

你 是 你 自 己 的 主 人

成 功 就 握 在 你 手 中

# 如何认识 你自己

# H OW

TO KNOW YOURSELF

● 李伟 编著

怨人不如自怨

求诸人不如求诸己

认识思想

就能认识自己

中国盲文出版社

# 如何认识你自己

李 伟 编著

中国盲文出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

如何认识你自己 / 李伟 编著. - 北京: 中国盲文出版社, 2003.5

ISBN 7-5002-1843-5

I. 如… II. 李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 029206 号

**如何认识你自己**

---

编 著: 李 伟

---

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83896965 65866926

---

印 刷: 香河金鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

---

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 260 千字

印 张: 12.375

印 数: 3000 册

版 次: 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 7-5002-1843-5 / B·50

定 价: 23.80 元

---

此书盲文版同时出版  
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究  
印装错误可随时退换

# 前

# 言

21 世纪已经进入信息时代，我们对社会和自然界的认识已经达到一个全新的阶段，但是，我们对人类自己真正的认识才刚刚开始。虽然，从人类诞生之日起，人类就一直在思考这一问题——人是什么？命运是什么？俄底修斯尽管破解了斯芬克斯之谜，但是，自己的命运之谜却无法解释，直到现在我们对人的认识还非常有限。在某种意义上，人类从古到今的一切努力都是为了认识自己，自然科学、社会科学、心理学乃至于宗教、巫术都是为了揭示这个谜底。人类的基因图谱绘制出来了，但是，我们无法根据基因图谱认识人，因为人的意识、思想、感情、命运等等，是基因科学家永远无法解开的谜。

在我国古代社会，物质产品极为匮乏，在这种情况下，人们追求精神上的满足，多能安贫乐道、追求高尚的精神境界。真正能够做到贫贱而闲适自在，其实也是成功的一种表现，即孔子所谓：君子忧道而不忧贫。君子是耻于言利的，所以“商人”在过去是最被人瞧不起的。由此可以看出，个体自身人格价值和生存意义的实现是古代人们眼中成功的标准。社

会的前进使人性物质欲求的一面得到实现与张扬，与传统的“君子固穷，小人言利”完全不同的是，现在人们的观念已演变为：崇尚创业，追求财富，渴望成功。财富开始成为衡量成功的一种标尺。在今天的物质世界里，人们追逐金钱、权力、地位、名誉、汽车、别墅、美食、感官刺激、本能享受……但是感到的不是快乐，而是更加迷茫的困惑和精神上的空虚。面对这种种诱惑，人们失去了自己，迷失了自己，深陷尘世烦恼之中，深感苦海无边，渴望有神灵拯救自己。

如果说现在的人是在以时间换金钱，以生命换财富，并不为过。等到有一天，我们忽然发现除了金钱和地位，其他的我们一无所有，你能说这是我们正在苦苦追求的成功吗？

成功不仅是丰厚的薪酬，也不仅仅是显赫的地位，它还是一种感觉，一种愉悦感，一种充实感，是当你回首自己的过去时，你能够发自内心地微笑。无论是精神追求，还是物质欲求，都是驱使人走向成功的动力。可是当你一旦发现自己为外物所累，迷失了自我，你的人生就会面临危机。

我们都知道德尔菲斯神庙里的那句神喻：“认识你自己，拯救你自己。”但是，没有人能够拯救自己，这个神喻就是摆在人们面前的一道难题。

认识你自己，就是要找到人生活的本质，也就是人生活的意义和价值。你认识到为什么活着？为谁活着？我们到底想要追求什么？怎样才能不迷失自己？你就能找到一条拯救自己的道路。人是最复杂的动物，这种复杂性就表现在人不仅要活着，还要追问活着的目的和意义。很多人不了解自己，始终不

知道自己生活的目的和意义，活得不快乐，活得不成功，所以抱恨离开人世。

人的命运是什么？谁来决定我们的命运？我们认为，命运就是每个生命实现自己生命潜能的过程，也就是自我实现的过程。认识你自己，就是认识自己实现的目的，也就是你这个生命的内在价值，认识你最大的潜能是什么，怎样发挥你自己的生命潜能，从而实现生命的价值。人生在世，为什么有人成功，有人失败；有人光照千古，有人遗臭万年；有人快乐，有人悲伤？关键在于对自己生命的认识，在于对自我的突破和实现。

人的命运就是自我实现的结果，这个结果在于自我意识的觉醒，在于对自己内在需要的认识，在于对自己内在潜能的发挥。所以，我们可以说，成功就是自我实现。为了使成功变得更容易些，科学家们寻找成功捷径的步伐一刻也没有减缓过。排除了一切不确定因素，人们把目光定格于自身——希望通过自身素质的提高来增加成功出现的可能性。于是，我们常常可以听到这样的评价：“某某人是个典型的白痴，智商小于 70”“某某人智商 150，情商为 0”……把人们总结出的各种成功因素加以整理，我们对人生成功有了一个基本认识：即成功是一个人内在各种能力的综合运用。现在，人们对这些内在能力已经有了一定的认识，这个认识的形成过程大体可以划分为以下三个时期。

第一个时期是 20 世纪 90 年代以前，人们认识到人生的成功与人的智商密切相关，也可以称之为智商时期。智商 (Intelligence-Quotient,简称 IQ)的提出代表了人们对自身所学知

识的感性认识。从平均智商到离差智商，认识渐趋科学。学业成绩优秀者，知识渊博者，都被人以高智商冠之。在人们的预想中，高智商的人必定能取得成功。但事实表明，人们的这种预想有点过于乐观。学校中所谓的优等生、高材生有许多在现实社会的许多工作岗位上却表现平平，而有些智商检测一般的人却能够作出很大的贡献，这就说明智商并不能够决定人生走向成功。于是，人们开始对智商表示失望。

第二个时期是 20 世纪 90 年代至 21 世纪初，人们发现成功的因素与人的情感有关，情感是比智商更加重要的因素，所以这个时期也可以称为情商时期。情商(Emotion-Quotient,简称 EQ)的出现使人们摆脱了智商带来的尴尬，并在某种程度上弥补了智商在成功预测中的不足之处。作为测定和描述人的“情绪情感”的一种指标，情商包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容。人们相信，在成功的因素中，IQ 仅占 20%，EQ 则占 80%。人们对情商的热情超过了智商，但是，对情商的过分热心使人们暂时忘记了知识技能在工作中的重要作用。后来，人们发现仅仅用这两种商数是难以测量人生成功与否的，人生成功需要多种商数共同起作用。

第三个时期就是本世纪初并有可能持续下去。我们现在一般称做“众商”并起时期。继 IQ、EQ 之后，有人提出了财商(Financial-Quotient,简称 FQ)，还有人提出了两个 CQ：一个是“魅力商数(Charism-Quotient)”，一个是“创造力商数(Creation-Quotient)”；爱商(Love-Quotient，简称 LQ)指的是爱

周围的人、爱自然、爱创造、爱本职工作的一种热情、一种执著；笑商(Smile-Quotient，简称SQ)的要素包括“乐观豁达”、“善解人意”、“笑口常开”；在这个基础上，健商的概念也提出来了，健商(Health-Quotient简称HQ)成为我们今天衡量一个人幸福与否的一个主要标志；习惯领域(Habit-Domains，简称HD)是指我们脑海里所有记忆、观念、想法、思考模式和行为模式的综合，相当于我们的人体软件。另外，有人提出，如果要取得成功，仅仅具备上述各种“商数”还不够，还需要培养个体的抗御逆境商数、道德商数及灵性商数等。

从以上的分析中可以看出，人们越来越认识到要取得成功并不是一件容易的事情，但是，一个人是否必须具备上述的七八种“商数”才能够成功呢？其实创造力商数也好、爱商也好，都是对生活中不同层面的理解与感悟。面对如此众多的成功因素，我们需要的是保持一颗平常心来对待，而不是盲从或无所适从。面对生活，我们只要拥有积极的心态，成功就在眼前。经过艰辛努力，最终获得梦寐以求的桂冠是一种成功，“拥有爱心”和“笑口常开”的人的生活本身就是幸福的，这何尝不是成功呢？

在诸多“商数”中，智商、情商、财商、健商等等是影响现代人生活最基本的内在心理因素，自觉地利用这些心理因素，对每个人发展自己，实现自己都有决定性的意义。认识自己就要认识到你的这些心理因素，发挥这些心理因素，你就能拯救自己、实现自己，你就能够成为你自己想成为的人。所以，认识你自己，最主要的就是认识自己身上具有的这几种商数。



认识智商，你就可以对自己作出正确的判断，给自己正确定位，并积极开发自己的智力水平，智慧地生活，发挥自己的聪明才智，为人类作出自己的贡献。贡献不论大小，每个人都可以使自己的生命具有一定的价值。

认识情商，你就能够认识生活的意义，在社会生活中感受到生活的快乐，你就会在人群中得到爱心并且付出爱心，成为一个受人欢迎的人。

认识财商，你就可以在现代社会生活中开拓自己的生存道路，树立正确的财富意识，获得自己生活的必需品。能够生存，并且高质量的生存，是现代人的一种生活共识。在实现人生的过程中，你不能不食人间烟火，财富是你实现自己的第一部交响曲，为发展自己奠定物质基础。

认识健商，可以使你对自己的生命有更加清晰的认识，人生的幸福最根本的还在于有一个好身体。生命的本质就是实现自己生活的目的、感受生活的幸福，这就需要身心健康。没有健康意识，就等于没有对自己生命的责任感和价值感。

智商、情商、财商、健商这四种内在心理商数决定着人的一生，决定着人的命运，每个人都可以从这四个方面对自己进行一番自我认识、自我检验，然后就可以分析自己成功的可能性。我们每个人都不可能每个方面都表现得特别突出，但是，只要你认识到这些方面，你就可以积极努力地发展自己、提高自己，那么最终你就会实现自己的人生目标。

在现实社会生活中，天才人物是很少见的，而我们大多数人的天赋却都被自己忽视了、埋没了。认识自己，就是发现自

己的天赋才能，然后发展它，积极地去实现它。我们每个人都有缺点的，都是不完美的，认识你自己，就是要能够发现自己的不足与缺点，发现自己的不完美之处，然后，你就能够有意识地去改变自己，去完善自己，你也就能够做自己命运的主人，就能够成为受人尊敬的人。

编著者

2003年4月



## 第一章

### 揭开命运之谜，创造辉煌人生

1. 命运，人类的千古之谜 \ 1
2. 命运是自己意识和行为的结果 \ 6
3. 你的思想决定你的命运 \ 9
4. 积极心态就可以改变命运 \ 13
5. 人的命运可以预测 \ 17
6. 发现自己，就能掌握自己的命运 \ 21
7. 命运是自我意象外化的结果 \ 27
8. 只要你坚持，命运就会改变 \ 33
9. 命运是对意志的考验 \ 36
10. 善于进行自我调控就能改变命运 \ 40
11. 认识你的潜力，就能创造命运 \ 44
12. 自信就能够产生好运 \ 49
13. 没有天生的穷命 \ 53



- 14.找到你生命的富矿区 \ 57
- 15.命运设计：确立人生目标 \ 60
- 16.不要听从命运的安排 \ 68

## 第二章

### 了解自我性格，焕发人格魅力

- 1.性格决定命运 \ 75
- 2.性格的形成 \ 79
- 3.了解自己的性格 \ 83
- 4.把握自我气质，显示人格风度 \ 87
- 5.检测自己的性格倾向 \ 93
- 6.检测自己是否乐观 \ 97
- 7.通过血型认识自己和他人 \ 101
- 8.培养你迷人的个性 \ 108
- 9.展示你个性的魅力 \ 111
- 10.健全的性格依靠热情与理性 \ 116
- 11.提高认识自我意识的能力 \ 120
- 12.美好的人生从习惯开始 \ 125
- 13.病态人格导致人生失败 \ 128
- 14.克服性格上的弱点就能走向成功 \ 132

## 第三章

### 提高你的智商，创造美好生活

- 1.了解自己的智商 \ 139
- 2.智力是培养起来的 \ 145
- 3.智力开发是一项系统工程 \ 149
- 4.明白你的头脑类型 \ 152
- 5.寻找通往高智商的捷径 \ 156
- 6.激活多方面智能 \ 163
- 7.大脑是功能最强的电脑 \ 168
- 8.智力是无尽的宝藏 \ 176
- 9.人的智力差异 \ 180
- 10.智力发展大趋势 \ 185
- 11.追求成功智慧 \ 190
- 12.自我认识成功智力 \ 195



## 第四章

### 培养你的情商，度过快乐人生

- 1.情商的重要性 \ 201
- 2.认识你的情商 \ 205
- 3.高情商使你善于控制自己 \ 209
- 4.仅有高智商是不够的 \ 213
- 5.高情商的人具有自知之明 \ 216
- 6.检测自己的情商 \ 220
- 7.情商的核心就是积极心态 \ 235
- 8.相信自己很重要 \ 240
- 9.情商能激活内在潜能 \ 244
- 10.情商是自我激励的内在动力 \ 248
- 11.情商变缺陷为成功的资本 \ 251
- 12.高情商者创造辉煌人生 \ 255

## 第五章

### 发挥你的财商，提高生存质量

- 1.财商，这是个曾经被人忽视的意识内容 \ 259
- 2.财富能够提高你的生存质量 \ 264
- 3.经济社会必须培养财商 \ 267
- 4.财商能够体现人生价值 \ 273
- 5.发挥财商，就能够创业、赚钱 \ 277
- 6.财富喜欢有心人 \ 283
- 7.检测你承受财富风险的心态 \ 291
- 8.思考才能真正拥有财富 \ 293
- 9.财富智商表现为不图虚荣 \ 300
- 10.树立百万富翁的意识 \ 304
- 11.想有钱与想致富的区别 \ 312
- 12.培养财富情感，激发致富灵感 \ 317
- 13.审时度势，创造财富 \ 324



## 第六章

### 重视你的健商，确保人生幸福

1. 健商，现代生活新概念 \ 331
2. 忽视健商，就是对生命不负责任 \ 335
3. 测试健商，认识自己的身体 \ 338
4. 不要浪费自己的生命 \ 346
5. 通过健商了解人的寿命 \ 349
6. 掌握长寿的方法？ \ 354
7. 快乐生活，是健商的基本原则 \ 358
8. 精神健康的人越活越年轻 \ 362
9. 人生成功的基石——健康 \ 366
10. 建立良好的生活习惯 \ 371
11. 找到充满活力的生活方式 \ 374



# 第 一 章

## 揭开命运之谜，创造辉煌人生

### 1. 命运，人类的千古之谜

**人**是什么？为什么有些人一生幸福，而另一些人一生却总是痛苦？自从人类开始认识自己以来，人们思考最多的就是命运。命运是人类有史以来最神奇的事物，命运又是所有人最关注的事物。现在，我们都已经不再迷信命运是由神来安排的，但是，命运究竟是什么？这个千古之谜一直是人类智慧关注的对象。

每一种智慧都企图解开命运的奥秘，但命运的奥秘却似乎超越了人的智慧能力。因此，在人类智慧的初期，借助于神的力量来解说命运是一种基本的方法。

在古代中国，著名的历史小说《封神榜》就是运用这种方法的杰作。整个历史事变的根源是由主要历史人物逆天道或顺天道的行为引起的，而命运的历程却是由神来安排的。人通过