

50
法
丛
书

走通心与心
被使唤的三
去除心理上的
「跑」

剂良药

「塑造师」
不要以不变应万变
撒切尔夫人的
「塑造师」

● 若 白

Ziwo Wanshan
Wushi Fa

自我完善 50 法



PDF

自我完善50法

若 白

福建少年儿童出版社

1989年·福州

自我完善50法

若 白

*

福建少年儿童出版社出版发行

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店经销

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 6.75印张 146千字

1989年10月第1版

1990年6月第3次印刷

印数: 50,361—80,410

ISBN 7-5395-0320-3

1·29

定价: 2.50元

序

在如白驹过隙般的人生之旅中，人应该如何提高自己的格调，自觉而完美地使个体生命得到最大的实现？

自我完善，可以说是一个既古老而又崭新的人生课题。它不仅是人类生命发展中的一种本能要求，而且也是现实生活中人的一种实际而迫切的需要。尤其是生活在急剧变化的现代社会中，~~如何依靠个人的主观努力~~来提高自己的潜在力量，从而在广阔的社会生活领域中发挥更大的作用，这可以说是一个人安身立命的根基。正因为如此，自我完善便成了我们每个人都考虑和探求的一个人生问题。

自我完善并非要人们成为一个“完人”，实际上这种“完人”在这个世界上也根本不存在。本书的目的只是告诉读者：在更全面地认识自身的基础上，尽可能全面地发展自己的人生，从而达到力所能及的人生高度。这大概也正是许多人所思索和企望的。

既然是尽可能全面地发展人的自身，自我完善的范畴也就包括了各个不同的侧面。为此，本书从人格、心理、气质、能力、性格和社交等六个方面的完善入手，力图从不同的角度来展示自我完善的具体途径。这些方面如同互相交织

的经线、纬线一样，既是各自独立的、又是互为联系的。而它们的共同指向则是在调整与优化的基础上，构筑起一个较为理想的人生境界。

这是对人的世界的体味和探索，从根本上来说，是人们先天的要求向上、发展的自我实现倾向的体现。

一个人要达到某种人生高度纵然有许多主观和客观因素，然而归根结底与个性品质有密切的关系，如果在这方面是残缺不全的，那么无论外在条件如何，也是很难向人生更高层次发展的。古今中外那些卓有成就的贤哲，他们无一不是在完善自己个性品质基础上取得人生成功的。

“知人者智，自知者明”，自我完善唯有在真切地认知自身的基础上方能进行。美国的富兰克林曾因此为自己拟定了一个美德反省表，通过每日的自我省察，逐步发现并克服了自己的弱点，终于从一个印刷厂的学徒成长为一位享有盛名的文学家、思想家和科学家。

面对自我、认识自我，这是人们迈向灵性境界的必要条件，但要想达到理想的彼岸，则要凭借具体的人生实践。基于此，本书归纳了50种自我完善的方法，并辅之以一些典型而生动的例证加以阐释，力图以尽可能简洁、明晰的方式使不同层次的读者都能从中获致有益的启示。

当然，如同世界上没有完全相同的两片树叶一样，人的自我完善的机缘和途径也没有一统的模式，因而读者诸君在这本书中未必都能找到现成的人生答案，因为本书只是为每位读者提供些通过比较、分析而遴选出来的完善自我人生的较佳方法。编著此书的初衷实质上也正在于此。

迈克斯·埃尔曼这样说过，“你就象地上的树木，天上

的星星一样是宇宙之子。大千世界有你的一席之地。”我们每个人在这个世界上都应该有自己的位置，而要想选择更为积极健康的自我形象，就必须修身养性、完善自己的个性与行为，从而赋予生命以更多的光彩与魅力。如果在这方面对诸位朋友有所裨益，那么本书的目的也就达到了。

若 白

1989年6月16日

目 录

人格上的自我完善

1. 走通心与心..... (1)
——如何学会真诚待人
2. 一个孩子的生日礼物..... (5)
——如何学会慷慨待人
3. 每个人都是船上的水手..... (9)
——如何培养责任感
4. 约翰·戈达德的127个目标..... (13)
——如何寻求较高的目的指向
5. “知人者智，自知者明” (17)
——如何学会自我省察
6. 别人有别人的天地..... (21)
——如何尊重他人的“隐私权”
7. “我行——你也行” (24)
——如何正确看待别人的价值
8. 你想知道哪七个字吗？ (28)
——如何学会给人以爱

气质上的自我完善

9. 撒切尔夫人的“塑造师” (32)
——如何完善自己的仪表风度
10. 与自己同行的宁静时刻 (36)
——如何使孤独升华
11. 丰子恺的风度 (40)
——如何使自己潇洒起来
12. 三角形里面的圆 (44)
——如何善于发现生活中的美
13. 主考官的目光 (48)
——如何善于运用身势语
14. 苏东坡的“三毛”餐 (52)
——如何培养幽默感
15. 人际间的磁场感应 (56)
——如何达到默契的境界
16. 被使唤的三毛 (60)
——如何不给人软弱可欺之感

心理上的自我完善

17. 去除心理上的“疤痕” (64)
——如何学会情感上的自我整容
18. 他为何脱去外衣裤 (68)
——如何保持心理独立
19. 愉快地接纳你自己 (72)
——如何树立良好的自我意象

20. 情绪是生命的指挥棒..... (76)
——如何把握自己的情绪
21. 不要以不变应万变..... (80)
——如何具备弹性心理
22. 心理学上的“背光效应” (84)
——如何学会正确的判断
23. 不高明又何妨..... (88)
——如何正确看待别人的评价
24. 失之东隅，收之桑榆..... (92)
——如何利用心理补偿功能

能力上的自我完善

25. 黑板上的粉笔点..... (96)
——如何发挥创造性机制
26. “飞机是逆风起飞的” (100)
——如何使压力转化为动力
27. 天才和愚笨仅一步之差..... (104)
——如何优化思维方式
28. 不要放过万分之一的希望..... (108)
——如何学会创造机会
29. 一位成功制药商的经营术..... (112)
——如何做到敢于承担风险
30. 陪伴你一生的特殊朋友..... (116)
——如何培养广泛的兴趣
31. “你热爱生命吗？” (121)

——如何发挥时间的效应

32. “人生即选择” (125)

——如何学会正确地选择

33. 无论何时都不算迟 (129)

——如何把握正确的年龄意识

34. 这边关上门，那边开了窗 (133)

——如何以迂回战术克服困难

性格上的自我完善

35. 重新创造你自己 (137)

——如何使性格优美发展

36. 必须追求胜利 (141)

——如何强化竞争意识

37. 快乐是一剂良药 (145)

——如何培养乐观的性格

38. 掌握生活的主动权 (150)

——如何培养果断的性格

39. 希望就在前面 (155)

——如何培养坚韧的性格

40. 鲍伯为什么找不到工作 (159)

——如何战胜羞怯的性格

41. 哈默之所以成为今天的哈默 (163)

——如何强化进取精神

42. 医学院教授的第一课 (167)

——如何培养细致的习惯

社交上的自我完善

- 43. 未必是“公关小姐”的专利…………… (171)
——如何提高交际能力
- 44. 一个百老汇喜剧演员的梦…………… (175)
——如何掌握赞扬的艺术
- 45. 及时地说一声“对不起”…………… (179)
——如何掌握道歉的艺术
- 46. “每个人说话都要有人听”…………… (183)
——如何掌握倾听的艺术
- 47. 人际关系的“进门坎效应”…………… (187)
——如何掌握劝说的技巧
- 48. 兵来将挡，水来土掩…………… (191)
——如何回答棘手的问题
- 49. 百分之九十八取决于你…………… (195)
——如何与不同性格的人相处
- 50. “本人就是汽油桶”…………… (200)
——如何摆脱尴尬的处境

人格上的自我完善

1. 走通心与心

——如何学会真诚待人

真诚，是健康人格的一个重要范畴，它是一个人外在行为与内在道德的有机统一，是评价一个人精神境界的标尺。

一个缺乏真诚的人，他（她）的人格形象仿佛总是戴着一副假面具，冷漠、萎顿、麻木、欺瞒……，心与心之间横亘着沙漠；而真诚则犹如心与心之间架起一座桥梁，使人与人之间获得共鸣和理解。这正像一篇文章中所说的，“你用真诚鸣锣开道，所有的心都会撤去岗哨。心和心是感应的，真挚、赤爱、坦诚，将在心的世界里长驱直入，一往无前，当你走通了所有的心途时，一切理性的箴言，都将被你重新润色，你是世界完美、善良的光束点。”

真诚并不仅仅是指通常意义上的不欺瞒，而是包含着十分丰富的内容。国内一位社会心理学研究者认为，真诚可以概括为三种力量：道德力量、意志力量和智慧力量。如从人的内心或行为动机的角度去考察真诚时，它主要与道德力量和意志力量有关，倘若涉及到人与人之间的关系，就需加进智慧力量的因素了。而只有在这三种力量都充分实现后，才能从较高层次上体现出真诚。

这位学者的看法应该说是比较全面的，不过对于一般人来说，也许这样的表述方式显得比较抽象。因此，我们不妨将其具体化，对如何才能做到真诚作一番探究。

讲真话显然是真诚的一个重要内容。古希腊三大悲剧作家之一的索福克勒斯就曾这样说过，“在人的言语中，唯有真话具有最大的力量”。诚实是一个人成功的潜在力量，它就像一块无形的磁石，会把众多的人吸引到你身边。这种力量具有强健的生命力，是一个人建立生活大厦的坚实基础。

乔治早年曾在一家房地产交易所工作，负责经手出售房屋。有一次一对年轻夫妇由于手头的钱很有限，因而想买一栋便宜些的房子。他们看中了一栋房子，颇感满意，决定立即买下来。这时乔治告诉他们，这栋房子要花7000美元翻修房顶。他明白，说出这栋房子的真实状况后生意也许就做不成了。果然这对夫妇听了之后就不肯买了，而是在另一家交易所买了栋房子。

乔治的老板得知这笔买卖被别人抢去，十分恼火，责怪乔治主动讲实话是愚蠢的，于是便立即将他解雇了。乔治却坚持认为讲真话是为人的基本道德准则，他有责任说实话，即使因此而丢了饭碗也是值得的。后来他自己开办了一家房地产交易所，以生意公道和讲真话著称，虽然最初也曾因此丢了不少生意，但却树立起了好名声。乔治最后终于成为一位国际上著名的房地产经营家。

信用也是真诚的重要内容。古语有“一诺千金”、“言必信，行必果”等说法，指得就是做人要重诺言、守信用。从字形上看，“信”字属于“人”部，再配以“言”，这是表示人言可靠的会意字。信用在我们日常生活中经常会遇到，它

也是一种力量。试想一下，谁愿和不守信用的人共事呢？又有谁会依赖、重用没有信用的人呢？

一个守信用的人，他的自我是坚定的、稳固的、纯真的，体现了一种理想的道德力量和意志力量，因此也必然会受到人们的钦佩。

庄周在一篇寓言中，写了一个“尾生抱柱”的故事：某日尾生与情人相约在桥下会面，但就在姑娘来到之前，河里大水突涨，为了不失信，尾生一直不肯离去，最后抱着桥桩淹死了。这则寓言故事也许是庄周虚构的，可能有点迂，但故事主人公那种重然诺、轻死生的执着精神，都使我们的心灵感受到一种强烈的震撼，体会到一种由真诚而升华的道德境界。

俗话说，罗马不是一日建成的，信用的确也是如此。我们唯有靠平时渐进的积累和努力，才能真正树起信用的声誉，而有了信用之后，才能活用自己的能力。

坦率同样也是一个真诚的人所具备的重要品质。它表现在许多方面，但在这里所说的坦率，主要指的是对自己要诚实，要坦诚率直地如实地展现你自己，而不是以一种不真实的形象来自欺欺人。这是一种建立在真诚根基上的自尊自重。

莎士比亚在他的不朽名剧《哈姆雷特》中，就曾借剧中人之口说过：“你对待自己要诚实，正如白昼过去才有黑夜一样，对自己要诚实，才不会对任何人欺诈。”

坦率不仅需要道德的力量，而且也需要意志的力量。尤其在某种公开场合要承认自己在某方面的欠缺和不足，很可能是一种并不轻松的考验。譬如说，当你正和一些爱好文学

的朋友侃侃而谈时，如果突然有人问起你对某位正在走红的作家的看法时，而你却恰恰没读过这位作家的作品。此时如果你担心承认自己不懂会受人耻笑，于是不懂装懂或设法搪塞回避时，其结果只能是显得既虚伪又尴尬；而如果你以坦率的态度明白地承认自己没有读过有关作品，并且热切地希望得到朋友们的指教，这样不仅不会损害你的自尊心，而且朋友们也会为你的坦率而感到你是一个真诚的人。

真诚同时还包含着智慧的内容。一般地说，智慧力量较强的人，能够使自己行为的目的明确，即为了有效地达到真诚的境界，明确地对自己提出各种到达这一人格境界的途径和方法。对于应该如何使人感到你是一个真诚的人，除了上述提及的内容之外，不少社会心理学家还有过各自的建议，归纳起来，大致体现为这几方面：注意体谅他人，善于设身处地地替别人着想；发现和承认别人的价值和长处，不要轻视而应该重视他人；正确地估价自己，在为人处世上，不要采取以我为核心的态度；对别人的困难和不幸表示同情，并尽力予以帮助……

总之，要想真正做到真诚，就必须以平等、理解、高尚作为路基，以此来导引真诚的人格情操。真诚是一个古老而又崭新的题目，它不仅可以净化你的灵魂，而且也会激发你向上的力量，从而充分表现和发挥人的价值。

2. 一个孩子的生日礼物

——如何学会慷慨待人

在健康人格的结构中，如何慷慨待人可以说是一种很高的境界。一个慷慨的人，他能从与之交往的每个人的角度出发，在对方愿意接受的基础上，发挥自己积极的影响，从而有利于对方朝更好的方向发展；同时，在这种自身人格力量得以实现的过程中，生命的意义也得到了充分的发挥，使自己进入一种美的心灵境界。

慷慨包含着许多方面的内容。如精神方面的慷慨，情感方面的慷慨，物质方面的慷慨等。在一切慷慨行为中，也许物质上的慷慨最为人们所熟悉。比如当朋友陷入某种经济上的困境，你慷慨解囊帮助他解决困难等，这当然也不啻为一种慷慨待人的行为。但它却是有一定限度的，它不仅受个人的实际能力的制约，而且它往往未必会赋予对方精神上的欢乐。因而我认为，真正的慷慨实际上并不在于物质上的给予，而是另一种表现。

有一年，纽约市流行感冒盛行，医生和护士应接不暇。该市某俱乐部的一些会员决定助一臂之力。他们大多是上了年纪的富翁，如果要捐赠一笔钱是太容易了。但他们并没有这样做，而是穿上白制服，为医院清洁环境，替病人洗澡，

看护病人，安慰垂死的患者和死者的家属。他们不顾疲劳及染病的可能，以极大的热忱日夜干着。这些人并不是出钱，而是奉献出自己，以自己生命的活力来激发病人的生机。

还有一个这样的例子：一个人过生日，他的妻子送他一株木兰树作为生日礼物。生日那天他提前回家，看见邻居的一位孩子正在院里挖坑。他感到很奇怪，于是孩子解释说，他知道那株木兰树是他的生日礼物，并说：“我很穷，但我也想送你一点礼物，就是这个坑。”这个人听了非常感动，这份“礼物”是金钱无法买到的。

这种并非属于物质范围内的慷慨，是一种情感上的给予，正如德国的弗洛姆所说的，是“把自己的生机、活力给予他人。……他把其生命内容给予出去，由此充实他人，丰富他人，他深化自己对生命活力的感受，由此使他人的生机感振奋兴盛”，因而这才是一种真正的慷慨。

不能否认，待人大方，对朋友慷慨相助也是必不可少的。它常常不是体现在花费多少钱，而是表现出你对朋友是否关怀。很难想象一个吝啬的人，会给别人留下良好的印象。台湾女作家三毛就曾以自己的经历谈到了这一点。

三毛失去丈夫九年后，有一次遇到了一位男士，接触之后，她感到这人不错，于是萌发了和他谈朋友的念头。两人约好元宵节去观花灯，可春节期间三毛不巧肌腱发炎，住进了医院。三毛本来不想去观灯了，但因为这位男士的诚意，她还是从医院请假出去了。这位男士为了省钱，不肯招出租车，而是带着病中的三毛走了一大段路去乘公共汽车。晚餐时，两人只在街上一家小摊上吃饭。回去时，这位男士又不体谅三毛的病体，仍旧去搭公共汽车。事后，三毛这样说道：