没有谈造剑的窍门，但他揭示了一条通向成功的道理：他专注于造剑技艺，几十年如一日，专一的追求使他掌握了造剑工艺，进而达到一种高妙的境界。有了这样的精神，哪有造剑不锋利、不光亮的道理！

世上无难事，只怕有心人。精湛的技艺，丰硕的收获，事业的成功，都是靠专心致志、

终生追求而取得的。

有位钓鱼高手名叫詹何，他的钓鱼技术与众不同：钓鱼线是一根蚕丝绳，钓鱼钩是用细针弯曲而成，钓鱼竿则是楚地出产的一种细竹，钓饵是用剖成两半的小米粒做成，用不了多少时间，詹何便可从湍急的百丈深渊中钓到一大车的鱼！而他的钓具呢，钓鱼线没有断，钓鱼钩也没有直，甚至连钓鱼竿也没有弯！

楚王听说了他的高超钓技，十分称奇，便将他召进宫来，询问垂钓的诀窍。詹何答道："从前楚国有个射鸟能手，名叫蒲且子，他用拉力很小的弱弓，将系着细绳的箭矢顺着风势射出去，一箭就能射中两只正在高空翱翔的黄鹂鸟。这是由于他用心专一、用力均匀的结果。于是，我学着用他的这个办法来钓鱼，花了 5 年时间，终于完全精通了这门技术。每当我持竿钓鱼时，总是全身心地专注钓鱼，其他什么都不想，排除杂念。抛出钓鱼线、沉下钓鱼钩时，做到手上用力不轻不重，丝毫不受外界环境的干扰。这样，鱼儿见到我渔钩上的钓饵，便以为是水中的沉渣和泡沫，于是毫不犹豫地吞食下去。我就这样轻而易举地让鱼儿上钩了。"

这个故事告诉我们，无论做什么事情，都需要专心致志，心无旁骛。一心一意才能发挥人最大的潜力。

心理学感言

我们可以怀抱美好的梦幻、伟大的理想，但饭要一口一口地吃，事要一步一步地做。要达到伟大的理想，首先就要脚踏实地、认认真真、专精致一地做好每一件事。而不是处处挖井，三天打鱼，两天晒网。否则，就只能一无所获。

二、塑造他人眼中自我的优秀形象

大多数人都很注重自己的形象，特别是自己在别人眼中的形象。正是基于此，我们才过多地关注自己，由表面的形象到内在的文化修养，都是我们关注的焦点。一个人，要想有好的人缘，就必须有好的形象。只有得到别人的认可，你才能在社会上立足。所以，你在他人眼中的形象尤为重要。

自我中心意识要不得

在现实生活中，有些人习惯以自我为中心，总把自己看得太重，而偏偏又把别人看得太轻。总以为自己博学多才，满腹经纶，一心想干大事，创大业；总以为别人这也不行，那也不行，唯独自己最行。一旦失败，就会牢骚满腹，觉得自己怀才不遇。自认怀才不遇的人，往往看不到别人的优秀；愤世嫉俗的人，往往看不到世界的精彩。把自己看得太重的人，心理容易失衡，个性往往脆弱却盛气凌人，容易变得孤立无援，停滞不前。

把自己看得太重的人，常常使人生表现得难以理智：总以为自己了不起，不是凡间俗胎，恰似神仙降临，高高在上，盛气凌人；总以为自己是个能工巧匠，别人不行，唯有自己最行；总以为自己工作成绩最大，记功评奖应该放到自己头上，稍不遂意，骂爹骂娘……

看轻自己，是一种风度，是一种境界，是一种修养。把自己看轻，它需要淡泊的志向，旷达的胸怀，冷静的思索。

20 世纪美国著名小说家和剧作家，一次，布思·塔金顿参加红十字会举办的艺术家作品展览会。会上，一个小女孩让布思·塔金顿签名，布思·塔金顿欣然接受了，他想，自己这么有名，但当小女孩看到他签的名字不是自己崇拜的明星的时候，小女孩当场就把布思·塔金顿的留言和名字擦得一干二净。布思·塔金顿当时很受打击，那一刻，他所有的自负和骄傲瞬间化为泡影。从此以后，他开始时时刻刻地告诫自己：无论自己多么出色，都别太把自己当回事！

名人尚且如此，何况我们这些平凡之辈？或许，你所听到的那些夸赞你的话语，只不过

是这场游戏中需要的一句台词而已。等游戏结束，你应该马上清醒，摆正自己。我们应该知道，我们只不过是在扮演生活中的一个角色罢了。曲终人散后，卸下所有的妆，你会发现剩下的只有满身的疲倦，所有的掌声、鲜花、微笑都只不过是游戏中必备的道具。

加强自我修养，充分认识到自我中心意识的不现实性与不合理性及危害性。学会控制自我的欲望与言行。把自我利益的满足置身于合情合理、不损害他人的可行的基础之上。做到把关心分点给他人，把公心留点给自己。

心理学感言

把自己看得太重的人，容易使自己心理失衡，个性脆弱，意志薄弱；容易使自己独断骄横，跋扈傲慢，停滞不前。从自我的圈子中跳出来，多设身处地地替其他人想想，以求理解他人，并学会尊重、关心、帮助他人。这样，才可获得别人的回报，从中也可体验人生的价值与幸福。

打造自己的不可替代性

真正的聪明人宁愿人们需要他，而不是让别人敬而远之。因为，别人有求于你，便能铭记不忘。与其让别人对你彬彬有礼，不如让别人对你有依赖之心。把自己的命运与他人的命运绑在一起，他人又怎能加害于你呢？

法国国王路易十一酷好占星学，在宫廷里养了几个占星师，其中有一个他非常佩服。

一天，这名占星师预言一名贵妇将在三日内死亡。大家不以为然，但预言果然成真了——贵妇人真的在三日内死亡了。

大家都十分震惊，路易也吓坏了。他想，如果不是占星师谋杀了贵妇来证明他预言的准确性，就是占星师的法力实在太高深了。这已经威胁到了路易本人，无论是哪一种情况，占星师都难逃一死。

一天晚上，国王召见占星师。之前，国王告诉埋伏在周围的侍卫们，一旦他给了暗号，就冲出来杀死占星师。

不久，占星师到了，在下达暗号之前，国王决定问他最后一个问题：“你声称了解占星术而且清楚别人的命运，那么告诉我，你自己的命运如何，你能活多久？”

“我会在陛下驾崩的前一天去世。”聪明的占星师回答说。

听了这番话，路易十一一直没有发出暗号。这名占星师不但保住了性命，而且还得到了国王的全力保护。此后，国王聘请高明的宫廷医生照顾他，占星师一生享尽了安康和奢华的生活。

占星师的高明之处在哪儿？在于他让路易十一依赖自己，让自己的地位不可替代。

在职场，与老板或同事相处时，你也可以采用同样的方法。

何先生刚离开了他整整奋斗了 10 年的公司，他今年才 38 岁。

10 年前，何先生来到这家很小的电器行工作。他忠诚能干，很得老板的器重；而何先生也颇有“士为知己者死”的豪气，每天拼命工作。老板将一切看在眼里，并没有亏待他，二人情同手足，公司的情况也一天比一天好。

后来，公司的业务扩大了，开始进口国外家电，何先生花了几乎大半年的时间建立了全国的经销网。老板看何先生如此辛苦，非常满意，给他的待遇和红包也比以前多很多。

三年后，公司开始稳定成长。在老板的指示下，何先生将很多重要的工作移交出去，成为一个“德高望重”的“元老”。何先生也对老板的安排非常满意，因此开始有空出国散心。

可惜好景不长。半年后，老板将一张支票放到何先生的桌上，要求他离开这家公司。虽然何先生不情愿，可也不得不离开。

老板之所以会解雇何先生，就是因为对于老板来说，何先生已经不是他所需要的了。没

需要全本请访问 www.ertongbook.com

有哪个人会愿意继续花高薪给一个他并不需要的人。

在职场，像何先生这样的事情每天都会上演。其实，如果何先生能够了解老板的心理，能够采取巧妙的方式努力工作，让老板感到需要他，或是少了他公司就无法运作，相信他的地位就会变得不可代替，从而避免被炒鱿鱼的命运。

心理学感言

如果你想在竞争激烈的职场中站稳脚跟，成为老板依赖的人，那你就必须牢记：为公司赚到钱才是最重要的。为此目标必须立即动手改善你的工作，使自己成为老板依赖的人，成为公司不可替代的人。

无论在什么时代，无论在任何地方，想要保证两个人的关系发展，关键是要让对方依赖自己，并维持别人对自己的依赖心理。让他对你有所渴求，让他离不开你，觉得失去你是他的重大损失。

敢于表现，善于表现

中国有句老话“酒香不怕巷子深”，我们一直坚信，只要我们有能力就不会没有用武之地，只要是金子到哪里都可以发光。可是，现在的社会是一个竞争的社会，如果我们在生活中总是缩手缩脚，不敢大胆表现自己，很多建功立业的机会就会与我们擦肩而过，留下不少遗憾。

人们常说“是骡子是马，拉出来遛遛”。这“遛遛”就是检验是否有真才实学的过程，也是表现或展示自己的机会。“表现自己”是建立在一定的能力、勇气和胆识基础上的自信之举。当今社会发展日新月异，各种机遇稍纵即逝。与其等待伯乐来相马，不如不用扬鞭自奋蹄，寻找机遇、抓住机遇，充分展示自己的才能。

因此，在生活中，每个人都要学会展示自己，学会宣传自己。简单地说，宣传就是为自己营造一个光环，让人们对你产生更好的印象。人的认识活动有一种“润泽性”，比如一个人的某一品质被认为是好的，他就被一种积极的光环所笼罩，反之，就被赋予在惯性的思想深处，这就是“光环效应”。

记住：酒香也需要勤吆喝！

表现自我绝对称不上是什么错。这世上如果没有了“表现”，恐怕也就没有天才和蠢材的区分了。

一位在外企只工作了 4 年就做到公司高级副总裁的女性，有人问她怎样才能在一个公司飞速攀升？她说当然要靠能力。不过这个能力不是通常意义上的“真才实学”，而是指表现能力的能力。

人在旅途，光有“敢于表现”这一点是不够的，还需要“善于表现”，不要让人感觉自己的表现欲过强。

有个人在名片的官职上印了一个“副处长”，这本来没什么，坏就坏在他在“副处长”之后，还加了一个括号，写着“本处没有正处长”。他的本意是突出他这个“官”的价值，结果却起了相反的效果：别人都认为他太“官迷心窍”了。

如果对方认为你的表现欲过强，认为你的一举一动都是为了表现，他们反而会轻瞧了你。还会认为你在“弄虚作假”，人们最不喜欢不坦诚的人，觉得这种人不可交、不可信。

所以，一旦有机会，就要用一种间接、自然的方式彰显自己的才干或成就。如果不习惯自我推销，也可请别人从客观的角度助一臂之力。你会发觉，不露痕迹地让人注意到你的才干及成就，比敲锣打鼓地自夸效果更好。

当我们在表现自己的时候，也要给同事充分表现自我的机会。现代人比较注重人际关系的技巧，却最容易忽略人际交往的基本原则：平等与相互尊重。如果在人际交往中，总想通

过高超的技巧来战胜别人、征服别人、压制别人的话，结果经常是事与愿违，造成身边的人纷纷离去，不再与我们做朋友。

现实的逻辑是，如果你老以自己为“主角”把他人当“观众”，则这台戏是唱不久的。别人会拆你的台、冷你的场，让你孤零零地唱“独角戏”。试想，你连一个观众都没有了，还表现给谁看呢？

一种有效的做法是：在自己争取表现机会的同时，也要注意给别人机会。不仅要当一个发言者，也要耐心倾听别人，让人感到被尊重和接纳。他人的尊重和自身的价值是在人际互动之中实现的，而不是自己独立表现的结果。

心理学感言

在惯性的思想深处，我们一向以“谦逊”为美德，不习惯大大方方、直接地“宣扬”自己，同时也对他人的“争强好胜之心”存有非议。其实人生是一个发展的过程，它包含着两个相互联系、相互渗透的方面，一个是建构自己，它是指人对自身的设计、塑造和培养；另一个是表现自己，也就是把人的自我价值显现化，获得社会的实现和他人的承认。

三、找准自己的位置，面对真实的自我

不同的时间，不同的环境，要求我们扮演着不同的人生角色。在人生的台前幕后，有时需要我们唱主角，有时需要演配角。演主角时要当仁不让，尽心尽力；演配角时要心甘情愿，决不抢戏。而要演好自己的角色，必须首先找准自己的位置。这样，才能有的放矢地做好自己。

活出自己的特色

德国哲学家莱布尼茨说过，世上没有两个完全相同的事物，哪怕是孪生兄弟都会有区别。经过科学论证也的确如此。就拿我们的手来说，世界上没有一双手是相同的，因为每个人的指纹都是不一样的。任何自然形成的事物都有着与众不同的地方，任何生命都有自己独特的个性。“一花一世界”，正因为个性的存在，才构成了形形色色的生命，才有了七彩斑斓的社会，一个人如若失去个性，生命的意义将是一片空白。找出自己的兴趣所在，找到一份自己喜欢的工作，活出真实的自我，这样才不枉在人世上走一遭。

保罗出生在一个大家庭里，这个家庭在蒙大拿州成功地经营着一座奶牛场，至今已有三代。同邻居、朋友们一样，保罗也热爱土地和牲畜。他十分看重农场生活，打算长大后继续从事畜牧业。他在附近的一所学院中学习农业管理，放假期间就在农场上做工。

自从保罗在学院选修了一门潜水课之后，他的生活目标便发生了变化。他曾在学校的游泳池和一条宽阔的河流中做过潜水练习；他还跨过两个州到海边去训练。保罗从未学习过游泳，他所面临的主要挑战是：课程要求学员能游一英里的距离。他不得不选修了一门游泳作为辅助课程，还每天坚持跑步(这不是他喜好的运动项目)，以便能够达到通过考试所需的体能要求。

童年时代，保罗曾看过雅克·库斯托在电视上主持的海底世界节目，这给他留下了深刻的印象。这位法国海洋地理学家在海底似乎比在陆上更加安然，他在海底的探险活动以及他的发明深深地打动了保罗。保罗开始越来越多地思考着这个迷人的王国。他阅读着能够到手的每一本有关海底世界的图书；为了满足日益增长的兴趣，他还另外订购了有关的文学作品。他梦想着有朝一日能到有珊瑚礁的水域探险，识别那些美丽、奇特的鱼种。他以惊奇、赞叹的心情谈论着大海，对大海的知识也在不断增长。他急切地盼望着能到热带水域探险。春假期间，他取出自己的积蓄，乘飞机到开曼群岛去潜水——这次探险为他展示了一个崭新的世界。

保罗的家人认为，他的这个爱好不过是暂时的兴趣，就像其他人一样，几年之后就会过

去的。然而，当保罗着手调查美国的潜水学校时，他们开始有些担心。保罗的兴趣与他们的生活毫无关联，因而，他们怀疑他的兴趣是否可行。他们很爱保罗，但他们把保罗的爱好看做是异想天开，只会浪费钱财。跟其他许多年轻人一样，保罗对家庭怀着很深的爱与珍惜，十分看重家人的意见。由于志向与家人的意见尖锐对立，他感到十分痛苦。另外，潜水学校远离家乡，要去求学，他肯定会想家的。

最后，他终于做出决定：他选择了一所他认为最好的学校，寄出了他的入学申请。学费十分昂贵，为了积攒学费，他不得不努力打工。他生活得十分简朴，以便尽快攒够学费。由于很少有人理解他和支持他，他知道，他被人视作“特别的”人。随着时光的流逝，他遇到过种种挫折，学业一再拖延。有多少次，他的梦想似乎离他远去。他怀疑是否环境在告诫自己应放弃理想，去寻求更“现实”一些的人生目标。然而，他清楚地知道自己的理想是什么，并努力地坚持着。

三年过去了，保罗终于进入了潜水学校。他学习十分刻苦，以优异的成绩完成学业，并优先获得学校的举荐，在巴哈马群岛的一处旅游胜地做潜水员。他在那里取得了宝贵的实践经验，又被聘回母校做教员。

在有了一段教学经验之后，他有了教练资格。教学之余，保罗还学习其他课程，他又发现自己对海洋科学的兴趣，这给他开辟了广阔的发展前景。

他的成功经过进一步充实，又引来新的成功。在他 27 岁这一年，人们已将他视为这个领域的顶尖人物。他不仅继续从事教师职业，还给报刊撰写文章；他与人合伙开办了一家潜水用具商店，到各地去做商业性表演；他给自己配备了全套的潜水设备，并且成为卓有建树的水下摄影师。他接受来自世界各方面的邀请。他感到，如今他可以去任何想去的地方，他的工作十分愉快，也拥有很多的朋友。他的家人都为他的成就感到自豪，他也经常回去看望他们。他也许有些“特别”，但他却是他们所认识的人当中，最有趣而且是最幸福的一个！

这个例子说明，我们应将自己的全部注意力集中到某一点上，就像让阳光通过火镜集中到一点，直至达到燃点。某种强烈的愿望一旦被“聚光”，就将发挥巨大的威力，展示出你的愿望和理想的光辉。甚至，困难本身也会为我们提供克服的力量。

每个人只有一次生存的机会，都是独一无二、不可重复的存在。正像卢梭所说的，上帝把你造出来后，就把那个属于你的特定的模子打碎了。名声、财产、知识等都是身外之物，人人都可求而得之，但没有人能够代替你感受人生。你死之后，没有人能够代替你再活一次。如果你真正意识到了这一点，你就会明白，活在世上，最重要的事就是活出自己的特色和滋味来。你的人生是否有意义，衡量的标准不是你取得了多少财富，而是你对人生意义的独特领悟和个性的坚守，从而使你自我闪放出个性的光华。

心理学感言

我们应遵从内心的指示，对于自己的理想要有决断力，并根据当时的认识水平选择达到人生目标的最佳途径。

正视自己的生活

正视自己的生活才会不断对自己提出新的目标和方向。有位哲人说：“希望是生命的源泉，没有了希望，生命之树就会枯萎。”

在辽阔的非洲嗒草原上，当黎明的曙光刚刚划破夜空，一只羚羊从梦中猛然惊醒，“赶快跑！”它想到，“如果跑慢了，就可能被狮子吃掉。”于是，起身就跑，向着太阳飞奔而去。

就在羚羊醒来的同时，一只狮子也醒了，“赶快跑!”他想到，”如果跑慢了，就可能被饿死。”于是，起身就跑，也向着太阳跑去。一个是自然界兽中之王，，一个是食草的羚羊，等级差异，实力悬殊，但面临的是同一个问题：为了生存而奋斗!

生命只有一次，如果你以同样的道理把每次将遇到的冲锋也都当做只有一次机会，胜利就在眼前！正视自己，能大胆的面对自己的失败，这也是种勇气。如果这样的勇气都没有，就真的是败在了自己的手上！战胜不了自己，就永远不会是生活的强者。

你的人生中你是个强者。

要成为强者，学会正视自己。不能或不敢正视自己的人，充其量也只是生活中的一个懦夫而已。生命只有一次，在这有限的时间内，希望你能成为生活中的强者，工作中的强者。

人都在为了自己的未来而不懈的奋斗着，无论他们怎样看待自己的生活，无论他们怎样面对今天的生活，生活需要的不是施舍而是追求，生命需要的不是恐惧，而是不断的冲刺，是短暂休息之后的勇猛的冲刺，我们需要解脱，我们需要把自己的生活尽情的挥洒在阳光下面，我们是独一无二的，我们是优秀的分子，我们要面对生活，我们要生存下去，我们要把一生的命运在短暂的时光中尽情绽放，我们的激情霎那间变成了金灿灿的果实，我们最终胜出了。

成功，让我们痴迷，未来，让我们追求，不懈的前行！

在人生这个大舞台上，上苍赐予每个人的时间，健康，机运，幸福，困苦都是平等的，不同的便是这种赐予的次序不同。

倘若一个人先得到的是困苦，那么通过对命运的不屈而努力，幸福就会在不远处等他；倘若相反，困苦就会在不远处迎接。所以，任何一种悲哀的人生道路都是自己选择的，都没有任何的理由和借口来为你的懒惰开拓。否则，路还会越走越窄！所以，正视自己，正视自己的现状，不要再给自己理由和借口。累，烦，寂寞，失落……每个凡胎俗子都会有，有些人坚持下来了，他便走出了阴霾；有些人妥协放弃甚至给了自己以后重新来过的机会，那么他便一生都生活在自己那些泡沫的希望当中！

生活给予自己的也许是一个又一个令人并不满意的结果，与其一直沉浸在自我沮丧的生活中不如自己选择一个合适的路走下去，让美好的生活在自己身上从新绽放出火焰，自己需要释放，不是单纯的敲敲打打，需要的是强烈的劲爆的释放，让身上所有的细胞都活动起来，让一切看似不尽人意的细胞都在此得到解脱。“缘分是上天所赐的；快乐是要自己找的；欢笑是朋友带来的；幸福是靠自己争取的；烦恼是用智慧自解的。”是啊，人生在世，离开了自己的努力，又从何谈起呢？

心理学感言

正视自己，正视生活。俗话说：“知已知彼，百战百胜。”了解自己的所需所想所要追求的目标与理想，才能更好地把握生活，把握冥冥之中似乎已经注定的一切。不再强迫自己去对一切都不在乎，更不再将自己的行为准则强加在别人身上。不再逼自己成为别人希望看到或看到会如何如何的样子。因为我们的人生就这么一次，仅这么一次！

命运掌握在自己手中

在这个世界上，只有一个人可以改变和决定我们的命运，这个人就是我们自己。自己的命运掌握在自己的手里。

在这个世界上，没有什么事情是不可以改变的，美好、快乐的事情会改变，痛苦、烦恼的事情也会改变。曾经以为不可改变的事，许多年后，人们就会发现，其实很多事情都已经改变了。而改变最多的，就是自己。不变的，只是小孩子美好天真的愿望罢了。

成功需要一个健康的心态，没有一个健康的心态，早晚会出问题，甚至会让成功变成昙花一现。如果我们想改变自己的世界，改变自己的命运，改变自己的未来，那么首先应该改变自己的心态。只有心态是健康的，我们的世界才会是光明的。改变心态才能改变命运，有良好的心态才会有幸福的人生。

一次火灾事故中，消防队员从废墟中找出了一对孪生兄弟——李勤和李乐。他们是此次火灾中仅存的两个人。

兄弟俩在这次火灾中被烧得面目全非。弟弟整天对着医生唉声叹气："自己变成了这个样子以后还怎么去见人，还怎么养活自己？与其赖活着，还不如死了算了。"哥哥努力地劝弟弟说："这次大火只有我们得救了，因此我们的生命显得尤为珍贵，我们的生活最有意义。"

兄弟俩出院后，弟弟还是忍受不了别人的讥讽偷偷地服了安眠药离开了人世。而哥哥李勤却艰难地生存了下来，无论遇到什么样的冷嘲热讽，他都咬紧了牙关挺了过来，他每次都暗自提醒自己："我的生命的价值比谁都高贵。"

有一天，李勤在雨中看到不远的一座桥上站着一个人。那个人要自杀，但连续三次从桥上跳入河中都被李勤救了起来……

谁知，李勤这次救下的人是一位亿万富翁，这个富翁很感激李勤的救命之恩，就和他一起干事业……几年后李勤用自己挣来的钱做了整容。

在相同的境遇下，不同的人会有不同的命运。一个人的命运不是由上天决定的，也不是由别人决定的，而是由自己决定的。在人生的风雨之中，我们都难免遭到风吹雨打，但是，我们必须拥有抵抗风雨的勇气与能力。有时候，命运是故意要制造一些风风雨雨来考验我们。所以，我们随时都要有迎接命运考验的准备，并敢于向命运挑战。缺憾应当成为一种促使自己向上的激励机制，而不是一种宽恕和自甘沉沦的理由。

心理学感言

心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态决定人的命运，不要因为消极心态而使自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制他人，但你可以掌握自己！

充分认识自己，才能找准位置

善于体察别人的是智慧，能够认识自我的是高明，善于战胜别人的是有威力，能够战胜自我的是坚强。

了解别人，慧眼识人，这种人了不起，但识人有术，这里面有经验成分，但真正能够了解自己的人才是智者。

在古希腊帕尔索山上的一块石碑上，刻着这样一句箴言："你要认识你自己。"卢梭称这一碑铭："比伦理学家们的一切巨著都更为重要，更为深奥。"显然，正视自己是至关重要的。

汉文帝是个很有作为的皇帝，他敬重老臣陈平、周勃，得到了他们的有力辅佐。而陈平和周勃也互相尊重，互让相位，成为以"谦让"为做人之本的典范。

一天，文帝到陈平家去探视。面对文帝的深切关怀，陈平非常感动，但也非常惭愧。他对文帝说："皇上您太仁慈了，但我却犯了欺君之罪。我对不起您对我的一片爱心啊！"原来，陈平并没有生病，而是装病。他不想当丞相，而是想把相位让给周勃。文帝问："为什么？"

陈平诚恳地说："高祖在时，周勃的功劳不如我；诛灭诸吕时，我的功劳不如周勃。所以我愿意把相位让给他，请皇上恩准。"

皇上听陈平如此说，理解并听从了陈平的建议，决定任命周勃为右丞相，位居第一，任陈平为左丞相，位居第二。

文帝对国家大事非常重视。有一天汉文帝上朝时想了解一下国家与人民百姓的事情，于是他就把右丞相周勃找来，问他："全国一年之中要审理、判决的大大小小案件一共有多少件？"周勃一听愣了一下，低着头，回答汉文帝说不知道。文帝又问："那么全国上下每年

收入和支出的金钱又是多少？”周勃急出一身冷汗，汗水多得把脊背的衣服都弄湿了，因为他还是回答不出来。

汉文帝看周勃答不上来，就问左丞相陈平，陈平说：“这些事情都分别有掌管的人，问审理案子的事，有廷尉；问财务的事，有内史。只要把他们都找来，一问就知道了。”

文帝听后就生气了，说道：“既然什么事情都有专人负责，那么丞相应该管什么呢？”

陈平毫不犹豫地回答：“每个人的能力都是有限的，不能事无巨细，每事躬亲。丞相的职责是：上能负责皇上，下能调理万事，对外能镇抚诸侯，对内能安定百姓。同时，丞相还要管理大臣，使他们都能尽到自己的责任。”

汉文帝听了点点头，对陈平的回答十分满意。

事后周勃感到非常羞愧，觉得自己反应、机智都不如陈平，于是借着生病想回家乡养老的理由，辞去右丞相的官职。

汉文帝非常理解周勃的心情，批准了他的辞呈，任命陈平为右丞相。从此以后，不再设立左丞相。

陈平辅佐汉文帝，励精图治，成就了汉初盛世。

智者做人总能正确认识自己的才能，并以自己的才能为基础，懂得“力所不及”和“过及”的辩证法则。真正认识自己并不是件容易的事。有人活了一辈子都不能认识自己，对别人认识得很清楚，把握得很准确，而对自己却不认识，也不能准确把握。也有人感叹自己不了解别人，却认为完全了解自己，这都是不能正确认识自己的表现。

乔叟说：“自知的人是最聪明的。”人贵有自知之明，老子说：“知人者智，自知者明。胜人者力，自胜者强。”这显然是把自知和自胜放在更高的层面上来评价的。没有自知，不能自胜，每个人都要认识自己，通过各种方法了解自己，找准自己的位置和方向。

在漫长的人生历程中，必须正确地认识自己。把自己估计过高，会脱离现实，守着幻想度日，怨天尤人，怀才不遇，结果小事不去做，大事做不来，一事无成；把自己估计过低，会产生强烈的自卑感，导致自暴自弃，明明能干得很好的事，也不敢去试，最后抱怨终生。可见，认识自己多么重要。倘若能正确认识自己，面临成功，不会忘乎所以，瞧不起别人；遇到挫折失败，也不会丧失信心，只能更加谦虚，更加勤奋。

尤其在竞争的今天，充分认识自己，找出自身的优势和劣势，加强学习，不断提高，才能适应形势，找准自己的位置，使自己成为一个对社会有用的人。

“你要认识你自己”，就是说，包括认识自己的情感、气质、能力、水平、优缺点、品德修养和处世方式等，能对自己做出较为准确、恰如其分的估量和评价，不掩饰、不溢美。

有位心理学家给一群人做完多项人格检查后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上，一份是参加者自己的结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果。参加者竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

一位名叫肖曼·巴纳姆的著名杂技师在评价自己的表演时说，他之所以很受欢迎是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分，因为他能够做到“每一分钟都有人上当受骗”。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。

巴纳姆效应在生活中十分普遍。例如，很多人请教过算命先生后都认为算命先生说的“很准”。其实，那些求助算命的人本身就容易接受他人的暗示。当人的情绪处于低落、失意的时候，就对生活失去控制感，于是，安全感也随之受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性便会大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生都比较善于揣摩人的内心感受。能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下来再说一段一般的、无关痛痒的话便会使求助者深信不疑。

洛克菲勒小时候是个十分贪玩的孩子，他的母亲常常为此忧心忡忡。母亲的再三告诫对

需要全本请访问 www.ertongbook.com