

甘肃省公务员培训、专业技术人员继续教育公修课指定教材

从和谐自我到和谐社会

From Harmonious-Self To Harmonious-Society

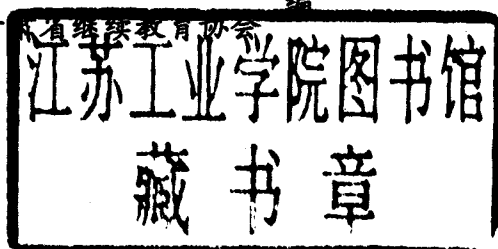
甘肃省人事厅 编
甘肃省继续教育协会

甘肃文化出版社

从和谐自我到和谐社会

甘肃省人事厅 编

甘肃省继续教育考试委员会



甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

从和谐自我到和谐社会/甘肃省人事厅, 甘肃省继续教育协会编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2006. 3

ISBN 7-80714-219-7

I. 从… II. ①甘… ②甘… III. 社会主义建设模式—中国—公务员—学习参考资料 IV. D616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 022329 号

从和谐自我到和谐社会

甘 肃 省 人 事 厅 编
甘肃省继续教育协会

责任编辑 / 车满宝

装帧设计 / 东侨设计公司

出版发行 / 甘肃文化出版社

地 址 / 兰州市城关区曹家巷 1 号

邮政编码 / 730030

电 话 / 0931-8454870

经 销 / 新华书店

印 刷 / 兰州红山河包装彩印有限责任公司

厂 址 / 兰州市北滨河路 186 号

开 本 / 880 × 1230 毫米 32 开

字 数 / 290 千字

印 张 / 10.5

版 次 / 2006 年 3 月第 1 版

印 次 / 2006 年 3 月第 1 次

印 数 / 1-10000

书 号 / ISBN 7-80714-219-7

定 价 / 28.00 元

如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换

编 委 会

主 任: 孔令纪

委 员: 李德福 田 刚 荣志远

李平宁 许多光

主 编: 段建伶

副主编: 蒋晓赞 刘振敏

齐 文 王惠云

序

在全省公务员、各类专业技术人员中开展有关身心健康、品格塑造、人文自我等方面的教育培训，我认为这是一个非常好的选题。

党中央提出，要坚持科学发展观，构建社会主义和谐社会，提高国家创新能力，全面推进小康社会建设。这一切的核心是坚持以人为本，重视人的全面发展，推动经济社会全面进步。和谐人生是和谐社会的基础，个人的成功是社会前进的基础，个人的创新是国家创新的基础。因此，从和谐自我到和谐社会，既是理论性认知，更是实践性课题，需要我们每个人和全社会共同努力来完成。

健壮的体格，可以抵御各种生理致病因素的侵袭；健全的品格，可以抵御各种心理致病因素的侵袭。前者，只要坚持不懈地锻炼就能获得，而后者，则要靠在生活实践中不断地培养、陶冶和锻炼方能做到。一个人只有在这两方面都做到了，才能达到真正的身心健康。

人的本质特性具有社会性，社会性影响是对人最大的影响。现代社会发展的基本特征是发展速度越来越快，多样化的程度越来越高。这对人们适应社会发展的能力提出了越来越高的要求。当前，我国经济社会发展正处于一个关键时期，是一个发展的机遇期，也是一个矛盾的凸显期。随着工业化、城镇化和经济结构调整加速，经济成分、组织形式、就业方式和分配方式的多样化，发展不

平衡的矛盾日益凸显,社会利益关系日趋多样化。而在甘肃这样的欠发达省份,矛盾和问题将会更复杂、更突出,因此,构建民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会主义和谐社会显得非常重要。这就要求我们必须牢固树立正确的权力观、利益观、地位观,树立正确的成才观、发展观,坚持高尚的精神追求,培养高尚的道德情操,养成良好的工作作风,坚持以事业为重,切实把立党为公、执政为民的要求落实到具体工作中,争创一流工作业绩,在为社会奉献中实现人生的价值。

社会是发展变化的,人的发展也是不断发展变化的,必须适时地进行有效掌控。根据科学研究,情感和意志等非智力因素对人的成长、成功起着相当大的作用。发掘生命潜能、运用情感能力可以直接有效地影响生活的各个层面,对人的发展起到关键性的作用。健康的情感,可以稳定地展示出开放的姿态、生活的激情和对美的追求,可以体现出强烈的自我意识和自我激励精神,可以表现出对所追求目标的执著力、身处逆境时的意志力、情感的自我控制力和心理适应力、选择和应变力。

面对市场经济条件下日趋激烈的竞争,拥有健全的品格、保持良好的心理素质显得尤其重要。健全的品格,包含着理想、勤奋、毅力等成功要素,是一种文化品格、独立品格、进取品格、可持续发展品格。加强干部队伍培训,既需要在提高政治理论素养、提高科学文化水平、提高工作能力上下功夫,也需要在培养高度的社会责任感、过硬的社会竞争力和创造力、个性与人格健全发展上做出不懈努力,这不仅是个人的追求,也是社会的责任。

社会主义国家把人的全面发展作为最重要的目标,也为人的全面发展提供了最重要的条件。省人事厅组织有关专家编写的《从和谐自我到和谐社会》一书,正是从贯彻和落实科学发展观的高度、从构建社会主义和谐社会的发展目标、从提高国家自主创新能力的客观要求出发,融个人成功于社会需要之中,自我而不唯我,

唯我而不泛我，闪烁着科学的光芒，充满着理性的思辨，读来倍感亲切，颇为受益。公务员队伍是社会管理的中坚力量，各类专业技术人员是创新能力的基础队伍。省人事厅把《从和谐自我到和谐社会》一书，确定为2006年甘肃省国家公务员、企事业单位专业技术人员继续教育公修课，着力于推动人的全面发展。这种全新的培训，只要能够坚持不懈地搞下去，就一定能够大有收益。

最后，祝愿全省广大干部和广大读者牢固树立科学发展观，以最热诚的态度、最积极的思考、最乐观的精神、最辉煌的创造，成就自己的人生，为构建社会主义和谐社会，提高国家自主创新能力，推进全面建设小康社会更好地贡献自己的智慧和力量。

杨润
2006.3.6

前言

建设和谐社会、向往美好生活是自古以来人类共同追求的伟大理想。胡锦涛总书记在党的十六届四中全会上指出,构建社会主义和谐社会,是我们党从全面建设小康社会、开创中国特色社会主义事业新局面的全局出发提出的一项重大任务,它适应了我国改革发展进入关键时期的客观要求,体现了广大人民群众的根本利益和共同愿望。

社会主义和谐社会的内涵十分丰富,囊括了人类的自我和谐、人际和谐、群体和谐、人与自然和谐等多方面的内容。其实,中国的传统文化本身就是一个追求社会和谐的和合文化。孟子有句名言:“天时不如地利,地利不如人和。”重点突出了“和”的地位与价值。通过修身、齐家、治国、平天下来实现社会和谐是中国传统和合文化的主线。因为,修身可以实现自我和谐、人际和谐,治国可以实现群体和谐、社会和谐,平天下可以实现天人和諧、人与自然和谐,最终实现天下为公、世界和谐的理想目标。

自我和谐是社会和谐的前提;人际和谐是立身处世的根本;群体和谐是社会安定的核心;天人和諧,即人与自然的和谐是和谐的最高境界,是基于人类社会可持续发展的永恒主题所蕴涵的一种必然要求。而求得国际环境的和平与和谐是构建和谐社会的外部条件,当然也是天下为公、世界大同的美好愿望。

“和谐”指的是组成一个整体的各个成分之间存在着明显的差

易,但又协调地组合在一起并能保持良好的状态。和谐社会是指社会全面的、系统的整体和谐。社会和谐是一个十分复杂的系统,构建和谐社会是一个复杂的系统的创新工程。在这一系统工程中,要求矛盾的双方或多方能够在统一体内相互包容、协调运作、良性转化和融合,使社会始终处于健康的、富有生机和活力的状态之中。具体地讲,社会主义和谐社会既强调人我和谐、人人和谐,又强调人与组织和谐、人与国家和谐、人与自然和谐;既注重我国内部各阶层、各利益团体之间的和谐,又要争取外部世界的和睦相处与和谐发展;既要培育微观的各个社会组织细胞的和谐共存,又要促进宏观的整个社会的和谐发展;既要经济、政治、文化等各个方面的快速发展,又要建立各子系统之间的和谐关系,从而保证社会整体的以人为本、全面、协调、可持续发展。

构建和谐社会是全社会的责任。促进自我和谐是每个公民对构建和谐社会的荣誉贡献。

心理学中对自我的研究有很长的历史,其中最有影响的有两个人,一个是罗杰斯,他提出了以自我与经验的一致性作为心理健康的重要标志。所谓自我与经验的一致性,是指每个人对自我的看法与他的实际表现是一致的或者说是和谐的。每个人对自我的看法还包括对理想自我和实际自我的认识以及如何最大限度地实现自己的潜力,这是人性的最基本特征。同罗杰斯同属于人本主义心理学阵营的还有马斯洛,他提出了需要的层次及其满足的程度会影响一个人的心理健康水平。人们先是从最基本的生理需要、安全的需要、归属的需要再到更高层的爱的需要、自尊的需要以及自我实现的需要。从人本主义心理学观点来看,自我以及对自我的认识与看法跟实际表现的一致性,或者基本需要满足层次越高自我也就越和谐。

自我和谐是个人身心健康的标志,影响到与他人以及与自然间的关系,而且,所有的社会进步和政府的努力都需要通过人的感

知来起作用。也就是说,为了构建和谐社会,各方面都做了很多的努力,但是,如果没有被当事人感觉到你是在为我做的,那么你所做的这些努力的效果可能会大打折扣。

身心健康是自我和谐的基础。一方面是身体的各器官、各功能系统都能够平衡而有机地运作,相互配合协调有序;另一方面是自身的品格道义、精神状态、心理素养以及行为习惯等的相互促进和平衡发展。达到自我和谐,不是朝夕之间能做到的,它需要通过有意识地长期不懈地努力才能达到。

《从和谐自我到和谐社会》教程就是在这样的背景下催生的,我们相信通过这一教程的学习和训练,广大公务员、专业技术人员可以极大地增强自我认知、自我重塑的意识,提高自我管理、自我成就、自我创新、自我发展与自我和谐的能力,担当家庭和谐的酶体、组织和谐的基因、社会和谐的表率,为全力以赴打造现代和谐社会作出贡献。

编者

2006年3月

目 录

第一讲 认知自我	(1)
第一节 生命	(3)
一、奇迹的生命	(3)
二、人生的思考	(6)
三、做最好的自己	(15)
第二节 心智	(17)
一、心智模式	(17)
二、改善心智模式	(19)
三、身心语法程式学(NLP)	(20)
第三节 潜能	(27)
一、人人都有潜能	(27)
二、意识与潜意识	(28)
三、承认潜能的存在	(30)
四、开发潜能	(32)
第二讲 重塑自我	(36)
第一节 品格与美德	(37)
一、品格的力量	(37)
二、美德的价值	(44)
三、人生修养的三个方向	(46)
第二节 使命与良知	(49)
一、使命与使命感	(49)

二、责任与责任感	(52)
三、良知与良知的影响	(56)
四、人不能出卖灵魂	(58)
五、善待动物	(59)
第三节 真诚与真实	(60)
一、真诚是人的品质	(60)
二、真实是人的本质	(61)
第四节 金钱与勤俭	(62)
一、金钱与人生	(62)
二、勤俭	(65)
三、小事大德	(69)
第五节 信念与勇气	(72)
一、信念系统	(72)
二、价值体系	(76)
三、勇气	(77)
第三讲 管理自我	(83)
第一节 自我管理	(84)
一、焦点管理	(84)
二、状态管理	(90)
三、意愿管理	(98)
第二节 时间管理	(99)
一、时间的本质	(100)
二、时间管理三大范畴	(101)
三、时间管理方法	(101)
第三节 情绪管理	(104)
一、情绪的基本类型	(104)
二、情绪的管理方法	(106)

三、情绪管理能力的培养·····	(120)
第四节 压力管理·····	(122)
一、压力的现状·····	(122)
二、压力管理的原则·····	(124)
三、减轻压力的技巧·····	(127)
第四讲 成功自我·····	(132)
第一节 成功释义·····	(133)
一、对成功的粗浅认识·····	(133)
二、成功的真正涵义·····	(134)
三、对多元化成功的认识·····	(135)
第二节 成功原理·····	(137)
一、成功的五大原理·····	(138)
二、成功的秘密武器·····	(145)
三、成功的黄金法则·····	(150)
第三节 走向成功·····	(156)
一、成功从设定目标开始·····	(156)
二、建立“智囊团”·····	(157)
三、培养迷人的个性·····	(159)
四、践行成功·····	(161)
五、为成功插上翅膀·····	(164)
第五讲 创新自我·····	(167)
第一节 时代呼唤创新·····	(167)
一、创新的时代意义·····	(167)
二、创新的方法·····	(170)
三、创新的内容·····	(178)
第二节 创新的途径——思考·····	(187)
一、思考的行为与本质·····	(187)

二、思考的利器	(194)
三、新六顶思考帽	(201)
第三节 创新的源泉——学习	(214)
一、知识的力量	(215)
二、树立终身学习的理念	(218)
三、提高学习力	(220)
第六讲 发展自我	(229)
第一节 从依赖到独立	(231)
一、让自己变得积极主动	(231)
二、以终为始	(238)
三、把重要的事情放在首位	(244)
第二节 从独立到互赖	(248)
一、建立多赢的人际关系	(248)
二、实行有效的沟通	(253)
三、团结协作 增进效能	(262)
第三节 平衡的自我更新	(266)
一、人人需要平衡发展	(267)
二、平衡的自我更新	(272)
第七讲 人文自我——和谐社会的构建要素	(274)
第一节 人文主义	(275)
一、新时期的人文主义	(275)
二、人文自我的意义与境界	(279)
三、人文自我的信条	(281)
第二节 责任 荣誉 国家	(287)
一、以政治为业的含义	(287)
二、荣誉与爱荣誉	(292)
三、幸福、献身和意义	(297)

第三节 和谐社会的构建要素.....	(300)
一、温柔敦厚的社会风尚.....	(300)
二、和谐自我.....	(305)
第四节 儒家天人哲学的现代诠释	(313)
参考书目	(316)
后记	(317)



第一讲 认知自我

学习目标

1. 认知生命的奇迹、自然的美好与潜能的无限；
2. 理解心理健康与身体健康的密切关系；
3. 意识到运用人生强劲的驱动力可以做最好的自己。

大哲学家蒙田说过：世界上最重要的事就是认识自己。解读心灵的秘密，了解自己，认知自己，是一切成功的基石。从这个意义上说，心理学不单是一门严谨的科学，也是心灵探险。

心理健康与身体健康密切相关，许多生理上的疾病是由心理压力引发的。古希腊的希波克拉底医师是西方医学的奠基人，他在公元前5世纪就说过，忧郁和焦虑均可致病。我们可以把健康想象成一座桥梁，这边联系着我们的生理，那边联系着我们的心理，任何一方的柱子坍塌，都会使桥梁产生严重的倾斜。如果两面都塌了，桥就会沉入水底……

在现代人剪裁精良的西装里面，常常包裹着一颗疲惫紧张的心。当我们压力感到过大，大脑就会传递信号，造成生理上的变化，身体释放出肾上腺素类化学物质，使心跳加快，血压升高，肌肉血管扩张，以便在突发的灾难面前有足够的能量应对。其他的血管循环则缩小或关闭，以保证最重要的部位得到充足的血液。这种应对方式是从远古时代遗传下来的，本来无可厚非。但那时的人们一旦得到足够的食物后，就会松懈下来休息，要么载歌载舞地祭祀或玩耍，要么面对浩瀚星空，思索万物是从哪里来的这样一些玄妙的问题。天赐自然，自然缓解了原始人类艰苦而残酷的生活现实，可惜，今天的人却没有这种幸运。面对无休止的商海挑战和无所不在的



信息轰炸,当自然、休闲、无所事事的轻松几乎已经变成奢侈品时,如果不会自我调节,就会被激流所裹挟,丧失了收放自如的弹性,终日处在高度的应急状态之中,长久下来,如何能不生病!

同时,现代人的情感世界也面临着巨大的挑战。情感是神秘的,也是危险的。敌对、焦虑、日积月累的憎恨和无可名状的畏惧,还有不知所归的内疚和如影随形的孤独,都会毫不吝惜地扰乱你的免疫系统,破坏你的荷尔蒙平衡。而且,并不只是那些当年发生的强烈情感才会留下深重的印记,以往情感巨变的余震仍会影响我们的行动,扰乱我们的决定。情感的回声在记忆的峰峦中不断震荡,潜移默化地操纵着我们的思维。

那些我们意识到的张力和伤痕,常常会导致复杂的病状,并使病情难以康复。每个人的历史寄居和储存在身体的各个部分,连免疫系统的综合机能也受到它的控制。如果不解决我们的情感苦恼,包括受伤的信念和未能表达的情绪,我们的身体就会在黑暗中长期遭受荼毒,如同潜行的厄尔尼诺,猝不及防带来酷暑和风暴。难怪古代的医圣华佗说:“善医者,先医其心而后医其身。”

相反,我相信每个人都有过这样的经验:当我们神清气爽、兴趣昂然的时候,当我们友善和谐、意气风发的时候,我们的创造力就处于昂扬风发的高潮期,脑子特别好使,新奇的创意层出不穷,灵感的火花不停闪现,让人目不暇接,我们的脸上荡漾着微笑,妙语连珠,太阳格外灿烂,路边的小草绿得像刷了漆……

印度谚语说:认识自己,你就能认识整个世界。

中国的老子说:知人者智,自知者明。

一个人就像一粒种子,天生就有发芽的欲望。哪怕是在地下埋藏千年,哪怕是到太空遨游过百圈,哪怕被冰雪封盖,哪怕经过了鸟禽消化液的浸泡,哪怕被风刀霜剑连续宰杀,只要那宝贵的胚芽还在,一旦时机成熟,它就会探出头来,绽开勃勃的生机。

现在,让我们出发,一起去认知自我、重塑自我、管理自我、成功自我、创新自我,科学发展自我,最后一直让生命走向丰富、绚