

自我观察

Self observation

沛霖·泓露 著

无论在什么时候，永远不要以为自己已经知道了一切。不管人们把你们评价的多么高，但你们永远要有勇气对自己说：我是个毫无所知的人。

——(苏) 巴甫洛夫

中国商业出版社

自我观察

Self observation

沛霖·泓露 著

无论在什么时候，永远不要以为自己已经知道了一切。不管人们把你们评价的多么高，但你们永远要有勇气对自己说：我是个毫无所知的人。

——(苏) 巴甫洛夫

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自我观察 / 沛露·泓露著. — 北京 : 中国商业出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5044-9716-1

I. ①自… II. ①沛… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第031577号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 16印张 200千字

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

定价: 38.00元

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言

自我观察是在真实的生活或工作中对自己的行为进行的直接观察。自我观察对个人的心理有重要的辅助作用。因为人的外部行为和内部的心理活动的关系往往不是单方面的，而是多方面的。

一个人应该有认识自己的意识和能力。因为我们的生活是复杂多变的，认识自己，面对真实的自我，承认自己的优势和不足是我们进军现实世界的基础和出发点。当我们意识到我们的优势时，我们可以更恰当的选择自己的生活方式，给自己一个恰当的定位。

今天的我们已经长大，也渐失了儿时的纯真，我们学会了掩饰，学会了让自己在更巧妙的回旋中适应这个社会，在不知不觉中变换了最清晰的色彩。迷蒙的，模糊的……我们是谁？我们该以怎样的姿态出现，这似乎才是更值得我们加以推敲，加以雕饰的。是世界变了还是我们变了，没有人能说清楚。

可是我们终究需要让自己休憩、回想、面对，面对那个最真实的自我。因为许多时候我们无法背叛自己的意志，无法逃脱心灵的指引，所以，我们的路更多的时候是自己心灵轨迹的真实再现。

自我观察，不是让我们回到从前，而是让我们在生活的道路上，认清自己、承认自己、悦纳自己、相信自己、造就自己。在主动中把握好自己的人生，而不是被心灵的消极因素左右自己的命运。我希望我们都能成为自己的主宰，因为，这是主宰世界的决定因素，是我们成功的决定因素。

世界是客观的，我们是主观的，因为主客观的相对性，我们只有认清自己，查漏补缺，以最积极的姿态步入人生的舞台才不会在危难时怯场，在得意时忘形。

自我观察，需要勇气，也需要智慧，二者缺一不可。我希望我的读者能在此书中找到它们，并用它们剖析自己思想和心灵的阴暗处，在人生的最高境界放射自己最具魅力的光芒。

目 录

第一章 收放自如

心灵的澄清才能在收放无比中修炼自己，因而收放能够产生灵动，灵动能产生轻松而美妙的韵律，这是一种奇特的透射能量，能穿越生活中的各种浮躁与喧哗，化解喧嚣于无形之。在收放无比中修炼自己，放飞心灵的自由，我们才能在轻松的心境下收获更多。

明智通达	3
择其上而从之	6
审时度势，以变应变	9
一切随缘	14
不要苛求自己	17
在人生的舞台上较真无益	19
真爱随缘	22
得失两便	25
铸就平常心	29

第二章 宽容有度

宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会和人生以后所获得的那份从容、自信和超然。一个人如果心胸狭窄，是不会取得成功的，一个人只有学会宽容，才有足够的勇气去刻画自己美好的人生。

宽容有度	35
培养宽容博大的胸怀	39
成功源于自己是个宽容者	43
宽容是一种智慧	45
宽恕曾经伤害过自己的人	48
用宽容的眼光看世界	51
拥有一颗博爱之心	54
宽容不等于忘记	57

第三章 有舍有得

付出是因为富有，索取是因为贫穷。一个总想着索取的人永远都不是一个真正的富人。即使物质上比别人富有，精神上也只能是一个乞丐。这就是许多人看似富有，精神上却是一具空壳的原因。因此，只有当你选择了付出，你才会是一个真正的富人。

付出是因为富足	63
爱的力量	66
敢于打破心中的瓶颈	70
做一个能帮助别人的人	73
在别人干渴的时候给水喝	76
学会与人分享	78

第四章 厚积薄发

一个人的成功是由多种因素决定的，可能是因为他天性执著，可能是他热情旺盛，可能是他坚持不懈，也可能是他理性的把握能力很强，还可能是因为做人的经验告诉他必须厚积薄发。

坚持造就了你的胜利	83
也许只有一次成功的机会	86
选定目标	89
实现目标需要永不停歇的努力	93
一点一点地积累成功	96
每天进步一点	99
从小事做起	101
厚积才能薄发	104

第五章 方圆处世

为人处世离不开方圆之道，所谓“圆”，即表现于外在的性格和方法；所谓“方”，即沉积于心中的气度和态度，古人常说“内方外圆”，正是说出了方圆外世的做人原则。

- 人和为上 109
- 团结才有力量 111
- 不要拒绝合作 114
- 培养自己的合作精神 117
- 不要成为被人排斥的人 121
- 扩大我们的交际圈 124
- 用真心交友 126

第六章 以德立身

作为一个人，尤其是一个有才华的人，要做到不露锋芒，既有效地保护自我，又能充分发挥自己的才华，不仅要说服、战胜盲目骄傲自大的病态心理，凡事不要太张狂、太咄咄逼人，更要养成谦虚让人的美德。

小赢靠智，大赢靠德·····	133
做有教养的人·····	136
方圆做人·····	139
知耻不行·····	141
沉默是另一种美·····	143
忠于自己的思想·····	147

第七章 灵活处世

没有人是完美的，但努力改变自己，使自己趋于完美的人，总是会比那些不愿改变自己的人活的好。

做人不要太随和·····	153
不卑不亢做人·····	155
学会以柔克刚·····	158
改变自己·····	161
相时而动·····	164
变与通的别样境界·····	168
坚持还是变通·····	171
增强你的应变能力·····	174

明智通达

第一章 收放自如

心灵的澄清才能在收放无比中修炼自己，因而收放能够产生灵动，灵动能产生轻松而美妙的韵律，这是一种奇特的透射能量，能穿越生活中的各种浮躁与喧哗，化解喧嚣于无形之。在收放无比中修炼自己，放飞心灵的自由，我们才能在轻松的心境下收获更多。



明智通达

明智通达的修炼是我们对于一个人的处世是否能够做到收放无比，运用自如的衡量标准。也是一个成熟的人、刚强的人、有责任心的人不同于其他人衡量标准。不能做到明智通达的人，即使活上一百岁，也不会给人留下深刻的印象。因此，提倡明智通达，追求的是有价值的人生，有意义的生活，有苦乐的过程。当生活的压力把人们一个个压榨成统一的模式时，我们需要的就是明智通达的修炼。

曹雪芹在《红楼梦》中说：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”在生活过程中，我们都需要边走边学，以海一样谦虚宽广的胸怀，容纳一切有用的知识为我所用。社会是一所真正的大学校，纵情融入其中，认真观察，仔细体会，我们将会变得豁达随和，游刃有余。

狄更斯的父亲嗜酒好客，挥霍无度，负债累累，狄更斯10岁时全家被迫迁入负债者监狱，11岁就承担起繁重的家务劳动。他曾在皮鞋作坊当学徒。他只上过几年学，全靠刻苦自学和艰辛劳动成为知名作家。15岁那年，他进了伦敦一家律师事务所当练习生，经常出去送信，几乎走遍了伦敦的街道。后来他学会速记。从16岁开始，他当上

报馆的采访记者，这使他有机会深入了解人情世态和社会黑暗面，也锻炼了他的写作能力。从1828年到1836年，他为伦敦几家报纸撰稿，业余时间在大英博物馆勤奋学习。在做新闻工作的同时，他开始尝试文学创作。有时，他会蹲在路边，与一个衣衫褴褛的人攀谈；有时，他会来到下等酒馆，听那些穷苦工人在谈些什么；有时，他会走进监狱，同将要受绞刑的囚犯聊天……他走入社会，置身于人民中间，了解那些穷苦人的生活处境，倾听他们的喜怒哀乐。在社会这个大学校园里，狄更斯就是这样勤奋地学习和工作着，写出了《匹克威克外传》、《艰难时世》等十多部长篇小说，成了举世瞩目的人。

从狄更斯的身上我们可以看到，如果一个人能够将自己置身世事，学习他人所有的优秀品质，高雅的举止谈吐、沉稳的处事风格、机敏的辨别头脑，那么这个过程就是在做明智通达的修炼。看看哪些死抱着书本不放的人，他们是多么可怜的“书呆子”，他们只知道死啃书本，而没有上升到时时学、处处学，兼收并蓄的一种境界。如果人们都能做到时时学，处处学的阶段，他就能够将自己的知识面拓宽、延伸，成为一个明智通达的人。有一个刚刚从学校毕业的大学生，进入一家公司做行政工作时就遇到过这样一件事。一天，他负责一位客人的接待工作，工作做完之后，领导让他领着客人到处玩玩，他领了任务之后将客人带到公司准备的小轿车边，然后给客人拉到了副驾驶座上。本来还是兴高采烈的客人一下子就拉下脸来，然后对着他说：“你觉得我坐这个位置合适吗？”这时幸好有一个老员工出来打圆场，才顺利地把这个客人安抚了下来。事实上，生活当中有很多的知识需要我们随时随地去学。乘车礼仪就是在生活中要去学习的知识。比如，在以上的情况下，客人是应该坐在与司机斜对角的后座上

的那个位置上的。因为，小轿车的座位，如有司机驾驶时，以后排右侧为首位，左侧次之，中间座位再次之，而副驾驶座为末位。

遇到很多情况，你就应该学会思考，学会正确处理。这种事情的处理方法在学校的课本里你永远都学不到。这就需要你在现实生活学会处理。也就是说，书本知识和社会知识都是我们需要兼收并蓄的知识。以上的这个例子说明的问题，只是社会这个大课堂教给我们的其中的一点知识。更为重要的是，我们需要在生活中吸纳来自各方面有用的知识，使自己变得明智通达一点。

择其上而从之

学习就是将自己变成明智通达的一个过程。我们只有敞开心扉，吸纳自己所需要的知识，然后加以应用，才能够尽快地使自己走向成熟。

学习不是需要我们有用的和无用的都学，我们要在吸纳知识的过程中有选择性地进行学习，博采众长，这样才有利于形成自己的独特风格，成为别人追随的对象。

林肯是美国人心目中最有威望的总统之一。美国人都认为，从来没有比林肯讲话所用的字句更优美的了！他所写的散文，有人曾这样歌颂过：“竟像音乐一般的悦耳！”随便举个例子吧：他在第二次总统就职演说中，曾说了这么一句名言：With malice towards none,with charity for all。中文意思就是：勿以怨恨对待任何人，请以慈爱加给所有的人！

说起林肯，谁都知道他的父亲是一个庸碌无为而且目不识丁的木匠。他的母亲也是平庸的家庭主妇。那么林肯怎么会有运用文学的特别天分呢？人们一定会想林肯受过良好的教育和训练吧！其实不然，不少美国人都知道：林肯所受的教育是“极不完全的”，他一生中只在学校呆过很短的一段时间。他被选为国会议员后，自己也曾对众人承认过。那么谁是林肯的老师呢？是在肯塔基州森林地带带有数位巡游

的村儒学究，曾无意地帮助林肯得到长进。要不是林肯青年时代的环境太恶劣，也许林肯的成就就要更高一些呢！

林肯的教师还有伊里诺州第八司法区的许多人。他曾每天和许多农夫、商人、律师商讨着国家大事、世界之事，从他们身上学习到许多的知识和道理。林肯成功的秘诀是：“每个人都可能做他的教师”。

林肯这样的著名伟人，之所以能取得如此大的成功，关键在于他能虚心好学，善于向每个平凡的人学习，“每个人都可能做他的教师”，这就是他成功的秘方。这与2000多年前我国的孔夫子所说的“三人行，必有我师”是多么相同啊！我们从事任何一种事业，都必须努力学习，学习别人的长处，克服自己的短处。努力学习，不断学习，不断提高自己的能力，发掘潜能，才能不断进步，达到预订的目标，迈向成功。

总之，我们学习他人的东西，一定要有选择地进行学习，这样才有可能成功。

另外，在我们学习的过程中，我们要不断观察，不断反思，不断改进，让所有有用的知识都汇聚在我们的脑海里，并用我们独有的方式消化、吸收、运用。“孔子少孤”而“贫且贱”说的就是这个道。按当时的家境和礼制，孔子虽“吾十有五而志于学”，但他是不大可能进入诸侯官学接受当时的高级教育的，那么孔子又何以“金声玉振，圣集大成”呢？

孔子高徒子贡说得好：“夫子焉不学？而亦何常师之有？”也就是说，孔子的学习是学无常师、择善而从：“三人行，必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”按《论语》、《史记》、《春秋