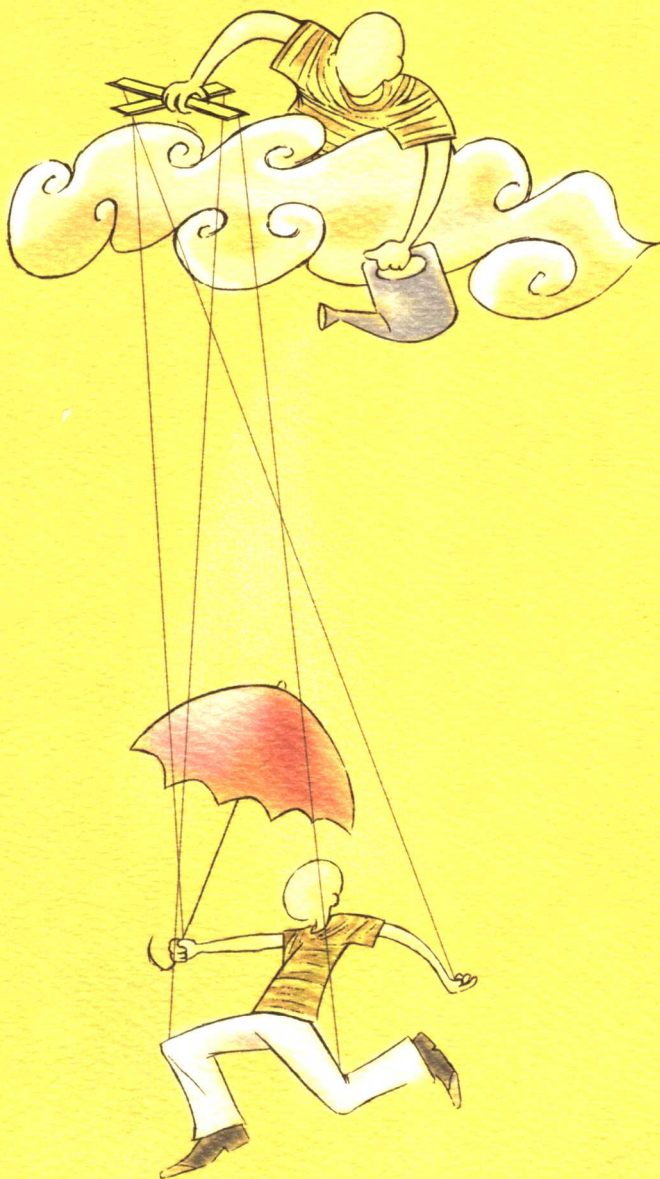


这是一个具挑战性的时代，我们正面对一个新文明前的蛮荒，它的发展有无限的可能性，但也埋伏着许多新的危机。我们只有发展更成熟的自我功能，才能适应新的世纪，胜任自己的生活。

郑石岩
著

胜任自己

SHENG REN ZI JI



广西师范大学出版社

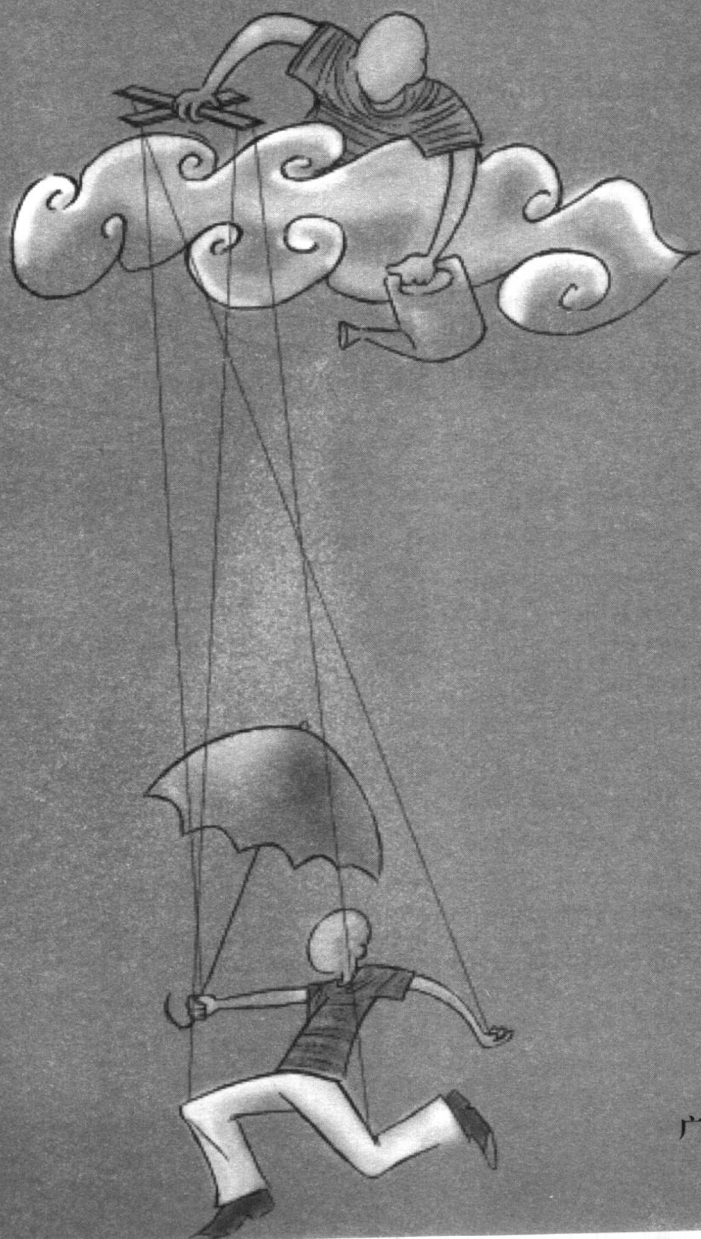
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS



SHENG REN ZI JI

胜任自己

郑石岩 著



广西师范大学出版社
·桂林·

©2005 远流出版公司

本书由远流集团控股有限公司授权,限在中国大陆地区发行。

著作权合同登记图字:20-2005-117号

图书在版编目(CIP)数据

胜任自己/郑石岩著. —桂林:广西师范大学出版社,
2005.8

(郑石岩作品)

ISBN 7-5633-5505-7

I. 胜… II. 郑… III. 成功心理学… IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 079480 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

北京画中画印刷有限公司印刷

(北京市大兴区黄村镇芦城工业区创新路 101 号 邮政编码:102612)

开本:700mm×889mm 1/16

印张:11.5 字数:105 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:0 001~8 000 定价:15.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

简体版序言

在进步快速的社会中，每个人都必须学习胜任自己。

人要想活得成功幸福，就得发展自我功能，让自己有能力解决问题，有好的情绪和感情生活，要维持坚毅稳定的生活态度。尤其是经济生活快速发展，科技日新月异，信息传播迅捷，各方竞争激烈的时代，每个人注定要仰仗其能力，胜任自己的生活。

多年来我从事心理咨询的研究和实务工作，融合东方的生活智慧和西方的心理学，找到一些有效助人的方法，重心即在自我功能的提升。这本书融合心理学和唯识学中的善法，整理出系统的实用观念。这些观念在我们文化意里是大家熟悉的，透过心理学的解释，就变成现代人全新的生活智慧。

本书主要在于阐述发展自我功能的三个向度：发展自尊、面对真实和学习自律。这三项自我功能，几乎是现代生活适应、事业发展和心理健康的根源。

有了健康的自尊，在多元开放的社会里，才有能力作正确的判断和选择，有信心去迎接各种创新和挑战，能乐观承受工作和压力。因此，它是心理健康的主轴，也是自信和乐观的基础。自尊健康的人，在面对挑战和困难时，比较能够坚持下去。自尊不健康的人则易于放弃或半途而废。

健康的自尊，表现出理性、实际、创造、独立、应变。他们勇于承认错误，积极着手改正的生活态度，是适应现代社会，所必须具备的性格特质。

其次是面对真实。在生命的历程中，面对真实比什么都重要。脱离现实会让你白做苦工，令你生活迷失，并带来错误和痛苦。我们对于世界的真实现象，看得越清楚就越能正确的处理，看得越不清楚就越容易陷入困境和痛苦。做人如此，做事也如此。

至于学习自律方面。我们必须认清，生活是一个艰辛复杂的历程，如果缺乏一套有效的纪律，就会紊乱脱序，失去正常的运作。人体本身就有一套有效能的规律，规律一旦破坏，生理上的种种传导失控，健康即刻亮起红灯。生活与工作也是一样，能自律的人比较健康，有好工作习惯的人容易成功。纪律是解决问题的工具，是维护生活效能的规范，是确保生命不致疯狂和堕落的守护神。

这本书融会心理学新知和唯识学中的智慧，引用咨询实务经验中的活泼事例，易懂易行，相信能为读者带来有用的知识，开展幸福的人生。

迈向胜任自己的时代

今天，我们已踏上新的纪元，这是由高科技所引导的生活方式，无论在经济生活上、社会结构上，乃至整个文化形态上，都会有一番大变动。它将直接冲击每个人的心灵，影响每个家庭，并改变生活适应的形态。

这将是一个快速变迁、竞争更加激烈的时代：信息像免洗餐具一样，用过就丢；社会变动快，人际支持越来越不稳定；人与人之间接触容易，但彼此疏远；虚拟的意识和观念变成生活的一部分，却导致许多人脱离现实，有了新的心理困扰。

这是一个具挑战性的时代，我们正面对一个新文明前的蛮荒；它的发展有无限的可能性，但也埋伏着许多新的危机。我们只有发展更成熟的自我功能，才能适应新的世纪，胜任自己的生活。

每个人是否有所准备？准备更好的自我功能去面对这复杂和变迁快速的信息社会？是否把提升自我功能当作第一要务？对下一代的子女，我们是否作了这方面的教导？这个时代，每一个人都面对着自己与时代变迁竞争的局面。别把生活看成跟人竞争，现在你像掉入大海，是一个E世纪的大海，你要跟海浪搏斗，必须有好的思考、理性和响应挑战的觉察力，否则就会载浮载沉，不知去向，甚至失落或灭顶。

我们已然登陆2000年，首先面对的是层出不穷的信息和观念，它成为

市场上的商品，是生活现实所必须面临的场景。你再也不是接纳它，从一而终，而是如何选择和判断，组合成你自己生活所需要的。唐朝的马祖大师说：“西江之水只取一瓢饮。”但是，现代人所要面对的是，怎么去取那一瓢？无论在生涯、工作、理财、人际、感情或休闲上，你都要面对洪水般的信息。所以，要有好的自尊和自我功能才行。

现代人在网络上做交易、交友和交谈，是真实是虚拟？是真是假？你不免有些困惑。成长在虚拟文化的新生一代，现实生活和虚拟之间有更多重叠，以致在生活上有了脱离现实的倾向。然而，生活永远是一个现实，必须面对现实才能活得好。这些脱离现实的人，将成为失落忧郁的一群。

信息化社会的目的，是让我们透过信息，更能认清真实；但信息化的系统，也提供和制造许多虚拟的观念和情境，让人误以为它是现实生活。目前已有许多青少年，甚至成年，迷失在网络上，用“虚拟的自己”去跟别人的虚拟角色交往，着迷于个中的认同、友谊或时尚，而对于现实生活则越觉得格格不入，他们成为现实生活的逃避者。

要适应这样一个社会，培养自尊和自我功能，让自己有能力去选择和判断，能看清真实，有一套自我控制的系统，是现代人免于掉入生活困境的必要准备。

我从事心理咨询工作，旨在助人胜任自己的生活。眼看着现代社会的变迁，有更多人陷入困境，例如生涯倦怠、情绪失调、婚姻与感情的困扰，乃至因生活上的挫折导致忧郁倾向等。我总觉得，现代人当务之急就是扩充自我功能。

审视心理学的发展，回顾东方唯识论的智慧，不难发现两者有互相启发和互补之处。融合两者，对现代人生活作了更多观察和研究后，我可以肯定唯识论所谓的“善法”，对现代人具有良好的启示性。经整理成提升自我功能的原则如次：

· 发展自尊：从信、惭、愧三个法门着手，建立正确的信仰和自尊，并从反省思考和探讨中训练理性能力。

· 面对真实：实践无贪、无嗔、无痴三个法要，透过真实、冷静和明白事理，去认清和承担生活的现实。

· 学习自律：遵行精进、轻安、不放逸、行舍及不害五个基本纪律，从而建立健全的自律系统，以维持身心平衡。

发展自尊与当代心理学家布兰登所揭示自尊的理论是可以相通的。自尊是人类心灵健康的根源，面对世界的无常变化，更加需要自我认知，具备充分的能力和健全的价值观。本书在发展自尊这一篇中，论述了8个子题，从肯定性到自我反省，从日常生活讨论到宗教的信念，提供读者活用的实践步骤，以期发展健康的自尊。

其次，面对真实与格拉塞尔的现实疗法是相互契合的。每一个人都必须面对现实生活的真实性，脱离现实无异于虚幻或生活的脱轨，心灵生活上的诸多问题即是脱离现实所造成的。在“面对真实”这一篇，从适当的抱负水准谈到满足与幸福感，从情绪的变化到生活的调适之道。这一篇的重点是：认清自己贪婪和愤怒的情绪，学习平心静气，以期看清真实。这是生活在纷繁多欲的社会里，所必须具备的基本修持。

再次，学习自律与佩克所强调的生活纪律相通。纪律是一套生活的工具，而人生就是一个不断解决问题和克服困难的过程，有好工具就能胜任愉快。我们的思考、情绪和生活响应能力，都需要一套软件，以执行其精密的步骤，确保健康和幸福。因此，良好的自律，是在复杂的信息社会中，保持独立思考和避免受到诱惑所必需的工具。本篇共计讨论9个子题，从力求振作到保持轻松，从热爱生活到宽恕疗伤。这些都是现代人必备的自

律美德。

这个世纪，高科技和信息化，带给我们更多作为的机会，更好的享受和方便，但相对的也带来新的负担和冲击。因此人人必须警觉，有所调适，否则就会陷入迷失，带来新的苦难。正确的方法就是学习胜任自己，要从发展自尊、面对真实和学习自律三个方向着手。

我们已踏上这个新世纪，面对泛滥的信息、高度竞争的生活和无常的变化，我们只有一条路，即提升自我功能，去胜任自己的生活，否则就会成为信息的奴隶，迷失在其中。

这本书结合了东方的智慧和西方的心理学，作了系统的阐释，每一个单元都是生活现实中，必然面对的课题。我透过心理咨询的经验，观察社会脉动和趋势，提出建议，供读者培养胜任自己的方法。

祝福你在新时代里，有着成功和幸福的生活。

目 录

简体版序言 / 1

迈向胜任自己的时代 / 3

一 发展自尊 / 1

1. 肯定性的魅力 / 7

2. 自尊的神采 / 13

3. 激励信心 / 19

4. 清醒面对生活 / 25

5. 赏识与自信 / 30

6. 领导重在取信 / 36

7. 克服羞怯 / 41

8. 在反省中领悟 / 47

二 面对真实 / 53

1. 适当的抱负水准 / 59

2. 觉察你的满足感 / 64

3. 不受贪婪摆布 / 70
4. 缓解心中的愤怒 / 76
5. 保持恬淡的生活 / 82
6. 心平气和的应对 / 88
7. 把握实用的想法 / 94
8. 表明自己的定见 / 100
9. 跳脱悲观的心情 / 106

三 学习自律 / 113

1. 力求振作的生活 / 119
2. 涵养工作的毅力 / 125
3. 选择精进的态度 / 131
4. 勇于任事的习惯 / 137
5. 克服倦怠感 / 143
6. 学习自律和自我控制 / 149
7. 做喜欢生活的人 / 155
8. 割舍中求取平衡 / 161
9. 走在宽恕的路上 / 167



发展自尊

人的自尊和自我功能，如果没有培养起来，将因无法成功地生活而感到不自在、不快乐，成为不适应者。因为没有健康的自尊，就不能有效地分析和使用信息。因此，培养健康的自尊，让自己有能力选择和判断，有信心面对各种差异而不迷失，有乐观的态度去承受生活的紧张和信息焦虑，是面对新世纪所应有的准备。







【篇头语】

生活在这个新的世纪，健康的自尊是幸福人生的保证。

我们生活在高度信息化的社会里：透过电子传输，复杂多样的信息无远弗届，经由网络，每个人可以直接沟通和接触；借着先进的媒体，各地光怪陆离的事，一览无遗。我们满足了知的权利，也应用信息做了许多事。然而，庞杂的信息，却也扰乱了个人的心理世界。

社会是开放的，人享有绝对的自由；爱说什么就说什么，爱做什么就做什么。虽然这社会还有法律和规范，但纵情与浪漫成为时尚，只要做得出来，不违反法律，就可以做、可以说，而且透过信息网络传千里，大家都知道。

这么一来，生活体系由价值中立变成价值纷乱，对与错一概都是信息，打开网络和媒体，到处都是触目惊心的信息。人的心理开始不安，因为人们觉得生活的秩序感已经解体；同时也渐渐感到迷失，不敢相信自己的判断，于是生活的安定感和信心开始受到挑战。

这时，人的自尊和自我功能，如果没有培养起来，将因无法成功地生活而感到不自在、不快乐，成为不适应者。因为没有健康的自尊，就不能有效地分析和使用信息。

因此，培养健康的自尊，让自己有能力选择和判断，有信心面对各种差异而不迷失，有乐观的态度去承受生活的紧张和信息焦虑，是面对新世纪所应有的准备。

培养自尊将是这个世纪教育上重要的课题，也是个人心理健康的关键。许多情绪上的问题，生活适应上的困难，乃至精神上的沮丧，都将追溯到这个核心课题上。



自尊是心理健康的主轴，也是活得充实、有信心基础。研究自尊极有成就的心理学家布兰登把自尊定义为：

- 对自己的思考能力及迎向生活基本挑战的信心。
- 认为自己享有成功及快乐的权利；感到自身的价值，达成并享受努力的成果。

自尊健康的人，在面对挑战时，较懂得坚持，自尊不健康的人则容易放弃。健康的自尊与理性、实际、直觉、创造、独立、弹性、应变、承认错误的意愿、仁慈与合作有关。不健康的自尊，则与非理性、不切实际、顽固、对新事物的恐惧、不当的顺从或反抗、过于埋怨、霸道及对人的恐惧与敌意有关。

自尊愈健康，愈能待人以尊重、仁慈、善意及公正。

研究发现，高度的自尊是快乐的表现，反之，则表现为郁郁寡欢。自尊健康的人自爱且爱人，自尊低的人则以非理性和恨过生活。自尊是心理健康的重要课题。

在唯识论里，若仔细查阅它所阐述的“善法”，无非就是在于培养良好的自我功能。善法共计有十一项，而前三项的信、惭、愧三者，尤其重视自尊的培养。唯识论中所谓的信是这么说的：

云何为信？

于实、德、能深忍乐欲，

心净为性，对治不信，乐善为业。

从经文的叙述中，可以了解到信有三个部分：其一是信有实，它建立



在事理的真实性上，其二是信有德，它建立在觉、法、净三宝上，构成健康的自尊，其三是信有能，也就是发展自我能力。它与人的自尊之培养有着密切关系。

其次是惭。所谓惭是自我检讨，使自己能不断成长，而不陷于邪恶堕落，所以经文上说：

云何为惭？

依自法力，崇重贤、善为性，

对治无惭，止息恶行为业。

这是一种内心主动思考和反省的学习，透过它，我们的自尊才更健康，信心才越坚定，能力才能得到发展。

再次是愧。它是透过社会规范乃至舆论来培养人的善良行为。经文对于愧的解释是：

云何为愧？

依世间力，轻拒暴恶为性，

对治无愧，息诸恶业。

从这三者来看，它的核心问题是透过反省和规范，建立良好的自尊，培养人的肯定性和自信。于是，在此篇里，一共讨论 8 个子题来与之衔接相应：

- 从肯定性讨论信心、信仰和生活适应。
- 讨论自尊与生活关系，以及如何培养自尊和自信。



- 透过信任、觉察需要与肯定赏识可以激励信心。
- 保持真实的生活态度，有益于自信和自尊的伸展。
- 赏识与信心有密切关系，它是个人发展的契机。
- 领导首在建立信心，透过信心可以增进组织效能。
- 克服羞怯是生涯发展的关键因素。
- 在反省中领悟信念和自信。

这个新的时代，将是越来越自我化的时代：强调自我功能的成长，重视自我实现。每一个人都在开放社会里伸展自尊，而不互相排挤；每个人都得到实现和肯定，拥有生存的权利；每个人都很重要，彼此公平地对待，享有互爱与快乐。

要走向这条坦途，个人必须先学会爱护自己的人生，懂得生活不是为了满足别人的期许，也不是受野心和物欲驱使，而是实现生活，在互爱、互信和互相尊重中相处。因此，只有培养健康的自尊才能适应这个新的时代，否则就会产生许多愤懑、失落和冲突。

在这个新时代，自尊不健康的人注定会失败、沮丧和心理失调。因为只有自尊健康的人，才知道如何在开放社会中用心生活，能自我接受、负责和坚持，活出自己的目标，做一个正直、公正和快乐的人。