

新智慧文丛

● 柯克 / 编译



读懂你自己

认识自我是成功人生的第一步

Read Your Own Mind

世界上最大的对手不是别人，
而是自己，更进一步地说，就是彻底地读懂自己，战胜自己。
古希腊伟大哲学家苏格拉底的“认识自己”
是对千百万人通向成功的忠告。

中国档案出版社

读懂你自己

柯 克 编译

中国档案出版社

责任编辑/刘 琛

封面设计/李 栋

图书在版编目(CIP)数据

读懂你自己/柯克编译. —北京:中国档案出版社, 2002. 11
ISBN 7-80166-269-5

I. 读… II. 柯… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080356 号

DUDONG NI ZIJI

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/南宫市印刷有限责任公司

规格/850×1168 1/32 印张/12 字数/200 千字

版次/2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印数/5000 册

定价/22.00 元

前言

不管对什么人来讲,读懂自己永远是人生的重要课题之一。这个道理很简单,一个不能真正了解自己的人,所有的计划和行动都是盲目的,都类似盲人摸象。

毫无疑问,任何人的成功都不可能是盲目的,必须从全面“看透”自己开始,从“看透”自己开始起步。这里讲的“看透”,是美国著名成功学大师皮鲁克斯的观点,他说:“看透自己是每一个有志于成功者必须要经历的环节,这意味着,看透自己是成功的根本,否则一个人就会去模仿一切不适合自己的成功套路而陷于失败的境地。人生的意义不在于太多的奢望,而是在某一个问题上能够彻底看透自己的优点和弱点,从而取长补短。如果一个人能做到这一点,成功的希望就在眼前。”

这里讲的“看透自己”,其实就是读懂自己。的确,每个人对自己最容易形成误区,或者盲目乐观,或者唉声叹气,可能为一次小小的成功激动不已,也可能为一次小小的失败灰心丧气。产生这些误区,不是不正常,而是成长过程中必须经过的步骤。关键要看你是否能正确处理这些误区,因此我们提倡读懂自己、读懂人生。

读懂自己有十种方法,这是本书的主题,即:

- 一、认识自己：我究竟是谁？
- 二、发现自己：我能干什么？
- 三、提升自己：我的目标在何处？
- 四、激励自己：我能不能强大起来
- 五、挑战自己：我可以打败困难吗？
- 六、打造自己：我的能力有多大？
- 七、治疗自己：我身上的劣势有哪些？
- 八、调整自己：我的心态积极吗？
- 九、推销自己：我能否打开人生局面？
- 十、享受自己：我拥有生活的意义吗？

世界上最大的对手不是别人，而是彻底地读懂自己、战胜自己。古希腊伟大哲学家苏格拉底的“认识自己”是对千百万人通向成功的忠告。

世界上到底有多少对手，到底有多少成功的路子，恐怕是难以计数的。但有一个对手，有一条路子，你必须认清，这就是你应该辨清自己、了解自己的优点和弱点，知道自己该把脚踏向何方？一旦真正这样，你就彻底读懂了自己，解除了你人生的盲从，就可以立即把双脚踏在成功的跳板上了……。

当然，我们希望这本书对你真正地读懂自己大有一些帮助。如果你能做到这一点，成功的人生就会到来。好了，请您在任何时候都要记住这样一句话——读懂自己是成功人生的起点！

目 录

一、认识自己，我究竟是谁？

01. 活着之道在于自信和自立…………… (3)

有自信与自尊，才能够让我们感觉到自己的能力；其作用是其他任何东西都无法替代的。而那些软弱无力、犹豫不决、凡事总是指望别人的人，正如莎士比亚所说，他们体会不到也永远不能体会到，自立者身上焕发出的那种荣光，因为认识自己的目的就是自信和自立。

02. 了解你自己，对自己负责…………… (7)

林肯任总统时，他的顾问想要推荐一位内阁人员。林肯不同意，当他追问原因时，林肯说：“我不喜欢这个人的面孔。”顾问对他说：“但是这个可怜的家伙是不

目

录

必为他的面孔负责的。”林肯答道：“每个人年过四十之后，就该为他的面孔负责。这个人面孔上透露出不负责的样子，所以他缺乏认识自己，对自己负责的精神。”于是事情只好作罢。

03. 切忌想法分散 (10)

在认识自己切忌想法太分散时，应该注意什么呢？只有用分析家冷静的眼光，而不是情绪化的埋怨责备，才能把我们从失败之中解放出来。为什么聪明的人会失败？原因有一大箩筐，它无疑比我们在此所提到的更多。失败实在不是什么了不得的事，即使最棒的人也在所难免，能够从失败中吸取经验，才是了不起的事。聪明的人惟一与众不同的是，他们能够汲取教训，重新认识自己，把自己的想法重新集中起来，加以合理地筛选，从而找到新的成功方向。

04. 找到自己做事的最好方法 (15)

生活中 60% 的时间只是在混日子，根本无法认识自己到底是谁。因此，他们的生活层次只停留在：为吃饭而吃、为搭公车而搭、为工作而工作、为了回家而回家。他们从一个地方逛到另一个地方，事情做完一件又一件，好像做了很多事，但却很少有时间从事自己真正想完成的目标。就这样，一直到老死。很多人临到退休时，才发现自己虚度了大半生，剩余的日子又在病痛中一点一点的流逝。

二、发现自己：我能干什么？

05. 在行动前，一定要清楚自己的真正需要

..... (21)

生活中最困难的一个过程就是要搞清楚我们自己究竟想要什么，大多数人都不知道自己真正想要什么，因为我们不曾花时间来思考这个问题。面对五光十色的世界和各种各样的选择我们更不知所措，所以我们会不加思索地接受了别人的期望来定义自己的需要和成功，社会标准变得比我们自己特有的需求还要重要。

06. 面临绝境，心里仍然要喊“前进，前进！” … (26)

当水手们畏惧退缩的时候，只有哥伦布还要勇往直前；当水手们恼羞成怒警告他再不折回，便要叛变杀了他时，他的答复还是那一句话：“前进啊！前进！”这是对自我激励方式的发现，也是对自己的深刻的发现！

07. 每天都要超越自己一点点..... (30)

在追求过程中，一定会有许多困难阻挠我们。如果缺乏应变能力，那我们便不容易突破瓶颈，反而会被逆境打倒。所以，对于每一个难题，我们都必须谨慎对待并加以解决。

08. 我们可以得到我们心中所期盼的一切 (34)

但是,如果你不能正确发现自我,你取得成功的机会就会减少。在你感到不适应或注意力不集中的时候,你的判断就会动摇。你可能会分不清积极的风险与消极的风险,可能会减少解决问题的判断力。即使你在技术上胜任某一角色,但你会感到自己无能为力。

09. 相信你的预感 (38)

这里要提出两个警告:一、千万不要相信诸如买彩票和赌博这类事情上的预感。这样的预感绝不可能是出自于隐藏在你内心深处的材料库,因为它没有事实可依。二、千万不要把预感和希望混为一谈。许多拙劣的预感只不过是经过伪装的强烈的愿望而已。

10. 养成良好个性,一生都会受益匪浅..... (41)

你必须成为自己最好的朋友。你不能老是依赖他人,即使他是个大好人,他也必须照顾自己的利益,而且他内心也一定有些问题困扰他。只有你充分支持自己,并加强你的信心,才能使你在人群中保持独特的风格。

11. 世上没有什么不可能的事..... (47)

我们当中的许多人认为自己不是有经验的失败者就是无经验的胜利者。其实,我们无需在有经验的失败者与无经验的胜利者之间作抉择。我们可以成为胜利者,获胜的经验愈多,就愈具备胜利者的特征。

三、提升自己:我的目标在何处?

12. 跟着目标前行 (53)

想要把模糊的梦想转化成成功的事实,前提是制订目标,这是整个人生的奠基。目标会指导你的设想,而坚定的信念便会决定你的人生。计划目标存在一个重要规则,那就是它要有一定的难度,初看似乎不会成功,但这又对你有相当的吸引力,愿意一心一意去完成。

13. 目标越具体越好 (59)

对准创造目标并不意味着没有一点知识也可以进入创造状态,而是指只有在阶段时间内集中精力掌握某一领域所具备的知识,才能较快地取得成果。

14. 找准目标,可以避免浪费精力 (64)

最伟大的人是那些全力以赴、锲而不舍、提升自己的人,他们一锤又一锤地敲打着同一个地方,直到实现自己的愿望。我们这个时代的成功者是那些在自己的领域无所不知,对自己的目标坚定不移,做事专心致志、精益求精的人。

15. 人生就是长跑下去 (68)

人生不就是一段“长跑”吗?既然如此,那何不学习

一下长跑选手的做法,跟住某一个人,把他当成你追赶并超越的目标,这样下去,你就能提升自己!

16. 学会从小到大 (72)

如果分解成具体的小目标,分阶段地逐一实现,你可以尝到成功的喜悦,继而产生更大的动力去实现下一阶段的目标,不要说“笑到最后才是笑得最好的人”,经常让自己笑一笑,分阶段的成功加起来就是最后的成功。

17. 制定目标的良策 (77)

“现状满意检测”可分为三步:第一步是首先在纸张上写下标题:“目前生活中,有哪些是我不喜欢的(也就是打算改变的事物)?”第二步是回答目前的生活中哪些是你所喜欢的(打算保留的事物)?第三步是回答“在目前工作中,有哪些是我不喜欢的(打算改变的事物)?”

四、激励自己:我能不能强大起来

18. 没有勇气将无所作为 (83)

法兰克·赫伯特的经典科幻小说《沙丘魔堡》:“恐惧是心灵杀手,我决定面对我的恐惧,让它通过我。在它走过之后,我打开内心之眼,欲看清它的路径,结果发现在恐惧经过之处,什么也没有留下来,只有我一个人。”

19. 一定要拥有胜利的心态 (86)

以胜利者心态生活的人,以征服者心态生活在世界上的人,与那种以卑躬屈膝、唯命是从的被征服者心态生活的人相比,与那种仿佛在人类生存竞赛中遭到惨败的人相比,是有很大区别的。

20. 成为心中渴望的理想角色 (90)

许多人过着既说不上成功又说不上失败,既说不上富裕也说不上贫穷的生活。他们生命的大部分时间都介于贫困和富足之间,因为一部分时间他们的心态是积极的、建设性的,而另一部分时间他们的心态则是消极的,因而也是非建设性的。因此,这种人就像钟摆一样摇摆不定。

21. 自己只要做好,就是成功 (93)

对你来说,艾米莉·狄金森的一句话极为正确:“从未成功的人把成功当作最甜美的事。”这句话后面隐含的意思是:成功的人从不会把成功看作快乐的事。

22. 做自己人生的攀登者 (98)

与半途而废者和放弃者不同的是,攀登者拥抱挑战,与他们的生活紧紧相连的是一种紧迫意识。他们自我鼓励,具有很强的精神动力,并且努力奋斗以获得生命的价值。可以说,攀登者就是行为的催化剂,他们总是让事情得以发生。

23. 只有自己才能拯救自己 (102)

一个能自立自主的人,谁都愿意帮助他。看见他那样能吃苦耐劳,那样辛勤耕耘,谁都会对他肃然起敬,谁都会愿意去支持他的生意,谁都会替他做口头的免费广告。

24. 开展“内心竞赛” (105)

我们怎样才能进行这场“内心的竞赛”呢?(1)把眼睛盯在球上;(2)信任自己;(3)集中注意力于正在发生的事;(4)不要担心输赢;(5)不要怀疑自己的潜能。

五、挑战自己:我可以打败困难吗?

25. 成功有两个重要的条件:一是坚定,二是忍耐

..... (115)

在事业的路途上,你只要充分地发掘天赋的潜能,就能在无形中找到一条迈向成功的大路,否则,你永远不会成功的一天。一个人有了铁一般的决心,无形中就能给他人一种信用的保证,暗示着他做事一定会负责,不远处就有成功的希望。

26. 坚持精神能让你摆脱挫折 (120)

我们很容易从梦境中挣扎出来,但是却无法一下子从人生的困境中解脱出来。实际上,让自己从软弱无力

的精神状态中慢慢起步,渐渐加速,直到完全控制自己的意志,与梦醒的过程极其相似。

27. 激发接受挑战的潜能 (126)

弥尔顿如果不是失去视力,可能写不出如此精彩的诗篇。贝多芬则可能因为耳聋才得以完成更动人的音乐作品。海伦·凯勒的创作事业完全是受了耳聋目盲的激发。

28. 在最关键时刻爆发内在的力量 (129)

应付困难的能力和创造事业的才能,都只有在重大的责任压力下才会激发出来。认为“有什么便表现什么”的人生哲学,不知贻误了多少年轻人。在身体里面潜伏着的巨大能力,可能会发泄出来,也可能不会发泄出来,而这完全取决于你的环境是否能激发你的能力。没有相应的环境,即使有最大的雄心和自信力,也未必会发挥最大的才能。

29. 最美好的事往往是最困难的 (133)

爱默生在二十世纪再次称它:“真正的快乐不见得是愉悦的,它多半是一种挑战自己之后获得的胜利。”没错,挑战自己来自一种成就感,一种超越的胜利,一次将柠檬榨成柠檬汁的经历。

30. 难题愈多,愈能显示你的人生丰富多彩 (138)

在处理难题时,首先你必须要冷静,尽量沉着应对。如果你的内心无法保持冷静,就无法有效处理它。通常我们遇到难题时总是急躁不安。我们总是想着这些问题必须立刻解决,必须采取某些行动。

31. 只有抵抗,才能结束困境 (143)

生命并不是一帆风顺的幸福之旅,而是时时摆在幸与不幸、沉与浮、光明与黑暗之间的模式里。我们不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面,拒绝面对各种麻烦,而麻烦也不会因此获得解决。苦难是人类生活的一部分,只有实实在在地去面对,才是成熟的表现。

32. 将自己塑造成一个完整的立体人 (148)

可口可乐公司的总裁古滋·维塔讲了这样一句话:“一个人即使走到了绝境,只要你有坚定的信念,抱着必胜的决心,你仍然还有成功的可能!”

33. 失败是对一个人人格的试验 (152)

世间真正伟大的人,对于世间所谓的种种成败,并不介意,所谓“不以物喜,不以己悲”。这种人无论面对多么大的失望,绝不失去镇静,这样的人终能获得最后的胜利。

34. 苦难往往是经过化装了的幸福 (155)

苦难往往是经过化装了的幸福。“黑暗并不可怕，”一位波斯圣哲指出，“或许，它隐藏着生命之水的源头。”苦难往往是令人心酸的，但它是有益于身心的。

六、打造自己：我的能力有多大？

35. 最擅长的事最容易成功 (161)

也就是说，一个人成功打造自己的工作方法在于：该花的心血一定要投入，该有的过程一定要经过。人生充满变数，一个人的成败与否，不单看他的资质，也要看他的毅力。

36. 成功始于创新 (165)

竞争优势是指使某人更有可能取胜别人，为善于竞争者所独有。创新构成竞争优势。人们创新是为了取胜。

37. 训练你的机智力 (171)

不管一个人是多么的才华横溢，天资过人，如果他缺乏足够的机智来对才华和天资进行有效的引导，如果他不能够在适当的时间说适当的话，做适当的事，那么他还是无法有效地施展和运用自身的才华。

38. 改变众人所循的规则 (175)

突破思考是一种成功方式,可以鼓励人不断学习,不停地创造,所以,如果你想改变习惯,尝试新的挑战,那就突破规则,改变游戏方法吧!

39. 丢掉机会是最大的遗憾 (179)

人间处处是机会,但只有那些有所准备的人才能认出机会并加以有效地利用。没有一定准备,任何人都无法看出或利用优势。请记住,机会往往乔装成问题而出现。

40. 找到正确行动的方法 (187)

美国著名作家和记者埃里克·赛瓦里德说:“当我放弃我的工作而打算写一本 25 万字的书时,我从不让自己过多地考虑整个写作计划涉及到的繁重劳动和巨大牺牲。我想的只是下一段,不是下一页,更不是下一章去如何写。整整 6 个月,我除了一段一段地开始外,没想过其他方法,结果书‘自然写成了’”。

41. 训练自己的竞争力..... (192)

世界级的天才企业家,无一不具有强烈的竞争意识。比尔·盖茨具有赛车手的竞争心态,新闻电视网之父特纳是“一个百折不挠的竞争者”。索尼公司的创始人盛田昭夫说:“尽管竞争有一些较为黑暗的东西,但在我看来,它是工业和工业技术发展的关键。”