

人生，就是一次发现之旅

年轻人
励志经典
读物

发现 未知的自己

FAXIAN
WEIZHI DE ZIJI

楚庭南◎编著

发现自己，才能做最好的自己

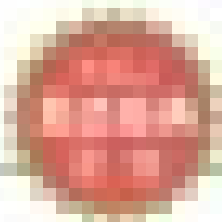
人生重要的是你在探索时的心态和状况

古希腊时代，爱琴海之滨有一座德尔斐神庙，它的门楣上镌刻着一句箴言：“认识你自己”。这五个字宛如天启，据说是太阳神阿波罗的神谕，成为了人类几千年来所追寻的最高智慧。我们的内心，还有浩瀚的领域等待去发现。

中国纺织出版社



人生·感悟·心灵成长



发现 未知的自己

MAXIAN
JUEZHI DE ZIJI

——

发现自己，才能拥有你自己

人生·感悟·心灵成长
发现未知的自己

发现未知的自己

人生，就是一次发现之旅

年轻人
励志经典
读物

发现 未知的自己



楚庭南◎编著

发现自己，才能做最好的自己

人生重要的是你在探索时的心态和状况

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

发现未知的自己/楚庭南编著.

—北京:中国纺织出版社,2010.4

ISBN 978-7-5064-6229-7

I. ①发… II. ①楚… III. ①自我观察—通俗读物

IV. ①B841.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第006808号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年4月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:170千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

人类的存在就是一个奇迹。

人生,更是一次神奇的发现之旅。我们的内心,还有浩瀚的领域等待着我们不断去发现。

古希腊时代,爱琴海之滨有一座德尔斐神庙,它的门楣上镌刻着一句箴言:“认识你自己”。这宛如天启的五个字,据说是太阳神阿波罗的神谕,成为人类几千年来追寻的最高智慧。

发现之旅,本身不重要,重要的是你在探索时的心态。

任何能让你专心一致,活在当下的行为,任何可以帮助你的灵魂与身体重新联结的行为,都可以称之为发现。发现生命的奇迹,发现未知的自己。

坊间的励志书告诉你要坚持、要刚强,要抗争……本书则引导你去放下、要柔软,去接受……

如果把励志书的功能比作“壮阳”,这本书则要为你“滋阴”。

生命的真理有多种形态,唯有看清自己,才能活出真生命;也唯有去发现自己,才能做最好的自己。

顺流逆流,人生岂无沉浮?

在人生的激流中,如能让读者找到一个“救心圈”,不致沉堕,这本书也就起到了它该起的作用。

编者

2010年1月

◎ 第1章 别说自己放不下

俗话说：“拿得起，放得下。”

放下，说起来容易做到却难。让一个执著的人选择放下是很难的事情，但其实放下就在一念之间。想通了，放下了，才能得到解脱，才会有新的开始。



目录 contents

FAXIAN WEIZHI DE ZIJI

- 3 / 做人不能总“端着”
- 5 / 拿得起，更要放得下
- 7 / 爱如捧沙
- 10 / 归去，也无风雨也无晴
- 12 / 把烦恼写在沙滩上
- 14 / 个性测试：你能拿得起放得下吗

第2章 人生只在呼吸间

已经失去的不妨就让它失去，至少不要再耽于等待。已经错过了的就不要去后悔。后悔不会改变现成的现实，却会消弭未来的美好，给未来的生活增添阴影。

古希腊诗人荷马曾说过：“过去的事已经过去，过去的事无可挽回。”的确，昨日的阳光再美，也移不进今日的画册。为什么不好好把握现在，珍惜此时此刻的拥有呢？为什么要把大把的时光浪费在对过去的悔恨之中呢？

19 / 雁过不需留痕

20 / 人生几何

21 / 喜悦就在心底

22 / 活在现在

24 / 寻找身边的幸福

26 / 活出自我的精彩

30 / 不要因为错过了太阳而哭泣

33 / 告别往日的怨念

36 / 活出当下的色彩，不为明天而忧虑

第3章 有一种病态叫完美

佛经上把我们生存的这个世界称为“娑婆世界”，“娑婆”二字本为古印度梵语，此方译为“缺憾、堪忍。”

一方面，世界上没有一样事物是完美的，一切都在矛盾之中；另一方面，你不觉得这种不完美本身也有其完美之处吗？

人无完人、金无足赤，人生难得完美，人生总有缺憾！这是一个有着许多缺憾的世界，在缺陷中寻找完美不是自寻烦恼吗？

- 41 / 完美主义者的选择
- 44 / 完美主义者更易遭遇到挫折
- 48 / 人与人的见识是不同的
- 50 / 不要用挑剔的眼光看世界
- 53 / 仰望得太高，贬低的只有自己
- 55 / 完美本是毒
- 57 / 不完美的价值
- 59 / 悦纳自己的不完美
- 62 / 测试：你是完美主义者吗



◎ 第4章 寻找一颗平常心

诱惑面前需要平常心,工作需要平常心,投资需要平常心,生活的方方面面都需要一颗平常心。

平常心是尘世中的微笑,是物欲中的淡泊,是风浪中的平静,困厄中的坦然,平常事物中的朴素哲学。

69 / 为生活寻找平衡

72 / 平常心即是道

75 / 以平和的心态对待他人

78 / 测一测自己的心理素质

○ 第5章 善画者留白

善画者留白,善音者希声。唯有大智慧的人,才能领悟退一步的艺术。

人生如棋,落子无悔。有退步时须退步,得饶人处且饶人。处世留有余地,既是为他人,也是为自己。

一般人是看得破,却忍不过。退一步,需要一份豁达的情怀。

- 83 / 忍一时风平浪静
- 87 / 让三分心平气和
- 90 / 宽容他人自己也快乐
- 92 / 暂时低头是韬光养晦的休整
- 94 / 韬光养晦,示弱于人巧避祸
- 97 / 径路窄处,留一步与人行
- 99 / “退一步”是为了“进一步”



第6章 轻履者行远

汤玛斯·富勒说：“满足不在于多加燃料，而在于减少火苗；不在于积累财富，而在于减少欲念。”

康德说：“快乐是我们的需求得到了满足”。知足者贫贱亦乐，不知足者富贵亦忧。

超然物外，就需要淡泊与宁静，淡泊才能宁静，宁静才会超然，淡泊才能超越个人的甘苦，宁静才会参透世间的真美大美。知足不辱，知止不殆。知足者常乐，不知足者无足。

105 / 命丢了，赚得全世界又有何益

108 / 15 厘米厚的幸福

111 / 忠实于自我

114 / 喜欢你自己

118 / 不去羡慕别人的生活

121 / 测一测自己的价值观

第7章 点一盏心灯

觉悟就像一盏灯,只要点燃了,不仅自己的内心皎然澄澈,同时也能照亮身边的一切。

世界如同一面镜子,你笑它也对你笑,你整天板着脸,它也会变得苦闷不堪。

当我们手拿鲜花送给别人时,首先闻到花香的是我们自己;而当我们抓起泥巴抛向别人时,首先脏的是我们自己的手。

- 125 / 照亮别人,就是方便自己
- 127 / 你使它快乐,它就会使你快乐
- 130 / 多为他人想一想
- 133 / 宽容他人
- 138 / 以人为鉴,勿蹈覆辙
- 141 / 将心比心,推己及人
- 144 / 测一测你的移情能力



第8章 别为小事而烦恼

不快乐的人总有理由让自己不快乐,快乐的人总有理由让自己快乐。

快乐不快乐,是由自己的心决定的。

就像无门禅师所说的:“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪;若无闲事挂心头,便是人间好时节。”心中自有无限的喜悦和力量。

- 151 / 不为小事而烦恼
- 152 / 找到属于自己的快乐方式
- 154 / 痛苦是寻找快乐的旅程
- 159 / 你并不是最痛苦的那个人
- 162 / 在大海上航行没有不带伤的船
- 164 / 握住自己快乐的钥匙
- 166 / 不让愤怒成为情绪的主人

第9章 真强必藏于柔弱

柔弱是一种能够战胜一切的东西,“天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜,以其无以易之”,水表面上看是最柔弱的,但却能穿石销金,无孔不入,无坚不摧。水以天下最柔弱的形态,驰骋于天下最坚硬的东西中,这种柔弱决不是软弱无力,而是以柔弱的心态和风格达到真正的刚强。看起来刚强的未必真强,水的柔弱才是真正的刚强。要得到刚强必须以柔弱的方法,从柔弱出发。

173 / 坚强是坚强者的墓志铭

175 / 蹲下,是为了跳得更高

177 / 认赔出场不为输

180 / 坦然面对屈辱

182 / 不怕别人的非议

185 / 吃小亏占大便宜

188 / 小测试:你城府深吗



第10章 快乐是无条件的

您听过甚么叫喜乐的人生吗？您找到了人生的意义吗？人的一生中，什么才是真的？什么才是永恒不变的？是财富吗？还是名位？或是……

现实生活告诉我们：世事并无绝对，“得”与“失”只是相对的感觉。耶稣更是提醒我们：人若赚得全世界，却赔上自己的性命，能得着什么益处呢？人还能拿甚么换生命呢？

康德说：“快乐是我们的需求得到了满足”。知足者贫贱亦乐，不知足者富贵亦忧。

超然物外，就需要淡泊与宁静，淡泊才能宁静，宁静才会超然，淡泊才能超越个人的甘苦，宁静才会参透世间的真美大美。知足不辱，知止不殆。知足者常乐，不知足者无足。您的心里有平安吗？有真正的喜乐吗？

197 / 金钱和地位不过是实现快乐的工具

200 / 金钱并不代表着幸福

202 / 不为欲望遮住眼

204 / 快乐即是简朴生活

209 / 测一测你是否快乐

第11章 心念是刹那的生灭

弥尔顿曾说：“心，就是你生活的天地，你可以活出一个地狱般的天堂，也可以活出一个天堂般的地狱。”

心念是刹那的生灭，一念天堂一念地狱，我们的心，每天不知要在天堂和地狱之间来回多少次。你要天堂还是地狱？

- 213 / 拥有一颗快乐的心
- 216 / 打破消极的念头
- 218 / 驾驭生命的骑士
- 221 / 让乐观主宰自己
- 224 / 拥有快乐的心态才有快乐的结果
- 226 / 扮演好人生的每一个角色
- 229 / 开启生命的另一扇窗
- 231 / 心静则一切豁然开朗



○ 第12章 就平处坐,向宽处行

人生好像在堆高塔。你愈想堆得高,底盘就得愈大。你不能把每块石头,都往塔尖上放,而要多分一些在塔基。塔尖是你,塔基是你周遭的人。

荣氏曾有家训:择高处立,就平处坐,向宽处行。

择高处立,是说视野要开阔,有高度;就平处坐,是指要谦虚,有雅量;向宽处行,是说凡事要留余地,有格局。

格局可以是胸怀、是见识、是信心、是宽广的抱负。格局是在自信中不否定别人,是一种谅解与包容。格局不是“藏于己”,而是“分与人”。格局是愈得意,愈无私。格局不是“单赢”,而是“双赢”。

- 235 / 屋宽不如心宽
- 238 / 心宽,天地就宽
- 241 / 心胸决定格局
- 244 / 宽厚是智者的性情
- 247 / 别太拿自己当回事
- 249 / 有一种高贵叫宽容
- 252 / 宽容他人,就是开阔自己
- 255 / 宽容,才能更快乐
- 258 / 尊重他人,就是尊重自己
- 261 / 智慧锦囊