

<<学会认识自己>>

图书基本信息

书名：<<学会认识自己>>

13位ISBN编号：9787514129144

10位ISBN编号：7514129146

出版时间：2013-1

出版时间：经济科学出版社

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>

## <<学会认识自己>>

### 前言

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，为实现中华民族的伟大复兴而不懈奋斗！

2012年11月1日

## <<学会认识自己>>

### 内容概要

《学会认识自己》讲述了努力认识自己，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。

## <<学会认识自己>>

### 作者简介

张如平，1954年生于山西襄垣，1972年入伍，大学学历，武警少将警衔。

历任解放军63集团军宣传处长、纪委办公室主任、师政治部主任、武警总部政治部副秘书长、武警某师政治委员、武警内蒙古总队政治委员等职。

中共内蒙古自治区第八、九届党委委员、党的十七大代表。

先后在军内外刊物发表理论文章200余篇，出版发行《军队经常性思想工作要则学习问答》、《学府求索》、《警营新生代》、《学会认识自己》等专著若干。

创作的歌曲《草原橄榄绿》获内蒙古自治区“五个一工程”奖。

徐正勇，1972年生于湖北武汉，1990年12月入伍，本科学历，现任武警总部司令部参谋，中校警衔。

曾任排长、指导员、副科长、秘书等职。

著有《和心灵一起跳舞》、《搏风击浪》等。

## <<学会认识自己>>

### 书籍目录

学会调整，以理性抵御放任 把苦日子过“甜” 把难日子过“活” 把穷日子过“富” 把富日子过“紧” 把好日子过“高” 学会放松，以率真抵御假吟 走能走的路 干爱干的事 服应服的气 伸该伸的手 谢必谢的恩 说想说的话 学会比较，以平和抵御虚浮 作为不比地位 进步不比职务 财富不比物质 要强不比逞强 大气不比阔气 轻松不比清闲 学会乐观，以豁达抵御偏执 不因牢骚而郁闷 不因悲观而郁闷 不因生气而郁闷 不因自卑而郁闷 不因嫉妒而郁闷 不因挑剔而郁闷 不因长相而郁闷 学会逃避，以淡泊抵御诱惑 莫让“名”沦为包袱 莫让“利”沦为累赘 莫让“权”沦为工具 莫让“财”沦为负担 莫让“功”沦为压力 莫让“色”沦为陷阱 学会追求，以积极抵御盲从 目标让追求拥有方向 梦想让追求拥有希望 知识让追求拥有能量 专长让追求拥有底气 激情让追求拥有活力 恒心让追求拥有后劲 学会珍惜，以自爱抵御自弃 时间因珍惜而伸展 声誉因珍惜而卓越 幸福因珍惜而增值 友谊因珍惜而真诚 学会工作，以清醒抵御懵懂 为理想工作才有动力 为事业工作才有作为 为享受工作才有乐趣 学会忘记，以超脱抵御消极 忘记烦恼是清醒 忘记失败是智慧 忘记得失是开阔 忘记昨天是理智 忘记对手是高明 学会处世，以宽厚抵御功利 守“信用”方显人格 肯“付出”方显品德 装“糊涂”方显境界 要“面子”方显尊严 会“说话”方显操守 善“来事”方显明智 后记

## <<学会认识自己>>

### 章节摘录

版权页：这是笑话，却说明一个道理：轻松不等于清闲。

轻松是一种心情、一种享受、一种状态，主要指精神层面上的放松和愉悦。

它如同晨曦里展开的带着露水的浪漫，温温的，静静的，舒展着；又如天边一抹淡彩的霞、山涧里一条明亮的溪、后院里一朵悠闲的花；还如秋日里一潭平静映着云霞的水，明亮地荡漾着，凝结着许多不可蒸发的思绪。

轻松与忙碌既矛盾，又互为因果。

忙碌不能不说是一种负荷，可人注定是要永远奔波的，谁能不劳而获？

正是在这种忙碌中，人有时不再顾及许多平常的东西，或是亲人，或是朋友，或是窗外摇曳的树叶，甚至是沸腾的水，直到轻松下来的时候，才察觉到平淡中的精彩，人世中挚诚的宝贵。

清闲虽有轻松的意思，更多的是指偏安、偷闲、无所事事。

若把清闲当追求，或为轻松而图清闲，则成了懒惰；懒惰是一种没有任何意义的消耗，懒惰之人难成大器。

不幸的是，不少人误把清闲当轻松、当幸福，羡慕那种“衣来伸手，饭来张口，没事到处走”的潇洒。

这种“潇洒”，实则是一种短暂的、短视的、自我毁灭的“潇洒”。

有位机关公务员，每天干些简单得不能再简单的工作，余下的时间看报、喝茶、“煲电话粥”。

起初，他还觉得这样的生活“很美”，时间一长，郁闷得要死：“这样的日子简直是浪费生命，实在受不了……”活力源自活动。

无所事事，任时光从指尖划过，那不是轻松，不是享受，更不是幸福，而是生命力的浪费与萎缩，是折磨、摧残和扼杀活力的陷阱。

## &lt;&lt;学会认识自己&gt;&gt;

## 后记

对于写书，我们一直心存敬畏。

一来，“码字儿”是个苦差事，点灯熬油，劳心费神；再者，即便能把字儿“码”出“大侠”金庸先生的水平，也不过是他老人家笑称的“码字匠”。

我们之所以跟自己“叫劲”，挤占原本就很有限的休息时间来“码”这本书，源于十多年前我们在山西一起工作时，从报刊上看到过一篇分析失败者共性特征的文章，其中一个重要特征是“不能正确认识自己”。

那时我们在想，正确认识自己在人生中真有那么重要吗？

真正深化对这个问题的认识，是近几年看到、听到社会上和生活中一些人的成功经、失败史，进一步引发了我们的思考：人生充满矛盾，人生伴随着挫折，人生中一个接着一个问题需要作出回答，人生之路永远不会一帆风顺，关键在于每个人要学会认识自己，能够正确认识自己，有时要和自己过不去，更多的是要善待自己，宽慰自己，激励自己，战胜自己，真正做到笑对人生，享受美好人生。

事实正是如此。

虽然每个人生下来都是原创和独一无二的，但有的虽一开始被众人看好，长着长着却长成了“废品”，或是事业无成，生活不甚如意；有的虽然不事张扬，也没有所谓的背景，历经自己的努力奋斗，却事业顺达，生活美满，成为令人羡慕的“明星”。

仅就失败者的原因和教训分析，并不是因为他们缺乏远大目标，也不是因为他们的智商和情商不高，而是因为内心不够强大，自我调适能力不强，人生航向把握不够好，以至于在追逐梦想的道路上磕磕绊绊，甚至摔得鼻青脸肿。

实现理想与现实的对接，认识自己是必修课、“敲门砖”。

世上最难打开的往往是心门，最难走的往往是心路，最难过的往往是心桥，最难调整的往往是心态，进而最难干的工程往往是改造人内心世界的心灵工程。

学会正确认识自己，说到底就是改造自己的内心世界。

改变环境和他人事半功倍，而改变自己事半功倍。

很多时候，我们会遇到不能改变的人和事，但我们可以通过改变自己心灵的重量，进而改变自己的人生处境。

这个过程也许很长，苦、辣、酸、甜、咸兼有，却是最管用和有效的，并且不会伤及任何物和人。

时光可以优雅地老去，人生不可以蹉跎虚度。

“如果真的不能改变冬天，就要学会取火。”

借用一位哲人说过的话：若要走好人生之路，拥有幸福美好生活，先从认识和改变自己开始。

这是一笔最好的投资。

作者 2012年冬于北京

## <<学会认识自己>>

### 编辑推荐

《学会认识自己》编辑推荐：“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！



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>