

阴黎明 著

知人者智，自知者明，你真的了解自己吗？
你真的了解别人吗？看看心理师如何自知知人。

知人自知 心理学

清华大学出版社



知人自知 心理学

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书以心理师心阳的学习成长历程为主线,探索了基础性格、原生家庭以及特殊事件对人们潜意识模式和行为习惯的影响,阐释了一个人如何成为现在的自己?并阐释了如何通过笔迹、言行等判断人的性格特质?如何通过了解自己和他人基础性格、原生家庭情况、经历的特殊事件等方式,去对自己和他人现有的心理和性格特点进行分析和了解,从而让自己更好地认识自己、提升自己,也更好地认识他人、了解他人,提升与人相处的能力。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989/13701121933

图书在版编目(CIP)数据

知人自知心理学/阴黎明著.——北京:清华大学出版社,2015

ISBN 978-7-302-39464-8

I. ①知… II. ①阴… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第036559号

责任编辑:刘佳

封面设计:王文莹

责任校对:王荣静

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm×210mm 印 张: 6.5 字 数: 161千字

版 次: 2015年4月第1版 印 次: 2015年4月第1次印刷

定 价: 26.00元

产品编号: 061753-01

前言

老子云：知人者智，自知者明。每个人都渴望了解别人，了解自己，但是真正的了解谈何容易？大多数人都只是通过自己的经验去了解别人、评价自己，但是“经验”不见得一定是对的，可能夹杂了很多偏见和局限。有时，我们以为对自己和他人已经非常了解，但可能我们的了解还很片面。

心理学的发展让我们快速准确地了解自己 and 他人成为可能，可以让我们少走一些弯路。

在我们与人相处的过程中，很多的矛盾其实源于误解，很多的误解源于不了解。所以了解别人，我们才知道别人是什么样的？性格跟我们有什么异同？想法和我们有什么异同？我们才能更好地判断和理解别人的言行，才能更好地与别人相处和互动，才能提升自己与人相处的能力。

当然，我们与人相处的状况和自己的幸福度，更多的是由我们的内在状态决定的。我们自己的性格是什么样的？我们和他人的互动模式是什么样的？我们的潜意识模式有哪些？我们的内心有哪些枷锁和心结？有哪些自己不愿面对的伤痛？只有更了解自己才能更好地提升自己，让自己更幸福和快乐。

我也有很长一段时间陷在自己的潜意识模式里，被生活裹挟着，经历了很多的挫败与失落，并不断地重复着相似的经历而不自知，只是一味地向外去探寻，而没有向内去发现和了解自己。和别人相处的过程中，由于不了解他人，也犯了很多错误，我以为“香蕉”好，所以拼命地给别人“香蕉”，别人不领情，自己也很挫败，最后才知道对方只是想要一个“苹果”。

直到学习了心理学，我才慢慢地看清自己，知道自己为什么成为现在的自己，自己受到哪些潜意识模式的影响，内心有哪些枷锁和心结，知道了自己的情绪和行为模式，也知道如何去提升自己，使自己的心境更好，让自己的观念和行为得到优化。通过自身内在的改变，我的情感和工作也发生了积极的变化，生活品质有了明显提高，与人相处更能得心应手、游刃有余。

创作这本书，我是想把自己的所学、所思、所悟分享给更多的人，让心理学的知识和智慧，帮助更多的人提升他们的生活品质。

我一直坚信，学习本应是轻松的！所以本书的文字风格相对更生活化，以便让更多读者能够轻松阅读。

本书是以心理师心阳的学习成长历程为主线，让大家跟随心阳的学习，一起去学习一些心理学的知识，知道我们如何在基础性格、原生家庭、特殊事件、后天教育的影响下成为现在的自己，并了解自己的性格、潜意识模式，学会如何通过字迹、言行等途径去判断自己和他人的性格特质。

文中伴随着心阳的学习和成长，有大量的心理描写和个人成长的心路历程，以帮助读者跟随主人公的心路，更好地了解自己和周围的人，也跟随主人公的内在成长过程，去收获自己的成长。

读完这本书后，如果觉得受益，您也可以推荐给自己周围的人去阅读，尤其是自己的伴侣和亲人，这些生命中最重要的人如果都能相互了解、相互理解，相处也会更融洽，如果他们也能更加了解自己，提升自己，那么不管对他们自身还是对于我们都有莫大的益处。

相信大家会在阅读本书的过程中有所获益，我也希望得到大家更多的反馈和分享！

我的邮箱：yinliming0109@126.com

也可以在新浪微博和腾讯微博直接搜索我的名字。

阴黎明

2015年1月

目录

1

你以为的一定是对的？ / / 001

人生最大的悲哀，就是我们坚持了自以为对的，但其实是错的信念。

移开心里的“石头”？

——面对它，才能放下它 / / 005

心底的伤痛不会因为我们压抑它、逃避它，就会慢慢消失，虽然看起来，我们已经淡忘了，但它还会存在于我们的潜意识里，影响着我们的的心境。

2

为什么拖延？

——拖延的本质是逃避 / / 011

3

我们总是在为自己的拖延寻找合理的借口，其实拖延的本质是一种逃避。

4

心中的你是什么样子？

——画出你自己 / / 015

潜意识中的你和意识中的你可能并不一样。

让眼泪飞一会儿 / / 019

不要急着阻止他人的哭泣，让眼泪飞一会儿。

5

6

我手画我心

——自画像是内心的投射 / / 023

自画像是内心的投射，让我们能看到更真实的自己。

字如其人，以字识人

——笔迹里的性格密码 / / 027

我们的笔迹是相对稳定的，从中能发现我们的性格特质，我们可以通过笔迹了解自己，也可以通过笔迹了解别人。

7

直面缺点，是一种勇敢 // 035

面对自己的不足，需要勇气，面对才能更好地提升和完善自己。

8

你的基础性格是什么？

——性格基础如何影响上层建筑 // 040

9

我们出生时基础性格就已经形成，并一直影响着我们的性格发展，经历同样的事情基础性格不同的人会有不同的“加工”过程，也会有不同的表现。

总想了解更多 // 056

现在星座是比较流行的人们自我探索、了解他人的一种方式，人对自己和他人总是想了解更多，星座这种简单的方式比较容易被大家接受。

10

境由心转

——这样的我，“成就”这样的生活 // 068

11

我们的生活品质，不是取决于外在的条件和物质，而是取决于我们的内在和心境。

12

原生家庭的爱与伤 / / 074

家庭给了我们很多爱，可能也给了我们很多伤，原生家庭对我们的性格和心境会产生重大的影响。

谁在主导我们？

——潜意识的力量 / / 082

真正支配我们的并不是我们的意识，而是我们的潜意识，我们被它支配着，一直重复着相似的生活。

13

14

梦在告诉我们什么？ / / 088

梦是潜意识的使者，把我们压抑在潜意识的内容，展现给我们。

放开他人，也放开自己

——原谅是对自己的宽恕 / / 097

原谅他人，并不只是为了他人，更是为了自己。

15

家该有多温暖？ // 106

人是漂泊的船，家是温暖的岸，家对一个人的影响，无可替代，不管是向好的方面，还是向糟的方面。



家庭教育模式有多重要？ // 110

不同的家庭模式，会对人的性格发展产生不同的影响。

家里由谁主导？ // 115

家里是由父亲主导还是由母亲主导？对男孩、女孩的性格发展和潜意识的模式的形成，会产生不同的影响。



你在家排老几？ // 119

在兄弟姐妹中的排行，会影响性格的发展和潜意识模式的形成。



家的N次方，该怎么解？ // 123

父母离异会对孩子的性格和心理发展产生重大影响，需要父母用更科学的爱去帮助孩子成长。

生命也有节奏？

——人生的发展规律 // 132

生命的每个阶段有其规律和任务，如果违背了规律，就会为此付出代价。



谁该对我的人生负责？

——承担对自我的责任 // 147

抱怨和责备，只会增加自己的负能量，只有承担起对自己的责任，才能让自己有更多正能量，收获更多成长和喜悦。

谁的心里没有秘密？

——“特殊事件”对我们的影响 // 152

那些藏在心里的秘密，那些我们经历的“特殊事件”，让我们的生命发生了“偏离”。



婚外情，是喜还是愁？ // 159

婚外情，剪不断，理还乱，虽然其中的愁苦多于
喜乐，但还是让当事者难以自拔。



什么是幸福？ // 172

幸福是什么？珍惜现在，追求未来。

你若盛开，清风自来 // 178

境由心转，你的“心”变了，你的世界就变了。



后记 // 192

参考文献 // 193

1

你以为的一定是对的？

心阳坐在面向门口的位置，把目光投向门外来往的行人，这是心阳的习惯，一个人吃饭时总喜欢面向门外或窗外，去观察来往的行人。这时，门口经过一位年轻性感的女子，路边站着的几位男士都屏气凝神地注视着她，目光随着她的移动而慢慢移动，他们“注目礼”的整齐度，可以和阅兵仪式上的注目礼媲美。

看到这一幕，心阳突然想起一句话：女人就像鸡蛋，外面白，里面黄，男人就像芒果，外面黄，里面更黄。心阳想起自己曾经看过的一本心理学书籍，上面说男人和女人其实是一样“好色”的，都喜欢具有“性魅力”的异性，只是由于视觉特点不同，所以表现不同罢了。**男人的视觉关注点是柱状的，只能关注到眼睛直直盯着的地方，而女人的关注范围相对较广。**男人要关注女人的性感部位，必须要直直地盯着那个部位，才能关注到，想看美女，也只有盯着看，但是女人如果想关注男人的性感部位，只需轻轻一扫，就可以关注到，看到帅哥也不需要盯着看，只需要用余光就可以关注到。所以女人相对而言很少出现直直盯着男人性感部位或者盯着路过的帅哥看的情况。正是因为这样，所以同样是在抽屉里找东西，女人总是比男人先找到，这点心阳还是比较认同的，他和几任女友在杂乱无章的抽屉里找东西，每次都是女友先找到。

心阳看过很多心理学书籍，对于书上的论调，他从不盲目地相信，总是在生活中去验证，如果被验证是正确的才会去相信和传播。

心阳认同这种论调，女人也喜欢帅哥，也会因为异性比较帅、身材比较好，就被对方吸引。有的仅仅因为对方帅就和对方恋爱或者发生一夜情，甚至做对方的情人或小三儿；女人也有很多是“外貌协会”的忠实会员，会为韩剧里的帅气男主角着迷；女人也会讲带色的段子，也会看日本产的“爱情动作片”……

一直以来传统文化对男性和女性有着不同的期待和要求，再加上女性潜意识里根植的安全意识，女性对自己的行为相对有较好的约束，而社会对男人在这方面的要求相对要宽容一些，再加上男性在动物性方面比女性要主动一些，所以男性在外显的行为中，看似更色，但是不能据此就说男人天生就比女人好色。现在随着女性地位的不断提高、性观念的开放、避孕措施的发展，女人的后顾之忧也越来越少，表现也越来越大胆。

而且女人出轨往往比男人更有优势，因为从生理特点来看，男人同时有两个女人就很容易力不从心，女人却不存在这样的生理限制。心阳想起自己曾经的几个来访者（心理咨询师把咨客称为求助者或者来访者）和自己认识的一些人，发现一个规律，男人出轨比较容易被发现，而有的女人出轨好几年，老公都没能发现。当然这除了女人生理的优势外，还得益于女人的细心与谨慎，善后工作做得较好。

心阳觉得好不好色，忠诚与否，不取决于性别，而取决于是否自律和珍惜，取决于是否有责任感，取决于心理是否健康。心阳一直觉得不管男人和女人，都应该自律，都应该对爱情和婚姻忠诚。

这是心阳第一天在新公司上班，也是心阳来到这个大都市后第一天上班，午餐过后心阳在周围逛逛想熟悉一下周边的环境。沿着街道向前走着，心阳无心观察周围的建筑以及路上的行人，而是陷入自己的思绪里了。

音乐人高晓松说过，每隔五年回头看自己做过的，就想找个地缝钻进去。心阳原来不以为然，现在想想觉得这句话用在自己身上也很贴切。

刚毕业的时候，心阳志向远大，一心想要自己创业，成就一番事业，于是他回到了自己家乡的那个地级市，开始了自己的创业生涯。他用大学时在培训机构做兼职时学习的经验，在家乡的城市，开办了一家培训机构。想象着自己有一天也会像新东方的俞敏洪一样，成为名利双收的老师。结果却是“理想很丰满，现实很骨感”，创业并不是很顺利，这期间女友小安也离开了。相对于事业的不成功，小安的离开，对心阳的心境影响更大，现在想起小安，心阳内心还是会隐隐作痛，不忍多想。

不知不觉，心阳已经走过了两个路口，决定从另一个街道绕回公司。刚转过弯，心阳看到一家心理学校，于是就走了进去。来到这个城市后，自己还没有来得及去找心理师的群体，心理师是需要经常在一起学习成长的。由于是中午休息时间，心理老师不在，只有办公室的工作人员，心阳与其做了简单的交流，准备离开时，看到了桌子上放的宣传单，上面的标题直接进入心阳心底——“这样的你，那样的我”，宣传语是“只有更懂自己，才能更好地提升自己，只有更懂他人，才能更好地与人相处……”

心阳在和小安分手的半年前，参加了心理咨询师的考前培训，并顺利地通过了国家认证考试，之后心阳也读了很多心理学方面的书，除了做一些培训工作之外，也开办了心理工作室，做一些心理咨询工作，帮助过很多人解除心理的痛苦，失恋、焦虑、失眠、抑郁、亲子关系、学生厌学等，都是心阳擅长的咨询内容。

虽然三年多的心理咨询和培训工作帮助了很多，自己也提升不少，但是自己内心深处的伤痛却未能被治愈，性格的弱点也未能

克服，或许正如我们常听到的那些话：“医者不自医”，“劝自己永远比劝别人难”。

心阳知道，如果咨询师有心结没有处理，有可能会影响咨询效果，因为心理咨询并不是心理知识的宣讲，而是两颗心的交流与互动，每个人都有自我防御机制，咨询师也是人，潜意识也会刻意回避和压抑自己内心深处伤痛和心结，如果来访者有相似的问题，就很难被解决，不但会影响心理咨询的效果，甚至还会误导来访者。

以前心阳觉得自己很了解自己，学了心理学以后，却发现自己并不是真的了解自己。一直想看清自己，却怎么也看不清，有时自以为是对的，后来却被现实打了响亮的耳光，有时候自以为很了解的人，其实并不那么了解，甚至很陌生。有时候我们执着地认为是对的，其实不一定对。

人生最大的悲哀，就是我们坚持了自以为对的，但其实是错的信念。有时候我们习惯性的相信自己脑子里的想法，相信那些在成长经历中形成的信念，我们一直本能地、习惯性地相信和遵循，却很少去审视它们的对错，所以我们经历了种种相似的挫折和困扰，却不清楚原因，我们总是习惯性地向外去寻找，却很难真正地向内去觉察自己、面对自己。心阳想起一句话：**向外看的人是睡着的，向内看的人是醒着的。**

心阳很想看清自己，也希望不断地提升自己，去拥有自己渴望的喜悦、幸福与成功；心阳也想更了解别人，更了解那个自己相恋了两年多却没能走到一起的小安，以及两人之间发生的那些理不清的悲欢离合和爱恨纠葛；更想知道自己如何成为现在的自己，别人如何成为现在的别人？心阳觉得那个课程或许真的能帮助自己找到答案。