

和谐中华知识文库

HEXIEZHONGHUAZHISHIWENKU

北京日报报业集团

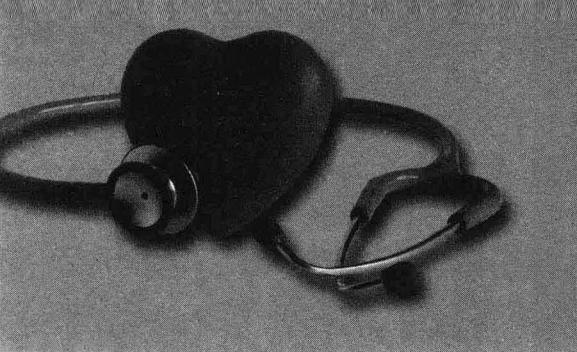
同心出版社

自我与沟通

ZIWOYUGOUTONG



在人与人的交往中，**自我形象的不断完善**，是我们每个人的追求。**克服自己缺点，控制自我情绪**，学会尊重与聆听对于我们每一个人来说是至关重要的。**培养积极、乐观的人生**，增强人与人之间的**交流、沟通的方式和方法**。



和 谐中华知识文库
HEXIEZHONGHUAZHISHIWENKU

自我与沟通

ZIWOYUGOUTONG



北京日报报业集团
同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我与沟通 / 阮建芳编著. —北京: 同心出版社,
2013.6

ISBN 978 - 7 - 5477 - 0920 - 7

I. ①自… II. ①阮… III. ①个人 - 修养 - 通俗读物
②人际关系学 - 通俗读物 IV. ①B825 - 49②C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 109987 号

自我与沟通

阮建芳 编著

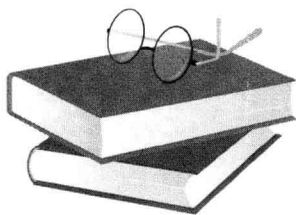
-
- 出版发行 同心出版社
地 址 北京市东城区东单三条 8 - 16 号 东方广场东配楼四层
邮 编 100005
电 话 发行部:(010)65255876
总编室:(010)65252135 - 8043
网 址 www. beijingtongxin. com
印 刷 三河市杨庄镇明华印装厂
经 销 各地新华书店
版 次 2013 年 6 月第 1 版
2013 年 6 月第 1 次印刷
开 本 690mm × 960mm 1/16
印 张 12
字 数 158 千字
印 数 5000 册
定 价 23.80 元
-

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

卷首语

中国古代思想家历来重视自身素质修养。如孔子强调立志，要求人们“志于道”，“择善而固执之”。他还提倡“内自省”、“内自讼”，要求人们自觉地改过迁善。而《大学》说的“君子必慎其独”，也是一种自我修养的功夫。因此，我们需要不断更新、不断完善对自己的认识，这样才能使自己变得更好和更完美。

然而现代社会是一个大整体，无论我们身为何人，身在何处，身居何位，都与整个社会中的其他成员有着千丝万缕的联系，所以要想更好地融入这个社会，更融洽地与人相处，就需要我们学会很好地与人沟通。只有每个人都善于与别人合理沟通，融洽相处，才能真正地构建出我们心中美好的和谐社会。



第一章 做人需要不断完善自我形象·····	001
自我是人格的呈现·····	003
认识你自己·····	007
做一个沉稳的人·····	010
细心，才能避免误会·····	014
有胆有识有自信·····	018
幸运源于诚实·····	021
真诚的关心别人·····	024
尊重每一个人·····	027
不失尊严·····	030
善良会让你变的高贵·····	033
第二章 对缺点应该毫不留情·····	037
接纳所有的不美好·····	039
许下诺言就要遵守·····	042
守时也是一种信用·····	046
不可恃才傲物·····	048
守信为人生之本·····	050
一勤天下无难事·····	054
积极主动地做事·····	058
炫耀不能真正的帮助你·····	062
做人不能得寸进尺·····	065
劝君惜取寸光阴·····	069
扼杀你的虚荣心·····	072
第三章 培养积极乐观的人生·····	075
生活的精彩在自己心中·····	077

心态决定你的生活状态	081
全力以赴，做一个永远谦逊的人	084
请记住，这就是骄傲的结果	088
友爱可以让你找回自己	092
懂得互助，才能获得他助	096
感恩是荣誉的温床	100
不抱怨的世界	104
热情是最伟大的力量	107
挺起你的胸膛	112
第四章 人格，做人的魅力所在	115
退一步海阔天空	117
站在他人的角度考虑问题	120
摒弃消极情绪	123
包容的心	128
做人要实在	130
要有主见顾大局	132
做事须学会遗忘	135
凡事都不要做得太满	139
低调做人	142
万不可目中无人	145
做事切忌太急促	149
第五章 好人缘要善于交流沟通	153
与人交往是人格的现实呈现	155
好的朋友受用一生	158
交友切莫太随意	162
识人是一门学问	167
得意不要忘形	171
与人交流沟通要把握好尺度	174
用实力证明自己	177
每个人都很重要	179
换个角度做事情	181
好人缘还需要懂得功成身退	183

第一章

CHAPTER ONE

做人需要不断完善自我形象



自我是人格的呈现

自我的分化与人格的发展就有着必然的联系。若以人的本质为研究起点，且把人的本质看成是一种生命的生成性过程，那么我们将会发现：自我是人的个体本质的根本体现，而人格则是自我的多方位呈现；如果以人格的现实状态为研究起点，那么我们将得出这样的结论：自我是人格的核心，人的本质是人的自我特性的人格化（历史过程中的社会化）。

在现实生活中，人的自我可以看做一个由“真实我”、“现实我”与“理想我”为分别内容所组成的人格体系，人的“真实我”（个体本质存在的内在状态）与人的“现实我”（个体存在的外在状态）以及与人的“理想我”（个体存在的未来想象状态）是有距离的，这一距离表示着自的同一的“张力”程度，自我张力的变化又决定着个体人格状态的变化与转换。自我同一对应于健康的人格，自我分化对应于双重人格，自我分裂则对应于病态人格。

自我同一性确立的过程包含着以下内容：自我寻觅、自我发现、自我形象的产生、自我描述与概括、自我评价、自我沉思；自我价值的认识、社会性自我的确立、群体自我的形成与强化、自我控制与自我完善、自我实现与自我高峰体验的获得。

青年的人格冲突主要体现在以下几个方面：

首先是青年的情感冲突，青年时期是情感最丰富的时期，青年人的情感思维水平往往高于他的理性思维水平，其自我控制的能力尚不足，因此，青年人的情感很容易被“激惹”，但是从社会的期望来看，社会更多的是要青年理性的选择。

其次是青年的需求冲突：青年时期也是需求最旺盛的时期，青年人比其他年龄时期的人有更高的生理需求心理需求和精神需求，而且青年获取需求的行为往往会转化为社会性的行为。问题是青年的需求满足线总是高于社会的平均需求线，于是在两条需求线之间产生了需求的“代际差”，这一需求的代际差不仅导致了不可逾越的“代沟”，而且常常导致青年的反社会行为。

再次是青年的能冲突：青年期的各种能量均处于过剩状态，青年的生物能，储备量大；青年的心理能如感知、记忆等均处在高峰时期；青年的思维能也达到高峰，创造性思维通过物化和非物化的两条途径不断转为能的形态，根据能量不灭定理，青年的过剩能如果不及时导泄，则会成为社会的有形冲突。

第四是青年的个性冲突：青年时期个性比较丰富和鲜明，但对青年的人格评价常常偏重于社会性，强调社会的同一标准使青年人的个性受到压抑，并与社会之间形成冲突。个性冲突是导致青年自我分化的重要因素，青年的个性发展追求着人格的独立倾向，但由于青年心中美好的桃花源，式的理想王国与现实状况和失望冲突，他们往往会感叹：“理想中的我们，不是现实中的我们。”由于理性的自我和行动的自我未能达到很好的同一，他们发现：“生活中的我们，不是思想中的我们。”再由于生理早熟与心理晚熟的矛盾，他们苦恼：“心理上的我们，不是生理上的我们。”这种“我们不是我们”的情感体悟与内心呐喊典型地反映出青年的自我与其人格的发展存在着一种双重冲突的苦恼。

1. 双重人格与变态人格

自我分裂——就是人格的病态。病态人格是一种较为明显的反常人格，在人格的结构中主要表现在心理亚结构和社会性亚结构方面。病态人格或称为人格障碍、人格异常、人格变态，它表明当一个人人格发展异常，远远超越正常的规范时，就显现出一种病态的品格特征和行为模式。

导致病态人格的主要原因是人与自我综合能力薄弱，自我分化程度加重，自我的张力超过正常的度，同时自知力大大趋弱，真实我与现实我不能保持同一而且处在分裂的界内。自我分裂而引起的人格病态的主要特点是：以极端的自我为中心，智能虽然良好，但其道德观念、理智、感情匮乏，脾气古怪，喜怒无常，缺乏责任感与荣誉感，缺乏预见力和判断力，具有强烈的冲动性和攻击性，常常表现出反社会行为。

另外，还有一种病态人格表现为反社会化人格。这类人格由于在社会化过程中，出现社会化中断、失败，导致人格的变态。这一类型虽然人数极少，但常常有反社会的越轨行为，危害性大。反社会化人格的一个突出特点是缺乏道德情感，“没有良心”，无视社会最起码的规范，对家规、校规、厂规等各种社会性规范有抗拒心理，凭好恶感行事。

2. 人格意识的自我生成

人格意识是人在自己生命存在的绝对性价值层次上进行自我反思的结果。自我是一个多维的复合体，人格意识包括“自我意识”和“他人意识”两个部分，自我意识中又包含着“理想自我”、“真实自我”、“现实自我”的内容与张力，他人意识中则涉及社会各层面的价值的折射。自我意识是人格意识的基础，人格意识是自我意识的最高发展。当自我意识关涉到他人与社会，形成了“社会性自我”时，人格意识也就基本生成。

3. 学会体验生命

人格意识的最根本的内容是对生命意向的直接体验。独立人格意识则是人以自我主体为认识世界的轴心，学会与周遭世界共情，与万物生命同趣。人的本质是在人作为人的生生不息的“生存体验”中由人自己创生的，人怎样去创造自己的生活，人也就有着怎样的本质和特征，人怎样去体验生命，人也就有怎样的境界与造化。

4. 努力提升需要

人格意识作为人对自身生存状态的自我认识，作为呈现着人的最高生存方式的价值境界，其实质就是成为人，理解自己为人并把人当人、尊重他人为人。因此，人格意识是人成为人的意向行动的对象性实现。相比之下，人格意识这一范畴比人的自我意识范畴的层次更高，它是人在“主体间性”中所达到的“共通”、“共感”、“共约”的自觉境界。人作为能意识到自己存在的存在物，不仅应能在生理的水平上经验到自己肉体机能的存在，也应能在心理的水平上感知到自己精神活动的存在，而且更应该在实践理性的水平上自觉认识到自己的“社会联系”和“社会本质”，即真正成为一个人有着崇高精神需要的人！

认识你自己

“认识你自己！”——这是铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言，希腊和后来的哲学家喜欢引用来规劝世人。对这句箴言，周国平先生曾在自己的著作里给出了三种解释：

第一是人要有自知之明。这大约是箴言本来的意思，它传达了神对人的要求，就是人应该知道自己的限度。希腊人大抵也是这样理解的。有人问泰勒斯，什么是最困难之事，回答是：“认识你自己。”接着的问题：什么是最容易之事？回答是：“给别人提建议。”这位最早的哲人显然是在讽刺世人，世上有自知之明者寥寥无几，好为人师者比比皆是。看来苏格拉底领会了箴言的真谛，他认识自己的结果是知道自己一无所知，为此受到了德尔斐神谕的最高赞扬，被称作全希腊最智慧的人。

第二种理解是，每个人身上都藏着世界的秘密，因此，都可以通过认识自己来认识世界。在希腊哲学家中，好像只有晦涩哲人赫拉克利特接近了这个意思。他说：“我探寻过我自己。”还说，他的哲学仅是“向自己学习”的产物。不说认识世界，至少就认识人性而言，每个人在自己身上的确都有着丰富的素材，可惜大多被浪费掉了。事实上，自古至今，一切伟大的人性认识者都是真诚的反省者，他们无情地把自己当做标本，藉之反而对人性有了深刻而同情的理解。

第三种理解是，每个人都是一个独一无二的个体，都应该认识自己独特的禀赋和价值，从而实现自我，真正成为自己。这种理解最流行，我以前也常采用，但未必符合作为城邦动物的希腊人的实情，恐怕是文艺复兴以来的引申和发挥了。

而如今，在我们这样的时代，一个中产阶级就意味着一系列相应的“准入装备”：他应该有一套自己的房子、有辆车、有个拿得出手的手机，诸如此类。不难看出，这也是如今很多城市女性择偶时的标准，她们深信这是必要的“最基本”硬件要求，否则她们就感觉沦落入较低的阶层了。一个还混得不错的高级经理人，如果不开车、又用着一个破旧的手机，会让人感觉不可思议——除非他有自己的司机。从某种程度上也可以说，正是这种外在目光的审视，迫使人们不断地更新自己的装备。这种消费不仅在于实用价值，更重要的还在于其象征意义。就像衣服不仅有穿着的功用，还能表露你是怎样一个人，这也解释了许多女白领对LV包的那种狂热：没有拎一个LV，对她们而言简直就像没洗脸刷牙就出门一样。只不过这种状况有时发展到极端的地步，比如一个向往这一生活方式的年轻人，竟不惜自己卖肾来换取一部新手机。

这就是不能正确地认识自己，总是通过强调占有和拥有来加强自我形象。其实这是完全错误的方法。

漫画家蔡志忠十五岁那年，也就是初中二年级时，就带着投漫画稿赚来的两百五十元稿费，到台北画漫画、闯天涯。他很快就面临学历的问题，在他打算到以外制电视节目著名的光启社求职时，看到求才广告上“大学相关科系毕业”一项条件，立即就傻眼了，不过他仍旧相信自己的实力，没有理会这项学历限制而参加了应征的行列。结果他击败了另外二十九名应征的大学毕业生，进入了光启社。

以后他在漫画界的表现如异军突起，尤其是“庄子说”、“老子说”系列被译成世界各国文字向国外输出，他也一度成为全台湾纳税额最高的一位作家，他本人也颇以此为荣。

在连初中都没念完的情况下，是什么使他能有勇气踏入我们这个文凭至上的社会呢？他说：“做人最重要的就是要了解自己。有人适合做总统，有人适合扫地。如果适合扫地的人以做总统为人生目标，那只会一生痛苦不堪，受尽挫折。而他，不偏不倚，就是适合做一个漫画家。他从小就知道自己能画，所以才十五岁就开始画，尽早地画，不停地画，终究能画出自己的一片天空。”

蔡志忠的说法也让人想到巴西的世界足球王“黑珍珠”贝利，他曾经说：“我是天生踢球的，就像贝多芬是天生的音乐家一样。”

能够真切地认识自己，是件多么幸运的事啊！但别以为只有那些天才才知道自己的能力，我们周围有许许多多平凡的人物，但是他们做自己喜欢的事，活得自在，活得快乐，这不也是一种成功吗？在现代的社会，快乐的人能有很多。

有这样一位小学老师，她从大学毕业后就想要教书，但是因为不是师范系统的大学毕业生，当时没有找到教书的机会，她便到日本留学，攻读教育硕士学位。刚回国时，一时还找不到教职，她就到一家公司担任日文秘书，很得老板的信任，待遇也相当好。但是她仍不放弃想要教书的意念。后来她去参加小学教师考试，考取后立刻就辞去了秘书的工作。

教书的薪水不如她担任秘书职务时多，周围的朋友不解的是，以她的学历绝对可以去教高中，为什么要去教小学呢？可是她很坚定地说：我就是因为喜欢小孩子才选择这个工作呀！她长得胖胖的，是个很可爱的女孩子。有一回她的一个朋友碰到她，问她近来如何，她马上很兴奋地告诉朋友：“今天刚上过体育课。我也跟小朋友一起爬竹竿，我几乎爬不上去，全班的小朋友在底下喊：‘老师加油！老师加油！’我终于爬上去了，这是我自己当学生的时候都做不到的事呢。”

这是一个多么快乐、多么能跟小学生打成一片的好老师。而我们可以知道的是，如果她因为薪水或是其他因素而违背自己的愿望，选择做个秘书，或者到年龄层比较高的学校教书，就不会那么快乐了。

做一个沉稳的人

日本江户时期的一个著名的茶师跟随着一个显赫的主人。有一天主人要去京城办事，舍不得离开茶师，就说：“你跟我去吧，好每天给我泡茶。”

那是一个社会很不稳定的时期，浪人、武士依恃强力横行无忌。

这个茶师很害怕，对主人说：“您看我又没有武艺，万一路上遇到点事可怎么办？”

主人说：“你就挎上一把剑，扮成武士的样子吧。”茶师只好换上武士的衣服，跟着主人去了京城。

一天，主人出去办事，茶师就一个人在外面。这时迎面走来一个浪人，向茶师挑衅说：“你也是武士，那咱俩比比剑吧。”

茶师说：“我不懂武功，只是个茶师。”

浪人说：“你不是一个武士而穿着武士的衣服，就是有辱尊严，你就更应该死在我的剑下！”

茶师一想，躲是躲不过去了，就说：“你容我几小时，等我把主人交办的事做完，今天下午我们在池塘边见。”浪人想了想答应了。

这个茶师直奔京城里面最著名的大武馆，他看到武馆外聚集着成群结队的前来学武的人。茶师分开人群，直接来到大武师的面前，对他说：“求

您教给我一种作为武士的最体面的死法吧！”

大武师非常吃惊：“来我这儿的所有人都是为了求生，你是第一个求死的。这是为什么？”

茶师把与浪人相遇的情形复述了一遍，然后说：“我只会泡茶，但是今天不能不跟人家决斗了。求您教我一个办法，我只想死得有尊严一点。”

大武师说：“那好吧，你就再为我泡一遍茶，然后我再告诉你办法。”

茶师很是伤感地说：“这可能是我在这个世界上泡的最后一遍茶了。”

他做得很用心，很从容地看着山泉水在小炉上烧开，然后把茶叶放进去，洗茶，滤茶，再一点一点地把茶倒出来，捧给大武师。

大武师一直看着他泡茶的整个过程，他品了一口茶说：“这是我有生以来喝到的最好的茶了，我可以告诉你，你已经不必死了。”

茶师说：“您要教给我什么吗？”

大武师说：“我不用教你，你只要记住用泡茶的心去面对那个浪人就行了。”

这个茶师听后就去赴约了。浪人已经在那儿等他，见到茶师，立刻拔出剑来说：“你既然来了，那我们开始比武吧！”

茶师一直想着大武师的话，就以泡茶的心面对这个浪人。只见他笑着看定了对方，然后从容地把帽子取下来，端端正正放在旁边；再解开宽松的外衣，一点一点叠好，压在帽子下面；又拿出绑带，把里面的衣服袖口扎紧；然后把裤腿扎紧……他从头到脚不慌不忙地装束自己，一直气定神闲。

对面这个浪人越看越紧张，越看越恍惚，因为他猜不出对手的武功究竟有多深。对方的眼神和笑容让他越来越心虚。等到茶师全都装束停当，最后一个动作就是拔出剑来，把剑挥向了半空，然后停在了那里，因为他也