

快速提升



绿化心灵系列

如果你想改变你的世界，首先就应
改变自己；如果你是正确的，
你的世界也会是正确的。

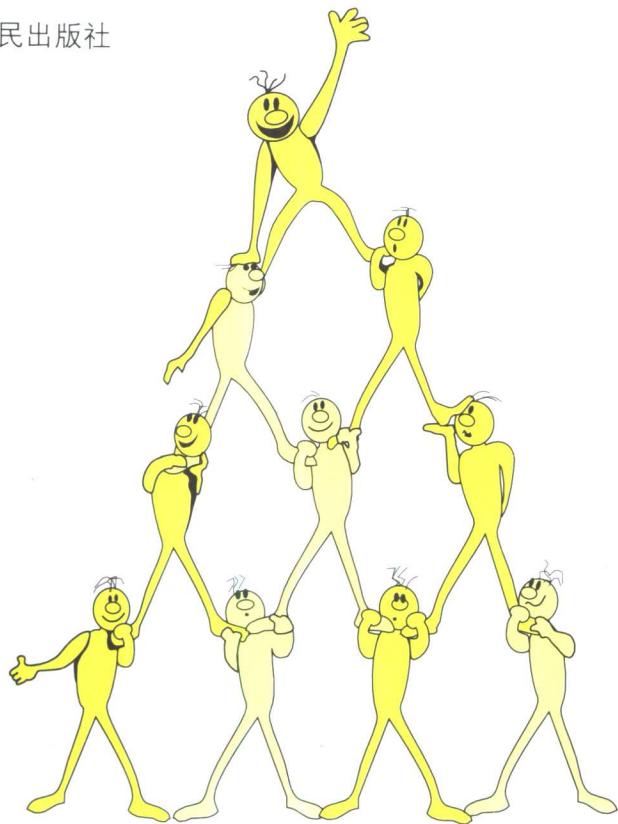
Quick Promotion: Mind Vitalization Series

姜萍 著

从“心”打造自己

Shape Your Future from Your Heart

云南人民出版社



1200322653



快速提升

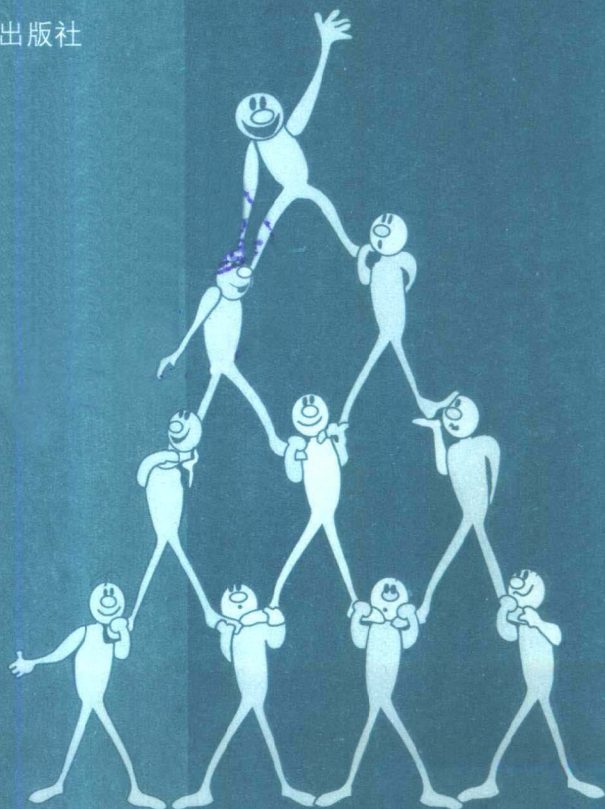
绿化心灵系列

姜萍 著

从“心”打造自己

Shape Your Future from Your Heart

云南人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

从“心”打造自己/姜萍著. —昆明: 云南人民出版社, 2003.1

(快速提升·绿化心灵系列)

ISBN 7-222-03618-0

I. 从... II. 姜... III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 103101 号

从“心”打造自己

姜 萍 著

责任编辑: 雷启星

装帧设计: 袁亚雄

平面制作: 窦雪松

责任印制: 刘伟能

责任校对: 王艳厚

出版发行: 云南人民出版社 (昆明市环城西路 609 号 邮编: 650034)

云南新华印刷一厂

印 装: 云南新华彩印厂

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 7.75

字 数: 160 千

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 19.00 元

ISBN 7-222-03618-0

目 录

一 关爱自我	1
主人和房舍	3
关于“自我”的初醒	4
三个“我”	6
如何对得起自己	8
人活着,要开“窍”	10
树和根	13
会见自己	15
成就之功	17
生命的主人	20
善于成长	21
与微笑相伴	23
压力与状态	25
小故事大道理	27
走出成长误区	29
三件法宝	31
避短就长	33
阳光·阴影	35
抛开受害者的意识	37

把什么放在首位	39
另一个你	41
做自己态度的主人	42
当生活不再是负担	43
选择积极人生	45
吸引幸福	47
照镜子	49

二 投身职业	51
电梯里的追求	53
职业与工作	55
选择“职业锚”	57
忽视职业之悲	59
为什么要工作	61
一分辛苦一分才	64
饭碗在自己手里	66
工作苦了你?	68
想变,该变,就去变	70
你是否该“充电”	72
莫寻歪“窍”	74
热忱,你做得怎样?	76
行动创造契机	78
愉悦双方	80
自我感觉要好	82
愿望的力量	84
细节不“细”	86
不要自我淘汰	88
记住这两句话	90

没事找事?	92
特殊“加油站”	94
老实人吃亏?	96
回过头来.....	98
随时保持好心情	100
争取恰当行动	102
五星级的“无形产品”	104
自己的风格	106
听的技巧	108
该谁叹气	110
从一次电话沟通说起	112
好一个“罗城”	115

三

珍视品质	117
让生命的品质溢出芬芳	119
初识“质量”	120
小心缺德	122
认知幸福	124
学会当顾客	126
建一个自己的“银行”	129
这样不好	131
精心培养人际品格	133
闪光的足印	135
护肤要有主见	137
坦诚	139
不要选择“利令智昏”	141
共同的生命	143
从小事看人品	145

美中不足	147
对自己负责	149
这张白纸上少了什么?	151
开口前先思考	153
门开门关	155
谁的责任?	157
好歹在自己	159
岂有此理	161
空中“活力”表演	163
一个好顾客的遭遇	165
消费心理与服务营销	167

四

健康人格	171
心的选择	173
积极	175
感激	177
自尊	179
乍得	182
父亲的境界	184
不老的老人	186
闲话健康	188
方太的灿烂	190
两则感悟	192
随意抛出的尴尬	195
错爱	196
尊重个体从孩子做起	198
碎片拼出的道理	200
两种需要	202

妈妈的健康	204
目光·声调·感染力	206
可怜之星	208
怎能这样	210
助人为乐	212
向谁靠拢	214
说说两则“傻”闻	216
“洗脑”还需心理力量	218
这“一半”从哪开始	220
盲童的心理视觉	222
做自己心理的主人	224
“癌”的位置	226
算了吧!《算了》	228
永远的人格魅力	230
小小的诗	232
《回归颂》的启示	234
健康二百五	236
老爸印象	238

关爱自我

主人和房客
人活着,要开“窍”
会见自己

抛开受害者的意识

成就之功
三件法宝
避短就长
当生活不再是负担
阳光·阴影

做自己态度的主人

如何对得起自己
生命的主人
吸引幸福

关于“自我”的初醒

有个比喻这样说：

心是身的主人，

身是心的房舍。

细想想真有道理，

身心相随，不是吗？

主人思洁净，房舍必不龌龊；

主人乐修养，房舍尽展美德；

主人重康健，房舍生机勃勃。

房舍中少些什么，

要看主人怎么觉得；

房舍中多了什么，

要看主人嫌不嫌多；

房舍中来往些什么宾客，

全在于主人与哪些人志趣相合。

主人按自己的意愿装点房舍，

房舍的色彩一定是主人所作。

主人是建筑师，

主人是策划者，

有什么样的主人，

就有什么样的房舍。

关于“自我”的初醒

↓ 在40岁以前，我从来没想到“自我”与“个人”有什么分别。那时候，属马的我，情绪就像一匹脱缰的野马，常常失控。随着自己所经历的种种事情，免不了高兴就忘乎所以，沮丧就垂头丧气，气愤便发怒，不满就抱怨……更可怕的是我还自以为是，觉得这就是我：多有性格！

可是有一天，我在书架上突然看见一本书，那书名引起了我的注意：《经营自我》。当时我就想：什么是自我？怎样经营？接着就发现自己完全不能回答这两个问题。于是我便怀着了解的心态阅读了这本书。这一读可不得了，我有了重大发现。原来我自己情绪的“缰绳”就在我的自我意识之中，原来“自我”是一切的源泉。

专家指出：“自我”是指一个人具有反思和审视自己的意识。

大概正因为我到了不惑的年龄吧，了解到关于自我的概念之后，心中的感觉就像打翻了五味瓶，酸、甜、苦、辣、涩，全有。自己过去由于忽略自我意识修养的种种行为、表现，放电影般地在我脑海中出现。比如，我女儿四五岁的时候不爱吃饭，每次都要费很大的劲，又哄又劝。有时我火了就会打她，甚至孩子哭，我也哭，当时真是忍不住火，“发作”完了又后悔、内疚，那种感觉是很不愉快的。应该说，

在我不留意自我意识的时候，类似的差劲表现还有很多很多。可那会儿，虽然我对自己也不满意，但我不知道为什么，也不知怎么办才好。

我庆幸自己终于接受了关于自我的启蒙，终于悟到了原来“自我”对自己那么重要。我心中的那个关于自我的意识像一头昏睡的狮子，它一旦醒来，便发出威力，成为生命中最重要力量。现在，我已经习惯了透过审视“自我”而发现自己的不是，并努力去改进提升自我的方法，这令我很愉快。

我相信，追求自我的健康将令我此生拥有内心的快乐。就说不久前吧，我听到一个说法，讲人对幸福的感受是要有能力的。我觉得很有道理，便又在自我审视、感悟。我对丈夫说：“以前我这种能力比较差，所以你曾经说我‘生在福中不知福’，对不对？”我丈夫说：“可惜那时你不会像现在这样想问题，不然早就明白了。”是啊！我希望有更多的人关注“自我”，不断地培养健康的自我，别让这笔属于自己的财富成了永未开采的宝藏。

三个“我”

↓ 每个人都有三个“我”，知道这一点，对把握自己的生命，唤醒健康的自我很有帮助。

举个例子，比如一个9岁的孩子，放学回家后妈妈对他说：写作业吧，抓紧。孩子听见了，可他此时想玩，不想写作业，于是他的“本我”会从心中告诉自己：讨厌，真烦写作业。而他的“超我”则会从另一角度对自己说：可是必须写作业，明天要交给老师的。这时，他的“自我”会怎么样呢？在“本我”和“超我”的内心斗争中，“自我”有可能作出这样的选择——孩子回应妈妈：知道了，等一会儿。在这个例子当中，“本我”和“超我”都是9岁孩子的“闪念”，而“自我”是决定孩子选择的动因。其实成人也一样，经常会处在三个“我”的冲突和选择中。比如，一位同事要结婚了，大家说要“凑份子”送礼品，某先生的“本我”也许是不愿意的，而“超我”又爱面子，最后他的“自我”要作决定：是参加还是不参加凑份子。当然，很少有人在这种事上“逆流”而动，所以“自我”可能会选择随大流——送。

类似的例子很多很多，但对于我们自身的成长究竟具有什么意义呢？我想应该把焦点放在“自我”的健康程度上。可以说，“自我”越健康，行为的取向对自己越有帮助。生活中那些细枝末节的琐事不说，因为意义不大。可是，若谈

到价值观、职业观这类严肃的话题，“自我”的关键作用可就不同寻常了。

什么叫健康的自我呢？主要是指自我意识对长远发展有利，而且既不伤害他人，也不破坏环境。有一个真实的人物，她的故事可以表明“自我”健康的意义。有位电影院的院长，因为城市建设拆迁，电影院解散而下岗了。她已四十几岁，再去干什么呢？她不像有的人怨声载道、自我放弃，而是意识到：只要努力从头来，一定可以再创业。她去了一间大百货公司应聘清洁工，从底层做起。她的综合素质比其他清洁工高，就带领他们把清洁工作搞得很好。很快，她便得到了领导的赏识，当了一名办公室主任。相比之下，那些拥有一份不错的工作，但“自我”意识并不健康，整天抱着打工心态混日子的人不知有多少。而且这些人往往意识不到自己的“自我”需要刷新，只是让欲望的“本我”和不洁净的“超我”占据灵魂，结果生命成了一个缺乏积极进取的低劣过程。更可怕的是，有的人一辈子也没悟出其中的道理，这不能不说是悲剧。

“本我、自我、超我”的概念原本是精神分析论创始人弗洛伊德用以解释个人的人格结构的。虽然我们绝大多数人并不是研究和从事心理学的，但这些研究成果却对指导我们的行为具有意义。由于“本我”与“超我”总在人的内心相互争斗，便引发出另一个试图调解这一争斗的系统——“自我”。“自我”这一系统将随着人的年龄的增长而不断得到加强。但愿我们每个人都关注“自我”，不光只让它随着年龄“强”，还应让它随着时光“健”。让自己拥有一个健康的“自我”，再让健康的“自我”引导自己到一个精神和物质都富足的境界。

如何对得起自己

↓ 如何对得起自己？这是一个好问题。倘若有人不关心这个问题，从未问过自己这个问题的话，我想，他已经对不起自己了。

其实，我相信有不少人都没有认真想过“如何对得起自己”这个问题。这也许是因为一般人都认为自己的所作所为总是对自己好吧。其实，未必。关键在于每个人对“如何才能对得起自己”的认知是不同的，所以，当他们选择对得起自己的方式和行动时是有很大不同的。有的人眼光长远、发展稳健，有的人急功近利、患得患失，其结果大相径庭。

例如，有个女人 45 岁时突然发现自己的丈夫有了外遇。于是，她愤怒、痛骂、恸哭，一年多的时间也没摆脱这种状况。朋友劝她：既然感情破裂，离婚算了，重新开始吧。可这个女人说，绝不！我拖也要拖死他！朋友问她，那你这样做对得起自己吗？女人执迷不悟：先把他拖残了再说！这是多么地对不起自己啊，可这女人就是不明白。而且，无论她丈夫有多大的错，事已如此，女人如果只怨丈夫会越想越气的，还是停止抱怨，妥善处理为好。因为对自己没有帮助的事就不要做了，免得对不起自己。

另一个正面的例子。有个女职员，有一天正要下班，听到上司要求自己的一位同事晚上留下加班，那同事说有事无

法留下，女职员便主动要求留下加班。过了一会儿，上司无意中听见这个女职员在打电话，好像是安慰朋友或是情人，因为她这样说：“唉呀，你别这样嘛，上司要求留下加班，就是有急事要办嘛……好了，好了，别说了，明天我请你喝咖啡。”这件事，女职员并不知道上司听见了。在上司心中，当然对这位女职员投入工作的主动行为记了一功，好感油然而生。

这位女职员不怕多做、不怕付出、不计较的态度是不是对得起自己呢？也许有人会认为这样干太傻，但这才是真正对得起自己的智举。这种人，绝不会吃大亏。

说到底，一个人能否对得起自己其实是一个懂不懂得对自己负责任，会不会选择自己的行为 and 方向，能不能坚持的问题。

一个对自己负责的人会关注自己的价值观念，会投入积极的行动和运用长远的眼光不断地提升自己，而不会在一些区区小利、区区小事上计较得失，不会因小失大。

所以，对得起自己的人是有正气、有大气、有大志的那些人。对得起自己的人不见得名声显赫、腰缠万贯，但一定充实、幸福，拥有平静的心态并且无怨无悔。