

Learn
to
Know
Yourself



学会认识自己

张如平 徐正勇 著

如果不能改变世界，就要学会认识和完善自己。这是一笔最好的投资。



NLIC2970929795

认识自己，善待自己，把握自己，战胜自己，改变自己。
实现理想与现实的对接，认识自己是必修课和“敲门砖”。



经济科学出版社
Economic Science Press

Learn
to
Know
Yourself

张如平

学会认识自己

张如平 徐正勇 著



NLIC2970929796



经济科学出版社
Economic Science Press

图书在版编目 (CIP) 数据

学会认识自己 / 张如平, 徐正勇著.

—北京: 经济科学出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2914 - 4

I. ①学… II. ①张… ②徐… 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 (2013) 第 007282 号

责任编辑: 柳 敏 于海汛

责任校对: 郑淑艳

版式设计: 齐 杰

责任印制: 李 鹏

学会认识自己

张如平 徐正勇 著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编辑部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京市季蜂印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 15.5 印张 190000 字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0001—5000 册

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2914 - 4 定价: 38.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191502)

(版权所有 翻印必究)

序

在全党全国各族人民满怀信心迎接党的十八大的喜庆日子里，张如平和徐正勇同志合著的《学会认识自己》一书即将付梓，请我为之作序，我欣然应允。

张如平和徐正勇同志长期从事带兵育人工作，有着很强的党性观念和深厚的理论功底。《学会认识自己》是他们在繁忙工作之中了解社会、观察生活、不断思考、感悟人生的结晶。书中的“十个学会”既有独到观点，又有鲜活论据，还有辩证解析，表述生动，富有哲理，不失为一部励志育人的佳作。

努力认识自己，是理性、智慧、纯真与道德的统一，是思维、境界、情怀、修养等心灵深处的东西。人生在世，关口无数。从踏入社会起，都会面临功名利禄、苦乐酸甜、成功失败、困难挫折等种种考验，这些考验恰似道道关口，如果把握不住人生方向，把持不好心态情绪，就很可能在喧嚣浮躁的社会中迷失“自我”，甚至失去“自我”。一旦失去“自我”，就会被金钱、名利、地位、面子等遮蔽双眼、迷惑心智、阻碍成长，人格上不能独立，只能活在别人的意

识里，徘徊在别人的权威中。而环顾大千世界、茫茫人海，有的人可能了解他人，了解环境，了解历史，了解社会，就是不太了解自己，没有坚定的理想信念，没有博大的胸怀，不能正确对待组织、不能正确对待同志、不能正确对待自己，以至于愤世嫉俗、孤芳自赏，或是走向歪门邪道。正所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，自知比知人更难。

“学而有识高境界，思而知进真品格”。人生就是一段从青涩走向成熟的旅程。当前，我们的国家和军队正处在重要的战略机遇期、改革发展的关键时期，前进的征程任重道远，让我们在党中央的坚强领导下，为实现中华民族伟大复兴而不懈奋斗！

田 浩 通

2012年11月1日

目 录

学会调整，以理性抵御放任

- 把苦日子过“甜” / 3
- 把难日子过“活” / 7
- 把穷日子过“富” / 11
- 把富日子过“紧” / 15
- 把好日子过“高” / 19

学会放松，以率真抵御假吟

- 走能走的路 / 25
- 干爱干的事 / 29
- 服应服的气 / 33
- 伸该伸的手 / 37
- 谢必谢的恩 / 41
- 说想说的话 / 45

学会比较，以平和抵御虚浮

作为不比地位 / 51

进步不比职务 / 55

财富不比物质 / 59

要强不比逞强 / 63

大气不比阔气 / 67

轻松不比清闲 / 71

学会乐观，以豁达抵御偏执

不因牢骚而郁闷 / 77

不因悲观而郁闷 / 81

不因生气而郁闷 / 85

不因自卑而郁闷 / 89

不因嫉妒而郁闷 / 93

不因挑剔而郁闷 / 97

不因长相而郁闷 / 101

学会逃避，以淡泊抵御诱惑

莫让“名”沦为包袱 / 107

莫让“利”沦为累赘 / 111

莫让“权”沦为工具 / 115

莫让“财”沦为负担 / 119

莫让“功”沦为压力 / 123

莫让“色”沦为陷阱 / 127

学会追求，以积极抵御盲从

目标让追求拥有方向 / 133

梦想让追求拥有希望 / 136

知识让追求拥有能量 / 140

专长让追求拥有底气 / 144

激情让追求拥有活力 / 148

恒心让追求拥有后劲 / 152

学会珍惜，以自爱抵御自弃

时间因珍惜而伸展 / 159

声誉因珍惜而卓越 / 163

幸福因珍惜而增值 / 167

友谊因珍惜而真诚 / 171

学会工作，以清醒抵御懵懂

为理想工作才有动力 / 177

为事业工作才有作为 / 181

为享受工作才有乐趣 / 185

学会忘记，以超脱抵御消极

忘记烦恼是清醒 / 191

忘记失败是智慧 / 195

忘记得失是开阔 / 199

忘记昨天是理智 / 203

忘记对手是高明 / 207

学会处世，以宽厚抵御功利

守“信用”方显人格 / 213

肯“付出”方显品德 / 217

装“糊涂”方显境界 / 221

要“面子”方显尊严 / 225

会“说话”方显操守 / 229

善“来事”方显明智 / 233

后记 / 237

学会调整，以理性 抵御放任

浩瀚生活海洋从来不会风平浪静，潮起潮落是自然规律。驾驶人生之舟“直挂云帆济沧海”，既要有乘风破浪的勇气，更要有不断修正方向的睿智。



把苦日子过“甜”

苦苦苦，不苦如何通今古。

【清】曹端《书户》

人生就是过日子。或“熬”，或“混”，或“奔”，怎么个“过”法，大有学问。最难也最能体现人的意志和能力的是把苦日子过“甜”。

孙先生因身体不适去看中医，一番望、闻、问、切之后，中医对他讲：“你心里的苦恼事太多，体有虚火，并无大病。”孙先生听后频频点头，于是敞开胸怀大吐苦水。

中医耐心听他说完之后又问道：“你们夫妻感情如何？”孙先生笑着说：“十分融洽，结婚七年从未红过脸。”中医问：“有孩子没有？”孙先生眼里闪出光彩，说：“一个男孩，很聪明，也很懂事。”中医问：“工作上顺不顺心？”孙先生摇头说：“工资都发不了，已经下岗！”

中医边问边写，然后把写满字的两张纸放到孙先生面前，一张写着他的苦恼事，一张写着他的快乐事，对他说：“这两张纸就是治病的药方，你把苦恼事看得太重了，忽视了身边的快乐事。”说着，中医让徒弟取来一盆水，一只猪苦胆，把胆汁滴入水盆中，那浓绿色的胆汁在水中散开，很快踪影全无。中医说：“胆汁入水，味则变淡，人生何尝不是如此？”

一位社会学家讲：“人生就是在苦日子与好日子中循环。”人人都免不了遭遇生活的阴影，像病痛缠身、求职无门、婚恋“报警”，等等，诸如此类的困顿、困苦、困惑都会使人的内心充满愁云。这样的不堪与苦痛往往贯穿于每个人的一生，成为人生旅程中一道不可或缺的“风景”。

虽然没有人愿意在波折苦痛中度过一生，但这并不意味着你的人生就会一马平川，遭遇生活磨难是人所必修的“功课”。再者，世上没有无边的苦痛，苦日子与好日子只是相对的。很多时候，人们面对种种挫折失败乃至不幸，不是因为承受了太多的苦痛，而是因为不善于用快乐之水冲淡苦味。

有个故事是这样讲的：有个人被一只老虎追赶而掉下悬崖，在跌落过程中，他抓住了一棵生长在悬崖边的小灌木。巧的是，两只老鼠正在忙着啃咬悬着他生命的小灌木的根须。他因此非常绝望。但这时他发现附近正生长着一簇野草莓，伸手可及。于是，他拽下一颗塞在嘴里，自语道：“多甜啊！”

苦与甜，乐与悲，往往系于一念之间。阻碍一个人迈向幸福生活的绊脚石不是苦难本身，而是视波折苦痛若猛虎、听任命运安排的自暴自弃的心态。那些心态积极、善于苦中求乐的人，就算天真的塌下来，也绝不会遗弃属于自己的那颗“野草莓”。

在山西工作期间，有次我们到厦门学习，当地的一位朋友专程利用休息日带我们“见世面”，还特意向我们推荐了一个很特殊的鱼市场，说在那里买鱼是一种享受。这使我们十分好奇。

那天天气不是很好，但鱼市并非鱼腥味刺鼻，迎面而来的是鱼贩们欢快的笑声，他们面带笑容，并没有因为生意不好而满脸愁云，有的还互相唱和，充满欢声笑语。

我们问当地的一位鱼贩：“你们在这种环境下工作，为什么会保持愉快的心情呢？”

他说，几年前这个鱼市可不是这样，大家整天抱怨，后来，大家认为与其每天抱怨沉重的工作、艰苦的生活，不如改变工作和生活的品质。于是，他们不再抱怨生活本身，而是把卖鱼当成一种乐趣。

据朋友介绍，鱼贩们还会邀请顾客参加接鱼游戏，即使怕鱼腥味的人，也都乐意在热情的掌声中一试再试，意犹未尽，每个愁眉不展的人进了这个鱼市，都会笑逐颜开地提满了情不自禁买下的商品，心里也似乎悟出一点人生的“道道”。

把人生比做一艘航船，愉快幸福就是顺风，波折苦痛就是逆风。人在“顺风”的时候，大都能掌控好人生的航向，为自己的人生之旅锦上添花；一旦遇到“逆风”，有的人则会惊慌失措，感到惊惧、痛苦甚至绝望。其实，波折苦痛确如前行路上的一片泥泞、火焰熊熊的一个炼狱，但如果我们都能像那些衣着不堪、过着清贫生活的鱼贩一样，学会在苦涩苦难的生活中发掘快乐，那么再苦再难的日子也能过“甜”。

看过一个资料：从公元600年到1960年，有1243名科学家、发明家做出过1911项重大科学发明和科学发现，他们中的大多数人都曾经历过各样的逆境、贫穷、磨难和不幸。

数据虽然枯燥，却恰恰说明：困苦就像架设在小溪和大海之间的桥梁，也如立在今天与明天之间的一扇门，对于天才是一块垫脚石，对于能人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。那些胆小怕事、抱残守缺的人，一辈子只会逃避苦难，毫无目的地在小溪中扑腾，最终一事无成。进而警示我们，要把苦日子过甜，不仅要有积极的心态，学会坦然面对和接纳苦痛，清醒达观地与之相处，还必须意志坚强、目标如一，如此，苦根上也能结出甜甜的果实。

有位出生在偏僻山村的高中生，打小就立志要考上名牌大

学。可就在他信心满满、刻苦攻读时，一年内父母先后因车祸和疾病过世，顿时心情沮丧，十分迷惘。班主任老师非常喜欢这个勤学上进的苦孩子，于是给他讲了这样一个故事：从前海边有两个穷兄弟，他们分别驾船到海中央的小岛去寻找宝藏。船行至中途时海上骤起一股狂风，开始兄弟俩都还能控制船的方向，但后来弟弟逐渐支撑不住，索性随波逐流，哥哥却用尽全力掌握着船舵，最终到达小岛，寻到宝藏。还对他讲，其实人的一生就如航行在大海中的船，何去何从完全取决于舵手，只有勤勉有为、意志坚定的舵手，才能驾驶生命之舟到达彼岸。

老师的点拨使这位同学认识到，要想实现自己的理想，就应克服一切困难，不达目标不罢休。于是，他重新扬起生活的风帆，奋发学习。但天意弄人，眼看高考临近，他突然发起高烧，被疑似“非典”隔离观察。躺在隔离室里，他曾试图放弃努力，但每当想起“兄弟寻宝”的故事，他又说服自己静下心来重新拿起书本，让充实的学习伴随自己度过了隔离期。最终，他以优异的成绩被北京一所著名高校录取。

生活的道路丰富而多彩，有鲜花掌声，也有坎坷荆棘；有平坦大道，也有沼泽泥泞。踏上人生之路，不能战胜“苦”的干扰，就不可能结出“甜”的果实；不愿付出艰苦努力，就不可能享受快乐的回报。从这个意义上讲，困苦之于人生，既是一份黯淡的馈赠，也是一杯苦乐相间的“鸡尾酒”，能不能品味到更多的香甜，考验的何止是一个人的心态与意志！

把难日子过“活”

不怕炊不熟，只愁断了火。

【明】吕坤《呻吟语》

“难日子”，顾名思义，即困住让人为难的日子。“难日子”给人添难、让人着难，当然难过。

难就难在心情难受。通常情况下，人在诸事不顺时，心情必定好受不了，除非他有心理疾患。

难就难在时间难熬。人一旦处于困境之中，时间非但不是财富，反而成为一种累赘和折磨，辗转难寐，度日如年，更不可能找到“时光如水”、“时光如梭”、“时光如电”的感觉。

难就难在事情难办。人生固然不以成败论英雄，但好的生活通常来自于好的事业，日子不好过的人别说做大事、成大器，搞不好“喝凉水都塞牙”，想做的事做不成，难做的事摸不着“北”，还可能遭到他人的人讥讽、讪笑和冷眼。

难就难在钱财难得。“钱能生钱”，经济基础雄厚的人，底气足，承受风险的能力强，“滚雪球”的概率也就越大；手头捉襟见肘的人，既没有冒险的资本，也难有承受失败打击的勇气，跑步“钱”进的可能性也就微乎其微。

难就难在是非难断。没有谁愿意惹是生非，但过日子哪有不发生锅碰瓢、勺碰盆的事呢？你不想招惹是非，并不意味着

是非不来招惹你；既是是非，必定难以了断，特别是那种似是而非、捕风捉影的是非，主动招惹的也好，被动沾贴的也罢，一旦“惹火烧身”，往往“理不清、剪还乱”，就算能够彻底了断，也需要付出时间、精力甚至物质和精神损耗的代价，这种日子自然好过不了。

难就难在快乐难求。人生的过程实质上是追寻和享受快乐生活的过程。工作上辛勤耕耘蕴涵着快乐，善待生活本身就是一种快乐，拥有的人格尊严的人生更是快乐人生。如若工作上处处不顺利，生活上时时不顺心，人际交往上总是不顺意，可想而知这样的日子有多难过，遑论快乐。

.....

一言以蔽之，“难日子”之难，难在世事难料、真相难察、真理难辩、前程难测。它就像人生路上要穿过的原始森林，常常让人迷失方向，步入歧途；就像人生路上要经过的沼泽地，常常让人身陷其中，不能自拔；就像人生路上要翻越的雪山，常常让人饥寒交迫，半途而废。如此“非人”的日子，自然没人愿过。但生活就是这样，有咸就有甜，有悲就有欢，有苦就有乐，若是把日子用“好过”或“难过”来划分，真正好过的日子莫说屈指可数，“五五开”总是有的。一帆风顺的人生几乎没有。

既然人人都有“难日子”要过，怎么个过法，能不能过好，就显得尤为重要。只要有沉静从容的气度，自我审视的风范，机智应对的智慧，“难日子”也可以成为登高望远的“垫脚石”，从而把“死棋”走活；否则，它就会成为让人停滞不前甚至一蹶不振的“绊脚石”。

一般说来，“难日子”往往由一连串的难题构成，这些难题又大都隐含着两种可能性，一种是向好的方面转化，一种是