

认识 自我的

5种 方法

杨 婧◎编著

- ◆情商为何决定成败 ◆智商是否真的至上 ◆如何提高逆商成为强者
- ◆社交商如何决定人际关系的好坏 ◆为什么性格决定命运

光明日报出版社

认识
自我的
种
方法

杨 婧 编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认识自我的5种方法 / 杨婧编著. — 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1890-2

I. ①认… II. ①杨… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225305 号

认识自我的5种方法

编 著: 杨 婧

出 版 人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 易 洲

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 15

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1890-2

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

PREFACE

在古希腊的德尔菲神殿上，刻着许多智者的名言，其中很醒目的一句是：你，了解自己吗？是的，我们真正了解自己吗？我们也许经常会这样扪心自问，然而，结果却只能是一个更大的问号。因为，人的内心世界是最复杂、最玄秘的，像浩瀚的海洋一样深邃，令人难以琢磨。

可是，作为一个人，如果连自己都不了解的话，又何谈获得事业的成功、家庭的幸福呢！具体地说，如果不了解自己，你的人生定位就难免失之偏颇，你的事业之舟也会找不到指引方向的灯塔，你的人际关系也就缺乏了稳定的根基……只有了解自己，才能认识到自己的优势与劣势，找准人生定位；只有了解自己，才会知道自己适合什么样的职业，从而获得事业的成功；只有了解自己，才能轻松编织人脉之网，使自己在人际交往中游刃有余……总的来说，只有了解自己，你才能为自己的人生制定一个切合实际、具体可行的目标或计划，然后，循着这个目标或计划，步入自己理想的人生轨迹。

著名的英国诗人济慈本来是学医的，后来他发现自己有写诗的才华，就当机立断，用自己的整个生命去写诗。他虽然只活了二十几岁，却为人类留下了不少不朽的诗篇。马克思在年轻时曾想做一名诗人，但他很快发现自己的长处其实不在那里，便毅然决然地放弃了做诗人的打算，转为研究社会科学。试想，如果他们都不了解自己的话，那么，英国或许只是多了一位普通的医生济慈，德国或许只是多了一位普通的诗人马克思，而在英国文学史和国际共产主义运动史上则失去了两颗最耀眼的明星。

许多哲学家都忠告我们：要了解你自己。然而，在实际生活中，这并非一件容易的事情。正如做任何事情都要讲究策略和方法，了解自己也不例外，只有掌握了科学的方法，才能准确且全面地了解自己。

那么，有什么好的方法可以让我们科学、全面地了解自己呢？为了给广大读者一个便于了解自己的途径，我们精心编写了本书。本书有以下几个特色：第一，科学性。本书在选材及编写的过程中，精选最具科学性和权威性的内容，为整本书的科学性提供了保障。第二，实用性。本书在体系的确立、内容的取舍方面，坚持了实用性原则，尽可能多地介绍了相关的实用性知识。第三，通俗易懂，深入浅出。本书内容通俗易懂，适用于普通大众的阅读口味。第四，全面性。本书从情商、智商、逆商、社交商、性格等方面出发，全面、科学地解析你自身的各个方面，让你在一种轻松、愉悦的氛围中了解自己、剖析自己，从而轻松地跨越战胜自己的第一步。

古人云：“临渊羡鱼，不如退而结网。”与其羡慕别人头上耀眼的光环，不如静下心来全面地了解自己，择己之优，去己之劣，成就更完美的自我，把握更完美的人生。

目 录

CONTENTS

绪论 了解自己：天下最难的事	1
----------------------	---

第一章 发掘情商——决定人生成败的潜质

第一节 透视你的情商指数	9
了解情商的具体内涵	9
自我把脉：透视自己的情商指数	11
情商提高：培养高情商的6种途径	13
第二节 探测你自我情绪的察觉能力	17
走近你神秘的直觉	17
利用自省的方式了解自己	19
了解自己的情绪类型	21
情商提高：坦然接受不完美的自己	27
第三节 了解你自我情绪的管理能力	29
你能否控制自己的愤怒情绪	29
你是不是一个情绪化的人	31
了解自己的情绪紧张度	34
情商提高：做控制情绪的大师	37
第四节 你自我激励的能力怎样	39
相信自己是胜利者——你够自信吗	39

了解自己的乐观指数	42
了解自己的抱负水平	45
情商提高：每天给自己一个希望	48
第五节 你识别他人情绪的能力如何	51
你具备换位思考的能力吗	51
情商提高：走进他人的心灵	54
第六节 探测你的人际关系管理能力	56
你的包容力如何	56
你的冲突管理能力怎样	59
情商提高：不要把自己孤立起来	62

第二章 正视智商——成就人生的辅助力量

第一节 了解自己的智商指数	67
智商，判断智力的标准	67
自我把脉：你的 IQ 有多高	69
如何提高你的智商	74
第二节 挖掘你的创造才能	76
你的创造力怎样	76
你是“左脑型”还是“右脑型”	81
你的大脑工作能力如何	87
你的想象力怎样	94
第三节 检验你的注意力	96
你的数字敏感度怎样	96
检测你的分析能力	101
检测你的记忆力	105

第四节 关注你的感知能力	109
关注你的感知能力	109
你的观察力如何	113
你的判断能力如何	117

第三章 检测逆商——强者的试金石

第一节 了解自己的逆商指数	123
逆商：让你从挫折中了解自己	123
了解自己的逆商指数	125
第二节 探测你神奇的意志力	130
你的意志力如何	130
你的果断性如何	133
你的坚定性如何	136
第三节 调适力：你善于自我调节吗	140
你善于化逆境为顺境吗	140
你处理困难的能力如何	142
你转败为胜的实力如何	145
第四节 提高逆商的四大方法	147
正视逆境，主动出击	147
面对逆境，说出“三不”	149
永不向逆境妥协	151
用冷静镇住一切	153

第四章 探秘社交商——人生幸福感与成就感的源泉

第一节 了解自己的社交商指数	157
了解社交商的具体内涵	157
自我把脉：你善于编织人脉关系网吗	160
社交商如何提高	163
第二节 社交商与情感	165
你是否具有同理心	165
你的沟通能力如何	172
社交商提高：做一个受欢迎的人	175
第三节 社交商与人际关系	178
你的影响力如何	178
你的社会适应能力怎样	184
社交商提高：掌握拓展人脉之道	187
第四节 社交商的培养	190
打造良好的第一印象	190
打造你的亲和力	192
社交商提高：多做幽默“深呼吸”	193

第五章 认清自我的性格类型

第一节 认识性格，定位自己	197
性格是我们最本质的象征	197
性格影响你的健康状况	199
自我把脉：通过菲尔测试透视你的性格	201

第二节	MSCP 性格的具体分类	206
完善型 (M 型)	——内向、思考、悲观	206
活跃型 (S 型)	——外向、多言、乐观	207
能力型 (C 型)	——外向、行动、乐观	208
平稳型 (P 型)	——内向、旁观、悲观	209
第三节	红、蓝、黄、绿四色性格分类	211
红色性格		211
蓝色性格		213
黄色性格		215
绿色性格		217
第四节	荣格性格分类	219
外向思维型		219
内向思维型		220
外向情感型		221
内向情感型		222
外向直觉型		223
内向直觉型		224
外向感觉型		225
内向感觉型		226

绪论

了解自己：天下最难的事



☀ 人贵有“自知之明”

曾有这样一项调查研究，结果显示了一个很有趣的现象：聪明的人很清楚自己的优势和劣势，而愚蠢的人却没有自知之明。

那么，一个人是因为愚蠢，所以才没有自知之明呢，还是由于没有自知之明，而变得越来越愚蠢呢？

一家唱片公司旗下有很多歌星，其中一个女孩子，样子虽然不漂亮，但是，她的歌唱得很好。这个女孩子在圈中浮沉了许多年，最后还是黯然退出了。那个时候，有人问公司老板：

“她为什么不见了？她的成绩应该可以比现在好一点的。”

老板说：“我叫她用心唱歌，不要穿得怪里怪气的，她反而跟我说：‘我是一半偶像，一半实力。’”

原来她觉得自己很漂亮，却完全不知道自己最大的长处是唱歌。

不管是由于愚蠢而导致无自知之明，还是由于无自知之明而导致愚蠢。无论如何，没有自知之明的人，也许永远都不知道自己没有自知之明，因为他们还不够聪明，不懂得去了解自己，所以最终毁了自己！

人的才能、兴趣、素质等各有不同，如果你不了解这一点，没能把自己的所长利用起来，你将很容易将自我埋没。反之，你若有自知之明，善于自我设计，从事最擅长的工作，你就会获得成功。

这方面的例子实在是不胜枚举。

达尔文在数学、医学等方面毫无建树，但对动植物学的研究却卓有成效。

阿西莫夫是一个科普作家，同时也对自然科学颇有研究。一天，他坐在打字机前打字的时候，突然意识到：“我不能成为一个第一流的科学家，却能够成为一个第一流的科普作家。”于是，他几乎把全部精力放在了科普创作上，终于成为当代最著名的科普作家。

“自知”，是做人的基石。只有切实做到“自知”，才能把握自己，把握人生。既不好高骛远，妄自尊大，目空一切，又不自卑、自馁，妄自菲薄，丧失自我。只有切实做到“自知”，才能诚诚实实做人、脚踏实地做事。只有客观地认识自己，清楚自己的优点与缺点，明白自己的能与不能，才能发掘自我潜力，进而超越自己。

很明显，自知之明需要从了解自我开始。首先要能经常反思自我、审视自我、把握自我。“吾日三省吾身”，反思自己的所作所为、所思所想，明了自身的长短优劣，不断矫正自己。同时，要有自知之明的内在主动。人活一辈子，见不到自己的脊背。这就需要借助别人这面“镜子”来观察自己，听听别人对你的评价，来了解自己、认识自己。当然，要借助别人，自己必须诚心诚意，别人才会真心真意，别人这面“镜子”才会是平面镜，而不是“哈哈镜”，别人对你的评价才真实、可靠，才有利于自己全方位认识自己。

认识自我，具备自知之明是人一生的课题。世界上最难的事，不是别的，而是认识自己。有时，在人生的某个阶段，能比较好地了解自己，

到了人生的另一个阶段，它反而会变得模糊，成为自我发展中的一个障碍。所以，要做到真正认识自己，是很不容易的，需要一生的智慧，需要付出一辈子的努力。也因为如此，自知之明显得更加可贵。

你真的了解自己吗

古希腊哲学家苏格拉底曾提出一个著名的命题——“认识你自己”。他认为，人之所以能够认识自己，在于其理性，认识自己的目的在于认识最高真理，达到灵魂上的至善。在我国，老子说过“知人者智，自知者明”。可以说，从古至今，人们对于自我的认识始终处于无尽的探索之中。特别是随着社会经济的迅猛发展和就业形势的急剧变化，现代人在社会中越来越难以找到合适的、理想的工作机会，严峻的就业形势告诉我们，如果不了解自己，我们就可能会成为生活、事业的迷失者。

社会心理学家研究发现，善于给自己的生活作出计划的人往往比较勤奋、进取，擅长理性思考，对生命成长的每一个阶段都能谨慎把握，一般都能主宰自己的命运，成功自然和他们有缘。但是，所有的一切都是因为有你而开始，这足以显示了解自己有多重要了。

但是，你对自己真的了解吗？你了解自己的程度又有多深呢？

有一位老师，常常教导他的学生说：人贵有自知之明，做人就要做一个自知的人。唯有自知，方能知人。有个学生在课堂上提问道：“请问老师，您是否知道您自己呢？”

“是呀，我知道我自己吗？”老师想，“嗯，我回去后一定要好好观察，思考、了解一下我自己的个性和心灵。”

回到家里，老师拿来一面镜子，仔细观察自己的容貌、表情，然后再来分析自己的个性。

首先，他看到了自己亮闪闪的秃顶。“嗯，不错，莎士比亚就有个亮闪闪的秃顶。”他想。

他看到了自己的鹰钩鼻。“嗯，英国大侦探福尔摩斯——世界级的聪明

大师就有一个漂亮的鹰钩鼻。”他想。

他看到自己具有一张大长脸。“嗨！大文豪苏轼就有一张大长脸。”他想。

他发现自己个子矮小。“哈哈！鲁迅个子矮小，我也同样矮小。”他想。

他发现自己具有一双大撇撇脚。“呀，卓别林就有一双大撇撇脚！”他想。

于是，他终于有了“自知”之明。

“古今中外名人、伟人、聪明人的特点集于我一身，我是一个不同一般的人，我将前途无量。”第二天，他对他的学生说。

上述故事中的老师，他的身体组合简直是世界上最丑阵容的精华集合了，正是因为不能很好地认识自己，才闹出了如此幼稚的笑话。像他这样不能正确认识自己的人，只能在虚妄中度过此生，又何谈取得事业的成功、人生的辉煌呢！

正确了解自己的结果，很可能是看到不完美的、有众多缺陷的“自我”。面对自我的本来面目，能否勇敢地接受现实、接受自我，是一个人心理是否健康、成熟，能否超越自我、突破自我的关键因素。真正成熟的人绝对不会由于他对自身的某方面不满意而拒绝认识自己，不承认或不接受自己的真正面目，非要装扮出另外一个形象来。

有一个英国作家，名叫哈尔顿，他为编写《英国科学家的性格和修养》一书，采访了达尔文。达尔文的坦率是尽人皆知的，为此，哈尔顿不客气地直接问达尔文：“您的主要缺点是什么？”达尔文答：“不懂数学和新的语言，缺乏观察力，不善于合乎逻辑的思维。”哈尔顿又问：“您的治学态度是什么？”达尔文又答：“很用功，但没有掌握学习方法。”

既能认识到自己的优点，又能够理性地分析自己的缺点，无论自己聪颖与否，无论自己漂亮与否，都不对自己的本来面目感到厌烦与羞愧，只有这样的人，才能准确且客观地进行自我定位，才能在人生旅途中不懈拼搏、积极生活，也才能在大自然中轻松地享受……

上帝为我们每一个人都准备了一面镜子，这面镜子就是“反躬自省”

4个字，它可以照见落在心灵上的尘埃，提醒我们“时时勤拂拭”，使我们了解真实的自己，避免在面子心理的左右下扭曲了原本的外在和内在“镜像”。

如何才能了解自己

正确地了解你自己，就好像多了一双睿智的眼睛，时时给自己添一点远见、一点清醒、一点对现实更为透彻的体察与认知。凭借这份认知，可以少干很多日后追悔莫及的事情。经常把“自己”放在嘴里嚼一嚼，并不比捶胸顿足多费多少力气。

然而，一个人要想知道自己，谈何容易？一辈子都不了解自己而作出了可悲之事的大有人在。今天，还有一部分人正是由于不了解自己，不能充分理解今天这个社会中的情况，而受不得一点点挫折、打击，悲观、失望、苦恼、抱怨、彷徨，终日在唉声叹气、无所事事中把时光轻易地放走。

要正确地了解自己是非常困难的，但对自己有一个正确的认识，却是做人最起码的要求。

对于有些人来说，自己是什么样的人，只有自己不知道。由于难得有一个真实的参照系来评估自己，所以，我们往往会很自信地干傻事。

一般说来，人的自我了解可以从以下3个方面展开。

(1)在和别人的比较中了解自己。通过与周围的人比较，与圣贤模范比较，认识自我在这些参照系中所处的位置。

(2)从别人的态度中了解自己。在社会交往中，他人就是一面镜子，只有在与他人的互动中才能认清自我。我们看不见自己的面貌，就得照镜子，我们难以评量自己的人格品质和行为，就得利用别人对自己的态度和反应来获得一些评价，并通过这些评价来了解自己。

(3)从工作的业绩中了解自己。这里所指的工作，乃是广义的，并不限于课业或生产性的行为，各方面的活动如文学的、艺术的、科学的、技术的、社会的、体能的，等等，都包括在内。各人所具潜能的性质互不

相同，有人拙于文字，而长于工艺；有人不善辞令，而精于计算。若是只看少数项目上的成绩，往往不能察见一个人才能和禀赋的全貌，因此，要全面客观地从工作的业绩中认识自我。

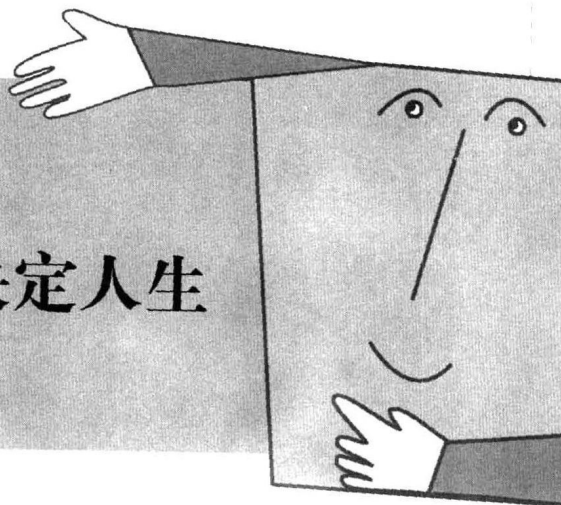
我们必须正确地了解自己。你也许解不出那样多的数学难题，或记不住如此多的外文单词，但你在处理事务方面却有着自己的专长，能知人善任、排忧解难，有高超的组织能力；也许你的理化差一些，但写小说、诗歌却是能手；也许你连一张椅子都画不好，但你有一副动人的好嗓子；也许……所以做人应先了解自己，认识自己的长处，如果能扬长避短、认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦认真地做下去，自然会结出令自己欣慰的丰硕成果。

古人早就说过，与其临渊羡鱼，不如退而结网。只有在你正确了解了自己之后，你才能自信起来、坚定起来，成为有韧性、有战斗力的强者。

正确地了解你自己，充实你自己，这样你就会找到自己的立足点，进而迈向成功之路。

第一章

发掘情商——决定人生 成败的潜质



•