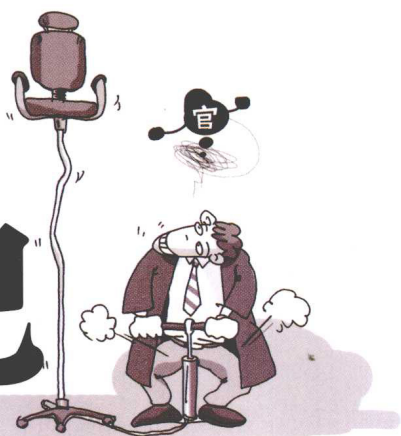


姜翠平 著

自我管理系列丛书

认识自己



人生最困难的事情是认识自己



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

认识自己

姜翠平 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

认识自己/姜翠平著

北京: 中国经济出版社, 2011. 1

(自我管理系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5136 - 0405 - 5

I. ①认… II. ①姜… III. ①个性心理学—通俗读物 IV. ①B848 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 237062 号

责任编辑 路 巍

责任审读 霍宏涛

责任印制 石星岳

封面设计 任燕飞工作室

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京金华印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm

印 张 14.25

字 数 206 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 0405 - 5/Z · 950

定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

你认识自己吗？

当你听到这个问题的时候，是不是感到很惊讶呢？谁能不认识自己呢？

每一个人都希望自己的一生是幸福和成功的，是有效率的。只有真正清醒地认识自己，才有可能获得成功的人生。而认识自己，却是一件非常难做到的事。在急剧变革的今天，面对色彩斑驳日渐月新，认识自己更是件困难的事情。有句话说得好，“万千皆识，唯有难辩自己”。

怎么不是呢？认识自己并非易事，人的自我意识是有一个发展和完善的过程的。青年人开始走向独立的生活，自我意识大大地增强了，但常常表现出某些偏见。我们平时经常听人说：“我对自己最清楚！”“难道我对自己还不了解吗？”其实，讲这些话的人中间某些人对自己并未真正地了解，对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位，等等，要么估计得过高，要么估计得过低。对自己估计过高的人，往往自尊心过强，自尊心本来是一种可贵的心理品质，它能激发人的进取精神，自尊、自爱，自觉维护应有的荣誉和人格。但是，自尊心太强，则是一种有害心身健康的坏脾气。这种人往往以自己的长处去比别人的短处，总是看不起别人，目中无人，以为自己处处比别人强，一旦别人超过自己就不高兴，容易产生嫉妒心。别人幸福和他自己的不幸都将使他感到不快，因而环境适应能力较差，易出现

心情沮丧、牢骚满腹而导致心身疾病。

对自己估计过低的人,容易产生自卑心理。谦虚谨慎、虚怀若谷本是一种美德,承认自己知识少的人,往往是勤奋好学、有真才实学的聪明人。然而,事事处处都觉得自己不行,也是一种有害心理健康的意识。例如,在身体上嫌自己长得太矮、太胖或太瘦,怀疑自己的健康,担心患癌症;在学习上甘居中游、下游,缺乏进取精神;在事业上缺乏信心,无所作为;在人际交往中有一种惭愧、羞怯、畏缩、低人一等的感觉。这种有自卑心理的人对外界的反应十分敏感,容易接受消极的暗示,稍受批评就心灰意懒,甚至产生厌世轻生的危险念头,对身心健康危害极大。客观地认识评价自己,正确地进行自我分析,是个体认识世界的组成部分,也是心理卫生的一条基本原则。

人是一种很难懂动物,所以也被称为高级动物。之所以难懂是因为人的善变。人是渺小的也是伟大的,是脆弱的也是坚强的。所以要读懂一个人比读懂任何一本书要难得多。人每时每刻都在长大,都在变,有些改变是突然之间的,而有些是漫长的。有人说自己是最了解自己的。真的吗?就算你能了解现在的你,你能了解明天的你吗?

要认识自己,必须识别自己的天分和能力,认识自己的判断和性向。你无法驾驭自己,除非你认识自己。世界上有照脸的镜子,但没有照心的镜子。让对自我的小心思虑来代替镜子吧。当外面的影像被遗忘时,要保持内在的影像,以改进自己而趋于完美。

世界上最大的对手不是别人,而是彻底地读懂自己、认识自己。古希腊伟大哲学家苏格拉底的“认识自己”是对千百万人通向成功的忠告。

西班牙的葛拉西安说:“要了解自己的性格、才智、判断力与情绪。不了解自己,就无法驾驭自己。为能明智地处理事情,应该精确地估计你的明慎程度和领悟能力,判断一下自己会怎样迎接挑战,探探自己思想的深度,量量自己资源的广度。”

每个人都不相同,有的人聪明,有的人平庸;有的人强壮,有的人羸弱。而且人的性格、能力、经验也各不相同。我们只有充分地认识自己,依照自己的潜能去发展,那才有真正的成功和快乐。

第1章 认识自己,做自己的主人

认识自己是一种智慧 / 2

人要有自知之明 / 6

明确目标,设计命运 / 9

自我意象是可以改变的 / 15

认识自己,有利于自我调控 / 19

认识自己,激发潜力 / 21

认识自己,保持坚定的信念 / 24

认识自己,制定一个明确而又切实可行的目标 / 27

第2章 剖析自己,了解自我性格

成也性格,败也性格 / 33

找到属于自己的性格星座 / 36

改变命运从改变性格开始 / 39

通过血型认识自己的性格 / 42

用迷人的个性倾倒他人 / 47

健全的性格是成功的保证 / 50

明确自我意识,做生活的智者 / 52

远离病态性格 / 56

了解自己的气质类型 / 59

克服性格弱点,战胜自己 / 64



第3章 战胜自己,我要强大起来

- 战胜自己,走向成功 / 69
- 自卑心理是人生的绊脚石 / 72
- 不要掉入懒惰的陷阱 / 76
- 有了自信就成功了一半 / 78
- 变换思路,寻找出路 / 82
- 找到自己的富矿区 / 84
- 丢掉包袱,轻装前进 / 87
- 彻底治愈萎靡不振的毛病 / 91
- 在变化中寻求发展 / 93

第4章 控制自己,做情绪的主人

- 不急不躁,保持平静心态 / 98
- 自律是成功者必备的能力 / 104
- 控制自己,把握人生 / 108
- 力戒浮躁,专心做事 / 111
- 愤怒是一种不良情绪 / 113
- 驾驭心理上的烈马 / 120
- 喜怒不形于色 / 124
- 不要随意让情绪“喷”出来 / 127

第5章 爱惜自己,树立健康意识

- 健康就是财富 / 132
- 健商:提高健康水平的好帮手 / 135
- 关注健商,远离无知 / 138
- 快乐是健康的前提 / 140
- 不要让压力毁了你的健康 / 143
- 运动——健康的保证 / 145
- 幸福是健康的产物 / 147

- 让生命永远年轻 / 149
- 合理安排一日三餐 / 151
- 积极的心态有利于健康 / 153
- 寻找健康的生活方式 / 155
- 认识自己的身体是否健康 / 158

第6章 激励自己,亮出你的勇气

- 果断决策,大胆出击 / 165
- 机不可失,时不再来 / 166
- 先下手为强 / 168
- 大胆尝试,勇气出才干 / 170
- 用勇气把梦想变为现实 / 173
- 勇气是一种力量 / 175
- 不入虎穴,焉得虎子 / 177
- 果断 + 冒险 = 胜利 / 180
- 放开胆子,勇往直前 / 182
- 该干就干,该闯就闯 / 185

第7章 享受自己,让生活更有意义

- 用好心情感染他人 / 188
- 学会放松,给心灵放假 / 191
- 烦恼是自找的 / 195
- 劳逸结合,健康第一 / 197
- 培养幸福的心态 / 199
- 在旅途中放松心情 / 204
- 缓解一下工作压力 / 205
- 微笑:生活中的阳光雨露 / 207
- 不要和自己过不去 / 210
- 过自己想要的生活 / 212
- 珍爱自己,善待自己 / 214

认识自己是一种智慧

认识自己,既是一种能力和智慧,又是一种德行,一种高贵的人格境界,更是走向成功的第一步。

我们能够预测我们的命运,这种预测是建立在对自己的正确认识的基础上的。所以,发现自己身上具有的天赋才能,就是我们改变自己命运的前提。有人问古希腊犬儒学派创始人安提司泰尼:“你从哲学中获得了什么呢?”他回答说:“发现自己的能力。”

古希腊犬儒学派是公元前4世纪苏格拉底的学生安提司契尼(或翻译成安提西尼)开创,代表人物有蒂欧根尼。这个哲学流派认为,人是自然的动物,主张人要回归自然,顺应自然,社会常规以及家庭常规都是对人性的束缚,应该打破这些常规生活,人可以在任何艰难困苦的环境下快乐的生存。

我们每个人每天忙忙碌碌,没有时间反省自己,常常被生活的实际问题所困扰,不知道自己还具有一种可以改变一切的能力,正是这种能力的获得,使人的思想和情感有了往高尚和纯粹境界提升的可能。

人缺乏认识自己的能力,也就是缺乏对自己的审查、怀疑、反省、忏悔的能力,缺乏深入探究事物真相和本质的能力。人便会被自己蒙蔽,稀里糊涂地虚耗和损害自己的生命,甚至给别人、给社会带来伤害。

“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”人是很难有自知之明的。假如既没有自知之明而又狂妄自大,就如一个人衣冠楚楚,彬彬有礼,一派绅士风度,却在屁股后面露出一条毛茸茸的尾巴,让大家忍不住发笑。事实上,这类笑话是司空见惯的。

认识自己,就是发现另一个自己,发现假面具后面一个真实的自己,发现一个分裂自己的各个部分,发现自己的局部、偏见、愚昧、丑陋、冷漠、恐惧,发现自己的热情、灵感、勇气、创造力、想象力和独特个性。实际上,一个人多多少少是分裂的,在分裂的各个自我之间进行平等、理性的对话,正是一个人的内省过程,正是一个人的悟性从晦暗到敞亮的过程。正如真理越辩越明,在各个自我之间的诉说、解释、劝慰乃至激烈的辩论中,人心深处的仁爱、智慧和正义感就可能浮出海面。

善于认识自己的安提司泰尼看到铁被铁锈腐蚀掉,他评论说,嫉妒心强的人被自己的热情消耗掉了——他是在同自己的嫉妒谈话,对自己潜伏着的嫉妒做出严正警告。他常去规劝一些行为不轨的人,有人便责难他和恶人混在一起,他反驳道:医生总是同病人在一起,而自己并不感冒发烧——他是在同自己的德行和自信谈话。他认为:那些想不朽的人,必须忠实而公正地生活——他是在同自己的信念谈话。

一生与孤独为伴的哲学之父、后精神分析大师克尔恺郭尔,是位善于认识自己的人。他在世时,整个世界都不理解他,甚至敌视和厌弃他。他一方面向整个世界的虚伪和庸俗宣战,一方面回到自己的内心,不厌其烦地同自己谈话。

他在短短的一生中写了1万多页日记,也就是说,他几乎天天在同自己谈话。然而,正是这个“真正的自修者”,这个与人类社会格格不入的“例外者”充满绝望和激情的自我倾诉,许多年后成为震撼人类精神的伟大启示。

伟大的诗人都善于发现自己。因为只有善于发现自己,这些诗才更具真实性,更有穿透事物的尖锐性。

请看里尔克的最辉煌作品是怎样写出来的:“不和任何人见面,除了对自己的内心说话之外,绝对不开口——这的确是我立下的誓言。”所谓“对自己的内心说话”,就是写诗,换一种说法,写诗就是诗人同自己谈话



的一种方式。在同自己谈话的过程中，诗人把自己在生命冲突中体验到的种种图像精确地呈现出来，从而让我们看到了生存的陷阱、灵魂的锯齿、信念的血痕以及万物的疼痛。

诗人的声音必然是可靠的、真实的，摒除了所有虚伪、怯懦、狂妄和矫揉造作。世界上最感人的作品往往是作者的内心独白，比如里尔克的《杜伊诺哀歌》、卡夫卡的《城堡》和《变形记》、普鲁斯特的《追忆逝水年华》、西蒙娜·薇依的《书简》等。

认识自己，既是一种能力和智慧，又是一种德行，一种高贵的人格境界，更是认识自我，走向成功的第一步。

一个人如果认定自己是个有能力、有才华的人，那么他就会发挥出符合他这样认定的一切天赋；如果一个人认定自己是个笨蛋，是个窝囊废，那么他就不可能发挥出他实际存在着的潜能。一个人只要认定自己是个什么样的人，就要坚定不移地走下去，不管别人怎么看待和评论。

问题的关键在于，自己对自己的认定是否准确无误。如果自己的自我认定错了，那种错误的认定必将严重影响、困扰自己的一生。

人的自我认定是可以改变的，人生也会随着自我认定的改变而改变。当一个人不满意自己的目前状况时，就需要按下述几个步骤重新改造自己。

第一步，找到你心目中的人生榜样，为自己树立人生目标。把你所希望自我认定的条件写下来，而后认真思考：到底哪些人身上具有这些条件？自己是否可以效仿他们？设想自己已经融入了这一新的自我认定之中，在这一认定里的自己又该如何呼吸？如何走路？如何说话？如何思考？如何感受？

你如果想真正拓展自己的自我认定和人生，那么由此刻开始你就得下定决心想要成为什么样的人。你应回到孩提时代的心态，对未来满怀热望，列出成功人生所必须具备的各种特质。

第二步，列出你的行动方案，以便能够同这个新的人生角色相吻合。这时，你要思考怎样做才能实现自己的目标，你需要在人群中树立自己的全新形象，你要特别留意结交什么样的朋友，你的成功与你结交的朋友有很大的关系，要让你的新朋友强化而不是削弱你的自我认定。

第三步,你要每天提醒自己,不要让心中的目标淡化或者消失掉。这最后一步便是让你周围的人都知道你的这一新的自我认定,而更为重要的是要让你自己知道。你自己每天都要以这个新的自我认定来提醒、告诫、把握好自己。

确立新的自我认定后,不管周围的环境如何恶劣,周围的某些人如何嫉贤妒能,你都应该横下一条心,排除各种干扰,克服一切困难,全力实现自己所持守的价值与所做的美好之梦。

我们每一个人内心所真正需要的正是我们心目中的崇高目标,在本质上都可以从丰富的生活或积极的创造过程中体验到。当我们体验到幸福、自信、成功的饱满的感情时,我们就是在享受丰富的生活。当我们落魄到压制自己的能力、浪费自己的天赋本能,使自己蒙受忧虑、恐惧、自我谴责和自我厌恶的程度时,就是自己在扼杀我们可以利用的生命力,就是在背弃自我发展和完善的道路。

相反,人却具有动物所没有的东西——创造性想象力,人可以利用想象去设计不同的目标,根据目标去达到成功。只有人才能利用想象力去指导成功机制。

拿破仑曾经说过:“想象力统治世界。”格林·克拉克认为:“人类所有的才能中,与神最相近的就是想象力。”苏格兰杰出的哲学家杜格尔·斯特华特也说:“想象的才能是人类活动最伟大的源泉,也是人类进步的主要动力……毁坏了这种才能,人类将停滞在野蛮的状态之中。”亨利·凯瑟尔宣称:“你可以想象你的未来。”越来越多的成功者发现他们在事业上的成就来源于创造性想象的积极的、建设性的作用,并将它视作一种成功技能引入事业和生活中。

罗伯特·威那尔说过:“科学家动手解决一个确实有答案的难题时,他的整个态度就改变了,他实际上已经找到了一半答案。”因为我们寻求一个新的观念或者解答一个问题时,不妨假定答案已经在某处存在,我们只是动手去发现它罢了。

不管现在你是在哪个行业工作,如果你心里有了一个既定目标,或一个将要实现的愿望,并且你有强烈的创造想象欲望,一开始就从各个角度不停地考查它,开动创造性机制,那么这个目标一定能够辨认出来,只不



过时间有长有短而已。因为在创造想象这一过程中,你的头脑在加速运转,并不断地搜寻瞬间的意念和事实,加以识别并与自己相关的经验联系,结合为一个有意义的整体,使你的思维得以完善,完成你所需要的成功方程式,或者有效地“解决”问题。你自己想成为什么样的人,就得上决心像那个人那样去思考、感觉与行动,最终你就真的能成为那样的人。过去你是什么样的人已无关紧要,重要的是现在你想成为什么样的人。

每个人在人生的旅途中都不会是一帆风顺的,往往要遭受许许多多的痛苦与磨难。其原因当然很多,但有一条原因特别值得人们深思,那就是未能持之以恒。凡是抱定主意、持之以恒、百折不挠、勇往直前的人,都会成就程度不同的事业。善于夸夸其谈,虽能用美好的话语蒙哄住人,但丝毫改变不了其伪君子的本色。

一个人若能坚持原则,站稳立场,信守承诺,襟怀坦荡,虚怀若谷,求真务实,苦心奋斗,百折不挠,那么,就会有许多好处或好事在等着他。

人要有自知之明

认识自己,既不要高估自己,也不要低估自己,就是“人贵有自知之明”。如果我们低估或高估自己的力量,那么,我们因决策失误所遭受伤害的程度就会增加。

我们现在常常看到很多人在大街上让那些江湖人士为自己算命,似乎世界上有人能够预知天机,能占卜未来。其实,人的命运不需要他人来算,只要你自己意识到并且认识你的能力,根据自身的条件和实际的可能性,找到你的长处,及时调整自己的方向,让自己的长处得以发挥,就会感到自己并不比别人笨,你有不及别人的地方,而别人也有不及你的地方。胜利的信念便会由此产生并不断得到增强。你就能够预知自己的命运。不要被你现在所做的工作、所住的房子、所开的汽车或是所穿的衣服定

性,你不是这些东西的总和,成功者相信的是自己,他们取得成功的潜力不依赖于地位或身份,而依赖于他们自身实现目标的信心。

你对你现在的状况不满意,你希望自己的命运好转,你要改变自己,就要先认识自己。如果实行下面所说的事项,你就能学会认识自己的本领。

列举出你的长处,请你的上司、老师这些能确实告诉你意见的人,帮你找到这些长处。接着在这些长处的底下,写出那些虽然在事业上很成功,但是在长处上不及你的人来。

这样列出表来,至少你可以发现,自己有个长处优于事业成功的人。结果,你将可能获得一个结论:你的本领比你自己想象的还要大。因此,我们应该要想象自己真正有那么大的本领,不可贬低了自己的能力。

认识自己,既不要高估自己,也不要低估自己,就是“人贵有自知之明”。一位伟人说过:“痛苦常常属于那些没有自知之明的人。”如果我们低估或高估自己的力量,那么,我们因决策失误所遭受伤害的程度就会增加。

什么是自知之明呢?了解你自己的最好的方法是站在一旁,像陌生人一样来评估自己。接着,要尽可能客观地进行自我检查、评估自己的能力并认识自己的缺点。能够做到自知之明,就能够预测自己的命运。

然而,有一些人认为自己比实际情况还要糟,他们缺乏自信,他们感到不适,他们逃避棘手的挑战,因为他们不想失败。结果,他们注定一生平平庸庸。可能有人认为这是一种毫无意义的行为,但我们都有自欺欺人的弱点,我们都会为自己的弱点寻找理由,为自己的失败寻找借口。我们中很多人都相信自己比实际情况要好得多,我们都认为自己在事业上没有做得更好的主要原因是我们没有运气。我们竭力回避这样的事实,像缺乏行动,或故意拖延,或不够注意,或逃避义务等等。

很多人总有怀才不遇的感慨,老觉得自己空有一身好本领却无缘得人赏识,不是自怨自艾,就是到处求神问卜,企求时来运转。再不然,就是走起路来无精打采,说起话来畏畏缩缩。在别人的眼里,他只不过是个毫无自信的庸才而已。

机会是自己创造的。如果你不能在适当的时机表达适当的意见,别



人又怎会瞧见你的存在？不要怕自己的意见流于空泛，和别人没什么两样，只管表达出来。因为你的智慧、经验绝不会跟别人一模一样，由此而来的逻辑思考就会不同，经过思考后的结论当然也不会和他人一样，会有你的独到之处。何必害怕别人的非难呢？可是有些人过于得意忘形，只顾强调自己许多不得了的成就，反而忘记偶尔透露一下自己的缺点。

敢于承认缺点的人在别人心目中的评价颇高，因为任何事不可能万无一失。承认自己的缺点也就更符合人性，更加诚实；只要是人，不论是百万富翁，还是人生刚起步的年轻人，没有永远只赢不输的。别怕告诉别人自己的失败经验与切身感受，坦白产生信任，而非猜忌。这样旁人才会相信你所言不虚！我们每个人都有能获得成功的能力，然而，能发挥多少，就全靠我们对自己是怎么看待的。如果你认定自己是一个有能力、有才华的人，那么就会发挥出符合你这样认定的一切天赋；不管你认定自己是个“窝囊废”或“疯子”，还是认定自己是个“家”或“风云人物”，这都会马上影响你的成功之旅。

一个充满期望的人，他决心去实现自己的目标，他会总是将自己的理想铭记于心，果断地消灭阻止他获得成功的敌人，摆脱懦弱与优柔寡断，为自己的理想而努力奋斗。

在我们的内心深处有一种神秘的力量，我们无法解释，但有时我们可以感到它的存在，它仿佛会化成一种命令驱使我们去完成预定的目标。

例如，如果你一直在想并告诫自己是一个微不足道的人、一条“可怜虫”，而且你不像别人那么好，那么不久你将会相信这一点，你的潜意识就会接受这一点。这时你的精神机器开动了，在你的思想里，它开始为你塑造一个小人物的模型。如果你还是一再表现出那种不自信、懦弱以及没有能力的想法，那么这个模型很自然地就会再现于你的现实生活中，那时你将不得不接受软弱、失败与贫穷。

相反，如果你勇敢坚定地相信自己是这世界上所有美好事物的继承人，所有美好的东西都属于你，得到它们是你与生俱来的权利，并且你总是表现出一种王者的风范，确定你将实现自己这一生之中最伟大的理想，相信力量属于你，健康属于你，任何疾病、懦弱与混乱都将离你而去，如此积极地思想，将具有极强的创造力，为你带来的不是毁灭，而是所有你所

期望的东西。

积极的、具有建设性的思维意味着健康与财富,我们将因此成为一个有能力的人;而消极的思维则意味着不幸、疾病以及所有其他折磨。积极的思维是我们的保护神,保护我们免遭贫穷、疾病的折磨。在失败者的大军中,绝大多数都是有着消极思维的人;而在胜利者的阵营中,他们则都是一些拥有积极向上、创造性、建设性思维的人。

从现在开始,做自己想做的人吧!而且,还要坚信你一定能成为那样的人。永远记得自己是个多么特别的人,从而走你想走的路,让别人可以清楚地看到你对自己充满了自信。展现这种自信的神情,请你一定要保持步履轻盈,不时来首轻松的歌,让全世界都知道你时时刻刻都快乐,每天对你而言都很特别。俗话说“相由心生”就是这个道理。你心里这样思考,你就会对自己的命运了如指掌。你不要求卜问卦,你的命运已经在你自己的心中下了定义。

明确目标,设计命运

为自己设立一个有价值的目标,也就是为自己设立了命运。在实现这个目标的过程中,你可以品味挑战和拼搏的喜悦,你还可以为发现了一个新的自我而感动。

我们的生活中充满了许多无法预测的因素,我们甚至无法弄清楚明天会发生一些什么事情。所以,处在这样一个忙忙碌碌的世界上,我们做的许多事情都欠考虑,因而就形成了许多不必要的失败。究其原因,就是因为我们没有认识自己,没有为自己设定人生的目标,没有好好地计划一下自己的人生。为了自己有一个美好的命运,你就要认清自己,为自己设立命运,这就是为自己确立一个人生目标。

为什么那些伟大的人,被赋予设想、梦想、希望和愿望以及实现它们