

主 编/刘玉香
副主编/郭双梅 童欣



扬长避短

引爆自我潜能的心灵魔方

中国时代经济出版社

● 大学生毕业就业辅导丛书

扬长避短

——引爆自我潜能的心灵魔方

刘玉香 主 编

郭双梅 副主编
童 欣

中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

扬长避短:引爆自我潜能的心灵魔方/刘玉香主编. —北京:
中国时代经济出版社, 2002.1
(大学生毕业就业辅导丛书)
ISBN 7-80169-164-4
I. 扬… II. 刘… III. 成功心理学-青年读物 IV. B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 085004 号

大学生毕业就业辅导丛书

扬长避短

引爆自我潜能的心灵魔方

主编 郭双梅
副主编 刘玉香 童欣

出版者	中国时代经济出版社 (原中国审计出版社)
地址	北京东城区东四十条 24 号青蓝大厦 11 层
邮政编码	100007
电话	(010)88361317 64066019
传真	(010)64066026
发行经销	新华书店总店北京发行所发行 各地新华书店经销
印刷	军事科学院印刷厂
开本	850×1168 1/32
版次	2002 年 1 月第 1 版
印次	2002 年 9 月第 2 次印刷
印张	11
字数	275 千字
印数	5001—8000 册
定价	22.00 元
书号	ISBN 7-80169-164-4/C·017

版权所有 侵权必究

《大学生毕业就业辅导丛书》

编 委 会

主 编：贾延平

副 主 编：孙淑云 李彦波 卢准祥 刘玉香 钟泽胜

编 委 会：黄玉英 刘 海 周德志 刘玉喜 卢 军

徐瑞英 张铁柱 董 伟 赵 宁 肖智美

王志亮 王志福 张 爱 王 辉 潘青梅

郭广亮 李铁志 张玉会 李广田 徐克英

李 爽 孙吉松 李晓静 杨玉莲 周玉英

尚克英 李中华 欧阳英 杨建英 杨建军

薛晓军 岳建明 刘永军 邓小惠 张延莉

陈 晖 徐东泽 毛玉清 朱寅军 陈晓龙

孙建国 蔡利琴 徐 静 唐玉明 刘 军

唐强军 孙德慧 刘慧丽 刘 明 赵春香

序

从古至今，人们对有关“人是什么”“认识自己”等诸如此类的问题有过这样那样的回答。

战国兵家代表人物孙子早就提到“知己知彼，百战不殆”的作战策略。把它运用到为人处世方面也有异曲同工之妙。知彼容易，知己就不简单了。无怪乎一千四百多年前唐太宗李世民就谆谆警示后人：“以人为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴衰。”为何“以人为镜”？因为他人之过，可以一览而知；又因为“不识庐山真面目，只缘身在此生中”。正因如此，要“知己”，的确是比较困难的。

古希腊人曾把“认识自己”看做人生的最高智慧。我们常说，“人贵自知”，说明认识自己的重要性。苏霍姆林斯基说过：最大的胜利就是自己战胜自己的胜利。要想征服自己，首先就得先审视自己。周恩来在他的《觉悟》一文中就这样提到，人能够了解自己，是人的觉悟的起点，是人同世界上其他一切动物最本质的区别。人有了认识自我、发现自我、开发自我的觉悟，就有了意识上的自我肯定和完成自我责任和使命的自觉性、能动性。对于每一个大学生，特别是即将走向社会的毕业生来说，应经常反躬自省，力求较准确地把握自身的优缺点，以便有的放矢，少走弯路、邪路，逐步完善和改造自己，这一点尤为重要。

当你每天抚镜自鉴的时候，你是否对着另一个“自己”说“你是谁？你从哪里来？你将到哪里去？”是啊，我是谁？你又是谁？通常，我们对自我评价往往受主观情感的庇护。有的过高估计自己，认为老子天下第一，结果是眼高手低，在客观环境中把握不准，以致四处碰壁，吃尽苦头；有的又过分偏离自身，始终将自己放在配角位置上，

又毫无主张,结果是过分抑制自己,难以剔除附在外表的厚厚铅尘,将自己出众的才华扼杀在自己不自觉编织的樊笼中。

那么,我们应该怎样避免“一叶障目,不见泰山”这种局面呢?回答是——我们应该站在人生浮云的最高处,占据人生的制高点,来俯瞰人生及生命中的自己。

在灿若繁星的宇宙空间,人生只是昙花一现,又如流星般一闪即逝。但在一个人短短几十年的人生轨迹运行中,影响你人生光华程度的转折点有三处:求学、求职、婚姻。一般说来,一个人所受的早期教育状况直接影响到一个人一生的学识、素养、性格、人生观和价值取向,因为它对一个人一生的命运起到奠基和直接引导的作用;职业,更是决定一个人的命运、才能和价值发挥的双刃剑。不可否认,完美幸福的婚姻有时也能使人生的亮点更加辉煌或者黯淡。对这三位同一载体的人来说,是它们共同构建了生命符号的框架。这三大链条几乎贯穿于生命的各个方面,在每一个环节的罗列中,个性、性格、生命理念、处世态度、人格魅力以及外部环境、机遇、挫折、竞争紧密组合,牵一发而动全体。可以说,你对自身把握的程度如何,你对外部世界的态度如何,它们对你的反馈又在直接反作用于你自身。因此“认清自己,就是完善自己”“完善自己,就是发掘自己”“善待他人,就是善待自己”。

现在,我们共同明确一个概念“天生我才必有用”,不要怀疑,认清自我,准确定位;大胆跳出自我窠臼,用新的思维方式,重新塑造你自己,发掘你自身的潜能。我们相信,很快,你的朋友多了起来,你的意识超前了别人,你的想法影响了别人。你不久将成为一个引人注目的人,一个受欢迎的人,一个将自我发挥到完善境界的人。

成功,就在前方。

丛书编委会

二〇〇一年十二月

目 录

第一章 自己就是宝藏

第一节 自我从何而来	(3)
一、内在的质地来自遗传	(3)
二、悄悄积淀的“年轮”	(8)
第二节 你的性格轮廓	(10)
一、相貌与性格	(10)
二、血型与性格	(13)
三、四种性格轮廓	(21)
第三节 每种个性都蕴含机遇	(25)
一、不同个性是不同才能的种子	(25)
二、个性、气质中蕴含能力	(27)

第二章 掌握思维力量,轻松面对自己

第一节 三维的心灵地图	(31)
一、心灵运作的基本法则	(31)
二、三维的意识心灵	(33)
第二节 我们创造现实的自我	(35)
一、我们是社会的一分子	(36)
二、做心灵世界中真实的自我	(39)
三、相信自己能做得更好	(41)
第三节 思考即存在	(43)
一、在选择中生活	(44)
二、学会思考,学会选择	(45)

第三章 自我设限与积极的心态

第一节 跳蚤能跳多高	(46)
------------------	------

一、走出舒适地带	(47)
二、勇于超越自我	(48)
三、改变想法便可改变一切	(50)
第二节 唤醒心灵的巨人	(52)
一、人人心中都有个沉睡的英雄	(53)
二、唤醒真实的巨人	(56)
第三节 天堂地狱,一念之差	(57)
一、心态主宰了一切	(58)
二、做自己的形象设计师	(61)
三、积极心态的力量	(62)
第四章 与自己的心灵交谈	
第一节 不是“负面”性格,是潜能	(68)
一、“真实的自我”不是静止的	(68)
二、换一个角度,换一片天地	(72)
第二节 一句话改变心情	(75)
一、看清暗示的力量	(76)
二、你说“行”,就一定行	(80)
三、人人都不平凡	(85)
第五章 自转与公转的平衡	
第一节 和谐平衡,操之在我	(87)
一、情绪影响无时不在	(87)
二、做驾驭情绪的主人	(91)
三、让情绪成就自己	(95)
第二节 你不是一座孤岛	(102)
一、沟通是人与人之间的心灵之桥	(104)
二、因时制宜的社交达到“双赢”	(106)
第六章 人际关系的黄金定律	
第一节 胸怀热忱	(115)
一、微笑面对生活	(116)
二、学会赞美别人	(118)

三、待人以诚,金石为开	(125)
第二节 人格成熟,豁达人生	(129)
一、考虑他人,达到双赢	(129)
二、珍惜生活学会感恩	(133)
第三节 方方圆圆,以方求圆	(139)
一、坚持原则,以方求圆	(140)
二、做事要有主心骨	(142)
三、退一步海阔天空	(144)
第七章 选择适合你的职业	
第一节 选择职业前的自我评价与定位	(149)
一、自我评价与定位	(150)
二、正视自己	(152)
三、影响职业选择的因素	(156)
第二节 跟着兴趣走	(161)
一、把兴趣当向导	(161)
二、确定职业兴趣	(162)
第三节 你具备何种职业能力	(166)
一、一般职业能力	(167)
二、特殊职业能力	(168)
第四节 什么职业最适合你	(172)
一、作最细化的判断	(172)
二、合适的职业是好的起点	(174)
第八章 做一个受欢迎的人	
第一节 用人单位看重什么	(178)
一、用人单位选才的几个条件	(179)
二、我能为公司做什么	(184)
三、谦虚合作比什么都重要	(187)
四、俯首甘为孺子牛	(188)
第二节 让生命之树长青	(189)
一、练好内功,不断充电	(189)

二、捕捉信息,抓住机遇	(192)
三、发挥优势 谋求绝技	(194)
第九章 资格证书为你加油	
第一节 证书一个都不能少	(198)
一、一证还是多证	(198)
二、终身竞争学习已成趋势	(199)
三、一声叹息早知道	(200)
第二节 职业资格证提上日程	(201)
一、小证书大作为	(201)
二、想说爱你不容易	(202)
三、加入 WTO,“资格证”先行	(202)
第三节 素历证书浮出水面	(203)
一、素历证书的定义及目的	(203)
二、素历证书的评判标准及前景	(204)
第十章 认识挫折孕育成功	
第一节 克服挫折和恐惧	(205)
一、认识挫折和恐惧	(206)
二、突破遇挫时的负面心理障碍	(212)
三、从挫折中获益	(214)
第二节 自我分析	(216)
一、知己知彼	(217)
二、对症下药	(217)
第三节 自我激励	(218)
一、自我激励的暗示作用	(218)
二、自助自立者胜	(221)
第四节 自我完善	(223)
一、心灵上的自我完善	(225)
二、直面困难	(229)
三、挫折孕育成功	(232)
第十一章 成功的特质	

第一节 影响成功的不利因素	(236)
一、影响成功的障碍	(236)
二、改变不良习惯的方法	(239)
第二节 造就成功的自我训练	(241)
一、一流品格素养的修炼	(241)
二、机智常识与才华	(248)
三、简洁习惯的培养	(255)
四、追求精细与完美	(257)
第三节 成功的必备条件和因素	(264)
一、成功的特质	(264)
二、创造成功的机会	(268)
第十二章 行动最有力量	
第一节 锁定目标	(273)
一、目标是成长的指南	(274)
二、目标造就伟大	(278)
三、目标体系构建成功人生	(280)
第二节 和自己赛跑	(281)
一、谁都不能忽视时间	(281)
二、胜负仅在一秒之间	(282)
三、把握“现在”，珍惜瞬间	(283)
第三节 行动创造人	(286)
一、行动是成功的保证	(286)
二、行动胜过“感觉”	(288)
三、去尝试，去做	(290)
第十三章 发现才能，捕捉走近你的机遇	
第一节 每个人都有才能	(293)
一、发掘自己的潜能	(293)
二、了解人的多元能力	(293)
第二节 环境的力量	(296)
一、环境可以激发才能	(297)

二、利用环境培养才能	(299)
第三节 捕捉机遇	(300)
一、机遇不是撞大运	(300)
二、机遇是成功的开始	(302)
第十四章 个性是一生的资本	
第一节 自信是成功之本	(306)
一、成功源于自信	(308)
二、充满信心,势在必得	(310)
第二节 坚韧是克服困难的利器	(312)
一、坚韧是力量	(314)
二、坚持不懈意味着成功	(316)
第三节 意志力不可或缺	(319)
一、做生活的强者	(320)
二、找准焦点	(321)
第十五章 成功无极限	
第一节 成功心理的三个支撑点	(324)
一、创造力	(324)
二、挑战自我	(328)
三、积累经验,提高能力	(330)
第二节 成功的要素	(331)
一、自我评估	(331)
二、环境评估	(333)
第三节 解析成功	(334)
一、什么是成功	(334)
二、实现自我是成功的实质	(336)
三、成功无限	(338)

第一章 自己就是宝藏

当你走在拥挤的人群中,不用讲话,仅仅从相貌、表情、打扮、装束等就能明显区别出你就是你而不是别人,因为任何人都有自己的个性。从人的一生来看,个性特征尤为明显,不管怎样,你都是一位重要的人。停下来想想你自己:在整个世界上,绝没有任何别的人跟你一模一样;在整个无穷的未来时间里,也绝不会有另一个人像你一样。

如果我们是纸箱里一模一样的鸡蛋,一夜间就可以被大母鸡孵化成毛茸茸的小鸡,但我们却是互异的。事实上我们从出生就各有自己的优点和弱点,没有划一的方法能为我们创造奇迹。只有我们意识到自己的独一无二,才能理解为什么大家在修读同一课程,在同样的时间里听同一位老师讲课,却往往会获得不同的成绩。在面对同样的境况时,我们的反应却相差万里。

我们天生就有着与别人不同的组合特征。多年来,人们在不断塑造我们,不断用刀削,用锤打,用砂纸磨,用皮革擦。当我们以为自己是完成品时,其他人又开始重塑我们了。偶尔我们可以过上开心的一天,大家经过时都敬慕地轻拍我们。但有时,我们也被嘲笑、分析或忽视。在任何大礼品店里,你都能找到无数的大卫像,成行的华盛顿,成列的林肯,一模一样的里根和克娄巴特拉。仿制品很多,但你却只有一个。

世界上没有完全相同的两片树叶,人世间也没有一模一样的两张脸孔。每天,我们都会看到无数的脸孔在我们眼前经过,有叫人看了就打心里感到厌恶的阴沉可怕的脸;有嘲笑、蔑视周围一切的洋洋得意的脸;有品格低下、缺乏教养、粗鲁庸俗的脸;有巴结讨好对方,

并显露出最大限度地利用对方以满足自己欲望的脸；有堆着精明而谄媚的笑容、眼睛细小的脸；当然，也有老是执著动人微笑而温和的脸；有豁达大度、不计较区区小事、宽容慈祥的脸；有有着两只熠熠闪亮、充满希望和和气的的大眼睛的脸；有使人感受到温暖和踏实——只要待在他身边似乎就有指望的五官端正的脸等。就算是长得很像的孪生兄弟，由于个性的不同，熟悉他们的人也很容易分辨。因为一张脸上五官的细微差异，表情的丰富变化都会给人完全不同的印象。

我们从一个人的面部结构上所获得的印象，并非是眉毛、鼻子、嘴巴等各部分印象的简单相加，而是一个综合的印象。曾有一位心理学家画了14张在眉毛的形状和粗细、眉毛和眼睛的距离、眼睛的形状等方面略有差异的颜面图，让受试者就是否“善良、爽直、轻率、外向、快活、聪明、精力充沛、美丽、随和”等发表评论。结果发现，眉毛能够反映出上述诸点。一位心理学家把迄今所进行的研究中已经得出明确结论的部分综合起来，进行了新的试验。例如，他把受试者认为显示智慧特征的部分集中起来，画出了最富于智慧的脸，同时又以此为中心，画出了许多张对照图，让人们造出聪明或精力充沛的颜面图。结果发现，这种把各个显示智慧特征的部分尽可能多地汇集起来画成颜面图，未必能显示出智慧特征。

此外，面部的表情也会给人以生动的印象。例如，我们经常可以听到这样的话：他是个“面孔讨人喜欢的男子”；那个姑娘“有一张天真可爱的脸蛋儿”；这个人“面目可憎”等。不过，这种印象并不是面部各器官的一个个特征给予人的某种印象，而是面部的整个结构特征、全部表情及变化给予人的印象。然而这种印象毕竟来自观察者的感觉——主观的第一印象，所以即使是“面目可憎”的人，其中也不乏性格与“面目不相称”的讨人喜欢的人；而对于那些“五官端正、嘴形可爱的人”，人们有时又会发出“没有想到他是那种人”的感慨。《巴黎圣母院》中那位面目可憎的敲钟人所具有善良诚挚的性格与那位风度翩翩而虚伪狡诈的卫队长，不就是相貌与性格反差的最好注

释吗？

不管怎样，每个人都是这个大千世界中独一无二的个体，每个人都是一座有待开发的宝藏，长得美也好，丑也罢，既然都是造物的恩宠，就必然有自己的魅力，因此只有扬长避短，才能活得精彩，活得潇洒！

第一节 自我从何而来

一、内在的质地来自遗传

当米开朗其罗准备雕刻大卫像时，他花了很长的时间挑选大理石，因为他知道，材料的质地将决定作品的美感。他明白他可以改变作品的外形，但不能改变他的基本成分。他创造的每件杰作都是独一无二的，尽管他试图复制也找不到完全相同的一块大理石。甚至他从同样的石头上切割另一块下来，它也不会与真品毫无差别。

每个人生来都有自己的性情特征，自己的组合材料，就像各属某种岩石。我们有些是花岗岩，有些是大理石，有些是雪花石膏，有些是沙石。岩石种类不可改变，但外形却可以选择，我们的性格亦是如此。我们有一套与生俱来的特质，其中某些特征由于金子的点缀而变得完美，而另一些则被断层所破坏。我们的环境、智商、民族、经济环境和父母的影响都能塑造我们的性格，但内在的本质却改变不了。

人的内在质地绝大部分取决遗传因素。当你一出生，你的某些特质就被注定，你只能是这样，而不能是别的什么样。这一点你是无法否认的，当你还只是一颗受精卵的时候，你的许多特性就已经被注定了，例如你的容貌、身体状况（这将决定你的身高、体重、骨骼等形体因素）、体质的某些方面（这将决定你是否容易罹患某类疾病或遭受某些病菌的侵袭）、大脑的构造（这将决定你的智力发展的可能性）、神经系统的某些特性（这将决定你的气质是外倾还是内倾）等

等,甚至你发育的时间表也在此时被安排好(这将决定你什么时候长牙;什么时候进入青春期;什么时候秃发),这就是遗传的约束力,而且从总的来说,它是几乎不可更改的。当然,你也可能通过后天的因素来人为地改变其中的一些方面,比如遗传决定你是单眼皮,但你可以通过手术改变为双眼皮,不过这充其量只是微不足道的改变而已。

遗传的约束不仅是由你父母的基因传递给你,而且你父母的基因也是在长期的进化过程中积累下这些特性的。因此,你获得的特性里面不仅有属于你独特的部分,还包含有与所有人一样的种群的信息。比如当你刚从母体分娩出来时,勿需任何学习即可本能地发生吮吸反射。如果有这个机会的话,你可以注意观察一下身边的新生儿,他们根本不必要父母或护士的示范,只需把他放到母亲的怀抱,他就会自发地、本能地去寻觅母亲的乳头,并吮吸起来。这种吮吸反射就是我们出生即获得的来自种群的特性,任何哺乳动物的新生幼崽都天生地具有这个特性。其他的,诸如洛伦兹所宣扬的人的攻击性,也是从这种种群进化过程中传递给你的。弗洛伊德所谈及的本能驱动力也来自于人类这个种群的遗传。

无论是来自父母基因中你的独特特性(如容貌和气质),还是来自种群的共同特性(如本能),这些遗传的约束从出生伊始就时刻影响着你。如别人总是通过你的容貌最简便地把你同他人分开,当你饥饿或是口渴时就会寻求食物和水。

在你的成长历程中,你一直都受着这些约束因素的支配和影响,须臾也不能例外。你过去是这样,现在是这样,将来也会是这样。

智能性天赋能力包括人的感觉与知觉,运动与语言,逻辑与理性,情绪与欲望,这些在大脑里全部可以找到对应管理的区域,虽然需要一个发育的过程,却是正常条件下自然会也是必然会出现的。

情绪是人类固有的心理特征。3个月的时候,开始有痛苦与愉快的划分;6个月的时候,痛苦被分化为惧怕、厌恶、愤怒;12个月的时候,快乐分化为高兴(自己)和喜爱(对外部事物),痛苦又分化出嫉妒。

随着年龄的增长,情绪越来越复杂,对于大人的面孔、柔和的抚摩,婴儿能够展开手指与脚趾而且发出喜悦的声音;如果限制婴儿的运动,则表现出身体僵直、手脚乱动并发出尖叫乃至哭泣,表示强烈的不满和愤怒;如果听到突然的声音或者身体突然失去支持,婴儿有吃惊反应——会发抖、屏住呼吸等。这些喜、怒、惊之类的情绪最初纯粹是本能性的反应,叫做反射或无条件反射,是天赋的能力。这就是美国行为学家华生所说的新生儿三大基本情绪。

(1)情绪。人的情绪实际上就是一种特定的心理与生理状态。例如,伴随发怒与震惊,呼吸加快,心跳加速,血压增高,血糖增高;恐惧时,血管收缩,面色苍白,口舌发干,皮肤温度下降,出冷汗。这些是由于情绪中枢分泌出特种化学物质进入血液,通过植物性神经系统而对内脏加以控制与调节的结果。比如,人在悲伤的时候,呼吸最慢,每分钟约9次;高兴时,17次;思考时,20次;愤怒时,40次;恐惧时,64次。

(2)感觉。我们能够感到身体某一个部位的痛痒是因为我们有体觉——包括触觉、压觉、震动觉、触电觉、痛觉、冷热觉、软硬觉、痒觉、倾斜觉、运动觉、姿态觉。人的感觉除了体觉外,还应该包括与下面要谈的与感知密切联系的听觉、嗅觉、视觉、味觉,以及与情绪密切联系的各种内部感觉,如饥饿与饱胀,疲倦与精神饱满,口渴与水饱足感,愉快与痛苦、难过、喜、怒、哀、乐、惊、恐、忧、思等以及更高级的许多感觉——如同情心、怜悯心、光荣感、使命感。对于任何一个人来讲,都是最自然不过的东西,是不需要学习就会逐步分化出来而且被感觉到的。在我们不知道甜叫做“甜”的时候,我们已经能够将它与酸、苦、辣、咸加以区分;同样,对于五颜六色,也是如此。

(3)欲望。心理学家 A.H. 马罗兹有所谓的“5F”欲望。其中有一个叫做摆脱和逃避的欲望,是以“摆脱本能”为基础发展出来的。例如,见到可怕的东西就跑,一闻到臭味就会转到没有臭味那边去,目的全部是摆脱。群聚欲(Flocking)和征服欲(Fighting)是从动物那