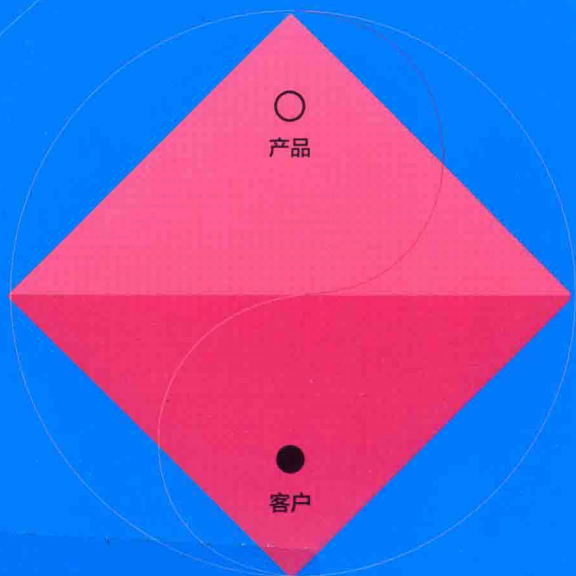


工作道系列丛书

培训大师理性背后的柔软与感性

一场从心出发的体验和修行

关于生活、关于爱、关于人生
了解自己，成就自己
做自己美好人生的指挥家



做自己美好人生的 指挥家

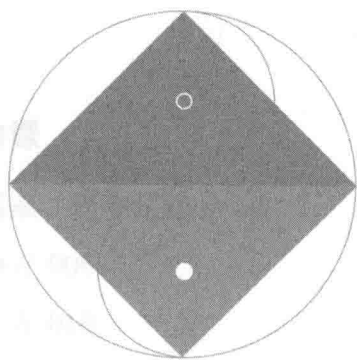
朱俐安◎著

俐安心语



江苏出版社

工作道系列丛书



做自己美好人生的 指挥家

朱俐安◎著 俐安心语

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己美好人生的指挥家: 俐安心语 / 朱俐安著.

-- 桂林: 漓江出版社, 2017.4

(“工作道”系列丛书)

ISBN 978-7-5407-8054-8

I . ①做… II . ①朱… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 070353 号

做自己美好人生的指挥家: 俐安心语

作 者: 朱俐安

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 王成成

责任监印: 周 萍

出 版 人: 刘迪才

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186 邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljchs@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京大运河印刷有限责任公司

开 本: 715 × 960 1/16 印 张: 10.75 字 数: 100千字

版 次: 2017年4月第1版 印 次: 2017年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-8054-8

定 价: 38.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

目录

第一辑 爱是一生的功课

爱情的矜持或温柔，还不足够 // 003

爱是一生的功课 // 006

关于激情的思索 // 010

关于结婚？ // 013

三八节随感：“好男人”是“坏女人”的杰作 // 016

困惑是修行的机会 // 019

生活的回响 // 022

体验无我的自由 // 025

物质时代的爱情毒药 // 027

眼神的艳遇 // 031

以不同速度坠落的爱情 // 034

温柔的时刻 // 038

向小不点儿学习爱 // 040

在爱面前，所有努力都是无力 // 042

第二辑 生命的成长

病痛与内在精神的联系 // 047

不要惧怕冲突 // 050

对于内外融合的自觉才是真幸福 // 053

对自我习性的固守可能成为愚昧的另一个名字 // 056

反省的片刻，行动的后面 // 058

歌声的两张面孔 // 060

呼吸之间的放松之道 // 062

教书育人是手段不是目的 // 065

拒绝在抱怨中度过假想的一生 // 068

热石疗法的额外收获 // 072

素质是尺子，可以衡量每个人 // 074

为了成长的送别 // 076

我的女儿带来的感悟 // 079

我是谁？ // 081

中 秋 // 084

自我革命 // 086

第三辑 修行即修心

极致意味着超越的机会 // 091

生命是关于寻找圆满的回家之路 // 095

是能力而不是利益决定健康的身心 // 098

所有的打击都是人生的礼物 // 101

修行即修心 // 104

有觉知的行动令时间停止 // 106

自知最难，爱了才明白从不知道自己是誰 // 109

做自己美好人生的指挥家和自觉者 // 113

第四辑 内外兼修决定生命质量

读字之一，思想 // 117

读字之二，“感”“恩” // 120

读《仓央嘉措诗传》：除了生死，哪一件事

不是闲事 // 123

读《论语》学管理：孔子是以人为本的管理宗师 // 130

对立就是世界的真相，关键是我们如何行动 // 140

结构化思维决定领导者能力，内外兼修

决定生命质量 // 143

三生有幸新解 // 148

销售是人品做底蕴，技能做支撑，沟通做

桥梁的关系建设 // 152

由佛学中的“五明”看人生 // 154

阅读的秘密与奇迹 // 160

第一辑

爱是一生的功课

爱情的矜持或温柔，还不足够

在爱情中，人都要表现出自己最好的一面。有时因为要做到别人眼中的最好，就把自己累得够呛；有时自己已经努力做到最好了，却还是不能被人理解，搞得人们很是郁闷。这不禁让我想起前些年就开始在网上流传的一个名词：剩女或剩男。虽然这个名词从“被剩”的角度解读有一种居高临下的中产阶级的庸俗审美在里头，令“不想”的个人主义者不能接受，但爱情关系中的种种都还是一门学问，不学习真的不足以应付自如。

因为欲得而不能和能行而不为之间，虽最终结果一样，但实际差距巨大。心理上的自在和心灵上的压抑那可是两种生命品质。这些感想纯然是我家的猫带来的。我关于爱的思考大部分源于我家的猫。因为猫的教导，我知道了自己在爱的方面是很低能的。

突然的降温，使室温很低。难得在家休息，我在沙发上坐着读书。豆豆一改往日蹦个没完且上蹿下跳的顽劣习性，突然

很温柔地用头直接穿过我的胳膊硬是强占了我腿上的位置，很舒服地蜷成一团，还用眼睛朝我眯着，眨着，嘴里使劲儿呼噜着，表现出难得的温柔，比起从前我看书时点点的做派，真是不可同日而语。

一般点点总是轻轻来到你身上，张开两只小爪子拥抱你。这可是猫。不一般的猫。我通常会躺在沙发上，点点就会主动无声地上前用头来抵住我的下巴，轻轻贴住，无比温柔。这时，书是不能看了，只能闭上眼睛和它共同休息。人猫合一，安适无比。

习惯了点点的优雅和温柔，真是不习惯豆豆的粗野，接近你时不会用舌头舔，只会用爪子抓，或用嘴咬，且有时高兴起来没有轻重。但是，豆豆的好处是不管你什么声音和表情，它都是一副开心到极点的样子，每天都很快乐，早晨总是第一个迎接你起床，嘴里快乐地呜呜着，比小狗都忠诚。

点点通常就优雅多了，安静地睡在诺诺的枕边。别人来去，人家都只是看一眼而已，不会大呼小叫的。阿姨有一次训了上桌子的点点，点点自尊心受了伤，一直躲着阿姨待在楼上不下来，令大家十分惊异。这猫也太贵族了吧。习惯了点点的文雅贵族，再看豆豆，真是太生猛了啊。

腿上的豆豆努力表现出温柔的亲切感，它一高兴就把小爪子向你脸上够。你斥责它，它很委屈，不知道怎么了的样子，于是下口轻咬，又一声指责。唉，做猫多不容易啊。

和人一样，陷入爱情中的人和豆豆一样一样的。

我们总是用自己习惯的方式表达爱情，不管对象是否能接

受，一旦对方的反应不合乎自己的习惯就想改造对方，其实我们没有爱上别人，而是爱上了自己的想象。

爱上一个人，从点点和豆豆的身上来看，我们需要的是做好纯粹的自己。不虚荣不媚俗，不委屈自己，保持自我的全然本色，才会让对方感到真实。这真实自有一种天然的魅力，令别人产生探究的欲望。这已经是任何关系的开始了。

在接下来的互动中，如果能够像点点一样优雅，是令一些我这样的人喜欢的；如果能像豆豆一样直接，也能令我这样的人在它的直接中学会欣赏不同和接受差异。

原来，爱着的无欲无求中还必须有一种忘我的亲近感，不造作也不苛求，受到责备也不改亲近的本色。这真是无敌之爱啊。

在爱情关系中，狂野或温柔只要是真我本色，就一定能遇到知音，但还不足够，还得有在这份自然中不求回报或肯定的自觉和利他，矜持的“我”太多了时，不是逃避就是自命清高。这样也就没有爱的空间了。

爱是一生的功课

人生总要遇到好些开心和不开心，这不是我们能决定的。开心的是皮皮刚从德国回来，在热得睁不开眼睛的泉州接到她的电话，心情立刻凉爽起来了。不开心的是自己被别人挂在嘴上，却和这个别人没什么交往。尽管多年前，我已经知道这是自己在别人眼中很有分量的证明，我却依然不能改正听到时自己如小孩子般的羞恼。端然静坐中，犹想人生不过此种经历的集合，喜欢和不喜欢之间，见了分别，看到修为的可能。从此要学会感谢和感恩。

感谢我生命中所有的人，每一个人都是我此生的功课。需要学习！从每一个对象身上学到自己缺乏的品德，看到自己潜在的光明和黑暗，寻找自己可能的突破和解脱。

每一个人和物都在成为我们的老师。在这个过程中，我们的生命变得成熟。那个人越重要，他带来的感触越深；感触越深，我们获得的喜悦就越强，痛苦也会越深；痛苦越深，解脱的可能也就越大。谁能拒绝人生？谁能拒绝人生之旅上遇到的

每一个或短或长的关系？这构成了我们短暂生命的伴奏。主旋律还是由我们自己来定，端看我们能否自我发现和自我超越。超越自我中的“自我”即应该加上引号，因为没有发现自我的人，所谓的超越都在世俗的层面向着欲望的实现方面脱缰而去，离真正的自我实现和超越远着呢。

看了太多的人在物欲和俗世的认同中满足和迷失，深深觉察“自我”的不易。那个真正的“自我”发现一定带来“无我”之境的达观，否则，我们又怎么能在心灵的成长中得到最令人欣慰的满足呢？

我在伴侣身上看到的“超脱”难以成为世俗认同的最佳案例。

他的彻底不同于俗世的超脱，就像一道远去的风景，离开了，它的迷蒙冷峻的山丘，绿水盎然的小溪，未被探索的深渊，飘飞的春雨和积雪的严寒都成为难忘的经历。我在感叹中变成俗人，承担着此生孩子房子票子等责任，观看离我最近又最远的超人，因了坚强的自信和随意的散淡，被无所不能的上天眷顾，过得逍遥自在。

我学到了只要做好自己就能收获一切自己需要的，不需要和所谓的别人一样。我们都是上天手里最小的棋子而已，活出自己却最难，有多少人还没有看到过自己的真正心灵就已经被这个制式的社会摧毁了。

我在自己的女儿身上学到了最多。这个我最爱的孩子身上上演了我一生难以逃避的情感电影，令我在彻底的崩溃中看到了“自我”的真相。我不就是一个在理性的头脑方面高度发达

的思辨机器吗？虽然数理不通、方向不明，但思辨一直是我的长项，控制和严格的自律也是我的本能。改变了我的习惯和常规的事情总是令我恼火。我喜欢一切完美不出意外。在这样的“我”面前，学业顺利，工作顺利，下海成功，物质不缺，精神自主。照朋友们的说法，你还想怎么样？我的孩子，在生她之前没有渴望，在生她之后，我像个严格的教师培养学生一样，按部就班地照顾她的衣食，晚上读故事给她听，遇到她不接受的悲惨结局我会在她的哭声中重新修改结局令她破涕为笑。我从未在母爱中做得如其他母亲一样彻底。到了初中高中，女儿用她自己的成长经历给了我一个颠覆。我在孩子的病痛中改变了自己的认知，发现了自我可怕的封闭和疏离。我用距离逃避的情感深度在孩子的需要面前瓦解。我才可以看见自己用“不需要”粉饰了深层的“需要”，才得以看见自己是个不懂得爱也不会爱的人，在感情的幻想和实际的弱智之间自我欺骗了好多年。

在我的孩子身上，我学习爱，感受她的柔软轻灵无求和无所不在的美。现在，我像个小孩子，开始踏上一条学习的道路，只是为了打开封闭的内心，摆脱控制的欲望，活在当下的美中。放弃评论，放弃分析，放弃自我防御，摆脱自我的压抑，这是一条令人喜悦的路。我可以感受到离开习惯的自我难度很大。可是依然值得。

在脆弱的寻找中，执着的自我意志带来的放弃和无求的爱显示的真正内涵之间，有着一一条隐约可见的道途。我正颠簸其中。

在我女儿的猫身上，我开始学习敏锐的感受力和放松自己的能力。尽管我在讲台下依然不善于建立亲密的人际互动，但我可以在点点身上感到自己打开后的柔软心灵。它改变了我生活的样子，使我开始放松和坦然。还是在习惯地想用要求和命令发出自我的声音，想用自我的表达控制难以控制的关系，但是，不再焦虑了。因为看到了自我的把戏就是这个控制，于是可以做到放下了。可能依然还会回来，但我已经可以知道活在当下的宁静是多么清澈，焦虑会变得越来越少。

音乐中，我想念起了女儿。我向来忽略的亲人之间的联结开始在工作中向我频频闪动。我在想念女儿和要求女儿成为什么角色的欲望中看到自由的不易。我们累世积累的习性是我们不能放下的根本，洞察则是勘透根本的可能，人生因为这种可能而变得无限美好。

学习爱和懂得爱才是人一生的功课啊。

关于激情的思索

也许上帝选中某一人，来启发我关于存在的思考。他就成了那个日夜引发思考的对象。这也许是机缘，也许是巧合，但是他出现了。

在我的生命中，此种情境阶段性出现，这是第三次。如果说以前的经历会令我迷失在自我的探询中，我在激情中挣扎，面对使自己焕然一新的改变只是震惊中的凝望和理性的克制，并以战胜自己为骄傲。那么，这次，我试图和他分享这种感受，就像自然界树底下有草，可以不同，但可以共存，而上面是伟大的太阳永恒地照耀。

每一次体验，我都清晰地感到了生命敏感而非凡的意义，在于体验的深度。但是当这种体验只是一个人的挣扎时，世界依然是不自然的。所以，人生的孤独在于缺乏对话者。

而自然的奇妙在于她的恩赐无所不在，为了让这些卑微的生命找到回家的路，她总是在做着自己永恒的证明。

就像一朵花或一棵树启发了一个诗人的灵感，让她在神游

之中把纷繁的感觉变成意象，形成关于生命的诗。

亲爱的朋友，你成了我生命中某种自然的启示。让我看到并关注激情以何种非人力所能为的速度控制了理智，在种种发现中，我唯一感到幸福的是，我可以表达这种洪水般的情感并不至于让它被误读。

时光像一只广口杯，我们得以向里倾注有限的内容。生命以它自己的形式存在于整个自然，此时，我依然在自然的臣服和理性的判断中回顾选择的意义。自然的意义是我存在，我生存的意义除了证明自然以外，还引发了无数的可能，这种可能使每一个渺小的生命因敏锐的知觉从而与众不同，并借以证明自己向上苍的感恩。

在个体的这种交流中，可以是灵魂的对话，在平静中观照自我的发现，并问自己为什么活着。在我的爱情经历中，心灵和肉体总是分离，精神和功利总是两个世界。没有人们常常以为的俗世的目的，我也并不认为男女之间只有嫁娶或约会那么简单的关系。我渴望超越这一切！我兴奋于坦诚的心灵交流。在急切的寻找中，也会产生爱的激情，但是，这并不是最重要的，重要的是是否有一个能乐于倾听我这种思想，并能够让我产生思想的灵感。

我在思想上的寂寞比在欲望上的平静更强烈。而且，思考越兴奋，肉体越沉寂。你能明白吗？亲爱的朋友。这种对智力交流的渴求可能永远不能离开对那个引发这种渴求的个人人性的欣赏，但那只是一种自然表露，并不具有功利的目的，就像我对大自然说“好美啊”是一样的。