

继《适者生存》之后又一鼎力之作

镌刻在古希腊神庙金顶的警世箴言！

认识你自己

吴光远 / 编著



继《适者生存》之后又一鼎力之作

认识你自己

吴光远 / 编著



華齡出版社

责任编辑 邹 彤
装帧设计 黄永军
责任印刷 丹 丹

图书在版编目 (CIP) 数据

认识你自己 / 吴光远编著. - 北京: 华龄出版社, 2001. 1
ISBN 7-80082-914-6

I. 认… II. 吴… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 77082 号

书 名: 认识你自己
作 者: 吴光远 编著
出版发行: 华龄出版社 (北京西城区西什库大街甲 10 号)
邮 编: 100034
印 刷: 北京密云红光印刷厂
版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月 (第 1 版)
第 1 次印刷
开 本: 850 × 1168mm/mm 印张: 16
字 数: 350 千字
定 价: 25.80 元

前 言

金钱、美色、权力、地位、名望、汽车、洋房、灯红、酒绿……

光怪陆离的世界，给了人们太多的诱惑，在滚滚红尘中，芸芸众生追名逐利，喜新厌旧。对身外之物过多的关注，在物欲的横流中沉浮，人们开始晕眩，开始迷失自己，找不到自己。

“认识你自己”。

这是刻在古希腊德尔非神庙金顶上的一句话。古希腊哲学家苏格拉底也告诉我们：世界上最难认识的就是你自己，哲学的任务就应该是帮助人们“认识你自己”。

自苏格拉底始，哲学便由对自然的探讨转向了人自己，开始了对人自己的关爱。

是啊，在现实生活中，人们往往忘记自己的存在，忘记对自己的关爱，从不去问“我从哪里来，我到哪里去”之类的问题，偶尔想起，也不过茫茫然一片空白。在人生这个舞台上，正可谓：

乱哄哄，你方唱罢我登场，反认他乡是故乡；

甚荒唐，到头来都是为他人做嫁衣裳。

也许你会说：我们也明白，曹雪芹在《红楼梦》里的话很有道理，“身外之物”生不带来，死不带走，但是，我们不去追求金钱、美色、权力等这些所谓的“身外之物”，那又追求什么呢？

我并不反对世人追求“身外之物”；更不鼓励人们这辈子禁欲，下辈子进天堂享福。恰恰相反，我极力鼓励人们去追求现实的“身外之物”，因为毕竟，唯有它，才能反映出我们今生今世过

得好不好,才能看出我们这辈子活得值不值。

确实,你自身的存在和价值唯有通过具体的“身外之物”才能得以证明。但是,我们常常有个误区,即把证明的手段当作了证明的目的,为了证明而证明,说清楚点,就是把“身外之物”当作了证明的全部,而全然忘了要证明的恰恰是“你自己”。

这种没有目的的证明,往往容易使我们迷失自己。比如,当你对“身外之物”的追求得不到满足时,你会痛苦不堪,于是会不择手段,甚至出卖“你自己”去追求它,“女人变坏就有钱”就是很好的说明;反过来,当你对“身外之物”的追求得到满足后,你又会很迷茫,结果是找不到“你自己”,不知该往哪里去,于是会堕落,寻求感官享受,所谓“男人有钱就变坏”便是一个形象的注解。

由此可见,“你自己”才是你要证明和追求的出发点和目的。当然,要证明和追求“你自己”,首先必须认识“你自己”(关于证明和追求你自己的问题,也即如何建立你的“精神家园”的问题,我将留到下一本书中去讨论)。

那么,怎么来认识“你自己”呢?

这便是本书的目的。作者试图与朋友们一起探讨诸如“你是谁”,你又是“从哪里来”,你来到这个世界又是“为了什么”,你最终又要“到哪里去”等等常被人们所忽视所回避,但每个人又必须面对的话题。

当然,对这些问题的回答,没有统一的标准。但重要的不在于解决问题,而在于提出问题。难道,我们不该对自己好好地反思一下,重新认识了么?

《认识你自己》全书共分上、中、下三篇。

上篇《发现自己》，是从哲学的高度来唤醒每个人的自我意识，从“自我觉醒”到“自我设计”，再到“自我奋斗”，最后“自我实现”，合乎逻辑地展开了自我的人生历程，通过这一自我展开的逻辑，来寻找人生的目的、意义和价值。末了，“追求另类”一章，则又告诉我们要真正成为“你自己”，你必须有自己的个性，有你自己的风格，你不必在乎社会的看法，另类一族是最能表现自我的。

中篇《走向社会》，则是从上一篇抽象的理论回到了具体的现实，自我毕竟不能孤立地存在，毕竟离不开社会，我们实实在在地生活在现实社会中，面对今天充满竞争的残酷现实，我们该如何把握自己，如何去奋斗，如何实现自己的人生价值？基于此，本篇分“直面现实”、“打造自己”、“善于学习”和“冲破情网”四章。“直面现实”告诉我们在弱肉强食的竞争时代，我们只有热爱竞争，并充满智慧，方能立于不败之地；“打造自己”和“善于学习”两章则告诉我们竞争拼的是实力，我们必须改变传统观念，不能寄希望于上帝的怜悯，我们只有不断地学习，不断地充实自己，才能走向成功；“冲破情网”则是要改变我们传统的交友之道，告诉我们交朋友的过程必须是大浪淘沙，有所淘汰，有所选择。

下篇《领悟情感》，情感世界是人生的很重要组成部分，也是困扰人生的永恒话题。应该说，一个人真正能发现自己、认识自己的，还是缘于他（她）的情感经历，特别是痛苦的情感经历。今天，由于我们的社会正在从传统向现代转型，本来飘忽不定的情感显得更加难以琢磨，也使人生变得更加扑朔迷离。本篇从人的情感发展过程分为四章：“情天恨海”、“性与爱”、“围城兵法”、

“色与友”。“情天恨海”主要讲的是恋爱观和恋爱技巧,以及如何对待失恋等问题;谈情必然离不开性,“性与爱”即是告诉我们如何改变我们传统的性观点,尽情地享受人生的快乐;“围城兵法”则谈到了夫妻关系的处理;“色与友”则探讨了爱情与友谊、爱情与事业的关系问题。

全书上、中、下三篇是一个统一的整体,上篇是哲学基础,中篇和下篇是具体实路。自我、社会、情感三者相互补充,缺一不可,否则人生就不完整。

本书是一本生活哲学书,是对我们的人生进行哲学的探讨。全书通俗易懂,深入浅出,力图用浅显的语言揭示出深刻的人生哲理。它不同于一般的哲学教科书,一点也不会让你觉得枯燥。相信你会把它一气读完。

吴光远

2000年12月

目 录

上篇 发现自己

第一章 自我觉醒：对自己呐喊“我是谁”

一、人啊人：忙来忙去到底为什么 (4)

- 1、一个学生的迷茫：我从哪里来，我到哪里去
- 2、面对死亡：我们追问“有钱就能幸福吗”
- 3、个人价值：只能用社会的尺度来衡量
- 4、要千古流芳，还是要遗臭万年

二、魂归何处：人生该不该有信仰 (22)

- 1、女研究生呐喊：我们没上帝了，我们什么都不相信了
- 2、重塑信仰：点燃亮丽的人生
- 3、振作起来：做个飞翔的美梦

三、找回自己：活出真我的风采 (35)

- 1、自信：我是我命运的主宰

- 2、自立：人生的答案要自己去寻找
- 3、自强：逆境炼强者，磨难出天才
- 4、自尊：只有干出成就，才能赢得尊重

第二章 自我设计：伟大的人生取决于伟大的目标

一、你就是你的世界 (51)

- 1、你的空间：感受生活给予的一切
- 2、你的时间：不要以为半个小时微不足道
- 3、你的“失去”：得与失都属于你的世界
- 4、你的27个弱点

二、生命的目标：成功的道路，是目标铺成的 (68)

- 1、目标激励：只要想得到，就能做得到
- 2、订立目标的好处：积极的自我暗示
- 3、目标的制定：你想成为什么样的人

三、毅力和决心：“不会失败”的保险 (76)

- 1、犹豫不决是成功的天敌
- 2、果敢坚毅：通往目标彼岸的“渡船”
- 3、如何培养你的毅力

第三章 自我奋斗：意志决定命运

一、把握自己：不要把希望寄托在别人身上 (85)

- 1、人生能有几回博
- 2、好运轮不到懒人享
- 3、扼住命运的喉咙，走自己的道路

-
- 二、解读痛苦：伟大的命运注定伟大的痛苦 …………… (91)
- 1、苦难的炼狱：普罗米修斯的启示
 - 2、逆境的考验：逆境是对成功者的恩赐
 - 3、绝处能逢生：危机意味着转机
- 三、十字路口：命运是可以选择的 …………… (103)
- 1、命随人变：穷则变，变则通
 - 2、迷途知返：浪子回头金不换
 - 3、选择环境：孟母何以“三迁”
 - 4、笑对失败：条条大路通罗马
 - 5、为自己制造好运
- 四、刻苦修炼：培养顽强的意志 …………… (116)
- 1、坚忍不拔：畏避退缩者难成大器
 - 2、咬牙忍耐：相信奇迹总会出现
 - 3、勿自暴自弃：不要为失败找借口
 - 4、坚持到底：成功永远在终点处等你
 - 5、我会回来：三十年河东，三十年河西

第四章 自我实现：挖掘自身价值和潜能

- 一、个人与社会：成熟即是个人的社会化 …………… (127)
- 1、社会化：使自己成为一个独立的公民
 - 2、当今社会之现状
- 二、树立全新的学习理念 …………… (135)
- 1、学会生存：不是你不明白，这世界变化快
 - 2、学会学习：现代人需要终身教育
 - 3、学会创造：自由地创造是历史进步的动力

- 4、学会关心：关爱自己、关爱他人、关爱地球
- 三、挖掘和发挥最大潜能…………… (142)
 - 1、何谓潜能：我们尚有90%的潜力有待开发
 - 2、如何发挥潜能
- 四、创造并成为完全的自我…………… (146)
 - 1、确立自己的价值目标
 - 2、确立价值目标的原则
 - 3、成为你自己：让“我”昂立于天地间

第五章 追求另类：你是独一无二的

- 一、塑造形象：让自己成为所有目光的焦点…………… (157)
 - 1、试着爱自己：最值得爱的是你自己
 - 2、笑看流行：最流行的不是最高尚的
 - 3、戏说时髦：我行我素永远最时髦
- 二、磨练性格：只有更好，没有最好…………… (167)
 - 1、一个人的行为方式，取决于他的性格
 - 2、江山易改，本性难移：性格的形成与可塑
 - 3、热情与理性：性格的两大支柱
- 三、修养气质：让你的魅力光芒四射…………… (177)
 - 1、独特的气质，独特的你
 - 2、气质分类：看看你属于哪一类
 - 3、超凡脱俗：高雅的气质需要精心培养
- 四、创造风格：与众不同就是你的风格…………… (189)
 - 1、尊重另类：多一点宽容，少一点干涉
 - 2、创造老练的风格

- 3、创造热忱的风格
- 4、创造诚实的风格
- 5、创造亲切的风格
- 6、创造开朗的风格

中篇 走向社会

第六章 直面现实：这是一个弱肉强食的时代

- 一、热爱竞争：竞争素质的培养…………… (204)
 - 1、树立自信心
 - 2、培养创新意识
 - 3、进行充分的知识储备
- 二、竞争谋略：取胜的关键在于智慧…………… (209)
 - 1、竞争双方均为一入，环境不变
 - 2、竞争双方仍为一入，但环境可变
 - 3、竞争中的一方为多人，环境不可变
 - 4、竞争双方均为多人，环境因素不变
 - 5、竞争双方均为多人，环境因素也可利用
- 三、竞争与合作：独孤英雄打不了天下…………… (213)
 - 1、合作的基础——人际关系
 - 2、合作的心态——积极开放
 - 3、合作的灵魂——团队精神
- 四、竞争中一些观念的转变…………… (225)
 - 1、竞争中要不要讲道德

2、竞争要不要遵守“游戏规则”

第七章 打造自己：准备进入社会竞技场

一、走向成熟：你别无选择…………… (231)

- 1、丢掉幻想：大学生不再是“天之骄子”
- 2、适者生存：寻找适合自己的位置
- 3、警惕诱惑：外面的世界很精彩

二、迎接挑战：做一个对社会有用的人…………… (239)

- 1、能力和知识同样重要
- 2、专业、兴趣与社会需求
- 3、全面发展：英语好，懂电脑，知识通
- 4、保持个性：时代也需要不和谐音

三、人文素养：处世立命的根本…………… (252)

- 1、不再天真：善良容易被欺骗
- 2、注重行动：将知识转化为财富
- 3、放开胸怀：不必在意胜与败

第八章 善于学习：无知不等于幸福

一、超越平庸：主宰世界的决不是无知…………… (258)

- 1、知与不知的界限：大知若愚，无知若智
- 2、知识的价值：没有学问比没有钱财更贫穷
- 3、知识的力量：知识决定人的命运

二、开卷有益：不读书者，面目必定可憎…………… (266)

- 1、读读读，书中自有黄金屋

- 2、善于读书：书山有路勤为径
- 3、养成读书的习惯
- 三、终身学习：活到老，学到老…………… (279)
 - 1、学习：不仅仅是学校里的事
 - 2、不断充电：提高自身素质
 - 3、永远求知：攀登事业顶峰

第九章 冲破情网：交朋友是大浪淘沙的过程

- 一、交友与生活：走出家庭，走向社会…………… (289)
 - 1、交友的意义：有了朋友，我们不再孤独
 - 2、朋友的类型——挚友型、好友型、伙伴型
- 二、朋友的选择：世界上没有无缘无故的爱…………… (301)
 - 1、决定交友行为的环境因素与个人因素
 - 2、交友的条件：热情、合群、忠诚和理解
 - 3、选择的标准：优秀、健康
- 三、交往技巧与方法…………… (313)
 - 1、初次交往：建立良好的自我介绍模式
 - 2、有效的沟通：倾听与反馈
 - 3、自我表露：进入深层交往
 - 4、批评的艺术：站到被批评者的立场上
 - 5、拓展人际关系：既有天长地久，又有曾经拥有
- 四、提高交友能力的途径…………… (324)
 - 1、扩展交往的行为特征
 - 2、增强自信，勇于交往
 - 3、尊重他人，以诚相待

4、知识：交往的恒久魅力

五、朋友关系中几个难点问题的处理…………… (329)

1、冲突的处理：五个步骤

2、对朋友可以说“不”

下篇 领悟情感

第十章 情天恨海：问世间情为何物

一、学会恋爱：不会谈恋爱的人，不懂得感情…………… (342)

1、进入恋爱：你准备好了吗

2、寻找爱人：莫等待，该出手时就出手

3、提出约会：让感情迅速升温

4、爱的交流：态度、语言和肉体

5、惊险一跃：必须捅破“窗户纸”

6、目标明确：谈恋爱不是“摸着石头过河”

二、爱的技巧：行动比语言更关键…………… (355)

1、让对方心里保持“热乎乎”

2、经常说些甜言蜜语，尤其是对女孩

3、小小礼物最容易打动情人的心

4、尝试牵手：做些适度的“小动作”

5、欲擒故纵：偶尔给对方一点“真空”

6、制造情调：创造良好的调情气氛

三、失恋不失志：没有经过失恋的人，看不透人生…………… (364)

1、爱的体验：爱是一种痛苦的甜蜜

- 2、永失我爱：“你是我胸口永远的痛”
- 3、顺其自然：不该你的追也追不来
- 4、愈挫愈奋：追求比占有更宝贵

第十一章 性与爱：不是禁区是乐园

一、性爱：人生幸福的源泉…………… (377)

- 1、男欢女爱：性爱是婚姻的基础
- 2、性爱和谐：你的生活充满阳光
- 3、性爱不足：事业疲软
- 4、性爱有度：身心健康，容光焕发

二、性与爱剥离：少妇迷失伊甸园…………… (383)

- 1、严厉的家教，使“校花”的她与教授丈夫“无性无爱”
- 2、老同学让她开了眼界，她后悔白活了几十年
- 3、那个男人苍白的“无性之爱”，让她很是失望
- 4、另一个男人疯狂的“无爱之性”，却令她全身心激动
- 5、那个“光说不练”的男人，把匕首插进了自己的胸膛

三、享受性爱：让性爱成为爱情的雨露…………… (399)

- 1、温柔一点：男人要懂女人心
- 2、主动一点：女人不必太害羞
- 3、节制一点：三分饥渴最有味

第十二章 “围城”兵法：家家有本难念的经

一、本是“同林鸟”，相争为哪般…………… (406)

- 1、夫妻之间常见六大矛盾

- 2、贵在理解：清官难断家务事
- 3、尊重人权：每个人都是独立的个体

二、婚姻的真谛：是爱情还是生活…………… (423)

- 1、婚姻是爱情的坟墓吗？
- 2、平平淡淡才是真吗？
- 3、离婚就一定是不幸福吗？

三、围城内外：情感真的贬值了吗？…………… (437)

- 1、金钱比爱情更实际
- 2、潇洒不是我的错
- 3、贞操已经过期

第十三章 色与友：哪个更重要？

一、男女之间有没有纯洁的友谊…………… (451)

- 1、友谊可不可以再往前跨一步
- 2、该重友轻色还是该重色轻友
- 3、有了爱情就等于有了友谊吗？
- 4、让爱人成为你最好的朋友

二、爱情与事业：爱美人还是爱江山…………… (470)

- 1、爱人不支持我的事业怎么办
- 2、“女强人”能不能成为贤妻良母
- 3、夫贵妻荣：女人是否只须“嫁得好”
- 4、怎样对待工作狂的丈夫
- 5、爱人在事业上受挫折怎么办