

<<知己知彼>>

图书基本信息

书名：<<知己知彼>>

13位ISBN编号：9787501789610

10位ISBN编号：7501789614

出版时间：2009-4

出版时间：中国经济出版社

作者：鞠远华

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<知己知彼>>

### 前言

我们非常幸运地降临到这颗蓝色的星球上，放眼望去，映入眼帘的是：深邃的天空，辽阔的海洋，高耸的山峰，广袤的草原，还有千姿百态的动植物，更有形形色色的人……这是我们能够看到的五彩缤纷的外部世界，其实，我们还有一个丰富多彩的内心世界——那里也蕴藏着巨大的能量，时而风平浪静，时而波涛汹涌，变化不定，奥妙无穷，令人难以捉摸。它大到可以接纳宇宙间发生的一切，小到不能容忍身边芝麻大的小事，这是一个尚未充分开发的领域，我们对它感到陌生，知之甚少。

然而，这个陌生的世界却是我们一切思想的根源，它支配着我们的行为，我们必须研究它，了解它，才能更好地把握自己，指导人生。

经过多年的理论研究和教学实践，我将著名心理学家弗洛伊德提出的本我、自我、超我重新解释并引入应用领域，从实用角度出发，总结出全新的深层心理分析理论。

## <<知己知彼>>

### 内容概要

“知己知彼，百战不殆”，这是从实践中得出的真理。

无论你从事何种行业，想要成功的重要前提就是“了解自我，洞悉他人”。

对个人来说，本书帮助你洞悉人们的内心世界，从而更好地掌握说服他人的技巧，使你的事业取得更大的成功。

对员工和职员来说，本书帮助你改善工作态度和方法，使你以更大的热情积极地投入工作，从而提升你的业绩，为自己赢得更广阔的未来。

对管理者来说，本书帮助你更清楚地了解人心，把握人性，提高洞察力，增强领导艺术与影响力，从而迅速提升你的管理水平，使你成为令人信服的领导核心和精神领袖。

## <<知己知彼>>

### 作者简介

鞠远华，北京现代华式教育创始人。  
深层心理分析理论及赞美的十三把“小飞刀”研创者。

兼通实用心理学、人际关系学、口才学，对深层次的心理分析独有研究。

研究创立的实用性极强的全新课程：《深层心理分析——洞察心理》、《心理现象分析》、《情绪管理》、《人际交往的十三把小飞刀》、《公众演说技巧》、《职业心态》等，获得极高评价。

曾亲自为海尔、电信、移动、联通、国航、IBM等数百家国内外知名企业进行培训，培训学员十万余人，其中企业经理、政府官员一万多人。

曾亲临商界实战，具有深厚的理论功底和丰富的实践经验。  
为国内开创实用当众讲话与实用人际沟通技巧培训的先驱，被誉为中国的“卡耐基”。

## &lt;&lt;知己知彼&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 心理剖析 第一节“本我、自我、超我”新释 本我的两部分需要 为什么一个人成名后灵感消失 心理世界的构成 第二节正常、压抑、犯罪 失恋的心理过程分析 精神病人的心理分析 第三节潜意识 为什么初恋难忘 为什么成名后要衣锦还乡 谈论成功朋友的原则第二章 人性分析 第一节本我的利己性 摒弃“损人利己” 理解“利己不损人” 鼓励“利己利人” 思想无罪 第二节自我的现实性 红杏出墙——婚外恋现象分析 绝对的权力——培育独裁者的温床 人的忍耐是有限度的 第三节超我的利他性 1.超我将本我引向正确的方向 仇富心理产生于“不公”，而不是“不平” 利他原则最终会带来个体的利己 2.遵纪守法为自己 要喜欢规章制度 自由与约束 3.规则出效率 “三角债”削弱了竞争力 市场经济呼唤规则意识 4.为民族和国家遵守规则 人人遵守规则，国家变得强大 守规则，有和谐，危急关头显力量第三章 两面性的正确运用 第一节工作中，更多地表现自我——理智和修养 工作没有委屈 理智对待顾客的责难 认真对待每一个客户 热爱你的企业 热爱你的工作 要有合作精神 第二节生活中，适当地释放本我——人要有弹性 家庭是最适合放松自己的地方 领导干部退休后的观念转变 女人婚后要转变观念 从恋爱到结婚，本我的不同表现 婚姻中的两个危险期第四章 性相近，习相远 第一节人之初，性中性 人的差异如何产生 第二节习相远——重视环境 近君子，远小人 向成功者学习 加入成功者的队伍 第三节性相近——相信自己 激发自己的潜能 人人都可以成功 有总结的失败是成功之母第五章 洞察心理 第一节洞察本我的方法 1.通过“换位思考”体会对方的想法 显示领导的重要 理解言不由衷的话 2.经过“共同体验”发现对方的需求 轻松的场合，容易说出心里话 秘密性越高，感情越深 3.透过“表面现象”洞察对方的需要 玩笑透露本我 玩笑“进可攻，退可守” 第二节理解父母，心怀感恩 1.伟大的母亲 孝心无价 2.感恩的心 感恩工作 感恩生活 第三节满足本我，考虑自我 大臣确保乌纱帽的秘诀 让对方讲心里话的好方法 为什么家庭聚会越来越少 理想的夫妻关系第六章 提高自我 第一节提高自我的重要性 1.提高自身素质——获得幸福的重要渠道 金钱不等于幸福 物质与精神 2.提高国民素质——增强国家竞争力的关键 教育为本 素质教育是基础 第二节完善自我，成为高尚文明的人 诚实守信 为文明护航 第三节提升自我，成为健康快乐的人 1.倾诉释放压力 自我宣泄 投入工作，忘却烦恼 2.学会自我解压 宏观地看问题 金钱是事业的副产品 3.人生需要目标导航 相信是一种力量 企业需要核心后记

## &lt;&lt;知己知彼&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 心理剖析 第一节 “本我、自我、超我”新释 人的心理可以分为三个部分，从内而外是本我、自我和超我。

本我是内心深处的想法和需要，是人的本能冲动。欲望、情感等是本我的部分。

本我是有机体对内部环境和外部生活条件的稳定要求，是“沸腾的亢奋欲念”，是“未经驯化的炽情”，拥挤在心灵深处的大堂里。

本我不具有任何是非、伦理、道德因素，它仅仅是“需要”，而不加好坏判断，因此，本我是中性的。

本我位于心理结构的最内层，是心理结构中最原始、最隐秘的部分。

本我的两部分需要 本我的需要主要分为两部分：一是生理上的需要，包括食欲（满足维持生命之所需）和性欲（满足繁衍生命之所需）等，生理需要是人类的基本需要，它的要求强烈而直接，难以延缓。

古语中的“食色，性也”，即是指此。

饿了，想吃饭——本我；渴了，要喝水——本我；性冲动——本我……二是精神上的需要，通过别人的赞许而获得精神上的愉悦感，渴望获得群体认同感、优越感等，精神需求是人类的高级需要，它也是人类与动物的重要区别。

精神需要可以延缓，甚至可以转移替代。

盼望职位升得更高——本我；渴望人际关系更融洽——本我；希望获得众人的赞赏——本我……

本我满足的两种渠道 本我的满足主要通过两种渠道：直接满足和替代性宣泄。

直接满足是简单的：饿了，吃饱就不饿了；渴了，喝足水也就不渴了。

实际上，本我的许多要求在现实生活中是不能马上得到满足的。

于是，人们便通过想象，在虚幻世界中找到一个“代理人”，将自己的愿望通过替代性宣泄来实现，从而在虚幻世界中得到满足和释放。

例如：电影中的感情戏满足你的情感需要，打斗场面则是暴力宣泄，满足征服的欲望。

看电影时，你会在不知不觉中将自已置换成电影中的主角。

英雄救美的主题永远受欢迎，因为男人想象自己是英雄，最终迎娶美女——抱得美人归，满足了压抑内心深处的渴望；女人想象自己嫁给英雄——这正是自己的如意郎君，满足了在现实生活中无法了却的心愿……总之，你在观看电影、电视剧的时候，心中已有倾向性期待，就是本我的潜在流露。

在本我宣泄的移置过程中，如果替代对象是社会文化领域的较高目标，这样的移置就被称为升华作用。

升华作用使人的本能冲动转化为社会认可或推崇的较高的兴趣与活动，如追求科学知识、文学艺术创作或者从事社会公益事业等，升华作用为人的本能冲动凿开一条代用渠道，使之得到满意的流淌。

为什么一个人成名后灵感消失 替代渠道使得本能冲动既符合社会的崇高理想，又在一定程度上满足了个人的本能需要。

世界上许多大艺术家、画家、诗人在现实生活中不能满足本能的欲望，他们只好寄寓于想象性创造。

李白被压抑的本我在现实社会中无法满足，于是，他寄情于山水间，他的许多著名诗篇使他的本我在代用的渠道里奔腾释放。

杜甫、白居易、苏东坡……他们在诗词中，为自己被压抑的情感找到了合理的释放。

生活中的许多失意者也会发现自己的潜在才能：人生体验，创作灵感流露笔端——孤独的台灯下洋洋洒洒地写日记，忧郁的神情下吟诗弄句，出口成章……可是，当他们志得意满，本我能够得到很好的满足时，创作才华却消失了。

就连那些政治家们的豪放诗篇、豪言壮语也多是创业艰难时留下的，而当他们实现自己的伟大抱负后，却难以写出那种脍炙人口、震撼心灵的作品了。

失意的人有时间思索，也会促使其深思，成功后，只知享乐，哪有时间思考？

没有被压抑的冲动，就难有灵感的火花。

## &lt;&lt;知己知彼&gt;&gt;

这正是许多小品演员、众多明星成名后创作力低下的重要原因。

**自我的诞生过程** 人刚出生时仅有生理需要（物质需要），饿了吃，吃了睡。但随着生命的成长，人慢慢地有了精神的需要（本我的精神需要是后天形成的）：怕孤独，喜欢有人跟自己玩，于是，他的哭闹开始有了吸引大人注意力的精神成分。周围人的关心、关注会使他有某种幸福感，也能体会到不被理睬的痛苦，人际关系在他幼小的心灵中开始萌芽了。

此时，大人会用奖励、给好吃的、显示不高兴等手段，慢慢让婴儿懂得社会的一些习俗规则：“要想满足自己的需要，必须做出某种行为——遵守某些约定。”

婴儿理解并接受了这些约定——“自我”随之形成。

自我是本我与外界环境之间的中介环节，是心理的“管理机构”。理智、文化、修养、觉悟等是自我的部分，它是本我的“检查官”和“思想工作者”。

自我是在幼儿期通过父母的训练、后天的学习以及与外界打交道的过程中形成的。

本我在人的内心深处，都想得到满足。

可是，人类的社会性决定了一个人在满足本我的同时，也要考虑他人的本我，这样，大家才能相安无事地生活在这个世界上。

如果不管不顾地任由本我冲动就会导致外界的惩罚，反而增加紧张和痛苦的程度，人只有很好地适应外界环境才能满足自己的需要和欲望，人与环境的交往要求形成一个新的心理系统——自我。

一方面，自我是本我的检查官。

它将本我的要求加以判断，一些外界认为是“好”的需要欲望，社会能够接受，自我会毫不犹豫地满足本我，于是，人会打心眼儿里高兴；还有一些想法欲求，经自我判断认为是不好的，为社会所不容，不能满足，自我会阻止或延缓本我的实现，此时，人会郁郁不乐。

另一方面，自我是本我的思想工作者。

它会在不能满足本我需要的时候，做本我的思想工作，疏导本我，使它不至于“造反”。

自我是心理健康的关键，它总是尽量地、千方百计地按照社会所允许的方式满足本我的需要。

那么，自我依据什么来检查本我的要求？

根据什么来做本我的思想工作呢？

根据是——超我。

超我是心理的外部环境。

社会制度、法律、规则、道德、习俗等是超我的组成部分。

超我属于心理的最外层，人的自我之所以有时会约束本我，是因为有超我的监督。

关于本我、自我和超我是如何作用和相互影响的，我用几个事例来说明：比如，你在开会期间想喝水，这是一个需要（本我），它向检查官（自我）发出请求：“我想喝水。”

自我根据超我的规定进行检查，得出的结论是：“可以满足。”

因为根据法律、道德、习俗的规定，一个文明人在开会期间喝水是正常需求，于是，自我对本我说：“你可以喝水。”

你端起水杯，喝了一口水，本我即得到满足。

再比如，你在开会期间想吐痰，这也是一个本我要求，嗓子堵得难受，想立刻清理出来，至于清理到何处，本我不管，本我只想立刻满足。

于是，本我跟自我说：“我要吐痰！”

自我马上根据超我进行检查，结论是：“不行！”

因为根据法律、道德、习俗的规定，一个文明人是不能于开会期间在干净的地板上吐痰的。

于是，你忍住了，这个本我要求没有满足，过一会儿，你抽出面巾纸……如果你一个人正在爬山呢？

如果你正骑马奔驰在辽阔的草原上呢？

如果你正在大汗淋漓地踢足球呢？

恐怕你会立即满足本我的这个愿望，原因是——那时的超我很宽松。

以上所说的生理需要，自我判断简单明了，满足起来也轻而易举，可是，情感上的需求却复杂得

## <<知己知彼>>

多，需要自我反反复复地做本我的工作，还不见得能做通，于是，人们的苦恼也就更多了。

**心理世界的构成** 根据本我、自我和超我之间的关系，笔者绘制了一幅心理剖析图，相信能够更形象地展现我们的心理世界：从图中可以看出，本我——需要，位于心理的最内层，被关在“屋”内，这个屋子只有一个门，门的外面站着自我——理智。

自我经常关着门，对一些本我要求横加干涉，而自我之所以这样做，是因为它知道外界有一群士兵正监督着这个屋子，它们手里都拿着枪（惩罚用的武器），那是超我——道德、习俗、规则、法律。

如果自我将违反超我的本我放出来，超我就会通过惩罚（如：监狱——失去自由，罚款——失去财富）来使个体更多的本我需要无法满足，从而使个体遭受更大的痛苦。

在超我的威慑下，人的本我会慢慢地与自我好好地合作，时间长了，本我也会理解自我的本意是为了让个体的需要得到更好的、更长远的满足。

<<知己知彼>>

编辑推荐

金钱可能贬值，权力可能削弱，荣誉也可能失去。  
但能力不会丢失，一旦拥有，一生伴随，并且会为你赚取更多的金钱，获取更大的权力，赢得更高的荣誉。

<<知己知彼>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>