

who AM I

(日) 木田拓雄 著  
(日) 藤井一士 绘  
赵征环 译

# 我是谁？

整理混乱的自己

浙江科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

我是谁? 整理混乱的自己 / (日) 木田拓雄著; 赵征环译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5341-3319-0

I. 我… II. ①木…②赵… III. 自我完善化—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第056677号

TITLE: [もやもやした自分をすっきり整理する 自己分析ノート]

BY: [木田 拓雄 · 藤井 一士]

Copyright © T.Kida 2006 © K.Fujii 2006

Original Japanese language edition published by NIPPON JITSUGYO PUBLISHING CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with NIPPON JITSUGYO PUBLISHING CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

书 名 我是谁? 整理混乱的自己  
著 者 (日) 木田拓雄  
绘 画 (日) 藤井一士  
翻 译 赵征环



策划制作 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)  
总 策 划 陈 庆  
策 划 常晓丹  
设计制作 郭 宁  
封面设计 任 蓉

出版发行 浙江科学技术出版社  
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006  
联系电话: 0571-85176040  
E-mail: zkpress@zkpress.com

版权登记号 图字: 11-2008-1号  
排 版 北京书锦缘咨询有限公司  
印 刷 北京地大彩印厂  
经 销 全国各地新华书店

开 本 148mm × 210mm 1/32 印张 4.75  
字 数 100千字 印数 0001~8000  
版 次 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5341-3319-0 定价 18.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装问题, 本社负责调换)

责任编辑 朱振东  
责任校对 张 宁

# 我是谁？

整理混乱的自己



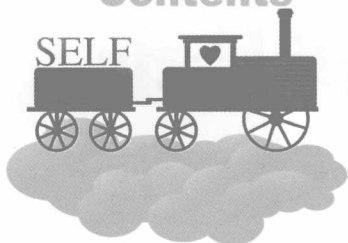
(日) 木田拓雄 著  
(日) 藤井一士 绘  
赵征环 译

I am

浙江科学技术出版社

# 目 录

## Contents



1. 为什么读这本书 ·····	4
● 前言 ·····	4
2. 自己本身不可思议之处 ·····	8
● 全面地思考自己 ·····	8
● 试试看 ·····	12
● 真正的我在哪儿 ·····	14
● 为什么眼睛看不到自己 ·····	18
● 真正的自己…… ·····	20
3. 对自己的关心 ·····	24
● 观察自己的身体 ·····	24
● 用感官认识自己 ·····	34
● 感觉 ·····	44
● 分析自己的感觉 ·····	48
● 当生气、哭泣或者欢笑时 ·····	54
● 分析自己的感情 ·····	58



4. 关心自己的人际关系和扮演角色	66
● 内心与身体的关系	66
● 通过关系认识自我	72
● 家属关系	76
● 谁像你	84
● 你喜欢和讨厌的事情	90
● 家庭以外的关系	97
5. 对自己的内心和价值观的关心	106
● 为什么会流行算命	106
● 全身的调查及其方法	110
● 了解自己的内心	114
● 喜欢和想做的事情	118
● 进一步了解自己的内心	126
● 你究竟是什么样的人	138
6. 规则与评价	146



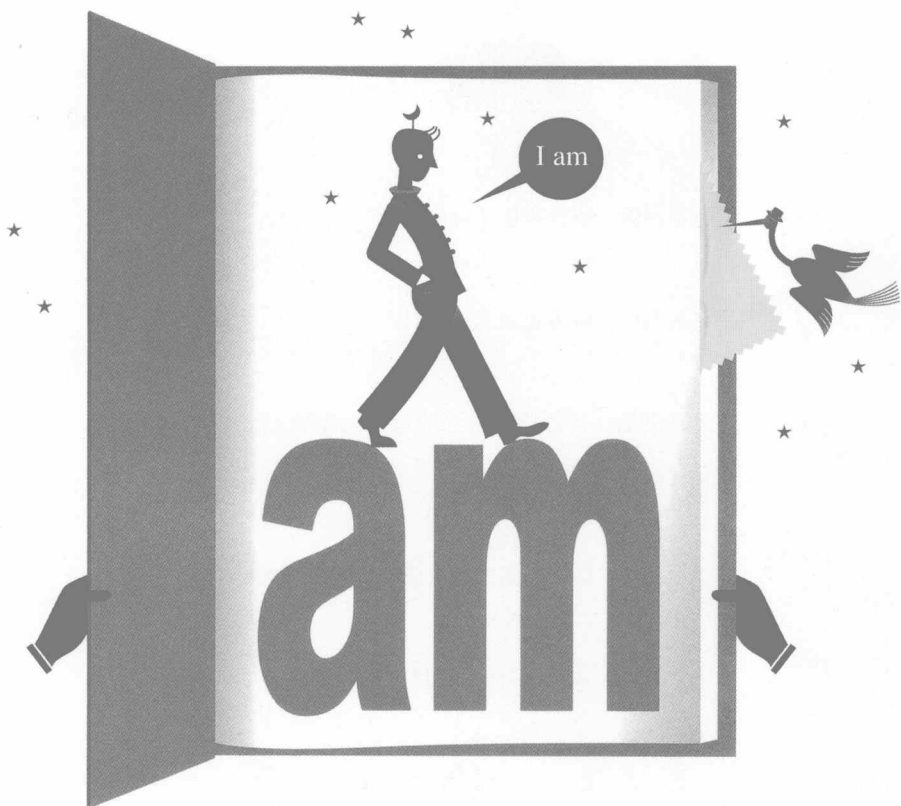
# 1. 为什么读这本书

## ●前言

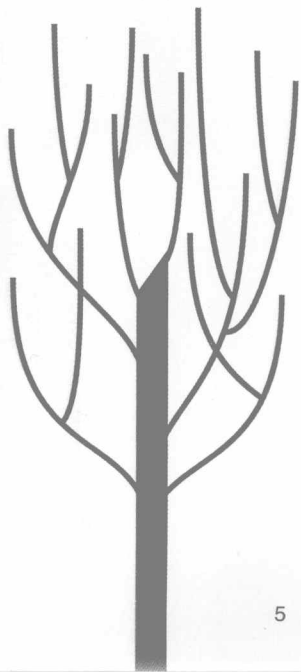
当你偶然在书店里拿起这本书时，也许会犹豫是否要继续读下去。在你的头脑里，可能会有这样的疑问：“我能从这本书中学到多少呢？”担心读完本书之后，才发现浪费了时间。

曾经有本书的开头写了这样一句话：“此页之后的内容不要读，返回到以前的页码，读以前的内容，往前读！往前读！”对于担心浪费了时间的读者来说，这或许也是个巧妙的诱惑吧！别人越是不想让你看，自己就越想看，这是人之常情；别人越是吓唬说“好恐怖呀”，有些人就越想看恐怖的东西。像这样故意跟别人作对的人也是无处不在呀！





当然，这本书中并没有写出那样的提醒。我原先是想写“请愉快地阅读本书”的，但是最终决定在你开始阅读前，对你提出5项要求——这个要求便是“读完书后你也要这样”。在购买电器等产品时，通常会附有一张保修单，有了这张保修单，就能避免以后的麻烦而不会感到后悔。这5项要求便相当于本书的保修单。





读完本书后，应该更加了解自己。



读完本书后，应该更加喜欢自己。



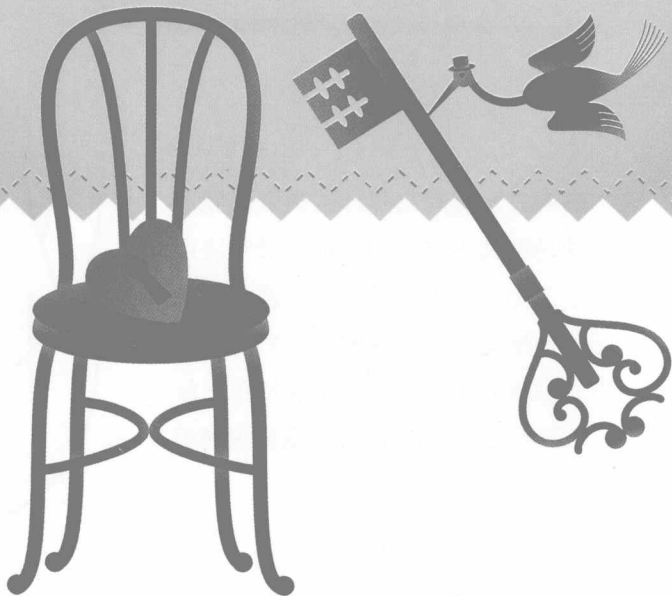
读完本书后，应该感到自己的过去无比的丰富多彩，且无可替代。



读完本书后，应该向帮助自己成长的人表示感谢。



读完本书后，应该期待更加精彩的人生。

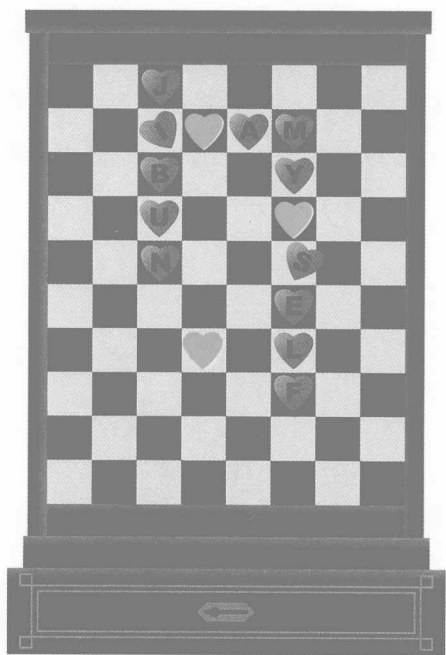




下面将对你提出许多问题，请根据自己的想法轻松作答。

虽说是答案，却没有正确答案。只要比平时更仔细地关心自己一点，答案自然而然就会出来了。希望你能够心情舒畅地展望未来并回忆过去，如果能唤醒你更多的记忆，再与现在的你结合在一起，给你更多的祝福和光辉，那该多好呀！

对于本书的说明到此为止，现在请继续阅读下一页吧！



## 2. 自己本身不可思议之处

### ●全面地思考自己

自己究竟是什么？

你现在的位置在哪儿？

是自家的桌子前，坐在电车上，咖啡店的阳台上，能看到海的公园里，还是棒球场？也许正躺在电影院松软的椅子上，也许正在考虑换工作，或是在大学的图书馆里、练习室里，也许正在做兼职或是躺在床上。

当被问起“你在哪儿”的时候，就会将脑子里的各种疑问与现在的自己联系在一起。在自己屋里边想边在纸上写着：“我是谁？”，“我是藤井拓雄。”难道自己等于名字吗？

坐在电车的椅子上这样定义着自己：“我是××大学3年级的学生，女。”可是，同一所大学的同年级女学生都可以这么定义自己呀！

站在咖啡店的阳台上一边眺望着行人，一边在笔记本上写着：“我是长女。”难道自己等于家属关系吗？



I am

I am

I am

I am

I am



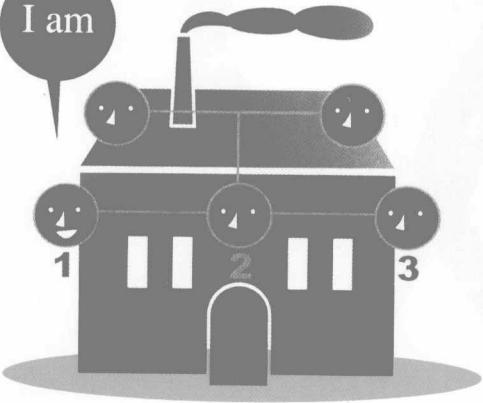
I am

I am

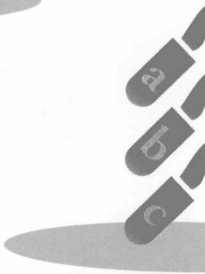


I am

I am



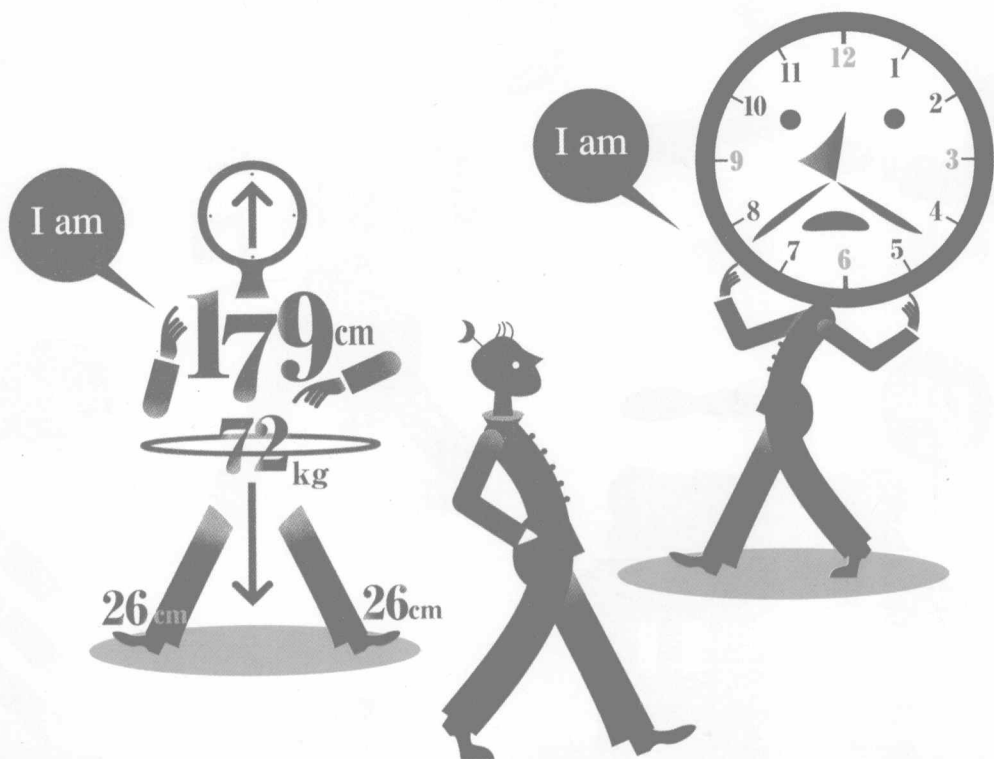
I am



在能看到海的公园里与朋友谈论着自己是谁的时候，朋友回答说：“我性子急，喜欢快乐的事，马虎。”你说：“我喜欢安静的地方，比较慎重但很顽固。”难道我们等于性格吗？

在棒球场上——边观察着选手的表现——边思考着：“我身高179cm，体重72kg。”难道自己等于体型吗？

坐在电影院的椅子上想着：“我除了喜欢看电影，还喜欢烹饪、旅行和英语会话。”难道自己等于兴趣吗？



正在考虑换工作的你问自己：“我有哪些特长？”难道自己等于特长吗？

在大学的图书馆里，在笔记本的空白处写着：“我属于射箭部。”难道自己等于所属的组织吗？

在练习室里一边看活动日程一边低声嘀咕着：“我要守时，要能意识到责任感，在活动时集体利益要高于个人利益。”难道你只能和价值观紧紧联系在一起吗？

躺在床上低声说：“我感觉比较灵敏，要好好地发挥。”难道你等于感觉吗？



## ● 试试看

只是读而没有实践，这是毫无意义的。所以，也要试着对自己提出相同的问题。没有电脑的人，就请使用右页来记录。

请按照这种格式写：

“自己是什么？”

“我            ”。请在“我”的后面留些空白，并按照自己的想法填写。右页有30行，请回答15道题。

请在1分钟内答完所有的问题，并且必须逐个进行回答。





自己是什么？

我



## ●真正的我在哪儿

你的面前有15个答案，即使把它们全部加起来，可能也无法作为“自己是什么”的答案。为什么制作了10张这样的卡片并搜集了150个答案，也不是“你自己”呢？“这就是我”的答案到底在哪儿呢？

希望你能回想起最初对自己提出：“自己是什么”这个问题和得出答案时的情形。

第一个问题是在你的记忆中，你认为是谁最先提出这个问题的？



如果记不起最先提出这个问题的人，你就在心中仔细地进行排除，应该会意识到正在考虑“自己是什么”的“自己”在哪儿。

撇开自己，像对待别人的事情一样去观察、思考、分析，并得出“我是长子，正悠闲自在地呆在屋子里，小声地聊着天”这个答案的人究竟是谁呢？





即便这么说，应该也有人不太理解吧？

如果从另一个角度来提问，也许会容易理解一点。

开始自我探索的旅程。

从没见过这么引人注目的语句吧？

感觉好像自己在“自身以外”，而真正要寻找的自己却在远处的某个地方。

闭上眼睛，试着想象一下“正在自我探索的旅程中的自身”：

背着简易背包，穿着运动鞋，精神十足地往前走。为了能见到正在遥远彼岸的“自己”，你一直向前走着。

