

江蘇人民出版社出版

超越——

現代人的自我實現

李冬妮 嚴力 著



江蘇人民出版社出版

超越——

現代人的自我實現

李冬妮 嚴力 著

超越——现代人的自我实现

李冬妮 严 力著

江苏人民出版社出版发行

江苏省新华书店经销 江苏新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张7.75 插页2 字数122,000

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数1—11,300册

ISBN 7—214—00292-2

G·62 定价 2.55 元

责任编辑：李 湛

江苏人民版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换。

江蘇人民出版社出版

超越——

現代人的自我實現

李冬妮 嚴力 著



交際——現代人的取向
理解——現代人的困惑
參與——現代人的追求
超越——現代人的自我實現
傳統——現代人的兩刃劍

装帧设计：汤慧丽

ISBN 7-214-00292-2

G·62

定价：2.55元

华年丛书

超越——现代人的自我实现

目 录

自我的认识

“我是谁？”	2
镜子的启示	2
评价与预测	4
岔路口	10
形体与健康	12
蜜蜂与蝴蝶的是非	12
我健康漂亮吗	16
无需悲哀	19
在谦和与高傲的背后	21
怕“鬼”的故事	21
在谦和与高傲的背后	22
你属于哪种气质	23
性格种种	34
天赋与本领	35
篮球明星	35

天赋的能力	36
本领的价值	43
心中的天平	50
天平上的砝码	50
两个问题	54
参照系	60
好爸爸	62
好学校	66

自我的完善

勾画新的自我	72
凤凰涅槃	72
风暴中的白帆	76
十年面壁	79
驶向迷濛的地平线	81
气质与风度	85
风度小议	85
挺起腰杆	89
润物细无声	93
自己的“味”	100
沙龙里的维纳斯	104
呼唤自信心	110
幸福与成功的保证	110

人生的大敌	113
问题的全部起因	116
良药五剂	122
培植创造力	129
天才的神话	129
好学生	130
合理的结构	136
十条技巧	141
让世界充满爱	146
几根支架	146
内省与自律	151
洁身自“好”	154
人流之中	159

自我的超越

沉睡的宝藏	168
从自我到无我	168
阿基米德的宣言	171
小津津与超智人	173
科学家的论断	175
甩掉包袱	179
与惰性作斗争	179
与拖延作斗争	183

与悔恨内疚作斗争	186
与旧观念作斗争	189
航船对准目的港	193
目标就是动力	193
目标的选择	195
“直接进入”法	200
逆水行舟与灵活的舵	203
给你一把金钥匙	208
让历史告诉我们	208
龙与虫的困扰	211
敞开的土地八面来风	213
善借东风	220
跃上马背	225
超越与实践	225
抓住机会	227
练就驯马的本领	231
冒险的乐趣	232
一个超越了自我的人	237

自我的认识

男孩还是犹豫不决地站在门口。他真不明白，他那样一副怪模样，他们为什么对他回来那样高兴。但是母亲走过来，抱着他，把他拉进了屋里。这时他才发现是怎么回事。

“母亲，父亲，我长大了，我变成人了！”

——《尼尔斯骑鹅旅行记》

“我是谁？”

镜子的启示

人并不是从一开始就认识自己的。

说不定是16岁还是19岁时，有那么一个星期天的早晨，你睡眠惺忪地想对着镜子稍稍整理一下乱蓬蓬的头发。突然，你的手停了下来，迷惑不解地看着镜子：“这就是我吗？可我又是谁呢？”

这个问题是够奇怪的了。可能会不知道孔夫子，也可能会不知道拿破仑，但谁会不知道自己呢？然而，可别小看这个问题，更不要嘲笑它。因为事实上，每个人都曾用不同的方式向自己提出过这个问题，只是有人忽略了它，有人忘记了它。也许你会说：“我从不爱照镜子，从不注意自己”，

那么，你一定有过这样一些情况：

一向爱看武侠、传奇等以情节吸引人的小说的你，突然迷上了琼瑶的小说和人物传记，遇到书中的心理描写，也不再跳过去不看；

你健康漂亮，家庭幸福，成绩优异……一切都令同学们羡慕。可近来你独自一人时，却常常被淡淡的忧郁所袭扰，充满了莫可名状的哀愁；

你的生活一如既往，平静而有规律，可你却无端地感到了难以排遣的焦虑，好象急切地在等待、盼望着某种自己也说不清的东西；

你匆匆地走着，突然，心中怦然一动，不由得停下了脚步：你第一次发现树叶的新绿竟是那么悦目，小鸟的鸣叫竟是那么动听……你的心中涌起了一股温暖的情潮。

还可以列举出许许多多青年时期特有的心理活动。在明确地提出“我是谁”这个问题之前，它们已经存在，并逐渐增强。直到某一天，你在镜子里或以其它方式突然意识到自己的存在，于是，沉睡的心理苏醒了，一个全新的世界开放了，生活有了完全不同的意义，许多未曾想过的问题一下子涌了出来。如果你对此感到困惑窘迫的话，那么，首先要想法使自己明白，这是人生不可避免的阶段，是自我意识已经形成的标记。

自我意识的形成经过了很长、很复杂的过程。现实中的每个人都是一个独立的主体。自我意识首先来自把作为主体的个人与客观对象区别开来，即

区别人同其它各种物体，如彩色玩具、吃饭的小勺、房屋、树木；其次它还要把自己同父母、朋友及其他人区分开来。至此，自我意识仍处在模糊的、萌芽的状态之中。对它来说，更困难的是把自我的体态、动作等，与自我的内心感受、意识活动区分开来。科学研究表明，在婴儿手里塞上一根哗唧棒，他会挥动手臂，对着摇床或者对着自己的小脑袋敲个不停，因为他还不能把自己的身体与外界其它物体区分开来。儿童在一岁之前，也不能从外部特征上把自己与其他人区分开来。所以我们常看见孩子们到镜子后面去找刚才在镜子里看见的小孩，也就是他自己。而当进入少年后，他已经能在低级的自我感觉和自我认知上区分我与非我，并进而注意到自己是一个活动的主体，具有一定的特征和品质。到了青春期，他就会发现自己的内在世界，不仅意识到行为，而且意识到自己的心理状况。于是，“我是谁”的问题就必然地出现了。因此，“我是谁”这个问题是心理发展到一定阶段的必然产物。回避它，嘲笑它，不如正视它，回答它，从而客观地、科学地认识自我。

评 价 与 预 测

要回答“我是谁”，并不象想象中的那么容易。如果对一个2岁的孩子问这个问题，他会把自己的名字、年龄告诉你，然后专心去搭他的积木。因为

对他来说，问题已经回答完了。而对于已形成自我意识的青年人、中年人来说，答案要复杂得多。它包含着—整个不断延续的自省、反思的过程。

它首先是一种自我评价，至少包括这样一些问题。

① 我漂亮吗？我有魅力吗？

在我们民族的文化背景下，很多人羞于承认对自己外貌的关心。对有的人来说，这个问题也许不那么让人愉快。但不管怎样，每个人都曾经注意过自己的眼睛、鼻子、身材……做父母的，如果无意中看见儿女对着镜子做出各种表情，或者精心地修饰，不要立即将其同“不健康”这个词联系起来。对于刚进入青春期的青少年，它可能只是表明一种想要认识自己的愿望。而对自己的外貌作出尽量客观的评价，有着不可否认的好处。因为，不管人们愿不愿意承认，外貌对一个人的生活道路确实会发生影响。

② 我有信心吗？

对自身心理活动的探求，往往以这样的问题开始。在它后面，排列着一系列有关心理状况、心理能力的问题。例如，自卑还是自信、软弱还是坚强、内向还是外向、热情还是冷漠、活泼还是拘谨……这部分问题涉及面最广，但相对而言，比较容易作出更为客观的评价。如，判断自己性格外向，总比承认自己智力平平要来得轻松。

③ 我聪明能干吗？

在所谓“知识爆炸”的年代，青年人难免关心自己的智力水平。这在一定程度上也是由于环境的影响。父母、老师总是对他们的智力状况表示强烈的关注。几乎从孩子还在襁褓中开始，父母就以探询的目光，捕捉一切被认为是聪明或愚笨的迹象，并公开作出感情色彩浓烈的评价。外界的压力使青年人自我意识中的智力评价占有越来越重要的地位。不过，一般来说，正常发展的青年人很少怀疑自己的能力。如果在学习、活动、交往等方面不如人，他们会找出种种理由替自己开脱。比如，英语考试不及格，他会安慰自己：我只不过是不喜欢死记硬背那些A、B、C，只要我愿意，一定能名列前茅……

④ 我是怎样的人？

这对儿童来说是“好人”、“坏人”的问题，进入青年后就不那么简单了。“好人”和“坏人”所代表的善和恶两个极端之间有很大的天地。每个人都要以自己的一系列的行为选择，以及在行为背后的动机，来展示自己的道德境界和价值观念。而动机，往往只有自己最为清楚。在回答“我是怎样的人”时，意识会根据动机来判断自己属于何种价值体系，处于何种道德水平、道德境界。

其次，“我是谁”还意味着对未来人生道路的预测和选择。

读小学时，每个人都做过题为“我的理想”的作文，那也许是第一次把“未来”当作一个问题来对待。当然，少年之心远不能想象人生的复杂和多

彩。他们把理想、生活简化为职业选择，而且只是选择给自己留下较深印象的职业。看过一场有趣的战争影片后，一个男孩会觉得当兵打仗是他的理想；经常受病痛折磨的女孩，更希望穿上白大褂给人看病。

由学校进入社会之后，人们会发现，人生道路的选择已非常现实地提了出来。几乎在中学毕业时，就会遇到分岔路口。而且这时与在幼儿园和小学时由父母替你决定学钢琴还是上美术辅导班不同，在一定程度上要由你自己决定去向了。如果你一时无法把自己的想法整理成序的话，那我们不妨来试试把它们归入这样几个大类。

① 我将来干什么？

这实际上是个职业选择的问题。人们的未来往往是与一定的职业联系在一起的。职业不仅仅是生活物资的来源，而且决定着人的精神生活和智力、才能的发展。因此，对于未来职业的选择是十分重要的。可以设想，如果你爱好文学，却为了增加升学的机会而不得不报考理工院校；如果你生性活泼好动，崇尚演员和外交家，结果每天要坐在办公室里耐着性子抄写公文；如果你迷恋于科技研究，却被推上了领导岗位，忙于解决繁杂的事务，那么，你会感到压抑、烦乱，甚至消沉下去。

理想的职业，不取决于它能给你带来什么样的经济收益、社会地位，而在于它能使你的能力、兴趣得到充分发展，并符合特定的价值观。由于各种