

我 WOJIUSHIWO 就是我

排行榜畅销书作家 司恩鲁 / 著

发掘个性中的 **72** 种潜能

个性就是命运，命运就是未来！

北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



我 WOJIUSHIWO 就是我

发掘个性中的72种潜能

排行榜畅销书作家司恩鲁 / 著

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

我就是我/司恩鲁著. —北京:北京出版社,2004

(心灵对话:时尚生活完美之道)

ISBN 7-200-05570-0

I. 我… II. 司… III. 个性心理学—通俗读物 IV. B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第074862号

©2004 年中文简体字版, 经由英属维京群岛商高宝国际有限公司台湾分公司授权北京出版社独家出版发行

版权所有, 翻版必究

著作权合同登记号: 图字: 01-2004-4113 号

我就是我

WO JIUSHI WO

司恩鲁 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 7.5 印张 90 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—8 000

ISBN 7-200-05570-0

B · 113 定价: 14.50 元

目录



- 01 [兴趣] 碰撞出天才的火花/1
- 02 [激发] 坚守原则，有舍有得/5
- 03 [热情] 成功之神/9
- 04 [冒险] 杰出人士的行事方法/12
- 05 [想像] 闭上你的眼睛/15
- 06 [认真] 愈认真的，回忆愈甘甜/19
- 07 [塑造] 接触富有创意的生活方式/22
- 08 [学习] 尊“生活”为师/25
- 09 [谋略] 王者有谋必强/28
- 10 [实践] 决定了就去做/31
- 11 [行动] 就这么做!/34
- 12 [努力] 比别人多下一点工夫/37
- 13 [执著] 在这里积蓄实力/40
- 14 [意志力] 只要你认为“能”/44
- 15 [冷静] 找到心灵花园/46

- 16 [激励] “脉冲”你的心智/49
- 17 [目标] 养成“简朴的心”/52
- 18 [谨慎] 多一个心眼/55
- 19 [忍耐] 驾驭自己的情绪/57
- 20 [坚毅] 一辈子的守候/60
- 21 [自信] 自信的人，有福了！/63
- 22 [不逃避] 看见勇敢与希望/66
- 23 [不放弃] 不放弃，就会有幸运符/69
- 24 [适应] 规划自己，规划人生/72
- 25 [克己] 拔除坏的个性元素/75
- 26 [自救] 生命的救赎/79
- 27 [约制] 谨慎认真的行为/82
- 28 [准备] 为成功准备自己/85
- 29 [自强] 刺激即是成长/88
- 30 [好胜心] 用在目标上/91
- 31 [尝试] 一次意外之旅/94
- 32 [相信] 专注的行为/97
- 33 [专心] 择你所爱/100

- 34〔迎逆〕 逆境让人更振奋/104
- 35〔韧性〕 韧性即是人生/107
- 36〔完成〕 行动是梦想的开始/110
- 37〔悟性〕 九千九百九十九次的尝试/113
- 38〔脱困〕 赢得人生战局/116
- 39〔造就〕 重塑人生/118
- 40〔触媒〕 印证心中思想/121
- 41〔成熟〕 沉默的等待/124
- 42〔重视〕 看见好角度/128
- 43〔更新〕 重新登录成功/131
- 44〔彰显〕 推销自己/134
- 45〔乐趣〕 清晰的幸福/136
- 46〔体会〕 发诸于心/139
- 47〔鼓励〕 梦想必需的养分/143
- 48〔看见〕 饱览多彩多姿的世界/146
- 49〔沉稳〕 谦虚丰盈的心/149
- 50〔真诚〕 真实展现个性/152
- 51〔感恩〕 传递“感恩的心”/154

- 52 [无怨] 好运就要降临了! / 157
- 53 [宽广] 不执著于表相 / 159
- 54 [幸福] 走向光明 / 162
- 55 [忠诚] 忠于自己 / 165
- 56 [放下] 想飞得高, 就需轻盈 / 169
- 57 [成长] 不同的遭遇, 不同的成长 / 171
- 58 [纯净] 孩童般的心 / 175
- 59 [快乐] 对痛苦最大的反击 / 178
- 60 [福分] 遗传的附赠品 / 181
- 61 [清心] 不努力哲学 / 184
- 62 [单纯] 理出心中的主线 / 187
- 63 [温和] 温和的人, 多助 / 190
- 64 [幽默] 如花之芳香 / 193
- 65 [乐观] 觉悟与反省 / 195
- 66 [体贴] 持续经营的根基 / 198
- 67 [分享] 想尽办法关怀对方 / 201
- 68 [远见] 欢欢喜喜地面对问题 / 205
- 69 [坚持] 建立个人品牌, 创造奇迹 / 209

70【正念】清静无碍/213

71【光明】心向希望/216

72【思想】思想就是出口/219

后记/223

01

〔兴趣〕

碰撞出天才的火花

“她”一直对于读书有着极大的兴趣，但是国内的升学压力，让她害怕上学。小时候，她曾经逃课到墓地去看书，在那个小孩子都害怕的地方，她却能安然自在，看书看得津津有味。



我就是我

早发的文采，让她十四五岁即开始投稿，二十岁决定浪迹天涯，寻找她的灵感之地，写下至今令人难忘的《撒哈拉沙漠》。

三毛小姐一共出了 26 本书，每一本都是她深刻的生命记录。

读书是她从小就酷爱的事情，旅行是她的心之所向，两样都是令她开心的事。对于她的读者来说，她是勇于追求梦想的人；对于她的家人来说，她是一个很会说故事的人。

报刊媒体对于杰出的人士，总有着过度的渲染，其实他们大都是“平凡的人”。在他们最亲近的家人身边，他们亲切、诚实、平凡。他们遵照心中所愿，勇敢地去。做。

美国喜剧作家大卫·贝迪尔，一有机会就会沉浸在各种悲伤故事之中，提炼他喜悦的灵感。

体验忧愁，是他创造喜剧的“炼丹炉”，亦是

他舒缓生命压力的独特方法。观赏悲剧体裁的影片是他的兴趣，但他却创造出截然不同的产物。

想想看，你我所厌恶的忧愁，却是他的灵感之源。如此，你我是不是该给忧愁一个新的价值？

爱因斯坦说道：“我相信叔本华说的：‘驱使人类投入艺术创作和科学研究的最大原动力，就是可以逃避日常生活中的枯燥乏味、痛苦绝望，脱离肉体欲望永无休止的桎梏。’温柔细腻的天性，让人渴望脱离无趣的生活，进入客观体会与思维的世界。”

爱因斯坦与叔本华也试图为我们的生活找寻“出口”。兴趣可以摆脱生活枯燥、固态的锁链。兴趣可以来自天性，来自后天的培养；它提炼自生活感触，进而改变你我的生活。

如果你感到枯燥无趣，那么请将这份对生活的感受力，运用在一种兴趣之中。写作、表演、绘画



我就是我

……举凡你可以投注、可以尝试的，都可以开拓自己的人生。

你拥有某种天分，亟需你不断去“碰撞”、“发掘”，爆发出火花来。不妨试试看，说不定，天才就是你！

十大日勉：一、肚量大一点；二、嘴巴甜一点；三、行动快一点；四、效率高一点；五、脑筋活一点；六、理由少一点；七、做事多一点；八、脾气小一点；九、说话轻一点；十、微笑露一点。

02

〔激发〕

坚守原则,有舍有得

一个日本企划的节目,它让时髦、年轻的 Y 世代去做一些逐渐失传的传统行业,给她们一个任务,严格要求她们完成。

刚开始看的时候,只想到节目单位总是找一些



我就是我

身材较好的年轻女孩来节目中表演，但是看着看着，我发现这个节目非常具有教化人心的意味。它让年轻人了解从前人们对于自己工作的执著，生存的甘苦。

当她们一一含泪完成任务时，也让众人发现她们看似不羁或娇弱的外表下，其实潜藏着不服输、坚持的优质个性。我相信这对于看节目的其他年轻人而言，也会产生“有为者亦若是”的仿效作用；而完成此任务的女孩们，经由此次训练激发出来的坚毅性格，也会令她们一生对自己刮目相看。

闽南语有一句话说：你就是“欠培养”！这句话是表示一位优秀的人，缺乏环境或人来培养，所以造成不得志的下场。你知道你个性中的“盲点”与“弱点”吗？

过去有一位港姐，就因为爷爷的报名而参加选美，从此改变了她原本羞怯的个性。

懂得激发好个性,比天生拥有好个性,要重要得多。

新闻报道中,一位罪犯被逮捕时,泪流满面地说着:

“我从小到大都是一个英雄,甚至在军中当兵的时候,还是军中楷模,没想到今天会落得如此的下场,都是‘赌’害了我……”

选择环境对于个性是很重要的。好胜心在团体中,可以让一个人出类拔萃;但是在赌场,却会让人执迷不悟、无法自拔。

我们的性格中都有好的特质与不好的特质,谁占优势,都得靠我们这个“主人”来控制。如何壮大好的特质,压抑住不好的特质,“坚守原则”很重要。

当你坚守好的特质,有时会失去一些东西。它可能是有形的;也可能是无形的;但是你还是得心



我就是我

甘情愿地看着它失去。因为没有完全的获得，你总是会失去一些，时间、利益……

利用环境的力量，发展自己的个性，坚持“做好人”的特质，有舍有得。

人人皆有一颗同样的心。

——爱默生

03

〔热情〕

成功之神

在事业上想要成功，要具备什么个性才比较容易实现呢？

“要有一辈子燃烧的热情，要淡泊名利，另外要做得比别人多。最后，不要认为自己是独一无二