

今天， 你给自己 打几分

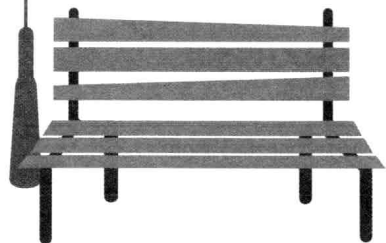
吴若权 著



中央广播电视大学出版社

今天， 你给自己 打几分

吴若权 著



中央广播电视大学出版社

北京

图字：01-2011-2847

原书名：《今天，你给自己打几分》，作者：吴若权，时报文化出版企业股份有限公司 2010 年 7 月出版，经吴若权授权中央广播电视大学出版社在中国大陆地区独家出版发行。

图书在版编目（CIP）数据

今天，你给自己打几分 / 吴若权著. —北京：中央广播电视大学出版社，2011.5

ISBN 978 - 7 - 304 - 05098 - 6

I. ①今… II. ①吴… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 080813 号

版权所有，翻印必究。

今天，你给自己打几分

吴若权 著

出版·发行：中央广播电视大学出版社

电话：营销中心 010-58840200 总编室 010-68182524

网址：<http://www.crtvup.com.cn>

地址：北京市海淀区西四环中路45号 邮编：100039

经销：新华书店

策划编辑：郑 毅

版式设计：桑里德文化

责任编辑：张 瞰

责任版式：张利萍

责任印制：赵联生

责任校对：王 亚

印刷：北京雷杰印刷有限公司

印数：0001~10000

版本：2011年5月第1版

2011年5月第1次印刷

开本：850×1168 1/32

印张：6 字数：114千字

书号：ISBN 978 - 7 - 304 - 05098 - 6

定价：25.00 元

（如有缺页或倒装，本社负责退换）

当你往内探索自我，
视野将会变得清澈明净。
向外看，只是梦幻；
向内看，才会觉醒。

——荣格（Carl Gustav Jung，1875—1961）



自序

学会自省，找回自信

遇到“瓶颈”时，懂得向内自省，
不把责任推诿给别人，
才能真正解决问题。
发展顺遂时，能够向内自省，
拥有谦卑的态度，
并且懂得感恩。
无论失意或得志，
自省都可以启动自信，
将所有的经验化为成长的动力。

看似充满活力的台湾社会，存在很多冲突与对立。不管发生什么事，总是百家争鸣，各抒己见。往好处想，可以脑力激荡，发展创意；往坏处看，内耗折损，大伤元气。整个社会和各家媒体，几乎都以“批评别人”为专业，能够“自我反省”的实在少之又少。

既然认为眼前一切不如意的现象，错的都是别人，就不会要求自我改进。于是，整个社会的集体意识都倾向于要求别人有所改变，相对的，等于限制自己的进步。这是很可惜的事！

面对这样的环境，该如何自处才能保持心境的快乐呢？或许，换个角度看待自己，就可以找到相对的解决方案。



批评，不是坏事。受到批评的人不必再去区分对方的动机，是基于“善意”还是“恶意”。听见别人对自己批评时，若能以“谢谢指教”响应，抱着“有则改之；无则勉之”的态度虚心检讨，不但可以让自己进步，也会建立良好的人际关系。至少，不会和提出批评的人，形成严重的对立。

能够虚心受教的人，比较有迈向成功的可能

选秀节目大受欢迎，“毒舌评审”的形象，深植人心。

他们看起来铁面无私、毫不留情，凭着自己多年累积的专业，和见多识广的经验，总能一针见血地说出参赛者刚才在舞台上表演歌舞的缺点。话虽说得不好听，但只要听得进去，都会很受用。

所有的参赛者和“毒舌评审”之间，存在着微妙的关系。既可以是对立的，却也必须是合作的，这是游戏规则，既然受邀到了这个舞台，双方都要善尽本分、恪遵规则。

在众目睽睽之下，舞台上的表演及讲评，彼此还可以表现得风度翩翩，当参赛者离开舞台之后，对“毒舌评审”的意见，却很两极。

有一位落败者十分愤愤不平地向我抱怨：“比赛不公平，入围的人选都有内定，评审讲的话，我完全不同意。”而另一位落败者却对评审的意见千恩万谢，认为这些指导是他成长的动力。

比赛的公平性，难有绝对会被完全接受的标准，常常是获胜的人觉得合理，落败的人觉得不公平。连曾经荣获金曲歌王的周

杰伦都曾在电台节目访谈中提及：金曲奖是公平的，但并不客观，因为音乐本来就是很主观的。由此可见当比赛失利之后，要输得心服口服，的确有一定程度的困难。

无论事实如何，排除情绪之后，对“毒舌评审”言论所抱持的态度，成为参赛者往后能不能继续进步、成长的关键。能够虚心受教的人，比较有迈向成功的可能。他不一定要完全同意“毒舌评审”所言，但至少抱着“或许我可以从他身上学到一些东西！”的心态重新检视自己。幸运的话，可以因此而学会自省，找回自信。

“毒舌评审”可能是最懂得欣赏的伯乐

每个人在成长的路上，多少都有机会接触到“毒舌评审”，有时候甚至这个“毒舌评审”就是和自己关系最亲密的人，或真心希望提供建议的良师益友。可惜，多半的时候，我们都只尝到“被毒舌”之后受伤和屈辱的苦痛，甚至还本能反应地以毒攻毒，却从来不去思考评审的意义和动机。于是，错过了很多可以改进自己的机会。直到有一天，对自己的表现不是有足够的笃定时，想问问身边的人有什么看法，得到的答案都是：“还好啊！”“我看不出有什么严重的问题呀！”“尽管去做就对了，何必想那么多呢？”这个时候，才知道自己很需要一个“毒舌评审”来当头棒喝一下。

寻求忠告，却未能得到解答。有几个可能的原因：所问非人，



或彼此信任度不够。当对方缺乏专业或经验不足时，的确很难给出具体的建议。而信任度的问题，则出在对方无法评估提出讲评之后的反应：究竟会被虚心接受，还是会因此而伤害了彼此的关系？

在追求成功的路上，若能够尽早找到生命中的“毒舌评审”，借由他的专业及经验，提供检讨改进的意见，可以加速学习成长，甚至得到“士别三日，刮目相看”的效果。

只要能够表现出谦虚的态度与坚强的毅力，让“毒舌评审”很放心地愿意对你说出真心话，绝对可以从他的意见中，获得宝贵的建议。等到自己从平凡的驴子锻炼成强壮的千里马，“毒舌评审”也就摇身一变成为最懂得欣赏自己的伯乐啰。

深度自省与建立自信，是相生相衍的两项功课

如果因缘尚未成熟，还没能够遇见愿意惠赐批评指教的“毒舌评审”，可以先由自己充任这个角色。

每当开始着手规划，或正式执行项目时，若能用比较严厉的高标准，时时检测：自己的努力够不够？方法对不对？和别人的互动好不好？和心中典范的表现差距有多远？就可以避免犯错绕路，更接近成功。很多无师自通的“素人”，后来能够成为令人佩服的“达人”，就是用这套方法出人头地的。

努力，还要用对力！我刚进入社会工作那几年，都会随身携带笔记本，并且命名为“Lesson”（功课），随时记录自己工作

上需要检讨改进的地方，也会主动请教前辈的意见，并提醒自己不要再犯同样的错。在这些积极反省的过程中，获得很大的成长力量。每年加薪超过百分之二十，不但同业竞相挖角、主管还带着我跳槽。回头看见自己巨大的转变，不免痛惜从前求学时期的我，为什么没有早点培养出反省检讨的习惯，白费了很多工夫在绕冤枉路。

渐渐地，我终于体会出一个很微妙、也很重要的道理：深度自省与建立自信，是相生相衍的两项功课。愿意反躬自省，就能建立自信。遇到“瓶颈”时，懂得向内自省，不会把责任推诿给别人，才能找到真正解决问题的关键。发展顺遂时，能够向内自省，就继续拥有谦卑的态度，并且懂得感恩。无论失意或得志，自省都可以启动自信，将所有的经验内化为成长的动力。

尝到自省的好处，我常鼓励朋友自问自答：“今天，给自己打几分？”你可以不在乎别人的批评；但是不要忽略自我的觉察。当然，自省也要适可而止，以正面积极地看待自己的错误及不足，才不会把自省变成自责，落入负面思考的陷阱，失去行动的勇气。以谦逊诚恳的态度去检讨和反省，找到可以改进的地方，才是激励自己成长的关键力量。

《今天，你给自己打几分》是我的第84号作品，献给愿意向内探索自我，发掘生命宝藏的朋友。自省，力量大！它曾经帮助我脱离失败，希望也能带你走向成功。



目 录

Lesson 1

洞悉人缘好坏的原因

- 3 遇到猪头不是偶然
- 6 是享受；还是忍受
- 9 过度自私形成自闭
- 12 太随兴就容易扫兴
- 15 一相情愿弄巧成拙
- 18 过度殷勤给人压力
- 22 聊绯闻多是非

Lesson 2

寻找相处愉悦的开关

- 29 让自己变得更好笑
- 32 留意笑不出来的表情
- 35 避免害羞被当成骄傲
- 38 笑面虎好过脸带衰
- 41 厘清贪心与企图心的界线
- 44 修养不等于是虚伪
- 47 原谅，也是一种傲慢



Lesson 3**学习善待自己的方法**

- 53 比烦恼跑得更快一点
- 55 品尝自讨苦吃的乐趣
- 58 乐意为敌人而努力
- 61 别放冷箭误伤自己
- 64 驾驭心中的怒气
- 67 消化负面情绪
- 70 接受既成的事实

Lesson 4**突破自我反省的障碍**

- 77 切忌以自我为中心
- 80 别找借口不求长进
- 83 忙碌中莫忘初衷
- 86 不要让手闲下来
- 89 找真正的专家咨询
- 92 避免动气伤了义理
- 95 打造自己的许愿池

Lesson 5**拉近内外之间的距离**

- 101 别拿体形当借口
- 104 内观自我才能察觉真相
- 107 内在革命需要有所取舍
- 110 让容貌与自信相得益彰
- 113 找回内在的美丽
- 116 用实力打败势利
- 119 形塑自我的风格

Lesson 6

打造自我专业的形象

- 125 让专业领先于玩乐
- 128 有热情才会认真打拼
- 131 用诚信建立口碑
- 134 不让运气左右前途
- 137 给人方便但不随便
- 140 人缘好就赚钱多
- 144 工作与感情要平衡

Lesson 7

积极重建人生的价值

- 151 洞察自己对金钱的态度
- 154 厘清金钱与快乐的关系
- 157 分析自己的投资性格
- 160 为心安理得付出代价
- 163 多行善就能常忘忧
- 166 理性消费兼做好事
- 169 无私才能做志工



Lesson 1 洞悉人缘好坏的原因

现代社会，每个人的『自我意识』都很强，若凡事以自我为中心，就很容易自以为是，

自己在无意中得罪别人，还认为是对方的错。

人际互动之间，若有不愉快的遭遇时，

不要立刻把责任推给对方，

先想想自己有哪些地方做得不对、可以怎么调整，

很多问题就能迎刃而解。

即使反省检讨后，真的不是自己的错，

也能因为有同理心，而不再介意对方失礼的言行。



Lesson

1

洞悉人缘好坏的原因：

- 1 遇到猪头不是偶然
- 2 是享受；还是忍受
- 3 过度自私形成自闭
- 4 太随兴就容易扫兴
- 5 一相情愿弄巧成拙
- 6 过度殷勤给人压力
- 7 聊绯闻多是非

洞悉人缘好坏的原因 1

遇到猪头不是偶然

话说得很漂亮、却不诚恳的人，
很容易形成强而有力的磁场，
吸引有类似特质的人物以类聚。
若不自我检讨，
还怪罪对方；
真正的猪头，
恐怕会是你自己！

所谓“遇人不淑”的经验，很多人都曾有过。

最令人扼腕的就是：当自己做好了充分的准备，却在很恰当的时机，很美好的地点，遇上了很不好的人。尤其是初识时，并不觉得对方有多么糟糕，而是花费了时间、付出了感情，才发现他不是值得托付的人，那种晴天霹雳的感觉，真的很难过。

若要深究，只能说自己运气不好吧！可是，如果类似的情况不断发生，甚至几乎是频频“中奖”；或是每段恋情谈到最后，都因为发现对方是猪头而告吹。我只能感慨很深地对这些运气不好的朋友说实话：“遇到猪头，不是偶然！”当你愿意反躬自省，想想问题有没有可能出现在自己身上，就可能得到下列几个推测的原因，而这些变数都是操之在己的，只要你愿意调整心念、改



变行为，就不会再有“遇人不淑”的遗憾。

第一，你可能常逛猪圈。

因为喜欢欣赏乡间美景，就时常出入于养猪的农舍，若要不碰见猪头，显然是很难。

很多人会说：“我哪里是喜欢逛猪圈？只是路过而已，我真正的喜好是自然美景！”

倘若实情真的如此，我只能好言相劝：“换个方向出发，或绕个路吧！”能欣赏山光水色的地方何其多，不要再往猪舍走，尤其当你已经有过经验之后，别让自己再多犯错一次。

第二，你很容易涉入别人的是非，所以才会常常碰到是非之人。

在这个八卦当道的时代，无论听闻八卦、或道说八卦，都难以幸免，会卷进红尘是非中。尤其是那种话说得很漂亮、却不诚恳的人，很容易形成强而有力的磁场，吸引有类似特质的人物以类聚。

我知道，你会抗议说：“我不是，我真的不是！”通常那只是你对自己的看法；在别人眼里，很可能你明明就是。如果真的是这样，我必须很直率地奉劝：“明哲保身吧！”慎选朋友，让交往模式尽量单纯些，就可以避免碰到不好的对象。

第三，你的个性太软弱了。

闽南俗谚：“软土深掘！”你听说过吧？个性太软弱的人，在交往过程中，很快就被对方一眼看透，而被利用。例如：没有主

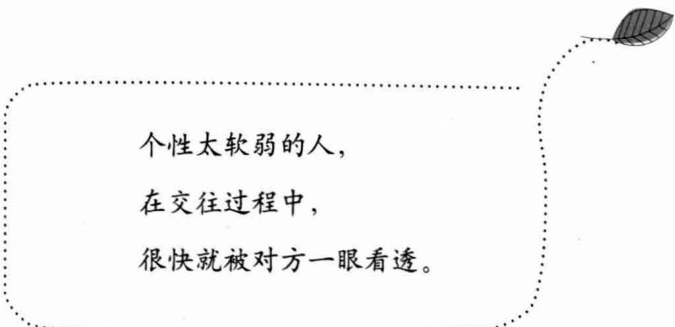
见，连简单而不重要的事，都拿不定主意；过度心软，对不该同情的人产生怜悯……这些特质很容易吸引刻意想占便宜的人靠近。

打个比方吧！如果你手上常举个牌子，上面写着：“来喔，我手边有点积蓄啦，向我借钱不用还唷！”对那些缺钱又还不出钱来的人而言，岂不是碰到可以痛宰的大肥羊。于是你被宰了，还能怨叹“遇人不淑”吗？

第四，你实在太渴望感情了。

“饥不择食”的比喻真难听，但可能十分符合事实。在众人眼里能够很客观地判断，对方的条件和你理想中的有很大距离，而你却愿意降低标准，和他交往，甚至错把猪头当做大帅哥，还觉得无所谓！等到梦醒时分，才发现真相。此刻，若不自我检讨，还怪罪于对方；或许，真正的猪头，是你吧！

遇到猪头，不是偶然！别总是说自己运气不好，试着改变既有的习惯，才能拥有新的未来。



个性太软弱的人，
在交往过程中，
很快就被对方一眼看透。

