





# 认识你自己

史蒂文·密勒 / 著 丁亚平 龚隽 / 译

江西人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

认识你自己/史蒂文·密勒著;丁亚平 龚隽译

—2版.—南昌:江西人民出版社,2001.9

ISBN 7-210-02458-1

I . 认… II . ①史… ②丁… ③龚…

III . 人生观—通俗读物 IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 064246 号

## 认识你自己

史蒂文·密勒 著

丁亚平 龚隽 译

江西人民出版社出版发行

江西南昌红十字印刷厂印刷 新华书店经销

2001年9月第2版 2001年9月第1次印刷

开本:850毫米×1168毫米 1/32 印张:8.375 字数:200千

ISBN7-210-02458-1/B·83 定价:18.00元

---

江西人民出版社 地址:南昌市新魏路17号

邮政编码:330002 传真:8511749 电话:8511534(发行部)

E-mail: jxpph@163.net

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

# 目录

MULU

---

<b>◎无穷地探索</b>	<b>1</b>
寻找自我	2
发现自我的方法	3
生命的旅程	7

---

<b>◎人</b>	<b>9</b>
人的特征	10
我们是如何成为人的	14
人的需要	16
个体和个性的形成	18
人的意义	22

---

<b>◎自我省察</b>	<b>24</b>
心理学的视镜	25
个人的观点	35

---

<b>◎生命的历程</b>	40
省察自身的存在	40
第一阶段:人世	43
第二阶段:步入成年	49
第三阶段:步入中年	52
第四阶段:步入中晚年	55
第五阶段:步入晚暮年	55
生命的清晨、中午和黄昏	56

---

<b>◎探索之始</b>	58
人格	59
自身的表现力	63
性别身份	66
亲近和爱	69
性	73
生活方式	75
幸福感	78

---

<b>◎过渡</b>	82
人格	84
自我表现力	86
性别身份	87
亲近和爱	89
性	90
生活方式	91
幸福感	93
成长	94

---

<b>◎个体与人格</b>	<b>98</b>
人格	98
我是谁	99
人格的结构	101
离群:既离群又是整体一分子	106
合群:人们多少会形成群体	108
“我”的意识	109
对人格的威胁	109
增强人格	116
探讨	120

---

<b>◎表现自己的方式</b>	<b>122</b>
怎样表现自己	123
表现自己与人际沟通	125
表现的障碍	127
实现表现力潜能的秘诀	132
一个忠告	142

---

<b>◎性别身份</b>	<b>144</b>
人为何有男女之分	145
性别的社会两极化	147
两极化的代价	159
向性别身份迈进	165
探索	170

<b>◎亲密和爱</b>	171
人类需要亲密	172
亲密	173
友谊中的亲密	176
爱情中的亲密	182
探讨	193
<b>◎探索性享乐</b>	195
享乐和失望	196
人类性爱的本质	203
性爱的个人表述	207
个人责任	208
探索	210
<b>◎健康之路</b>	211
健康	212
应激	219
生活美满	228
<b>◎衰老与晚年生活</b>	232
何为衰老	233
认同自己	235
自我表现力	237
性别身份	238
亲密和爱	240
性生活	242
完满的生活风格	244
健康与幸福	246

---

◎死亡和濒死经验	248
何为死亡	248
死亡意味着什么	250
死亡时间的界定	258
接受死亡	261



## 无穷地探索

最漫长的历程，莫过于人类向自身的命运和他存在之源的探索。

——哈姆斯爵德

人类所开创的历程就是：发现自己。如果人类不能把握自身，他便无法把握身外的一切。

——詹姆斯·A·米切纳

一天，我与一位邻居一起观看雷雨后横贯天空的彩虹。他是一位仁慈的老人，我总叫他奇妙爷爷。爷爷告诉我，在彩虹的尽头有一罐金宝。我想最美妙的奇迹莫过于发现那笔财富了。于是我恳求道：“我怎样才能到达那彩虹的尽头呢？请告诉我，好吗？”

“不”，老人轻声地说，“那彩虹像谜一般，我曾花费了不少时间去寻找那笔财富，但我从来就不曾找到过。我说不出它确切的方位，你想想，我从来就没有一张明确的地图。”老人于是长时间地缄默，然后朝我微笑，眼睛里闪动着光芒，“就让我们从这里再寻找一次吧。但我要告诉你，我曾听人说，一旦你接近彩虹，它就消失得无踪无迹了。”

我不再梦想着寻找那笔财富了。我已看过好多次的彩虹，而

且我还知道,它们总是适时消失。但我却常希望有一张可资依赖的地图作指南。人生的地图会帮助我避险就夷,会指引我走向幸福的路途,会帮助我绕过孤独的荒滩,避开自我忧虑的丛林。然而我却没有这样的地图。我能做的,只不过是回忆往事,汲取经验;只不过是从小他人的经历中获得一点借鉴;只不过是力图识别艺术家、作家、心理学家和其他研究人类行为的学者所昭示于我们的路标和里程碑;只不过是意识到我们现实的处境及未来的图景。发现自我无图可藉。

既然发现自我无图可藉,那你又能在本书中学到些什么呢?本书旨在为你提供探索之光,向你昭明人生可能经历的各种路途,告诉你哪些路途可能通往荒漠,哪些又是通向未来的小径。它为你指出人生旅途中的一些里程碑和路标。但是你将不能在本书的任何一个章节,那怕是在任何一页上发现你自己。你只有在领悟了本书的宗旨、只有在超越自我的时候才能真正发现自己。

人人都要进行自我探索。生命赋予我们的内涵并不像它本身那么丰富。生命是无数的今天汇成的时间流。每一个今天蕴涵着一个新的今天的生机,同时它又都有着自身的生命价值。生命就是存在与变化的统一。只有这样,我们才真正地无愧于生命。

## □ 寻找自我

我们在经历那不断变化的人生旅程中发现了我们自身。我们不断地发现我们的身份、内涵及所处的地位。每一次发现都灌注生命以意义。每一次发现都有助于我们认识自己。探索自我就是不断地发现自己、认识自己,认识我们与世界以及现在、过去和未来的关系的过程。探索自我就是不断地意识我们从生到死的变化和发展的过程。

自我发现得愈丰富,我们就愈能认识自己,就能更好地驾驭复杂、混乱和骚动不安的人生事务。通过知识,我们可以躲避超人之力的驾驭,不至于六神无主,丧失自制。这样一来,我们就能生活得踏实和惬意,更准确地看清我们现实和未来的人生方向,审时度势以避免人生历程中的空洞和无目的性。自知有助于我们明确生活的路向,有助于我们的人生抉择,自主的生活就是自知的产物。自我发现得愈丰富,就愈有助于我们在人生路途中避害就利。我们能接触生命的本质,了解它的过去、现在和将来,认识它的实质。我们能区分现实与理想,区分可能性与现实性。我们能了解我们的梦、我们的幻想,理解我们为何要避开宿命论的泥潭。

自我意识有助于我们认清成长之路。对自身历史了解越丰富,就能越少地陷入痛苦的轮回之中。对自身的习惯了解越多,就能越自由地增删我们选择的方案。我们认识自身得越深刻,就越有可能认识无休止的生命变化,并正确地引导自己走向现实的方向。自知有助于我们控制感情和心理波动,使我们免受感情的缠绕,心境的不适所造成的对身心的危害。自身认识越丰富,我们就越能认清我们的所知所能。我们能意识到我们的天赋、才能及潜力,因此,我们能充分地富有创造性地、恰如其分地和令人满意地发挥我们的一切和利用我们的有生之年。认识自身可以提高认识他人的能力。我们不仅能同情和理解他人及其行为,还能够提高我们的爱和被爱,交友和成为他人之友的能力。越了解自己,就越了解他人。

## □ 发现自我的方法

我们多数人只满足于简单地生活而生活,他们不肯花时间去探索生命和自我。只不过偶然地去思索一下自我和生命的意

义。在此,我们设计一堂课,使你有目的地花时间和气力去丰富自我认识所需的知识。对有些人来说,这将是一种比较新的实验。对其他一些人来说,它也可能集中和组织一些自我认识的方法,帮助你从事一些新的发现,提供一些新的方法。

发现自我通常总是一个不易把握的过程。要说明究竟怎样或何时才算认识了自己,实在不是件轻而易举的事。一些最明晰的自我省察似乎总是来得出其不意。然而,只要我们敞开心灵,反观自身,自我发现的机遇总会增多的。下列一般性的指南和方法,对自我发现颇有启益。

**1. 观察自己** 当我们对自己进行一次客观地观察之时,定会有许多发现。在一面宽大的镜子里,我们观察的物象就是我们看过去像的东西。镜中反射给我的这个人是谁?我的影像(在镜中)说明了我的完美、习性、生活方式和价值吗?如果我像一个陌生人一样审视自己,对于我自己,又说明了什么呢?

我们的身体和功能也是自我观察的丰富源泉。身体给我们发送许多有关我们行为及感情的信息。但是对于我们来说,只有到这些信息足以强烈地刺激我们,使我们无法忽略它的时候,我们才能大体意识到。就是说,只有到我们生病或是受伤的时候,才能意识到。我们只要细心审视我们在当下和过去所获取的,由我们身体发送的日常生活中的信息;就能对自我有许多的发现,只要我们稍留心注意,就能意识到像心跳、排汗、体温和肌肉紧张等生理情况,这些都是有助于我们发现我们的感情和反应状态的重要线索。

观察自己的一个无尽的源泉就是我们自己的行为。观察我们的运动,谈话方式、谈话内容,观察我们的去向,观察我们所作所为,区别哪些行为是习惯性的,哪些行为是下意识的,哪些行为是被动的,哪些行为是主动的,这些都是有用的信息。我们能“把”共性”行为和“个人”行为(包括内在思想、白日梦、梦、内心对话)进行比较,这些内容有时是可以意识和理解的,尽管其中有些含混不

清,但我们只要理解我们行为的原因和内容,就能更丰富地认识自己。

一般来说,与自我意识联系甚密的是感情。情绪是非理性或非逻辑的,情绪并不总是能预见和控制的。只有更多地接触我们的感情,并把它与情绪区分开,我们才能获得大量的自我意识。

**2. 自我接纳** 我们许多人都喜欢把自己想象成为某人或某物。我们的眼光总是专注于未来的自我和生活的图景。我们如此忙忙碌碌地到达自己还尚未知晓的生活境地。人们常常把可能性当现实性来对待。当我们按照我们本来的样子,而不是按照我们应该是什么,可能成为什么甚或将来的某一天我将成为什么,诸如此类的虚幻想来观察自身,我们或许会对自己感到失望。我们坚持探索一些并不令人快意的自身领域,这样才能更清楚地意识到我们的缺憾和不足。正如我们的不完美可能引起我们的失望和痛苦一样,我们只有了解了这些缺憾才算真正认识了自身。只有认识到人并不是完美的時候,我们才可能更丰富深刻地洞悉我们自身的一切。一旦我们成为所谓完美的自身和完美的人,我们实际上反而离理想的完美走得更远。当我们敢说:“好吧,不管我(或别人)是否喜欢,我就是这样的人。”这时我们才能说,发现自己的大门向我们敞开了。

**3. 揭示自己** 发现自己思想和感情的一个基本方法就是向他人揭示自己。与他人分享内在的自己,分享自我的思想、倾向、冲突、感情、恐惧、希望及对他人的期望,这常常是认识自己的一种方式。在与他人的交谈和书信中,我们被迫对自己做更深刻的认识。对我们自己来说,要躲避、曲解、忘却和忽略一些我们不想知道或不愿面对的事并不困难。与我们自己不愿接受的一些事接触是揭示自己的一种方式。无论何时向他人表达我们自己,我们都在不断地揭示自己。为什么我要这样说而不那样说?为什么我缄默不语?无论何时,只要我们与他人分享自我,我们就是在自己的

给予中正视了自己。因为我们已经认识到自我揭示并不是社会评价,他人之见未必完全客观公允。我们许多人谨小慎微,过分封闭自己,与他人保持距离。这种人与人之间的屏障妨碍了我们彼此认识和自我认识。

**4. 对他人的倾听和观察** 当我们敞开自己的心灵,真正地倾听和观察他人时,一般地说,我们在认识他人的同时也认识了我们自己。我们能看到我们与他人之间究竟有多少相同之处,又有多少相异之处。我们能培养一种同情和理解他人感情及行为方式的能力。设身处地去理解他人使我们认识到彼我的异同。传记和自传是了解他人生活最有效的材料。他人之经历为认识我们自己提供了材料。

**5. 注意反馈** 我们还能从行为的结果中学到一些东西。反馈为我们提供有关我们行为及其结果的信息。肯定的反馈(成功、成就、赞赏、适宜的变化)常常敦促我们在今后对同类的事采取同样的方式而处之。我们的行为是有效的。否定的反馈(失败、惩罚、不适宜的变化)提醒我们对自己的行为进行调整。尽管我们大多数人都愿意获取肯定的反馈而避开否定的反馈,但实际上,这二者同样值得我们注意。忽略否定的反馈常常易导致耗费气力,滋长自满情绪和丧失发展的机会。

**6. 时间意识** 观察一下我们每时、每天、每周、每月及每年所决定做的什么事情也有助于我们认识自己。我们对时间的利用方式能反映我们的秩序观念。我们每一次只能决定做一件事而不可能样样都干。我们的选择是基于一定理由的。如果我们对这些理由认识清楚,就有助于我们明察事物之主次。我把时间花在什么地方?这又能给我带来什么?我如此忙忙碌碌地要干什么?我怎样安排这些时间?我的时间属于我自己吗?如果不是,它又是属于谁的?我们能考察过去与未来对现实生活的影响。那么,我们的过去与未来又是怎样影响我此时此地的生活呢?

7. 变化 另一种认识自我的方法就是有意改变一些我们日常的行为方式。我们大多数行为是由习性、习惯和不经思考的下意识构成的。如果你试着改变一下你的习惯,如用你平时不刷牙的手刷牙,每天提前一小时起床,读读报纸上常被你忽略的消息,或者一整天不说“你知道”(或改变类似的语言习惯),这样我们自然会更多地意识到我们当时的行为和感情,我们也能意识到,我们在多大程度上忽略了我们自己。

8. 反省 无论过去或现在,只要我们坐下来好好反省一下自己,我们总会有所收益的。现实生活的意义说明了什么?我在那张大生活照上处于何种位置?反省有助于我们扩充已有的知识,认识我们自身的变化和发展,有助于我们选择生活的方式。

9. 认识人 一个多世纪以来,行为科学——心理学、社会学及人类学都获得了长足的发展,而且通过一些科学方法,我们积累了关于人的许多知识,关于人类及其生活的知识在与日俱增。不过,单有科学还不能充分解释一个完全的、丰富的、复杂的人,但是科学已被证明是认识人类的有意义的工具。

作为我们个体的人也在一点点地积累自我认识的知识,这一知识随着我们生活的变化而不断变化。当我们在为发现自己作准备的时候,当我们开始提出新的可能性、新的方向和新的问题的时候,我们已经有了自我的知识。自我探索是连续不断的过程,是永无终源的人生课题。

## □ 生命的旅程

生命就是对未知的探索。此时此地的生命运动是处在过去与未来之间。我们在自我探索中描绘自我的图景,我们渐渐地认识了过去和现在。然而,在我们的探索中,最有意义的就是不断地提

出问题,正是这一疑问而不是答案,导引着我们不断探索。

生命历程的起点就在你的脚下。自身探索需要意识、勇气和毅力,只有这样,我们的理想才能成为现实,我们才能百折不挠地进行自我探索。下面一段寓言启示我们,人生的历程就是人们不期而遇地进入一个意外的世界。

曾经有位智者,站在河流的岸边眺望着遥远的彼岸。透过朦胧的轻雾,他依稀看到,河对岸是一片难以言传的美景,山岗上郁郁葱葱,繁花似锦。

于是他喃喃自语:“我想去那儿。”河岸边系着一条小船,他解开绳索,向着对岸驶去。

湍激的河水摇荡着小船,这是一次漫长的历险。汹涌的浪花拍击着小船,他使尽全身的气力,保持着自己的平衡。船至河中,两岸不辨,这使他几乎无所适从,然而他还是不断地向前驶进,终于到达了对岸。

于是他走下小船,自叹道:“噢,总算到了。真是一次历险。现在我才体会到涅槃的境界了。”他打量着自己。山岗上依然郁郁葱葱,繁花似锦。

于是他又转身顾盼。他再也看不见他先前的河岸了,再也看不见河流,再也看不见那只小船了。



# 人

惟有人才是能哭能笑的动物，因为只有人才受着现实与理想的矛盾冲击。

——威廉·赫兹里特

惟有人类才知羞辱，或许是需要如此。

——马克·吐温

因为我活着，所以我要不断更新和发展。像其他生物一样，上苍也赋予人类生与死的特征，赐给人类消化、繁衍和适应环境的能力。

人是一种动物，所以他要运动，他不愿停滞在生命的某一阶段；人又是一种热血动物，所以他不要依靠阳光赋予生命以热和能。正因为我们是人，所以我们意欲了解所有的一切。了解生命、自然、人及自我是人所具备的多种能力中最自豪的一种。

在这一章，我们将考察人的形成，人与其他物种的区别，人类所拥有的潜力，人类怎样发展自身所拥有的各种潜能，考察人类如何超越平庸的生活，人类生活的动机和根本需求，考察我们作为人类中的个体所应具备的独特性。既了解人的独特性，又了解人的