

看懂

自己

看清

别人

徐敏◎主编

知己知彼是人生的两大要事

认识自己，才能征服自己，才不会盛气凌人，才会怜悯他人，才会保持率直和真诚，才会在拥有智慧时虚怀若谷。

能认识别人，是一种心智、一种智慧、一种机智、一种智能。一个人在人际关系中，对于交际的那些人不了解，就是缺少了人际交往中的心智、智慧、机智、智能。

中国物资出版社

看懂自己 看清别人

徐敏◎主编
张森森◎副主编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看懂自己 看清别人：知己知彼是人生的两大要事/徐敏主编，
张森森副主编．—北京：中国物资出版社，2007.6(2007.11重印)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2644 - 5

I . 看… II . ①徐…②张… III . 人生哲学—通俗读物

IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 057277 号

责任编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 720×980mm 1/16 印张: 19 字数: 300 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 11 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2644 - 5/B·0093

印数: 12001 - 15000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

人最熟悉的莫过于自己，最陌生的也莫过于自己；最亲近的是自己，最疏远的也是自己。最熟悉的陌生人就是自己！虽然天天见面，但真正了解自己的人有多少呢？

人活一生，醒悟的少，疑惑的多，而最大的疑惑就是无法认清自己。了解自己最难，不了解自己最痛苦。所以人生第一要务就是认识自己。了解自己，才能认识整个世界，也才能接受世间的一切。

人有两个眼睛，可以看世间、看万物、看他人，就是看不到自己；能看得到别人的过失，却看不到自己的缺点；能看得到别人的贪欲，看不到自己的吝啬；能看得到别人的邪见，看不到自己的愚痴。2000多年前，希腊人在特尔斐的阿波罗神殿上刻下流布最广影响最深的真言：“人啊，认识你自己”。世界上最重要的事情就是认识自我，认识自己是一生的一大课题，岂可忽视！

先贤说：“事之至难，莫如知人；事之至大，亦莫如知人。”为人处世，知人实是一件难事，一件大事，又是人们走向成功的共同财富。从辨别一个人的言行真伪，到察觉一个人的思想境界是否高尚，中间无不渗透着人的精力与智慧。

认识自己不是一件容易的事情，这个事实很多人都知道，但就是不明白如何去认识自己。人们在公元前的希腊时期就开始尝试认识自己，于是人类便从认识周围转向认识自己，一切似乎变得更加复杂神秘。人生在世，重要的是认识自己，只有正确地认识自己，才能正确地认识别人，才能正确地评价别人。除了看懂自己外，我们还要看清他人，因为你不可能孤立地生活在世上。

投稿邮箱: bjyhss@126.com

蒋宏工作室

2007

北京今视网·盛策国际广告有限公司
TOPVISION INTERNATIONAL ADVERTISING CO., LTD.
<http://www.topvision.org.com.cn>
Tel: 010-82562911



前言

一个人一生最应该拥有的智慧是什么？

2500多年前就已经有人为我们做出了回答。老子说：“知人者智，自知者明。”这恐怕是世上最简洁而又最实用的人生智慧，知己知彼乃人生的两大要事。

人活在世上，要懂得“明智”二字。智是自我之智，明是心灵之明。知人者，知于外；自知者，明于内。智，形成于后天，来源于外部世界，是对事物表面现象的理解和认识，具有局限性和主观片面性；明，是对世界本质的认识，具有无限性和客观全面性。欲求真知灼见，必返求于内。只有自知之人，才是真正的觉悟者。

可见，了解他人和了解自己都是智慧，但了解自己比了解他人更胜一筹，一个人最可怕的就是不能正确地自我认知，活得不明不白。“明白”是人生的最高境界，许多英雄人物、天才巨星终其一生也难以企及。

做人，首先要对自己客观认知，只有自知才能自胜。知是慧照，照见自己的长处，可以自信；照见自己的短处，足以自愧。不断地看到自己的优点和缺点，就能不断地前进。所以，古希腊哲学家苏格拉底那句著名的表述“认识你自己”在今天依然闪烁着智慧的光芒，给我们以无限启迪。

除了看懂自己外，我们还要看清他人，因为你不可能孤立地生活在世上。自古以来，人与人的交往，首要问题就是要识人。了解人如同看书识字，读懂了才知道自己该怎样去与之相处。

然而人心难测，识人不易。看电视剧时，看到善良的主人公被坏人的伎俩所蒙骗时，我们常常会咬牙切齿，还会抱怨主人公不能明辨是非，抱怨其不能



「看懂自己」



「看清别人」



——知己知彼是人生的两大要事

揭掉坏人的面具，认清他的本性！其实答案大家都知道，我们是因为看到了坏人平时的点点滴滴才比主人公更有远见。在生活中，要认清一个人的真面目是很困难的，毕竟人心隔肚皮嘛！

因此，在交往中，人们的潜意识里根深蒂固并实践着一个“防”字。然而，人在很多时候不可能有先知先觉的本领，常常是经过了才知行为的对错，况且与人交往难免感情用事，受情境的影响或迷惑，产生错觉。所以，防人不如识人。

2500多年过去了，老子的话言犹在耳，时时在给后人敲警钟。“知人者智，自知者明。”了解别人，是智慧；知道自己，才是高明。这是何等美妙的人生智慧啊！老子非常懂得辩证法，他让我们懂得，只有“自知之明”不行，只有“知人之智”也不行，只有把两方面结合起来，你才是一个明智的人。

编者

2007.5



目 录

上篇 看懂自己，还原自我本色

——别让心智蒙上尘埃

人有两只眼睛，可以看世间、看万物、看他人，就是看不到自己；能看到别人的过失，却看不到自己的缺点；能看到别人的贪欲，却看不到自己的吝啬；能看到别人的偏见，却看不到自己的愚痴。2000多年前，希腊人在特尔斐的阿波罗神殿上刻下流传最广、影响最深的箴言：“人啊，认识你自己。”世界上最重要的事情就是认识自己，认识自己是生命的一大课题，岂可忽视！

第一章 朝夕长相处，竟是陌生人	3
最熟悉的陌生人	3
人生第一要务	6
正确评价你自己	9
看缺点更要看长处	12
找对自己的位置	15
找回迷失的自我	18
做真正的你自己	20
改变自己，改变命运	23

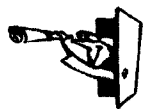


第二章 人若爱自己，何需去求神 27

站在最佳角度欣赏自己	27
始终如一地接纳自己	29
天生我材必有用	32
人应该有点自恋精神	35
别让灰尘落到心上	38
一生要学会等待	40
忠于你自己	43
勇于承受生命之重	46
主动去抢抓机遇	49
自己才是一生的依靠	52

第三章 时时知反省，处处记修身 55

知错是拯救自己的第一步	55
否认过失就是重犯错误	58
时时反省惕厉自己	61
要看到自己的问题	64
在热闹中保持冷静	67
骄傲会毁灭自己	71
虚荣是一把利剑	75
把聪明深藏起来	78
聪明更要会装糊涂	82
智慧不可误用	85
过有节制的生活	88



第四章 命运随心转，救己先救心 91

- 不要背对着整个世界 91
- 你就是自己的神 93
- 挑战断弦人生 96
- 善待人生中的败笔 100
- 重修你的命运 103
- 生命会找到出路 106
- 世上没有真正的绝境 108
- 绝不能输给自己 111
- 无法改变环境就去改变心境 114

第五章 憋足一口气，撞开幸运门 117

- 保持生命的硬度与韧性 117
- 感恩生活，善待每一天 120
- 自己给自己打气 123
- 把自己磨炼成一块金子 126
- 上帝会为你开启另一扇窗 131
- 要活在巨大的希望中 134
- 失败并非最终的结局 137
- 坏牌更要用心去打 140
- 别把困难在想象中放大 143
- 人生就是不断地突破自己 145

第六章 人生有规划，大步朝前进 148

- 成功的人生需要规划 148



策划人生从认识自己开始	153
设定正确的人生目标	156
持续不断地调整目标	160
拭去心灵深处的浮躁	163
以干事业的心态来工作	166

下篇 看清别人，洞彻他人本质

——别让心灵遭受创伤

人与人相处自然会有是是非非，受到伤害的不乏其人。在交往中，人们的潜意识里根深蒂固并实践着一个“防”字。然而，人在很多时候不可能有先知先觉的本领，常常是经过了才知行为的对错，况且与人交往难免感情用事，受情境的影响或迷惑，产生错觉。所以，识人胜于防人。为了我们的人生精彩而不孤单，为了我们的心灵不受伤害，我们需要具备一双慧眼，练就一套“识人”的过硬本领。

第七章 大事验人心，细节看性情	171
事之至大莫如知人	171
防人不如识人	174
危难时最易看清一个人	176
利益是察人的试金石	179
细节透露一个人的底牌	183
立竿见影的超速读人法	186



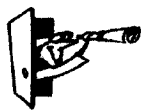


第八章 识人看面相，交往细思量 189

- 识人观脸面，不用看名片 189
- 识人观眼睛，心知又肚明 192
- 识人观眉毛，秘密自难逃 198
- 识人观鼻梁，心中有主张 201
- 识人观口唇，便知是啥人 204
- 识人观体形，大概知性情 208
- 识人观姿势，其中藏大智 211
- 交友要小心善于变脸的人 221

第九章 衣装显本性，言语透精神 224

- 从穿衣察看一个人 224
- 从穿鞋观察人的性格 231
- 从饰品了解一个人 234
- 从眼镜看一个人 236
- 从领带了解一个人 238
- 从帽子看一个人 239
- 从手套透视人的性格 242
- 从戒指看一个人的内心世界 245
- 从手表透视人的内心 247
- 从手提包读懂一个人 248
- 从化妆读懂一个人 251
- 闻其声，知其人 253
- 从谈话内容摸透一个人 256
- 从说话的风格了解一个人 258



从说话的动作看一个人	261
------------------	-----

第十章 饮食藏大道，喜好现真身

吃相流露出人的本性	263
口味反映一个人的个性	265
从吃零食看女人的性格	267
从喝酒了解一个人的性格	268
从喝茶习惯了解一个人	274
从吸烟判断一个人的个性	275
嗜好暴露一个人的品性	277

第十一章 冷眼看人清，冷情断事明

察人先察其朋	281
以冷眼观察你周围的人	284
警惕放弃尊严讨好你的人	287
当心被突然升温的友情烫伤	289
交友慎重，远离恶友	291



看懂自己，还原自我本色

——别让心智蒙上尘埃

人有两只眼睛，可以看世间、看万物、看他人，就是看不到自己；能看到别人的过失，却看不到自己的缺点；能看到别人的贪欲，却看不到自己的吝啬；能看到别人的偏见，却看不到自己的愚痴。2000多年前，希腊人在特尔斐的阿波罗神殿上刻下流传最广、影响最深的箴言：“人啊，认识你自己。”世界上最重要的事情就是认识自己，认识自己是生命的一大课题，岂可忽视！



第一章



朝夕长相处，竟是陌生人

前苏联电影《飞向太空》（又译《星球索拉里斯》）中，哈丽和克里斯在镜子前面，哈丽不认识镜中的自己。哈丽问克里斯：“你认识自己吗？”克里斯回答：“是的，像所有人类一样。”其实，大多数人只是认识自己的外表而已，你真的了解你的内心吗？

我们每个人都以为自己最了解自己，可往往我们都会游离于自己的身体之外，做一些自己也不理解的事情，其实，我们是最不了解自己的陌生人。



最熟悉的陌生人

人最熟悉的莫过于自己，最陌生的也莫过于自己；最亲近的是自己，最疏远的也是自己。最熟悉的陌生人就是自己！虽然天天见面，但真正了解自己人又有多少呢？

在古希腊传说中，有一头怪物名叫斯芬克斯，它人面狮身双翼，伏于路边悬石上。它让过往的行人猜智慧女神缪斯所出的谜语，如果路人猜不出谜底，那么就会被它撕成碎片。

斯芬克斯问道：“什么东西在早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，到



「看懂自己」

「看清别人」



——知己知彼是人生的两大要事

了晚上又用三条腿走路？”斯芬克斯认为，这是人类永远难以回答的一个谜。然而，远道而来的俄狄浦斯毫不迟疑地说出了谜底：“人。”

人在生命的初期（早晨）力量最弱，他得用两手辅助两腿爬行，因而是四条“腿”；生命正值壮年（中午）时，便用两条腿走路；到了迟暮之年（晚上），他又需要扶持，这就有了拐杖这第三条腿。斯芬克斯之谜，不知吞噬了多少人的生命，谜底却是人自身。

看起来这是一个神话，但它却蕴涵着深意。它在警示人类：认识你自己，否则你就会陷入生存的困境，以致被毁掉。这则寓言提醒人们，时刻不要忘记自己的存在，不要忘记审视自己，唯有认识自我才是生存的最大保障。

有这样一幅图画：一望无际的雪地上，留下一行脚印，不知从哪里来，也不知往哪里去，标题《人生》。这幅图画震撼了许许多多人的心灵。我是谁？是一行莫名奇妙的脚印？

曾有一位画家用无数的问号勾画出一幅人像，令人惊讶的是在心的位置是一个粗大的问号，仿佛一次次重复而沉重地发问：“我的人生意义是什么？我到底是谁？”这是人生最基本的问题。

你认识你的父母、同事、朋友，你也许认识明星……但是，你认识你自己吗？曾经和朋友闲聊，不经意聊到这样的话题：我们最陌生的人、最不了解的人就是自己。你认识自己吗？我认识自己吗？我们相视一笑，无言。

认识自己，说起来容易，做起来难。说到这里，有人会发笑：“废话！最了解我的就是我，我还能不认识自己？”那好，先让我出几道题考考你。

- 你的智商是多少？
- 你的能力有多强？
- 你最适合干什么样的工作？
- 你属于哪种气质？
- 你拿自己的长处跟别人的短处比较过吗？
- 你在屈才、下岗、失业时抱怨过吗？
- 你在受嘲、冤屈、失败时彷徨过吗？

