

SELF  
HARMONY

知名训练导师  
陈德云/著

# 自我 了解自己，平衡人生 和谐

全球华人NLP协会、国际职业  
培训师行业协会隆重推荐

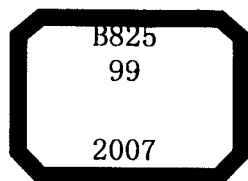


机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



SELF  
HARMONY

全球华人NLP协会、国际职业  
培训师行业协会隆重推荐



# 自我和谐

了解自己，平衡人生

知名训练导师  
陈德云/著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

和谐社会需要个人的自我和谐。只有自我和谐，才能推动整个社会的和谐发展，才能使个人在生活和事业上取得“双赢”，并使个人有可能向更高的职业目标迈进。本书既是一套有关个人成长的培训教材，也是一套成就自我的系统工具。通过阅读本书，可使社会中的个人从认识自我到实现卓越人生，理解自我和谐的核心意义和价值，在身体、情感、思想、精神方面平衡自我，达成和谐人生。

### 图书在版编目(CIP)数据

自我和谐：了解自己，平衡人生/陈德云著. —北京：  
机械工业出版社，2007.3  
ISBN 978-7-111-21165-5

I. 自... II. 陈... III. 个人—修养—通俗读物  
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 035435 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：赵泽祥 责任校对：贾立萍

封面设计：柏拉图工作室 责任印制：李 妍

北京铭成印刷有限公司印刷

2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

180mm×250mm·11 印张·2 插页·157 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-21165-5

定价：25.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

销售服务热线电话：(010)68326294

购书热线电话：(010)88379639、88379641、88379643

编辑热线电话：(010)88379708

封面无防伪标均为盗版

## 序 一

Prologue



# 奇迹不奇

看到德云的书稿，感动在我的心中流淌。

从中，我看到了他的坚持，看到了人性能达到的境界无限开阔。

奇迹的字面，因为带着一个“奇”字，常常让人认为遥不可及、非人力可为。德云最大的突破，就在于展示出奇迹的诞生历程——方向坚定，持续超越。

我们常常认为“奇迹”的含义是在一个时辰或一天时间里骤然实现不可能的事。我们不相信自己，但相信别人或命运；我们不警醒自己，却将梦想寄托于机会和幸运。正因为这样，奇迹就只能是奇迹，永远是神话或别人的事，我们的生命成为奇迹的旁观者，即使心中不甘也无可奈何。实际上奇迹无处不在，每个人的生命中都蕴涵着奇迹，问题在于如何认识生命中奇迹诞生的途径和动力。德云解答了这个问题：目标和梦想虽然高远，但保持对生命的自信和责任感，通过系统的人生规划、磨砺，持之以恒地积累，不断地突破，生命的奇迹终究能够造就。

滴水穿石、铁杵成针，中国人早已了解了奇迹产生的要素。不过，励志固然重要，方法也不可忽视。如果人的生命只为一个抽象的奇迹而存在，同样难以将创造奇迹的过程持续地推进下去。人生的丰富性、精神与身体的协调性是奇迹之所以有价值、奇迹之所以值得去创造的根本依据。看完德云的书，人生的堂奥变得明晰。

奇迹是身心合一的产物，是精神得以健硕的滋养剂，是人性中懒惰散漫得以约束的支撑体。追求奇迹和创造奇迹的过程，就是人的精神和人性不断成长的过程。不追求奇迹的人生，在质量上不可与创造奇迹的人生同日而语。当我们将成功的焦点集中在财富方面的时候，请所有追求成功的人注意：没有心态和精神的健硕，财富不等于幸福。让越来越多的人获得高质量的人生，是整个社会努力和奋斗的方向。这是德云此书最大的善。

此序。

**陶建国**

共和国成就专家

国际职业培训师行业协会执行会长

2007 年 2 月

## 序 二



# 平衡才能持久

大家都在追求更好的生活，可是什么才是真正“好”呢？

从中国古代的汉字结构可以看到祖先的智慧——有“女”有“子(男)”谓之“好”。中国人最讲究“平衡”，更是我们自古以来创造的原则。

近来，全球都在关注一个对人类意义重大的焦点——环保。人类生存环境的失衡，最终给人类带来了巨大的灾难。

十多年来，我一直研究 NLP 心理学的商业应用，其中有一条 NLP 前提假设我十分推崇，常常在各种大小商业培训中与企业界分享，那就是“平衡才能持久”，不平衡则不持久，只有平衡才能取得长足的发展与进步。只有平衡，您的人生、事业、家庭才会有持久的幸福与快乐。

“平衡”也是德云在本书中要与读者分享的重要观点之一。与德云认识大概在 2001 年的北京“学习型中国—世纪成功论坛”上，在我的印象中，德云是一位非常谦逊又好学的成长推动者，在他身上总是洋溢着一种向上向善的激情！从这本书里你可以发现他对成功孜孜不倦的追求，对学术精益求精的研究，他更以充满爱心的情怀与大家敞开心扉，畅谈在成就背后更深层的关键。

这本书从人类深层的心智出发来研究成功的路线，犹如大海里的一盏领航灯，为迷失的航船指明了前进的方向。相信你读了这本书以

后，将对身体、情感、思想、精神四大层面的理解更加深入，从而了解成功背后的鲜为人知的规律。

虽然条条大路通罗马，但这本书将让你不再在那些分岔的小路上匍匐前进，而踏上一条最快速的通向成功的道路，这样您就可以节省十倍的时间来完成您要达到的使命。

很高兴为德云作序，并在这里写下这段文字。祝愿每一位渴望创造生命奇迹的朋友心想事成，获得平衡而持久的快乐人生！

**胡谢骅 (Wholeself)**

全球华人 NLP 协会会长

2007 年 2 月

# 序 三

## Prologue III



### 黑气球能飞起来吗

100 多年以前，林肯总统为了黑人的权益斗争着、忙碌着。就在这样的历史背景下，流传着这样一个感人的故事：

有一位年轻人，以卖气球为生。他卖气球的方式非常特别，他找到一个制高点，一开始他放飞一个红色气球，接着5分钟后又放飞一个蓝色气球，又过了5分钟放飞了一个紫色气球，就这样每过5分钟他就放飞一个不同颜色的气球……越来越多的人前来要看个究竟，人们围得水泄不通。两个多小时后，所有的气球都卖完了。年轻人收起行李，准备回家，这时在他身后有一个黑人小男孩怯生生地对年轻人说道：“叔叔，我在这里已经很久了，每当你放飞一个气球，我就期望下一个放飞的气球是黑色的，可是你所有的气球都放飞完了，我都没看到一个黑气球飞起来，你能告诉我黑气球能飞起来吗？”

年轻人慢慢蹲下，用手抚摸着小男孩的头轻声地说：“孩子，气球之所以能飞起来，并不是因为它是什么颜色，而是因为它内在有一口气。”小男孩听完这句话，终于露出了会心的微笑。他的笑容与晚霞映射在了一起，那是多美的一道风景啊！

启示：

也许我们是来自乡村的穷苦人；

也许我们是来自大山的穷孩子；

也许我们还正在为上大学的费用勤工俭学；



也许你的出身高贵；

也许你来自富贵之家；

也许你来自名门贵族；

.....

然而，这一切都不重要。

重要的是，你内在有没有一口气：一口去获取生命价值与意义的气，一口去创造生命奇迹的气！

重要的是，你是否知道你要去向哪里？

重要的是，你能为你自己做些什么？

重要的是，你能为家人做些什么？

重要的是，你能为爱你的人做些什么？

重要的是，你能为你爱的人做些什么？

重要的是，你能为团队做些什么？

重要的是，你能为社会做些什么？

重要的是，你能为国家做些什么？

重要的是，你能为这个世界做些什么？

只要你“愿意”，哪怕是黑气球，也能在这个世界的上空高高“飘扬”！

陈德云

2007年2月

## 前言



首先，恭喜你翻开了这本特别的书，准确地说这不是一本书，这是一位心灵的导师在与你面对面地沟通与交流。每一次的交流都将伴随着你心灵的成长！

我从哪里来？我将要到哪里去？人一出生，就面临着这方面的问题。但是，很少有人问过自己：我的终点在哪里？以前看名人传记，每每看到所谓的名人都提前把自己的墓志铭写好，当时不理解，现在当自己再思考这些问题的时候才恍然大悟。这些名人知道自己的终点！我们乘车去办事，我们一定知道我们的终点，即便是小学生或者六七十岁的老人（如果他能自理乘坐车）一定知道自己的终点。作为管理者，如果不知道自己的团队、自己的企业将要到达哪里，我想这和一艘船在海上航行不知道彼岸在哪里是一样的。其危险是不言而喻的，成功的可能性也是微乎其微的。人的一生也应该思考这个终点问题。人固有一死，正常情况下，我这一生的终点将要在哪里？只有明白了这个问题，一个人的动力才会更足，干劲才会热火朝天，生活才会有滋有味。

我是谁？我从哪里来？我将要到哪里去？我现在在哪里？怎样才能到达？任何一个理智的管理者都必须明白他所在的团队里的成员以及他自己对这些问题的答案，至少他问过自己或者思考过这些问题。如果他还没有问过自己或者思考过这些问题，那么他所管理的团队若想成为世界一流，绝对是不可能的。彼得·德鲁克曾说：“知识工作者将面临全新的要求。①他们需要问：我是谁？我的优势是什么？我如何工作？②他们需要问：我属于哪里？③他们需要问：我能作出什

么贡献？④他们需要承担维系人际关系的责任。⑤他们需要为他们的下半生作好规划。”“察今则知古，察己则知人。”管理必须从认识自我和改善自我开始。一个人想要成功，一个组织想要成功，乃至一个民族、一个国家想要崛起和腾飞，认识自我和改善自我应该说是首当其冲的。

这几年，我一直在学习传统的和现代的成功学，阅读有关成功励志的书籍，也跑遍了许多举办成功论坛、研修班、工作坊的地方去学习、去探索，得出一个结论：这些著作或学习班都围绕一条主线，那就是以快速成功与技巧性成功论述为主，而真正能探索出一条循序渐进的规律性的路线却少之又少。直到我系统地研究了史蒂芬·柯维的著作、行动成功学创始人李践先生的课程及著作、国内外 NLP 的系统课程及著作，受到了极大的启发，经过实践（自身的实践与给学员授课的实践）才开始编写本书。

这是一套有关个人成长的系统的工具，同时也是一套系统的培训教材。这套系统是建立在大自然的运行法则和人生成长原则的基础上，是符合一定的“道”，而且这是建立系统与有效性的根本原则。

人类所有的成功，都是在“道”的基础上进行的，是由内到外、循序渐进的过程。人类的需求是立体的，而非点、线、面的；人类的成长也是多层面的，而非单一层面的。所以，这套系统是围绕人类的身体、情感、思想、精神四大层面立体地、互动地进行。在人生成长的每一个阶段，都涉及到这四大层面的互动成长，直到达到这四大层面的最高阶段的互动平衡，我们才能获得衡久的快乐与来自人生平衡的成功！

“授人以鱼，供人一食之需；授人以渔，供人终身之食。”我坚信，这就是一套人生的“渔具”，但无论如何我们都要亲自去实践。人生成长无捷径可寻，但有规律可依，在人生成长规律的指引下，让我们去切身体验，去实践，直到达成人生平衡的衡久的快乐与喜悦！

陈德云

2007 年 1 月于

深圳仙湖植物园弘法寺

# 目 录

# Contents



## 序 一 序 二 序 三 前 言

- 奇迹不奇
- 平衡才能持久
- 黑气球能飞起来吗

## 第一章

**如何运用本书——指导你如何训练自己 / 1**

## 第二章

**认识自我——积极主动的原则 / 7**

- 一、认识自我的源头 / 8
- 二、翻开自己的说明书 / 8
- 三、读懂你自己的说明书 / 12
- 四、认识自我的核心——由消极被动到积极主动 / 16

## 第三章

**重建自我——自我领导的原则 / 23**

- 一、重建自我的前提 / 24
- 二、重建自我的切入点 / 29
- 三、重建自我的核心——习惯的力量 / 31
- 四、重建自我的方向及规律 / 38

## 第四章

**超越自我——自我管理的原则 / 59**

- 一、你是否生活在浓雾之中 / 59

- 二、你在生命中所扮演的角色 / 61
- 三、确定你人生的罗盘——价值观 / 63
- 四、整合你的角色、价值观与使命 / 68
- 五、发现你人生的使命宣言 / 69

## 第五章 自然规律与人生法则——获得均衡人生的原则 / 73

- 一、自然规律与人生法则的源头：水知道生命的答案 / 73
- 二、自然规律与人生法则之一：变化 / 76
- 三、自然规律与人生法则之二：相互依存 / 77
- 四、自然规律与人生法则之三：成长 / 80
- 五、自然规律与人生法则之四：秩序 / 80
- 六、自然规律与人生法则之五：平衡 / 81
- 七、自然规律与人生法则之六：四季 / 83
- 八、自然规律与人生法则之七：对立 / 83

## 第六章 自我超越——向上向善的原则 / 85

- 一、何谓自我超越 / 86
- 二、怎样才能跨入自我超越的境界 / 88
- 三、如何调动生命能量进行自我超越 / 92
- 四、心灵能量分布 / 101

## 第七章 身心合一——心灵宁静的原则 / 103

- 一、让心灵呼吸宁静 / 103
- 二、心灵的宁静 / 104
- 三、非宁静无以致远 / 105
- 四、身心合一以致远 / 107
- 五、每天心灵净化练习 / 108

## 第八章 卓越人生——平衡与和谐的原则 / 116

一、人类四大需要和能力的互动平衡 / 116

二、身体：身体健康，生活富足 / 117

三、情感：家庭和睦，社交圆满 / 124

四、思想：自我成长，助人成长 / 125

五、精神：心灵富足，助人心灵 / 130

六、卓越人生——和谐人生 / 132

## 附录

附录一 优雅一生又何妨：陈德云导师专访 / 134

附录二 自我分析手册 / 139

## 后记

感恩的心 / 160

# 第一章 如何运用本书

## ——指导你如何训练自己

个人平衡发展系统图(见图1)是本书的系统构架,只有把这个系统了然于胸,才能运用本书的成长规律与人生法则,而获得人生平衡的幸福与快乐!

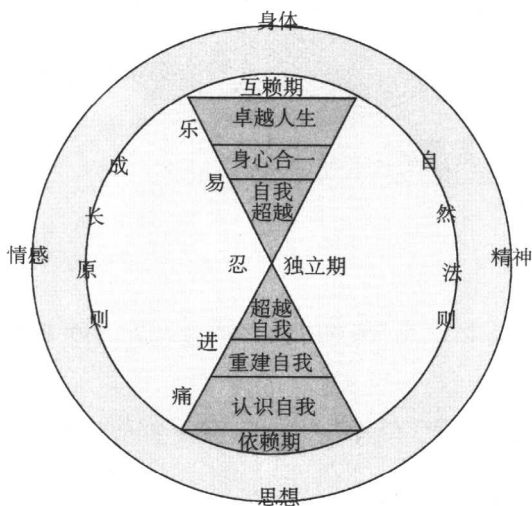


图1 个人平衡发展系统图

第一步:清楚认识人生成长的四大层面与四大需要的关系,即个人平衡发展系统图的最外圈,我把它分解为图2。

第二步:清楚认识大自然运行规律的“道”及社会发展规律的“德”,更要清楚认识人类进步的规则:“循道而修德”。个人平衡发展系统图的内圈就代表了这一层关系。

### 1. 什么是“道”

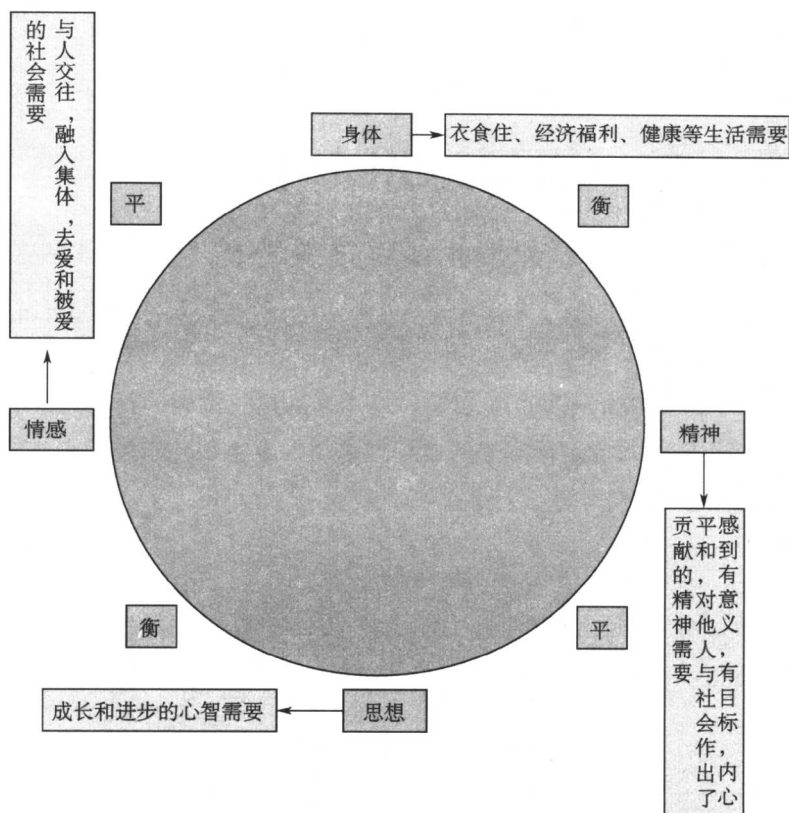


图2 人生成长的四大层面与四大需要的关系

“道者，人之所蹈（蹈犹走路也），使万物不知其所由。”

——《素书》

日常生活中的衣食住行，动静休止，言谈仪表，大到无边际的宇宙，小到纤细的草籽内核，哪里没有道的存在呢？用“仁”或“智”这类字眼来表述它，那只不过是崇尚“仁”或“智”的人强加给它的名称罢了。人们虽然时时刻刻离不开它，事事处处都在运用它，但是却不知晓它究竟是什么。

## 2. 什么是“德”



“德者，人之所得，使万物各得其所欲。”

——《素书》

所谓“德”，其本意是舍己为人，是效法“天道”以成就世人，恩泽天下，使广大民众各得其所，各得其位，各尽其材。也就是古贤所理想的“老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者皆有所养”的境界。德之功用，对别人来说是使之得其所欲，对自己来说则体现为一种崇高伟大的道德品质。

第三步：清楚认识人生成长所要经历的六个阶段，从认识自我、重建自我、超越自我、自我超越、身心合一到卓越人生。如图3所示。

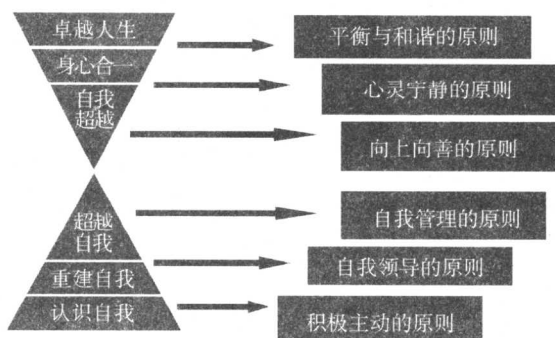


图3 人生成长的六个阶段

第四步：清楚认识人生成长所要经历的五个层面：痛、进、忍、易、乐。如图4所示。

### 1. 第一层：痛

人生的成长是从认识自我开始的，而认识自我是一个很痛苦的过程。在这一过程必须把自己的方方面面认识清楚，好的方面，不好的方面；光彩的一面，阴暗的一面；敢于正视的一面，不敢面对的一面，都得统统面对，这个时候最容易产生无力感，于是无力之痛便产生了。

### 2. 第二层：进

感觉到痛之后，有更多的人便放弃了，成为了被生活支配的人，也有一群人不是躲避和敷衍，而是勇敢地前进，并下定决心永不放