

Xue Hui Zi Ling

日省其身，有则改之，无则加勉
善于自省的人，能通过检点自己的荣辱得失来激励自己

学会

自省

人生的意义在于觉悟、自省、进取。
自省是忏悔，是良知的呼唤，是自我的心灵救赎。

学会自省是自我进步的阶梯

周广宇◎编著



中国长安出版社

Xue Hui Li Ling

日省其身，有则改之，无则加勉
善于自省的人，能通过检点自己的荣辱得失来激励自己

学会

自省

学会自省是自我进步的阶梯

周广宇◎编著

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会自省/周广宇编著. —北京:中国长安出版社,
2009.1

ISBN 978-7-80175-893-4

I. 学... II. 周... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 006255 号

上架建议: 社科类—励志

学会自省

周广宇 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京兆成印刷有限责任公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 17.5

字数: 250 千字

版本: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-893-4

定价: 35.00 元

前言

古希腊哲学家苏格拉底说：“未经自省的生命不值得存在。”生命的意义在于觉悟、自省、进取，苏格拉底将生命中的大部分时间用于自我检查，他也因此而成为了一代伟人。

自省是对自身思想、情绪、动机和行为的检查，是自我道德修养的方法，是让人进一步认识自己而不迷失自我。自省是一面镜子，将我们的错误清楚地照出来，使我们有改正的机会。

曾子说：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”他的省身思想影响了一代人。

夏朝时，大禹有个儿子叫伯启。一次，敌人兴兵，夏禹就派他的儿子伯启作为统帅发兵抵抗。结果，伯启战败了。他的部下非常不服气，一致要求负罪再战。

伯启说：“不用再战了吧。我的地盘不比敌人小，兵马也不比他们差，结果我竟然被打败了，这是怎么一回事呢？我想，这错一定在我身上，或许是我的品德不如敌方将领，或许是教导军队的方法有错误，我得找出自身的问题所在，加以改正再出兵不迟呀。”

从此以后，伯启立志奋发，努力工作，爱护百姓，尊重并任用有贤能的人才，从不讲究个人的衣食，他的城池和军队更是一天天强大起来。不过几年，敌人得知这个情况，非但不敢再来侵犯，还甘心地降服归顺了伯启。

自省是自我进步的梯子，是征服他人的利器。每次的自我反省就是一次检阅、一次提升、一次重新认识自己的机会积极的自省，将在

很大程度上影响着一个人的前途和命运。

自省是净化心灵的手段，了解自我的途径，自我修养的最高境界，是高情商都必做的*一大功课。

自省是对失败的总结。失败是一座警钟，令人回首自省，在失败中成长，在失败中坚强。失败是很好的教育，如果善加反省思考，就能在失败中获得和成功一样多的珍贵经验。

自省是忏悔，是良知的呼唤，是自我的心灵救赎。我们要用羞愧心对自己进行道德上的评判，知耻而后勇，勇敢地面对真正的自我，扳正自己的人生轨迹，让人格在忏悔中升华。

自省是在简静心态下体味生活的从容。我们需要用内在的朴拙构筑一个宁静的境界，让心灵在宁静优雅中得到自省、自在。有了时时静悟的简静心态，才有对生活的敬重，才有人生的超越。

自省是自律，是以敬畏之心自觉地约束自己。有些人没有自省能力，但更多的人能自省但却不能自制。一个人能反省自己，控制自己，治理自己，才能成大事。

自省是人最重要的智能，使得人们重视自我价值，懂得设定目标并自觉完成，并经常进行自我激励。我们平时要注意培养自己的内省智能，促进自我发展。

自省可以帮助我们自我调适，保持心理健康，让自己步出心理上的困惑，从烦恼中抽身而出。良好的心境没有内在功夫是不能形成的，自省就是一种内在反省功夫。

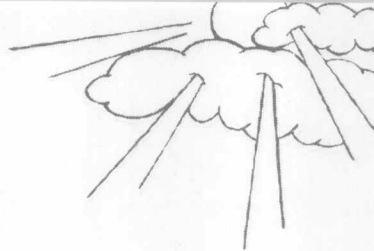
自省不仅需要内省乎己，还要外察乎人。孔子有言：见贤思齐焉，见不贤而内自省也。以他人为镜，可以映射出自己的卓劣。

人们总是在生病后反省自己先前为什么不注意身体；人们总是在错失机遇后反省自己先前为什么不做好准备迎接挑战；最令人痛心的是，人们往往失去了亲人才反省自己先前为什么不留给亲人更多的爱。反省不是教我们如何去面对悔恨的，而是授我们如何“未雨绸缪”、“勿临渴而掘井”。先人经历已经告诉我们：迟到的反省后面就是惨重

的代价。

善于自省的人，能通过检点自己的荣辱得失来激励自己；习惯于自省的人，能在自省中找到解开人生谜团的钥匙，同时锤炼自我的完美品质。

反省是人生的财富，挖掘出它里面的潜力，会让你的精神世界开出美丽的花朵。



目 录

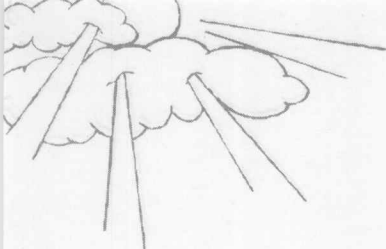
Contents

第一章 认识自己

人最高的智慧就是认识自己。认识你自己的过程，其实就是解剖你自己的过程。

人生最大的难题	002
你真的认识自己吗	005
正确地认识自己	008
找到真正的自我	011
看到完整的自己	014
经营自己的长处	017
懂得欣赏自己	020
善于悦纳自己	023
爱生活爱自己	026
拂去心灵的尘埃	029
放弃自身的固执偏见	032
跳出框架人生，更客观地看自己	035





第二章 反思失败

前进路上，需要在失败中反思。每一种挫折或不利的突变，都是带着同样的或较大有利的种子。

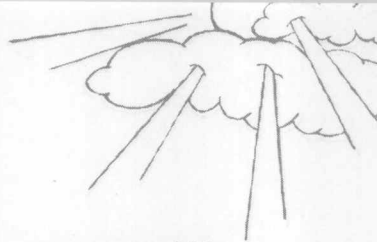
失败源于准备不足	040
找对方向做对事	043
人生应扬长避短	046
不断修正人生方向	048
想当然就会犯错误	051
事业生涯力戒浮躁	054
不要被成功冲昏头脑	057
成功来自于承认错误	060
赌徒心态不可有	063
养成下决心的能力	066
做事专注和坚持	069
从改变自己开始	072

第三章 学会忏悔

忏悔是良知的自省，是灵魂的净化，是对自己人生轨迹的扳正。为什么大多数人中途中途醒悟忏悔，而要事后悔恨呢？

一念天堂一念地狱	076
人生需要不断觉醒	079
人生要懂得忏悔	082
忏悔是一种勇气	084
忏悔让灵魂安宁	086





人格在忏悔中升华	089
扳正自己的人生轨迹	092
我们需要心灵救赎	095
别让忏悔来得太迟	098
让反省成为习惯	101

第四章 简静心态

用内在的朴拙构筑成一个宁静的境界，让心灵在宁静优雅中得到自省、自在，体会一份更深的生活意味。

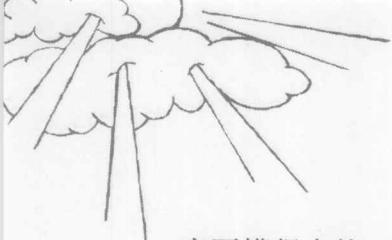
我们在追求什么	106
保持心灵的宁静	108
领略独处的妙境	111
享受生命中的悠闲	114
幸福来自内心安详	117
心躁则暗，心静则明	120
身放闲处，心安静中	123
活在平和简静中	126
享受简单生活	129
生命序位重分配	132
给心灵一个安静的港湾	135

第五章 自胜者强

有些人没有自省能力，但更多的人能自省但却不能自制。一个人能反省自己，控制自己，治理自己，才能成大事。

要经得起诱惑	140
--------------	-----



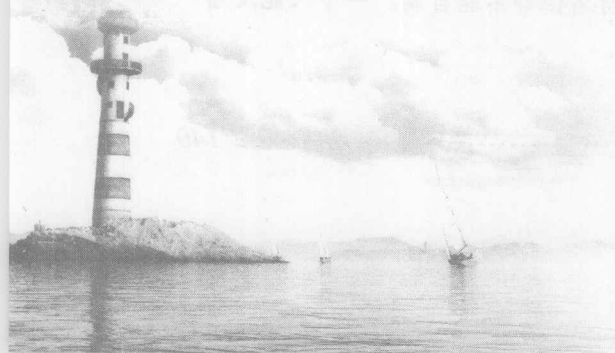


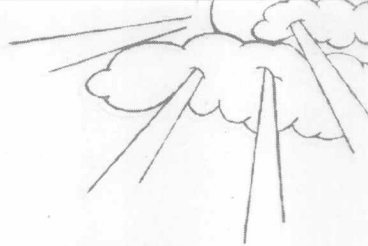
人要懂得自律	143
常怀敬畏之心	146
学会控制自己	149
驾驭自己的心	152
修炼涵养的功夫	155
反省更需要自制	158
提高自我意志力	161
自制力培养方法	164

第六章 内省智能

内省智能是个人自我了解、分析省思的能力，是建构正确自我知觉的能力。掌握一些培养内省智能的方法非常重要。

重要的内省智能	168
善用你的自尊心	171
提升自我意识	174
培养良好情绪	177
提高感受能力	180
培养逻辑能力	183
培养情感能力	186
培养自知能力	189
规划自我人生	192
了解能力极限	195
学会静坐思考	198





第七章 心理调适

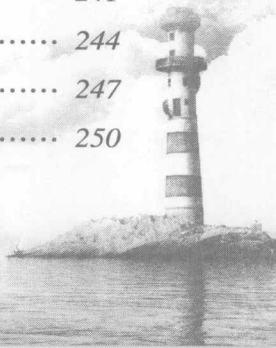
我们可以通过自省的方式自我调适,保持心理健康,让自己步出心理上的困惑,从烦恼中抽身而出。

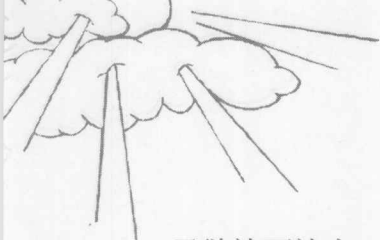
改变自己的心境	202
适时清扫心灵	205
宽容为心理健身	208
找到生活的重心	211
何不换一种活法	214
凡事都要想开点	217
试着让别人快乐	220
多帮别人做些事	223
忘却就是快乐	225
学会适当的发泄	228
放慢人生脚步	231
生活没有固定的模式	234

第八章 以人为镜

内省乎己,外察乎人。以他人为镜,可以映射出自己的卓劣。每个人都能以他人为镜来认识自己,改正、修养自己。

以人为镜明得失	238
善恶皆可为师	241
跟随成功者的脚步	244
不蹈他人之覆辙	247
君子敬而无失	250





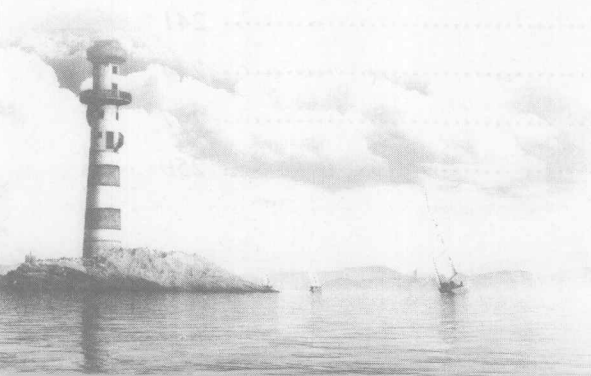
己欲达而达人	252
不要处处想赢	255
处事让一步为高	258
做聪明内在的人	261
与人不可太分明	263
感受别人的感受	265

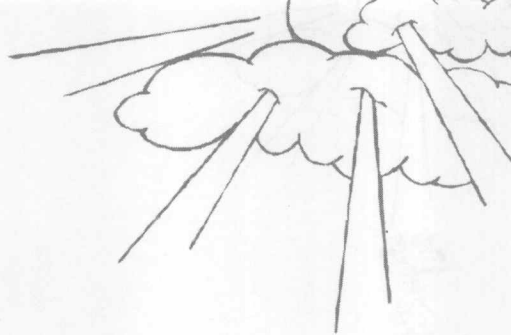
266	真心待人
267	真诚待人
268	真心待人
269	真心待人
270	真心待人
271	真心待人
272	真心待人
273	真心待人
274	真心待人
275	真心待人
276	真心待人
277	真心待人
278	真心待人
279	真心待人
280	真心待人
281	真心待人
282	真心待人
283	真心待人
284	真心待人
285	真心待人
286	真心待人
287	真心待人
288	真心待人
289	真心待人
290	真心待人
291	真心待人
292	真心待人
293	真心待人
294	真心待人
295	真心待人
296	真心待人
297	真心待人
298	真心待人
299	真心待人
300	真心待人

真心待人 待人

本人小作，三年以来，自始至终，尽心尽力，为人处世，心平气和，
为人处世，三年以来，自始至终，尽心尽力，为人处世，心平气和，
为人处世，三年以来，自始至终，尽心尽力，为人处世，心平气和，

301	真心待人
302	真心待人
303	真心待人
304	真心待人
305	真心待人
306	真心待人
307	真心待人
308	真心待人
309	真心待人
310	真心待人
311	真心待人
312	真心待人
313	真心待人
314	真心待人
315	真心待人
316	真心待人
317	真心待人
318	真心待人
319	真心待人
320	真心待人
321	真心待人
322	真心待人
323	真心待人
324	真心待人
325	真心待人
326	真心待人
327	真心待人
328	真心待人
329	真心待人
330	真心待人





人生如大舞台

第一章

认识自己

人最高的智慧就是认识自己。认识你自己的过程，其实就是解剖你自己的过程。





人生最大的难题

时刻不要忘记自己的存在，时刻不要忘记审视自己，唯有认识自我才是生存的最大保障。

希腊古城特尔斐的阿波罗神殿，入口处的石柱上刻有一句被认为是点燃希腊文明之火的格言：“人啊，认识你自己。”每当游人来到这里，都要驻足凝思，玩味着这句话的深刻含意。

阿波罗是希腊神话中的太阳神，当他每天从早到晚推着炽焰熊熊的太阳之车从天际孑然走过的时候，当他伤感地忆起他自负的儿子执拗地推着他的太阳之车渐行渐远、渐行渐难、渐行渐欲罢不能，直至化为灰烬的时候，他会说：“认识你自己。”一次又一次地告诫人们。

“认识你自己。”受到这条古老格言的启示，古希腊哲学家苏格拉底提出了“认识你自己”、“照顾你的心灵”的观点。他把“认识你自己”作为自己哲学研究的核心命题。“认识你自己”，被历来的哲学家和思想家普遍认为是人类智慧的最高境界。

有人问古希腊哲学家泰勒斯：“你认为人活在这个世界上，什么事情是最困难的？”泰勒斯回答说：“认识你自己。”世界上最重要的事情就是认识自己，这是生命的一大课题。世界上最难认识的也是自己，这是人生的最大难题。

古希腊传说中，有一头怪物名叫斯芬克斯，美女头，狮身双翼，伏于路边悬石上。她向过往的行人询问智慧女神缪斯所授的隐谜，如果过路的人猜不出她的谜底，那么就会被她撕成碎片。

斯芬克斯问道：“什么东西能在早晨用四条腿走路，中午用两条

腿走路，到了晚上又用三条腿走路。”斯芬克斯认为，这是人类永远难以回答的一个谜。

然而，远道而来的俄狄浦斯毫不迟疑地说出了谜底：“人。”人在生命的初期(早晨)力量最弱，他得用两手辅助两腿爬行，因而是四条“腿”；生命正值壮年(中午)时，便用两条腿走路；到了迟暮之年(晚上)，他又需要扶持，就有了拐杖这第三条腿。

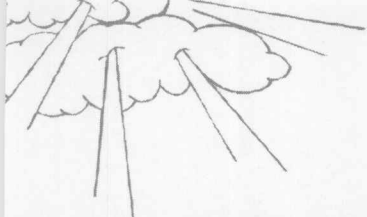
斯芬克斯之谜，不知吞噬了多少人的生命，谜底却是人自身。看起来这是一个神话，但它却蕴涵着深意。它警示人类：认识你自己，否则你就会陷入生存的困境，以致被毁掉。这则寓言提醒人们，时刻不要忘记自己的存在，时刻不要忘记审视自己，唯有认识自我才是生存的最大保障。

“认识你自己”，话很简单，做起来却不易。许许多多的人终其一生也没有了解自己，根本就认不清“我是谁”。不认识自己的人往往会吃亏。

战国时期赵国名将赵奢的儿子赵括酷爱读书，喜欢谈论用兵之道，谈起来滔滔不绝，头头是道，连父亲也难不倒他，他便自以为天下无敌了。终至长平之战，四十万赵军全军覆没。明人刘三吾在一首诗中说：“朝野犹夸纸上兵”。赵括属于典型的自高自大型，读了些兵书，就不知道自己有几斤几两了，结果导致自己的失败，也导致了赵国的失败。

三国时的诸葛亮虽然谋略过人，为蜀汉立下了汗马功劳，但对自己的认识也是过高的。凡事必躬亲，每每于阵前授以“锦囊妙计”，自己则稳坐中军帐，遥控指挥。要知道，在瞬息万变的战场上，稍有疏忽，就会错失战机。幸运的是，诸葛亮指挥的每次战役都以自己的胜利告终。然而蜀汉也是在他的经营下最终走向了灭亡。

还有，诸葛亮在用人上也存在严重失误。个人主观主义太严重，对于魏延所表现出来的反感超乎寻常。如果他能认识到自己在性格上某些缺陷，对魏延委以重任，蜀汉也许不会过早地灭亡。对于街亭，



学会自省

有很多能力出色的大将可以委任，可是，诸葛亮偏偏固执己见，尽管不太放心，还是让马谡去守战略意义十分重要的街亭。街亭失守后，“挥泪斩马谡”，于事何补呢？

可见，诸葛亮在性格上是有很多弱点的，可是他自己并没有认识到这一点，周围的文臣武将们偏偏又唯其马首是瞻，对其崇拜得五体投地，不敢有丝毫的异议。蜀汉的悲剧与诸葛亮有莫大的关系。

人往往高估自己，自以为是，目空一切，高傲的可怜；或者是低估自己，产生自卑心理，畏手畏脚，这也不行，那也不行，时间久了就真的什么都不行了。对自己缺乏全面的认识，做起事来就很难出成效。

1951年，英国人弗兰克林从自己拍得极为清晰的DNA（脱氧核酸）的X射线衍射照片上，发现了DNA的螺旋结构，就此还举行了一次报告会。然而弗兰克林生性自卑多疑，总是怀疑自己论点的可靠性，后来竟然放弃了自己先前的假说。

两年之后，霍森和克里克也从照片上发现了DNA分子结构，提出了DNA的双螺旋结构的假说。他因此获得1962年度的诺贝尔医学奖。

假如弗兰克林坚信自己的假说，并继续进行深入研究，那么这一伟大的发现将永远记载在他的英名之下。人若是能认识自己，便能得到发展和进步。如果人不认识自己，那将是危险的。无论高估或是低估自己都会导致失败。

很多人可以看世间、看万物、看他人，就是看不到自己；能看得到别人的过失，却看不到自己的缺点；能看得到别人的贪欲，看不到自己的吝啬；能看得到别人的邪见，看不到自己的愚痴。人，最亲近的是自己，最疏远的也是自己。其实，我们是最不了解自己的陌生人。

你真的认识自己吗

一个人生活在世上，有什么比认识自己是谁更要紧的事呢？生活中很多人只是在混日子，根本无法认识自己到底是谁，也很少思考自己是谁。

有这样一幅图画：一望无际的雪地上，留下一行脚印，不知从哪里来，也不知往哪里去。画的标题为《人生》。这幅图画震撼了许许多多人的心灵。我是谁？是一行莫名其妙的脚印？

19世纪著名画家保罗·高更(1848-1903)与塞尚、梵高同为美术史上著名的“后期印象派”代表画家。他曾画过一幅动惊世界的经典作品：“我是谁？我从哪里来？我要到那里去？”表达了对现代人，特别是现代年轻人对自我的迷惑和茫然。

你认识你的父母、同事、朋友，你也许认识明星……但是，你认识你自己吗？曾经和朋友闲聊，不经意聊到这样的话题。你认识自己吗？我认识自己吗？我们相视一笑，无言。有谁是真的知道自己是谁？

你的智商是多少？你的能力有多强？你最适合干什么样的工作？你属于哪种气质？你拿自己的长处跟别人的短处较量过吗？你在屈才、下岗、失业时抱怨过吗？你在受嘲、冤屈、失败中彷徨过吗？你了解别人对你工作、知识、能力、情感、意志、修养、性格、处世的想法吗？你了解自己的差距并能合乎实际制订自己的行动计划吗？……

要完善自己，首先要了解自己，你也许了解与你朝夕相处的亲人，了解无话不谈的朋友，你也许很善于观察别人，甚至对他人的优点、毛病都了如指掌。但是，你了解自己吗？你知道自己的思想、意识、