

QUANMIAN
RENSHIZIWO
ZHENBIANSHU

全 面

认识自我

枕边书

——认识自我，感受道理——

彭倩薇 编著

中国致公出版社

QUANMIAN
RENSHIZIWO
ZHENBIANSHU

全 面

认识自我

枕边书

——认识自我，感受道理——

彭倩薇 编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

全面认识自我枕边书 / 彭倩薇编著. —北京:中国致公出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 80179 - 620 - 2

I. 全... II. 彭... 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 (2007) 第 151542 号

全面认识自我枕边书

编 著 者 彭倩薇

责任编辑 李娟娟

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京京晟纪元印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16 开

印 张 18

字 数 200 千字

版 本 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 620 - 2

定 价: 28.00 元

版权所有 盗版必究

每一个人都处在一定的社会环境之中，离开了这个环境，一切都将从谈起。所以，全面深刻地了解自我、认识自我，找准自己在社会中的位置就显得尤为重要。

正确认识自我，首先要从生理上的自我、心理上的自我及社会上的自我三个方面来了解自己。认识到自己的优点与缺点，自己的长处与不足，方能找准自己的位子，给自己准确的定位。

俗话说：“欲胜人，先胜己。”这是一个动态的过程，其中最基础的先是要知己，即要客观全面认清自我，充分了解自己的个人兴趣、能力结构、职业价值观、行为风格，自己的优势与劣势等。人的素质测评是全面、科学地认识自我的有效手段和工具。我们必须作出最适合自己的选择，以便使自己的学习、工作以及各种行动措施沿着正确的职业生涯路线或预定的方向前进。

责任编辑：李娟娟

特约策划：慧 文

封面设计： 玉麒麟传播

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前 言

正确认识自我，首先要从生理上的自我、心理上的自我及社会上的自我三个方面来了解自己。认识到自己的优点与缺点，自己的长处与不足，方能找准自己的位子，给自己准确的定位。

立足于社会现实，全面认识自身的条件、能力、地位、作用、责任等，给自己信心，坚定自己前进的方向。多个角度、多个层面来客观评价自我。一方面，既要进行纵向比较，将现实的自我和理想的自我作比较，看到自己的差距；同时，将现实的自我与过去的自我作对照，看到自己的进步。另一方面，又要进行横向比较，与超过自己的、和自己相似的、比自己稍差的人作比较。要将上述各个方面获得的信息综合分析，以获得较为客观的评价。既不要妄自菲薄，也不夜郎自大，同时也要避免盲目地接受他人的暗示和对权威、群体性心理的完全依赖。要有自己独立的意志，避免以一时、一事作为衡量评价自我的尺度，要对自己有一个稳定的、概括的评价。

俗话说：“欲胜人，先胜己。”这是一个动态的过程，其中最基础的先是要知己，即要客观全面认清自我，充分了解自己的个人兴趣、能力结构、职业价值观、行为风格，自己的优势与劣势等。人的素质测评是全面、科学地认识自我的有效手段和工具。我们必须作出最适合自己的抉择，以便使自己的学习、工作以及各种行动措施沿着正确的职业生涯路线或预定的方向前进。

在确定了人生目标后，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上成功。这里所指的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成职业目标，在工作方面，你计划采取什么措施提高你的工作效率；在业务素质方面，你计划学习哪些知识，掌握哪些技能提高你的业务能力；在潜能开发方面，采取什么措施开发你的潜能等等，都要有具体的计划与明确的措施。并且这些计划要特别具体，以便于定时检查。彼得·圣吉在第五项修炼中说：“企业未来唯一持久的竞争优势是比竞争对手学习的更快和更好，个人也是一样。”

当然，事在人为，再优秀、动人的职业生涯规划也取代不了个人的主观努力。职业生涯规划的目的是建立目标、树立信心。职业生涯规划只是走向成功的必要手段，能否成功则主要取决于个人的努力。

第一章 读懂自己,正确对待自己的优缺点

- 保持自己的本色/1
- 发挥自己的长处/5
- 弱点不是成功的障碍/9
- 你的发展取决于你的选择/12
- 勇于认错是成功的开始/16
- 听到逆耳之言不失态/20
- 你是独特的自己/22
- 一味逃避只能使问题越积越多/25
- 做人要懂得谦虚/28
- 可以平凡,不能平庸/34

第二章 相信自己,你是最棒的

- 任何困难都不能动摇你的信心/37
- 你比想象得更优秀/40
- 做自己的领航人/42
- 除了自己,没人能让我们贬值/47
- 多储藏一些自信/51
- 时刻相信我能行/54
- 自己拿主意/57
- 信心和勇气助你推开成功的大门/60

第三章 善待自己,让快乐属于自己

- 善待自己才能活得快乐/63
- 快乐是选择/65
- 做个乐观的人/68
- 拿起该拿起的,放下该放下的/71
- 爱自己才能爱别人/74
- 不去苛求完美/78
- 别把事情想得太复杂/81
- 忘掉生活中的小烦恼/83
- 学会宣泄压力和苦闷/87
- 苦中也能作乐/90
- 活着不是给别人看的/93
- 善待他人就是善待自己/96

第四章 激励自己,想要获得先要付出

- 给自己一个目标/98
- 用热情来为自己加油/101
- 跌倒后马上爬起来/104
- 不付诸行动就是没有信心/108
- 出人头地要慢慢来/112

- 别让懒惰钻空子/115
- 经常鼓励自己/118
- 想要获得先要付出/121

第五章 修炼自己,在苦难中成长

- 不要把痛苦当成自己的敌人/125
- 靠别人不如靠自己/128
- 依赖是一种束缚/131
- 把挫折看成是成功的垫脚石/134
- 经得起磨难才能成就大事/138
- 在苦难中变得更坚强/141
- 努力使自己在逆境中站起来/144
- 失败是一份厚礼/147

第六章 挑战自己,最大的敌人是自己

- 不要自己打败自己/151
- 要征服世界先战胜自己/154
- 愚者等待机会,智者创造机会/158
- 培养好习惯,改掉坏习惯/163
- 正确地面对嫉妒/165
- 从自卑的束缚下解脱出来/168
- 不要在挫折面前妥协/171

抓住稍纵即逝的机遇/174

你的态度决定周围的人际关系/178

第七章 反思自己,点亮人生

人生最大的危机,就是没有危机感/182

多一个朋友不如少一个敌人/185

奉承话听得越多,损失越大/188

人贵在有自知之明/192

成功者找方法,失败者找借口/195

少一分欲望也就多一分快乐/198

“以人为镜”,从比较中认识自己/202

不怕犯错,但不重复同样的错/205

谦虚是成功者不可缺少的品质/209

善于反省自己/213

第八章 控制自己,懂得自我调节

学会从得到中失去,就能从失去中获得/216

不懂得低头,生活会变得很沉重/219

隐藏不等于埋没/222

给别人面子,就是给自己面子/225

智者懂得约束自己/228

不要盲目表现自己/230

喜怒哀乐要不形于色/233

控制好自己的情绪/235

忍耐是应对困境的有效手段/239

第九章 完善自己,将自己的力量发挥到极致

借助别人的力量更容易成功/242

什么时候学习都不算晚/245

努力做到最好/247

更多的付出才会有更多的回报/249

人生需要不断地冒险/253

执著是成大事者必备的品质/258

拖拉意味着失败/260

不妨有点野心/263

发挥自己的最大潜能/264

干别人不愿意干的事情/267

想着成功,就能成功/268

唯有坚持,才能达到目标/271

所谓的失败,就是你放弃的结果/274

主要参考书目/277

第一章

读懂自己,正确对待自己的优缺点

保持自己的本色

在这个世界上,每个人都是独一无二的,我们有理由保持自己的本色。保持自我本色,做真正的、真实的自己!

想要生活得快乐,最重要的就是保持自己的本色。卡耐基说:“你在这个世界上是个新东西,应该尽量利用大自然所赋予你的一切。一个人的成就与他的实际潜能有关。你只能唱你自己的歌,画你自己的画,做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造就的你。不论好坏,你都得自己创造自己的小花园;不论好坏,你都得在生命的交响乐中,演奏你自己的小乐曲。”

美国历史上重要的作曲家之一柏林,在刚出道的时候,一个月只赚120美元。当时,在音乐界如日中天的奥特雷非常欣赏柏林的能力,就问柏林要不要做他的秘书,月薪在800美元左右。但是,奥特雷也忠告说:“如果你接受的话,你可能会变成一个二流的奥特雷;但如果你坚持自己的本色,总有一天你会成为一个一流的柏林。”柏林接受了这个忠告,生活、创作保持自己的特色,直到他成为美国最著名的作曲家之一。

世界人口有几十亿，没有两个完全一样的人。我们经常会身边发现有一部分人刻意去模仿另一些人。理由是喜欢别人。发现别人经常说哪几句口头禅，自己也学着说，不管别人嘴里说的口头禅是否符合自己的身份或习惯；发现别人喜欢穿什么样的衣服，也赶紧去买来穿，全然不顾自己的身材、肤色和别人不一样。这样不仅没有模仿成别人，反而让自己变得不伦不类，失掉了自己的本色。其实，正是因为与别人的不同，自己活在这个世界上才显得重要，才有价值。

索菲娅·罗兰是意大利著名影星，自1950年从影以来，已拍过60多部影片，其演技炉火纯青，曾获得1961年度奥斯卡最佳女演员奖。

索菲娅·罗兰16岁时来到罗马，想圆她的演员梦。但是，她从一开始就听到了许多不利的意见。制片人卡洛带她去试了许多次镜头，但摄影师们都抱怨无法把她拍得美艳动人，因为她的鼻子太长，臀部太“发达”。卡洛于是对索菲娅说，如果你真想干这一行，就得把鼻子和臀部“动一动”。

可是，索菲娅·罗兰是个有主见的人，她断然拒绝了卡洛的要求。她说：“我为什么非要长得和别人一样呢？鼻子是脸庞的中心，它赋予脸庞以性格，我就喜欢我的鼻子和脸保持它的原状。至于我的臀部，那是我的一部分，我只想保持我现在的样子。”她决心不靠外貌而是靠自己内在的气质和精湛的演技来取胜。

索菲娅·罗兰并没有因为别人的议论而停下自己奋斗的脚步。她成功了，那些有关她“鼻子长，嘴巴大，臀部宽”等等的议论都没有了，这些体征反倒成了美女的标准。索菲娅被评为20世纪的“最美丽的女性”之一。她曾在自传中这样写道：“自我开始从影起，我就出于自然的本能，知道什么样的化妆、发型、衣服和保健最适合我。我谁也不模仿。我从不

去奴隶似地跟着时尚走。我只要求看上去就像我自己,非我莫属……衣服的原理亦然。”

其实,对于别人的优点和特色,我们可以去欣赏。在欣赏的同时,也应该明白,别人是发挥了自己的特点和长处,才那么有魅力。如果充分展现自己独特的一面,也会让自己成为有魅力的人,散发出迷人的风采。

爱默生曾说:“羡慕就是无知,模仿就是自杀。不论好坏,他必须保持本色。虽然广大的宇宙之间充满了好的东西,可是除非他耕作那一块属于自己的田地,否则绝无好的收成。”

有一只乌龟在沙滩上晒太阳时,几只螃蟹走过来,它们看到乌龟背上的甲壳嘲笑道:“瞧瞧,这是一只什么怪物啊,身上背着厚厚的壳不说,壳上还有乱七八糟的花纹,真是难看死了。”

乌龟听到这些话,觉得很羞愧,因为它自己早就痛恨这身甲壳了。可这是娘胎里带出来的,无法改变,乌龟只能把头缩进壳里,不想和这些螃蟹争论什么。谁知,螃蟹们见乌龟不反抗,便得寸进尺:“哟,别以为把头缩进去了,就能改变你一生都要穿着这件破马甲的命运!”乌龟没有回答,螃蟹觉得没趣,于是走了。

乌龟等螃蟹们走后,伸出头,迈动四肢,找到一处礁石,把它的背部靠着礁石上不停地磨,想磨掉那件给它带来耻辱的破马甲。终于,乌龟把背磨平了,马甲不见了,但弄得全身鲜血淋漓,疼痛不堪。

这天,东海龙王召集文武百官升朝,宣布封乌龟们为一等伯爵,并令它们全体上朝叩谢圣恩。

在乌龟家庭里,龙王一眼就瞧见了那只已没有马甲的乌龟,便大怒道:“你是何方妖怪,胆敢冒充乌龟前来受封?”

“大王,我是乌龟呀!”

“放肆，你还想欺骗朕？龟甲是你们龟类的标志，如今你连标志都没有了，已失去本色，还有什么资格说是乌龟？”说完，龙王大手一挥，虾兵蟹将们就把这只丢掉本色的乌龟赶出了龙宫。

每个人都要有自己的本色。每一位成功者，不外乎就是保持了自己的本色，并把它发挥得淋漓尽致。只有认识自己，选择自己，重视自己，才能更好地发挥自己。

一个总不得志的人，找到了智者，向智者诉说自己的遭遇和无奈。

智者沉思良久，舀起一瓢水，问：“这水是什么形状？”这人一摇头：“水哪有什么形状？”智者不语，只是将水倒入杯中，这人恍然：“我知道了，水的形状像杯子。”

智者无语，又把杯子里的水倒入旁边的花瓶里，这人悟然：“我又知道了，水的形状像花瓶。”

智者摇头，轻轻提起花瓶，把水倒入一盛满沙土的盆里，水一下子溶入了沙土，不见了。智者低身抓起一把沙土，叹道：“看，水就这么消逝了，这也是人的一生。”

这人陷入了沉思，良久说到：“我知道了，你是通过水告诉我，社会处处就像一个个不规则的容器，人应该像水一样，盛进什么容器就是什么形状。”

“是这样，也不是这样。”智者微笑着说，“很多人都忘了一个词，滴水穿石。”

此人大悟：“我明白了，人可能被装于规则的容器，但也能像这小小的水滴，改变着坚硬的石头，直至突破。为人处世要像水一样，能屈能伸，既要尽力适应环境，也要保持本色，活得自我。”

人人都希望自己能够成功，而成功就是做你自己。在“做自己”前，

必须先“认识自己”。有位哲人说过：“人活在世上就像蜘蛛，须慢慢地织网，织了网之后才能给自己在网上找到定位。”所以，要想成功，我们须保持自己的本色，发挥自己的潜能，做到最好的自己。

发挥自己的长处

天生我才必有用。每个都有自己的长处，很多人往往只羡慕别人的优点，而忽视了自己本身具备的优点和长处。殊不知“尺有所短，寸有所长”，人生的诀窍就在于发挥自己的长处，根据自己的长处来确定并坚持自己人生的方向。

一个穷困潦倒的希腊年轻人到雅典一家银行去应聘守卫的工作，由于他除了会写自己的名字，其他的字都不会写，便没有得到那份工作。失望之余，他借钱渡海去了美国。多年后，一位希腊大企业家在华尔街的豪华办公室举行记者招待会。一位记者提出要他写一本回忆录，这位企业家回答：“这不可能，因为我根本不会写字。”所有在场的记者都甚为吃惊，这位企业家接着说：“万事有得必有失，如果我会写字，那么我今天仍旧只是一个守卫而已。”这个人就是美国希尔顿国际饭店集团创立者唐托德·希尔顿。

世生万物，各有所长。鸟儿有了翅膀，才能够翱翔天空；鱼儿善水，才能够遨游江海。它们依靠自己的特长成为万物中的一员，在永恒的生存竞争中占得一席之地。若它们抛弃自己的长处，就只能在生存竞争中成为优胜劣败的牺牲品。

19世纪末，有一个男孩降生在了布拉格一个贫穷的犹太人家里。随着男孩的一天天长大，人们发现他虽生为男儿身，却没有男子汉气概。他的