



马前锋 主编  
仰 颐 编著  
上海科技教育出版社

# 心灵 驿站

——自我认知



42.1  
6

---

# 心灵驿站

—— 自我认知

---

马前锋 主编 仰 颐 编著



上海科技教育出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵驿站：自我认知/仰颐编著-上海：上海  
科技教育出版社，1999.8

(心灵驿站/马前锋主编)

ISBN 7-5428-2026-5

I. 心… II. 仰… III. 个性心理学-通俗  
读物 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第  
46487 号

### 心灵驿站——自我认知

马前锋 主编

仰 颐 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮政编码200233)

各地新华书店 经销 上海新华印刷厂印刷

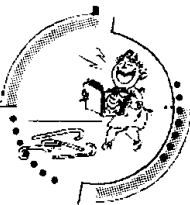
开本 787×960 1/32 印张 7.5 字数 128 000

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

印数 1-5000

ISBN 7-5428-2026-5/N·273

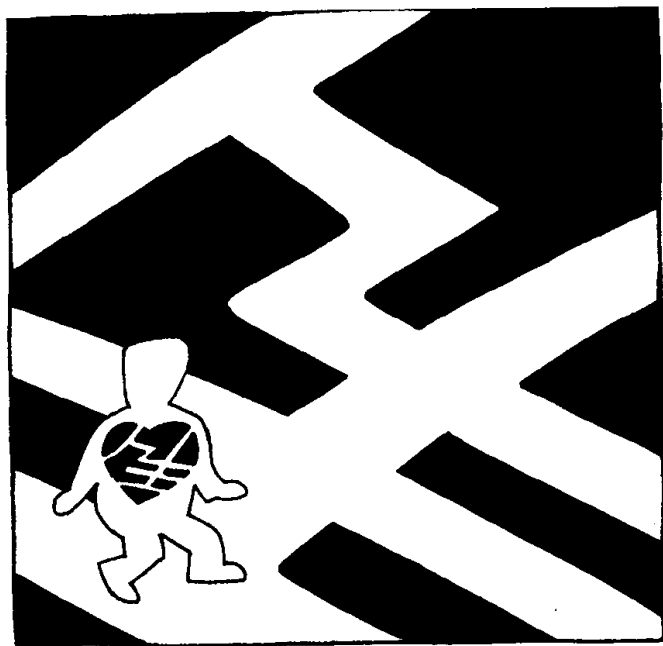
定价：13.00 元



## 旅行

吉姆下周去非洲旅行,为此他准备了很长时间:买了一本非常详尽的非洲地图册,查阅了一叠有关非洲风土人情的资料……结合旅行目标,吉姆选择了自己的旅行路线。现在,他知道在非洲哪些地方可能会见到什么景观,知道不同地方有哪些特殊的风俗和禁忌,知道如何进行基本的交流;他还知道在哪些地方可能会遇到哪些危险及如何防卫。他的装备很简单但很有效:地图册、非洲旅行指南、性能优良的武器、最基本的生活用品和足够的钱。现在,一切准备停当,可以上路了。

成功的旅行需要有目的地、路线和工具。成功的人生也是如此。人生之旅对每个人而言都是独特的。每个旅行者最好能有一张心灵“地图”。这张图上当然首先要有目标,而且越准确越好,很难想象没有目标的人生之旅会去



向何方。其次要有详尽的路线指示,包括各种可能的途径:哪些路径是要避免的,路途附近有哪些障碍和危险,可以运用什么策略战胜它。当然还应有备注,明确从书本或前人那里学习到的旅行规则,如自信、勇气。最后要做的就是抬脚前进。

人生真的就是一段旅行,充满了无法预测的幸福和挫折,伴随着无尽的喜与忧,每个人都

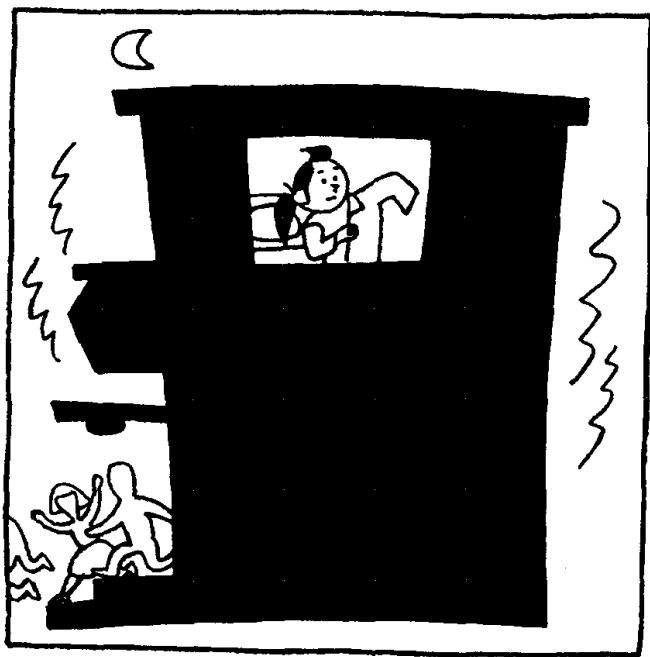


无法逃避。只是有的人精心绘制了自己的心灵“地图”，有的人复制了一份别人的“地图”，有的人则没有任何“地图”。有的人一生拿着一张一直不变的“地图”，有的人则一路添减修改。他们的人生之旅当然也就有了许多的不同。好在现在有很多人学会了利用“地图”来指引旅程。

你又如何呢？

## 独一无二的自己

玲玲喜欢观察人，她认为人真是太奇妙了，每个人都有自己的特点：有人爱哭，有人爱笑；有人文静，有人活泼；有人豁达，有人狡猾；





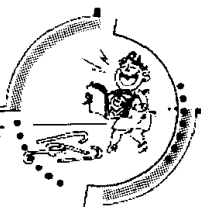
有人思维敏捷,有人反应迟钝;有人嗜好读书,有人喜欢足球;山西人爱吃醋,浙江人爱吃蟹;北方人豪爽,南方人细腻;中国人含蓄,美国人奔放……玲玲觉得自己也挺奇妙,有时自己都看不懂自己。就说上次地震吧,同宿舍人惊惶失措,有的只穿了一只鞋就冲下楼去了,自己竟然不慌不忙地穿好衣服,还没忘带上最珍贵的CD。事后大家夸玲玲“临危不惧”,玲玲自己也不知道是不是勇敢?只知道自己和别人都不一样。

世上很难找到两片完全相同的树叶,更难找到两个完全相同的人。先天素质起作用,后天环境和经历更影响一个人,有的影响是潜移默化的。大环境如社会文化、地区特点和社会氛围乃至教育风格和水平,小环境如家庭结构、家庭成员和教养态度乃至排行次序,都在一个人成长的过程中为他打下烙印,很少有两个人其成长环境中每个环节都是相同的。即使相同,对潜在影响的主观感受性也不一样。这就是人之所以独特的奥妙所在。

想知道你身上有哪些烙印吗?那就来做个



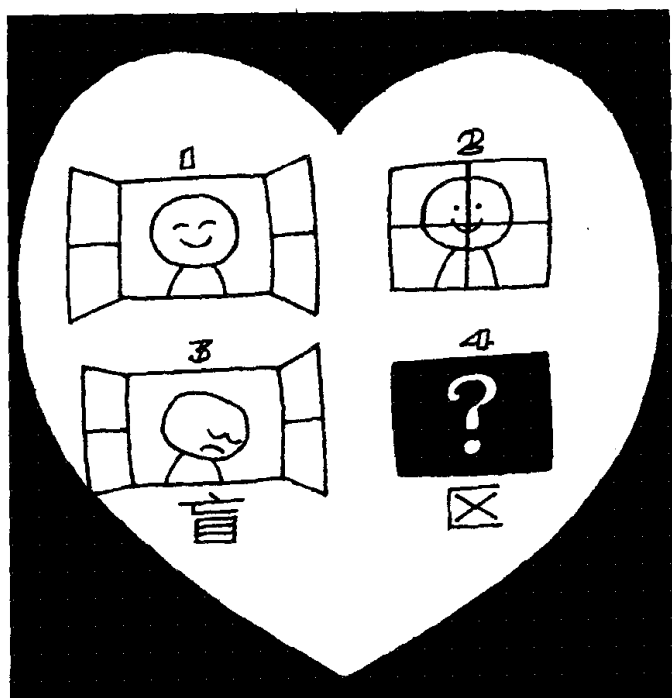
小游戏吧。准备一张大纸，中间位置写上“我”，以此为圆心画一个圈，大小视需要而定。这就是你的自我影响轮。在圆圈上标出各点，写上所有你记得的曾影响过你的人，如父亲、母亲、老师、朋友、某个团体甚至书本、电视上的人物。然后写出每个人的3个特征，接着用粗细不等的——(正向影响)和~~~~(负向影响)连接各人物和“我”，粗细表示影响程度。最后，思考一下“我”的特征。有什么发现吗？



## 走进自己的盲区

杰生外形不错，毕业于名校，工作单位也不错，也认识不少女孩子，其中的某些他以为自己“有意思”。可是，她们一个一个都结婚了，而他至今仍是王老五。杰生也没什么朋友，不知为什么，他一加入哪个谈话，气氛就会有所改变，而且大家会对他说的话发笑。有时他能感觉到别人的笑声带有揶揄的味道。他有些知道大家不那么喜欢他。杰生很纳闷，自己条件不错，待人也诚恳，也肯花时间交朋友，为什么混成这样？

很多人认为自己最了解自己，其实不然。一个人的内心有4个窗口：别人了解、自己也了解的透明窗口和别人不了解、自己了解的隐蔽窗口——这两个窗口是自己了解自己的部分；别人了解、自己不了解的不透明窗口和别人和自己都不了解的未知窗口——这两个窗口是



自己不了解自己的那部分。各个窗口的大小比例因人而异。如果前两个窗口很大,人就能很好地了解自己,反之对自己的看法就会有问题。要更好地了解自己,就要走进自己的盲区——后两个窗口。

具体地说,了解自己有两个途径:内省和交往。通过交往,了解别人眼中的自己,对照自己眼中的自己,可以修正某些自我观念,交往越



深,交往范围越大,获得的自我信息就越多,越全面;通过内省,可以审视自己的思想、言行,挖掘更深层的内容,了解自己的潜能。这样,不透明窗口和未知窗口就会越来越小,盲区也就小了,对自己的了解也就加深了。不过,走进盲区时要摘下有色眼镜,诸如“我挺优秀的,他们这么看我是因为他们误解我了”、“我确实很笨,他们是在安慰我呗”等,切不可带着成见。

## 接纳自己

柳叶脸上有块胎记，每次照镜子，都有刺痛感。在学校，柳叶总是缩在没人注意的角落，看着别人有说有笑，却一直没勇气走进任何一个群体。别人如果多看她一眼，柳叶就觉得是在看她的胎记。柳叶的考试成绩一直不错，可是课堂表现却非常一般。她从不主动举手发言，即使老师点名让她发言，她也是低着头，声音轻得几乎听不见。

如果你不能接纳自己，那么别人也很难接纳你。因为别人的关注反而让你放大了自己的短处，从而更加退缩。久而久之，别人会因为你的退缩而误以为你不喜欢他们，因此都疏远你。

给自己多一点包容。没有人是十全十美的。你周围快快乐乐生活的人大多数也不漂亮，有的满脸小雀斑，有的眼睛太小，有的太胖，有的又太瘦。美人儿毕竟很少。



人们总会有这样那样的不足,既然无法改变,与其长期沉浸于痛苦之中,还不如尝试着去接受它。虽然有不足,但我们还是能生活得很好,没必要背那么重的包袱。

感谢自己所拥有的。虽然生活中有许多不如意,但你真的愿意牺牲所拥有的去换取那些如意吗?很多人的答案是否定的。因为所拥有的远比所欠缺的宝贵。既然如此,感谢命运给予自己的一切,这是更重要的。

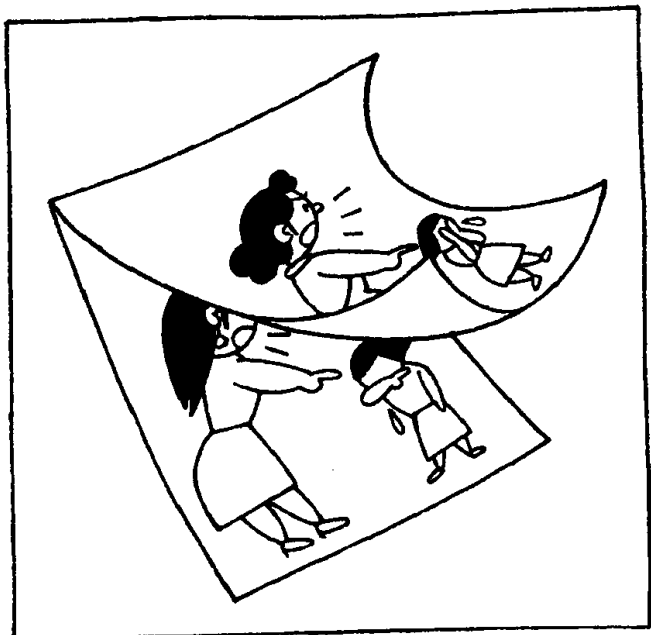
接纳自己不是自欺欺人地说:“我脸上皮肤光洁无瑕。”而是诚实地说:“我脸上有块胎记,可是我不在乎。我同样富于情感、思维敏捷。别人一样喜欢我。没有胎记便不是我了。”

别人不会看不起你,除非你自己看不起自己。

## 拷 贝

朱丽亚小时候的日子很不好过，母亲酗酒，喝醉了经常打她、骂她，醒了后又痛哭流涕，扇打自己，请求女儿原谅，并保证不再犯。朱丽亚知道母亲独自抚养自己生活压力太大，因此并不恨她，但发誓以后不做像母亲那样的母亲。

从16岁开始，朱丽亚就离开家庭独自生活，后来也结婚生子。随着烦心事的增加，慢慢地朱丽亚发现喝点酒有助于调节神经。有一天孩子们打打闹闹的，烤箱里的鸡又焦了，丈夫和她吵了几句摔门出去了。朱丽亚气得双手发抖，发疯似地冲向酒柜，拿起一瓶酒，“咕咚咕咚”喝了大半瓶。孩子们吓坏了，最小的跑过来试图安慰她。朱丽亚大叫并甩开他的手，孩子摔在地板上，磕出了血。朱丽亚的酒一下子醒了。看着孩子们惊恐的表情，她仿佛回到了童年。朱丽亚发现自己像母亲当年一样暴躁，难以控制自己的情绪。为什么历史会重演？为什



么努力避免的事还是发生了?朱丽亚痛苦极了。

我们每个人身上或多或少都有其他某些人的影子,这很普遍。这些对我们很重要的人,心理学上称之为重要他人。重要他人可能是与我们相处时间很长的,如父母;也可能是对于我们而言很重要的人,如老师;也可能是我们所崇拜的人,如明星;也可能是伙伴、亲友。我们常说一



个孩子像他的父亲，除了天生的相貌上的相似外，还指他们举手投足甚至性格上的相似。人是社会的人，人的成长是社会化的过程，社会化的过程中趋同是种本能。被选择趋同的对象往往是对自己而言很重要的人物。父母或其他的抚养者是首选。这种细微的学习有时就像拷贝，在适当的时候不经意地就显现出来。朱丽亚小时候立誓长大后不学母亲，但等她面临和母亲相似的压力时，她所熟悉的应付方式（虽然被抑制）还是暴露了出来。有趣的是男孩更多趋同于父亲，女孩更多趋同于母亲，这不仅是出于弗洛伊德所谓某种情结取悦异性家长的需要，更多可能是因为自己会和同性家长经历相同的生活阶段，会承担相同的社会角色，面临相同的压力，“拷贝”就有机会放映出来。从异性那儿获得的东西因为没机会显示而湮灭了，也许并非完全没有机会，它可能会以择偶的特异性显现出来。家庭外也会有人被选为趋同对象，如果出现这样一位或若干位被自我强烈认同的他人的话，会很大程度上修正父母的影响。

朋友，你能说出你的自我形成中有过哪些重要他人？他们如何影响你的？