

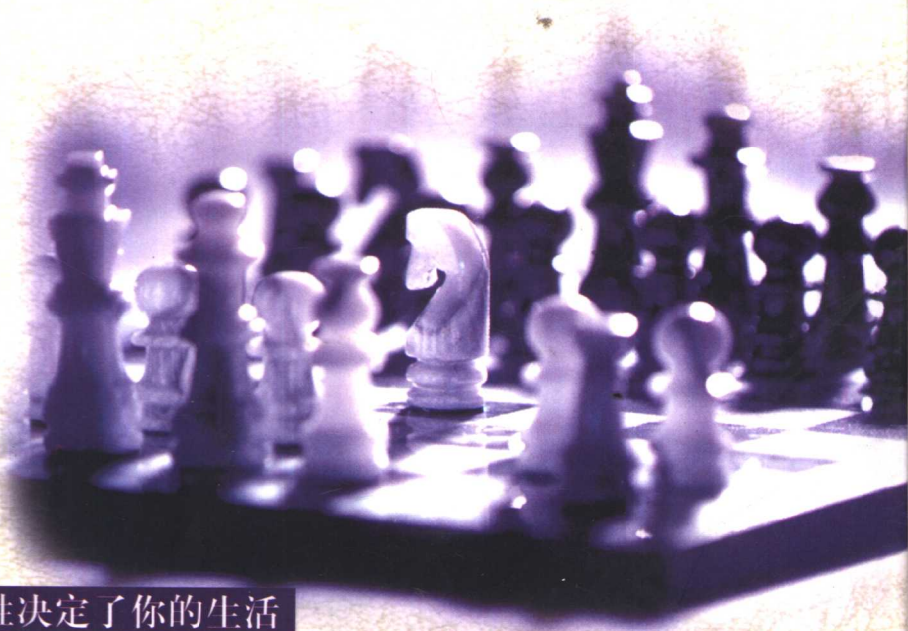
生存参考



GEXINGHUASHENG CUN

个性化生存

王文波 文岗 编著



个性决定了你的生活

适合自己的人生定位，寻找生命的重心与灵性的生存方式，
将是你我挑战个性，演绎生存的必然抉择。

民主与建设出版社

生存参考



个性化生存

王文波 文岗 编著



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

生存参考/王文波,文岗编著. - 北京:民主与建设出版社,
2000.1

ISBN 7-80112-337-9

I. 生… II. ①王… ②文… III. 青年修养-通俗读物
IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73342 号

责任编辑	李保华
封面设计	李 栋
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65275953
社 址	北京东城区东厂胡同1号
邮 编	100006
印 刷	北京市飞达印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	10
字 数	260千字
版 次	2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷
书 号	ISBN 7-80112-337-9/F·096
定 价	(每册定价16.80元)全套定价67.20元

目 录

第一章 峥嵘个性——掀开个性生存的新篇章 (1)

应该告诉你：个性生存的时代已经来临！

在二十一世纪，人的个性将得到最大程度的体现，它将决定你的择业、职业方式和发展模式等等。一句话，是个性决定了你的生活。

第一节 个性：时代的呼唤 (1)

你必须成功地拥有你的个性，这是时代发展的要求
.....

第二节 祈祷个性 (8)

拥有了个性你将拥有幸福的生活。

□个性的沦落 (8)

□失败个性浅析 (16)

第二章 个性探幽——经典个性分类 (26)

个性的旗帜因为不甘于被埋没而飘扬了起来，并且在

朴实而平庸的生活中鲜明起来。

我们将个性分为四种类型，但千万要记住：只有一种才适合你。

第一节 领导型个性..... (28)

领导者富有挑战精神，在大是大非关头善做决断。

在他们看来，建树人生就是要天遂我愿，建树各种丰功伟绩.....

经典范例..... (28)

个性分析..... (29)

第二节 智者型个性..... (32)

智者精于处理细枝末节，并且训练有素，有明确界定的主次顺序和进度。

他们眼中美好生活的标准是：小心翼翼地迈步前进.....

经典范例..... (32)

个性分析..... (35)

第三节 亲和型个性..... (38)

这种个性的人温文尔雅且风度翩翩，他们总是迈着不紧不慢的步子，很少会在情感上有较大起伏.....

经典范例..... (38)

个性分析..... (40)

第四节 社会活动者个性..... (42)

社会活动者心中的概念是美好生活，把尽可能多的朋友和崇拜者网罗到自己的周围，而他们将是其搞笑才能的欣赏者。

经典范例..... (42)

个性分析..... (45)

第三章 自我透析与个性设计 (48)

第一节 个性解析——揭开个性的神秘

面纱 (48)

天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往。在这个受商业化浪潮与信息化浪潮冲击的社会，只有清楚地了解自己的个性，方能永远立于不败之地。

□个性——决定命运的金钥匙..... (48)

处在同一个世界上，有的人腰缠万贯，有的人穷困潦倒；有的人名闻天下，有的人却默默无闻，平凡一生。是什么决定了这一切呢？

那就是你的个性。

□个性——独一无二的你..... (51)

《忏悔录》中有句名言：“上帝造了我，然后把模子打碎了。”也就是说我们从出生就有自己的优点和缺点，没有整齐划一的方法能为我们创造奇迹。

□给自己的个性定位..... (52)

人是自然界最高级的动物，人之存在本身就是一个谜，而人的个性更是千差万别，扑朔迷离。面对这种复杂的局面，应该怎样给自己的个性定位呢？

第二节 伟大的蓝图——个性的自我

设计 (61)

□个性设计：成功的发动机..... (61)

“金无足赤，人无完人”。当我们给自己的个性定位之后，就会明白自己个性中存在这样或那样的缺陷。要想在

这个世界上立足，你首先得了解自己人性中的弱点。“知己知彼”，方能“百战百胜。”

□个性设计的目标模式…………… (62)

个性的自我设计并非要消灭个性差异，相反，我们要以积极的态度去对待这种差异，在差异中找到自己的个性美。

□完美个性——理想的彼岸…………… (76)

个性的表演性即为人处世的秘诀。

这里所说的“表演性”，并不是说我们为人要虚伪；要圆滑，而是指在保持“自我”，保持自己原有个性的前提下，充分运用灵活性原则使自己能为大众所欣赏。

第四章 现代生存之个性培养 …………… (78)

青年一代容易冲动，容易兴奋，富有激情；但同样也容易走进迷惘，走入误区，丧失自我。那是因为，青年人还没有铸造成自己的个性，还不知如何去铸就自己的个性！

培养自己良好的个性的进程，也是年轻人走向成熟、成就自我的进程！

第一节 个性塑造 …………… (78)

但愿我们能给您的个性塑造开辟一条平坦大道，为您的成功，添砖加瓦。

□积极自信、乐观豁达的心态…………… (78)

□铸就你迷人的内涵…………… (81)

□肯定自我，悦纳自我…………… (86)

□优雅的气质培养…………… (87)

外在美的提升…………… (90)

个性塑造十一大法则…………… (94)

第二节 个性永续…………… (107)

在成就了迷人的个性之后，还得给她找到生存的支点，让她在你的生命进程中得到永续发展，为你的成功之航注入永不衰竭的动力。

海纳百川，有容乃大——宽广的胸襟…………… (107)

展拓你的信心…………… (113)

坚韧不拔的毅力…………… (121)

排除你的“奴性”…………… (124)

第五章 超越个性缺陷…………… (125)

追求完善是人类的愿望，美中不足是生活的真实，有不足就要弥补，有缺陷就要克服。成功就是不断的弥补，不断的克服。

第一节 影响成功的三大个性缺陷

…………… (125)

自卑让人懊恼，虚荣叫人漂浮，羞愧使人颓丧。勇敢地超越它们，你就是命运的宠儿。

“矮人一截”的自卑…………… (125)

虚荣——赫尔墨斯的失落…………… (131)

羞愧——阻断能力发挥的魔墙…………… (137)

第二节 调释个性缺陷…………… (141)

人不怕犯错，就怕不能改错。有个性缺陷并不可怕，关键是要靠克服去赢得成功。

走出自卑…………… (141)

摆脱虚荣..... (149)

战胜羞愧..... (154)

第三节 完善自我为成功加油..... (158)

奋斗没有止境，机会垂青强者，不断加油，不断努力，大家都会为你喝彩。

知识经济时代的难题..... (158)

从宠统悲剧看影响成功的心理障碍..... (164)

天道酬勤..... (167)

第六章 展现个性魅力 (176)

成功的人物具有迷人的个性，个性的魅力需要展现，个性的魅力在于传播。智者会把长处发挥到最好，会把短处避讳到最深。

第一节 语言沟通的逻辑..... (176)

人和人之间的沟通，语言是最重要的工具。掌握语言沟通的技术的人会将“五车学富”变成八斗之才。

为自己解说..... (176)

善于显露才华..... (184)

学会拒绝..... (187)

重视社交语言..... (189)

第二节 运用身体语言展现个性魅力

..... (193)

沟通是艺术，无声语言的沟通是艺术的精华，运用无声语言展现个性魅力，魅力会更加迷人。

于无声处听惊雷..... (193)

此时无声胜有声..... (195)

- 悠然自得的力量..... (197)
- 你会得到好处..... (201)

第七章 培养个人向心力 (204)

“一根篱笆三根桩，一个好汉三个帮”，有修养才能服众，众人扶才能成气候。

第一节 众星捧月的艺术..... (204)

月亮是有众星的陪衬才光芒四射，君王是有黎民的爱戴才傲里夺尊，你必须懂得众星捧月的艺术，笼络人才，事业方能有大成。

- 是领导者，还是独行侠..... (204)
- 学会接受和尊敬别人..... (208)
- 对坏人也要讲道理..... (212)
- 懂得为他人着想..... (218)
- 献出真心一片..... (222)

第二节 可贵的合作精神..... (225)

向心在于团结，向心在于合作。知人善任，心胸豁达；说服暗示，气度非凡。在融洽相处之中，成功向你走近。

- 善于经营自我..... (225)
- 掌握说服的技巧..... (229)
- 懂得暗示与沟通..... (235)

第八章 个性与现代社会生存 (239)

第一节 向往自由——现代社会的个性

危机 (239)

希望是有的，出路就在于要认清自己受苦受难的根源，人的苦难是由于缺少爱所引起的，从苦难中，将会滋长出对爱新的和强烈的冲动，而这就是对生命的渴望。

人征服了自然，却成了自己所创造的机器的奴隶

..... (239)

我们追求自由，向往自由，为什么自由离我们越来越远呢？

“社会病症”抑或“个性危机” (242)

异化即是人的病态，异化摧毁并歪曲了一切人的价值。人们服从权威，自动顺从，虚假欲望导致人的精神麻木；人们总是感到焦虑，自卑，不适与有罪。

向往自由——必然王国到自由王国的飞跃 (250)

找到了危机的根源，才能对症下药。只有认识了规律，才能跨越必然王国与自由王国的距离。

所谓“自由”，是指人具有自由的时间，自由的空间，自由的心灵。对现代人来说，要想拥有自由的时间，自由的空间，至关重要的是找到一份适合自己个性的职业。

第二节 自由时空——个性与职业的**匹配** (254)

现代社会个性危机的产生有它的根基，那就是人们所从事的职业往往与自己的个性相去甚远。人们往往在职业选择时感到茫然，不知道自己该干什么。而一份好的职业能够给自己带来自由的时间与空间，这样的人生才是有意义的。

个性与职业匹配理论 (254)

个性与职业匹配的经验总结 (258)

□个性与职业匹配的测试方法…………… (269)

第三节 自由的心灵——个性与共性

兼容 …………… (273)

□有了自由的时空，有了一份好的职业，我们为什么还闷闷不乐呢？…………… (273)

个性与社会共性不兼容的人必然是不快乐的，因为无人与之交谈，无人交往，无人欣赏，无人尊重，似乎被别人、被社会所抛弃，其精神上的痛苦是显而易见的。

□心灵的自由——入手其内，出手其外…………… (278)

我们需要有一颗自由的心灵，在个性与社会共性之间找到一个均衡点，塑造自己完美的人生。

□人生处世的秘诀——寻找个性的天堂…………… (285)

如何才能做到既超脱而又不脱离社会，成为一个孤独隔离的个体呢？怎样才能做到既赢得大多数人的认可，又做到保持自己的那份个性呢？让我们通过人生处世的秘诀，来寻找失落已久的个性的天堂。

第一章 峥嵘个性

—— 掀开个性生存的新篇章

第一节 个性：时代的呼唤

个性：是把个人从众人中区别开来的综合素质与气质。

毫无疑问，在二十一世纪，人的个性将得到最大程度的体现。个性将决定我们的职业、我们的生活，甚至我们的命运！

伴随着新世纪的到来，我们生活的这个世界的现代化气息也越来越浓，人们的角色也会在这充满竞争的社会中越来越凸显。因此，人人都需要有自己的个性，以适应自己的角色，在自己学习、工作和生活的大舞台上表演得更好！

在二十一世纪，中国社会将全面步入竞争型社会，人与人之间的竞争会越来越激烈，如果你没有自己的个性，你就会被这个残酷竞争的社会淘汰出局！

如果你是领导，没有自己的个性，下属将认为你是“见风使舵”，没有主见的庸人，不会接受你的领导；如果你是老板，没有自己的个性，员工将会认为你是一个毫无能力、只会将公司引向破产边缘的蠢人，不会在你的公司里认真地工作；如果你是公务员，没有自己的个性，上司将会认为你不能担当大任而不重用你；如果你是公司员工，没有自己的个性，老板会认为你缺乏能

力而不给你应有的待遇。如果你是科学家，没有自己的个性，你将不能独立研究得出新成果；如果你是……

不用我再多举例，你也会明白，个性对我们来说实在太重要了，它对我们的各种影响是贴身的，能亲身体会到的。我们在自己的生命里程中，千万不要将自己的个性抹煞了！

个性对于我们的生存是异常重要的。有了适合自己的个性，你就会本能地知道对与错之间的差别，你将会成为一个相对很成功的人，被人信任，你的话就是你的契约。个性会将你的人性美发挥至极限。从某种程度上说，个性是由我们的诸多品质组成的，比如诚实、勇敢、勤奋等，这些是我们人类组成一个社会，并在地球上赖以生存的精神力量。

当然，沮丧、自卑、堕落也可以构成一个人在负方面上的个性，而这些个性将直接导致我们的失败。

还是让我们进入一个年轻人的世界，去看看个性在一个人的成功中发挥着什么样的作用。

案例：李阳和他的“疯狂英语”

1995年10月，日本《钻石周刊》刊载了一篇文章：美国把高新技术和英语作为孤立中国的手段。该文援引美国一张大报的说法：“由于用英语来进行国际网络的信息传递，因此亚洲地区出现了‘信息差别’……中国讲英语的人少得可怜，英语教育的落后是显而易见的。如果国际网络的信息交换、信息传递不能自由进行，就会使经济活动停滞，甚至有可能影响国家安全保障。就是说美国要用英语这个拳头打击中国，使中国隐隐作痛！”

李阳说他的工作是让英语成为“小菜一碟”（A piece of cake）的工作。针对当前国人学习英语的情况，他痛惜地说：中国有3亿人曾经或正在学外语，但真正能有效交流的却少之又少，这不能不说是一种巨大的资源浪费。

众多英语学习者初中学一遍语法，高中一遍，大学再一遍。

结果呢，仍为语法困扰；拿着大学英语四级和六级证书的人，实际的口语交流能力的薄弱令人无法相信；名牌大学研究生连最简单的句子都会说错；在全国外贸出口量最大的广东，相当多产品的英语译文错漏百出……而在这些事实的另一面，又有多少学习者反反复复地重演着相同的“悲剧”；学了忘，忘了学，爬上去，滑下来；费时费力费钱，欲罢不能却又无法结果，食之无味，弃之可惜，雄心开始，灰心结束，原地踏步，不知所措；学时清清楚楚信心百倍，用时模模糊糊，溃不成军……“通向成功的路是宽广的，通向平庸的路更加宽广。”而李阳之所以能唤醒众多在英语面前已严重挫伤自信的心灵，原因在于：他本人就曾是一个无比平庸的学习者，大学一、二年级时连续英文不及格。李阳的快速突破方法，正建基于一个英语学习失败者的基点之上。

1987年冬，在兰州大学工程力学系读二年级的李阳痛定思痛，决心彻底改变“在英语面前抬不起头”的窘境，“以长痛不如短痛”的心态去冲击横亘在眼前和心中的英语堡垒。

“我为什么一定要掌握英语——因为在未来，语言能力将决定我谋生的能力，尤其是一个交流和融合的世界中。现在多花一分精力去精通它，将来英语会十分百分地报答我！”

“我能不能冲过去，——我心中明白从开始到精通是一条多么漫长坎坷的奋斗路，但无论多么难的开始，我一定能冲过去！我也相信，10天的疯狂就足以改变我的一生，那是一种忘我忘时忘物的疯狂……生命只有一次，殊途同归。可人生的意义就在‘殊途’之上。我一定要在自己选定的路上疯狂、执著、勇敢地走下去！”

“我能不能开口，用口语突破一切——为什么要怕丢脸？人死了以后不过是一堆灰，脸面又算得了什么？况且丢脸是多么珍贵的人生体验，正因为丢脸，我将学到最难学到的经验和知识，获得实力的迅速成长和人格全面的锻炼。抓住每个丢脸的机会，

感谢每个让我丢脸的人！”

1987年、1988年冬春之交的四个多月里，李阳开始了一段苦行僧式的攻读。他由口语入手，大量进行背诵复述和自我对话，口袋里装满了抄着各种英语句子的纸条，从宿舍到教室，从教室到食堂，嘴里不停地快速运动。李阳把这种方法称之为“口腔肌肉训练和自我改造语言环境”，“语言如果不去说，怎能叫‘语’叫‘言’呢？我们说了一辈子汉语，所以有完美的汉语发音肌肉。但英语是不同的发音，所以要说好英语必须练习口腔肌肉使之国际化，从而发出陌生的外国声音。而强行发展舌部肌肉的最佳方法莫过于‘最快速’、‘最大声’、‘最清晰’地脱口而出。”

一些美国人不识字，只懂千把个单词、几百个句子，都能正常交流。不会写不会看，但要会听会说，就有一种实实在在的对语言的拥有感。而中国不少学习者识得几千个单词，也读得懂成千上万个句子，却就是说不出口，听不进耳。一旦实践，辛苦营造多年的英语立刻处于尴尬境地：仿佛舌头、耳朵统统失灵。因此李阳的口号是：“为了说一句地道、纯正和优美的英文，我就有听100遍录音带的决心，就有复述100遍的恒心，就有狂喊100遍的痴心。也许只有一句，但起码我已真正拥有”，而当你真正拥有、能脱口而出时，举一反三，一句就顶得上十句了！

李阳就读的兰州大学有一座烈士亭。在那四个多月里，无论风霜雨雪，李阳每天中午都在别人午睡时来到烈士亭，大声复述近十本各类型原版英文书，并和同学合作进行模拟同声翻译训练，达到对方讲话的同时，他可以在只落后一两句的情况下立即翻译成英语的程度。四个多月的“疯狂”使原来内向无比的李阳具备了演讲家的感召力；他厌倦恐惧的英语竟然成了他的最佳伴侣。不久，全国六级考试答卷时，他50分钟就交卷并获全校第二名，随即又在全校演讲比赛中一举夺魁。

“无论多么有效的方法都无法代替人对自身的超越。”

“无一物中无尽禅，有花有月有楼台。”每一个行业和方法都包含着丰富的内涵和价值，与其挖十口浅井，不如掘一口深井。无论多么有效的方法，如果不与个人的忘情投入相契合，都是镜花水月。美国的语言学家曾通过实验证明，其实一个人一年的零碎时间就足以学习一门新的语言。因此外语并不可怕。之所以那么多人学而生畏，一是方法不当（连不少大学英语教师给李阳写信都说上课时自己最怕“说”，由此可想而知学生“说”的能力），但更重要的乃是心态问题，尤其是最初的难关来冲破、“原始积累”未完成前，很多人就因惰性泛滥而改换门庭了。

李阳的演讲之所以蔚为风潮，在近年来的几百场演讲中吸引了超过5万人次的听众，最重要的原因在于：他不仅传播了一种行之有效的学习方法，而且传播了一种积极向上、超越自我、激发潜能的文化精神。后者往往更加令人着迷，并且解脱了许多人的性格枷锁。

其实，李阳的少年时代是非常痛苦、“怕差、内向又比较自卑”的岁月。因为怕给父亲讲述电影的内容，他宁可不看电影。

当李阳在兰州大学因英语小有名气时，他开始想如何进一步改造自己。有一天，他突发奇想，何不写一篇演讲稿，与大家分享经验。于是他花了两天多时间写成了洋洋洒洒40多页的草稿。可是下一步呢？真要面对大家说话简直像下地狱！“我宁可下十次地狱，也不愿体会那种紧张心情。”但经过几天思想斗争，李阳想到一个破釜沉舟之策，他让同学贴出海报，说一个叫李阳的家伙准备开一个讲座。当阶梯教室订好后，李阳再无退路。那天晚上，他晚饭一点也吃不下，紧张得只想呕吐，把演讲稿都摸破了。7点钟，最后一刻来临，李阳被朋友一推，跌跌撞撞地走上讲台，差点绊倒在台阶上……“往事不堪回首，但我迈出的第一步，是改变我一生的第一步！”