

赣西周刊

总编辑 刘建斌

国内统一连续出版物号 CN 36-0025/06-12

主管主办 宜春市广播电视台

编辑出版 宜春广播电视报社

承印 江西新华报业印务有限公司

出版地址 江西省宜春市袁州区文体路 146 号

邮政编码 336000

卷

首语

责编 杜 王利



认识自己才能强大自己

文/武园萍

有位名人曾经说过,天底下最难的是认识自己。这个“自己”,准确地说是指自我,它是心理学上讲的“自我认知”,即个体对其存在状态的认知,包括对自己的生理状态、心理状态、人际关系及社会角色的认知。简单地说,就是知道“我是谁”。

职场常见这样的现象,明明自己能力不行,水平有限,事情做不了,做不好,别人比你强,出手不凡,脱颖而出,却一味指责别人搞歪门邪道,挡了自己的路,占了本该属于自己的荣耀或位子,还埋怨领导偏心眼,不正派。以致于耿耿于怀,最后变得自怨自艾,抱怨所有的不公,变得碌碌无为。还有的总是拿自己的长处与别人的短处相比,盲目自信,自命不凡,不可一世,最终给自己带来了祸秧。

生活中还许多事情也是这样,错误的认识导致错误的观念,错误的观念导致错误的做法,错误的做法导致错误的人生。

人,最大的不幸是不认识自己。有些人之所以在生活和工作中处处碰壁,一地鸡毛,其中一个很大的原因就是不能认识自己。

人生和事业始于自知之明。要想改变和按照自己的方式生活,你首先要弄清我是谁。

许多人都以为自己最了解自己。其实,能真正客观全面认识自己的人并不多。人都容易高估自己,没有哪个傻瓜会认为自己傻。

许多人的所谓认识自己,往往只是镜子里照出来的自己,其实还有许多东西是照不出来的。有的人可能只是认识自己的某些方面或长处,还有许多方面或不少的短处并没看到;有的人在人生的某个阶段可能了解自己,而到了另一个阶段又不了解自己,等等。

经历过人生的风风雨雨,遇到过形形色色的人,面对过纷纷扰扰的关系,也许会容易看清别人,但恰恰难以认清自我。

正因为如此,我们才有了“知人者智,自知者明”的古训。也就是说,认识他人的人,是拥有智慧的,而认识自己的人,才是明达开悟的。

美国心理学家丹尼尔·戈尔曼的研究表明,自我认识对成功的各个层面都至关重要。许多人忙于了解别人以获得智慧,但没有费心去了解自己。

认识自己是所有智慧的开始。人与人的差距,在某种程度上说,也表现为自我认知的差距。

认识自我是非常难的,“不识庐山真面目,只缘身在此山中”,它有许多局限性。难就难在一般不愿意去认识自己。因为认识

自己意味着自我检视,这是痛彻心扉的事情,需要时间、勇气、精力。每个人或多或少带有与生俱来的劣根性,普遍有不承认错误,不习惯自己否定自己,不愿意改变自己,不愿意说出秘密等天性。

还有就是缺乏认识自己的内在动力。我们每天都忙碌工作、生活着,顾不上思考“我是谁”,那是哲学家们的事。何况也没什么用处,自然就缺乏动力。

客观上,认识自己也缺乏必要的工具,存在许多的盲区。人的意识像手电筒一样,照到哪里我们才会注意到哪里。而人的内心世界又是很复杂的,也是分裂的,有精神不太健康或很不健康,甚至病态的方面或成分,像一个漆黑的房间,我们永远无法照到每一个角落。即使自我认知度高的人,也并不会比其他人“照亮”得更多。

认识自己是一个人走向成功的第一步。认识自己既是一种能力,也是一种德行,一种高尚的人格境界。

认识自我就要有经常毫不留情地批判性审视自己的意识,自己给自己的优点和缺点做出客观的评价。要多读书,不断思考,总结自己以往得失,尤其是在工作实践中不断尝试和挖掘自己的潜能,并做出客观的认识和评价。

认识自己要学会和自己商量,理智面对现实,找到问题的症结所在。特别是遇到困难,遭遇挫折,处于事业低谷,要来一场自己和自己的对话,省察内心,明辨是非,全方位了解自己。如果以自欺欺人的态度来逃避问题,只能使自己在困境的泥潭越陷越深。当你对自己想要的东西了然于胸时,才能在工作中和生活中找到方向,增添信心,游刃有余。

认识自己仅靠自己是无法完成的。毕竟“当局者迷,旁观者清”,更重要的是要通过他人的评价来认识自我。比如,让知心朋友如实说出对自己的看法,不论好坏自己都不要生气,耐心听取别人的评价。还可通过参加团体和社会活动,倾听同事和领导对自己的评价。

认识自己关键是要认清自己的“三观”,梦想、行为倾向、先天条件、能力边界、所处环境等等。它的终极意义就是尽可能客观看待自己,既不高估自己,也不要低估自己,时刻保持清醒的头脑。这样才能扬长避短,活出自己想要的样子,实现自己的人生目标。

我们一生的重要课题,终其一生,也不过是在不断认识自己、发现自己的过程。不能清晰认识自己的人,注定难以理解他人,也摸不透这个世界,强大自己就无从谈起。