



人生的自我挑战

现代城市中出色的战士

何思静/著

REN SHENG

DE ZI

WO TIAO ZHAN

人生的自我挑战

现代城市中出色的战士

何思静/著

REN SHENG
DE ZI
WO TIAO ZHAN

河北教育出版社

人生的自我挑战

何思静 著

.....

河北教育出版社出版发行

(石家庄市城乡街 44 号)

河北新华印刷一厂印刷

.....

850×1168 毫米 32 开本 6 印张 140 千字
1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7 - 5434 - 2595 - 5/C·379

定价:18.00 元

目 录

第一篇 指向成功的箭头

第一章 认识自我	(3)
我们到底需要什么	(4)
回到“0”的跨越	(9)
谁在诱惑你	(12)
发挥本色优势	(16)
自我完善 A - B - C	(19)
第二章 生命的原动力	(22)
来自成败归属的影响	(23)
是前进还是退缩	(26)
探测你的成就动机	(31)
培养动力的动力	(33)
第三章 目标与选择	(37)
未来不是梦	(40)
实现自我超越	(44)
动态中的人生目标	(46)

目 录

不积小流无以成江海	(53)
第四章 知觉是与非	(56)
认识“向导”	(57)
不可忽视的第一印象	(61)
也说晕轮效应	(63)
抛开挨打的知觉防御	(66)
找准角色知觉	(67)
你自己最伟大	(72)

第二篇 心的锤炼

第一章 善待压力	(77)
问压力为何物	(78)
从慈母的忧虑说开	(81)
也说“紧张状态”病	(83)
抓住生命的树枝	(87)
让学员过火路的教育家	(88)
自我压力缓解之术	(90)
第二章 笑傲挫折	(92)
谈笑风雨间	(93)
来自远古的警示	(96)
学习自己的“敌人”	(98)
亡羊补牢,犹未为晚	(99)
“不要为打翻的牛奶而哭泣”	(101)

目 录

第三章 战胜拖延	(104)
渗过涨价的教益	(105)
拖延 = 赔钱	(106)
一则成功的启示	(107)
从捐款到“偷钱”的马克·吐温	(109)
克服拖延的基本方法	(111)
第四章 源于想像的成败	(112)
从怯弱到无敌	(113)
趣解穷书生之梦	(115)
并非笑话的笑话	(118)
上帝的教授	(120)
莫里森与他的 90%	(121)

第三篇 实战探戈

第一章 料敌先机	(125)
秘密在寒暄中流露	(126)
关于“坐”的学问	(128)
透过表情的面纱	(132)
话说“五官之王”	(135)
手脚的渲泄	(138)
用心听别人说话	(140)
并非多余的提醒	(141)
第二章 突破防御	(143)

目 录

笑——一种有效的武器	(143)
叫出别人的姓名	(147)
林肯到底依靠什么?	(149)
酒桶的秘密与轰炸东京	(150)
“只言片语”汤姆转败为胜	(152)
妙用甜言蜜语	(154)
谈判中的心理把握	(157)
第三章 街垒巷战	(160)
野马与牛仔褲	(161)
从让老婆捡鸡蛋说开	(162)
让君自然回归	(164)
顾客心理 ABC	(165)
扭转乾坤的一位数字	(167)
学会为别人鼓掌	(169)
被女人操纵的男人	(171)
第四章 努力不懈	(173)
从“奇怪”的钢琴家说起	(174)
错误并不可怕	(175)
哈默留下的思考	(176)
廖荣典定律	(178)
请你摸摸我的脚底板	(179)
苏格拉底的哲学与凯撒的精神	(181)



第一章 认识自我

在一本著名的武侠小说中，曾经有一位武林高手，因练功走火入魔而“倒行逆施”（施展功夫时要头朝下脚朝上才行）。并且，他忘记了自己是谁以及经常问别人“我是谁？”，显然，透过作家对该人物的刻划，我们还能从中感悟到除“打闹”外的一种深刻启迪……

“我是谁？”很少有人这样问过自己，如真的去问别人，那肯定会被视为疯子。但的确，我们需要知道自己是谁。“认知你自己”是人类一句最为古老的答言，无论是以我国古代孔老夫子的教本中或是《孙子兵法》等著述里；还是古希腊神庙的匾牌上，都曾记载着这类教导。的确，生活中有一个与你最近的人——自我；还有一个与你最远的人——自我。自我是你直接感受的人，但其实又是你看不见、摸不着的人。你能看见你的四肢、你的身体，但你看不见你的自我。自我对人们来说无处不在，无时不有，可是我们却往往难以像观察一个恋爱对象那样，准确地直视它。我们只能揣摩它的意

义或在事后分析它。

对某一事物的介入也好,对某一项目进行投资也罢、决定的最终形成必定要经过你或我的那个自我。经过夜与画的反覆衡量,无数次勇敢的冲动与怯懦的退缩之间的冲突,你或我终于咬牙说道:“对,就这么做!”此话一出,人们觉得是一种意志力或一种强大的意愿,其实,它就是自我——那个不动声色的家伙在幕后操纵、指挥。

自我并非无休止的需要。也并非是想做决定时的情绪冲动;自我不等于深谋远虑的智慧,也并不等于维持某一特定行为的意志力。自我是这一切的超越与升华,是这些过程的骤变;是一种全新的东西。人类在对世界的不断探索中,也在进行着自身内心世界的不断探索。“认识自我”正是人类文明得以进化的原动力。科技的进步,经济的发展,都需以此为前提。就个体而言,自我是你或我目前全部感受的代名词,也是当前心理状态的整体表达。联想那位“失去自我”而成功超群的人物,尚且为此而深感痛苦和恐惧,失去自我的我们又当如何呢?因此,找寻自我并“认知你自己”,是成为一个城市战士的重要前提。

我们到底需要什么?

当我们把这个问题摆在众多人面前时,不同的人会有着

不同的回答。毕竟个体在现实生活中存在着差异,也处于不同的需要层次上。一位流浪汉与一位富翁的回答肯定是不一样的。前者会告诉你,他需要一碗饭或是一块面包,或者是一块能躲避风雨的地方,后者可能会告诉你,他需要得到某位女士的爱或参加某项竞选,或者是占领某一市场等等。可以肯定的讲,人生的需求是无止境的。即使是一个身临绝境的人,他也存在某种需求。以处理状态而言,需求表现为强烈的冲动。人的需求心理取决于人本身的需要。而人的需要是一个由低级到高级的有机层次,是由不同层次的需要构成的整体。人并非一下子涌现出许多需要,但也并不是在同一时刻仅仅执着于单一的需要,不同需要之间具有一定的联系,某些需要之间关系密切,有一些则要弱一些。但纵观整体人类的选择与取舍又遵循着需要的层次,只不过采用着各种各样的手段而已。

一般把人类的需要划分为三个层次,即:低级需要、中级需要和高级需要。低级需要——即人的生理需要(是基于维持有机体的体内平衡),和安全需要。为此,心理学反情绪专家坎农规定了以下指标:(1)血液的含水量;(2)含盐量;(3)糖的含量;(4)蛋白质含量;(5)脂肪含量;(6)钙含量;(7)氧含量;(8)酸硷平衡情况;(9)血液的常温。以及人类的饥渴、性欲都属于生理需要。另一专家马斯洛认为这些生理需要在所有需要中占绝对优势,如果一个人在生活中所有需要都

没有得到满足,那么唯独生理需要可能成为他的主要动机。对于一个同时缺乏食物、安全、爱和尊重的人而言,对于食物的需要必然最为强烈。一旦其生理需要得到了相对的满足,紧跟着就会有安全的需要,该需要也同生理的需要一样是最低级、最基本的需要,其一般包括如:安全、稳定、免受惊吓及对社会秩序、法律的需求。安全需要会成为个体行为的组织者,以调动机体的全部能力为其服务。比如那些战场上的士兵,头脑里唯一的观念就是如何消灭敌人,保护自己。可以说,个体的安全需要通常都是指向未来的保障。在日常生活中可以看见,在安全需要驱使下,人们一般选择有保障的,不会轻易失业的职业;到银行存款和投各类保险等都是为了满足安全需要。

相对于低级生理需要和高级纯精神需要之间的中级需要,主要包括爱的需要、尊重的需要,友谊的需要。其已相对摆脱了生理的控制。不再直接依附于身体的要求。当前面所提到的低级需要得以满足后,爱的需要和友谊的需要就会产生。此际,“也就是说,他一般渴望同人们有一种充满深情的关系,渴望在他的团体和家庭中有一个位置,他将为达到这个目标而作出努力”。爱包括爱与被爱。当爱的需要满足之后,人在心理上就有了获得别人的肯定、赞同和支持的需要,即尊重的需要。这一需要促使个体追求威信、荣誉、地位、声望。自尊的满足导致人的自信,即认为自己有能力、有

价值、有力量。显然,自尊已属相当高级的精神需要了。中级需要的精神特点使目标的确立十分灵活,不像生理目标那样单一、固定,中级需要使选择、追求所判定的目标更为广泛、丰富,也使个体的选择及追求具有了更大的伸缩性。在该层次上,个体的人格、教养,心理健康程度及整个需要结构的满足程度,促使人体不断的甄别、权衡各种不同的目标。这时,人们不再像饥饿时毫不迟疑、端走饭碗或抓起面包,或不再像弹雨中不假思索地躲进掩体了,人们在认真的思索,也总是在苦苦地追求。因为,有些目标存在着事实上的虚假与对个体的不利,一番努力极可能换回长久的悔恨。比如爱上一个根本不值得爱的人;生意上投入了一笔不该投入的资金。学习上选错了专业;职业上选错了行道等等。应该说,一个人的需要到高级层次,目标就会越来越复杂、选择及追求的程度也会越来越大。

当爱和尊重、友谊等中级需要基本得以满足之后,人的需要就进入了高级需要的层次。如认识真理的需要、审美的需要、发挥个性特点、发掘自身潜能的需要等。在该领域,需要的冲动性已经相对微弱,也很少指向特异性目标。此需要体现着人类精神活动的特点,因此,人的智慧性、知识程度表现得更为重要。其往往不因达到某一层次目标而获得满足,常因为活动自身的乐趣而带来满足。高级需要使人沉缅于宁静、专注、博大、宏伟、欣喜、忘我等情操之中。在心理上往

往排除了患得患失等的干扰。在情感世界及认知领域达到了一种自我的超越与升华。按照马斯洛对需要属次的解释,需要的满足总是由低级向高级依次排列的,只有低级的需要满足之后,更高一级的需要才会产生。但并非是说一个低级需要满足了100%,下一个需要才得以出现,当一个较低级的需要基本满足之后,下一个需要可能满足50%;如果一个人同时感到缺少食物和爱,那么,他只是先去满足食物的需要,后满足爱的需要。但当其不再感到饥饿时,他将去设法满足爱的需要。因此,人生的目标是有序可循的;每一个体的目标都停留在某个固定的层次,渴望填饱肚子也好,热衷于爱情的追求也罢。或者是视权力目标及需要等等,都说明丰富多彩的人生就如一个巨大的舞台,每个人都扮演着各自的角色,而决定及支配他的角色的社会地位,实际上反映着其需求所停留的层次和他的目标所及高度。

身居都市,不知你是否有过一些这样的感觉,当你站在街边,视野全部为熙熙攘攘的人群所充斥,你当然会感到很热闹,但难免也会不时产生几分烦躁与不安;当你步上天桥或站立高楼时,又将是另一种感觉,你的视野似乎开阔了许多,你得以俯视那些移动和往来穿梭的人群,你还可以前后左右的找到更多的感觉,站在这一高度,先前那种烦躁不安甚至压抑的感觉,被一种欣慰与自信所替代,毕竟你占据了一定的高度。而当你爬上城市的最高建筑顶层时,可以肯定

地说,你必然会获得一种全新的感觉,你的视野和心境都会豁然开朗,你会从这座城市的拥挤、嘈杂中摆脱出来,这座城市突然间有点像你儿时排列的积木变得一目了然,可以移动的人群,似乎正在“蚂蚁搬家”,你还能望到远处的公园、街道和河流,这一切在蓝天白云的衬映下,显得那么美好……人生亦同样如此,处于不同的高度,人生的视野,人的体验、生活阅历也变不同。其实,人生的需要和人生的目标所达到的某一高度,与其说体现着物质财富的差异,不如说体现着一种人生境界、人生视野的不同,高度并非是说人们占有了什么,而是指人们看到了什么、领悟到了什么。从很大意义上讲,人生的境界是衡量人生品质的一种全面的指标,包括物质、精神、社会关系、社会地位、个人威望等诸多因素,而这种人生所能达到的境界往往又是我们自己选择、追求的结果。

没有谁能限定你的本性,也没有何种力量规定你只能步入某一高度。只要你永远持以一种健康的心理,把握正确的人生选择,有备于任何一次机遇的来临,并坚持人生的不懈努力与追求。谁又能限定我们的高度呢?终有一天,你会真正发现自己需要的东西。

回到“○”的跨越

你经常为自己的某一举动后悔吗?

你能适应你周围的环境吗？

你是否经常想像着做好某件事，可一旦做起来又不由自主走了形？

你经常为自己的过失而责备自己吗？

你想改变现在的自己吗？

可以说这一切都首先有赖于你对自我的了解。生活中的大多数人，总觉得已经对自己有了充分的了解，清楚自己何时渴，何时饿，何时兴奋，何时疲倦，对谁皱眉，对谁微笑。一些人甚至认为改变自己也十分容易。只要我愿意，我明早可早一点起床；只要我愿意，就可以不乘公车，而骑脚踏车上班。其实，这仅仅是了解和反省你行为的一种能力，是一般正常人所共有的。真正意义上的自我了解远远不等于反省到自己的某一种行为，某一个观念或某一次冲动和想法。以此自我了解去适应他人及社会，显得有几分肤浅，甚至会碰壁。这种自我了解，仅仅局限于个体的表层，充其量仅能算一种自我意识。凭藉这类自我了解，你极难准确地有分寸地把握你与其他人的不同及差异，或是去夸大共性，或是去夸大个性。当幸运降临，或一次偶然的成功，会使你自得、自满甚至自大、自狂；而一旦遇到挫折，又会感到茫然失措甚至一蹶不振。

对自我的真正了解就是能清楚地认识到自己的禀性，探寻到自身生活的沉淀，了解自己的个性，知道自己的不足和