

# EMOTIONAL PSYCHOLOGY AND SELF MANAGEMENT

人存在于社会的价值，  
主要取决于其内在价值，  
而这种内在价值就是在于内心世界的自我意识。

人正改变着世界，  
让世界以我们的意愿运转。  
人是能作用于世界的，同样世界也作用于人。

张其金◎著

## 情感心理学之 自我管理

... 面对真实的自我，需要勇气，也需要智慧，二者缺一不可。 ...

中国商业出版社

# EMOTIONAL PSYCHOLOGY SELF-MANAGEMENT

人的价值，  
主要取决于其内在价值，  
而人的内在价值就是在于内心世界的自我意识。  
人能影响着世界，  
让世界以我们的意愿运转。  
人是能作用于世界的，同样世界也作用于人。

张其金◎著



# 情感心理学之 自我管理

…… 面对真实的自我，需要勇气 也需要智慧，二者缺一不可。 ……

中国商业出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

情感心理学之自我管理 / 张其金著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5044-8206-8

I. ①情… II. ①张… III. ①自我管理学—通俗读物  
IV. ①C936-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第186771号

责任编辑：于印辉

中国商业出版社出版发行

010-63180647      www. c\_book. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河陆桥质检印务有限公司

\*

720×1000毫米    16开    20印张    200千字

2014年1月第1版    2014年1月第1次印刷

定价：36.00元

\*\*\*\*

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)



# 前 言



## ◎ 从心理学看自我管理

从心理学的角度分析，人存在于社会的价值主要取决于其内在价值，而这种内在价值就是在于内心世界的自我意识。

探讨自我意识时，我们就离不开探讨自我和自我管理，将三者结合起来探讨，我们就会认识到心理学所研究的正是人的心理和人本身的问题，所以对人与人的问题，尤其是自我的问题，一向有独到见解。

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饭后的谈资，甚至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。

我们知道，自我管理就是指个体对自己本身，对自己的目标、思想、心理和行为等等表现进行的管理，自己把自己组织起来，自己管理自己，自己约束自己，自己激励自己，自己管理自己的事务，最终实现自我奋斗目标的一个过程。

与浩瀚的宇宙相比，人是渺小的，如沧海之一粟，如高山之一石。但人绝不能是被动的，无所作为的，每个人都应是世界的主人。人正改变着世界，让世界以我们的意愿运转。人是能作用于世界的，同样世界也作用于人。这种作用与反作用的结果就体现出因与果的关系，也体现了自我管理在心理学中的重要性。



# 目 录



## 第一章 心理学中的自我

莎士比亚说过：“善于领悟人生的人，懂得如何思考和行动，能够从碎屑的事物中发现闪光的契机！”而心理学对我们生活的最大作用是，它可以帮我们领悟人生，更好地驾驭人生。

- ◎ 从心理世界看自我 ..... 3
- ◎ 本我、自我、超我的关系 ..... 6
- ◎ 检视最真实的自我 ..... 18
- ◎ 学会接纳真实的自我 ..... 21
- ◎ 从一个试验认识自己 ..... 25
- ◎ 不断反省自己 ..... 29
- ◎ 不要迷失自己 ..... 31
- ◎ 学会释放自我的情感 ..... 34
- ◎ 树立一个完整的自我 ..... 37
- ◎ 清醒评估自我 ..... 42



## 第二章 不要让心理中的自我受限

心理学是外部事物进入大脑的反映，经过大脑的分析而产生的。要了解人的内心世界的奥秘，就需要学习心理学的有关知识。心理学并不遥远，它和我们的日常工作生活息息相关，在日常生活中，我们随时运用着心理学，日常生活中各种令人费解的行为，都有其深层次的心理原因。概括来说，丰富多彩的内心世界反映了色彩斑斓的外部世界。

- ◎ 不要自我设限，内心就会强大 ..... 49
- ◎ 主动争取，操之在我 ..... 56
- ◎ 远离自我设限 ..... 60
- ◎ 自我设限，你在谋害自己的潜力 ..... 66
- ◎ 解除自我设限，挖掘潜意识中的宝藏 ..... 75
- ◎ 集中精力做事，自我设限无法纠缠 ..... 79
- ◎ 别再给自己上枷锁 ..... 82
- ◎ 马斯洛的自我要求实现 ..... 84





## 第三章 心理学中的自我意识

从我们出生的那天起，潜意识力量就已经跟随我们了。然而很多人直至生命的终结，都没有发现自己潜意识的伟大力量！这也正是导致他们一生无所成就的重要原因！最大限度地挖掘我们内心深处潜意识的能量，任何一个人都能从平凡走向卓著，每个人都能够心想事成！

- ◎ 探索心理学中的意识流 ..... 93
- ◎ 意识与自我意识 ..... 96
- ◎ 自我意识的作用原理分析 ..... 103
- ◎ 伟大的力量之源——潜意识 ..... 111
- ◎ 潜意识的神奇力量 ..... 117
- ◎ 掌握潜意识力量 ..... 120
- ◎ 运用潜意识来控制信念 ..... 130
- ◎ 不要总是忽略上天的恩赐 ..... 135

目  
录







## 第四章 管理自我的潜能

每个人的内心世界都拥有惊人的潜能，蕴涵着无尽的能量，无尽的智慧，可以满足现实的一切需求。我们一旦掌握了这个内在世界的潜能，并加以运用和释放这种潜能，结果就会如实反映于外在的世界。

在我们的人生旅程中，成功的道路有着千条万条，这也许就是人们常说的“条条道路通罗马”。但是，一个人如何走向成功，主要取决于我们的心态，我们只有在正确理想的指引下，做了自己真正想做的事情，最终实现了自己的人生价值，我们才能说自己走向了成功，才会为自己的成功感到自豪和快乐。

- ◎ 挖掘自己的潜力 ..... 143
- ◎ 成功就是不断开发自己的潜力 ..... 146
- ◎ 人人都有巨大的潜能 ..... 151
- ◎ 大自然赐给每个人以巨大的潜能 ..... 155
- ◎ 潜能是无穷无尽的 ..... 160
- ◎ 别压抑你的潜能 ..... 162
- ◎ 潜能有待我们自己去开发 ..... 167
- ◎ 潜能的激发往往产生于不起眼的事情 ..... 170
- ◎ 行动激发潜能 ..... 174
- ◎ 人们的心态限制了人们的潜能 ..... 179
- ◎ 发展潜能，实现自我 ..... 182
- ◎ 好运是自己创造出来的 ..... 184





## 第五章 自我管理的个性

个性又称作人格，人格是个人所具有的主要和持久的心理特征的总和，是由各种人格特征统合而成的有组织的心理模式。人格是社会化的结果，是在个人的遗传、环境、学习和实践等的相互作用下形成的。人格具有独特性和统一性。世界上没有两个人的人格完全一样。即便是同卵双胞胎，对同一事物，各人的观点和行为也不会一样。

- ◎ 什么是个性 ..... 193
- ◎ 不同的个性造就不同的人格 ..... 204
- ◎ 气质是人格的生物基础 ..... 208
- ◎ 性格及其与人格和气质关系 ..... 211
- ◎ 江山易改，本性难移 ..... 216
- ◎ 认知风格与人格 ..... 222
- ◎ 人格是生命永恒的魅力 ..... 225





## 第六章 不同的性格具有不同的心理

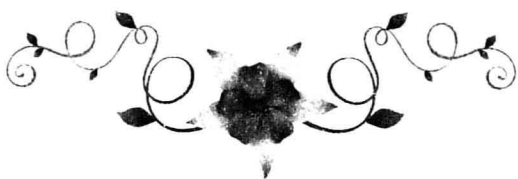
性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯了的行为方式中表现出来的人格特征，它表现一个人的品德，受人的价值观、人生观、世界观的影响。这些具有道德评价含义的人格差异，我们称之为性格差异。性格是在后天社会环境中逐渐形成的，是人的核心的人格差异。性格有好坏之分，能最直接地反映出一个人的道德风貌。

- ◎ 性格的形成 ..... 233
- ◎ 不同性格者的不同人生 ..... 236
- ◎ 思考左右性格 ..... 302





# 第一章 心理学中的自我



莎士比亚说过：“善于领悟人生的人，懂得如何思考和行动，能够从碎屑的事物中发现闪光的契机！”而心理学对我们生活的最大作用是，它可以帮助我们领悟人生，更好地驾驭人生。







## ◎ 从心理世界看自我

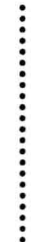
对人而言，自我是非常重要的核心概念。人的一生无论是主动或被动、清醒或模糊，都是在自我实现的过程之中。有些人的自我实现得不太理想，这是因为他们不了解自己具备哪一方面的潜能，或者是对自我的认识有所偏差，所以，我们需要从心理的角度来审视自我，发现真正的自我。

认识了真实的自己，从客观角度出发定义自己，所设立的目标也就越接近自己的能力。你拥有了别人无法拥有的东西，就要下定决心做好自己，这样才能活出真实的自我，减少不必要的心理负担。

即使在感觉最有压力的日子里，也有无数的毫无压力之事。事实上，不幸的时刻在数量上相对来讲是极少的，问题是我们无法摆脱它们，只是任凭它们占扰我们的思想和情感，已经到了失掉机会享受更美好时光的程度了——美好的时光可以迅速使人振奋、使人轻松、使人在遭到下一个压力时有能力投入战斗。从一种体验完全转向另一种体验，去欣赏活着的每一时刻。

有这样一个故事，两个和尚同行前往另一座寺庙，他们是师徒二人。途中遇到一条河，河水浑浊，咆哮不止。河边站着一位姑娘，害怕被汹涌的河水卷走，正望河兴叹，不敢迈足。师傅一语未发，径直走到姑娘身边，弯腰抱起她，扛在肩上，涉水过了河。放下姑娘后，





与她道别，然后继续赶路。徒弟很奇怪，按捺不住，问道：“师傅，我们出家人不是不近女色的吗？你怎么能抱起她而且还把她扛在肩上呢？”

“啊，”师傅说：“你还在想呢。我一过河就把她放下了，你怎么还抱着她呢？”

我们的烦恼结束后如果不能马上把它们抛到脑后，相反，却紧紧抱住不放，使这些情绪占据我们的头脑，只会自增加压力而已。

卞之琳在他的诗里说：“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。明月装饰了你的窗子，你却装饰了别人的梦。”在别人的眼里，我们都是别人的风景；在别人眼里，我们也可以看到自己真实的那一面。

一百个人眼里有一百个林黛玉，我们没有必要在别人的评论声中不断改变自己的行为 and 思想，但有些人的评论是客观公正的。在他们的眼里你是有缺点的，他们希望你能改正缺点并完善自己。所以，他们会不计后果地告诉你，你错在哪里，需要如何改正。这样的人对你真诚的，你一定要考虑他们的意见。比如我们的父母、长辈，或是朋友，他们是真心关爱、在乎我们的人，如果用心聆听他们的想法和建议，对我们会有很大的帮助。不过，有时做父母的也不会完全了解自己孩子的需要和想法，也会因为自己的局限，对孩子有过高的期待，会对孩子有一些不恰当的要求，这是不正确的，做儿女的可以在认真考虑了父母的建议之后，有则改之，无则加勉。我们必须在逐渐成长的过程中，学会检讨自己，对自己负责。

当然，并不是说与我们无关的人我们就不用去考虑他们的想法





了，只是我们必须明白，不能用自己的消极情绪去回应别人个性和习惯上的不圆满，才能平心静气地接受那些对我们有帮助的建议。至于那些关心我们的人，我们的态度应该是诚恳地聆听他们的意见，并不是遵从对方的期待而改变。对于那些真正不能接受和无法达成的期待，还是要适时地拒绝才行，否则就容易形成关系中造成决裂的隐形炸弹。也有些时候，我们的理想与那些关爱我们的人相抵触，或许我们自己很清楚自己为何要做这样的选择，清楚地知道将来的发展，但是别人不知道，如果我们要坚持自己的选择，也得尽力与对方沟通清楚才好。

现实中有些人在这一点上做得不是太好，结果往往会让自己与关心自己的人受伤。儿时，我有一个小伙伴，她的个性太强，她在做决定时经常不与父母商量，高中毕业后她喜欢上了一个男孩子，当她决定与这个男孩子在一起时，遭到了父母的强烈反对。本来这件事还有商量的余地，但她义无反顾地和那个男孩子离家出走了，并一去杳无音讯。父母在家里苦等了她三年，经常在夜里哭得撕心裂肺。3年后，她自己抱着孩子回家了，却彻底伤透了父母的心。从那以后，父母不再像以前那样爱她，她才知道自己所犯下的错误是多么严重。

我们不是孤立地生活在这个世界上，我们的一言一行都会在别人的眼里形成一定的印象，那些过激的言行必然会遭到许多人的不满，当别人给了你这样的暗示时，你必须学会承认和改正错误。在我们聆听别人的意见时，先要了解他们对我们的态度，然后考虑他们的建议是否合适。我们需要听听别人的声音，需要在改变中适应这个社会。但需要记住的是，我们无法满足所有人的期待，但我们需要在别人的那







面镜子里看清自己的缺点，不断成长，并表现出真实的自己，而不是一味地把自己塑造成他人眼中完美的形象。

## ◎ 本我、自我、超我的关系

人不可能没有欲望，有欲望就需要满足，需要宣泄，但人又是社会动物，需要遵循一定的社会规则和道德法律。因此，一个人的自我力量越强大，他的心理往往就越健康。反之，如果本我或超我的力量过于强大，则容易造成一些异常。

心理学研究，超我代表良心、社会准则和自我理想，是人格的高层领导，它按照至善原则行事，指导自我，限制本我，就像一位严厉正经的大家长。

弗洛伊德曾提到，人格的构成包括三个层面：本我，自我，超我。

弗洛伊德认为，只有三个“我”和睦相处，保持平衡，人才会健康发展；而三者吵架的时候，人有时会怀疑“这一个我是不是我”？或者内心有不同的声音在对话：“做得？做不得？”或者内心因为欲望和道德的冲突而痛苦不堪？或者为自己某个突如其来的丑恶念头而惶恐？这种状况如果持续得久了，或者冲突得比较严重，就会导致神经症的产生。

对于本我和自我的关系，弗洛伊德有这样一个比喻：本我是马，

