



为我而生

Life for myself

刘利群 著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

写给我和我的女性朋友们

为我而生

刘利群 著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

为我而生 / 刘利群著. — 北京: 中国商务出版社,
2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5103 - 1588 - 6

I. ①为… II. ①刘… 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 (2016) 第 172034 号

为我而生

WEIWO ERSHENG

刘利群 著

出 版: 中国商务出版社

地 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号 邮编: 100710

责任部门: 中国商务出版社 商务与文化事业部 (010 - 64515151)

总 发 行: 中国商务出版社 商务与文化事业部 (010 - 64226011)

责任编辑: 崔 笏

网 址: <http://www.cctpress.com>

邮 箱: shangwuyuwenhua@126.com

排 版: 北京正尔图文设计有限公司

印 刷: 北京密兴印刷有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 6 字 数: 100 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版 印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5103 - 1588 - 6

定 价: 49.80 元

凡所购本版图书有印装质量问题, 与本社总编室联系。(电话: 010 - 64212247)



版权所有 盗版必究 (盗版侵权举报可发邮件到本社邮箱: cctp@cctpress.com)



序言

这本书为什么叫作“为我而生”？

因为在我们这个社会，有那么多人还远远谈不上“为我而生”，只不过是“为他而生”，或者是“为物而生”而已。

那什么叫“为他而生”呢？

父母、爱人、子女、朋友的认同与满足，似乎是我们活着的唯一使命。于是，我们倾尽全力，对于我们自己能不能担当、是不是需要，我们都不在乎。流行语“只要你过得比我好”，就是此种心态的真实写照。于是，父母、爱人、子女、朋友就成了我们的人生“拐杖”。没有他们的支撑，我们就不能自立；一旦失掉他们的支撑，我们就将

彻底崩溃。总之，我们活得失去了自我。

那什么叫“为物而生”呢？

前两年比较流行一句话：“宁愿在宝马车里哭泣，也不愿在自行车后座上欢笑。”我们认为物质是一切，只要我們有了钱就有了幸福。所以，我们不择手段，我们不计后果，以为挣到钱就是成功者。更有甚者，有人追求金钱都已经到了不可理喻的变态程度。比如，某贪官东窗事发，在其家里查出来数亿元的现金，有的钱都腐烂了，但是他依然蜗居在几十平方米的小房子里，每天骑自行车上班，自己母亲有时捡垃圾来贴补家用。当有人和他母亲说他贪腐被查处时，他母亲怎么也不愿相信。可以说，这样的人已经“穷得只剩下钱了”！所以，等到我们有了钱，或许发现金钱并不直接与幸福画等号。而更有讽刺意味的是，或许我们与以前相比可能更加脆弱、更加不快乐。

那么，“为我而生”又是什么意思呢？

是不是战国时期“杨朱学派”宣扬的那种极端自私自利，“拔一毛而利天下，不为也”的观念呢？当然不是。“为我而生”强调自我精神的种子思维，即：只有我们自己拥有，才能给予别人；只有我们自己富足，才能让别人富足；只有我们自己幸福，才能引导他人幸福。但是，我们曾经一直的做法却是，我们自己没有做到这些却努力去给

予，如同我们自己没有钱，却要大把大把地去花钱援助别人，于是不得不去借钱。这样一来，别人一旦不能及时回报，我们就可能破产，甚至引发人生悲剧。

那么，如何做到“为我而生”呢？

方法并不在别处，而是就在我们自己的身上。其实，快乐和痛苦，都不是外在的环境能给我们的，主导还在我们自己的内心。

是的，我们的生命经历，完全是我们自己造成的。我们的一思一念，都在创造我们的未来。而我们现在的境遇，也无非是我们的一思一念创造出来的。

记住：每一刻我们都在创造自己。我们是个艺术品，同时我们又是个艺术家。我们每时每刻的想法，都决定我们是谁、我们是什么样的人。我们想什么说什么做什么，我们就是什么样的人。所以，要改变我们的境遇，那就先改变我们的内心。要改变我们的内心，就需要以独特并有效的理念作指导。

我从研读《生命的重建》和《知行合一王阳明》开

始，启动了改变自己命运的旅程。此后，我一直把这两本书当作自己的“圣经”。从为他人和环境而生，到为物质和金钱而生，是我觉醒之前的经历，也是如今很多人的现实状态。而通过生命重建和“心外无物”、知行合一的践行，我终于悟出了人生的真谛——人生不是一场战斗，而是一场游戏。当一个人明白了人生游戏规则时，整个生命的运作就变得易如反掌。其实，这也是很多人想找而尚未找到的人生大道。

某旅行社有一则很牛的广告语说：只要半个平米的价格，日韩新马泰都玩了一圈；一两个平米的价格，欧美列国也回来了；下一步只好策划去埃及南非这些更为神奇的所在。几年下来，全世界你都玩遍，可能还没花完一个厨房的价钱，但是那时候，说不定你的世界观都已经变了。

这个办法能否改变世界观，这里不敢妄断。但就本书而言，它应该能够改变你的世界观。世界观一变，人生道路和人生面貌都会焕然一新。换言之，我们只有先找到自己，然后才能“为我而生”。

坦率地讲，我从未想过要写一本书，一直都没有这样的打算。但是，我现在竟然写出了这样一本书，而且主要是献给女性朋友们的一本书。我想，这也可能是上天的安排。人应该顺应上天，而不是拂逆。首先，我想启发女性

朋友们真正地爱自己，学会宽恕，学会放下，学会包容，学会活出最完美最幸福的自己。其次，我想启发女性朋友们唤醒自己沉睡的良知并追求属于自己的梦想，学会演绎好自己的人生。

我是在平民人家长大的孩子，没有任何背景和关系可以凭借。连我都学会了爱自己，同时重建了我的梦想，并将其变成了现实，那么，还有哪位女性朋友会难以做到呢？

这本书的收益，我都会投入和谐之道。而和谐之道将代表和谐之道公司和它的合作伙伴们，完全致力于和谐公益事业。

刘 利 群

2016 年 7 月

劉利群



目录

第一章 · 3

为他而生之外婆、母亲

一个人对于世界和生活的认知最初来自于原生态家庭的文化基因，而文化基因可以通过家庭中的言传身教、耳濡目染来遗传。从理论上说，文化基因是可以遗传的，而事实上，是否能够遗传还是看自己。也就是说，自己没有心安、内心还不够强大时，这个遗传就是必然的；如果自己心安了，就完全可以拒绝这个遗传。

一言难尽的外婆/4

为受苦而来的母亲/10

不堪回首的早年岁月/17

第二章 · 27

为物而生之我的奋斗

我曾经认为，自己的本事很大，因为聪明、肯干，所以自以为需要什么就会获得什么。我想，人生确实应该要追逐金钱，金钱就是成功的衡量标尺。有了钱，我可以从穷人变成富人，从失败者成为成功者。但是，事业的跌落和弟弟的车祸身亡，一下子就把我抛到了人生谷底。

命运貌似没有辜负我/28

不期而至的收获/35

我的老板梦/40

命运把我丢到了人生谷底/44

第三章 · 53

为我而生之“西天取经”

人为万物之灵，每当遇到困境，就自然会寻求解决之道。以我的性格和认知，也绝不会自认倒霉、听之任之。于是，我走上了奔波四方的“取经”之路。当然，功夫并没有白费，每一次经历都可能在为我做铺垫。所以，我始终怀着感恩的心情，来对待过往的一切人和事。

奔走四方的“取经”之路/54

露易丝·海重新启动了我的人生/60

我们所贡献出的，都会收回来/67

“为我而生”的几点感悟/72

“为我而生”的力量/80

常怀一颗感恩之心/91

第四章 · 101

为我而生之知行合一

读《知行合一王阳明》再一次给我的心灵带来震撼。从王阳明的经历来看，人生的成就既不在身世，也不在聪明，更不在顺逆，而是在于自己的修为。人生在世，要先找到自己的良知，然后就用良知来指导自己的言谈举止，当然也包括所思所想。

初识王阳明/102

王阳明给我带来的感悟/111

德位相配与德不配位/123

要自在，唯有放下/127

第五章 · 137

为我而生之绽放女人花

作为女性，为我而生的首要前提，就是女性自我角色的认知、接纳、认同、归属的过程。所以，我们应该真正理解女人和男人的不同，感知社会对女人的期望与定位，形成自己对自己的正确看法与定位；同时，接纳

自己的不圆满，接纳人际之间的不公正；进而认同自己，欣赏自己，成就自己；最终找到自我人生的价值归属，享受自己的归属。

殊途同归的“天人合一”/138

不得已重出江湖/143

他们从迷失中找回了自我/149

受益者的现身说法/154

总结语——专为女性朋友而说的话/169

后 记 · 176







第一章

为他而生之外婆、母亲



一个人对于世界和生活的认知最初来自于原生态家庭的文化基因，而文化基因可以通过家庭中的言传身教、耳濡目染来遗传。从理论上说，文化基因是可以遗传的，而事实上，是否能够遗传还是看自己。也就是说，自己没有心安、内心还不够强大时，这个遗传就是必然的；如果自己心安了，就完全可以拒绝这个遗传。

一言难尽的外婆

列

夫·托尔斯泰是俄罗斯最伟大的作家之一，他在自己的长篇小说《安娜·卡列尼娜》中这样写道：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”对此，我深有感触，也绝对赞同。我们家就属于那种不幸的家庭，而我就是这个不幸家庭结出的一枚苦果。

要讲我的苦楚，那就要从我的母亲说起。母亲一辈子坎坷，她所遭遇的磨难好像唐僧西天取经有九九八十一难一样，简直一言难尽。而要讲我母亲的苦楚，就要从我的



外婆说起。俗话说“水有源，木有根”，要挖到我的苦根，那就应该逆流而上，追本溯源。我觉得，这个根源可以追溯到我的外婆。

在我的记忆当中，外婆是一个特别善良的人，是乐于助人的人。跟我母亲一样，我外婆也是经历了两次婚姻。但是，她的两任丈夫很早就过世了，所以我从来没有见到过我的任何一个外公。后来她没有再婚，一直寡居终老。

我外婆生有三个子女：一个儿子和两个女儿。外婆可能就属于那种“六亲不靠”的命，所以基本都是她一个人把孩子带大的。外婆裹小脚，文化不多，但是特别勤劳、坚强和善良。我的母亲就继承了外婆的勤劳、坚强和善良。

外婆是得食道癌去世的，患病期间，一直是我母亲照顾她，时间将近两年，直到外婆去世。从小到大，我从没听到过外婆讲别人的不是或抱怨别人。但外婆在生病时，心情特别不好，她有时就要在我母亲的身上发泄。因为我母亲对她最好，所以这种发泄似乎也有一种特别的道理：人总是对自己最亲近的人伤害得最深，这在我们的生活中可是非常常见的事情。

从另一个角度来看，虽然外婆从来不抱怨别人和不讲说别人的是非，但是她的内心是怎么想的，我实在是不得