

<<遇见未知的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇见未知的自己>>

13位ISBN编号：9787530852699

10位ISBN编号：7530852698

出版时间：2009-8

出版时间：天津科技

作者：韦秀英

页数：227

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>

## <<遇见未知的自己>>

### 前言

曾经有一位乞丐，在路边坐了三十多年。

一位陌生人经过，这位乞丐机械地举起他的旧棒球帽，喃喃地说：“给点儿吧。”

陌生人说：“我没有任何东西可以给你。”

然后他问：“你坐着的是什么？”

乞丐回答说：“什么都没有，只是一个旧箱子而已，从我记事起，我就一直坐在它上面。”

陌生人问：“你打开过箱子吗？”

“没有。”

乞丐回答，“有什么用？”

里面什么都没有。

陌生人坚持：“打开箱子看一看。”

乞丐这才试着打开箱子，令人意想不到的事情发生了，乞丐充满了惊奇与狂喜：箱子里装满了金子。

对于读者朋友，我希望这本书就是那位没有任何东西可给你却要求你打开箱子看看的陌生人。不是让你看这则寓言里的什么箱子，而是叫你往一个更贴近你自身的方向看：你的内在。

那些没有找到他们真正财富的人，就是乞丐，即使他们有很多物质上的财富。

他们四处寻找成就、安全感或爱情所残余的欢乐或满足，但是他们不知道自己不仅已经拥有了所有的这些东西，而且还拥有了比这些更为珍贵的东西。

我们总认为自己将来会有所改变，内心所向往的和谐境界也会一点一点、一天一天地实现。

事实上，时间并不会带来任何的和谐或平安，我们必须改变这种渐进的想法。

这意味着使我们平安的明天是根本不存在的，我们必须在当下这一刻找到和谐。

我们不能依赖任何人，事实上，我们没有向导，没有老师，也没有权威，只有靠我们自己——我们和他人，以及我们和世界的关系——除此以外，一无所恃。

我们一旦了解了这个真相，很可能产生两种后果，一是因为绝望而生出玩世不恭的犬儒心态，二是从面对现实中认清没有任何人，而只有我们能为这个世界、为自己，为自己的想法、自己的感觉、自己的行为负起全责，然后所有的自怜才会消失。

通常我们总是怪罪别人，这其实只是另一种自怜罢了。

开悟这个词听起来就像一些超人类成就的玄学，但是，它就是一种简单的与存在合一的自然状态。

它是一种与不可衡量的、不可摧毁的事物相联系的状态。

几乎矛盾的是，它其实就是我们自己，然而它比我们自己更伟大。

它找到了超越我们名字和形象的本质。

如果我们不能感觉到这种联系，我们就会有与自己以及周围世界分离的幻象。

我们会有意识或无意识地感到自己就像一个独立的碎片。

然后，我们内外部的恐惧、冲突和矛盾就产生了。

可是，如果有了爱与美，不论我们做什么都是对的，都会带来秩序与和谐。

只要我们知道如何去爱，一切问题都将迎刃而解，我们就能随心所欲而不逾距了，一切真的会变成我们自己所想的那样。

我们认为自己好，自己就会更好；认为自己坏，自己就会更坏。

所有我们生命中的痛苦和愉快，都完全是自己造成的。

我们所思所想的“因”，就是在创造将来的“果”。

别忽略我们的一思一想，一言一行，我们所思所想、所说所做的，都在创造我们的将来。

对自己制造的一切，我们不能将责任推给别人，责备别人；我们应该知道，如果有错，错在我们自己。

没有人，没有地方，也没有任何事物具有超出我们自己的力量，因为“我”是自己唯一的思考者。

当我们在自己的头脑中创造宁静、和谐与平衡时，我们将发现它们同样存在于我们的生活中。

## <<遇见未知的自己>>

所有发生在我们身上的事件都是经过仔细包装的礼物。  
只要我们愿意面对它有时有点丑恶的包装，带着耐心和勇气一点点地拆开包装的话，我们会惊喜地看到里面珍藏的礼物。

希望这本书能像一种自然生命能量的流动，它向你靠近，并带你走向未来，遇见未知的自己。  
在千回百转后的重逢里，一切都无不让你动容！

## <<遇见未知的自己>>

### 内容概要

人所有受苦根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。当死亡来临的时候，会把所有不能代表我们的东西席卷一空，而真正的自己，是不会随时间、甚至死亡而改变的。

“我不应该受苦的。

”这个思想会让你更加地受苦。

它是对事实的扭曲，始终自我矛盾的。

真相就是：你必须对受苦说：“是的！”然后才能去超越它。

生活中永远只有两种人--强者和弱者。

如果你认为自己是一只老鼠，那么最后的结果只有一个，就是成为猫的食物。

实际上，依赖与爱之间有着天壤之别。

只要你愿意依靠自己的力量站起来，即使在非常的情况下，你也能找到最好的办法。

有的人害怕行为失误给自己带来危险，其实真正危险的不是危险本身。

害怕危险的心理，比危险本身还要可怕一万倍。

痛苦是我们自己制造出来的，因为那是我们对事情的解释。

外面没有别人，所有的外在事物都是你内心透射出来的结果。

我们不知道一切的问题都来自于我们自己，只要改变了自己、改变了自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

世界只接受我们对自己的评价。

## <<遇见未知的自己>>

### 作者简介

韦秀英（人间菩提）：教育学、心理学硕士，教授。  
20世纪60年代初出生，喜欢像农夫那样耕耘，把自己的本分事做好！  
喜欢接受所面临的一切。

她不喜欢别人称她为杰出的心理学大师，对于自己成功的事业和富足的生活也很淡然，对她来说，幸福就是自己依然有能力为大众付出。

## &lt;&lt;遇见未知的自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 一个古老的问题——存在的意义人生的意义在于提高修养每一个人都有相同的存在分量有意识的受苦不要等到生命的最后一天第二章 你能控制一切——潜意识的神奇力量为什么我没有洞察力你的大库房生命就是成长只有改变思想才能超越挫折如何影响别人思想波的强大力量思想的吸引力我们想成为什么人，就会成为什么人第三章 生活朴素与谋生之道如何导演人生这台戏日子难过，更要认真过磨砺心智所需要的“六个精进”卑微者一壶沙的启示——人生从来没有真正的绝境决心克服，就能走出人生低谷第四章 人真正的工作是什么你的第一份工作不可能非常理想动手打皇帝的人和与工作谈一场恋爱不要情绪面对问题让工作变成一种享受第五章 留心你脚下的“钻石”——障碍是最好的动力惧怕失败的人已经不再年轻科西嘉的“乡巴佬”不怕被嘲笑不能走路的孩子矮子的天赋负责压出的辉煌有了批评，你更能勇往直前第六章 爱能够被吸引——夫妻对话从父母那里我们没学到的是什么男人与女人的需要婚姻关系是一种投资感情持久的秘诀就是不断增进爱恋用一种新的方式倾听女人女人不能说“你不懂”庸俗谋划了我们的卑贱——金钱与婚姻有依赖，就没有爱第七章 冲突使你疲惫解决问题应化繁就简误会是一把双刃剑犯错，就诚实地认错竭尽所能突破眼前的困境咬紧牙关才能冲破难关享受成功之前的磨炼积极寻找生命的转机相信，就一定能成真自我暗示的无限力量第八章 永远不要问“怎样”牢记“有意注意”的人生对注意力的控制不为诱惑所动，坚持自己的哲学劳动的喜悦是世上最大的喜悦幸福就是做自己想做的事别让焦虑影响自己的实力第九章 为什么什么都做不了问一问自己到底能干什么机会属于有心人好方法是想出来的两个以上的目标等于没有目标敢做比会做更重要警惕“破窗理论”——小题大做的处理非常必要第十章 动用心灵的力量——告别沮丧赶走懊丧情绪，让斗志旺盛起来精神吸引力法则不能流泪就微笑转换情绪，生活就会充满乐趣“顽童”柏克斯顿态度决定一切第十一章 到现在世间什么是最公平的使人常有饥饿感被人需要胜过被人感激经历的都是最好的命运会随着意志改变价值来自于不断付出第十二章 修检自己的德行诚实的力量贪婪是难以闪躲的明枪机会来临时，你准备好了吗？勇于负责，才会活得自在快乐没有善和爱，就不是一个有教养的人第十三章 已知与未知的和谐——学会原谅自己接受正面的能量知足常乐，不再做欲望的奴隶清除自己生活中的所有负担转变自己何不从现在开始？第十四章 寻找和寻找的状态寻找什么就得到什么努力是从平凡升华为非凡的必要阶梯期待别人不如期待自己盲人的镜子再等下去，你就要变成化石了第十五章 认识那些关于自己的事认识自己与认识关于自己的事情别拿自己当回事儿实话实说相信自己的长处喊出自己的声音内心深处的声音第十六章 对死亡的恐惧一个故事，让你摆脱对死亡的恐惧恐惧是由念头引发的恐惧会使你沦为生活的奴隶怕什么，去经历了再说日子将把我们带向哪里第十七章 选择与放弃这个，同样地，也会过去运用你的吸引力挫折，往往来自错误的选择不要再轻易错失良机第十八章 人可能改变吗人能否彻底从精神上改变自己？“思想”是可以被“改变”的自我激励的秘密世界总是接受我们自己对自己的评价从一开始就要下定决心意志的强大力量不要做精神上的懒汉忧虑是我们的大敌不要去想“万一”第十九章 我们的生命为什么空虚你为什么还在迷迷糊糊过日子？勇敢尝试，就是跨出成功的第一步要让自己过得更幸福别把时间花在那些不重要的任务上你到底想从生活中得到什么不要报怨自己怀才不遇第二十章 看穿未来少安毋躁，因果一定有报只活在当下就从爱自己开始肯定自己才能看见成功第二十一章 进入未知的土地——觉醒的步伐进入未知的土地自己发光，不要等别人来磨亮金钱是有腿有性格的不当惰性的奴隶父亲的礼物

## &lt;&lt;遇见未知的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章一个古老的问题——存在的意义 人生的意义在于提高修养 人类生活的意义、人生的目的到底是什么?对于这个问题,我仍然想直接回答,那就是提高修养。

在生活中为欲望所迷失、困惑,这是人类的本性。

如果放任自流的话,我们就会无止境地追求财产、地位、名誉,甚至乐此不疲。

的确如此,人只要活着,就必须衣食充足,而且,需要有保证能自由自在生活的金钱。

此外,盼望出人头地,也是人生的动力之一,对此,也不应该一律否定。

但是,这些只限于今生。

今生之物只限于今世。

在迎接死神的时候,人不得不舍弃今生建立起来的全部地位、名誉、财产。

所以,当有人问“人为什么来到这个世上”时,我会毫不犹豫地、毫不夸耀地回答:“是为了比出生时有一点点的进步,为了更美一点。

” 人生在世,是在体验各种各样的苦和乐,在被幸运与不幸的浪潮冲刷中,不屈不挠地努力活着。把这个过程当做“去污粉”,不断提高自己的修养,带着比初到人世时更高的修养离开这个世界。

我认为人生的目的除此以外别无他求。

今天比昨天更好,明天比今天更好,为此,不屈不挠地工作、勤勤恳恳地经营、孜孜不倦地修炼,我们人生的目的和价值就是这样确实实地存在着。

人生在世苦难多!人有时候可能会问,为什么只有我要吃这样的苦头?但是,正因为人生苦短,我们才有必要认为正是有这样的苦难,才是对提高修养的考验。

所谓劳苦,正是锻炼自我人性的绝好机会。

能够视考验为“机遇”的人,也只有这样的人,才能把有限的人生真正地当做自己的人生活下去。

所谓今生,是一个为了提高身心修养而得到的期限,是为了提高修养而得到的场所。

我认为可以这样说:人类活着的意义和人生的价值就是提高修养。

每一个人都有相同的存在分量 人的本质是什么?我们为什么来到人世?这是人生追求的永恒命题。

伊斯兰学、东洋哲学的大家,井筒俊彦关于人类本质的阐述如下。

如果冥思苦想力求解明人类的本质,我们就将接近精巧纯真、无限透明的意识。

你会非常清晰地感受到自我的存在,其他五感(视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉)全部消失,最后只有“存在”这种意识状态,同时,你还将意识到世间万象都是由这种“存在”构成的。

这种意识状态本身就揭示了人类的本质。

所有的人都扮演自己的角色,在此意义上,可以说每个人都有相同的存在分量。

所有的人,甚至生物界中的一棵树或一根草,以至路边的石头,所有的一切都被赋予了作用,即根据宇宙的意志存在。

实际上,宇宙中有“能量守恒定律”,形成宇宙的能量总和即使改变形式也不会改变其固定的量。

例如,与树木被砍伐变成柴火燃烧产生的火相比,原本以树木存在的能量,只是换算成了热能和气体能量,其能量总和不变。

即使一个小石子也是构成宇宙必要的、不可或缺的存在,无论多么渺小的东西,如果缺少了它,宇宙也将不复存在。

有意识的受苦 如果你有年幼的孩子,那么请你尽可能地给他们帮助、指导和保护,但是更重要的是,要给他们空间——存在的空间。

他们虽然经由你而来到这个世界上,但是你并不“拥有”他们。

“我知道什么对你是最好的”这种信念,在孩子很小的时候也许是对的,但是等到他们渐渐长大之后,就越来越不正确了。

## &lt;&lt;遇见未知的自己&gt;&gt;

你对孩子的生活应该如何展开有越多的期盼，你就会更加停留在你的心智中，而不是为他们保持临在。就像所有人一样，他们终究会犯些错误，也会经历某些形式的痛苦。

事实上，从你的角度来看，他们可能是犯错了，但对孩子来说，却可能正是他们需要去做或是经历的。尽可能地给他们帮助和指引，但是要明白，有的时候还是要允许他们犯一些错误，尤其是在他们快长大成人的时候。

不但如此，有时你甚至还需要允许他们去受苦。他们的痛苦可能是毫无理由的，也有可能是他们自己犯错的后果。

如果你能免除你孩子所受的痛苦，不是很棒吗？不，不是的。如果不经历一些苦难的话，孩子就无法成人，而且会很肤浅。

所以，你必须要有意识地让他们受苦。

人类注定是要超越痛苦的，但是有些人可不这么想。他们的很多错误假设中的一个就是：“我不应该受苦。”

有的时候这个思想还会转移到与他们亲近的人身上：“我的孩子不应该受苦。”这个思想本身就是痛苦的根源。

受苦其实有一个崇高的目标：意识的进化与提升。

十字架上受苦的那个人其实是一个原型的表征，他代表着所有的男人和女人。

只要你抗拒受苦，这个过程就会更加漫长。

然而，当你接受痛苦的时候，因为你是有意识地受苦，这个事实就会导致那个过程的加速进化。

你能够接受自己受苦，也可以接受其他人受苦，比如说你的孩子或双亲。

在有意识的受苦之中，转化就已然发生了。

受苦的熊熊火光就转变成了意识之光。

有人说：“我不应该受苦的。”

这个思想会让他更加地受苦。

它是对事实的扭曲，始终是自我矛盾的。

真相就是：你必须对受苦说：“是的！”然后才能超越它。

不要等到生命的最后一天 我看过一部叫做《死之前要做的10件事》的加拿大影片。电影讲述了一个平凡女性走向死神的故事。

出生在加拿大的安是两个孩子的母亲，17岁结婚后一直过着普通得不能再普通的日子。然而就在她23岁的某一天，突然被告知患了绝症，两个月后就要离开人世。

安平静下来之后，给自己列了一份清单，也就是死之前要做的10件事。

安是一个普通的女子，因此她要做的事也很普通。

这10件事包括去看看守所看望她已经服刑10年的父亲；每天对孩子们说妈妈爱你；给孩子们录制一直到他们18岁的生日祝辞；给他们找一个继母。

安就这样在家人毫不知情的情况下一点点实现着自己的秘密计划，直到她选择好的另一个女性渐渐取代了她。

她在即将离开这个世界的时候心满意足，也第一次感受到了主动创造生活的喜悦。

因为这部影片的效应，“假如死神突然降临”成了人们热衷探讨的一个话题。

如果，明天是你生命的最后一天，今天你会做什么？会不会用生命最后的光芒不遗余力地做一件能体现自己人生价值的事情，使生存与死亡这个永恒的主题注入更多人性化的体验？会不会在最心爱的人面前说出埋藏已久的心里话？会不会马上背起包裹，到一片最向往的草原？今生，你要做的事情是哪几件？热爱家人，真诚面对爱情，珍惜友谊，勤奋工作，享受人生…… 有一个24岁的毕业生回到大学去探望昔日的老师，老师问她在何处工作。

她回答：“没有，因为我患了不治的血癌。”

老师说：“这真是令人难过的消息，但你怎么面对即将到来的死亡？”她很平静地说：“得知患血癌后的这段日子，是我平生最快乐的日子，因为以前总以为有许多时日，所以面对重要的事或该做的事



## <<遇见未知的自己>>

总是习惯性地拖延，但是现在因为知道时日不多，自然不敢拖延，就会停下脚步欣赏美丽的花，享受温暖的阳光，珍惜与人之间的互动，也许这就是我近来活得很快乐的原因！” 这人的经验正符合英国哲人强生的话：“让一个人知道他两年后将要离开人世，必可使这人精神集中。

”不过，我们千万不要等到死亡来临前才集中精神去活在此时此刻，现在就可以停下来，通过享受每一刻去享受生命的美善和珍贵！ 不要等到某一天再去列一份清单，在生命还没有受到威胁的时候，我们时时都应该创造每一天。

## <<遇见未知的自己>>

### 编辑推荐

最适合中国人的一部伟大的都市身心灵修行书!  
流的生活状态。

请停下你盲目前进的脚步，改变你随波逐

当你重新认识到真正的自我时，你的生命就会创造新的奇迹。

我到底想要成为一个什么样的人？

很多人都会一遍又一遍地拷问自己，然后开始怀疑人生：我到底适合成为一个什么样的人？

我人生的前几十年到底做了些什么？

它对我未来的人生将有什么样的意义？

我从这里出发将到哪里去？

我，能吗？

你是否想知道答案？

<<遇见未知的自己>>

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>