

# 第一章 自我认知与演讲口才

## 一、如何看待我与他人的关系

五大支撑系统构成了我们每一个人的生存空间和生命活动全部。

1. 支撑系统之一——人：三大系统，第一，工作系统（部下、领导、同事、学生、家长）；第二，家庭系统（父母、亲戚、妻子、儿女）；第三，社会支持系统（朋友、消费者）。

2. 支撑系统之一——自然（鲜花、阳光、空气、植物、动物、大树、小草）

3. 支撑系统之一——文化（规章制度、意识形态、爱国主义、传统文化、区别于异邦人）

4. 支撑系统之一——物体（我身旁的物体、粉笔、茶杯、黑板、课桌、讲台等都是支撑我存在的要素）

5. 支撑系统之一——肉体。（来源于父母，健康、衣食住行等、思想的载体）

由上面的分析我们看出，支撑“我”作为一个独立的个体以现在这样的方式存在的要素都不是我自己可以给与的，都是我之外的一切要素满足了我存在。由此，我们可以得出一个结论：我固然重要，但是，支撑我存在的要素尤其重要，我的外部世界比我更为重要，所以，我们要更加关注让我存在的一切元素。因为，关注外部世界就是关注我们自己。这是被繁茂复杂的生活细节掩盖着的朴素真理。

## 6. 结论

(1) 关爱他人；(2) 关爱大自然；(3) 关爱永远默默支撑我们存在的人造物；(4) 关爱我们的文化传统；(5) 关爱我们自己的身体

但是，很多人很难作到上面的要求，所以他痛苦、悲观、牢骚满腹、怀才不遇、四面楚歌。因为他只关注自己而缺乏了对他的支撑系统的关注。当然，本来应该是他的支撑系统却变成了他的对立反对系统，本来这些系统都可以成为我们快乐的来源，但是现在却成为他的痛苦的来源，我们就无法从这些系统中找一个快乐的理由，只找到一千个伤心的理由！

## 二、语言的目的是影响人

1. 人与人交往，常常是意志力与意志力的较量。不是你影响他，就是他影响你，而我们要想成功，一定要培养自己的影响力，只有影响力大的人才可以成为最强者。

### 2. 懂得通过角色语言和角色行为影响人的心理

在社会心理学中，“角色”是指一个人在特定的社会和团体中占有的某一特殊位置以及被社会和团体规定的行为模式。简单地讲，角色就是一个人的社会地位、身份。例如，家庭中父亲的角色，意味着他在家里占有一家之主的地位，因而就有一套被习惯和制度规定好了的父亲应该具备的行为，他要参加工作，抚养和教育孩子，计划家庭生活等，他的言语和行为都应该像个父亲的样子。

心理学家实验证明：角色语言和行为对个体的行为和心理影响是让人震惊的。

3. 学会站在他人所处的社会角色来理解别人的行为，及时调整自己的角色转换。

实验前行为正常，适应良好的大学生在实验中变成了“恶魔”或出现了抑郁症状，这样的实验在今天理所当然是被禁止的，因为它摧残人的身心，违背了人道和伦理的准则。这一实验给我们的最大启示在于：人的社会角色地位的改变(如以上实验中的“看守”和“犯人”的角色)将对人的心理和行为产生巨大的影响。换句话说，人的社会角色影响着他的心理和行为。

现在你明白了，你有朋友在功成名就或社会地位变得显赫之后，开始与你疏远，他往日待人和蔼可亲，如今却变得盛气凌人；他以前很尊重你的意见，现在却对你的话不屑一顾……不同的角色赋予一个人的权利和责任是不同的，人们对他的期待也必定不同，这些无形的东西都影响一个人的心理和行为，从而促成他的变化。

因此，我们理解一个平常言行、他(她)对人对事的态度或一些人格测验来了解他，还可以站在他所处的社会角色来理解他的行为。同时，对于我们自身来讲，当我们在社会地位或社会角色有较大变化的时候，应该有意识地调整自己的心理状态，防止或减轻其向不好的方向变化。在不同的角色人生里，我们每个人都是主角，但并不是每个人都能演好这场好戏，因为人生不能像戏剧一样演坏了可以重来。所以我们应当珍惜机会，成功扮演各种角色，既满足社会的期望，也满足个人的需求。