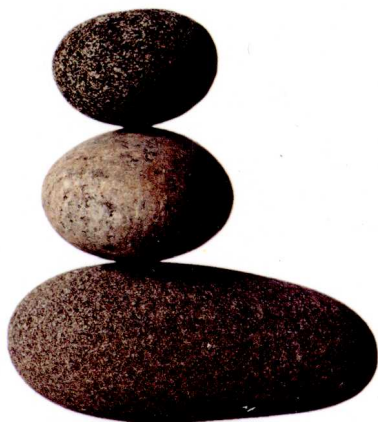


心想事成的成功法则 突破自我的成功心经



心智模式决定成功模式。每一个人的生活 and 命运都被一双无形的手掌控着，这就是你的心智。心智中的意识和潜意识左右人的行为，影响着行为的结果，决定着人生的成功或失败、幸福或不幸、快乐或苦闷。成功不在别处，它就隐匿在你的心中。每个人都有自己独特的禀性和天赋，成功或失败在于你能否发掘内蕴的潜能，运用心智的力量朝正确的方向奋斗，如你所愿地去操纵愿望、幸福、财富和命运，走向成功。

用心理学的知识化解内心的困惑，拨正人生的航向
用心理学的智慧战胜人生的困境，迈向成功的巅峰

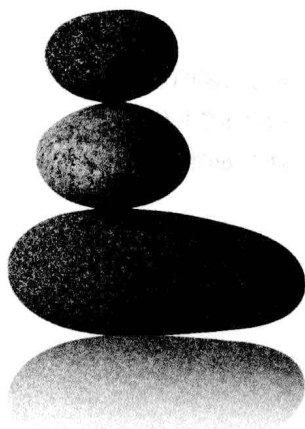
成功要读 心理学

陈荣赋◎编著

[大全集]

成功要读 心理学

[大全集]



用心理学的知识化解内心的困惑，拨正人生的航向
用心理学的智慧战胜人生的困境，迈向成功的巅峰

图书在版编目(CIP)数据

成功要读心理学大全集/陈荣赋编著. —北京:新世界出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5104-2186-0

I. ①成… II. ①陈… 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 194438 号

成功要读心理学大全集

作 者: 陈荣赋

责任编辑: 邓 婧

排版设计: 张巧利

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 510千字

印 张: 25.5

版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2186-0

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

成功，是一个熠熠发光、激动人心的字眼。多少人对它羡慕不已，多少人对它梦寐以求。成功，厚重而深刻，丰盈而多彩，容纳了一切积极正面的东西——天赋、才华、能力、荣誉、鲜花、掌声、赞美、地位、名望、幸福、完美、富足、功业、卓越、辉煌等，它们无一不闪烁着夺目的光芒，散发着迷人的魅力，震撼着世人的心灵。成功，意味着理想的实现、事业的建树、生活的圆满。成功，是对一个人为实现自己的目标所付出的辛劳和汗水的肯定，是对一个人在其人生里程中所走过的一个个脚印的注解，是对一个人的学识修养、聪明才智、处世风范、人格魅力的讴歌和颂扬，是对一个人的人生价值和社会贡献的最高奖赏与至高评价。

芸芸众生，无不在梦想着成功、渴望着成功。尽管人们对成功的理解不尽相同，确立的成功目标也千差万别，但是实现成功的愿望却殊途同归。许多人在热血沸腾、激情澎湃的青春花样年华时，就立下了成功的誓愿、树立了高远的鸿鹄志向，雄心勃勃，热切希望在即将到来的岁月里，施展自己的才能，拼搏奋斗，建立一番赫赫的功业，书写自己辉煌的人生。

然而现实常常不按照人们所想象的那样发展，世事往往难料，人生的征途中会出现许多意想不到的障碍和困难。岁月如梭，经过一段时间的努力，有的人成功了，如愿以偿地实现了自己的人生目标；有的人失败了，人生航船搁浅了。那些成功者们沿着成功的足迹继续向前迈进，一些失败者们则徘徊在灰暗的天地里。

岁与时驰，年与日逝。这些失败者们逐渐熄灭了自己的热情，弱化了自己的斗志，淡漠了自己的追求，忘却了自己的梦想，在悲观、失望、叹息、等待中消磨宝贵的时光，应付无聊的人生。

环顾我们的四周，存在着太多这样的失败者，他们曾经豪情满怀地憧憬着美好而光明的未来，然而一旦他们遭遇挫折便改变初衷，认为成功高不可攀，非自己所想象的那么简单，在接二连三的打击中他们心灰意冷、丧失动力，再也不能振作起来，开始怨天尤人起来。他们牢骚满腹，感叹环境的恶劣、机缘的不公、命运的不平，把失败的原因归结于外部环境，向人诉说自己缺少背景缺少资源、缺少关系缺少帮助、缺少时间缺少金钱，而从不反躬自省，从自身、从内心来拷问和探索失败的原因。



西方一位哲人说过这样一句名言：“这世界上除了心理上失败，实际上不存在什么失败。”心是成功之源，也是失败之源。有时，并不是因为事情难我们不能做，而是因为我们不敢做事情才难的。心态决定命运，决定一个人命运的不是什么环境、背景等外在的因素，而是一个人的心态。内心是决定成败的关键因素，一个人如果从内心承认失败，那么失败就已经开始了，他将永远也不能站立起来去直面和挑战人生中的各种艰难险阻。

20世纪初，人们开始关注人性，重新界定成功的定义，努力研究在新的环境下如何获得成功，心理学和成功学从此越来越受到人们的关注。为了探索成功与心理的关系，找出影响成功的诸种心理因素及其内在规律，为人们提供一种通过征服内心、运用心灵的力量去获取成功的准则和途径，世界各国的心理学和成功学大师们，筚路蓝缕，孜孜以求，为之付出了不懈的努力，进行了辛勤的耕耘。20世纪60年代，成功心理学便在美国诞生了。

成功心理学，按它的创始人唐纳德·克里夫顿博士的解注，是关于发挥人的最佳效能的科学。它致力于发现和促进那些能使个体与社会成功的因素，关注对成功的生活与职业的贡献，是一种新的研究方向。成功心理学从心理学的视角，用心理学的方法，研究那些被公认为成功的人存在什么样的心理品质，这些心理要素在他们成功的道路上起到了什么样的作用，其中有没有普遍的、可以为他人学习借鉴的规律。成功是目标的实现，但是成功心理学不仅关注目标实现的结果，更重视目标实现的过程，特别是目标实现过程中心理因素的作用。

成功心理学理论告诉我们，判断一个人是不是成功，最主要的是看他是否最大限度地发挥了自己的优势。成功心理学发现，每个正常人都有其独特的才干以及用才干构成的独特优势，截至目前，人类共有400多种优势。这些优势本身的数量并不重要，最重要的是每一个人应该知道自己的优势是什么，之后要做的则是将自己的生活、工作和事业发展都建立在这个优势之上，这样才能成功。

成功者的光辉环绕着整个世界。相对论创立者爱因斯坦、美声歌王帕瓦罗蒂、电影皇后索菲娅·罗兰、管理大师彼得·德鲁克、投资大鳄巴菲特、电脑天才比尔·盖茨、篮球飞人乔丹……这些精英名流，之所以能够出类拔萃，是因为他们将自身的优势进行了最大限度的发挥。而普通的人们，包括自认为自己失败了的人们，在对这些精英深怀敬仰之时，可能仍然不能明白这样一个道理：优势不是精英的专利，每个人都有天生的优势。成功者与失败者的一个最大区别，就是是否知晓自己的优势并充分发挥自己的优势。

作为全球最大咨询业巨头的美国盖洛普咨询有限公司，在欧美国家中享有很高的声誉。而身为该公司董事长的唐纳德·克里夫顿，也正是在这样一个链接社会的平台中，将成功心理学不断地完善、不断地出新。在当今欧美等经济发达国家中，成

功心理学被广泛地应用到社会生活的各个层面，作用于人们的思想行为之中。全球著名的《商业周刊》杂志发表评论，把成功心理学称为21世纪人类和社会发展最有利的武器。

为了让广大读者能够了解、掌握与成功密切相关的成功心理学，我们特编辑了这本《成功要读心理学大全集》。在编著过程中，参考了大量的书籍资料和最新的行业研究成果，去伪存真，提炼优化。考虑到中国本土国情、国人生活现实、读者阅读心理，以明晰的纲目、生动的语言、精当的案例对成功心理学进行了全面而细致的演绎和阐述。书中系统地介绍了一个人取得事业成功所需要的心理知识和体验，包括自我认知、目标、心态、性格、气质、气度、习惯、情绪、逆境、兴趣、潜意识、记忆与学习、思维、竞争、财富等种种与心理相关的成功因素，提供了一系列切实可行的解决心理困惑、清除心理障碍、释放恶劣情绪、走出人生困境取得成功的方案和建议。

从本书中，你可以体验到妙不可言的成功心理学的魅力，你可以惊奇地发现你的思想、感受和心理会影响自己周遭的世界，你也能够惊喜地发现你能够运用心理的力量控制生活中所发生的任何事。

布鲁斯·巴顿曾说：“只有那些敢于相信自己内心有某种东西能够战胜周围环境的人，才能创造辉煌。”成功的力量源于我们的心灵，在我们追求成功的过程中，心理将起到神奇的作用，它会使你的情绪稳定、意志坚定、心态平衡、信念坚强、潜能得到开发、效能得到提高。在这些神奇心理力量的作用下，你将获得巨大的成功动力，进而变得强大起来，到那时你将无所不能。

世界是平的，机遇是公正的，成功大门对每个人都是敞开的。通往成功殿堂的道路不是坦荡平直的，而是充满了坎坷和沟壑。能否踏过坎坷、跨越沟壑，则需要你怀有笑傲失败、睥睨挫折的强大的健康心态。伟人之所以伟大，是因为他与别人共处逆境时，别人失去了信心，他却下决心实现了自己的目标。

生命之灯因热情而点燃，生命之舟因拼搏而前行。人生舞台的大幕随时都可能拉开，关键是你愿意表演还是选择逃避。心理的力量是巨大的，相信你能，你就无所不能。命运并非天注定，心理可以改变人生、改变自己、改变命运，成功指日可待！

目录

第一章 自我认知心理学

——解开自我密码，跨出成功长征第一步

认识乔韩窗口理论，破译自我密码	002
成功始于正确评价自己	003
自己动手，在试验中解剖自己	004
以人为鉴，完善自我	006
人性优点缺点并存，要接纳自己	007
本色做人，泥土里面有黄金	008
不要自欺欺人，躲在自卑的阴影里	010
一朝猛醒，自信者无敌于人生	012

第二章 目标心理学

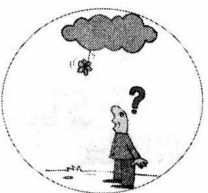
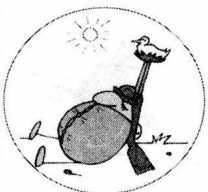
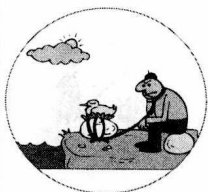
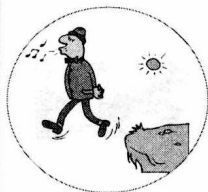
——目标是高扬的旗帜，指引你走向成功

目标是永不熄灭的人生火炬	016
成功的道路是由目标铺成的	017
一个目标，辐射十大激励力	018
制定目标必须把握的五大原则	021
实现目标必须遵循的四大准则	025
必定成功公式：成功=目标+进取心	026
用目标理清混杂的生活方向	028
用目标指引自己穿越迷雾	029
抓紧目标，抓牢成功的机会	030
紧盯目标，抗拒意外之干扰	030
分解目标，不断实现超越	031

第三章 心态心理学

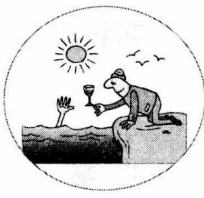
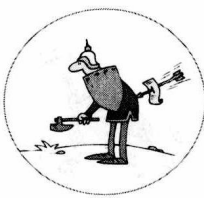
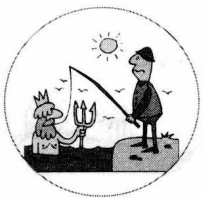
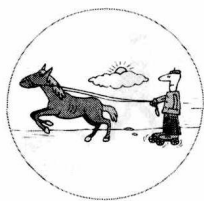
——心态决定谁是坐骑谁是骑师

心态决定命运，心态左右成败	034
心态有两面，正面阳光背面阴霾	035





目录



解放你我的积极心理学	037
名校哈佛告诉你的“积极心理”课	040
积极心态的作用，消极心态的反作用	041
先天不足后天再造：培养积极心态	043
伟大的成就，源于积极主动的态度	045
注入积极的基因，播下成功的种子	046
擦亮心眼，沙漠里也能找到星星	048
平衡心态，走好心灵的独木桥	049
三条忠告和三块面包	050
知足常乐，获得人生深度的乐趣	051
人生的不幸多半源于自作自受	052
幸福就在于把握现在，珍惜所有	054
快乐生活小智慧，如甘露滋润人生	056

第四章 性格心理学

——性格决定命运，成也性格败也性格

性格是什么	062
识别性格的特征，解析健康性格的结构	063
龙生九子各不同，性格多样各相异	064
你的性格就是这样炼成的	071
认识自己的性格，性格与命运休戚相关	073
性格是决定个人成败的关键密码	074
性格之手将他们推上了成功的宝座	076
性格之索将他们拉向了失败的泥潭	080
性格缺陷侵蚀你的健康	083
偏执性格缺陷的心理训练方法	085
循环性格缺陷的心理训练方法	088
分裂性格缺陷的心理训练方法	089
强迫性格缺陷的心理训练方法	092
依赖性格缺陷的心理训练方法	094
优化性格的五大原则和八大方法	096
运用性格的力量在职业竞争中胜出	099
性格自我测试一：菲尔测试	101

性格自我测试二：妮蒂雅测试	104
性格自我测试三：向性测试	109

第五章 气质心理学

——气质是成功者取胜的真正魅力

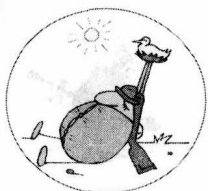
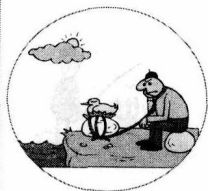
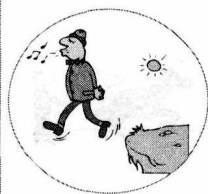
气质究竟为何物	116
气质的魅力，成功的标签	117
分清气质类型，认准气质特征	120
测一测你具备什么样的气质类型	121
测一测你拥有什么样的气质特征	125
了解不同气质类型的优点和缺点	129
外在气质是内在素养的载体	131
气质在心，而不在于身	132
缺少文化修养的气质如同花瓶	134
文与质兼备，身与心双修	135
提升外在与心灵的“品位”	136
经营你的气质，为人生画龙点睛	138
经营气质要掌握的“四项基本原则”	139

第六章 气度心理学

——胸襟有多大，成功的舞台就有多大

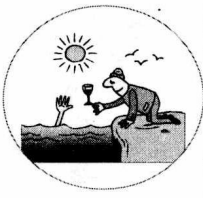
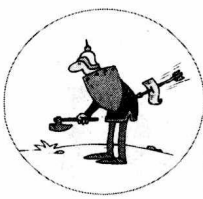
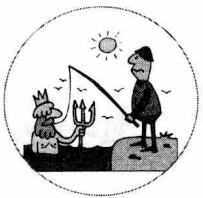
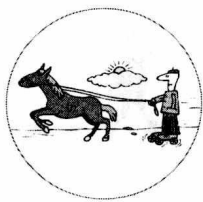
气度决定人生高度	144
气量：宰相的胸襟，大将的风度	144
量小非君子，无“度”不丈夫	146
宽容是成功者必备的美德	147
宽容能抚平世间的一切创伤	148
宽容——人生中的一种哲学	149
豁达是智者的大度	150
一颗包容心，换得无限的人际空间	151
计较是贫穷的开始，敞开胸怀拒绝狭隘	151
做自己的教练，让自己豁达起来	152

目 录





目录



第七章 习惯心理学

——习惯能成就一个人，也能毁灭一个人

习惯成自然，习惯是人的第二天性	156
习惯乃人生的导师，能左右命运	157
良好的习惯造就美好的人生	158
为了成功，你必须改掉坏习惯	159
养成好习惯，有原则可循	162
自制的习惯，成功的关键	162
习惯依赖于人，无异于坐以待毙	163
习惯向他人许诺，其实是在失信于己	165
习惯寻求别人认同，就等于放弃自己	166
习惯草率行事，最终只能草率收场	167
惯于专心一意，方能抱一守终	169
拖延是一种习惯，行动也是一种习惯	170
犹豫陋习，是成功最危险的仇敌	171
懒惰恶习，让你耗尽光阴终生无成	174
惜时好习惯，充分利用工作中的时间	175
负责好习惯，对工作负责即对人生负责	176
主动好习惯，成功的桂冠为领先者而设	179

第八章 情绪心理学

——驾驭自己的情绪，主宰自己的命运

情绪这东西，一言难以尽述	184
情从心来，人的心理催生情绪	185
心为情困，情绪对人的影响	186
情绪与健康有关且非常有关	187
常见不良情绪的危害	188
六大妙方，让不良情绪逃之夭夭	189
对付抑郁症，当用顽强之法	191
焦虑是隐形“杀手”，需要提高警惕	193
焦虑之云袭来，自有妙招驱散	194
压力有多大，办法就有多高	196
情绪能成就你，也能毁灭你	198

目 录

自律的重要性	199
人生中最有力量的 10 种好情绪	200
如何做, 才能拥有健康的情绪	203
心病要心医, 做自己的心理医生	204
做情绪的主人, 做成功的主宰	206
做一做情绪类型测试题	207

第九章 逆境心理学

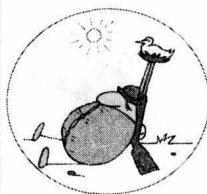
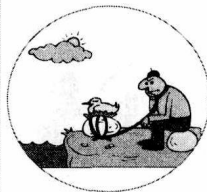
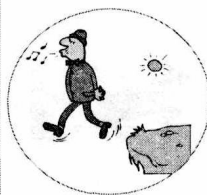
——忍得艰难困苦日, 迎来拨云见日时

造成挫折的诸多因素	214
每个人承受挫折的能力千差万别	215
挫折对人生和成功的积极作用	217
逆境是上苍赐予人生的一份厚礼	220
厄运来临, 请以坦然之心面对	221
快速战胜挫折的锦囊妙计	223
战胜命运, 必须战胜自己	226
打败你的不是逆境, 而是你自己	227
不能战胜自己, 就永远不能战胜命运	229
自助者天助, 只有自己能拯救自己	230
在逆境中选择微笑, 在微笑中走出逆境	231

第十章 兴趣心理学

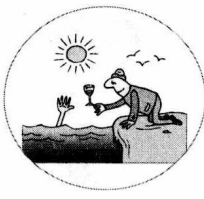
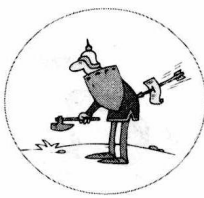
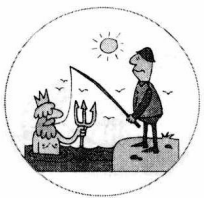
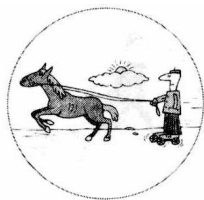
——发现自己的兴趣, 打开成功的突破口

揭开兴趣的庐山真面目	236
兴趣的特征, 兴趣的品质	237
兴趣的魅力, 兴趣的神奇	239
兴趣是天才共同具备的素质	241
兴趣是最好的老师, 兴趣是成功的先导	242
兴趣在哪里, 成功或许就在哪里	243
在你最感兴趣的事物上, 隐藏着成功的秘密	245
精英总是善于将长处化为成效	246
发挥你的优点才是成功之道	246
找准自己的定位是成功的秘诀	249
找到个人的强项, 找到成功的突破口	251





目录



兴趣让你的职业生涯熠熠生辉	252
职业兴趣类型测验	255

第十一章 潜意识心理学

——唤醒心灵的巨人，发掘成功的宝藏

潜意识里蕴藏着无穷无尽的宝藏	268
潜意识赋予人朝气蓬勃的青春活力	269
潜意识暗示能使你的人生发生巨变	270
潜意识正面暗示技术的效力	272
潜意识光明思维技术的应用	273
潜意识自我形象的塑造	274
潜意识放松入静技术的效能	275
潜意识榜样激励技术的力量	276
自我暗示引爆身心潜能	277
自我设限，会让成功火种过早熄灭	279
不要自拆台脚，让潜意识自由发挥	281
不断储蓄你的潜意识记忆信息库	282
挑战极限，每个人都可以活得卓越	284
认识我们的潜能	285
唤醒酣睡的潜能，创造惊人的奇迹	286
发挥潜能实现取向的三大方法	288
激情让你获得这个世界上的最大奖赏	289
宿命不过是弱者安慰自己的借口	291

第十二章 记忆和学习心理学

——成功的大门永远向好学者敞开

什么是记忆：往事历历在目	294
为我们的记忆分类编码	295
我们一直在记忆，又一直在遗忘	296
记忆障碍：记忆隧道出现“肠梗阻”	297
不是记忆力下降了，而是心理出毛病了	298
屡试不爽的增强记忆力的心理训练	299
风靡世界的 15 种科学高效的记忆方法	301
亲手做一做关于记忆力的几个测验	306

目 录

语言学习有一种收益递减效应	308
一点秘诀,轻轻松松背会单词	309
快速阅读的好方法	310
用知识武装自己,靠学习改变命运	310
好学不倦,你的精神家园才不会荒芜	312
在生活的海洋中丰富你的学习途径	313
学习是种能力,肯于学习还要善于学习	314
树立终身学习理念是个人发展的必需	316
养成终身学习习惯的六个好建议	318

第十三章 思维心理学

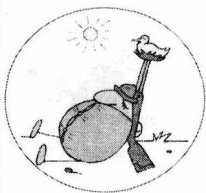
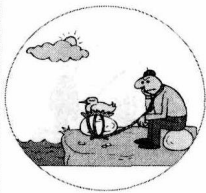
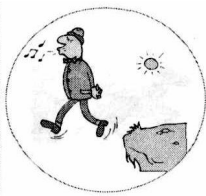
——掀起思想的革命,把握成功的先机

认识人类的思维	322
思想的芦苇能够征服世界任何高峰	323
思维方式时时影响着心理健康	324
调整思维方式,治疗心理痼疾	326
影响问题解决的心理因素	327
思维障碍的诊断解剖	328
禁锢思维,就等于关上成功的大门	330
思维惯性是前进道路上沉重的包袱	331
人于内出乎外,不要陷入思维的死角	332
打破定性效应怪圈,突破思维定式防线	333
巧妙解扣:克服思维定式的秘诀	333
天下没有一成不变的事物	335
解放思想,突破常规,积极创新	336
思路决定出路,观念决定前途	338
开发提升创新能力的四大途径	339
成功必用的 50 种科学高效思维法	340

第十四章 竞争心理学

——攻心为上,以智斗力

成功之花在竞争中盛开	360
主动进攻是竞争的第一谋略	361
竞争是场心理战,要善于自我调节	362





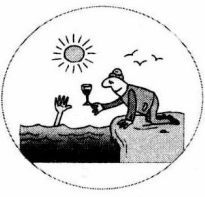
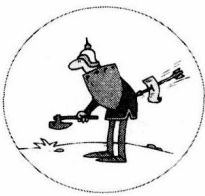
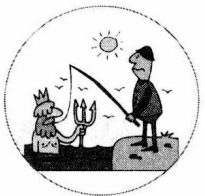
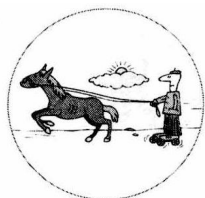
目录

第十五章 财富心理学

及时化解竞争带来的压力和危害	362
合纵连横，竞争不排斥合作	363
合作竞争，需要双方共享利益	365
竞争双赢效应，人人皆大欢喜	366
投之以桃报之以李，小援助大回报	367

——心怀世界，财富就在家后院

要懂得什么才是真正的财富	370
要树立一种正确的财富观念	372
精心设计你的财富寻宝地图	373
仇富不如羡慕，羡慕不如创富	375
最会赚钱的人也是最会花钱的人	377
靠节俭挖掘自己的第一桶金	379
凭勇气开拓自己的财富之路	381
用杠杆效应构建你的财富帝国	384
做金钱的主人，让金钱为你工作	386
对金钱也要有开诚布公的态度	388



第一章 自我认知心理学

解开自我密码，跨出成功长征第一步

古希腊先哲告诫世人说：“认识你自己。”然而这一告诫说起来容易，做起来却很难。在实际生活中，人们往往不是把自己看得太高了，就是过分地低估了自己。

作为一个现代人，如果不能正确地认识自己，就很难在社会中找准自己的位置。认识自我，不仅要认识自己的先天素质，包括智能素质、心理素质、身体素质，还要认识自我所受的教育，以及在教育和实践过程中所形成的世界观与人生观、自我的思想品德，认识自己所掌握的科学知识、专业特长和技能等。

每一个人都必须突破自己设置的迷雾，战胜自己设置的极限。认识自我、定位自我是战胜自我、突破自我的起点，正如尼采所说：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”



认识乔韩窗口理论，破译自我密码

美国心理学家乔和韩瑞提出的关于自我认识的窗口理论，被称为乔韩窗口理论。他们认为人对自己的认识是一个不断探索的过程。因为每个人的自我都有四部分：公开的自我、盲目的自我、秘密的自我和未知的自我。通过与他人分享秘密的自我、通过他人的反馈减少盲目的自我，人对自己的了解就会更多、更客观。

那么如何认识自己呢？认识自我的渠道主要有三种：

1. 从自己与他人的关系认识自己

与他人的交往，是个人获得自我认识的重要来源，他人是反映自我的镜子。从幼年到成年，我们从简单的家庭关系扩展到外面的友爱关系，进入社会又体会到复杂的社会人际关系。聪明而善于思考的人能从这些关系中用心向别人学习，获得足够的经验，然后按照自己的需要去规划自己的前途。但是，在与他人的关系中认识自己也要注意一些问题：

第一，跟别人比较的是我们做事的条件，还是我们做事的结果？比如有些大学生认为自己家庭条件和经济基础不如别人，开始就把自己置于次等地位，进而影响学习心态和情绪。其实我们应该比较的是大学毕业后各自所取得的成绩，而非在学校学习时所具备的物质条件。

第二，跟他人比较的标准是可变的还是不可变的？经常有人认为自己不如他人，他们关注的常常只是身材相貌、家庭背景等不能改变的先天条件。对于大多数人来说这些条件是很难改变的，是没有实际比较意义的。

第三，和什么样的人相比较？是与自己条件相类似的人，还是与个人心目中的偶像、那些取得巨大成功的社会名人，或者是不如自己的人比较？所以，确立合理的比较对象对自我的认识尤为重要。

2. 从“我”与事的关系认识自我

从“我”与事的关系认识自己，即从做事的经验中了解自己。我们可以通过自己所做过的事、所取得的成果、所犯过的错误看到自己身上的优缺点。对那些聪明又善用智慧的人来说，成功、失败的经验都可以促使他们再成功，因为他们了解自己有着坚强的品格特征又善于学习，因而可以避免重蹈失败的覆辙；而对于某些比较脆弱的人，因为只看到失败反映出的负面因素而更使其失败，甚至陷入不断失败的恶性循环，这也是常见的现象。因为他们不能从失败中学到教训、改变策略追求成功，而且挫败后形成害怕失败的心理，不敢面对现实去应付困境或挑战，甚至

失去许多取得成功的机会；而对于一些自大的人而言，成功反而可能成为失败之源。他们可能因为一时的成功便骄傲自大，以后做事便自不量力，往往遭受更多的失败。

3. 从“我”与自己的关系中认识自我

从“我”与自己的关系中认识自我看似容易，其实做到这一点是非常困难的。我们可以从以下几个角度去试着认识自己：

第一，自己眼中的我。个人眼中观察到的客观的我，包括身体、容貌、性别、年龄、职业、性格、气质、能力等。

第二，别人眼中的我。在与别人交往时，从别人对你的态度、情感反应而感觉到的“我”。不同关系的人、不同类型的人对自己的反应和评价是不同的，它是个人从多数人对自我的反应中归纳出的认识。

第三，自己心中的我，也指自己对自己的期待，即理想中的我。

我们可以通过对自己眼中的“我”、别人眼中的“我”、自己心中的“我”这三个“我”的比较分析来全面认识自己，进而完善自己。

成功始于正确评价自己

自我评价是心理学中的一个术语，是指人对自身条件、素质、才能等各方面情况的一种判断。自我评价得恰当与否，直接关系到个人的职业选择、事业的成功。

正确地进行自我评价一般可通过两种方法：一种是直接的自我评价，一种是间接的自我评价。

1. 直接的自我评价

首先，直接的自我评价是认识自己的自然条件，包括健康情况、心理状态、情感特点、兴趣倾向、知识水准、专业特长、智力情况、能力特点，以及文字表达能力、动手操作能力、心理承受能力等各方面的情况。其次，是对自己在不同领域的实践中取得的不同成绩进行比较，以发现自己的长项，确定奋斗目标。美国华尔街股神沃伦·巴菲特原想成为音乐家，也曾在大学学习音乐专业，但很快他就发现自己的长处不在这里，于是便毅然转到股票投资方面的学习中去了。有的人可能不辨音律，但却有着高超的组织才能；有的人也许不解数字之谜，但却心灵手巧，长于工艺；有的人可能不好琴棋书画，但酷爱自然，精于园艺；有的人或许记不住许多外语单词，但有一副动人的歌喉，擅长文艺……正确的自我评价，是帮助我们确定正确的奋斗方向的前提。

