



自我管理 Ziwo Guanli Yu Shengya Guihua 与生涯规划

蒋龙成 编著



电子科技大学出版社



自我管理 Ziwo Guanli Yu Shengya Guihua 与 生涯规划

蒋龙成 编著



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我管理 with 生涯规划 / 蒋龙成编著. — 成都: 电子科技大学出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5647 - 0730 - 9

I. ①自… II. ①蒋… III. ①自我管理学—通俗读物
②职业选择—通俗读物 IV. ①C936-49②C913. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 008278 号

自我管理 with 生涯规划

蒋龙成 编著

出版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 谢应成

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 金华市三彩印业有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 11.25 字数 260 千字

版 次: 2011 年 1 月第一版

印 次: 2011 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0730-9

定 价: 25.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

序

高职院校的使命是培养面向生产、建设、服务、管理第一线需要的高素质技能型专门人才。学校培养的学生应具有良好的职业素质、熟练的专业技能和科学的创新精神。高等职业教育应坚持以能力为本位。学校教育要帮助学生正确地认识自我，教会学生加强自我管理，培养职业素养；要突出学生的学习能力、实践能力、沟通能力和就业创业能力的培养，增强学生的社会适应性；要教育学生树立终身学习理念，不断完善自我，然后超越自我，使其具有可持续发展能力。

我院工商学院蒋龙成院长平时勤奋学习，不断积累与思索，结合高职教学的实践，编写了《自我管理与生涯规划》一书。纵览全书，具有以下特点：

第一，合适的切入点。教材的逻辑起点是“自我”。对于一个刚跨入高校学生来说，如何比较快地完成角色转换，尽快适应大学的学习生活是一个需要在教师指导下解决的问题。解决这个问题的关键是要教会学生正确认识自我。教材一开始就介绍自我评估的基本理论和基本方法，来帮助学生正确地认识自己，作为自己生涯规划的起步。

第二，内容比较丰富。对于一个高职学生来说，在自我认知基础上，还要学会自我管理，做好生涯规划。教材要求学生要确立人生奋斗目标，学会时间管理、理财、学习，善与他人沟通与相处，提高自身就业素质，培养创业能力。教育学生从自我做起，从现在做起，努力把自己培养成一个职业人和创业者。

第三，理论联系实际。教材在叙述理论上，精选了很多典型案例，并逐一给予剖析来佐证自己的观点，说服力强，给学生启迪。本教材有利于增强课堂教学的吸引力，激发学生的学习热情，提高教学的效果。

本教材的出版与使用，有利于深化我校高职教育教学改革，有利于增强学生的各种能力，提高培养人才质量。

何树贵

前言

一个人的事业成功 20%靠智商, 80%靠情商, 情商高的人往往是自我管理能力强的人。成功的一种表现形式就是能管理自己, 而不是领导别人。当你不能管理自己的时候, 你便失去了所有领导别人的资格和能力。你要成功, 首先在于管理自己, 而不是领导别人。

当今就业市场竞争激烈, 用人单位首先看重的是你的自我管理、自我约束能力, 而高职学生的自我管理能力普遍有待提高。

本书运用管理学、组织行为学、人力资源管理原理, 围绕自我管理的内容、自我管理能力对职业生涯的影响、如何提高自我管理能力三个方面展开。

本书结合作者多年从事学生工作和管理类课程的教学经验和体会, 运用测评、练习、案例、小故事来说明自我管理的内容。每章章后附有“本章建议”、“问题与练习”, 并设置两至四篇与该章内容相关的补充阅读, 以帮助读者思考。通过阅读使读者掌握一些自我管理的观念、方法和技巧。

本书共分为八章。第一章“自我认知”: 介绍自我的概念及影响自我的因素、自我评估的基本理论和基本方法, 通过本章的测评, 能够对自己的现状和自己的能力有所了解, 这是生涯规划的起步。第二章“生涯规划”: 个人目标是由每个人的价值观决定的。目标对一个人的事业成功是非常重要的。一个人树立什么样的目标决定着这个人的一生会是怎么样的。第三章“时间管理”: 时间是人类最重要且有限的资源, 每个人都是时间的消费者。要想实现自己的目标和追求, 就必须学会时间管理。第四章“学会理财”: 一个人如果对财富的使用缺乏理性规划, 即便瞬间拥有了巨额财富, 也只能是财富的“中转站”, 只是充当了一次财富“摆渡者”的角色。理财不是发财, 任何时候, 我们理财只是为了未来的生活更有保障。第五章“学会学习”: 介绍了学习的概念及学习的重要性、终身学习的观念、学习周期理论、学习的形式、有效学习的障碍, 最后介绍了学习的策略。第六章“与他人共事”: 一个人缺乏人际交往能力而对事业造成的损害远远超过其他任何因素。仅仅懂得如何干一件工作是不够

的。如何与他人一起共事对你的事业成功至关重要，它也使你的生活拥有更多乐趣。理解并与其他人建立良好的关系是所有人类技能中至关重要的一种。第七章“保持健康”：介绍了健康的内涵，提出了保持健康的重要性，要从休息、饮食、运动、心理、压力五个方面关注健康。第八章“就业与创业”：介绍了职业的概念、职业的分类以及职业的选择，论述了就业者必须具备的基本素质。最后介绍了创业者的基本素质、创业的几种类型、创业的基本程序。

本书编著过程中，参考了国内外许多专家、学者的著作，引用的资料虽已尽量列出，但也有部分难以详细列明，谨在此向有关作者表示由衷的感谢并深表歉意。

本书由公选课的讲义修改而成，在写作和修改过程中，得到杭州科技职业技术学院领导和同事的关心、帮助和启发，在此表示衷心的感谢。

由于作者水平有限，书中缺点错误在所难免，敬请读者提出批评和改进意见。

蒋龙成

2010年12月

目 录

第 1 章 认识自我	1
1.1 认识自我的重要性	1
1.2 自我与自我概念	3
1.2.1 什么是自我	3
1.2.2 自我概念的构成	4
1.2.3 影响自我概念的因素	6
1.3 增强自我认知的能力	8
1.3.1 了解情商	8
1.3.2 学会反思	10
1.3.3 寻求反馈	11
1.4 自我评估	12
1.4.1 评估自己能力	12
1.4.2 SWOT 分析法	15
本章建议	15
本章小结	15
第 2 章 生涯规划	19
2.1 确认你的价值观	19
2.1.1 个人价值观的形成	19
2.1.2 确认你的价值观	21
2.2 明确你的目标	22
2.2.1 目标的重要性	22
2.2.2 设置目标的方法	25
2.3 目标实施	30
2.3.1 制订行动计划	30
2.3.2 进行目标分解，逐步实施	31
2.3.3 抓住现在的每一天，“行动”是关键	32
2.4 生涯规划	35
2.4.1 生涯及生涯规划	35
2.4.2 生涯规划的意义	36
2.4.3 生涯规划的基本步骤	37
本章建议	39



本章小结	39
第3章 时间管理	43
3.1 了解自己利用时间的情况	43
3.2 时间管理的方法	45
3.2.1 活动跟踪表	45
3.2.2 时间管理矩阵	47
3.3 时间管理策略	48
3.3.1 确定明确的目标	48
3.3.2 时间规划	49
3.3.3 执行计划	50
本章建议	51
本章小结	51
第4章 学会理财	56
4.1 理财的重要性	56
4.1.1 理财的含义	56
4.1.2 理财的目的	58
4.1.3 理财的一般原则	58
4.2 理财计划	59
4.2.1 理财计划步骤	59
4.2.2 理财计划的阶段划分	61
4.3 理财策略	62
4.3.1 储蓄	63
4.3.2 借贷	63
4.3.3 投资	64
4.4 大学阶段如何理财	66
4.4.1 几种适合大学生的理财方式	67
4.4.2 做好收支平衡	68
本章建议	68
本章小结	68
第5章 学会学习	76
5.1 学习的重要性	76
5.1.1 学习的含义	76
5.1.2 学习的重要性	77
5.2 有效学习	78
5.2.1 学习的理念	78
5.2.2 学习的周期	80

5.2.3 学习的障碍	81
5.3 学习策略.....	81
5.3.1 做笔记、阅读、记忆	82
5.3.2 利用学习资源	86
5.3.3 开展实践活动	87
本章建议	88
本章小结	88
第6章 与他人共事	101
6.1 沟通的基础.....	101
6.1.1 沟通的目的	101
6.1.2 沟通的对象	102
6.1.3 沟通的信息内容	103
6.1.4 沟通的方式方法	104
6.1.5 沟通的时间安排	105
6.2 增进人际关系.....	105
6.2.1 建立良好的人际关系的重要性	105
6.2.2 增进人际关系的一般原则	106
6.3 团队协作.....	109
6.3.1 团队精神的培养	109
6.3.2 学会处理冲突	111
本章建议	112
本章小结	112
第7章 保持健康	120
7.1 健康的内涵及保持健康的重要性.....	120
7.1.1 健康的内涵	120
7.1.2 保持健康的重要性	121
7.2 了解自己的健康状况.....	121
7.3 保持健康的方法.....	122
7.3.1 会休息	122
7.3.2 热爱运动	123
7.3.3 注意饮食	125
7.3.4 关注心理健康	127
7.3.5 正视压力	127
本章建议	130
本章小结	130



第8章 就业与创业	140
8.1 职业	140
8.1.1 职业的概念	140
8.1.2 职业的分类	140
8.1.3 职业选择理论	142
8.2 就业	145
8.2.1 就业者的基本素质要求	145
8.2.2 求职	146
8.3 创业	150
8.3.1 创业的内涵	150
8.3.2 创业者的基本素质	151
8.3.3 创业类型	154
8.3.4 创业的基本程序	159
本章建议	160
本章小结	160
参考文献	169

第1章 认识自我

自我认知能够帮助我们站在旁观者的角度研究和理解自己，它不仅影响我们自己的行为 and 态度，还影响我们采取怎样的方式看待他人。

——斯蒂芬·科维^①

认识自我，是每个人自信的基础与根源。认识自我，你会发现其实自己也是一座金矿，你就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采，善于了解自己的情绪并将它调整到一个最佳状态，调谐或顺从他人的情绪基调，轻而易举地将他人的情绪纳入自己的主航道。这样，在和他人的交往和沟通中将会感觉到轻松愉悦。如果一个人对自己没有正确的认识，不能发现自己的缺点和不足，就会缺乏自我学习、自我完善和自我发展的动力，更谈不上管理他人、领导他人了。

成功人生一个非常重要的准则就是：不要好高骛远，要善于在人生中自我定位，要尽早地察觉自己的长处与短处，自己的优点与缺陷，从而可以比较准确地了解和掌握自己最擅长的领域，在进入社会的起始阶段时就能够确定最佳的位置。只有认识自我才能做好自己的人生规划。

1.1 认识自我的重要性

获得成功的要素很多，但是第一步却是最基本的，这就是发现自我。换句话说，要正确地认识自我。中国有句古话：“人贵有自知之明。”人能认识很多不同的事物，可是唯独很难认识自己。戴尔·卡耐基^②说得好：“只有你知道自己能做什么。”著名物理学家爱因斯坦在20世纪30年代曾收到以色列当局的一封信，信中诚请他去当以色列总统。爱因斯坦是犹太人，若能当上以色列的总统，在一般人看来，自然是荣幸之至了。但出乎人们意料的是，爱因斯坦竟然拒绝了。他说：“我的一生都在同客观物质打交道，既缺乏天生的才智，也缺乏经验来处理行政事务以及公正地对待别人，所以，本人不适合担任如此高官。”

① 斯蒂芬·科维（Steven Covey），1932年出生在美国犹他州首府盐湖城，在领导管理理论、家庭与人际关系、个人管理等领域久负盛名。1989年，其著作《高效人士的七个习惯》出版，在商界产生巨大影响。

② 戴尔·卡耐基（Dale Carnegie，1888—1955），被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，美国现代成人教育之父。



△ 故事

有位女大学生，找了一位好老公，大学刚毕业，她的老公就去了美国读博士学位。由于他学习成绩优异，在美国获得了奖学金，同时又给网络公司编制程序，有相当可观的额外收入，所以，在她老公到美国不到一年的时间里，就把她调到美国去陪读。

去美国之前是兴奋的，刚到美国看什么都新奇。可是，没过多长时间就感到了寂寞，这种寂寞与日俱增，任何人在语言不通、无事可做的情况下都不能忍耐两个月以上的绝对寂寞。

人在最寂寞的时候，往往一遍又一遍地扫描自己的过去，最容易记起的是自己的成功经验和失败教训。这位女同学很小的时候就被邻居们誉为灵童，她的姥姥教她做布娃娃、布老鼠、布老虎……姥姥做一遍，她就能学会，学做两遍就能超过她姥姥，所以，做布娃娃就成了她最古老的经验。

人不能闲着，劳动是人的第一本性。她开始在自己的卧室里用破布做布娃娃，做好后放在窗台上，一个多星期的工夫，这窗台上的布娃娃就列成了长队。

一天，突然“哗啦”一声巨响，窗户的玻璃被打碎了，把她吓了一跳，以为是歹徒来了。她趴在床底下不敢露头，不敢出声。过了片刻，窗口有金属擦动的声音。一会儿，一个布娃娃掉到了窗下，一会儿，又听到两个小孩说话的声音。她试着挪动一下身子，从隐蔽的角度看一看窗口，原来几个美国的小孩正在偷她的布娃娃。

这时她才敢出来。小孩们发现家里有人，跑了，跑到很远处，警惕地向窗口张望。

她很气，也很兴奋，气的是仅仅因为几个布娃娃却葬送了满窗的玻璃；她又很兴奋，兴奋的是这是她第一次被美国认可，“原来，姥姥教我的布娃娃课程比在大学里学的课程还有价值”，她拾起布娃娃向那几个美国小孩挥动着，做出友好的示意，小孩们跑过来每人分享了一个布娃娃。

这情景被对面街上的超市老板看到了，老板叫约翰逊。约翰逊走过来，比划着说，“我给你修窗户”，她感觉到约翰逊的好意不可理解。这时，她的老公回来了，通过老公的翻译她才明白，原来超市老板认为小孩子的行为恰恰是一个难得的商机，超市老板希望把这些布娃娃摆到卖场里，与日常商品捆绑起来卖，让小孩子动员他们的父母，买超市商品，好获得布娃娃……

就这样，一个超市的需求带动了其他超市，需求越来越大，她不得不走出自己的“家”工厂，租厂房，招助手，成就了一个布娃娃大生意，不到两年，她的收入超过了她的老公^①。

这个故事说明了发现自我、认识自我的重要性。一个人要成功首先就要发现“自我”。大多数人可能并不知道自己的长处在哪里，这个故事里的女大学生是在不经意间发现自己做布娃娃的技能的。

① 史宪文，《现代商务策划原理与企划技术应用》，中国经济出版社，2005，9。

△ 思考

问题：到目前为止你拥有哪些知识、信息、经验和技能？

总结：从你所学的专业、父母从事的职业、在学校从事了哪些活动等方面去思考。

△ 案例

一位食品专业毕业的应届大学生去一家月饼厂应聘，别的同学提出的应聘理由都是“已经获得了食品专业大学毕业证书”等普通竞争条件，他想：“我有的条件别人也有，我只有说出别人所没有的有利条件，才能竞聘成功。”于是，经过一番思索，他终于发掘出一个经验优势：“我的爷爷、爸爸都是经营烧饼的，我们是食品世家，为了家族的荣誉，所以，我要到月饼厂工作……”原来，祖传经验也是“自我”的组成部分。

问题：这位学生求职能成功吗？

总结：培养自己的就业创业能力，专业学习是一个方面，但不要忘记你是哪里来的？说不定你的骨子里就有就业创业的先天优势。

1.2 自我与自我概念

我们都熟悉这样一句话：世界上没有完全相同的两片树叶。个体差异是这个世界的基本特征，我就是我自己，不是别人，这注定了我们的生活方式是这个世界上独一无二的。所以没有两个人可以过独一无二的生活。你可能无法在考试中取得高分，无法在演讲中口若悬河，无法在人群中左右逢源……这都没有关系，因为你必定有自己擅长或者喜爱的东西，只是自己还没有发现而已。

前一节我们用故事说明了认识自我、发现自我的重要性，那么到底什么是“自我”呢？

1.2.1 什么是自我

心理学（psychology）中对自我加以阐述的学者甚多。例如早在17世纪，法国哲学家笛卡儿（Descartes）就曾在著作中探讨所谓的“自我概念”。

其后，19世纪末精神分析学派（Psychoanalysis Approach）大师弗洛伊德（Sigmund Freud）在探讨人格时提出了构成人格的三个主要部分：即“本我”、“自我”及“超我”，通过这三种人格结构的交互作用，人类能在面对环境时表现出某种适应行为来。弗洛伊德把“本我”视为像孩童般趋乐避苦、仅做原始历程思维的状态，而“超我”则是像修道士一样以良心、道德原则及理想中的自我为标准的状态，由于这两种极端分歧的状态同时存在，所以会引发某种冲突和矛盾。于是体察现实、寻求理性思考、逻辑运作的“自我”就扮演居中协调的角色，好让个体能作出适当的行为反应，兼顾身心需求和道德规范。弗洛伊德将“自我”视为人格的一部分，这种“自我”颇具哲学意味，并且抽象层次较高，一般所谓的“自我”是同名而不同义的。



人本主义者卡尔·罗杰斯的“自我论”是非常有名的。罗杰斯认为同样的情景两个人之所以表现会不一样，是因为两个人的“我”是不同的，“自我”涵盖一切具有我的特性、意义的知觉、价值判断及思维，当然也包括了对“我是怎样的人”与“我究竟有哪些能力”的了解。

由上述理论说明，我们把可以知道日常生活中一切以自我为中心或和自己有关的概念、事物，都可以认定为“自我”的一部分。例如“在这件事上，我会……”这是一种自我的表露，“我喜欢红色、流线型的跑车”又是另一个自我表露^①。

△ 故事

有一篇童话，题目是《我是谁？》，讲述一只不知道自己是什么动物的小地鼠不断寻找自己的故事。因为它很羡慕松鼠可以爬到高高的树枝上，饱览远处的风景，所以它首先跟松鼠学爬树。但不管它如何努力，总是没有办法像松鼠一样爬得又快又好，好几次还因此差点摔断腿。

后来它又跟小狗学赛跑，但它腿那么短，没跑几步，就被小狗远远甩在后面，自己却累得要死。最后它跟夜莺学唱歌，但它只要一开口，所有的动物都要离它远去。小地鼠很难过，觉得自己是森林中最没出息的动物，只好挖个洞躲起来，不好意思与其他动物见面。

直到有一天，浣熊妈妈家失火了，但是浣熊宝宝来不及逃出来被困在屋里，因为火势太大，没人能够靠近救援。就在千钧一发之际，小地鼠发现自己挖的洞与浣熊妈妈家不远，灵机一动，就从浣熊妈妈家的地板底下挖地洞穿透，把浣熊宝宝救出来了，被森林王国中的动物们大大表扬了一通。从浣熊妈妈感激的眼神中，小地鼠发现了自己的价值，也找到了自己^②。

从这个小故事中，小地鼠终于发现了自我。在现实生活中，我们的不快乐往往源于对别人的羡慕、对自己的抱怨，却没有去发现自我、了解自我。

1.2.2 自我概念的构成^③

当我们认为自己是怎样的人时，例如我的能力是不错的，只是恒心不够罢了，则此时我们为自己制造出了“自我概念”。顾名思义，自我概念就是自己对自己的看法。下面进一步说明自我概念的构成。

1. 生理自我

“生理自我”简称“生理我”，是指一个人对自己的身体、健康状况、外貌、动作技能及性方面的感受。生理我是非常基本的一种自我概念，它对个人的适应能力与未来发展都有极深远的影响。因为我们每个人，每天都必须与人、与环境有所接触，如果有正面积极的生理自我，一个人将能坦然并充满信心地寻求发展；反之，如果一个人不喜欢、不接纳自己，他就无法去面对他人和环境。

①③ 黄天中，《生涯规划——理论与实践》，高等教育出版社，2007，28。

② 彭思舟，《把自己卖个好价钱》，哈尔滨出版社，2002，20。

2. 道德伦理自我

“道德伦理自我”简称“道德伦理我”，是指一个人对自己的道德价值、人生观的看法。站在心理卫生的角度来看，拥有一个健康、合适的道德我是十分重要的，因为如果一个人觉得自己道德恶劣，往往会引发“罪恶”的感受，从而不断自我控告、自我批判，则自然对自信心、能力表现是一大伤害，当然也不太可能有成功的生涯发展了。

3. 心理自我

“心理自我”简称“心理我”，是指一个人对个人价值与能力的评价。在日常生活经验中，透过尝试错误与成功的经验，人们会逐渐对自己的能力高低、擅长范围形成一个固定印象，进而认为自己很强、很弱或中等。站在生涯规划的角度来说，拥有一个良好的心理我是相当重要的，因为许多实验，特别是目标设定研究都显示：个人对自我能力的评估会影响到他所设定的目标水准，进而导致截然不同的绩效表现。

△ 故事

三个建筑工人在共同砌一堵墙，这时，有人问他们：“你们在干什么呀？”

第一个头也没抬，没好气地说：“你没看见吗？在垒墙。”

第二个人抬起头来说：“我们当然是要盖一间房子。”

第三个人边干活边唱歌，脸上满是笑容：“我在盖一间非常漂亮的房子，不久的将来，这里将变成一个美丽的花园，人们会在这里幸福的生活。”

十年以后，第一个人仍是一名建筑工人；第二个人成了建筑队的带班队长；第三个人成了他们的总经理。

这个故事流传很广，想必很多同学在中学里老师就讲过了。这个故事形象地说明：有良好的心理，目标设定就比较高，最终的绩效也会相对较高。即：如果你瞄准太阳，可能射中的是月亮；如果你瞄准的是月亮，你最终只能射中石头。

4. 家庭自我

“家庭自我”简称“家庭我”，是指一个人对于自己成长感受与作为家中一分子的价值感与胜任感。许多心理学家发现早期的成长经验对于个人以后的行为发展具有重大的影响力。

具有良好“家庭我”的人，其安全感、自信心及自我强度比较高，对环境、对他人也比较会采取一种正面积极的态度，进而使得他在许多挑战或打击中能坚定不移、对前途充满信心。

虽然我们无法选择自己的父母和家庭环境，但是了解“家庭我”之后，至少可以帮助我们分析自己的性格时，有意识地找出哪些特点属于“家庭我”的范畴，并且自觉地扩大正面影响因素，减少负面因素的影响。更重要的是，了解“家庭我”的重要性，可以使我们将来成为父母时，自觉营造有利的家庭氛围。

5. 社会自我

“社会自我”简称“社会我”，是指一个人在与他人交往中对自己的能力、价值的一



种看法。对大多数人来讲,“社会我”是天天都会影响自己的一种自我概念,因为我们每天必须和他人交往。

“社会我”会影响到一个人的人际关系发展,发展的结果也会反过来影响一个人的“社会我”,于是形成了良性循环或恶性循环。例如,某人感觉良好,相信别人基本上是喜欢他的,于是他会持一种开朗、积极争取友谊、愿意为朋友付出及充满信心的态度来面对他人,结果是:在这种主动出击的情形下,他顺利争取到友谊,对自己充满肯定、信心,于是更好的“社会我”概念又形成了。

良好的自我概念,可以使我们在人生的起跑线上能与人平等,并且在以后的竞技中,充分表现自己的能力,从而为自己生命的发展、生涯的成就,谱出欢乐的乐章。因此,良好而合适的自我概念对生涯是极其重要的。

△ 故事

某人在屋檐下躲雨,看见观音正撑着伞走过。这人说:“观音菩萨,普度一下众生吧,带我一段如何?”观音说:“我在雨里,你在檐下,而檐下无雨,你不需要我度。”这人立刻跳出檐下,站在雨中:“现在我也在雨中了,该度我了吧?”观音说:“你在雨中我也在雨中,我不被淋湿因为有伞;你被淋湿因为没伞,所以不是我度自己,而是伞度我,你要想度,不必找我,请自己找伞去!”说完便走了。

第二天,这人遇到了难事,便去寺里求观音,走进庙里,才发现观音的像前还有一个人在拜,那人长得和观音一模一样,丝毫不差,这人问:“你是观音吗?”那人回答道:“我正是观音。”这人又问:“那你为何还拜自己呢?”观音笑道:“我也遇到难事,但我知道,求人不如求己。”^①

这个故事说明了:靠山,山会倒;靠人,人会跑;只有靠自己,才是最可靠;成功人士善于自救。

1.2.3 影响自我概念的因素^②

1. 早期的生活经验

当我们小的时候,“我”的观念非常模糊,很多的价值取向都处在一个摸索未定的状况,因此这个时候,生活中的经验对我们影响就变得非常重大,特别是一些重要的人对我们的影响尤其大。由于受儒家传统思想的影响,中国人习惯于持一种“敬天法祖”的宿命观,在传统的教育方式上,往往不鼓励人们具有强烈的自我意识,要求人要谦逊、内敛、不露声色。在家庭教育、学校教育甚至在整个社会体系中,我们常常吝于赞美和鼓励,而以批评、贬谪为主,在这样的环境下长大的人,往往形成一种外控的性格,对人生保持一种经过刻意压抑下的消极和被动的态度。

心理学家发现,自我概念在生命早期就基本定型,大约在儿童中期,也就是10岁左

^① 陈鸿雁,《管理心理学》,北京交通大学出版社,2008,46。

^② 黄天中,《生涯规划——理论与实践》,高等教育出版社,2007,34。

右，一个人对自己的看法已经相当的稳定，环境只会导致自我评价的短暂改变，很快，一切都会回到原来的自我概念。

2. 年龄与成熟

一个人年龄越大，心理越趋于成熟，他的自我概念也会逐渐地变得客观。研究者发现，小学六年级学生的自我评价比小学三年级学生更接近老师和同学对他的评价。总的来说，年龄越大，越能“自我知觉”，对环境越具有主导性和客观性判断，不至于随波逐流，莫衷一是。同时，早熟的孩子比普通的孩子更有自信、适应能力也更好，比较能够获得好感和正面评价。生理和心理上的成熟可以帮助一个人在自我概念的发展上取得正面效应。

3. 文化背景和社会地位

一个人所来自环境的整体文化水平会明显影响到一个人对自己的评价。来自总体文化水平比较高的区域的人们，通常表现出一种“安全、自信乃至优越”的自我评价。而来自总体文化水平偏低区域的人们，通常会对环境表现出一种不安全感。

环境的变化也同样帮助人更好地认识自我。研究显示，一个人接触的环境越丰富，则他的身心各方面发展都要比单一环境中的个体更好。不同的环境会给人带来不同的“刺激”，从而产生不同的经验，总结出更为丰富的环境互动方式。环境接触得较多的人，相对于在单一环境中成长的人有更多的安全感。

4. 性别

在人类的社会和文化发展的历史中，男性曾经是获取生存资源的主要力量。特别是在中国，重男轻女的观点一度被认为是“天经地义、理所当然”，甚至在现代，在一些经济不发达的地区，这种观点仍然有相当大的市场。在这种观点的影响下，性别对自我概念也产生了一些影响。

社会文化对男女两性的要求不同，一般文化都期望男性有高一点的外在成就，包括学历、财富、地位等等，家庭、学校以及社会往往对男性在这些方面给予更多的重视和鼓励；相反，女性往往被要求在内在成就上有所建树，人们对女性的要求更多地集中在修养、道德上，对外在成就要求并不是很高，所以，给予的鼓励也少。这种不同的对待方式，使得男性必须以一种较强的自我概念来面对挑战，而女性，则以一种温和的自我概念来适应环境。

△ 故事

蓝天白云下，牛在吃草，牧人在挤奶，三只正在嬉戏的青蛙一不小心掉进了鲜奶桶中。

第一只青蛙说：“我的命真苦，好端端的掉进牛奶里，难怪今天一早眼皮就跳个不停。”然后它就盘起后退，一动不动等待着死亡的降临。

第二只青蛙说：“桶太深了，凭我的跳跃能力，是不可能跳出去了。今天死定了。”它试着挣扎了几下，感觉到一切都是徒劳无益，于是，在绝望之中沉入桶底淹死了。