

<<成全你自己>>

图书基本信息

书名：<<成全你自己>>

13位ISBN编号：9787508449739

10位ISBN编号：7508449738

出版时间：2008-1

出版时间：第1版 (2008年1月1日)

作者：李树萌

页数：286

字数：266000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<成全你自己>>

前言

进入新世纪，所有国家都面临着这样一个问题：是通过进一步解放人，还是进一步束缚人，才能获得经济发展、民富国强？

同样，对个人来说，是心态自由开放，还是心态消极被动，才能走上成功之路，自我实现？

这个大问题若仅从理论上解答并不难，但要在现实生活中真正领悟、实行起来却不容易。

记得10多年前，我曾去天津为一个学术年会做讲座，在会上观看了孩子们表演的节目。

其中有个女孩儿一连背诵出“爱祖国、爱人民、爱父母、爱老师。

”等20多个“我爱”，却唯独没有“爱自己”。

于是，我那次关于改变心态的讲座，便从“为什么唯独没有爱自己”讲起，如今，10多年过去了，改变心态的话题已经引起人们普遍的关注，我想，关于爱自己的问题也许不再新奇了吧？

可是，就在写《成全你自己》这本书的时候，我却又看到了这样的报道：在某个学校，一位教英语的外籍女教师给学生们布置作文：“你爱谁”。

学生们的作文写的都是“爱祖国、爱人民、爱父母、爱老师。

”答案几乎一模一样，唯独没有“爱自己”。

外籍教师启发学生们：你们自己才是最重要的，由此在校内引起了一场轩然大波。

校长要求这位外籍教师不要散布错误观点，误导学生。

这位教师觉得不可思议，她为了不受委屈，只好辞职走了。

难道爱自己是错误的吗？

真是不可思议呀！

连教育者都如此“心理贫血”，可见“精神缺钙”的问题依然普遍存在。

其实，历史事实和人文思想学说早已说明，自爱不仅不能缺位，而且是世间一切爱的胚胎。

这就是说，我们之所以爱父母、爱老师、爱祖国、爱人民等皆因一切所爱都是“我的”，或是“与我有关”，都是从爱自己开始的。

并且，自爱也同自信、自主和自治一样，是构成积极向上的自我意识的核心要素，从而也是心理健康、人格解放的核心要素。

要知道，传统观念与现代文明的分界，就在于发现个人和自我意识的觉醒！

有人说，如今的年轻人，尤其是都市白领，自我意识够强了，不能再让他们关注自我了。

其实，这是一种误解，实际情况并不是自我意识很强，大多只是自我欲望，主要是物质欲望很强，因而形成了心理的浮躁和脆弱。

比如，近期有个张非成了新闻人物，他的奇怪变化就是一个典型的例证。

张非，2004年初次高考，606分，考入北大，但他因迷恋电脑游戏，学业荒废，一年后，多门功课不及格，按校规退学。

复读后，他于2006年再次高考，成为家乡四川南充的理科状元，并获奖学金，上了清华。

但不到一年，他又因沉溺于网络放弃学业被退学处理。

今年高考，他竟又一鼓作气考出了677的高分，又报北大、清华。

那么今后，他能否好好学习，不再重蹈覆辙呢？

这就取决于他的自我意识和心理态度如何了。

张非能多次考高分，说明他只要发奋努力就能取得成功。

但他先后进了北大、清华后为什么又不好好学习，接连两次都被退学处理呢？

用他自己的话说，不知该朝什么方向努力；另外，进了清华因自己的年龄比同学们大而感到自卑和孤独。

问题正在这里，一个人无论什么处境、多大年龄，他真正的人生之旅，是从设定目标的那一天开始的，以前的尝试和成败只不过是绕圈子而已。

张非之所以考上了大学，却又沉溺于电脑游戏，就是因为他缺乏积极的自我意识：不能真正地自信和自主，也就没有明确的目标、责任和努力方向，缺乏自治和自爱的意识与能力，也就管不住自己。

这就是心态的主导和决定作用。

<<成全你自己>>

现在，他又有了考出高分上名校的良好开端，如果他能真的发现自己，知道自己到底想要什么，那么他就会把专注与理性都用在刀刃上，那就一定会学业有成，走向人生的成功之路！

可见，树立积极的自我意识是多么重要啊！

现代社会，以人为本，个人的自由度明显提高了。

我们的人生主要是靠自己，靠自觉和自主，而不是靠别人的教训、监管和督促。

特别是竞争的加剧、物欲的诱惑和各种信息的猛增与刺激，正在使许多人的心态变得浮躁而杂乱：一方面，在心理的表层和浅层发狂地倾向于现代时尚；另一方面，在心理深层却依然被陈旧习俗把持着自己的“内政外交”大权。

其实，现代时尚未必就是现代文明；而陈旧习俗又会使人消极和迟钝。

所以，这就需要我们学点精神文化，来一个心理的突围，做一个自主型的新人。

直立行走对于人类进化的意义早已众所周知，而对于我们现代人来说，能否在精神上直立行走具有同样重要的意义。

《成全你自己》这本书正是通过一系列的举例和解析，深入浅出地说明什么是积极的心理态度和怎样转变文化心理、发展积极的心态。

它将启发帮助人们在精神上高大起来，活出潇洒的人生！

让我们牢记人文学者培根和伏尔泰的名言：灵魂最自由的人，就是那种一举挣断锁链的人！

人生最大的发现，就是发现你自己！

作者 2007年8月1日

<<成全你自己>>

内容概要

物欲横流，一切都在增多；虚荣浮利，幸福却在减少。

现实的挑战与困惑正在迫使人们越来越感觉到心态的至关重要，却又难以调适。

本书通过讲述许多真实的故事，解析了意识支配选择、心态决定命运的奥秘，解答了三大问题：成功而美好的人生，到底什么最重要？

什么是自主人生的积极的心态？

怎样发展积极的心态？

并且提出了中西合璧、构建现代文化心理的新理念。

全书的思想内容求实创新，将会启发帮助人们心态自由开放，活出潇洒人生！

本书以青少年为主要读者对象。

<<成全你自己>>

作者简介

李树萌，人文心理学者，人际交流专家，自由学者，主要致力于“成功心理与人际能力新学说”的研究与传播。

近20年来，其心理人生和人际沟通的一系列著作深入浅出、求实创新，一直受到广泛的好评，些代表性的著作曾成为畅销书。

已经先后出版的主要著作有：《成功心理》、《

<<成全你自己>>

书籍目录

前言 人生新理念 发现你自己 第一单元 人生要美好，究竟什么最重要 第一章 富贵的欲望与人为什么活着 第二章 两个人都“无路可走”，为何命运截然不同 第三章 比尔·盖茨的故事中隐含着什么奥秘 第四章 自主人生，只有你能给自己想要的生活 第五章 真正的成功与幸福在内心深处 第二单元 人生最大的发现，就是发现你自己 第一章 自我意识——一个至高无上的思考命题 第二章 你怎么看自己——心理态度的核心问题 第三章 发现你自己，唤醒心中的巨人 第四章 你个人的事情，谁是最高仲裁者 第五章 积极的自我意识——心中的太阳 第三单元 潇洒的心理人生，要有五大要素支撑 第一章 积极的心理态度，由五大要素构成 第二章 自主而明智地选择，找准你的位置 第三章 积极地适应环境，在限制中寻求自由 第四章 你有平等的交流意识，才能与人沟通和双赢 第五章 人生活的是心情，你的情商有多高 第四单元 怎样发展积极的心理态度 第一章 自学人文，夯实自主人生的基础 第二章 实践出真知，去做那些想做而又怕做的事 第三章 重视自己的个性，才会自主创新 第四章 当你处境困难，感到失意的时候 第五章 运用积极的心理暗示——一个有魔力的法宝 第五单元 从心理深层突破，构建现代文化心理 第一章 怎样看待“孔融让梨”和“兄弟分饼” 第二章 反思面子问题，何苦生活在别人的眼光里 第三章 看重等级与身份，这是聪明还是愚昧 第四章 人情世故怎么看，文化诚实才可贵 第五章 中西合璧，构建现代文化心理

<<成全你自己>>

章节摘录

第一章 富贵的欲望与人为什么活着 一、从某些年轻人的欲望与困惑谈起 如今，商海迭涌，物欲横流，人们竞相发财致富，追求人生的成功与幸福。

在如此时尚的热潮中，人文科学似乎备受冷落。

好在我这个人不大在乎自己的处境如何，整天像个农夫一样埋头笔耕，倒也能甘于寂寞，并自得其乐。

如果哪一天，有一个或几个年轻朋友来访，那就更是可以放飞心情的好时光了。

不过，年轻人来找我，大多带来的是某些烦心事，主要是一些人生的欲望与困惑的问题。

按说，作为一个阅历较多，又热衷于研究心理人生的人文学者，应该启发他们的心智，提升他们的灵魂，给予金玉良言是神圣使命，我也诚心希望如此。

但是，我最想予以启发和提升的一个人，就是我自己。

可见，我有感而发也好，著书立说也好，总是动机不纯，首先考虑的有利己的一面。

其实，正当的利己也就是利他，只有自己从中受益，才会对别人有点帮助呀！

这是实话实说，我的优势和短处大概都在实话实说之中。

如果你也同我一样喜欢诚实的文化和文化的诚实，那么用心了解一下我的所思所想是绝不会失望的。

大雷是个报社记者。

他来自农村，家境贫寒，10多年一直刻苦求学，读到大学毕业很不容易。

几年前求职如愿，留在北京工作了，每月能有3000元以上的工资，也有能力孝敬父母了，本来觉得很知足，也觉得很体面，甚至回家探亲还有一种衣锦还乡的成就感和优越感。

可是，好景不长。

几年来接触的各种人和各种事多了，曾经为好人好事感动，但更多的是为那些以权谋私、商业贿赂的痼疾而愤愤不平，窝火憋气。

.....

<<成全你自己>>

编辑推荐

直立行走对于人类进化的意义早已众所周知，而对于我们现代人来说，能否在精神上直立行走具有同样重要的意义。

《成全你自己》这本书正是通过一系列的举例和解析，深入浅出地说明什么是积极的心理态度和怎样转变文化心理、发展积极的心态。

它将启发帮助人们在精神上高大起来，活出潇洒的人生！

让我们牢记人文学者培根和伏尔泰的名言：灵魂最自由的人，就是那种一举挣断锁链的人！

人生最大的发现，就是发现你自己！

<<成全你自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>