

寸有所长·金无足赤·反躬自省·见贤思齐

认识自己

决定你的未来

马银春◎编著

THE
FUTURE

每个人都是独一无二的个体，
都有独特的禀赋和价值。
认识自己，才会量力而为，谦虚谨慎；
认识自己，才能把握好前进的方向盘。

 中国言实出版社

B848.4
1721

寸有所长·金无足赤·反躬自省·见贤思齐

认识自己

决定你的未来

藏书章
马银春◎编著

THE
FUTURE

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认识自己, 决定你的未来 / 马银春编著. --北京 :
中国言实出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5171 - 0519 - 0

I. ①认… II. ①马… 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 (2014) 第 065014 号

责任编辑: 李 生

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市恒彩印务有限公司

版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 17 印张

字 数 244 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978 - 7 - 5171 - 0519 - 0

知识改变命运 学习创造未来

前言

P R E F A C E

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，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，也就是人生存的意义和价值。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实现的可能性。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。从平均智商到高差智商，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（Charisma-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？

在众多“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，你就能够拯救自己、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—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—不可能在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。我们每个人都是有缺点的，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。

目 录

C O N T E N T S

第一章 揭开命运之谜，创造辉煌人生

1. 什么是命运 / 2
2. 决定命运的只能是自己 / 5
3. 思想有多远，你就能走多远 / 7
4. 心态决定命运 / 10
5. 做命运的舵手 / 14
6. 努力发掘自身潜能 / 17
7. 追求自己想要成为的那个角色 / 21
8. 改变命运要有决心，也要能坚持 / 25
9. 命运是对意志的考验 / 28
10. 有一种智慧叫忍耐 / 30
11. 认识你潜在的能量 / 32
12. 自信就能够产生好运 / 36
13. 贫穷不是上帝的旨意 / 39
14. 找到你生命的富矿区 / 42
15. 做人一定要有目标 / 44
16. 决不让命运牵着鼻子走 / 50

第二章 了解自我性格，焕发人格魅力

1. 性格决定命运 / 56

2. 性格是怎样形成的 / 58
3. 了解自己的气质类型 / 61
4. 你是一个乐观的人吗 / 66
5. 做个有魅力的人 / 69
6. 展示你的个性魅力 / 72
7. 既要懂热情，又要懂理性 / 76
8. 了解自己是个怎样的人 / 78
9. 良好习惯成就辉煌人生 / 82
10. 警惕病态人格 / 84
11. 不要自己贬低自己 / 87

第三章 提高你的智商，创造美好生活

1. 了解自己的智商 / 92
2. 智力是可以培养的 / 96
3. 智力开发是一项系统工程 / 99
4. 人的大脑有哪些类型 / 101
5. 寻找通往高智商的捷径 / 104
6. 激活多方面智能 / 109
7. 让大脑成为超级电脑 / 113
8. 人的智力是取之不尽的宝藏 / 118
9. 了解智力的差异性 / 121
10. 智力发展大趋势 / 125
11. 怎样培养成功智力 / 128

第四章 培养你的情商，度过快乐人生

1. 情商的重要性 / 134
2. 认识你的情商 / 136
3. 理性是高情商的重要标志 / 139
4. 情商比智商更重要 / 142

5. 知人者智，自知者明 / 145
6. 情商的核心是有个积极心态 / 147
7. 相信自己很重要 / 152
8. 情商能够激活内在潜能 / 155
9. 学会自我激励 / 158
10. 人生并不完美，何必和自己较劲 / 160
11. 热爱生命，享受生活 / 163

第五章 发挥你的财商，提高生存质量

1. 理财是现代人的一项必备技能 / 166
2. 学会做金钱的主人 / 169
3. 现代社会，财商才是硬道理 / 171
4. 树立正确的财富观 / 176
5. 财商即是财富 / 179
6. 财富偏爱有心人 / 183
7. 你能承担多大的财富风险 / 189
8. 学会用脑袋挣钱 / 191
9. 财商的表现是不图虚荣 / 196
10. 有一颗成为富翁的心 / 199
11. 想有钱与想致富的区别 / 204
12. 培养财富情感，激发致富灵感 / 209
13. 审时度势，创造财富 / 213

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 / 222
2. 忽视健商，就是对生命不负责任 / 225
3. 测试健商，认识自己的身体 / 227
4. 不要浪费生命 / 232
5. 财商与寿命 / 235

6. 掌握长寿的方法 / 239
7. 快乐生活，是健商的基本原则 / 242
8. 精神健康的人越活越年轻 / 245
9. 成功人生的基石——健康 / 248
10. 养成良好的生活习惯 / 251
11. 过一种充满活力的生活 / 254



第一章

揭开命运之谜，
创造辉煌人生

1. 什么是命运

人是什么？为什么有些人一生幸福，而有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。人通过梦的启示或占筮的手段可以获悉神的旨谕或安排。

古希腊的悲剧诗人索福克勒斯在他的著名悲剧《俄狄浦斯王》中对人的命运作出了一种描述，这个描述让我们对命运感到恐怖与害怕。悲剧诗人感到在人的行为背后有一种神奇的力量，这种力量是人所不能把握的。虽然悲剧英雄本身是无辜的，甚至有一种良好的愿望，他想通过自己的行动来认识自己，并改变自己的命运，但结果却事与愿违，遭受了巨大的痛苦和不应有的悲惨命运。

忒拜城国王拉伊俄斯因为没有儿子，到德尔斐去求神谕。阿波罗回答，他会有一个儿子，但预言他会死在自己儿子的手中。后来他妻子伊俄卡斯忒果然生了一个儿子。为了避免神谕的应验，伊俄卡斯忒将这婴儿交给一个仆人，吩咐他把孩子弄死。然而拉伊俄斯的仆人可怜那孩子，把他送给了一起在山上放牧的科任托斯国王波吕玻斯的仆人。而波吕玻斯和王后墨洛珀正巧没有子嗣，遂将这个婴儿充作自己的孩子收养着。科任托斯

人称他为太子，直到他长大成人，从没有人怀疑他的身份。然而，有一天，一位客人在宴席上喝醉了，说出俄狄浦斯并不是国王的亲生儿子；俄狄浦斯随即去询问国王和王后。他们痛责了那醉汉，并否认有这回事。可是俄狄浦斯觉得到处有人议论纷纷，便亲自去向阿波罗求问。阿波罗的神谕没有回答他的父母究竟是谁，而是预言他会弑父娶母。

听到这个神谕后，俄狄浦斯不由得感到阵阵恐怖，为了不使这个神谕应验，他决定不再回到科任托斯，便从福喀斯向玻俄提亚走去。

这里已经埋下了悲剧的种子。俄狄浦斯想摆脱弑父娶母的悲惨命运，却暗中为这种命运所摆布，向着这种命运指定的方向走去。

这时，拉伊俄斯，即俄狄浦斯的真正父亲，正从忒拜赶往德尔斐，想求个神谕，了解一下他所抛弃的婴儿究竟死了没有。他随身只带四个侍从。他们一行五人在福喀斯境内的三岔路口正巧撞上了俄狄浦斯。他们因为叫他让路，同他发生了冲突；俄狄浦斯一怒之下打死了拉伊俄斯和他的三个侍从。剩下二个逃回了忒拜，撒谎说是一伙强盗把他们四个人杀死了。而这个生还的人正是从前伊俄卡斯忒叫他抛弃婴儿的仆人。

忒拜人曾经追查过这件凶杀案，但最后也不了了之。国王死后不久，新的灾难降临到了忒拜人头上。赫拉为了报复她的情敌塞墨勒（酒神之母），派了人面狮身的妖怪斯芬克司来危害忒拜。这妖兽坐在城外的山上，背诵着一个谜语：“什么东西早上四只脚，中午两只脚，晚上三只脚，脚最多的时候最软弱？”凡是回答不出这个谜语的人都被它吃掉了。忒拜人正失望时，流浪到此的俄狄浦斯凭着自己的智慧，揭开了它的谜底：这是人，因为人一生下来爬着走，是四只脚；长大后立着走，成了两只脚；年老以后添上一根拐杖，又成了三只脚。那妖怪听了，便含羞跳崖自尽了。感恩知报的忒拜人于是立俄狄浦斯为王，并将拉伊俄斯的寡妻伊俄卡斯忒嫁给了他。

在这里悲剧诗人索福克勒斯通过斯芬克司之谜，表达了对人及其命运的思考。斯芬克司之谜实际上是一个双重谜语。它的表层谜底是人，但它的深层谜底是人对命运的一无所知。正因为如此，俄狄浦斯以为自己为忒

拜人消除了灾祸，干了件大好事，而忒拜人也以为他们立俄狄浦斯为新王，并将老国王的寡妻嫁给他，是对他的智慧的最高奖赏。然而他在冥冥中却已犯下了滔天的罪行。

最后当俄狄浦斯知道自己干了什么后，他悲痛地用金别针刺瞎了自己的双眼，并要求忒拜人把他赶出去。因为他无脸在这片生养他的土地上生活下去。

我们可以看到，索福克勒斯在这部悲剧中，深深地洞察了人的两重性：一方面他们是有智慧的，另一方面他们又对命运、对自己行为所造成的最终结果一无所知。

这种两重性体现在俄狄浦斯的身上就成了一个具有双重身份的人：他尊敬神、相信神谕，然而他越是想逃避神谕的结果，却越是无意识地按照神谕那样去做；他本是一个敢作敢为、不屈不挠、充满远见卓识的人，人们无法指责他有任何不道德和触犯法律的行为，可是到头来这个人物所不知、不愿和不应得的一切却落在了他的头上。

俄狄浦斯是聪明的，他猜破了斯芬克司之谜，但“人究竟是什么”（也就是他究竟是谁）这个谜却一时未能猜破。当他猜破了斯芬克司之谜，怪兽羞愧地跳崖自尽。当他猜破了自身之谜，他自己不得不离乡背井，到处流浪。然而，索福克勒斯和其他的悲剧诗人一样，一方面承认“命运”之存在，人是难以把握这种命运的，另一方面又赞扬人对命运的反抗，而不是对命运俯首帖耳。在他的另一部悲剧《俄狄浦斯在科罗诺斯》中，索福克勒斯通过俄狄浦斯之口表达了对这种命运的抗拒之情：

凶杀、乱伦、不幸的事件都从你（新国王克里瑞）嘴里向我抛来，这些都是我，哎呀，不知不觉地造成的，此中似有天意，也许是众神要发泄对我的家族积下的愤怒；因为你找不出我本人有什么罪过好拿来谴责我，说我有恶报，才对我自己和我的亲人做错了事。告诉我，如果神示说，有什么注定的命运要落到我父亲身上，他必将死在他儿子手里，你有什么理由拿来责备我呢？因为那时候我还没有出世，我的父亲和母亲还没有把我生下来。而且，如果像我这样生而不幸的人同我的父亲打起来，把他杀死