

精明识人，聪明做人（二）

必忠：编著

新疆教育出版社

出版社：新疆教育出版社

署名：必忠/编著

版权所有：北京大理创作室

电子版定价：5.00 元

书号：ISBN 7—5034—7926—121

目 录

第三篇 考其诚信

第 8 章 从人格魅力上考量

什么是人格
人格魅力之美
责任意识体现着人格
健康人格的特点
人格健康与工作
人格健康与友谊
在人格中认识自我
人格重于名声
突破人格障碍
儒家人格论

第 9 章 从处世做人上考量

己所不欲，勿施于人
做怎样的人
要紧的是做
做人需帮助人
做人也要世故
放低做人的架子
可怕的是势利
宽以待人
以和为贵
难得糊涂
用心交友
可方可圆
有刚有柔
随退随进
知足常乐

第 10 章 从人缘关系上考量

真诚待人
养成守信的习惯
对自己应有所了解
对自己负责

客观地了解他人
关心他人的需要
诚心的赞美
善意的批评
保持本身人格的完整
多和别人沟通意见
高兴地接受自己

第四篇 察其心志

第 11 章 从个性上观察

气 质
意 志
兴 趣
才 能
个性成熟测验
妨碍社交的个性弱点

第 12 章 从性格上观察

五行情性
内向性格
外向性格
双重性格
性格内向度自测
体质内向度自测
内外向性格测量表

第 13 章 从志向上观察

志不立者事无成
志不强者智不达
立志不流于俗人
励世摩钝，启发致志

第 14 章 从精神上观察

刚健的精神
积极的精神
冒险的精神
孤注一掷的精神
与死神搏斗精神
不屈不挠的精神

第三篇 考其诚信

人与人之间需要以诚相待，以信相交。真正的大丈夫要言而有信，诚实可靠。孔子经常教育他的学生，要“言必信，行必果”，意思是说：说话一定要算数，说到做到；做事一定要坚持，不能半途而废。曾子把老师的话牢记在心，每天晚上睡觉前，他都要自我反省：“给人家办事儿，我做到诚心尽力了吗？对待朋友，我有没有不诚实、不守信用的地方呢？老师的教诲我认真复习过了吗？”日复一日年复一年，曾子一直这样严格要求自己，做到诚信待人、诚信为人，终于成了一位知名人士。

一个人诚信不诚信，最明白最清楚的莫过于自己。不诚而日诚，是为不诚。古代有一则故事很能说明这个道理。乐羊子拾遗金于道，怀归示妻。妻曰：“吾闻智士不饮盗泉之水，贤者不受嗟来之食。子何恋非礼之金而甘为不义乎？”答曰：“金无主者。”妻曰：“金无主者，心无主者乎？”乐羊子惭，乃俟于道而还其人。一个人可以装模作样欺骗别人，但无论如何欺骗不了自己。欺人易，自欺难；不欺人易，不自欺难。所以，子讲诚实，要讲自我诚实。

众所周知，中国人讲究诚信是举世公认的美德。这当然不是说我们每一个人在生活中都能做到诚实无欺，但至少从总的方面来看，就最普通的老百姓来说，诚实无欺乃是天地万物根本特性的总体概括，也是中华民族五千年来素有的美德。

四时交替，生死轮回，不为尧存，不为桀亡；各由其本，各循其理；错行并育，诚实无虚。假设四时稍有虚妄，万物便不能生长；假设日月稍有虚妄，天地便不能久长。所以凡物必诚，不诚无物。真诚的人，也是最普通的人。所以说，“诚是人性的第一美德”。

诚，可以说是“真实无妄”，是天地的本性。处世

当不以二心为体，不以说谎为用。所以荀子有“内不自诬，外不自欺”的教训，佛家有“不打妄语”的戒律。哲人说：“独行不愧对影子，独睡不愧对衣被”，“从外面省察自己不欺万物，从内省察没有欺骗于心”以及“君子的心中，常存敬畏，虽然听不到看不见，却不敢忽视”等等。这正如《中庸》中所说的“不要认为是看不见的恶就去做，不要以为是很小的善就不去做，”为人处世应在这方面多多谨慎。

褒姒是周幽王最宠爱的王后。她虽然长于偏僻之野，却天生丽质，仪态万方。幽王对她非常满意，只有一点颇嫌美中不足，就是不爱笑。幽王无论想尽什么办法想博取美人一笑，可是褒姒偏不笑。

终于有个臣子向幽王献了一条妙计：“我们为了防备外敌的入侵，设置了许多烽火台。一旦外敌来临，就举起烽火，向附近兵营发出信号，救兵会立即赶到。现在，你可以和王后到烽火台去点起烽火，让前来援救的部队扑个空，这样，或许能博得王后一笑。”

幽王听计大喜，于是带着王后来到了骊山，下令点燃烽火。负责烽火台的官吏虽然对幽王这种做法表示质疑，但迫于幽王的淫威，他无可奈何地在深夜燃起烽火。不一会儿，烽火台上火焰直冲云霄，狼烟袅袅腾空，各国国君们纷纷从睡梦中惊醒，军队火速集合，从四面八方开向京城。当大部队集合于骊山之下，他们却见不到一个敌人的踪影。幽王十分满意，他派人宣布说：“谢谢各位啦，这里根本没有敌人，我只是用烽火哄你们来替我的心肝宝贝王后解解闷儿。”将士们遭此侮辱，面面相觑，愤怒不已，只好自认倒楣。褒姒女士看到将士们蜂拥而来又狼狈而去，十分开心，不禁嫣然一笑，这一笑令幽王神魂颠倒，也令幽王的江山为之动摇。

后来，申侯因为对幽王不满，招引犬戎前来攻打幽王。幽王在万分危急之时举烽火召集援兵，但诸侯们以为是他玩的老把戏，都没有理睬他，犬戎杀入京城，幽王被杀死在骊山之下。

和他人相处，诚信二字最为重要。林白说过：“生活中最摧折心神的，莫过于不真诚。”周幽王因为不守信用，为人不真诚，因而使自己走向了毁灭。

以真诚换真诚，人间会充满真诚。以虚伪换真诚，人间会弥漫虚伪。

第8章 从人格魅力上考量

古人把人格魅力比作花香，“梅檀香风，可悦众心。”文曰：“花香不会逆风而飘尽……然善人之香气可逆风飘散，正人君子的香气是洋溢四方的。”又云：“道风德香熏一切。”道德就是人格魅力的本体，诚信则是人格魅力的表现，而手段、点子，只是一种飘忽不定、甚至令人生厌的假香而已。这就是为什么有人广结广交，有人寡义寡交；有人身边人才荟萃，有人却是光杆司令的原因。

没有道德修养则无诚信示人，无诚信示人则无人格魅力，无人格魅力则人缘寥寥。可见一个人的魅力是道德、诚信的总和，是修身养性的结果，而决非某些相书上说的天生就这样。所谓“人的祸福吉凶相上可辨”，是那种宿命、唯心的理解，不是长期观察积累而来的。

人的人格魅力，也和人的命运一样，既不是天生的，也不是不可改变的。所以预测一个人的未来，要从一个人(及自身)的道德修养、文化背景和理想心志上去观察和把握。

在我们生活的周围，有时也可以见到那种德香飘逸、令人肃然起敬的人。只要有这样的人在场，那么他周围就会散发着香气，气氛也会变得温和而开朗。与这种人在一起，会感到一种轻松和愉悦，诚挚和信任。这种情形，就是人们通常说的“熏陶”，它是人与人之间高尚的人格互相影响。

我们要五体投地地学习这种人，努力使自己也成为这种德香飘逸的人。

什么是人格

什么是“人格”？人格是人用来充实内心世界的精

神结晶。人具有充实的内心世界，就犹如通了电的灯泡，向四处发着洁净的光芒。

请看以下事例：

保罗是美国纽约最著名的摩根银行的董事长兼总经理，他那总经理的宝座，为他换来的年薪高达 100 万美元。保罗年轻时只是一个小法庭的书记员，自从他遇到大财阀摩根，博得摩根的欢心后，从此飞黄腾达，成为全美瞩目的商业巨子。

据说摩根挑选保罗担任这一要职，不仅仅是因为他在经济界享有盛誉，而且更多的是因为他的人格非常高尚的缘故。

梵德理出任联邦纽约市银行行长之时，他挑选手下重要的行政助理，也是以人格高尚为挑选的重要标准。

贾费迪是一个从地位卑微的会计步步高升为美国电报电话公司总经理的，他常对人说的的一句话是：“人格是事业成功的最重要的因素之一。没有人能准确地说出‘人格’是什么，但如果一个人没有健全的特性，便是没有人格。人格在一切事业中都极其重要，这是毋庸讳言的。”

像摩根、梵得理、贾费迪等商界名人，都非常看重“人格”，认为一个人最大的财产便是“人格”，可见人格在个人生命中占有多么重要的地位。

日本一位著名的商店经理林江健雄曾经说：“有些人生来就有与人交往的天性，他们无论对人对己，处世待人，举手投足与言谈行为都很自然得体，毫不费力便能获得他人的注意和喜爱。可有些人便没有这种天赋，他们必须加以努力，才能获得他人的注意和喜爱。但不论是天生的还是努力的，他们的结果无非是博得他人的善意，而那获得善意的种种途径和方法，便是‘人格’的发展。”

只有健全的人格魅力，才能获得人们的喜爱和合作。因此，世间凡是智者贤人，常把人格的特征竭力地表现出来。

有的时候，有些人即使与我们偶尔相识，只有一面之交，也能引起我们的注意，使我们喜悦，这是什么道理呢？他们之所以能打动我们，使我们善待他们，这又是什么原因呢？

霍华德说：“这是一种不可言喻的两情相悦，它给予我们的，犹如芳香给予花儿一样。”这种人格，或许是我们看见的他们的目光，或许是我们看见的他们的微笑，或许是我们看见和听到的他们的举止言谈。如果把这些“人格”结合起来，我们便得到一个印象，一个结论：他们很得别人的喜欢，使别人对他们产生兴趣。我

们在不知不觉之中，便和他们接近，成为朋友。在这过程中，我们的人格也得到了发展，而使我们愉悦的他们也一样。

人格魅力之美

人格魅力是一种无形的美。一个人穿上最时髦的新装，梳起最新潮的发式，再加上身材窈窕，巧施脂粉，但若没有魅力，她的身体徒有躯壳。人格魅力并非物件，可以储之于闲，用之于需，参加舞会或欢度良宵时再将其施展。魅力恰似明媚的春天，它的影响会注入到光阴的每个瞬间。

每个人都可能有独特的人格魅力，但是只有当我们与人交往时，魅力才会被感受到。魅力的要素是神秘。魅力的神秘感体现在言语未到之时，也许是一个眼神，也许是手轻轻地一触，或仅仅是一种感觉；是一种内在吸引力，是教养、举止以及气质的综合。女性容颜的美丑，是由先天条件决定的，人力没有改变的可能，但是魅力却可以经由后天的努力去加以培养营造。心理学家提供的几种培养人格魅力的方法值得我们参考：

在任何场合中，谨记以礼待人，举止温雅；态度开朗，和蔼可亲，特别是应该具有接受批评的雅量和自嘲的勇气；对别人显示浓厚的兴趣和关心，大多数人都喜欢谈自己，因此在与人交际时应该懂得如何引发对方表露自己；与人交往时，经常和他们的目光相接触，使对方产生知己之感；博览群书，使自己不致言谈无味；慷慨大度，这样才能获得别人的欣赏。

责任意识体现着人格

人作为万物之灵长，既是自然的人，也是社会的人。作为社会的人，无论在什么样的社会形态中，他都不是孤立地存在着，他是社会关系的总和，也是各种应承担的社会责任的承担者。一个人如果无法意识到自己做人的责任，并且自觉地、切实地尽到自己的责任，就是人格上的缺陷。人格上的缺陷对一个人的人生价值很重要，在一定的条件下，它会让一个人毁灭或者堕落。相反，一个人的人格完美，就会在事业上做出对社会有益的贡献，实现人生的价值。

歌德说，人格是大地之子的幸福，一个人在一生中可能会遇到各种变化，如生活条件变化、家庭关系变化、职业变化、地位变化，或者受挫、遭难，或者伤残，甚至大灾大难，但是不论什么情况，都应始终坚持正义原则，忠于自己对社会应尽的责任，保持自己正当、高尚的人格。

深深的责任意识强烈地体现着一个人的人格完美，

高度的责任心是道德行为的源泉。1913年7月，孙中山发动“二次革命”，兴兵讨袁。革命党人电约蔡锷同时起事，但当时蔡锷还对袁世凯抱有幻想，不愿加入。此次讨袁失败后，一些革命党人纷纷向他投奔。蔡锷爱才心切，委用者大有人在，终引起袁世凯的猜忌和不满。第二年，袁世凯写信给蔡锷，佯称调他到湖南任都督，催他赴京接受任命。蔡锷信以为真，带着家眷赴京。谁知，人京后，袁世凯不让他出外赴任，要他留京任职，企图以高官厚禄和繁忙事务将这位威名远扬的将军困住。

1915年5月，袁世凯接受了日本灭亡中国的“二十一条”，蔡锷对此非常生气，在参议院慷慨激昂地发表了一个多小时的演说，力主拒绝丧权辱国的“二十一条”。此举更激起了袁世凯对他的敌视。袁世凯派侦探严加监视，把他变相软禁起来。蔡锷将军对此忧心如焚，他清楚地知道，京城再也不能逗留下去了。为了确保全家人的生命安全，蔡锷夫人含泪答应他，夫妇二人合唱一出“双簧”。

第二天，蔡府便按计闹翻了天。蔡夫人一反常态，大骂蔡锷“道德败坏”，“留恋妓院”，抛妻弃子，和京城名妓小凤仙打得火热，有辱门风。蔡锷“气愤”不过，拔拳便打。蔡锷友人和左邻右舍闻讯无不大惊失色，立即赶来相劝。此时，只见二人手脸血迹斑斑，器皿碎屑满地皆是。后经调解，蔡锷愿出赡养费数万，决定与夫人“离婚”。蔡母也表示了对儿子的行为“不满”，与蔡夫人及子女一起，当即收拾行李，嚎啕大哭，离开了京城回云南老家。结果，京城各报都争相报道了“风流将军”的离婚秘闻。袁世凯看了略略松了口气，说：“松坡家事尚不得了，哪还顾得上国事！”

这年11月11日，蔡锷化了装，乘坐一辆骡车，从西便门出城，直奔天津。12月初，蔡锷又乘日本商船“山东丸”东渡。以后，蔡锷又从日本乘船经上海转台湾、香港，再从越南境内进入云南。他历经千辛万苦终于抵达昆明，并立即组织发动讨袁战争，从而彻底改变了自己的命运。

在这一整个事件过程当中，蔡锷将军能够透视自己的命运，掌握自己的命运，真不是容易的事。他将命运转换成使命，这已经超越了他的人格本身。

把命运转换成使命，它不但要替自己的存在谋求出路，还要在感受到艰难与痛苦中，去为国家、为民族创造幸福与快乐。蔡锷将军的壮举，能否给我们带来一点启示？

这正如中国人民大学著名教授宋希仁先生说的，人的行为只有当它出于对社会和他人的责任时，才具有道

德价值，其价值就在于它为了社会进步和他人利益而做出了那么大的牺牲，无私地坚持了真理和正义的原则。它的价值就是体现社会进步和他人利益的道德原则的价值，因而具有至上性，并为世人所敬仰。人正是透过这种责任心和纯正的人格，才具有无可取代的尊严。人因有道德才有人格，因有人格才至尊和高贵。人的价值，人生的人格价值，是超乎一切之上的，就因为人有人格。荀子说过：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气有生有知亦且有义，故最为天下贵。”这就是说，人之为人不仅在于有生命、有知觉、有能力，更在于有德性，知道自己的社会责任，知道应该做什么，不应该做什么，从而尽到自己做人的义务。可以说，人只有在尽到自己的责任和义务时，只有对社会和他人做出自己的贡献时，才能真正领略人生的价值和尊严，才能自尊、自重，并为他人所尊重，体现出人格的高尚和完美。

健康人格的特点

人们都希望有健康的人格，使自我得到真正的实现，得到全面的发展，从而得到最大的幸福。

健康的人格是成熟的人都可以拥有的。根据人格心理学家阿尔波特的看法，健康人格有如下特点：

自我扩展的能力。人格健康的人交游甚广，他们有许多朋友、许多爱好，并且在政治、社会或宗教活动方面表现积极；

与他人交往的能力。人格健康的人能和别人建立联系而没有占有欲或嫉妒心。他们有同情心，能容忍自己与别人在价值观和信念上的差别；

情绪上有安全感和自我认可。人格健康的人能承受生活中不可避免的冲突和挫折，经得起种种不幸的遭遇。他们对自己有一种积极的意向，这和那些充满了自卑和自我否定的不成熟的人是截然不同的；

表现出具有现实性的知觉。人格健康的人看待事物站在现实的基础上，而不是根据自己所希望的那样去看待事物。这种人在评价情境时是理性的，表现出好的知觉；

具有自我客体化的表现。人格健康的人对自己的缺点和优点都非常清楚，他们知道现实的自我和理想的自我之间的差别，也知道自己怎样看待自己和别人怎样看待自己之间的差别；

有经久一致的人生哲学。人格健康的人有积极向上的理想，为一定的目的而生活，有一种主要的愿望。

阿尔波特的研究是很有价值的，其理论观点现在已为多数学者所肯定和采纳。

综合阿尔波特的观点说，健康人格必须是一个人在生理、心理、社会化、真、善、美等方面都得到良好的、全面的协调一致的发展，从而塑造出一个完整的自我。这样的人，是自我积极进取的人，能真实地表现出来自我。

人格健康与工作

人格健康的人是有工作的，而且他能把他本身的智慧和能力，从工作中尽情发挥出来以获取成就；同时他常能从工作中得到满足之感，因此他通常是乐于工作的。

生活是离不开工作的。工作并不是呆板的机械运动，也不是冰冷的责任分工，而是充满人情、温情、热情和欢情的同心协力。一个没有人情，缺乏温情，极少热情和不知欢情的人，他可能工作，但很孤立，不合群，单调得难以享受工作中美妙动人的旋律。一位心理学家说过：“对一个喜欢自己工作并认为它很有价值的人来说，工作便成为生活中的一个十分愉快的部分。”工作充满人情，工作就表现出主动；工作充满温情，工作就表现出认真；工作充满热情，工作就表现出个性；工作充满欢情，工作就表现出泼辣。所以热爱工作的人，工作是生活的第一需要。工作不是为自己，也不是为家庭，而是为社会，为人类，这样工作的个人就理性化了。理性化的个人摆脱了工作狂的俗浅，而增强了人格美的力量。

在今天这个文明进步的社会里，除了少数人因为有身体上或心理上的障碍而没有参加工作以外，其他的人都是要从事一项工作的。人们或劳心，或劳力，或是为自己解决生活问题，或是服务于人群与社会。工作的性质和其社会地位虽然彼此不同，但每个人总是在做一件事，有其目的，有其预期的成果。一般社会希望每个人都有工作，在做些事情，而不希望他游手好闲，终日无所事事。于是很自然地，有无工作也就成了衡量人的标准之一。大家都会去找一项适合于自己的工作。

不过，健康的人不只会工作，而且应能将其智慧与能力有效率地运用到工作里去，以达成某项结果。换句话说，他能将自己的智慧和能力从工作中表现出来。因此在同样的情况下，智慧能力优异的人往往能有比较卓越的成就。

高尔基曾说过：“工作如果是快乐的，那么人生就是乐园；工作如果是强制的，那么人生就是地狱。”

小张有一阵子待业在家，早上 10 点多还在床上，可仍不时地叫头疼。那么健壮的他，稍不注意就会生点小病。现在他的小饭馆又开张了，一天从早到晚忙乎近

18个小时，却精力充沛，无病无痛。他对此深有感触地说：“只有工作才是治疗年轻人所有疾病和痛苦的灵丹妙药。”

确实，人就是陀螺，不转就不安稳。而时下的一些年轻人只知道玩乐，不知道什么叫工作；他们只盯着那些功成名就的人打着手机开着私车，却不过问这些人曾付出过多少。还有的人把享乐作为人生的目的，把工作当做是谋生的手段，这实在是本末倒置。

也有人认为，人工作是为了养活自己，把工作当做一种负担。如果按照这个观念来看，好像只要衣食无忧，我们就可以无须工作了。可是为了生存而觅食，那是所有动物都能做到的事情。

其实人类的工作是一种美德，是一种体验。作为一个人，只有不停地工作才能活得更更有意义，只有茹毛饮血的野人才不懂得什么叫工作。不少人担心，这一辈子努力创造，财富太多了，可能使下一辈人成为只知道消费的一代，而不知什么叫工作，什么叫劳动。但这种想法未免杞人忧天。

你不能决定自己的寿命，但你可能保证生命的质量；你不能预知明天，但你知道自己没有辜负今天，因为你还在工作着！工作是人类拯救自己的希望。工作使自己的热情变成现实。从这个意义上说，工作是人生的一半，而人生的另一半也是工作。

人格健康与友谊

人格健康的人是有朋友的。他乐于与人交往，而且常能与他人建立良好的关系。他在与人相处时，尊敬、信任、喜悦等正面的态度常多于仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧、憎恶等反面的态度。

人是社会动物，与人交往和群居生活，乃是人类共有的现象。这种群居的行为，虽然没有生理驱力为基础，却是极重要的动机。可以说，这世上没有比友谊更珍贵的了。在什么都是越现代越好的年代里，惟有友谊，人们保持着古老的准则。

友谊需要滋养，有的人用汗，有的人用血，还有的人用钱。友谊有的时候是那样脆弱，一句不经意的言辞，就会使友谊的大厦顷刻倒塌。友谊有的时候是那样容易变质，一个未经证实的传言，就会让整盆牛奶变酸，而使得昔日的友情反目成仇。

鲁迅和林语堂早年是一对老朋友。林语堂受聘于厦门大学时没有忘记曾与他共患难的兄弟，经他推荐，鲁迅也做了厦门大学的教授。那儿的理学院院长刘树杞心胸狭窄，他经常排挤鲁迅，使鲁迅连搬了两次家，搞得林语堂不安得很，而鲁迅却半句怨言都没有。

后来在上海时，他们之间出现了一点小小的摩擦。一位作家想办书店，请鲁迅、林语堂、郁达夫等人吃饭，想获得他们的支持。谁料到，鲁迅和林语堂在桌上发生了口角，二人各不相让。

老朋友之间闹点小冲突本是平常事儿，谁知道后来还有更大的冲突！林语堂在上海创办了《人间》《论语》《宇宙风》几个刊物，很受欢迎。这一来，林语堂竟成了中国的“幽默大师”。这是由于林语堂在刊物上提倡“幽默”，主张“闲适”，抒发“性灵”。这本来也挺正常，可是，那时候正是左翼文坛独领风骚的大好时光，林语堂和他的小品就显得有些不合调了。鲁迅给林语堂写了一封信，让他放弃这些“无聊玩意”，多翻译英美名著。林语堂的回信其中有一句话说：翻译之事，要到他老了后再说。

鲁迅看了火冒三丈。为什么？当时鲁迅比林语堂大十四岁，并且十分推崇林的翻译之功。林语堂的话不是明显在讽刺他吗？好心没得好报，鲁迅自此之后不再搭理林语堂了。

对于鲁迅和林语堂后来交情的断绝，人们惟有深深的遗憾。他们可以尽量不接受彼此的文艺观念，但他们完全可以继续他们的友谊。值得庆幸的是，鲁迅批评林语堂，只限于他的文章和文艺观念。而几十年后，林语堂仍然推崇鲁迅为现代文学的大家。

拥有一个知心朋友，对自己而言，是一生中最宝贵的资产。友谊是一种生长缓慢的植物，需要我们去珍爱。一位长期从事教育事业的学者说：“儿童从幼年时期，就在学习如何与人交往，怎样和别人建立并保持良好的关系。在健全的发展过程中，他逐渐学会以诚恳、公平、谦虚、宽厚的态度对待别人，学会了尊重别人的权益和意见，也学会了容忍别人的短处和缺点，使别人乐于和他交往。在他的眼中，多数人是善良的，可与为友的。在没有客观的事实为依据时，他不轻易对人表现忿怒或怨恨的态度。”孩子的这种行为就是健康和成熟的标志。无可否认，每个人都不免会有厌恶、甚至仇恨的对象，但若他认为世界上所有的人都不是善良的，或是觉得世人都在与其为敌，那么他的人格健康就可能真有问题了。

在人格中认识自我

人格健康的人对于他本身应有适当的认识，并进而能有接纳自己的态度。他愿意努力发展其身心的潜能，对于无法补救的缺陷，也能安然接受，而不作无谓的怨尤。

一个人生活在某种环境之中，经常要使自己能够和

环境相适应。这时他对自身的了解是十分重要的。

具有健康心理的人能正视自己，接受自我。人们接受自己，爱惜自己，无论自己生得漂亮还是丑陋，无论自己聪颖还是愚笨，并不对自己的本性感到厌烦与羞愧，对自己并不加以掩饰。为人者能不无骄傲地接受自己，也能接受别人，是因为他们知道，自己与他人都是各有长短的自然人。对于不能改变的事物，为人者能做到不抱怨，就可以欣然接受所有自然的本性。为人者能在人生旅途中拼搏，积极生活，也能在大自然中轻松地享受。只有勇敢地接受自我，才能突破自我，走上自我发展之路。

能否正确地认识自我、面对自我的本来面目，能否勇敢地接受现实、接受自我，是一个人心理是否健康、成熟，能否超越自我、突破自我的重要因素。我们经常发现这样一种人，由于他对自身的某方面不满意，从而拒绝认识自己，不承认或不接受自己的真正面目，非得装扮出另外一个表象来。有人不愿意承认自己能力的限度，盲目地去从事力所不能的事情。有人出身贫贱，却极力想挤人权贵的行列。有人把真正的自我掩藏在伪装之中，希望在别人眼中建立另外一个自我形象，他们缺乏接受自我的勇气，不能容纳自己。不能容纳自己的人，或者离群独居不和别人交往，不是自暴自弃不思进取，就是对别人采取不友好的敌视态度。

社会学中将自我认识称为人的“第二次诞生”。也就是继肉体自我诞生之后，精神自我的诞生。而“第二次诞生”主要来自以下三个方面：

从与别人比较中认识自我

通过与周围人的比较，与圣哲模范的比较，认识自我在这些参照系中所处的位置或水平。

从别人的态度中把握自我

在社会交际中，他人就是一面镜子，只有在与他人互相比较中，我才了解自我。我们因看不见自己的面貌，就得照镜子。我们评量自己的人格品质和行为，就得利用别人对自己的态度和反应，以此来获得一些评价，并通过这些评价来了解和认识自我。

从工作业绩上认识自我

这里所说的工作，乃是广义的，并非局限于课业或生产性的行为，所有各方面的活动，如文学的、艺术的、科学的、技术的、社会的、体能的等等，均包括在内。各人所具潜能的性质不相同，有人拙于文字而长于工艺，有人不善辞令而精于计算。如果只看少数项目上的成绩，往往不能察见一个人的才能和禀赋的全貌。因此，要全面客观并从工作业绩中认识自我。

要想正确地认识自我，一定要正视自己身上有损人

格魅力的弱点。一个人格健康的人，应能和现实环境保持良好的接触，对环境能做正确的、客观的观察，并能做健全的、有效的适应。他对于生活中各项问题，能以切实的方法去加以处理，而不企图逃避。

健康的人既能接受自己，又能容忍自己某些方面的短处。当然每个人都会努力谋求自身的发展，也会希望增进本身的各项品质，使自己趋于更完美的境地。但是人也常是各有其短处或缺陷的，其中有一些可能是无法补救的，或者是只能做有限度的改善。在这种情况下，他应能泰然接受那种缺陷，而不以为羞惭。这样他就无须花费一些气力及精神，在别人面前做掩饰工夫，或采取其他防卫方式的行为，然后他才可能集中全力来发展自己。

人格重于名声

在今天的商品社会中，想出名的人多了起来，为什么呢？因为“名”在许多时候已作为人的价值符号，成为人参与市场竞争的价格依据。不过，单纯地想出名，或者是只追求出名而对其他的事情概不理睬，又是非常危险的。出了很大的恶名，并因为这恶名而使自己陷入烦恼中，再回过头来想“我多么希望做一个平常人”，怕是已经来不及了。

社会需要名人，事业需要名家，一个人想成名成家也是一件大好事。但是，前提是这个“名”这个“家”必须德厚才实，名清声正，确有常人不及的利国利民业绩和自我牺牲精神。出大名同时出恶名，不仅是乏德，也是不智。

一个人的人格与名声，二者之间，貌似关联，实际往往有很大的差别。人格是由内在的习性与心智所造成，但是在表现的方式上却因人而异，有的十分显露，有的隐而不显；但名声则是完全凭藉一个人外在的表现所给予他人的印象而来。名声可说是别人空洞的赠与，人格才是本人货真价实的资产。一个人人格的完成，在于自己，而名声的成就却操之于人。

孔子说：“望之俨然，即之也温，听其言在厉。”所谓一流的人物，只要身临其旁就能觉得其品格高尚，使人一看即有肃然起敬之意。

无奈，近世之人，往往为了欺世盗名不惜使出卑劣的手段以达其目的。但是，这实在丝毫不足以提高一个人的价值。美国钢铁大王安德鲁·卡耐基说过：“不考虑别人的利益而自求兴旺，是不可能的事。”不管别人的死活而只顾自己赚钱的观念，就是不良的动机。拥有这种想法的人，乃以根性恶劣者居多，他们想要飞黄腾达，难上难。

比如，以不正当手段在商场上整垮别人，或以作弊的方法在学业上胜过别人，过后必然会因做了亏心事而始终心虚内疚，这样的心态往往会对以后的生意或学业干不起劲，到头来还是两头落空；这是自欺欺人者的必然结果。

这一点，那些懂得体谅别人而有爱心的人就不同，他们不仅受人仰慕，其事业也蒸蒸日上。

所以，无论在何时何地，我们都应保持一颗充满善意之心，努力学习做一个能以明亮的眼睛洞察世事的人，保持人格的健康。其实这也并不难，只要在做事以前，先看看自己的动机是否善良，就可以办到。

一个人支撑虚伪的名声，并不比培养优美的品格所花费的力气少。由真实品格换来的名声，才是实至名归。所以我们为人处事，决不要表里不一致，把真实的自我隐藏一边。人格是我们的实体，它是永远不变的；而名声不过是我们的影子，有时候长过实体，有时则短过它。名声犹如一幢拙劣的建筑，虽易于兴建，但以后的修缮费却耗资巨大，由虚伪的名声所带来的负担，是足够使人一生饱受教训的。只要我们将习惯、人格投入到道德的生涯中，就可以知道它的真正利益了。

突破人格障碍

人格是在社会生活中一步步形成的，一个人只要在某一个生活阶段，尤其是青少年时期处在一个恶劣的环境中，那么，他的人格的发展就会偏离正常的轨道，走向某个极端，形成异常人格，出现人格障碍。如小孩有性格暴躁、嗜烟酒如命的父母，平时生活总在非打即骂中度过，那么他会把在家受的气在外面疯狂地发泄，他会形成典型的反社会人格，人格障碍也就出现了。

在人的人格发展中，家庭和社会有着同样的作用，很难想像在一个很糟糕的环境中能培养出怎样的人才。

人格异常者很早就显得与社会格格不入，他们很清楚社会对自己异常行为后果的评价，但他们仍然我行我素。他们没有任何可测查的病态，但确实不是“正常人”，而且也不是“精神病”，他们就是人格出现了短路现象。

以下是几个典型的人格障碍类型：

攻击型

那些看来好斗、攻击性强的人，他们的攻击性是先天的、与生俱来的，他们仅仅显得好斗、好竞争而已。但是，攻击型人格异常就不是这样了，他们常常表面一套，背后一套，在外表上他们表现得被动和服从、百依百顺，内心却充满仇恨和攻击性。他们的人格是一种异