

TRUENESS

面对自己 认识自己
成就自己

知人者智，自知者明。一个人可以不知，人却不可以不自知，即你可以不智，却不可以不明。

明而不智者不至于浪费自己的人生。

也很容易让自己有所收获。智而不明者却会在狂妄中建造只属于自己的坟墓，将自己的一生当作必输的赌资赔付。

人还是应该先检视清楚那个最真实的自己，打好基础再建大厦。

FACEING TO THE REAL 面对SELF 真实·自我

[让生命的意义
更加真实]

刘海峰◎编著

一个善于识别真实自我的人，必定对自己与他人的差异很敏感，
不仅明了别人，也能看透自己正需要什么和正追求什么。

中国华侨出版社

B 821

112-C2

面对自己 认识自己
成就自己

面对 真实·自我

[让生命的意义
更加真实]

刘海峰◎编著

一个善于识别真实自我的人，必定对自己与他人的差异很敏感，
不仅明了别人，也能看透自己正需要什么和正追求什么。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

面对真实的自我 / 刘海峰著. - 北京: 中国华侨出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 321 - 9

I. 面… II. 刘… 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 051340 号

• 面对真实的自我

著 者 / 刘海峰

责任编辑 / 励 慧

装帧设计 / 纸衣裳书装

版式设计 / 杨 梦

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 321 - 9 / G · 260

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

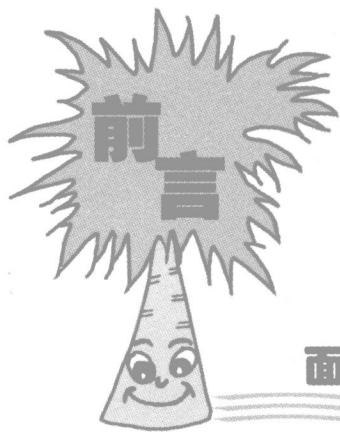
编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •



面 对 真 实 的 自 我

当我们渐渐长大，生活中的酸甜苦辣渐渐灌注心灵的每一个角落，偶然回头，我们才知道自己已不再那么清纯。儿时的记忆如今已是我们的谈资，更可以成为我们嘲笑自己的理由，但我们永远都无法否定那时那个最真实的自己。

今天的我们已经长大，也渐渐失去了儿时的纯真；我们学会了掩饰，学会了让自己在更巧妙的回旋中适应这个社会，在不知不觉中变换了最清晰的色彩。迷蒙的，模糊的……我是谁？我该以怎样的姿态出现，这似乎才是更值得我们加以推敲，加以雕饰的。是世界变了，还是我们变了，没有人能说清楚。

可是，我们终究需要让自己休憩、回想、面对，面对那个最真实的自我。因为许多时候我们无法背叛自己的意志，无法逃脱心灵的指引。所以，我们的路更多的时候是自己心灵轨迹的真实再现。



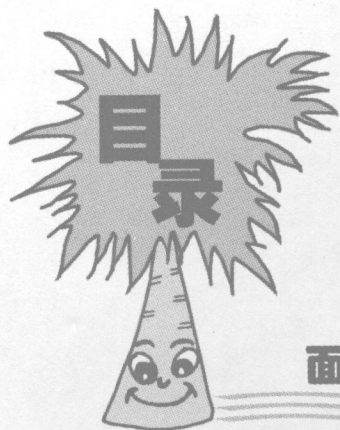
面对真实的自我

面对真实的自我，不是让我们回到从前，而是让我们在生活的道路上，认清自己、承认自己、悦纳自己、相信自己、造就自己。在主动中把握好自己的人生，而不是被心灵的消极因素左右自己的命运。我希望我们都能成为自己的主宰，因为，这是主宰世界的决定因素，是我们成功的决定因素。

世界是客观的，我们是主观的，因为主客观的相对性，我们只有面对真实的自己，查漏补缺，以最积极的姿态步入人生的舞台才不会在危难时怯场，在得意时忘形。

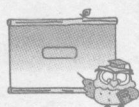
面对真实的自我，需要勇气，也需要智慧，二者缺一不可。我希望我的读者能在此书中找到它们，并用它们剖析自己思想和心灵的阴暗处，在人生的最高境界放射自己最具魅力的光芒。





面对真实的自我

★ 前言 (1)



检视最真实的自我

知人者智,自知者明。一个人可以不知人却不可以不自知,即你可以不智,却不可以不明。明而不智者不至于浪费自己的人生,也很容易让自己有所收获。智而不明者却会在狂妄中建造只属于自己的坟墓,将自己的一生当作必输的赌资赔付。人还是应该先检视清楚那个最真实的自己,打好基础再建大厦。

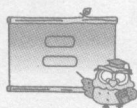
★ 1. 认识自己的重要意义 (3)

★ 2. 以人为镜看自己 (4)

★ 3. 从一个试验认识自己 (6)

面对真实的自我

- ★ 4. 不断反省自己 (9)
- ★ 5. 扔掉心中的锁链 (10)
- ★ 6. 了解自己的长处 (13)
- ★ 7. 找出你与别人的思想差距 (15)
- ★ 8. 检视你该有的品质 (17)
- ★ 9. 清醒评估自我 (19)

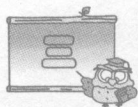


给自己一个合理的定位

有人说：“你站错了位子，你就成了垃圾。”的确，假如一个很有才华的人，一辈子都没有找到发挥自己才能的地方，那么他与无用的垃圾有何区别？我们需要在这个世界找到适合自己的舞台，需要得到社会的承认，那么就必须在面对真实的自我的基础上给自己一个合理的定位。

- ★ 1. 不要迷失自己 (23)
- ★ 2. 你必须知道你想要什么 (25)
- ★ 3. 自己的路只有自己最清楚 (27)
- ★ 4. 合理定位你的职业 (30)
- ★ 5. 喜欢的才是合理的 (32)
- ★ 6. 不要和老鼠比赛 (34)
- ★ 7. 不要过低估计自己 (35)
- ★ 8. 正确策划你的人生 (37)
- ★ 9. 你才是自己的圣人 (39)

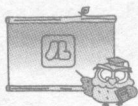
目 录



做快乐的自己

心灵是一个人最真实、最敏感的领地。当生活的酸甜苦辣灌注其中，那些感觉只有你自己知道，你也许可以在任何人面前否定你不曾有过伤感或是快乐，可是你永远都不能否定你心底的那张脸。扪心自问，你希望那张脸是快乐的还是伤感的？我想你的答案和我的相同，因为我们最需要的就是快乐。

- ★ 1. 快乐没有理论 (43)
- ★ 2. 发现快乐 (45)
- ★ 3. 点滴的快乐便是真快乐 (47)
- ★ 4. 播种快乐才能感受真实的快乐 (49)
- ★ 5. 快乐是因为痛苦而存在 (51)
- ★ 6. 不要苛求自己 (53)
- ★ 7. 一切随缘 (55)
- ★ 8. 快乐比成功更重要 (57)



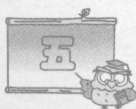
每个人都是平凡的

对于一粒沙而言，它是自己的全部，却是沙漠的一颗尘埃；对于一滴水而言，它是自己的世界，却是大海的一点泪珠；对于我们自己而言，我们是自己的天地，却是人群中的一个平凡人。我们的平凡

面对真实的自我

构筑了这个世界,共同创造了伟大的人类历史,推动了社会的进步,任何人的单一的力量都无法做到这一点。所以,我们需要知道我们的微不足道,在任何时候都低调一点。

- ★ 1. 低调做人 (63)
- ★ 2. 锋芒不要太露 (65)
- ★ 3. 做一个似愚实智者 (67)
- ★ 4. 人不可太聪明 (69)
- ★ 5. 认识自己,换位思考 (71)
- ★ 6. 为人处世留三分 (73)
- ★ 7. 得意不要忘形 (75)
- ★ 8. 我们有必要拜人为师 (77)
- ★ 9. 把别人放在第一位 (79)



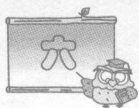
相信自己

自卑的人说:“我不行。”自信的人说:“我可以。”结果就是自卑的人真的不行,而自信的人却真的成就了自己。任何时候,我们都不要对自己说:“我不行。”我们还未成功不是因为我们不行,而是因为我们还没有面对真实的自己。

- ★ 1. 悦纳你自己 (85)
- ★ 2. 其实你没有那么笨 (87)
- ★ 3. 减除自我设限 (89)

目 录

★ 4. 自信增加魅力	(92)
★ 5. 摆脱自卑的束缚	(94)
★ 6. 信心点亮世界	(97)
★ 7. 树立必胜的信念	(99)
★ 8. 自信是你真实的感觉	(101)
★ 9. 将信念牢记于心	(103)

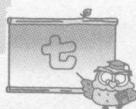


坚持自己做人的原则

世界因为有了不一样的色彩所以绚烂,因为有了不一样的声音所以婉转;我们因为有了自己的色彩所以可以装点世界,因为有了自己的声音所以可以表达存在。面对真实的自己,我们有自己的个性,那是因为我们有自己的做人的原则。

★ 1. 保持我们的本色	(107)
★ 2. 决不卑躬屈膝	(109)
★ 3. 拿得起也要放得下	(111)
★ 4. 先扫一屋再扫天下	(113)
★ 5. 永远不做语言的巨人行动的矮子	(116)
★ 6. 踏实走好每一步	(118)
★ 7. 诚实守信	(120)
★ 8. 不使他人痛苦	(122)
★ 9. 不义而富且贵,于我如浮云	(125)

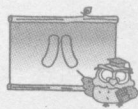
面对真实的自我



永远都要记得自己的责任

面对家人时,我们是他们的亲人,所以,我们有爱护他们的责任;面对朋友时,我们是他们的友人,所以,我们有信赖他们的责任。在这一生中,我们会遇到很多人,很多事,同样也担负着很多责任,但我们必须首先要面对自己,对自己负责,记得我们的责任。

- ★ 1. 对自己负责 (131)
- ★ 2. 害怕责任就是懦弱 (133)
- ★ 3. 首先要对家人负责 (135)
- ★ 4. 责任无大小 (136)
- ★ 5. 不要给自己找借口 (138)
- ★ 6. 尽职尽责 (140)
- ★ 7. 常怀责任感 (143)
- ★ 8. 因为有责任所以有成就 (145)
- ★ 9. 多做一点 (148)



我们的时间是有限的

某一天,我们不经意回头,地上留下的是我们深深浅浅的脚印,一直延续了很远。也许我们会因为看到了自己的脚印而高兴,但我们面对镜子时,有几个人可以为自己新添的白发而高兴?我们都是凡人,



目 录

没有长生不老药可以让自己永生不灭。面对那真实存在的岁月的斑痕,我们是否可以告诉自己时间是有限的,我们应该学会珍惜?

- ★ 1. 少壮需努力 (153)
- ★ 2. 时间是什么 (156)
- ★ 3. 不要总想还有明天 (158)
- ★ 4. 快速实现自己的梦想 (160)
- ★ 5. 浪费时间就是浪费机会 (162)
- ★ 6. 做时间的主人 (165)
- ★ 7. 删除不重要的事 (167)
- ★ 8. 你的时间值多少钱 (170)



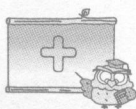
我的命运我做主

永远都不要将自己的命运交付在别人手里,我们是自己的主人,这个世界是我们运行的结果。掌握了自己的命运才会将世界看清,才会让自己成为伟大的人。

- ★ 1. 尊重自己 (177)
- ★ 2. 命运在谁手里 (179)
- ★ 3. 运命在天立命在我 (182)
- ★ 4. 积极心态决定积极人生 (184)
- ★ 5. 学习可以改变命运 (186)
- ★ 6. 经营你自己 (189)

面对真实的自我

- ★ 7. 你选择了什么样的人生 (191)
- ★ 8. 给自己一片悬崖 (194)
- ★ 9. 笑对命运 (196)



你是一个受欢迎的人吗

也许,我们有时会发现自己并不是一个自私的人,我们很善良,也很乐意帮助别人,可是,我们却不是一个很受欢迎的人,到底问题出在什么地方?这就需要我们找一下原因,反思自己的言行、举止、甚至仪容、性格。

- ★ 1. 仪容很重要 (201)
- ★ 2. 你的语言关乎你的生死 (204)
- ★ 3. 容人的度量要大 (206)
- ★ 4. 不要让自私占据心灵 (209)
- ★ 5. 发牢骚也会招人厌 (211)
- ★ 6. 别让嫉妒蔓延 (213)
- ★ 7. 控制自己的情绪 (216)
- ★ 8. 让幽默常伴 (218)
- ★ 9. 不要计较小事 (221)

第一章

检视最真实的自我

知人者智，自知者明。一个人可以不知人却不可以不自知，即你可以不智，却不可以不明。明而不智者不至于浪费自己的人生，也很容易让自己有所收获。智而不明者却会在狂妄中建造只属于自己的坟墓，将自己的一生当作必输的赌资赔付。人还是应该先检视清楚那个最真实的自己，打好基础再建大厦。

1. 认识自己的重要意义

一个人应该有认识自己的意识和能力。因为我们的生活是复杂多变的，认识自己，面对真实的自我，承认自己的优势和不足是我们进军现实世界的基础和出发点。当我们意识到我们的优势时，我们可以更恰当地选择自己的生活方式，给自己一个恰当的定位。

随着科技力量的兴起，许多关于人的八大智能的测试也应运而生，但我们是否可以不用这种方法就可以明白自己的优势与劣势之所在，确定自己的发展方向呢？可以，只要你善于思考，善于反省。

反省是人类提高自己的能力，重新认识自己的有效途径。善于思考和反省的人有对自己思想的更新能力，他们会随着自己在生活中的经历不断校正自己的航向，渐趋完善自己，充实自己，让自己成为一个完美的人。更可贵的是善于反省自我的人有勇气面对自己的缺点，敢于剖析自己的灵魂，能够认识到自己的不足并在必要的时候放下自己的架子，在别人面前承认自己的错误，这样的人是可贵的人，是真实的人，是成功的人。

我的一个朋友，心地很善良，刚从学校毕业的时候，对自己，对社会都不是很清楚，她听从了父母的安排，嫁给了现在的老公。她的老公是一个很细心的人，很顾家，就是脾气有点急。按理说，他们应该是很好的一对，但事实并非如此，婚后最初的一段时间里他们也很融洽，但好景不长，结婚不到两年，他们各自身上的缺点就暴露无遗。于是，两人之间的争吵也就成了家常便饭，闹得双方父母都难安心。我很为自己的这位朋友惋惜，因为，她本该是一个可以生活得很幸福的女人。可是因为她对自己的认识不够，所以

面对真实的自我

活得很累，就像是一个从来就不知道自己站在哪，该往哪走的迷途的孩子。

在与她的接触中，我发现她很固执，也很偏激。在她的内心里，她认为她永远都是对的，不会听任何人的劝告。在工作的过程中她屡屡碰壁，可是，她仍然认为自己的能力很强，只是自己的运气不佳，却不会考虑自己是否有什么地方需要改进，需要调整。事实上，由于受教育和阅历的限制，她的交流方式很难让一般人接受。所以，她无形中就会让自己陷入一个很被动的包围圈，这便是她工作屡屡受挫的原因。她一直认为自己很漂亮，很年轻，与老公离婚之后可以再找一个更好的人，可以有更幸福的生活。但她似乎忘了，现实并没有她想的那么简单，况且，她没有倾城倾国的容貌，也不再年轻。应该说，是她自己毁了自己的生活。因为不能认识自己，所以，她无法抓住自己该有的幸福，这是一种悲哀，一种活着时的悲哀。

一个人应该有认识自我的能力，这是必要的，也是必需的。没有这种能力，就很难找到自己的位置，也就很难有所成就。所以，我们都应该学会认识自己，剖析自己，明确自己的方向，面对真实的自我。

2. 以人为镜看自己

卞之琳在他的诗里说：“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。明月装饰了你的窗子，你却装饰了别人的梦。”在别人的眼里，我们都是别人的风景；在别人眼里，我们也可以看到自己真实的那一面。

一百个人眼里有一百个林黛玉，我们没有必要在别人的评论声中不断改变自己的行为和思想，但有些人的评论是客观公正的。在他们的眼里你是有缺点的，他们希望你能改正短点并完善自己。所以，他们会不计后果地告诉你，你错在哪里，需要如何改正。这样的人对你真诚的，你一定要考虑他

