

吴 岳 / 编 著

ZHONG
YU
WEI ZHI
DE ZI JI

重遇未知的

人们可以支配自己的命运，
若我们受制于人，
那错不在命运，而在我们自己。
——莎士比亚



煤炭工业出版社

吴 岳 编 著

ZHONG
YU
WEI ZHI
DE ZI JI

重遇未知 的 自己

人们可以支配自己的命运，
若我们受制于人，
那错不在命运，而在我们自己。

——莎士比亚

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

重遇未知的自己 / 吴岳编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6479 - 2

I. ①重… 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 (2018) 第 017382 号

重遇未知的自己

编 著 吴 岳
责任编辑 马明仁
编 辑 郭浩亮
封面设计 浩 天

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)
电子信箱 cciph612@126.com
网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm¹/₃₂ 印张 7¹/₂ 字数 150 千字
版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
社内编号 9359 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880



前言



当我们渐渐长大，生活中的酸甜苦辣渐渐灌注心灵的每一个角落，偶然回头，我们才知道自己已不再那么清纯。儿时的记忆如今已是我们的谈资，更可以成为我们嘲笑自己的理由，但我们永远都无法否定那时那个最真实的自己。

今天的我们已经长大，也渐渐失去了儿时的纯真；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……我是谁？我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。

面对真实的自我，不是让我们回到从前，而是让我们生活的道路上，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，我们只有面对真实的自己，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。

面对真实的自我，需要勇气，也需要智慧，二者缺一不可。我希望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 |

做最真实的自己

认识自己的重要意义 / 3

以人为镜看自己 / 6

认真地去了解自己 / 9

要学会自我反省 / 14

扔掉心中的锁链 / 17

你的长处是什么 / 21

找出与他人的差距 / 25

改变自我意识 / 29

正确评估自我 / 32

| 第二章 |

自我本色

坚持自我本色 / 37

对自己的态度：不卑不亢 / 41

拿得起，放得下 / 46

先扫一屋再扫天下 / 50

做人、做事要言出必行 / 55

踏实走好每一步 / 60

诚实守信赢尊重 / 64

不使他人痛苦 / 68

不义而富且贵，于我如浮云 / 73

| 第三章 |

低调做人

做人、做事要低调 / 81

锋芒不要太露 / 84

藏而不露、大智若愚 / 87

人不可太聪明 / 91

认识自己，换位思考 / 94

为人处世留三分 / 98

得意不要忘形 / 101

我们有必要拜人为师 / 104

把别人放在第一位 / 108

|第四章|

只要你想，你就快乐

只要你想，你就快乐 / 115

发现快乐 / 118

点滴的快乐便是真快乐 / 121

播种快乐才能感受真实的快乐 / 124

快乐是因为痛苦的存在 / 128

不要苛求自己 / 132

|第五章|

没什么不可能

坚信自己是最好的 / 139

其实你没有那么笨 / 143

不要为自己设限 / 147

我成功，因为我自信 / 152

丢弃你的自卑 / 156

自信心点亮世界 / 160

树立必胜的信念 / 163

|第六章|

不要浪费了青春

少壮需努力 / 169

明确时间的意义 / 174

永远都不要想还有明天 / 178

积极行动，岁月不等人 / 182

浪费时间就是浪费机会 / 186

做时间的主人 / 190

删除不必要的事 / 194

珍惜所有人的时间 / 199

|第七章|

懂得宽容

对人、对事宽容一点儿 / 209

不要让自私占据心灵 / 213

发牢骚也会招人厌 / 217

丢弃你的嫉妒心 / 221

控制自己的情绪 / 225

第一章

做最真实的自己



认识自己的重要意义

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。

随着科技力量的兴起，许多关于人的八大智能的测试也应运而生，但我们是否可以不用这种方法就可以明白自己的优势与劣势之所在，确定自己的发展方向呢？可以，只要你善于思考，善于反省。

反省是人类提高自己的能力，重新认识自己的有效途径。善于思考和反省的人有对自己思想的更新能力，他们会随着自己在

生活中的经历不断校正自己的航向，渐趋完善自己，充实自己，让自己成为一个完美的人。更可贵的是善于反省自我的人有勇气面对自己的缺点，敢于剖析自己的灵魂，能够认识到自己的不足并在必要的时候放下自己的面子，在别人面前承认自己的错误，这样的人是可贵的人，是真实的人，是成功的人。

我的一个朋友，心地很善良，刚从学校毕业的时候，对自己，对社会都不是很清楚，她听从了父母的安排，嫁给了现在的老公。他的老公是一个很细心的人，很顾家，就是脾气有点急。按理说，他们应该是很好的一对，但事实并非如此，婚后最初的一段时间里他们也很融洽，但好景不长，结婚不到两年，他们各自身上的缺点就暴露无遗。于是，他们之间的争吵也就成了家常便饭，闹得双方父母都难安心。我很为自己的这位朋友惋惜，因为，她本该是一个可以生活得很幸福的女人。可是因为她对自己的认识不够，所以活得很累，就像是一个从来就不知道自己站在哪儿，该往哪儿走的迷途的孩子。

在与她的接触中，我发现她很固执，也很偏激。在她的内心里她认为她永远都是对的，她不会听任何人的劝告。在工作的过程中她屡屡碰壁，可是，她仍然认为自己的能力很强，

只是自己的运气不佳，却不会考虑自己是否有什么地方需要改进，需要调整。事实上，由于受教育和阅历的限制，她的交流方式很难让一般人接受。所以，她在无形中就会让自己陷入一个很被动的包围圈，这便是她工作屡屡受挫的原因。她一直认为自己很漂亮，很年轻，与老公离婚之后可以再找一个更好的人，可以有更幸福的生活。但她似乎忘了，现实并没有她想得那么简单，况且，她没有倾城倾国的容貌，也不再年轻。应该说是她自己毁了自己的生活。因为不能认识自己，所以，她无法抓住自己该有的幸福，这是一种悲哀，一种活着时的悲哀。

一个人应该有认识自我的能力，这是必要的，也是必须的，没有这种能力，就很难找到自己的位置，也就很难有所成就。所以，我们都应该学会认识自己，剖析自己，明确自己的方向，面对真实的自我。