

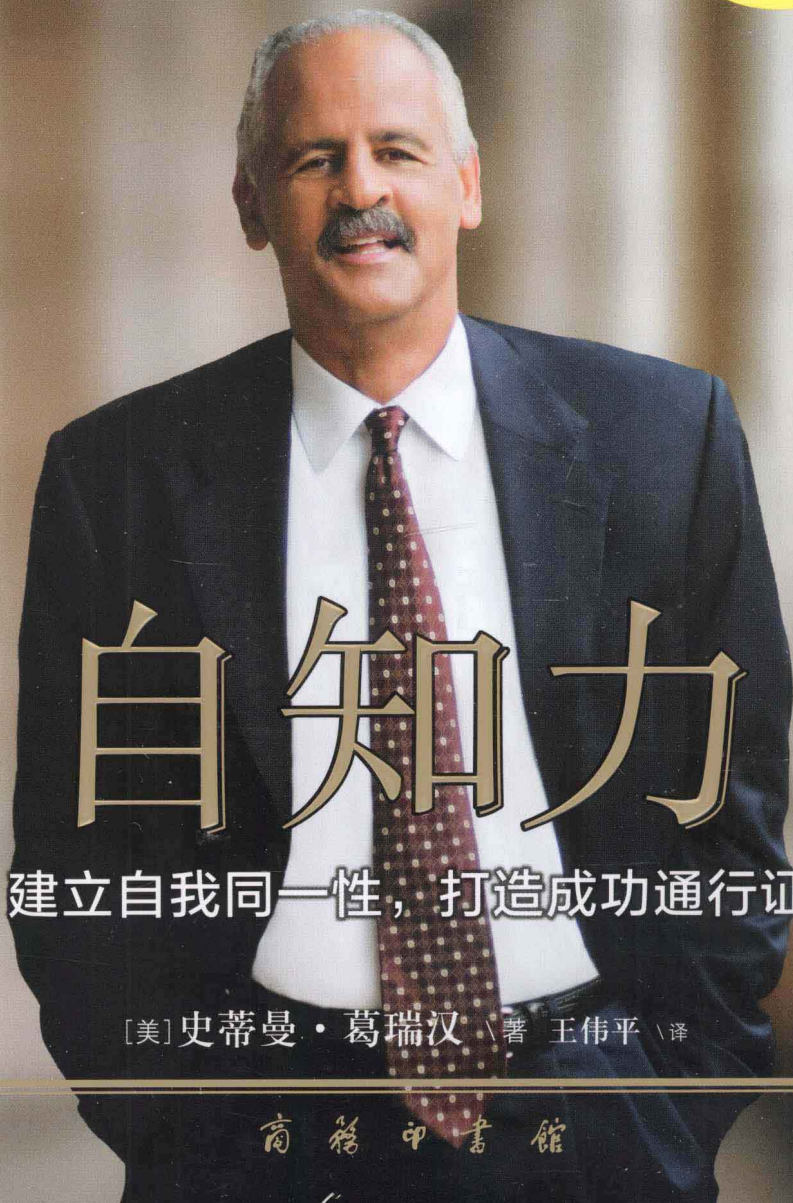
《高效能人士的七个习惯》作者 ● 史蒂芬·柯维 专文推荐

Identity

Your Passport to Success

Stedman Graham

脱口秀女王
奥普拉
的人生导师
史蒂曼·葛瑞汉
重磅之作



自知力

建立自我同一性，打造成功通行证

[美] 史蒂曼·葛瑞汉 著 王伟平 译

商务印书馆

自知力

建立自我同一性，打造成功通行证

〔美〕史蒂曼·葛瑞汉 著

王伟平 译

商务印书馆

2013年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

自知力：建立自我同一性，打造成功通行证 / (美) 葛瑞汉 (Graham, S.) 著；王伟平译.

—北京：商务印书馆，2013

ISBN 978-7-100-09949-3

I . ①自… II . ①葛… ②王… 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 (2013) 第 094105 号

版权所有。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由培生教育出版公司和商务印书馆合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内（不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾地区）销售。

本书封底贴有培生公司防伪标签，无标签者不得销售。

所有权利保留。

未经许可，不得以任何方式使用。

自知力

〔美〕史蒂曼·葛瑞汉 著

王伟平 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

山东临沂新华印刷物流集团

有限责任公司印刷

ISBN 978-7-100-09949-3

2013 年 10 月第 1 版

开本 880 × 1230 1/32

2013 年 10 月第 1 次印刷

印张 7

定价：36.00 元

目录 Contents

推荐序一 预测人生的最好方法是创造人生

推荐序二 想要改变人生，必先改变自己

译者序

导 言 认清自己，迈向成功 27

自知力与成功的关联 / 怎样把同一性视为你的
个人品牌 / 生而为人的最大财富 / 没有坚
实的同一性，人生别无选择

第1章 一切操之在你 33

活在自我设限的种族阴影下 / 自由的第一步
/ 成功的步骤 / 获得选择的权利 / 深刻而全
面地审视你自己

第2章 认识自我并非易事 51

你是否让别人来决定你是谁、应该成为什么

样的人，而不是由自己决定 / 在镜子里你看到的是谁 / 用十个词语来形容你自己 / 怎样更好地吸引他人

第3章 创建你的价值和愿景 69

你的同一性与人际交往的关联 / 为什么从逆境中成长能赐予你力量 / 与众不同让你更具吸引力 / 变化的意愿能让你增长才干、迈向成功

第4章 态度能影响同一性吗 89

为什么决定你是谁的权利在你自己手上 / 从大学辍学生到不足30岁的一流企业家 / 莫菲公司、Kluster公司和库奇公司——成功之路

第5章 同一性能否改变 101

要想在你生活的任何领域取得成功，必须将你的真实自我、激情和价值投入其中 / 乔布斯——成功之路 / 不要让别人的意见淹没了你内心的声音

第6章 转换身份，改变一生 123

你的人生一直有选择，而你却并不知道 / 你的生活重心会随着时间发生变化 / 如何提升自知力和同一性 / 为你身边的世界创造价值，为什么自我感觉会好——你感觉成功了

第7章 应对生命中的危机 145

无论变化是否有预期，你总能未雨绸缪 / 如何找到最佳价值并据此安身立命 / 为什么人生如逆水行舟，不进则退

第8章 友谊、团队合作与同一性 165

为什么与具有同样价值观的人为伍让你受益终身 / 有梦想，就必须组建团队 / 当你努力追求成功时，你交往的人既能帮助你，也可能成为你的绊脚石

第9章 坚持不懈，永不放弃 177

把你想象成一件有待完成的艺术品 / 杰克塑身——健身大师的成功之路 / 为什么你

必须与已经取得成功的人生导师为伍 / 有人
打赌你不会成功时，你该做什么 / 如何忠于
你的价值和远景

第 10 章 适应时代，调适身份 191

《绿野仙踪》与你 / 为什么成功者习惯于做失败者不愿干的事 / 当你清楚地知道你是谁，并展现给外界，为何成功的机会将垂青你

第 11 章 全力达成你的愿景 207

承诺反而让人完全解放——不论是在工作、娱乐还是爱情上 / 来自北越战俘营的成功经验和转型 / 九步成功术

自知力

建立自我同一性，打造成功通行证

〔美〕史蒂曼·葛瑞汉 著

王伟平 译

商务印书馆

2013年·北京

Stedman Graham

Identity

ISBN 0-13-287659-0

Copyright © 2012 by Stedman Graham

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by Pearson Education and The Commercial Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2013 by Pearson Education and The Commercial Press.

中文简体字本由培生公司授权出版

商务印书馆(成都)有限责任公司出品

本书所获赞誉

我希望在寻找自我、改变职业和人生决策还充满希望的年纪，身边有像他（史蒂曼·葛瑞汉）一样的人启发我……我所需要的一切，正如他所阐述的，只是成功的“步骤”。

——贾尼斯·琼斯（Janice Jones），国际青年成就组织纽约部

史蒂曼·葛瑞汉很多年前就已洞悉成功人生的秘诀，那就是不要让别人来定义你是谁，而要学会定义你自己。这是一本发人深省的书，它让我们了解，发现你真实的同一性并不像看上去那般容易。这本引人入胜的书讲述了很多令人振奋的真实故事，包含了许多改变人生的真知灼见，它能让你从自以为是中摆脱出来，促使你思考你到底是谁？真正珍视的是什么？你想拥有怎样的人生？千万别错过这本精彩好书。

——肯·布兰佳（Ken Blanchard），

合著有畅销书《一分钟经理》和《更高水平的领导》

弄清楚你是谁，并根据你自己对成功的定义来生活。史蒂曼·葛瑞汉的这本书提出了发人深省的问题、方法和故事，促使你走向成功。它是你必读之作！

——斯图亚特·约翰逊（Stuart Johnson），

Videoplus 公司的创始人和 CEO，SUCCESS 公司合伙人

史蒂曼·葛瑞汉高屋建瓴，书里都是肺腑之言。他深刻的见解和睿智的建议是我们通往成功的指路明灯，其价值无法估量。

——切斯·埃德尔斯坦（Chas Edelstein），阿波罗集团联合总裁

这是一本鼓舞人心、真诚直言和浅显易懂的图书，它教你如何在充满个人挑战的世界里，了解你的同一性，做出人生重要的选择，更好地适应这个世界。书里的故事给人启迪——史蒂曼的实践智慧和九步成功术能让你走出自己的道路。每个人都可以用它来追求成功。

——艾略特·瓦瑟尔（Elliott Washor），

大图学习公司的共同创始人、董事

史蒂曼的书读起来精神振奋，发人深省。他分享的成功故事令人震撼。这本书引领我们前行，让我们看到自知力的重要性，以及同一性如何影响我们的生活和身边的人。这是一本见解深刻、激励人心和人人必备的好书。

——劳拉·斯坦斯伯里（Laura Stansberry），

富国银行财富管理集团高级副总裁

史蒂曼·葛瑞汉在这本书里，驾轻就熟地带领我们走过一段发现自我的旅程，最终你的人生目标、途径和天赋都将灿烂地展现在你的眼前。实事求是地说，这本书可以改变你的人生。苏格拉底有句名言：认识你自己。我认为最好的投资就是不断丰富和发展你的内心世界；这样外部世界就会完美地投射出你的内心世界。如果你正准备将你的才能提升至全新的水平，本书绝对是你必读的。史蒂曼的文笔引人入胜；

每一章的人物故事、精心构思的问题和练习都值得你反复回味！

——玛丽·史密斯（Mari Smith），社交媒体领导者，
著有《新关系营销》

我们常常认为，自己完全知道这一生要做什么、怎样做，清楚地了解我们是谁。史蒂曼·葛瑞汉在这本书里，明确地指出人生最重要的事情就是认识和了解自我，以及找到真实同一性的方法。即使我们自以为很了解自己，这本书也能增长我们的知识，从而彻底地改变我们的生活。史蒂曼引用了很多吸引人的故事和启发思考的问题，这使得他的转型步骤更加清楚，易于理解。

——芭比·狄波特（Bobbi DePorter），量子学习网络 / 超人营总裁；
著有《量子成功》《量子教学》和《卓越的8个关键》

史蒂曼说出了我们湾流公司长期以来秉持的信念：没有保持现状这回事。要想成功，你必须拥有愿景和达成愿景的规划。任何希望掌控自己命运的人，都可以把这本书作为路标，不论是在个人生活还是在职业生涯上。

——赖瑞·弗林（Larry Flynn），湾流航空公司总裁

大多数人都甘于平庸——不是因为缺乏天赋的潜能，而主要是因为他们对泛泛之爱的珍视程度超过了卓然超群的独特性！史蒂曼·葛瑞汉的这本书打破常规，解放了我们的心灵，让我们突破外部的局限。踏上这一旅程吧！

——T.D. 杰克斯主教，资深牧师

史蒂曼做到了！人类的潜力并不是建立在外界如何看待你的基础之上，而是建立在你如何看待你自己的基础上。要获得真正的成功，你必须先找到你的真实同一性。这本书正是解决这一问题的。它将为你提供必需的工具、步骤和愿景，改变你的生活和影响身边的人。任何时候发现你是谁都不为迟！

——兰迪·戈恩（Randy Garn），Propser 公司公关总监

史蒂曼·葛瑞汉向我们展现了自我同一性有多重要，以及真实的生活如何带给你自由。他的成功方法会指引你前行的每一步。

——格雷格·玛希斯（Greg Mathis）法官

史蒂曼·葛瑞汉告诉我们，通过清楚而明确地理解你是谁，你就可以改变你的人生。如果你明确了自己的同一性，你所选择的人生愿景也就清晰了，这一愿景就会变成你的未来。本书的确是你迈向成功的通行证——帮助你发现人生的意义所在！谢谢你，史蒂曼，因为你是一位拥有如此深邃思想的开拓者。

——凯文·霍尔（Kevin Hall），著有畅销书《抱负》

（30 年来读者评价最高的个人发展类图书）

谨以此书献给奥普拉，她适得其所，因为她总是知道自己是谁。

谢谢你成为我生命中的老师。你让我得以转型，并在全世界
影响其他人的生活。

献给我的女儿温迪——感谢你的洞察力、个人反馈和
对爸爸的支持。

献给我的姐姐安尼塔、葛瑞汉家族、雅各布家族和波尔丁家族的
后人——你们的指引和支持给予我力量，让我砥砺前行，
永不放弃。

我还要把此书献给那些太多无法叫出名字的人，你们影响了我的
生命，从你们身上我也获益良多。千言万语无法表达我的谢意。

这本探讨同一性的书是我潜能的基石和源泉。我希望能与
全世界的人分享这些知识和人生哲学。

神爱世人。

