



全球首部身心灵定位
自我认识与训练突破手册

修炼全新的自己

西邪◎著

53项自我定位核心标准

53道自我认识测试题目

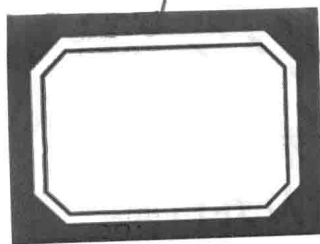
53周突破集训

教你认识人生，认识自己，扬长避短，通往幸福之路！



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PRESS AND HOUSE



首部身心灵定位
只与训练突破手册



修炼全新的自己

西邪◎著

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

修炼全新的自己 / 西邪著. —北京：企业管理出版社，2013.6

ISBN 978-7-5164-0364-8

I. ①修… II. ①西… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第100979号

书 名：修炼全新的自己

作 者：西 邪

责任编辑：张 羿

书 号：ISBN 978-7-5164-0364-8

出版发行：企业管理出版社

地 址：北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编：100048

网 址：<http://www.emph.cn>

电 话：编辑部（010）68453201 发行部（010）68701638

电子信箱：80147@sina.cn zhs@emph.cn

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

经 销：新华书店

规 格：160毫米×230毫米 16开本 15印张 200千字

版 次：2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

定 价：29.80元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换

前 言

房子贵了，很多人买不起了，开始叫嚷；车子贵了，很多人供不起了，开始叫嚷……可是，君不见新开发的别墅区照样会一夜售空，贵死人的高价车照样供不应求，所以，不是社会不好了，也不是日子难过了，而是我们自己把自己淘汰出局了，或者说我们压根就没入这个局，只是在门边绕了一圈便被吓出来了。

那么，你除了发牢骚，还能怎么样呢？

要我说，有种的站出来，跟困难挨个地单挑，我们不怕输，也不用怕输不起。

其实输真的没什么可怕的，我们小时候都摔过跤，输输赢赢，磕磕绊绊那是再正常不过的事情，而现在，我们和小时有什么区别呢？我们长大了，我们拥有的东西更多了，我们的能力渐长，经验渐丰，可为什么年少时的那份勇敢坦然和率真却不见了呢？

怕什么？

末日没来，未来过来，一切我来。

无非如此，栽个跟头，爬起来还是个英雄。

但是倘若你一露面便躲在墙角旮旯里，谁拉都不出来，那别人只能拿你当狗熊，虽然言辞过激，但道理不差毫厘，忠言逆耳，你懂的。

说到底，这个世界没什么可怕的，无非是我来了、我努力过、我离开这三部曲，来和离开，只是瞬间就可以解决的事情，而努力却要坚持



一生，因为只有努力这根藤上才能开出你想要的花。

其实，它开的也不仅仅只是花，它会开出你想要的一切，而决定权永远在你手里。

那么，还等什么？把书打开，只需要 53 周，如此之短的时间，你便会在明年的今天，约会到另一个全新的自己。

目 录

第一周	自我认同度 + 世界第二也挺好	/1
第二周	身心健康 + 宁要身心俱康不要坐拥百万	/6
第三周	情商 + 你的 EQ 你做主	/11
第四周	智商 + 智商基本是会变的	/16
第五周	潜力 + 伟大的人生不设限	/21
第六周	吸引力 + 你也能成万人迷	/26
第七周	胆识 + 成功的关键	/30
第八周	异性缘 + 桃花朵朵开	/34
第九周	理性 + 开在悬崖上的白玫瑰	/38
第十周	耐力 + 笑到最后的本钱	/41
第十一周	知识范围 + 以有涯博无涯	/45
第十二周	亲情 + 亲情是牵着风筝的线	/49
第十三周	妒忌心 + 宁肯羡慕增一尺，不让嫉妒长半分	/53
第十四周	孤独感 + 爱你的那个人永远都在	/57
第十五周	危机意识 + 在危机中从容	/62
第十六周	价值观 + 价值观影射一生	/66
第十七周	感性 + 感性地对待感情，理性地对待人生	/70



第十八周	梦想 + 许未来一双翅膀	/75
第十九周	判断力 + 借一双慧眼看际遇涨落	/78
第二十周	性格 + 性格决定生活	/82
第二十一周	幸福感 + 给自己一个失而复得的机会	/86
第二十二周	事业心 + 对待一生要有事业的责任	/90
第二十三周	成功指数 + 让梦想飞得更高更快	/95
第二十四周	固执度 + 过分的固执是一种蠢行	/98
第二十五周	压力 + 美丽的人生不承压	/102
第二十六周	爱情观 + 得之我幸，失之我命	/107
第二十七周	核心竞争力 + 技能强你才能战过 BOSS	/112
第二十八周	怀旧度 + 回忆照不进现实	/116
第二十九周	纯真度 + 单纯是最好的幸福	/122
第三十周	侵略性 + 逃离圈养的人生	/126
第三十一周	气质 + 修炼你的气场质量	/130
第三十二周	安全感 + 你不需要它的时候才会拥有它	/137
第三十三周	自信 + 天生我材必有用	/141
第三十四周	坚硬度 + 通往幸福的人生	/146
第三十五周	适应力 + 讨人喜欢的人格	/151
第三十六周	自卑心理 + 直视内心世界的一面镜子	/155
第三十七周	承受力 + 通向成功的必经之路	/159
第三十八周	行事风格 + 个性让世界大不同	/162
第三十九周	职场协调度 + 动力火车	/165
第四十周	弱点 + 成功的绊脚石	/169
第四十一周	性格优势 + 上帝馈赠的礼物	/174
第四十二周	最在意的事 + 双刃剑	/180

第四十三周	职场权术 + 武功秘笈	/185
第四十四周	心理距离 + 刺猬定理	/189
第四十五周	负面情绪度 + 泄洪阀	/192
第四十六周	人缘 + 好未来	/197
第四十七周	心理障碍 + 前进的绊脚石	/203
第四十八周	心理底线 + 做人之本	/207
第四十九周	成熟度 + 取得他人信任的标准	/213
第五十周	反思能力 + 停下来等等灵魂	/217
第五十一周	魅力指数 + 个人竞争力的筹码	/220
第五十二周	领悟力 + 脱颖而出的根本力	/225
第五十三周	性密码 + 开启异性心灵的钥匙	/228

第一周 自我认同度 + 世界第二也挺好



小课堂

有句骂人的话讲得蛮不客气，说什么——你也不撒泡尿照照自己！这话毒得异常给力，似乎被指责的一方只有通过身体分泌的这种液体才能真正看清自己。

这样的语气里不乏贬低和羞辱，然而，客观地去讲，这句话也有一定的教育意义，尤其是在这样一个物欲横流全民浮躁的快节奏时代，我们每个人都需要时不时地‘照照自己’，至于是不是一定要用尿来照，我觉得这是个因地制宜的事情，有镜子用镜子，没镜子用玻璃，没玻璃了用水，没水了用尿，实在尿不出来了就等会儿。

个人觉得这并不是多么有伤大碍的事情，无非是一个光学造影的问题嘛，重要的是我们有机会面对一个光影成像的自己，然后在内心里有一个深层面的反思，以便搞清楚——我是谁？

对于这个问题，你或许可以在瞬间报出极为表象的答案，我姓甚名谁家住何方，然而，这个答案对于智商稍为健全点儿的人来说都不是难题，可是，如果问题延展开去，你又如何作答呢？

你在这个社会里扮演着一个什么样的角色？你在亲戚朋友眼里是什么样一个形象？领导同事以及父母亲朋对你有着什么样的期望？你对未来有着什么样的期许？你目前面临着什么样的问题？你以往的经验教训足以帮助你攻克难关吗？如果不能你怎么办？……

往往，真正搞清楚了这些问题，你才会真正地搞清楚——我是谁？



其实，这也便是我们这一节里要讲的自我认同度的问题，按说，我应该很学术性地告诉你，所谓自我认同度即指个体能依据个人的经历所反思性地理解到的自我。在“后现代”的西方社会，个体通过向内用力，通过内在参照系统而形成了自我反思性，人们由此形成自我认同的过程。英国著名社会理论家吉登斯曾用米德的社会符号学观点去看待“自我认同”的语言表现……

如此学究，你看着犯困，我也没有催眠的义务，所以简而言之，自我认同是要我们能够理智地看待并且接受自己以及外界，乐观积极地面对生活，对未来有明确的人生目标，并且在实现目标的过程中认识到自己的个人价值，从而获得社会的承认与赞许。

因此，猖狂的自负的人需要‘照照自己’，你得知道，天外有天人外有人，剪去锋芒你才能走得更远。而自卑的懦弱的人也需要‘照照自己’，你得知道，一息尚存你就还是一个有用之人，从低郁忧伤的负面情绪里解脱出来，学会发现自己的长处，以伺用武之机。

当然，这种认同可能会打击到一部分人，因为很多人不愿意接受一个事实并不强大的自己，可是这又有什么呢？世人无非强弱之分，强者为一，那么弱者则为世界第二了，这不也挺好？从弱到强，有信心没人怕走不过去。而我之所以叨叨如许，无非是想诚恳地劝解您一句，我们只有认清了自己才会把自己摆在合适的位置，这样才会取得更大的成绩，而如果连这样的人生功课你都懒得做，那么，谁又会费力气摆你去合适的位置上呢？



测评间

自我认同的意义在于将自我暂时从个体里抽离出去，然后以个体客观的视角去审视自我，对自我有一个正确的定位和认识，从而将自身还原到一种最确切也最适合的社会位置中去，也只有这样的还原才不会让你始终慌乱不可终日，从而脚踏实地，奋发图强。我想，这种状态是我们每个人都极其渴望的，那么，现在来做做下面的测试题吧，不必过多考虑，听凭自己的直觉认识，选择符合自己的答案。

1. 一群人去旅行，途经一条小河，河水深可及腰，水流不急也不缓，只是河床里全是结了绿苔的鹅卵石，大家轮番过河，但无一例外滑倒，最后轮你上阵了，你认为你不借助任何外力就可以过得去吗？

- A. 完全可以
- B. 不一定，但想试试
- C. 放弃尝试，因为大家都过不去

2. 最终，大家手牵着手抱成一团过了小河，却误入了一座山林，这时天色渐晚，队长为了避免发生危险，要求所有人都原地休息，等待救援，这时候你会：

- A. 趁队长不注意去四处看看，也许会找到出去的路
- B. 同大家在一起静守，并且寻找一切求救机会
- C. 缩在人群里一声不吭，山深林密而且天色已晚因此绝望不已

3. 大家在密林里苦等一宿，虽然队长已经与外界取得联系，但是一直没有等到救援队伍到来，你认为：

- A. 救援队伍来不来都无所谓，反正天亮了可以再寻找下山的路
- B. 一边等待救援队伍的到来，一边将余下食物分成许多份，留足后需
- C. 觉得山高林密，方位不好确定，救援队一定找不到

4. 救援队很顺利地找到了迷路旅人，大家在经历了一次这样的恐慌后各有所思，你会是什么样的想法呢？

- A. 只是一个小插曲，有惊无险
- B. 以后出游要做足准备工作，避免类似事情发生
- C. 以后再也不参加这样自发的旅行团了，太危险

测试做完了吧？你在测试故事里也经历了一场有惊无险的旅行，现在旅行结束，我们来公布答案分值，选答案 A 得 10 分，选答案 B 得 5 分，选答案 C 得 0 分。接下来我们去看看大家的测评结果吧。

(1) 40 分：你的自我认同度很高，面对生活的态度也很积极乐观，但偶尔有些盲从自大，没有危机意识。

(2) 15 ~ 35 分：你的自我认同度适中，属于那种能正确认识自己及所处环境的人，能相对沉着冷静地应对周围所发生的一切。



(3) 0~10分：你的自我认同度很低，面对社会有种潜意识指使下的恐惧，这种负面情绪会影响你的个人发挥，应当极力调整。

修炼吧

欢迎来到修炼吧，尤其是自我认同度偏高和偏低的同学们，以下几点可是尤为重要呀，做足吃透了，保你彻头彻脚认清自身。

自我认同度偏高→不要戴放大镜仰视自己，即便你是奥巴马或者比尔·盖茨，也请你首先正视自己，你只是一个有着某种特长或者技能的社会人，你可能优于别人一些，但这个世界上比你优秀的人更是大有人在。

修炼步骤一：出去走走，最好不要带同伴，去一个没人认识你的地方，彻底静下来，反思自己，中和自身自负狂傲的因素。

修炼步骤二：如果你认为你完全可以成为奥巴马的话，那么去竞选吧，当然这只是打个比方。去尝试一下你并不擅长，但总认为轻而易举的那些事情，去赛车，去漂流，甚至是去演说，总之是挑一些你觉得简单但从未经营过的事情，这样才有助你在失败和挫折里看清自己。

修炼步骤三：与你最亲切或最想取悦于他的人进行一次长谈，告诉对方自己并不优秀的一面。

自我认同度偏低→不要戴远视镜俯视自己，你确实渺小，因为我们每一个人都是渺小的，微不足道的，但正是这些渺小的微不足道的人们做出了无数个令世人惊奇的成就和举措。而你也同样，给你一根杠杆，你一样撬得动地球。

修炼步骤一：试试自己的呼吸，摸摸自己的心脏，如果一切正常，请你去电脑前自己或者请人帮助查阅一份资料——全球每天因为种种原因而去逝的人数大概是多少。而你还活着，这说明至少你是幸运的。

修炼步骤二：不要回避失败和挫折，勇敢地正视它，可以去了解一些与自己境遇相当的人，比你更惨的可以说不计其数，经历了这样一个过程，你才能理智地认识自己，接纳自己，当然，这并不是要你把缺点当成优点去认可，而是要你理智地了解自己的优势、劣势、性格特征、

行为方式等，在了解的基础上肯定自己是一个有价值的人。

修炼步骤三：选择一些自己擅长的事情去经营，但你要明确的是，行业并不能证明一个人的卑微与贵贱，譬如许多首富都是白手起家辛苦挣扎摸爬滚打出来的，告诉自己，你也行。

修炼步骤四：为自己设定目标，不要太高，可以一个阶段一个阶段地去设定，起初以简单的容易实现的目标为主，渐渐地认识到自己的能力和价值。



第二周 身心健康 + 宁要身心俱康不要坐拥百万



小课堂

我们永远有机会成为我们想要成为的某种或者某类人，但首先我们必须成为一个身心健康的人。道理很简单，有健康才有未来，否则一切白搭。据说天堂里嘛嘛都有，但是那是一个万不得已，谁都不想进去的地方。

那么首先，我们来解释一下什么是健康，《辞海》里的解释是：健康是指人体各器官系统发育良好，体质健壮，功能正常，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。然而，20 世纪 70 年代联合国世界卫生组织则明确指出：“健康不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

由此，我们不难总结，真正的健康是指身心俱康，是要求一个人具有健康的身体和愉快正常的心态。这句话里包含了两个方面的指标要求，一是身体要健康，二是心理心态要愉快正常。

至于身体的健康，这个只要大家稍做调整，培养良好的生活习惯，坚持活动锻炼就很容易做到，而即便是有什么疾患，现代医学如此发达，只要配合医生做相关治疗绝大多数人都能恢复如初，然而，心理方面的健康就不那么容易保证了。

这是一个快节奏、高竞争、日新月异的时代，由于社会阅历的扩展和思维方式的变更，在工作、学习、生活、人际关系和自我意识方面，

绝大部分人会遭遇心理失衡的现象，尤其是初入社会的职业人，遭遇这种现象的可能性更大，这时候如果不做适度的心理调整，那么就很容易陷入心理疾患的困境。

举一个大众化的例子，现在很多人整天忙忙碌碌，也可谓锦衣玉食，却总是高兴不起来，终日紧锁眉头，忧虑重重，原本觉得很简单而也乐意执行的人生计划，现在总感觉到焦头烂额力不从心，这实际就已经是心理较为不健康的一个体症表现了。心理学家麦灵格说过：“心理健康是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是要有效率，也不只是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的变故，而要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适合于社会环境的行为和愉快的气质。”

可是很多人并不这么认为，觉得自己能吃能睡能呼吸行走，我没感冒没发烧，没闹肚子没胃疼，我这儿活蹦乱跳的，你非得让我关注什么身心健康，这不纯属扯淡吗？而事实就是这样的，古人有句老话说得不错，小心行得万年船！抛却现代社会的快节奏高压力不说，单说生活条件的改善，很多新元素的介入，无形间在改变着我们的生活方式和习惯。以前没有电脑电视，没有快餐便当，人们进行的是一种较为原始的生活模式，空闲时间人们走亲访友，联络感情，也不失为一种心理调解的手段，而现在就不一样了，生活的丰富多彩为我们也带来了很多负面的影响，譬如环境污染，饮食作息紊乱，人际关系淡漠，全球气候转暖，细菌的升级和传播等都在影响着人们的身心健康。而我们毕竟都是血肉之躯，百毒不侵那才属于纯粹扯淡的事情。

说到底，我希望我们每一个人都是快乐健康的，但是种种隐患的存在，也不得不让我们将身心健康的重要性提高到人生首要的层面来讲。因为这绝不是什么危言耸听，媒体报端种种关于身心不健康而导致的恶性事件便是最好的实证。所以说对于身心健康，我们一定不能掉以轻心，因为它是美好生活的核心也是基础。毕竟我们一生所有的努力最终都是要为身心服务的，没有完全的身心健康，即便我们坐拥百万又能如何呢？



测评间

身心健康是我们应对人生各种挑战最坚硬的基石，如果连最基本的身心健康都不能具备的话，我们又谈何良好的生活质量以及美好的未来前景呢？现在，我们一起做做下面的测试，测评一下你的身心健康指数。

1. 你的睡眠质量特别好，每次熟睡之后都感觉精力充沛，心情绝佳。
A. 是 B. 偶尔 C. 否
2. 你经常感觉情绪低落，莫名疲惫，或大喜大悲，情绪波动激烈？
A. 否 B. 偶尔 C. 是
3. 当你独处一个较为狭小密闭的空间时，是否会感觉到恐惧压抑，心跳加速？
A. 否 B. 偶尔 C. 是
4. 身处陌生的场合，譬如人数众多的宴会或会议活动等，你是否会感到忐忑不安，害怕失败或出丑？
A. 否 B. 偶尔 C. 是
5. 你每次出门后，即便之前对家里水电阀门等都做过仔细检查，但依然担心某处会出现差错？
A. 否 B. 偶尔 C. 是
6. 一些无关紧要的事情，但倘若其结果与你设想的稍有出入，你便会一直耿耿于怀，甚至为此影响心情？
A. 否 B. 偶尔 C. 是
7. 你很乐意接受朋友的邀请，一起参加一些社会活动，认为这不仅可以扩大自己的交友圈子，增长见识，还可以起到锻炼身体的作用？
A. 是 B. 偶尔 C. 否
8. 你虽然比上不足，但比下绝对有余，但是你却总是不满足于现状，甚至对周围的环境和亲友产生厌烦的情绪？
A. 否 B. 偶尔 C. 是
9. 面对全新的机遇和挑战，你会很乐观地应对，即使输也会觉得无所谓？

A. 是 B. 偶尔 C. 否

10. 面对平常的工作，你时常感觉力不从心，甚至有想想要逃避的想法，而即便坚持执行也会感觉千头万绪，烦躁不安？

A. 否 B. 偶尔 C. 是

11. 遇到需要你去做决定的事情，你总会感觉压力重重，虽然深思熟虑，但依然不敢冒然决断？

A. 否 B. 偶尔 C. 是

12. 你对未来有细致的规划，美好的愿望，十足的信心？

A. 是 B. 偶尔 C. 否

测试结束，公布分值，A. 2 分，B. 1 分，C. 0 分。

0~5 分：你的身心健康指数为 C 级，身心健康失衡，建议及时地进行调整休养，有条件的话可以联系专业医师，做相关的辅助治疗。

6~25 分：你的身心健康指数为 B 级，身心属于亚健康状态，需要减压，减负，积极地做一些调整和调节。

26~36 分：你的身心健康指数为 A 级，身心健康状态非常棒，你需要做的是继续调节和巩固。

修炼吧

没有健康的身体和愉快的心态就等于没有一切，那么，了解了身心健康的重要性后，那些身心健康欠佳的朋友是不是该行动起来了呢？毕竟美好的生活是没有人愿意排斥的。

修炼步骤一：健康饮食，正常作息，保证充足的睡眠，适度的活动锻炼，尽量远离对身体有危害事物，这一点不难做到吧？

修炼步骤二：定期体检，防患于未然。

修炼步骤三：接受自我，优化自我。所谓接受不是让你照单全收，而是要清楚地认识到自己的优点和不足，要学会对自己的优点和长处感到欣慰，又不因自己的缺点和不足感到沮丧，甚至自暴自弃，而是要继续发扬自己的优点长处，同时积极改正自身的缺点和不足。从而保持个人应有的自尊以及自信。