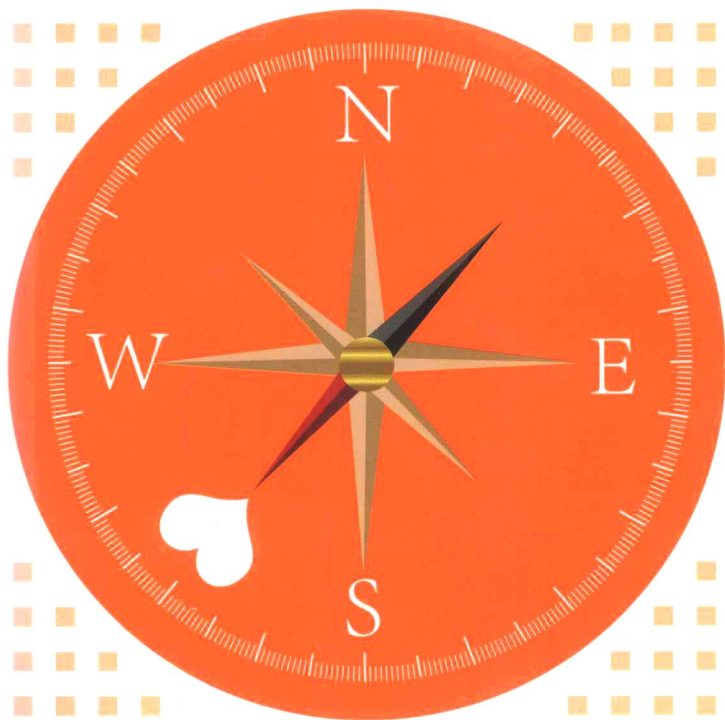


读懂未知的自己

探索潜意识的秘密，找回迷失的自己

熊显华◎著



致失败、困惑、迷茫、焦虑中的人

我们活得都很累，不仅身累，更是心累

认清真实的自我、突破现实的困境、找回失去的勇气
拒绝矛盾的心理、打开短视的眼界、看穿成功的机缘

在浮躁的世界中，变得更强大！

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

读懂未知的自己

熊显华◎著

探 索 潜 意 识 的 秘 密 ， 找 回 迷 失 的 自 己



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

读懂未知的自己 / 熊显华著. — 武汉 : 武汉出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5430-6902-2

I. ①读… II. ①熊… 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(2012)第072776号

书 名 读懂未知的自己

著 者: 熊显华

责任编辑: 张葆琚

策划编辑: 王 磊

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 210千字

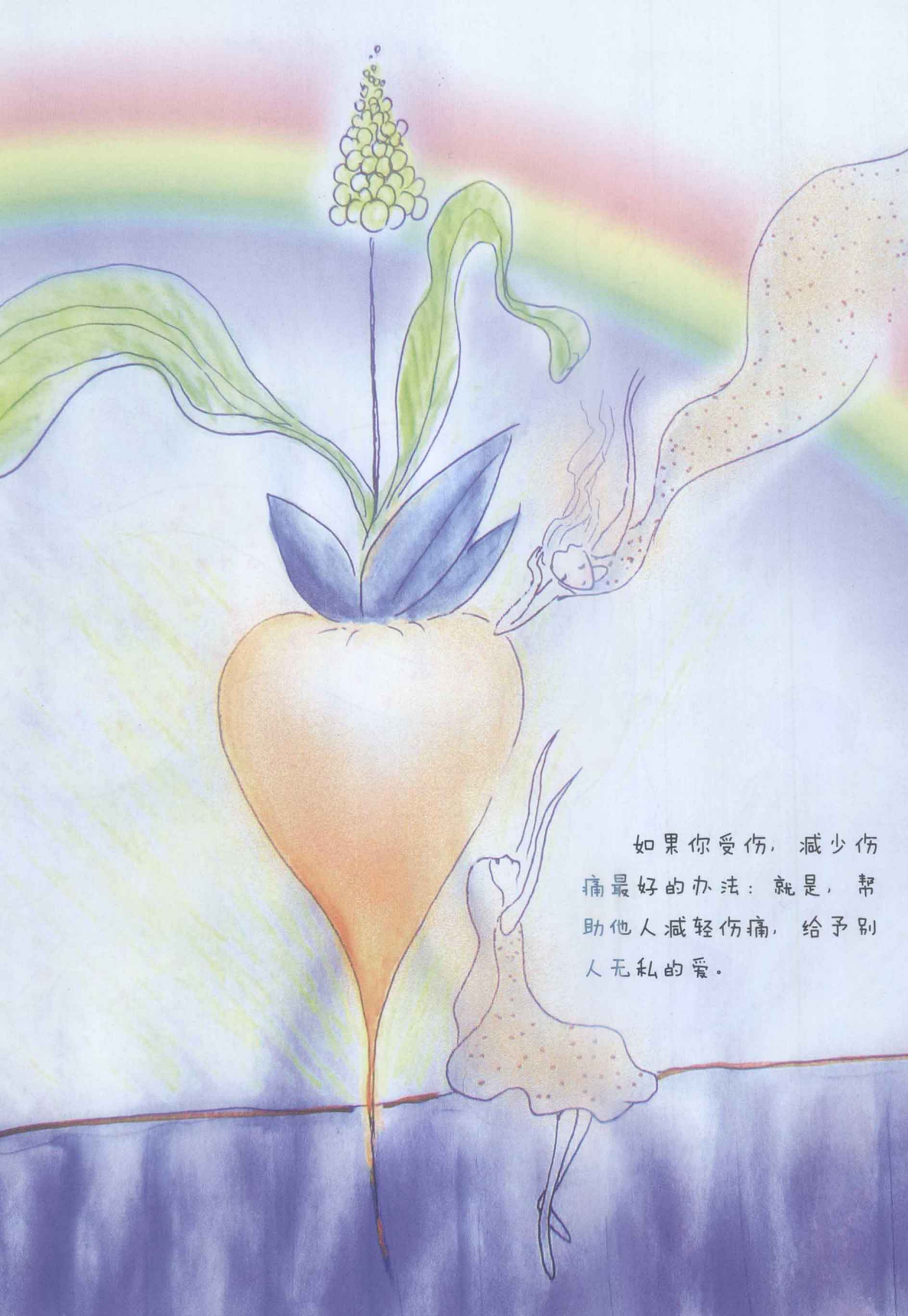
版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 · 翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



如果你受伤，减少伤
痛最好的办法：就是，帮
助他人减轻伤痛，给予别
人无私的爱。

人生最幸福的事就是把时间和
精力用在对你最有意义的事情上
面，做你所爱的，爱你所做的。





痛苦的时候，
不想流泪就微笑吧！



我们每个人就像跷跷板的平衡支撑点，左右着它的平衡。生活的平衡木，你站在哪边？





真正的坚强不是给别人看的，也不需要刻意去为之的。因为，你就是你自己，你就是最真实的存在。



只有摒弃任何借口，你才会沉下心来审视自己的能力、责任心和努力程度，才可能发现自己的不足，从而校正自己、完善自己、提升自己。



我总以为，没有找到属于自己真正财富的人，应该都是乞丐。因为，他们迷失，他们不知道如何去寻找，去觉悟。所以，他们的脚步凌乱，思想杂乱，内心充斥着不安定的因子。

其实，我们总以为自己在有一天会有所改变，以为自己的心中所想会在一天天的积累下得以实现。事实上，这是一种错误的思维方式。因为，时间不会给你带来任何的和谐，唯有改变这种思维方式，把握当下，从当下找到和谐，我们才能够拥有安全感、归属感、觉悟感、幸福感……

《读懂未知的自己》就是一本让你把握当下，改变你思维，获得觉醒的心灵读物。在我们的成长过程中，伴随着困惑、不解、痛苦、失望……等等一系列阻碍你发展的因子，它们就像一张无形的网笼罩着你。在这张网的背后，往往隐藏着你没有发觉的症结所在。也正是这不被我们重视的一面，把我们与美好的生活隔开了。

无论是家庭的变故、事业的挫折、情感的纠缠、寂寞的包围，还是人生的迷茫、内心的不满足，这些伴随在我们人生旅途中的因子，是我们从襁褓到独立、从迷茫到清醒、从寂寞到幸福、从失败到成功的催化剂。所

以，那些不利于我们生活与成长的东西并不可怕，可怕的是我们不懂得觉醒与成熟。

因此，《读懂未知的自己》也可以说是一部专门为生活、命运、工作而写的心理励志作品。愿这部书能给你带来改变，哪怕是一点点就足够了。

最后，由衷感谢含章行文的策划编辑王磊先生，好友陈子欣女士，以及为此书的出版付出辛勤劳动的编辑同仁们。

是为序！

熊显华

2012年3月31日于攀枝花

目 录
CONTENTS

第一章 读懂未知的自己
你想在生活中得到什么

- 1· 解脱自己的有效法则，关键在于问题之外 / 002
- 2· 思维的墙，我们看到的只是自己想看到的世界 / 005
- 3· 你的兴趣会衰退吗？追求是否永远无限 / 009
- 4· 生命就是不断地成长，超越心智模式需要当知当觉 / 012
- 5· 精神吸引力法则，你寻找什么就能得到什么 / 015
- 6· 生活将把我们带向何处，活在当下的秘密 / 019
- 7· 从父母那里我们没有学到的东西 / 023
- 8· 找回曾经的爱，让婚姻回到幸福之路 / 028
- 9· 多数人的第一份工作都不会很理想 / 033

第二章 流经生命的存在 我们在体验中度过一生

- 1 • 关于爱，其实也没有那么简单 / 038
- 2 • 每个人都有着存在意义，开启内心的安全感 / 042
- 3 • 思想的吸引力，你想成为什么人就会成为什么人 / 047
- 4 • 唯有改变思想才能穿越失败，思想力的运用法则 / 050
- 5 • 忧虑是我们最大的敌人，从一开始就要下定决心 / 054
- 6 • 你不是鸵鸟，不要给予自己没有的东西 / 057
- 7 • 生活难过，更需要我们好好地过 / 060
- 8 • 与其期待别人，不如期待自己 / 064
- 9 • 让生命学会接纳当下，在体验中实现自我 / 066

第三章 走出恐惧的阴影 你就能控制一切

- 1 • 信仰能让人摆脱对死亡的恐惧吗？开启信仰的力量 / 070
- 2 • 恐惧是自我制造出的幻象，活在当下是解救良药 / 073
- 3 • 事情还没开始，恐惧已让你成为生活的奴隶 / 078
- 4 • 别怕，什么事都有第一次 / 080
- 5 • 认识自己与认识自己的那些事儿 / 083
- 6 • 时间是伤口与痊愈之间的缓冲器 / 087
- 7 • 尽可能的吸收正面的能量，就像吸收阳光一样 / 089
- 8 • 自我暗示的无穷力量 / 091
- 9 • 情绪的阻碍力，不要以情绪面对问题 / 096

第四章 寻找生命的出口 发觉被埋藏的钻石

- 1· 惧怕失败的人已经不是年轻人了 / 100
- 2· 因为有了批评，你才能勇往直前 / 102
- 3· 卡米洛的失算，习以为常是人生发展的绊脚石 / 103
- 4· 接受与抗拒的处世态度，以受害者的身份得到收获 / 106
- 5· 做出决定不是最难的，最难的是负责任地作出决定 / 108
- 6· 准确的选择，源自选择的关键性 / 110
- 7· 有些时候，负债并不一定是坏事 / 112
- 8· 走出人生的低谷，一切皆有可能 / 115
- 9· 积极寻找生命的转机，突破荆棘丛林里的迷茫 / 118

第五章 什么都做不了 警惕高不成低不就

- 1· 不妨问一问自己到底想做什么 / 122
- 2· 机会随时都有，但它只属于有心的人 / 125
- 3· 机会来了，你准备好了吗 / 128
- 4· 所有的成功，都是自我演进的绽放与表达 / 130
- 5· 生命不是用来等待的，行动意味着绽放 / 133
- 6· 学会超越思维，别再自以为是 / 135
- 7· 建立对他人的责任，学会第三极的思维态度 / 138
- 8· 生命不可以飞蛾扑火，错误地选择是命定的失败 / 141
- 9· 行动时的附加内容，三思而后行 / 144

第六章 探寻心灵的未知世界 我要快乐我要幸福

- 1·留恋过去的投入，会让你失去更多 / 148
- 2·生活的平衡木，你站在哪边 / 152
- 3·警惕生活中的伪开始，整合自己的过去 / 155
- 4·你我的世界何以不同，尼克的人生成长 / 159
- 5·幸福的额度，投射他人与心口不一 / 162
- 6·遵从内心的真实，人生的路上没有借口 / 165
- 7·痛苦的时候，不想流泪就微笑吧 / 167
- 8·学会转换情绪，生活就会充满乐趣 / 170
- 9·贪婪是一种病，它随时都可能伤害你 / 173

第七章 自我激励的秘密 生命可以不再空虚

- 1·改变自己就从现在开始，心灵深处的吸引力法则 / 178
- 2·洞知意志力的秘密，在谦虚与谦卑中成就自我 / 181
- 3·连贯人生的脚步，享受健康的生活 / 185
- 4·有生之年的求学之路，接受阳光释放自己 / 188
- 5·寂寞是一朵忧郁的花，你的寂寞你来救 / 193
- 6·按照自己的意志生活，只做金子不做废铜 / 196
- 7·生命的价值体现，源于过程中的付出 / 199
- 8·别再跟生活犯迷糊了，日子需要清醒过 / 202
- 9·唯有肯定自己，才能激发自己 / 204

第八章 生活是一扇未开启的门 门里门外风景各一

- 1· 婚姻可以成就一个人，也可以毁掉一个人 / 208
- 2· 爱不了自己，就请爱这个世界吧 / 210
- 3· 爱是一种感觉，一种没有恐惧的爱 / 212
- 4· 辛苦的另一形式，到陌生的地方工作 / 215
- 5· 最感兴趣的事物，隐藏着你人生的秘密 / 217
- 6· 掌控自己，才能享受生活的快乐 / 220
- 7· 择业触底，必须彻底面对的几个问题 / 224
- 8· 脱离依赖更坚强，做个有资格的人 / 227
- 9· 最有意义的一堂课，成功心理学 / 230

