

<<正确了解自己的9种方法>>

图书基本信息

书名：<<正确了解自己的9种方法>>

13位ISBN编号：9787538858662

10位ISBN编号：7538858660

出版时间：2008-12

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：杨婧

页数：475

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>

## <<正确了解自己的9种方法>>

### 前言

在古希腊的德尔菲神殿上，刻着许多智者的名言，其中很醒目的一句是：你，了解自己吗？是的，我们真正了解自己吗？

我们也许经常会这样扪心自问，然而，结果却只能是一个更大的问号。

因为，人的内心世界是最复杂、最玄秘的，像浩瀚的海洋一样深邃，令人难以琢磨。

可是，作为一个人，如果连自己都不了解的话，又何谈获得事业的成功、家庭的幸福呢！

具体地说，如果不了解自己，你的人生定位就难免失之偏颇，你的事业之舟也会找不到指引方向的灯塔，你的人际关系也就缺乏了稳定的根基……只有了解自己，才能认识到自己的优势与劣势，找准人生定位；只有了解自己，才会知道自己适合什么样的职业，从而获得事业的成功；只有了解自己，才能轻松编织人脉之网，使自己在人际交往中游刃有余……总的来说，只有了解自己，你才能为自己的人生制定一个切合实际、具体可行的目标或计划，然后，循着这个目标或计划，步入自己理想的人生轨迹。

著名的英国诗人济慈本来是学医的，后来他发现自己有写诗的天赋，就当机立断，用自己的整个生命去写诗。

他虽然只活了二十几岁，却为人类留下了不少不朽的诗篇；马克思在年轻时，曾想做一名诗人，但他很快发现自己的长处其实不在那里，便毅然决然地放弃了做诗人的打算，转为研究社会科学。

试想，如果他们都不了解自己的话，那么，英国或许只是多了一位普通的医生济慈，德国或许只是多了一位普通的诗人马克思，而在英国文学史和国际共产主义运动史上则失去了两颗最耀眼的明星。

## <<正确了解自己的9种方法>>

### 内容概要

《正确了解自己的9种方法》提供了从血型、心理、情商、智商、逆商、社交商、思维方式、性格、星座等方面深入了解自己的9种方法，同时揭示了这些方面在整个人生中的地位 and 作用，帮助读者从不同角度，全面、科学地剖析和把握自我，从而在整体上给自己一个准确的评价和定位，并有意识地进行自我调节，在择业、交友、选择伴侣等人生各方面知己知彼，扬长避短，更顺利地实现人生的成功和幸福。

不同血型、不同星座的人有什么样的性格特征？

情商的高低为什么可以决定人生的成败？

智商在人生中又起着怎样的作用？

如何提高逆商成为生活的强者？

社交商怎样决定人际关系的好坏？

思维方式如何铸造人的命运？

## &lt;&lt;正确了解自己的9种方法&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论了解自己：天下最难的事第一章 破译血型密码第一节 血型是了解自己的一把钥匙血型的发现血型中的医学遗传依据血型与我们的生活第二节 O型血人O型血人性格全面解析胆汁质——O型血人的基本气质类型O型血人的自我优化途径第三节 A型血人A型血人性格全面解析抑郁质——A型血人的基本气质类型A型血人的自我优化途径第四节 B型血人B型血人性格全面解析多血质——B型血人的基本气质类型B型血人的自我优化途径第五节 AB型血人AB型血人性格全面解析黏液质——AB型血人的基本气质类型AB型血人的自我优化途径第二章 心理测试第一节 观察自己的心理是否健康心理健康与身体健康息息相关心理健康的6大指标自我把脉：你的心理是否健康如何保持心理健康第二节 了解你对环境的适应能力你的心理适应能力怎样你的应变能力如何你的生存技能如何第三节 看看你的心理耐受力强不强你的忍耐力怎样你的心理承受力如何你的心理是否平衡第四节 看看你的心理自控能力如何你的克制力如何你是个易冲动的人吗你是个神经质的人吗第五节 了解你的心理康复能力你能把坏情绪变好吗你应对尴尬的能力如何第三章 发掘情商——决定人生成败的潜质第一节 透视你的情商指教了解情商的具体内涵自我把脉：透视自己的情商指数情商提高：培养高情商的6种途径第二节 探测你自我情绪的察觉能力走近你神秘的直觉利用自省的方式了解自己借助旁观者的“清”来认识自己了解自己的情绪类型情商提高：坦然接受不完美的自己第三节 了解你自我情绪的管理能力你能否控制自己的愤怒情绪你是不是一个情绪化的人了解自己的情绪紧张度情商提高：做控制情绪的大师第四节 你自我激励的能力怎样相信自己是胜利者——你够自信吗了解自己的乐观指数了解自己的抱负水平情商提高：每天给自己一个希望第五节 你识别他人情绪的能力如何你具备换位思考的能力吗情商提高：走进他人的心灵第六节 探测你的人际关系管理能力你的包容力如何你的冲突管理能力怎样情商提高：不要把自己孤立起来第四章 正视智商——成就人生的辅助力量第一节 了解自己的智商指数智商，判断智力的标准自我把脉：你的IQ有多高如何提高你的智商第二节 了解你的思维能力你的逻辑推理能力如何你的抽象思维能力如何你有哪方面的思维优势第三节 挖掘你的创造才能你的创造力怎样你是“左脑型”还是“右脑型”你的大脑工作能力如何你的想象力怎样第四节 检验你的注意力你的数字敏感度怎样检测你的分析能力检测你的记忆力第五节 关注你的感知能力关注你的感知能力你的观察力如何你的“第六感”如何你的判断能力如何.....第五章 检测逆商——强者的试金石第六章 探秘社交商——人生幸福与成就感的源泉第七章 透视思维方式——铸造命运的内在程式第八章 认清自我的性格类型第九章 解读神秘星座

## <<正确了解自己的9种方法>>

### 章节摘录

第一章 破译血型密码 第一节 血型是了解自己的一把钥匙 血型作为人体的一个特殊组成部分，按照孟德尔遗传规律进行遗传。

在古代，血液就被人们视为“灵魂的主宰”、“性格的象征”。

之后的科学研究也认为，人的血型和人的性格之间存在着一定的相关性。

因此，了解血型有助于我们更好地认识自身。

而人类血型的发现，也有一段颇为曲折的历史过程。

发现A，B，O血型之后，从1927年开始，人们又陆续发现了M血型、N血型、Q血型、E血型、T血型、Rh血型等数十种血型系统。

不仅如此，人们还发现，除了人类以外，连猴子、猩猩、大象、狗等高等动物也存在血型，甚至乌龟、青蛙身上也可以找到血型的痕迹。

血型的研究，从某种意义上讲，不仅与医学、生物化学有关，而且和人们的思维、性格、气质、行为，甚至和人类社会的政治、经济、文化等社会活动，都有着密切的联系。

因此，对血型的研究，已成为社会科学的一个组成部分。

在国外，特别是日本，一些人类学家已经把血型的研究作为一项新兴学科来进行探索。

日本著名的人类学专家能见正比古，以及能见俊秀、铃木芳正、铃木健二等以血型为研究主导，从人的性格、气质、恋爱、婚姻、子女关系、人际关系、心理条件等各个方面进行研究，获得了许多成果。

我国在血型研究上，基本还没有形成体系，只能从一部分翻译过来的资料中，大概地了解到国外的血型研究动向。

由于我国的民族历史、民族文化、民族传统、伦理道德、社会制度、生活环境，等等，与国外有很大的差异，所以，对国外的一些血型研究成果不能机械地照搬，只能作为一种参考。

## <<正确了解自己的9种方法>>

### 编辑推荐

血型和星座中隐藏着你的性格的密码；心理素质极大影响着你能能力的发挥：情商高低决定着你的成败，而智商地位并非十分突出；逆商决定着你是生活的强者还是弱者：社交商反映你的影响力，决定着你的人际关系的好坏；思维方式无形之中导引着你的命运轨迹……《正确了解自己的9种方法》从血型、心理、情商、智商、逆商、社交商、思维方式、性格、星座等方面深入阐释了解自己的9种方法，帮助你破解自身密码，找准自己的优缺点，在择业、交友、选择伴侣等人生各方面知己知彼，扬长避短，更顺利地实现人生的成功和幸福。

血型里隐藏着性格的密码。

心理是人的整个内在环境，极大影响着人能力的发挥。

情商是人立身社会的中坚力量，决定着人生的成败。

智力因素在人的成就中只占20%，80%决定于非智力因素。

逆商反映面对挫折的应变能力，是强者的试金石。

社交商反映影响力，是人生成就感和幸福感的主要源泉。

思维方式是大脑的习惯运作程式，无形之中编织着命运之网。

性格是人最基本的象征，深刻影响着人生的诸多方面。

星座是了解自己的一把神秘钥匙。

破解血型密码，心理怎样制约能力的发挥，情商为何决定成败，智商是否真的至上，如何提高逆商成为强者，社交商如何决定人际关系的好坏，思维怎样影响人生，为什么性格决定命运，星座中究竟包含着怎样的秘密的信号。

<<正确了解自己的9种方法>>

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>