

美丽自己

亮丽人生的 80 则魅力秘方

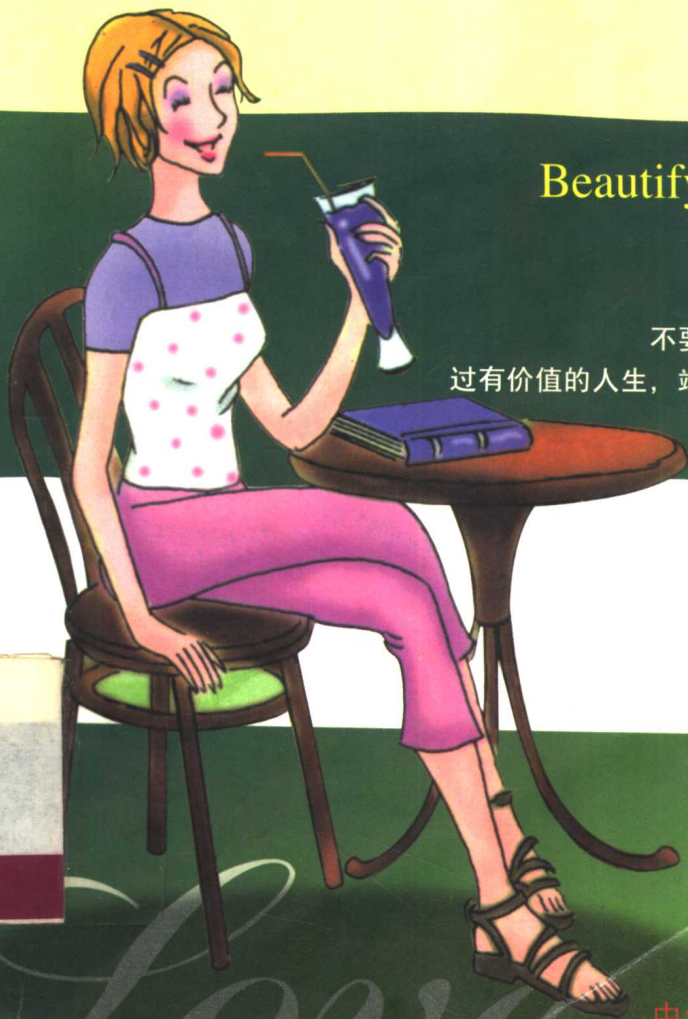
司恩鲁

十大畅销女作家

Beautify Your Heary

你的美丽在哪里，
人生价值就在哪里。

不要为假美丽浪费时间，
过有价值的人生，端看自己美丽的定义。



中华工商联合出版社



〈作者手记〉

我看，我思，我做，我生活

能者少动，德者多行

我认为看书最大的好处是在于能够自我反省，而在自我反省之后，自己的心似乎又开阔了一些，进一步修正自己的想法。书看得愈多，视野愈开，愈显得自己的渺小，人生的路，又光亮一些；领悟愈多，自己对生命就愈来愈释然，对于生命发生的事情就愈来愈可以接受，而对于喜欢与不喜欢、得失的界限，也愈来愈不明显。

人要在巨人的肩上看世界，不要在人群中看世界。将从巨人肩上看见的心得，应用回归到人群生活，仁爱的姿态看生命轨迹。

许多朋友都有这样的看法：缤纷世界，什么都要试试看，这一生才值得。我不否认我以前也有这样的看法，但是在我经过阅读的洗涤反省之后，发现许多杰出的人物，生活比一般人还要简单还要贫乏，或许他曾经过一些生命的意外，但是基本上他们的生活

是平凡的；而他们在没有电脑、没有人际关系、没有环游世界、没有拥有香奈儿、没有拥有最美好的爱情之中，创造出不朽的知识见解。我们不禁感叹，生命是无穷滋味的，能思想的心灵，才可以创造出不凡。

你与杰出的人一样每天只拥有二十四小时，奈何你能够拥有众多的生命目标，该如何利用有限的时间创造自己的人生？你若是一个能者，节约自己的生活，积蓄自己的努力，为自己的生活截枝除杂草，一切的成绩，才可以累积，一切美好的感觉，才可以品味。这富裕是金钱都无法给予的幸福。

常常祷告，如果我做的是正确的，请让我愈做愈好，请让我帮助别人。

如果不是正确的，请削减我。我认为正道的路，是会愈走愈宽广，而且怎么走前方都有路，就算今天前面有一座墙，强硬不移，但是在明天，它就会自动倒塌；如果不是正道，就算不是一座墙，就连路上的小石子都会绊到我的。

没有人可以过度的发展，也没有人可以被毁灭，在适度中间，才是最好的。因为这个世界就是无法





全面性地去改变，什么人都有，什么事都在发生，所有的声音都在充斥；虽是这样，我们还是愿意参与，因为我们知道我们的位置在哪里，而且坚定自在。

伴随生活的事情，是最有力、最深远的。

我喜欢讲简单的事，喜欢谈简单的生活，因为我认为这是一个人的根源。一株美丽的花、一棵伟大的树，都扎根在这儿，如果根源是错误的，几乎发展都是错误的，就算发展的蓬勃，终有一天是会凋零的；所以我看重我的平凡，所以我看重我生活的省思，我看重所有微不足道的，因为它是世界，它是伟大的开始。

我感谢这两三年来，一些朋友的认同，我的存在并不重要，我所写的都不重要，最最重要的是，你的生活有没有改变一些，你的生命有没有改变一些，你的生命态度有没有清楚一些；如果没有，我真的对你很抱歉，我衷心地为你祷告，希望其他的人可以帮你。最后，祝福大家，让我们共同勉励扶持。

美丽自己

~ 亮丽人生的 80 则魅力秘方
Beautify Your Heart

司恩鲁 著

中华工商联合出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

责任编辑：高 滨

封面设计：可 珍

图书在版编目 (CIP) 数据

宠爱自己,美丽自己:徜徉幸福的 77 招秘诀,美丽人生的 80 则魅力秘方/司恩鲁著-北京:中华工商联合出版社, 2001. 1

ISBN 7-80100-749-2

I. 宠… II. 司… III. ①人生观-通俗读物②社会生活美-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82097 号

版权登记号: 图字: 01-2000-3970 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编: 100027 电话: 64153909

北京海淀求实印刷厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 6.5 100 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 (套)

ISBN7-80100-749-2/Z·171

本册定价: 12.50 元

全套定价: 25.00 元



〈作者序〉

你的美丽在哪里，人生价值就在那里？

及早知道美丽的意义

追求美丽是人的天性，人一生下来就可以分辨自己对于美丽的定义，我们喜欢自己的母亲，因为她是最常抱我们在怀中的；我们最喜欢爷爷奶奶，因为他们是疼我们的；而且我们最爱我们的家，因为这是我们的家。但是慢慢地我们改变了，我们长大了，我们开始变心了，我们与我们的母亲疏离，认为她可能赶不上时代，太喜欢管我们了，我们渐渐怯于与自己的母亲亲密；对于自己小时候最喜欢的爷爷奶奶也不耐于他们的罗嗦，与老年人的相处上也缺乏耐心；而对于自己的家，开始嫌弃，总觉得它缺少了什么，于是我们开始追寻我们的美丽，中间有些痛苦，有些挣扎，有些伤害，等我们再度回归自己小时候的美丽与爱恋，或许我们已经是一个三十岁的人，或许更老、更年轻的年纪。

在年纪很累的时候，知道美丽的定义，就会及早幸福。真正美丽的定义，不是流行，而是你我最初的根源。回归美丽，需要一颗反省的心，有决心的行动。人不一定非要错了，才回头，我们原本就有机会，一开始就是正确的，及早认识美丽，一生行走的步伐是笃定且心安。

不要为“假”美丽浪费时间

看见许多年轻的朋友，为了美丽所做的一切，我感到心疼，为了美丽伤害自己伤害别人，例如，过度的减肥、不理智的购物狂、盲目的崇拜偶像、崇拜身材、或是出卖自己的美丽去换取美丽的物质等等，如何去验证自己所追求的是正确的美丽？一个正确的美丽是不会有事后的遗憾，一个真正的美丽应该会给你有圆满的感觉，有一种令自己美丽的余韵感动。另外真正的美丽是具有协调性的，有一种平衡的，不是急躁的。还有，它是进取，不断学习精进的。而假的美丽，则是事后有悔恨，随时都在变，它是一种欲望，拉着你很亢奋、激进地无法自拔，情绪随时处在不安的阶段。





美丽像一把尺，一生都会引导着你，这几乎是与道德同一个路口。美丽而道德，是不紊乱，不误导的；而美丽而不道德，是个漩涡，是迷乱。美丽且适切，真正的美丽才可以为自己的人生加分。

人有权力去美丽自己的一生，但是你更有义务去认知真正的美丽，对得起自己的今生今世。

美“质”重美“形”

心美，一切才会美丽。人的一生终将走上不美丽，这个不美丽是形体的，因为我们终将老去，所以我们一路上都要想着，如何愈来愈美丽。愈老愈美的弥坚，那就是必须从心上去雕琢，若是你的心是美丽的，你的视窗一眼望去的，都是美丽。请想像自己的心是一块不曾雕琢、不成形状的石头，去想着自己的设计图，用心上的刀斧，一点一点地雕出自己要形状，当这个心上的艺术品出现了，你整个心的质地就变美了，由你所散发的，是一种不退流行的美丽；而生命所有的不美丽都与你无关，你的一生，将改写原来的路径，走上美丽的、自足的、充满爱意的人生。

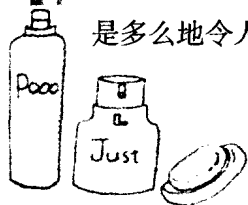
雕琢心上的材料有许多，而你要选择的是：容易拿到，一辈子都值得投资的，例如：阅读书籍、专注的创作、学习新事务、付出爱心的活动、日常生活的修练等等修养心性的功课。

百变美女，不值得喝采，因为物换星移，总有新人可以取代，而永远的美人，是一以贯之。终生都可以受用的美丽，愈久愈沉香，不要把美丽当作阶段性，你要把美丽当作长程计划；不要为美丽短暂地牺牲，要检视自己现阶段的美丽途径是不是一生的道路，是的话，请在最年轻的时候，做好准备，相信自己，清明自己的美丽。

过有价值的人生，端看自己美丽的定义

有价值的人生，就是美丽的人生，只要你对美丽的定义是正确的，生命自己就会显见它的价值，你可以对自己说，这一生已经值得！

人生每个阶段每个姿态都很美，只要你有细细品味的时间。只有心上有空间、日子里有时候，你才会有机会对着自己说：这一切是这么地美丽，这一刻是多么地令人幸福。





美丽在眼前的，疾驶而过，生命有许多过眼的美丽，都是短暂，而心上真正保留的，是真正存在的美丽，不毁灭的。想想看许多在心上美丽的，它不单单是美丽，它是伴随着恩情、伴随着美好的事件、伴随着美好的道德而至。

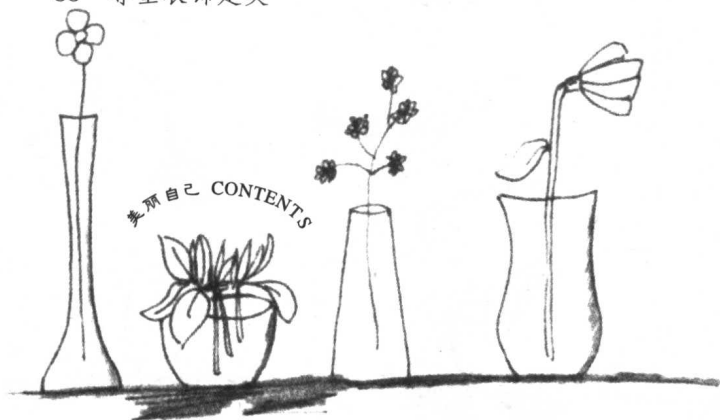
年纪轻轻，不错解美丽，美丽的人生才会及早展开，不枉今生。

目 录

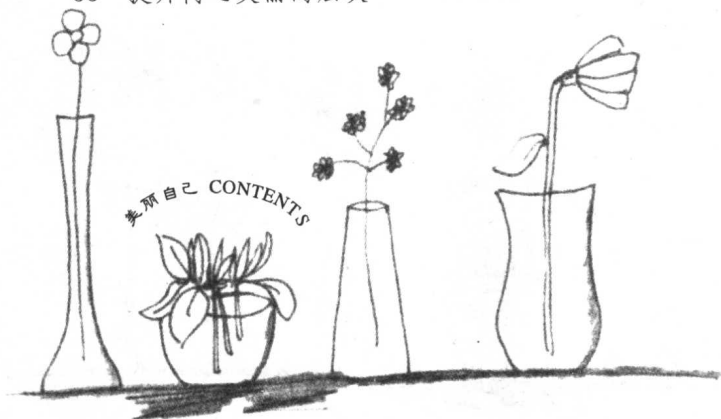
〈作者序〉

你的美丽在哪里，人生价值就在那里

- i5 美丽与自信之间
- 17 美丽的蜕变
- 19 美丽疲倦的背影
- 21 温柔美丽相辉映
- 23 美丽知性的感知
- 25 美丽的人生分数
- 27 美丽的纪念品
- 29 认真的美丽
- 31 发现美丽不再消失
- 33 觉悟的美丽
- 35 尊重衣饰是美



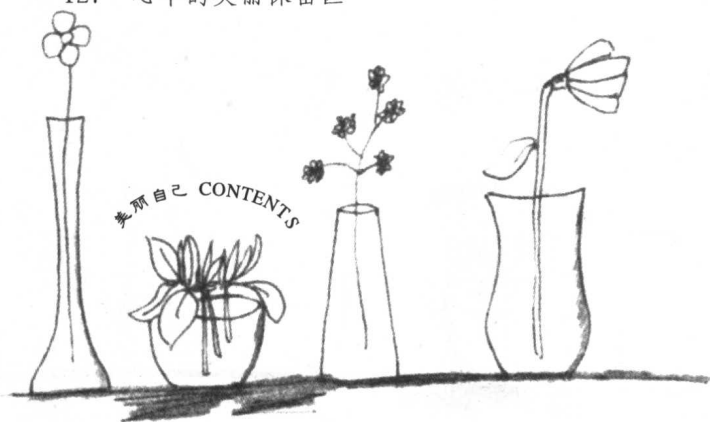
- 37 假期
- 39 美丽与不美丽并存
- 41 坚强、柔弱都是美
- 43 美丽的空间
- 45 口头上的美丽
- 48 美丽的嗅觉联想
- 50 肯定美丽
- 52 拥有正确的价值观
- 55 人生什么都要来一点
- 57 好话是美景
- 60 更宽广的心，更宽广的美丽
- 62 能了解就是美丽
- 64 自己独属的快乐美丽
- 66 提升内心美丽的层次



- 68 美丽是一世的盟约
70 有爱恋就有美丽
72 自己做的最美
75 亲近美丽就是美丽的出游
77 分享美丽的心意
79 年轻的美丽方法
81 不老的美人
83 不让美丽流于空泛
85 服务是美丽
87 美丽的每一个折射面
89 每一个美丽都会有故事
91 美丽是品德
93 生活小事都是美丽
95 出世的美丽



- 97 你与美丽之间的距离
100 祝福是美丽的
102 美丽是爱的时光
104 美丽的创作
106 不虞恐惧的美丽人生
109 你美得独一无二
111 轻松、休闲的感觉最美
114 不影响别人的美丽，是美丽
116 捕捉美丽的思绪
118 美丽不含任何悲剧
120 精神质感重于物质质感
122 不成功也要美丽
124 从事有乐趣的事
127 心中的美丽保留区



- 130 所有的工作，都是美丽修行
- 132 晚绽的美丽
- 134 无私大爱是美丽
- 136 美丽的重生
- 139 以超越的心理看美丽
- 141 成功美丽这一刻
- 143 美丽的根基是内在
- 145 自知就是美丽
- 147 亲切美丽
- 150 友谊最美丽
- 153 不要拥有不健康的美
- 155 美男子
- 158 复健美丽
- 160 美丽积极

