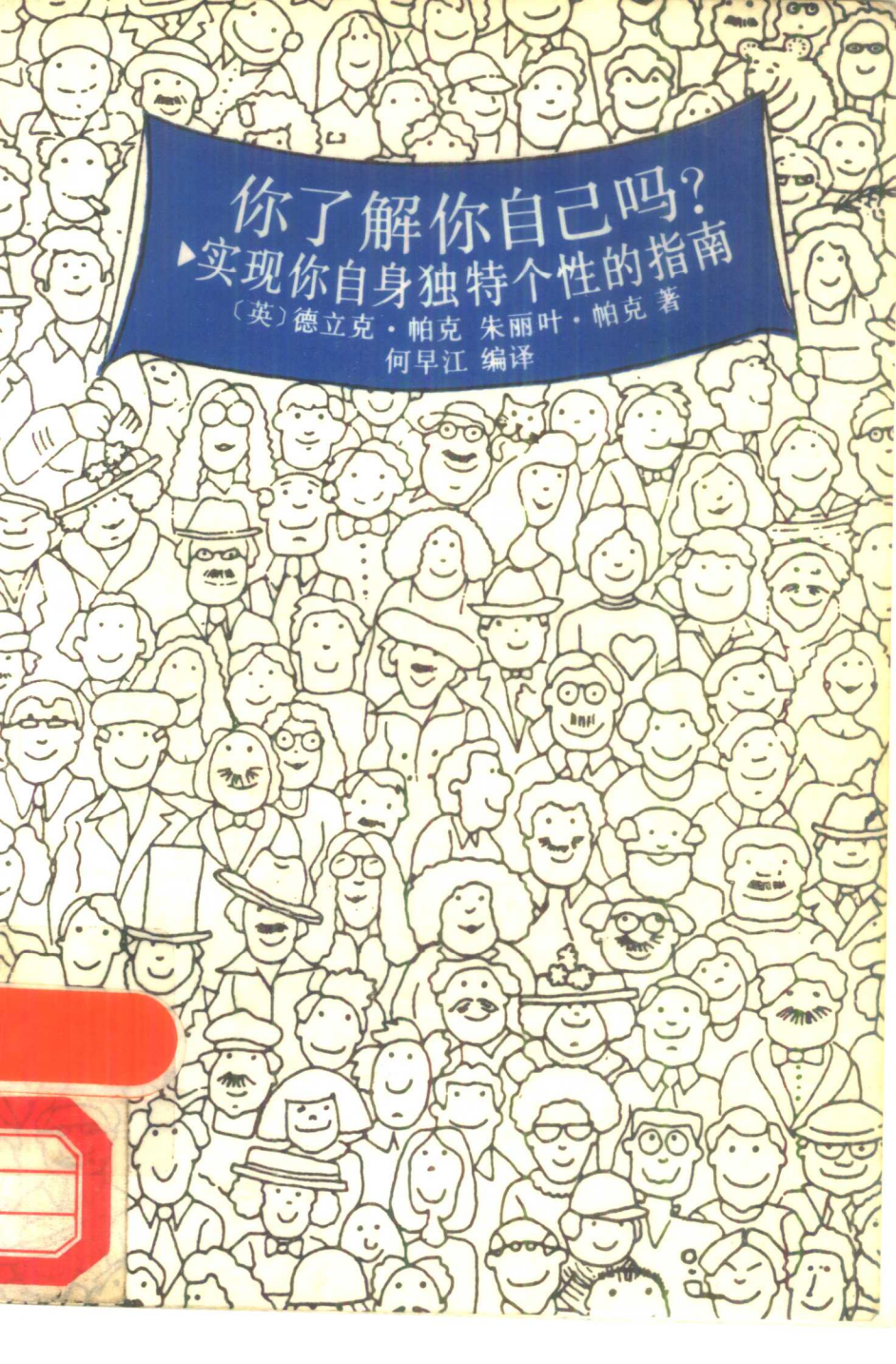




你了解你自己吗？

▶ 实现你自身独特个性的指南

(英) 德立克·帕克 朱丽叶·帕克 著

何早江 编译

你了解你自己吗？

——实现你自身独特个性的指南

〔英〕德立克·帕克 朱丽叶·帕克 著

何早江 编译

中国人民大学出版社

B848

4240

How do you know who you are?

The Complete Guide to Your Personality

Derek and Julia Parker

Thames and Hudson, London, 1980

根据伦敦泰晤士和哈德森出版社 1980 年版译出

你了解你自己吗?

——实现你自身独特个性的指南

〔英〕德立克·帕克 朱丽叶·帕克 著

何早江 编译

*

中国人民大学出版社出版发行

(北京海淀路 39 号 邮码: 100872)

中国人民大学出版社印刷厂印刷

(北京鼓楼西大石桥胡同 61 号)

新华书店经销

*

开本: 787×1092 毫米 32 开 印张: 4.875

1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月第 1 次印刷

字数: 101 000 册数: 1—3 000

*

ISBN 7-300-01397-X

G·149 定价: 2.75 元

译者序

现代社会对个人的生存和发展提出了越来越多的挑战。为了获得成功，一方面，人们必须按照公认的“游戏规则”去规范自己，建立起良好的社会形象。另一方面，又要最大限度地发挥个性特征和个人潜能。能否正确面对这种个性化和社会化之间的矛盾也是衡量一个人是否成熟的一个重要标准。

每个人都是一个多重层面的复合体，作为社会的人，他所使用的语言、身体语言以及思维定势等都体现了他所处的文化和传统背景、社会地位等社会环境的深刻影响。而每一个人又各自拥有一份完整的天地，每个人都有着自己独特的性格、兴趣、容貌、健康状况、理想、情绪表现方式和智力状况。而这种个性化和社会化特征并非是完全隔绝的，而是互为依存，互有影响的。本书作者正是立足于社会大背景来对个体的特征进行发掘。在强调个性化的同时充分照顾到文化和历史的因素。如在分析“如何建立自己的形象”时就具体分析了服装成为一个人社会地位的标志和形成这种对应关系的历史根源。在分析如何“识别人类的举止信号”时就具体描述了同一信号在不同民族、地区的不同含义，并指出不

同人种的举止模式的差别，因而具有较强的说服力。

本书的内容大致可分为两大部分，第一部分包括 1—4 章，主要论述如何建立自己的社会形象，并在适应社会的过程中展示自己的个性魅力。5—18 章为第二部分。其内容包含了与人生密切相关的个体性方面的内容。如健康、心理卫生、道德伦理、野心、性格、生理节律等等，并根据大量的研究成果设计介绍了 4 个自我测验。通过这些测验，读者可以了解自己属于哪种性格类型、推算出自己的生理、智力循环周期等等，这样每个人就可以根据自身状况正确地确定自己行为方式，提高成功率。

本书涉及了一些目前还存在争议的内容如笔迹和手相。笔迹学目前在国外已发展成为一门专门的学科。在我国也有“字如其人”的说法，其内容肯定是你感兴趣的，而手相则容易使人想起那些骗人的江湖术士。但手相全是迷信吗？通过观看你手上的纹络能看出你是个什么性格的人吗？手的变化是人的健康状况的呈现吗？本书从科学实验的角度介绍了这方面的知识。

当然，由于文化背景的差异和研究方法上的差异，书中难免掺杂有这样或那样的糟粕，还有一些内容则缺乏确实的根据，译者对此进行了一些删节。删去了原书中有关性欲测验等内容。有些内容因具有一定的参考价值，如宗教选择、野心、手相、笔迹等部分则进行了局部的增删和重新编排，以求符合我国读者的阅读习惯。

由于种种原因，译文中难免还有不妥和欠雅之处，恳请读者批评指正。

本书由译稿成书承蒙肖峰和中国人民大学出版社潘宇同

志的热情帮助和支持，在此，谨向他们表示由衷的感谢。

何早江

1991年11月8日于北京马莲洼

责任编辑 潘 宇

封面设计 祝东平



ISBN 7-300-01397-x/G·149 定价: 2.75元

目 录

第一章	认识自我的途径.....	1
第二章	建立自己的形象.....	7
第三章	扮演各种不同的角色	14
第四章	识别人类的举止信号	19
第五章	人类“生存机器”(身体)的正常运转.....	29
第六章	你有多健康?	36
第七章	你与你的身躯	48
第八章	你的身心状况与你的年龄	55
第九章	你的晚年幸福吗?	61
第十章	男女的生理和心理差异	70
第十一章	你是内向型还是外露型?	76
第十二章	你有野心吗?	86
第十三章	人类家族的大小范围.....	107
第十四章	宗教的选择与信奉.....	112
第十五章	你知道你的体力、情绪和 智力循环周期吗?	115
第十六章	你的笔迹与性格.....	121
第十七章	你的手相如何?	127
第十八章	人类容貌的基本类型.....	141
结束语		146

第一章

认识自我的途径

你想更全面地了解你自己吗？如果是，为什么呢？你应该采用什么方法来达到对自身的全面了解呢？当今相信依赖颅相学、石占学和卜指甲学的人为数不多了，而越来越多的人对生物节律、星占学，特别是心理学产生了浓厚的兴趣。认识你自己吧！但具体该怎么进行呢？

“探索自身的奥秘”索洛^①曾说过“需用眼和神经”。人们渴望了解自身的愿望在索洛死后的一个多世纪里变得越来越强烈。成千上万的人们开始从星占学杂志中寻找自己的属相、

① 索洛 (Henry David Thoreau, 1817—1862): 美国作家。——译者注

星位，以期从中估价他们的智商；颅相学家摸寻来访者头上的隆突，以便揭示其性格特征；手相学家认真观察咨询者手上的纹路、折皱；笔迹学家则详尽分析他们所掌握的手书标本。另外，还有一些人独自涉足于弗洛伊德^①、荣格^②和早期一些心理学家的学说所指点的方向，满怀信心地去寻找自己。很快地，这些早期心理学的追随者们以他们曲折的探索之路描绘出了一幅当时寻找自我热潮的生动图画。当然，有些人终因方法欠佳而没有真正地达到了解自身的目标。

事实上，人们相当不满足现有对自身的了解，甚至有些人还对此产生了逆反的怀疑情绪。格弟^③认为，过分地注意自己的思想往往会限制自身的发展，就像一条想很好了解自己的毛虫，永远不可能变成蝴蝶一样。但是，现在人们仍然普遍相信：如果我们能更好地懂得或了解我们的一言一行或一举一动所代表的动机，那么，我们便可以更好地预料我们在各种不同情况下可能会作出的反应，以及更深刻地理会为什么会作出这些反应的道理，这样，我们便能因为很好地了解了自己而消除生活中某些不必要的烦恼，从而赢得更多的快乐和幸福。

20 世纪“文明”的西方生活的一个主要问题是我们的感官都趋于迟钝。其部分原因是因为现在我们有太多的机器来为我们干那些以前都需要我们亲自动手做的事情。过去，在

① 弗洛伊德 (Freud Sigmund, 1856—1934)，奥地利精神病学家、心理学家，首创精神分析。——译者注

② 荣格 (Jung Carl Gustav, 1875—1961)：瑞士精神病学家。——译者注

③ 格弟 (Gide André 1869—1951)：法国小说家，曾获得 1947 年诺贝尔文学奖。——译者注

电视机没有进入我们家庭时，虽然我们不能一动不动地坐在电视机前欣赏演员的表演，但是，我们可以阅读文学作品。当然，对于作品中的角色，我们肉眼是看不见的，仅仅只能凭借自己的想象来编织作品中的情景与角色。这样我们的大脑便进入了一种幻想世界，这种幻想便同书中的角色一道驰骋，并与他们共享忧愁与欢乐。另外，我们还必须发挥我们的想象力，这样才能使作者笔下的人物真正活灵活现地展示出来。其次，在阅读中，我们还必须不停地动手来翻动书页。在没有计算器以前，虽然我们不能够用手指按动数字键盘轻而易举地进行计算，但是，这迫使我们开动脑筋去搞清那些数字与数字之间的关系，使我们利用这些关系去实现笔算、珠算或心算。在拥有机械化的交通工具前，我们不得不用我们自己的腿来代替或者是借助于其他动物（如马），以便我们能从一个地方到达另一个地方，并且我们还必须考虑去选择平坦而不太拥挤的道路以使我们能在路上能悠闲自得地行走而又不会跌倒或被川流不息的人流和车辆撞倒。毫无疑问，以上这些都在不同程度上锻炼了我们机体的灵敏性。

这并不是抱怨现代的“文明”生活以及生活的内容与质量。比较各个历史时期，如果人们认真思考过的话，很少有人会不愿生活在今天——20 世纪的年代里。然而，由于在今天，如此多的事情都已为我们做好了，我们似乎成了一切事情的局外人，致使我们常常感到：人们不过是在单调无味的生活里顾影自叹。

或许我们应该这样认为：我们并没有以强烈的愿望和积极的态度参加到我们今天的生活中去。或许我们对自身并不了解，不像我们的先辈们那样，他们似乎生来就了解自

己，因而他们在后来的生活中建立了如此多的信仰并以此来指导他们的实际行动，全力以赴地为实现“自我风格或价值”而终身奋斗。

本书中提及的各种理论分别都有出版发行的材料为依据。例如：人类思想和性格的手势行为表达方法；身体健康与否对头脑的影响；人类的智力及其衡量标准；人类的性活动；人类的遗传过程；以及心理学；星占学；笔迹学等。极少有人（或者根本没人）读完全书后，没有被书中任何章节所涉及的理论吸引而不再仔细翻阅第二遍。对自身个性情况一无所知的读者可能会争先去读那些能够为自己释疑的有关理论与章节，其实这样做并不好。

我们相信，在阅读此书时，不可能有两个读者会同时发现书中某一章节与现实不符合。如果你对星占学一章很感兴趣，也许你不会太喜欢智商测验。如果你作了智商测验并且测验证实了你的思想的确敏锐，那么你也许会发觉心理学测验靠不住。你或许认为某些测验极不可能适合于你，因为你是一个“中间性状”的人，即你也许性格外向，也许因为你是一个贵格会教徒^①而性格内向。然而，如果你相信假设你出生在明天你就不会像出生在今天这样感情极其脆弱的话，那么，你是非常愚蠢的。

事实上，我们删去了一些似乎今天已彻底否定了的那些容易使人产生困惑的理论。原因是它们不大可能真正地给人们带来帮助。当今，已经没有人再相信颅相学了，虽然颅相

① 贵格会教徒 (Quaker)：基督教的一个教派。也可译为“公谊会教徒”、“教友派教徒”。——译者注

学曾风靡英国，当年维多利亚女王曾敲打她孩子们的头颅，并小心翼翼地进行了头骨分类。本书也没有介绍测指甲术（在指甲上涂上油，根据指甲的反光来测定年青处女的性格），以及石占学（以两块石相碰撞时发出的声音来推测命运的方法）。

当然，并非所有我们在本书中讨论的题目都能吸引读者。也许因为读者情绪的原因，有些题目会变得出乎意料的吸引人。然而要强调的是，丢开某些理论部分并断章取义，以使自己在测验中得到满意的结果，这样的作法是极不可取的。我们列出了本书参考文献的来源，以便那些想要进一步测试自己的人查找。

你所严肃对待的题目一般是你现在最关心的问题。你是否认为那些相信生物节律的人和机构不会浪费金钱和时间？当你驾车遇到交通拥挤时，你便格外小心，这是非常值得的。因此，阅读本书会给你一些有关的启示。另外，我们还应该有一个良好的心态来阅读本书。星占学或许会警告你可能为一件小事而失态，然而这并不意味着你的脾气本来就坏或者会从此变坏。同样地，如果某种理论认为你和其他某个根本不同的人种在遗传学上只有一点点区别也不会使你的同伴从此疏远你。

看看全书的测试题：提问、回答、然后记分。这些分数将能大致告诉你在现代心理学、物理学以及智力趋向上所居的方位。这些测验的目的不在于完完全全地揭示你自己，并不象星占学家为你写一篇 6000 字的论文来对你作精确的评价，也不象分析家会同你谈上几个小时的话来评估你。然而，除去上面说的，我们希望这些测验能对你的、也许是你正在疑虑的、也许是你已感觉到但却不完全明白的问题提供建议。

最后，让我们还是用索洛的那句话来作本章的结束语吧。“探索自身的奥秘需用眼和神经”。看看我们自己，象别人看我们一样，决不会是永远感觉轻松、舒服愉快的。如果真是一律地感到轻松、舒服，那么，这本书或许没有意义。本书大胆地指出了一条通向了解自身之路，并且我们希望你能在这条了解自身的道路上不断地发现自己或重新发现自己。同时希望你能按照自己的独立人格去言行、去生活。另外，我们还希望本书能够提醒你：随时就自己最易产生的偏见进行自我提问，问一问你对“年轻”、“爱情”、“健康”、“智力”及“生命”意义的理解。

第二章

建立自己的形象

第一印象可能是误解、假象，也可能是正确、真实。你是建立一个独特的形象出现在人们面前，并且同他人进行交往呢？还是将自己乔装打扮，以假象出现？5000年来，人类总是以这两种形式来表现自己，……

几乎没有人能记得自己在襁褓时是个什么样子。但是，有一点可以肯定：一旦你能够行走，你便开始自觉或不自觉地建立自己的形象。这里我们用“风格”这个词来代表每个人的独立形象。一般情况下，你的表现（言谈、举止、行为）很自然地代表着你自己。但是，也有一些时候你必须刻意地去塑造某一个形象，如当你开始做妈妈或爸爸时，你必须努力，以使自己像一个爸爸或妈妈。通常你会同大多数人一样，知