

成全你自己

李树荫 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

成全你自己

李树荫 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

物欲横流，一切都在增多；虚荣浮利，幸福却在减少。现实的挑战与困惑使人们越来越感觉到心态至关重要，却又难以把握和调适。本书通过讲述许多真实的故事，解析了意识支配选择、心态决定命运的奥秘，主要解答了三大问题：成功而美好的人生，到底什么最重要？什么是自主人生的积极的心态？怎样发展积极的心态？并且提出了中西合璧、构建现代文化心理的新理念。全书的思想内容求实创新，将会启发帮助人们心态自由开放，活出潇洒人生！

本书以青年为主要读者对象。

图书在版编目 (CIP) 数据

成全你自己/李树荫著. —北京：中国水利水电出版社，
2008

ISBN 978 - 7 - 5084 - 4973 - 9

I. 成… II. 李… 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 (2007) 第 144848 号

书 名	成全你自己
作 者	李树荫 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京纪元彩艺印刷有限公司
规 格	787mm×960mm 16 开本 18.5 印张 266 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	33.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前言

人生新理念 发现你自己

进入新世纪，所有国家都面临着这样一个问题：是通过进一步解放人，还是进一步束缚人，才能获得经济发展、民富国强？同样，对个人来说，是心态自由开放，还是心态消极被动，才能走上成功之路，自我实现？这个大问题若仅从理论上解答并不难，但要在现实生活中真正领悟、实行起来却不容易。

记得 10 多年前，我曾去天津为一个学术年会做讲座，在会上观看了孩子们表演的节目。其中有个女孩儿一连背诵出“爱祖国、爱人民、爱父母、爱老师……”等 20 多个“我爱”，却唯独没有“爱自己”。于是，我那次关于改变心态的讲座，便从“为什么唯独没有爱自己”讲起……如今，10 多年过去了，改变心态的话题已经引起人们普遍的关注，我想，关于爱自己的问题也许不再新奇了吧？可是，就在写《成全你自己》这本书的时候，我却又看到了这样的报道：在某个学校，一位教英语的外籍女教师给学生们布置作文：“你爱谁”。学生们的作文写的都是“爱祖国、爱人民、爱父母、爱老师……”答案几乎一模一样，唯独没有“爱自己”。外籍教师启发学生们：你们自己才是最重要的……由此在校

内引起了一场轩然大波。校长要求这位外籍教师不要散布错误观点，误导学生。这位教师觉得不可思议，她为了不受委屈，只好辞职走了。

难道爱自己是错误的吗？真是不可思议呀！连教育者都如此“心理贫血”，可见“精神缺钙”的问题依然普遍存在。其实，历史事实和人文思想学说早已说明，自爱不仅不能缺位，而且是世间一切爱的胚胎。这就是说，我们之所以爱父母、爱老师、爱祖国、爱人民……皆因一切所爱都是“我的”，或是“与我有关”，都是从爱自己开始的。并且，自爱也同自信、自主和自治一样，是构成积极向上的自我意识的核心要素，从而也是心理健全、人格解放的核心要素。要知道，传统观念与现代文明的分界，就在于发现个人和自我意识的觉醒！

有人说，如今的年轻人，尤其是都市白领，自我意识够强了，不能再让他们关注自我了。其实，这是一种误解，实际情况并不是自我意识很强，大多只是自我欲望，主要是物质欲望很强，因而形成了心理的浮躁和脆弱。比如，近期有个张非成了新闻人物，他的奇怪变化就是一个典型的例证。张非，2004年初次高考，606分，考入北大，但他因迷恋电脑游戏，学业荒废，一年后，多门功课不及格，按校规退学。复读后，他于2006年再次高考，成为家乡四川南充的理科状元，并获奖学金，上了清华。但不到一年，他又因沉溺于网络放弃学业被退学处理。今年高考，他竟又一鼓作气考出了677的高分，又报北大、清华。那么今后，他能否好好学习，不再重蹈覆辙呢？这就取决于他的自我意识和心理态度如何了。

张非能多次考高分，说明他只要发奋努力就能取得成功。但他先后进了北大、清华后为什么又不好好学习，接连两次都被退学处理呢？用他自己的话说，不知该朝什么方向努力；另外，进了清华因自己的年龄比同学们大而感到自卑和孤独。问题正在这里，一个人无论什么处境、多大年龄，他真正的人生之旅，是从设定目标的那一天开始的，以前的尝试和成败只不过是绕圈子而已。张非之所以考上了大学，却又沉溺于电脑游戏，就是因为他缺乏积极的自我意识：不能真正地自信和自主，也就没有明确的目标、责任和努力方向，缺乏自治和自爱的意识与能力，也就管不住自己。这就是心态的主导和决定作用。现在，他又有了考出高分上名校的良好开端，如果他能真的发现自己，知道自己到底想要什么，那么他就会把专注与理性都用在刀刃上，那就一定会学业有成，走向人生的成功之路！可见，树立积极的自我意识是多么重要啊！

现代社会，以人为本，个人的自由度明显提高了。我们的人生主要是靠自己，靠自觉和自主，而不是靠别人的教训、监管和督促。特别是竞争的加剧、物欲的诱惑和各种信息的猛增与刺激，正在使许多人的心态变得浮躁而杂乱：一方面，在心理的表层和浅层发狂地倾向于现代时尚；另一方面，在心理深层却依然被陈旧习俗把持着自己的“内政外交”大权。其实，现代时尚未必就是现代文明；而陈旧习俗又会使人消极和迟钝。所以，这就需要我们学点精神文化，来一个心理的突围，做一个自主型的新人。

直立行走对于人类进化的意义早已众所周知，而对于我们现代人来说，能否在精神上直立行走具有同样重要的意

义。《成全你自己》这本书正是通过一系列的举例和解析，深入浅出地说明什么是积极的心理态度和怎样转变文化心理、发展积极的心态。它将启发帮助人们在精神上高大起来，活出潇洒的人生！让我们牢记人文学者培根和伏尔泰的名言：

灵魂最自由的人，就是那种一举挣断锁链的人！

人生最大的发现，就是发现你自己！

作者

2007年8月1日

目 录

前言 人生新理念 发现你自己

第一单元 人生要美好， 究竟什么最重要

第一章 富贵的欲望与人为什么活着·····	3
第二章 两个人都“无路可走”，为何命运截然不同·····	13
第三章 比尔·盖茨的故事中隐含着什么奥秘·····	25
第四章 自主人生，只有你能给自己想要的生活·····	35
第五章 真正的成功与幸福在内心深处·····	43

第二单元 人生最大的发现， 就是发现你自己

第一章 自我意识——一个至高无上的思考命题·····	53
第二章 你怎么看自己——心理态度的核心问题·····	63
第三章 发现你自己，唤醒心中的巨人·····	72
第四章 你个人的事情，谁是最高仲裁者·····	81
第五章 积极的自我意识——心中的太阳·····	95

第三单元 潇洒的心理人生， 要有五大要素支撑

第一章 积极的心理态度，由五大要素构成·····	107
--------------------------	-----

第二章	自主而明智地选择, 找准你的位置·····	117
第三章	积极地适应环境, 在限制中寻求自由·····	128
第四章	你有平等的交流意识, 才能与人沟通和双赢·····	136
第五章	人生活的是心情, 你的情商有多高·····	146

第四单元 怎样发展积极的 心理态度

第一章	自学人文, 夯实自主人生的基础·····	161
第二章	实践出真知, 去做那些想做而又怕做的事·····	170
第三章	重视自己的个性, 才会自主创新·····	181
第四章	当你处境困难, 感到失意的时候·····	193
第五章	运用积极的心理暗示——一个有魔力的法宝·····	205

第五单元 从心理深层突破, 构建现代文化心理

第一章	怎样看待“孔融让梨”和“兄弟分饼”·····	219
第二章	反思面子问题, 何苦生活在别人的眼光里·····	234
第三章	看重等级与身份, 这是聪明还是愚昧·····	247
第四章	人情世故怎么看, 文化诚实才可贵·····	260
第五章	中西合璧, 构建现代文化心理·····	273

第一单元

人生要美好，
究竟什么最重要



第一章 富贵的欲望与人为什活着

一、从某些年轻人的欲望与困惑谈起

如今，商海迭涌，物欲横流，人们竞相发财致富，追求人生的成功与幸福。在如此时尚的热潮中，人文科学似乎备受冷落。好在我这个人不大在乎自己的处境如何，整天像个农夫一样埋头笔耕，倒也能甘于寂寞，并自得其乐。如果哪一天，有一个或几个年轻朋友来访，那就更是可以放飞心情的好时光了。

不过，年轻人来找我，大多带来的是某些烦心事，主要是一些人生的欲望与困惑的问题。按说，作为一个阅历较多，又热衷于研究心理人生的人文学者，应该启发他们的心智，提升他们的灵魂，给予金玉良言是神圣使命，我也诚心希望如此。但是，我最想予以启发和提升的一个人，就是我自己。可见，我有感而发也好，著书立说也好，总是动机不纯，首先考虑的有利己的一面。其实，正当的利己也就是利他，只有自己从中受益，才会对别人有点帮助呀！

这是实话实说，我的优势和短处大概都在实话实说之中。如果你也同我一样喜欢诚实的文化和文化的诚实，那么用心了解一下我的所思所想是绝不会失望的。

大雷是个报社记者。他来自农村，家境贫寒，10多年一直刻苦求学，读到大学毕业很不容易。几年前求职如愿，留在北京工作了，每月能有3000元以上的工资，也有能力孝敬父母了，本来觉得很知足，也觉得很体面，甚至回家探亲还有一种衣锦还乡的成就感和优越感。可是，好景不长。几年来接触的各种人和各种事多了，曾经为好人事感动，但更多的是为那些以权谋私、商业贿赂的痼疾而愤愤不平，窝火憋气。特别是他一次又一次地得知某些人不用怎么费心出



Cheng quan ni zi ji

第一单元

人生要美好，究竟什么最重要

力，随便打个电话，随便吃吃喝喝，就可以获得 10 万、20 万的好处费，并且还没有违法犯罪之忧。相比之下，自己算什么呀！整天四处奔波，辛辛苦苦赶稿子，仅靠一点工资，什么时候才能发财致富呀！他觉得自己比人家差得太远了，心理无法平衡。他说，什么叫人生价值？说到底，还是权利和地位最重要，我如果不能混个一官半职，争取出人头地，就会辛苦一辈子！唉！今后，我该怎么办呢？

看来，大雷是有点受刺激了，那就先说说，怎样看待权利和地位吧？

我们中国人一直很看重权力地位。实际上，权力地位确实有很大的作用，尤其是在“文革”期间，有权就有一切，没权就失去一切。这样的观念给人的影响太深了。如今的权力地位，主要是看职位高低或财富多寡，并且与面子、人情、商业贿赂有着扯不断、理还乱的种种牵连。有些人变着法儿地找门路，拉关系，求情，钻营，正是奔着权力地位去的。其实，没有真本事和真成就的权力地位，哪里会给人生带来成功与幸福呢？至于那些以权谋私的人，整天提心吊胆怕被查处，哪里会有真正的安宁与快乐呢？

总之，权力地位这东西，你要是信服它，看重它，它是很厉害、很了不起的；你要是不在乎它，它也就什么都不是了。从省察人生价值的意义上说，最好不要把它看得很重要。

值得注意的是，更多的人并不是怀有什么权欲和野心，并且也知道自已未必适合于当官或是出人头地，但在文化心理和价值观念上还是看重权力地位，实际上是很看重等级与身份，即使是虚幻的名分也很在乎。比如，有一位搞新闻出版的老编辑，年已半百，尚未评上高级职称，为此气愤不已、伤心至极，结果病倒住进了医院。同事去探望时，劝慰他说，评不上算了，别当回事，还有下次嘛！再说你的工资本来就不低，即使评上了也不会给你加钱。你这是何苦？他好像一时也说不清为什么要计较，想了一下，竟冒出了这么一句话：评上了高职，我出差就可以坐软卧了。真是令人吃惊，不可思议。这算什么理由？如今谁想坐软卧买张票就能坐嘛！可是，替他细想起来，两种坐软卧的感觉还是不一样呀！显然，许多人在内心深处还是很看重权

力地位或等级身份的。这是一种聪明，还是愚昧呢？

方明，是个性情温和、待人诚恳的年轻人，大学毕业后，一直在电视台做节目编导，事业上干得不错，已有眉目，就是婚姻这件终身大事尚未如愿。眼看快到而立之年了，心里不免有些着急。一年前，他爱上了一个挺漂亮、刚毕业的校友晓莉，他为她实习做节目、联系工作单位帮过许多忙。两个人一度来往密切，感情亲近。晓莉还曾带他去见过自己的父母，他们对方明的印象很好。方明觉得可以谈婚论嫁了，要带晓莉去见自己的父母，晓莉却借口推托，不肯答应。为什么她又变卦了？因为还有别的男人对她有意，并且在追求者中不乏大款富翁，她不能把自己便宜卖了。她对方明说，我还是优先考虑你，但你应该去赚大钱，你又不是没门路，如果你在两三年里能挣到500万，我就嫁给你！这下子，可让方明进退两难了。

方明说，晓莉是存心逼我辞职，去跟随一个亲戚经销高价药品。如果联系的医院和医生越来越多，拼命干上几年倒也有可能发一笔大财，满足晓莉的要求。可我舍不得放弃自己喜欢的工作呀！再说，如今看病难、药价贵，已经是呼声很大的社会问题了，我也去推销高价药，心里也不踏实呀！其实，我每月至少有三四千元的工资，她的工资也在两千以上，双方的家里条件都不错，买房购车不成问题，她干嘛非要我发大财呢？唉！……

晓莉说，这年头儿，有钱才是真的！我所认识的同学、朋友和白领们，个个都想赚大钱、发大财。在学校时，跟我同住的几个室友谈到将来的打算，都是要发财致富，我也不该落后吧！其中一位口气最大，目标是追赶比尔·盖茨。虽说她想的也太高了，但比尔·盖茨，世界首富，就是值得崇拜！年轻人激励自己的雄心壮志总不是坏事吧！我认为，不管是干得好，还是嫁得好，拥有财富才是成功与幸福的标志。现在，我工作了，目标就是多挣钱，如果自己不能发财致富，那我就嫁给一个有钱人！

好家伙，决心不小，主意明确。看来，钱这东西，没人嫌多，还真能让人激情燃烧，心气狂热。方明是希望我能对晓莉开导一番才把



她带来的。可惜，我没有发财致富，恐怕还没有开导她的“资格”吧，不过，人与人之间可以求同存异。她崇拜世界首富，我对这个美国人也很有兴趣。回头我们谈谈比尔·盖茨的故事中隐含着什么奥秘，也许会对晓莉这样的年轻人有点吸引力。

关于财富欲望，我随后再谈。这里只想说一点：人的欲望就像快速奔驰的汽车，不能失去控制。要不然，钱这东西带给人的就不是成功与幸福，而是祸害与灾难了。

二、酒足饭饱了，还要以食为天吗

一个女大学生给我写信，提出了一个她很想得到解答的问题：人，为什么活着？她说：我佩服我的老师知识丰富，思维敏捷。因而，在一次谈话中，我问他：“老师，您为什么活着？”他说：“我为幸福活着。”我相信这句话出自他的内心。他有安稳的工作和幸福的家庭。可是，对我这个正处于情绪和成绩双低落的大学生来说，幸福是什么呢？有的同学说，人活着就是为了求名得利。我不赞成这种看法，却又无力反驳。于是，我在一个又一个守灯苦读的深夜里，一遍一遍默默地问自己：“你到底为什么活着，用什么来证明生命的意义？”

有一天，我回家，看到一个拉人力车的青年，竟坐在砖头上以膝盖当桌子写作。那一刻，我有点心痛，觉得想哭，为这个不上街拉车就吃不上饭，负担着养家的责任却依然追梦的青年，也为我自己空虚的灵魂和脆弱的心，为我在懒懒散散和昏昏沉沉之中葬掉的梦想和枯萎的青春！但我还是想知道，人为什么活着？究竟什么是人生的幸福与快乐呢？……

其实，在我当年创办的卡耐基课程培训班上，学员们就提出过这个问题。那时，给学员安排的训练中有一项街头采访，我便让学员们到街头上去问行人。于是，两个学员请一位中年男人留步，便有过这样一场对话：

“先生，请问您匆忙赶路，是上哪儿去呀？”

“上班，到单位上班。”

“您为什么要上班？”

“这还用问嘛，为了挣钱吃饭嘛！”

“为什么要挣钱吃饭？”

“为了活着呀！”

“您为什么活着？”

“为了上班嘛！”

“为什么上班？”

“为了挣钱吃饭嘛！”

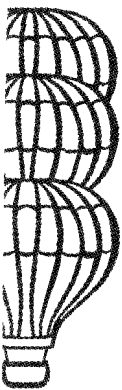
如此循环的问答，当这两名学员回到课堂上转述给大家听的时候，引起了好一阵哄堂大笑。于是，我便借此机会，趁热打铁，讲明了自己的看法。当时，我说：看起来，活着是为了上班挣钱，上班挣钱是为了活着。这大概就是人们实在而朴素的回答。那么，假如现在有个意外的幸运，我们全班这几十个人获得了一笔几亿元的巨额捐赠，供我们任意享用，我们可以一辈子都不用上班挣钱了。我们可以住到海滨的疗养院，尽情地享受生活，每天的饮食都是美味佳肴，各种游乐设施应有尽有……那会怎么样呢？

大家说，那可太美了，每天都快乐！……

我说：是的，起初的日子一定令人兴高采烈！可是，过不了多久，我们的感受就会改变了。我们会感到自己没用了，社会不需要了，自己的存在只是个酒囊饭袋，毫无价值。我们会感到空虚，郁闷，烦恼不堪，焦躁不安，甚至会悲观厌世，不想活了。这么活着，还有什么意思？

一时，课堂上异常安静，大家陷入了沉思默想，真会是这样吗？

时至今日，我更加相信，这个假设推理是可以成立的，事情一定会这样变化。人，不能只是活着，不能只是吃喝玩乐，而是必须要学点什么干点什么，必须要有所作为，做一个对社会有用和有益的人，并且必须要有充实而丰富的精神生活，能够关爱别人，同时也能得到别人的关爱……这一切，归结到一点，就是必须要有自我价值感。由



Cheng quan ni zi ji

第一单元
人生要美好，
究竟什么最重要

此我们发现，人，为什么活着？就是为了能够创造和享受一点自我价值感！不论是平民百姓挣钱养家，还是栋梁之材胸怀大志；不论是出于个人的兴趣而痴迷探索，还是遵从组织的安排身在其位必谋其政……总之，人活着，都是要实现自己的人生价值！

那么，发财致富是不是人生成功与幸福的标志呢？这要从实际出发，区别具体情况。经济是基础，对于贫苦农民和下岗职工来说，努力脱贫致富就是最迫切、最重要的任务，可以说，脱贫致富就是成功的标志。然而，对于都市里的大多数人来说，经济状况已经接近和实现了小康，有些人还相当富裕。这就不能说，财富就是成功与幸福的标志。比方，“民以食为天”这句话，在解决温饱的年代里，它当然是真理，连熟人见面打招呼，最为关心的都是吃饭问题。而今，许多人已经是酒足饭饱了，连过年都没什么味道了，还要以食为天，这就有点儿不对头了吧？

对于人生的价值，并不是钱这东西越多越好，不能以钱的多少来衡量。“宫殿里有悲哭，茅屋里有歌声”这是一个一直存在的事实，何况我们今天的生活条件早已不是“茅屋”的状况了。应该说，在经济自立、衣食无忧的前提下，人生是否幸福是由精神世界支配的，并不取决于物质财富的多寡。钱多了，是好事，但如果心理贫血、精神缺钙，你还是不知该怎么过才好。面对着竞争压力、诱惑、攀比和人情的复杂，你会感到心烦意乱，浮沉不定，很容易抑郁和焦虑。如果是过多的物欲享受和应酬，还会损害身心健康，闹出一些富贵病来。至于那些一旦有了钱就恣意放纵、沉溺于犬马声色的情况，那就更可悲了。

近几年，国内外有几项调查表明，钱赚得愈多，不见得愈活得开心。摆脱贫困，实现小康，可以给人们带来较大的幸福指数增长。然而，当物质生活不再短缺，这就如同经济学中的“边际效益”，财富离幸福的距离就会变得很远了，甚至还会带来烦恼。近几十年，西方国家的国民收入增长了3倍，但人们的幸福指数却没有增长。美国有一项调查表明，年薪7万美元以上的人对生活不满意的比例明显高于