

全美最佳的心灵寓言书，本书已被译成12种语言，畅销600万册，

被《纽约时报》评为五星级图书，

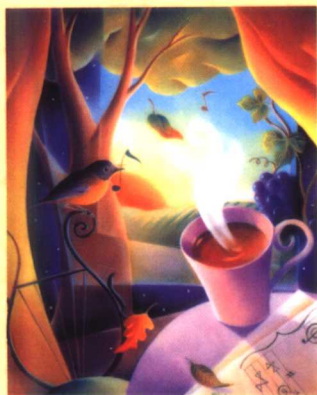
获得美国本土最佳心灵寓言书的荣誉。

探索非同寻常的心灵感觉

寻找自我

心灵的一趟非凡冒险旅行

[美] 艾伦·科恩 著 黄哲 译



Looking in for number one

Adventures
in Uncommon Sense

在希腊帕尔纳索斯山南坡上的神殿门上面，写着这样一句话：“认识你自己”古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育别人，这是希腊人民的智慧结晶。

九州出版社

全美最佳的心灵寓

言, 畅销6

被《纽约时报》评为五星级图书,

获得美国本土最佳心灵寓言书的荣誉。

B821

A3602

寻找自我

心灵的一趟非凡冒险旅行

[美] 艾伦·科恩 著 黄哲译



*Looking in for
number one*

Adventures
in Uncommon Sense

◎九州出版社

682095

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找自我 / (美) 科恩著; 黄哲译. — 北京: 九州出版社,
2004.4

ISBN 7 - 80195 - 062 - 3

I. 寻… II. ①科…②黄… III. 人生哲学 - 通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 024212 号

著作权合同登记号: 图字: 01 - 2004 - 0219

First Published in the United States under the title

Looking In For Number One

by Alan Cohen

Simplified - Character Chinese translation

copyright @ Jiuzhou Press.

ALL RIGHTS RESERVED

作 者 / [美] 科恩 著 黄哲 译

出 版 / 九州出版社

出 版 人 / 徐尚定

地 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码 / 100037

电子信箱 / jiuzhoupress@vip.sina.com

责任编辑 / 梁小玲

装帧设计 / 红十月工作室

总 经 销 / 九州出版社发行部

(010)68992192/3/5/6

经 销 / 各地书店

法律顾问 / 北京法大律师事务所

印 刷 / 九州财鑫印刷有限公司

开 本 / 640 × 960 毫米 1/16 开

出 张 / 13

字 数 / 160 千字

版 次 / 2004 年 5 月第 1 版

印 次 / 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7 - 80195 - 062 - 3/B·82

定 价 / 25.00 元

★ 版权所有 翻印必究 ★

作者简介

艾伦·科恩是16本受读者欢迎且富有启迪性书籍的作者，其中包括最畅销的《龙已不在这里生存》和获奖作品《生活中的深呼吸》。艾伦还为在《纽约时代》上最畅销的《心灵鸡汤》系列撰稿，他的书被译成12种语言出版发行。

每个月，艾伦的《发自内心》专栏，都被国际上的60本杂志发表。他的观点和文章已经被刊登在《联合》、《情绪科学》、《新妇女》、《妇女优先》、《个人转变》、《新现实》、《人的潜力》和《洞察力》等杂志上。

作为广播和电视上的常客，艾伦经常出现在CNBC的《美国论坛》以及在全国范围内与之类似的节目上，他的文章在《智慧频道》定期通过卫星传播出去。他是纽约欧米伽研究所的成员，作为顾问为之服务的组织、团体，遍及美国、欧洲、澳大利亚、前苏联、斯堪的纳维亚半岛和希腊等国家和地区。他也在许多神圣的场所(例如马丘比丘、巴厘岛和埃及)作导游。

艾伦隐居在夏威夷的毛伊岛，他在那里过充满幻想的平静的生活。

欲了解关于艾伦·科恩的书、磁带、在夏威夷的生活的信息，以及在线的有关成功学的课程和在各领域的研讨会的更多信息，请记住以下联系方式：

网址：www.spiritfirst.com

E-mail: admin@alancohen.com

电话：800-568-3079

传真：808-572-1023

通信地址：Alan Cohen Programs and Publications

P.O. Box 835

Haiku, HI 96708

2AL59/5

前言

在希腊帕尔纳索斯山南坡上的神殿门上面，写着这样一句话：“认识你自己。”古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育别人，这是希腊人民的智慧结晶。

有意思的是：两三千年前这句格言看来直到今天还有现实意义。认识你自己吗？谈何容易！

客观地认识你自己这当然是困难的，然而作为一个想正正经经做一番事业的人，对自己先要有个正确的认识。

古人说：“把自己太看高了，便不能长进。把自己太看低了，便不能振兴。”美国一位心理学家认为：多数情绪低落、不能适应环境者，皆因无自知之明。他们自恨福浅，又处处要和别人相比，总是梦想如果能有别人的机缘，便将如何如何。其实，只要能客观地认识自己，就能走出情绪的低谷。

曾写过16本广受读者欢迎、且富有启迪性书籍的作者艾伦·科恩的《寻找自己》一书，通过发生在日常生活中的上百个通俗易懂的故事，从52个方面，生动地阐释了生活的哲理，是带你深入了解你先天的智慧、实力和一切的旅程。

仔细阅读本书，你一定会发现自身非凡的力量，这些力量会帮助你，完成自己所希望达成的一切目标。

作者序

几年前一个冬天的早晨，我在睡梦中被一个声音惊醒。这个声音在耳边隆隆作响：“你知道你是谁吗？你不仅仅是一个躯体。不仅仅是你的感情。你不仅仅是你的阅历。你是一个精神上的存在，在尘世间来体验快乐。上帝并非在你之外，而是在你之内，他通过你来表达自己，就像你一样。”

我坐了起来，完全清醒了，这个声音还在响。这不是梦中的声音，也不是我头脑中臆想出来的声音。这是一个真人在我房间的某个地方对我说话。我震惊地四处望望，却看不见一个人。这个声音还在响着：

“你的生命按照一个神圣的规则运行。不要被表面现象所欺骗。不论看什么，都要看到好的一面，你就会像心中渴望的那样生活。”

我斜靠在床边，看见了我床头柜上的收音机闹钟。这个声音就是从收音机中传出来的。但真的是在说话？谁会在清晨6:30在收音机上说这样富有智慧的话？我注视着钟面，明白了所发生的事。在我前天晚上睡觉前，一直在听我新发现的一个广播台，然后我在收音机上设置了自动叫醒我的闹钟。我刚才听到的是广播电台的清晨节目。

这是一个什么样的节目！这个声音，我听出来了，是尊敬的埃里克·巴特沃斯的的声音，他是纽约城联合教会的部长。多年来，我每天早晨坚持收听这个节目，结果，我的生活有了很大的转变。我认识到多年追寻的能力在我的心里；上帝并不是一位长着长长的胡须的、生活在遥远的天边的老人，而是我自己心中的那份爱；我并不屈从于环境，我能够确实地把握自己的命运。结果，我成了联合教会的一名学生。当我的书出版后，我开始出席新书发布会。我与联合教会的结交和教会的法则已深深地被证实是值得的和令人钟爱的。

自从那天早晨开始，有许多次，我的生命中时常响起庄严的管弦乐合奏，正当我需要时，向我传送我最需要听到的讯息。按照美国本土的传统，聪慧者的特点之一就是“丛林狼”。丛林狼喜欢玩耍，它总是在你不经意的时候出现，让你保持自然放松，并常常会教你一些有意义的东西。上帝不但聪明，而且还富有幽默感。

几年后，我已经出版了几本书时，我收到了一个来自S·韦莱特的电话，他是《新

领域》发行人，这是一份备受欢迎的、给人以灵感的新潮杂志。

韦莱特告诉我，他的一位专栏作家走了，问我是否愿意接替他的工作。当然，我很愿意。

就这样我开始涉足了一个新的领域，而且我一直坚持到现在，并取得了可喜的进展。现在我负责写每月专栏。“发自内心！”这句话已在美国乃至海外众多杂志中刊载过。本书中的大部分素材都来自于我每月的文章。只是我已充分地剪辑和修订了大量原始素材，并增加了以前未发表过的三篇文章：《命运是你来到这个世界后自己创造的》、《每天都要通过正确选择创造你的生活》和《努力去接近你的内心早已清楚的真实》。

《寻找自己》是带你深入了解你先天的智慧、实力和一切的旅程。这些真实的人生故事包含着至关重要的内容，就像脚踏石一样，给你以激励。性质不同，却反射了一个相同的信息：上帝无处不在，爱无时不在。其中一些故事会使你大笑，一些会使你落泪，但都会引发你去思考。通过多年的仔细观察，我认识到了什么能触动你和我。当我发现了自身非凡的力量，你也同样会发现你自己的力量。这样，我们就一起成长了。

一年有52个星期，与此相应地，这里你会发现本书有52章。如果你喜欢，你可以一星期阅读一章，并将其作为一周的主题，一个个人的冥想。在每一章的结尾，都会发现三个诱导你反思的问题，如果你真心诚意地回答这些问题，它们将会引导你更深刻地自我了解，获得更大的精神力量。它们将帮你建立实用的技能，助你在事业和经济方面取得更大的成功，促进你的人际交往，身体健康，感情和谐，最重要的是，精神愉快。

你也可能将其中的章节和问题作为一个研究小组的材料。在你的教会、学校，或是在你的朋友圈，你会发现每周一次的聚会的价值，分享你的个人见识、讨论你自己从这些课程中收集到了什么？在这样的小组中，整体的智慧比部分之和要大。你作为一个分子加入其中的过程，会使你超越你作为个人所学到的东西。

谢谢你和我一起来进行这趟心灵的冒险旅程。正如《奇异的教程》告诉我们的：“当我复原时，我不仅仅是复原了（而是获得了更大的力量）。”愿你能充分地实现你所向往的生活，愿你的旅程中充满祝福和奇迹。

寻找自己

我到处寻觅，
对遇到的每一个人提出问题：
你是否知道，
生命和爱的奥秘？

但是我没有找到令我信服的答案，
我总的看法非常模糊和黯淡。
我翻遍了能找到的所有书，
想不出还有什么能干的事我没干。

我在寻找自己，
寻找自己。
我认为人生在世就是发现自我，
为此我寻找不已。

我总觉得什么地方有些不对劲，
好像越看越不顺心。
我四处寻查反复琢磨，
为了解真相费尽了心。

突然有一天，
一个声音冲出我的心田：
“你自己心中有答案，
努力寻找你就会发现！”

寻找自己，
寻找自己。

不宜从外面寻找，
应该从内心寻觅。

我曾经得出结论，
现在又产生了疑问。
把所有的问题重新审视，
我仍在不停地找寻。

我现在有了成熟的设计，
一定能找到真正的自己。
别人所了解的我并不全面，
和我从内心看到的自己迥异。

敞开心扉接受变化和机遇，
暂停一下又向前走去。
跟随你个人的领袖，
嗨，你的领袖就是你自己！

寻找自己，
寻找自己。
从外部寻找并不有趣，
要从自身去寻觅。

我审视着自己，
这才刚刚开始。
为了发现自己，
我正从自身去寻觅。

目 录

尝试精神的平和	1
发现我们更强大的力量	5
照顾好自己的心情	9
每一种境遇就是一个揭示爱的存在的机会	13
任何地方都可以进行康复治疗	17
奇迹每时每刻都在发生	21
找到通向快乐之路	24
用“尊敬”张扬我们的个性	27
专注于你眼前的事情	30
我们自己决定我们是谁	34
对所有的可能性持开放的态度	37
让你的灵魂时刻和你在一起	41
获得完美的唯一途径就是转变思想	45
不必为了过去犯过的错误谴责自己	49
人天生就是聪明和有能力的	53
满怀激情地去做一件事	56
在解决问题时可以先后退一步	59
忠实而坚定地相信爱就在我们身边	63
重新框定我们的挑战	67
打破限制性的自我映像	71
通过选择给自己授权	75
需要的结果会在最适宜的时刻出现	78
心中充满爱就会发现人间处处有爱	82
没有一样的旅途	86
重新审视你的周围	90

CONTENTS

不要沉湎于自我懊悔的生活	94
我们身边的每个人都可能是英雄	98
积极地表达那些最让你充满活力的东西	102
命运是你来到这个世界后自己创造的	105
让你的行动跟着直觉走	109
社会交往中最重要的因素是诚实	113
把你的注意力集中到新的东西上	117
努力去接近你的内心早已清楚的事实	122
通往财富宝库的五扇金门	126
一个人所能取得的成就可能超过他的想像力	131
没有什么外在的因素可以伤害或保护你	134
避免让你的想像和判断掉进陷阱	137
幸福与失败源于我们对人对事的态度	141
在幸福的指引下前进	145
所有的变化都是有益的	149
思想意识确立的准则可以超越世界上的一切准则	152
没有人比你更了解你自己的目的	155
我们是在充满祝福的水中遨游	159
我们不需要更多来自外界的力量或压力	163
享受你的生活	166
人际间不能没有爱	170
使自己成为一个快乐的人	174
拥抱变化	178
每天都要通过正确选择创造你的生活	181
真正该走路常常并不是那条显然安全的	185
今天就是你为你自己制造好运气的日子	188
结果并不重要	191

尝试精神的平和

感恩节这天，我在家中举行了一个聚会。一个朋友烤了一只大火鸡。但是，由于大多数朋友都是素食主义者，所以，大部分火鸡都剩下了。这一天真正的受益者是我的小狗曼彻，这里，或许是它最应该感谢所有的人！我把火鸡切成一片片的，将肉装进一个小冷藏袋中，在随后的一个月里，每天喂曼彻几片。

当这些火鸡片吃完以后，曼彻再也不吃以前的干狗粮了。一旦尝到了火鸡的味道，这个小家伙就上瘾了。这提醒我必须为曼彻准备更多的火鸡。这下，作为一个素食主义者，我再也不能怕到赛福威去买火鸡了。

有一次，我正驾车在地方高速公路上行驶时，我注意到后面有一位警察。立刻，我感到有一些紧张（这是我从60年代至今都有一种恐惧感）。尽管我未触犯任何法规，但后面跟着一位警察总让我感觉很不自在。突然间我意识到我一定是进入了关于警察的一种下意识的程序，所以我决定重新改写这个程序。我内心中断言：警察是我的朋友，他们喜欢我并乐于帮助我。这使我感觉好多了。我放松了下来，驱走了恐惧感。

几天以后的一个晚上，圣诞节左右，我正开车回家，遇到一个

警察岗亭，我被拦住了。一位警察走近我说：“我是毛伊岛警察局的K警官，我们正在检查酒后驾驶，我可以看一下您的驾照和证明吗？”

当然，没问题。我把证件交给警察，他仔细看了看，把它们还给了我。

“嗨，乔。”他喊道，“到这来！”

他叫乔干什么？我感到惊讶，谁是乔？

然后K警官斜靠在我的车窗上，看着我的眼睛，用严肃的语气问我：“你想要一只火鸡吗？”

“对不起，您能再说一遍吗？”

“我们正在送火鸡，你想要一只吗？”

“这不是一个笑话吧？”

“不，你没有饮酒，你的证件记录良好，作为奖励，我们送你一只火鸡。”

哎呀，我的天哪！正如谚语中说：别奢望火鸡掉进嘴里——特别是来自警察的火鸡。

正当我不知说什么好时，“咯咕、咯咕！”上尉乔已经站到我的车窗前，他的手里拿着一个巨大的、冰冻的肥美的火鸡。我一定是在电影《偷拍的小照相机》中，正在被偷拍，我想。还好，我能拿着火鸡走。我谢过警官，拖着这只大鸟，开始发动汽车想走。

“等一下！”上尉乔喊道，“我们要给你拍张照！”

我对此没有异议。

K警官拿出照相机，努力找一个最佳的角度给我拍照。他一直向后退去，直到几乎陷入到中路上酒后驾驶者进进出出的车流。但重要的是，他为毛伊岛新闻得到了一个有益的照片。照片上，我站

在 31 路毛伊岛警察假日岗亭前的照明灯下，摆着一个茫然的笑容，这时，上尉乔交给我这个安全驾驶模范，还有曼彻（不在场）这个模范小狗一只冰冻的肥火鸡。

最后，警官终于放我走了，回家的路上我都在笑。当到家时，曼彻像往常那样到门口来热情地迎接我，它兴奋地吠叫着，好像和我一起分享节日的快乐。我将火鸡举到曼彻的面前对它说：“你是一个很坏的乘客，先生。警察给你了一只火鸡。”小狗高兴得很。

这件事，听起来让人不相信，让我拥有了一笔精神课程的财富。首先，我的关于改善和警察的关系的断言发挥了作用。那一瞬间，我决定我不想在生活中一见到警察就紧张。什么使我发生了改变，这实际上和曼彻尝到了火鸡就不再吃干狗粮相同，一旦你尝试了精神的平和，生活中就不会有担心。只有一种向前的运动。

第二，我对小狗的爱（它爱火鸡），会产生强大的动力，使它脸上露出很大的笑容。当你保持了真正关心的意图，生活就会以令人吃惊的方式跑来支持你。当爱开始移动时，什么也不能阻挡它。

最后，世界会照顾细节。我的请求总是立刻就得到答复，不需要我奋斗和尽力确定它们能怎样发生。我设置订单，生产部门充当角色，比萨小屋会把货送到你家，但是当上帝送货时，你甚至不用走出车子！

fansi 反思

1. 描述一个相似的、世界以一种奇异的或令人吃惊的方式实现你内心的意图的经历。
2. 你仍然持那些束缚你的陈旧的观点或程序吗？选择一个或者阐明一个主张来取代它。
3. 你相信世界关注细节吗？描述一个你生活中你可以实践信任的情形。

发现我们更强大

的力量

在埃及参观时，我们旅行团的一些人在庄严的金字塔的底部发现了一块不同寻常的石头。这块粉红的、圆形的石头发出一种神秘的光泽，当格洛里亚将它拿在手中时，她可以感到一种特别的能量。她怀疑远古的牧师是否使用它治病，法老是否曾用它作过头饰。

格洛里亚立刻把它握在手里，将它偷拿到个人的住处，仔细研究。她从心理上寻找这块石头或许被用过一次庄严仪式的图像。过了几分钟，她惊异地感到这块石头变得越来越软。魔力的视觉涌进了她的想像力，可能这块石头有魔力，一个形状改变者、会随祈祷变形。

格洛里亚继续冥思苦想，这块石头变得更软了，感觉就好像是蜜糖。格洛里亚再也不等了，她低头看这块石头变成了什么样，只见一条长长的粉红色的有弹性的线条越过了她的手，这个石头原来是块口香糖！

我们的头脑是真正地强有力的，强大到足以通过一块口香糖可以联系到上帝，然而，什么是神圣的，我们应该把我们神圣的思想聚焦在那里呢？任何事物都可能是潜在的神圣的或亵渎的，这依赖于我们怎样看待它，正如莎士比亚说：“思想使它如此。”

真正的魔力发生在我们的头脑里。通过与我们的意图相配的想法力，我们能把铅变成金，魔鬼变成神，将恐惧变成胜利。一个神秘家随处可见上帝，正如威廉·布雷克所写：

“沙地上的谷物就是世界，
野花就是天堂，
最大的世界就握在你的手心，
来世就是一小时。”

你和我现在可能就在天堂，但却认不出它，是因为我们注意的是地狱。我们可能正被爱、关心、康乐所包围。你可能意识不到上帝就在公共汽车里的你旁边的人身上，或者你没有投票的总统候选人，甚至是飞机场检查车的安全检查员。上帝甚至是你。

头脑能够创造大量东西的提法虽有背事实，但都可由人们的阅历验证。一个有多重性格的女士可能有一种个性对柑橘类植物过敏（她可能会出很多荨麻疹），然而，对另一个个性来说则完全不受柑橘类植物的影响。一个男子的一个个性患有糖尿病，需要他补充胰岛素；从另一个个性来说，他非常健康，如果他在那个个性方面服用了胰岛素，可能会害了他。或许这个男子是我们的象征：我们天生很健康，但是经过社会的训练，当我失去了和自我的联系时，我们就接纳了让我们感觉和行动都不舒服的信念系统。

如果无论我们走在哪能里不管表面如何，也不管别人的观点怎样，我们都能发现美丽和愉快，我们就在生活的游戏中获胜了。自由意味着我们可以选择我们自己的想法，然后生活在我们想生活的世界里。每个人（你和我）都有不同的观点，上帝正是通过人们在

发现自我的过程中所抱持的无数不同的观点来展示创造性的。

一首诗中写道：“上帝是一朵长着鼻子的花，它可以闻到自己的香味。”

有个故事讲的是一个人到印度去寻找一个隐居的圣人。这个男人走过了许多崎岖不平的道路，搜集到了许多零散的信息。最后，他来到一个遥远的小村庄，那里有个店主告诉他，圣人实际上就住在一个小城里，站在一棵树下。

朝圣者急切地跑到大树下，发现一个人正符合人们描述的特征。当他试图和这个人谈话时，发现这位圣人头发蓬乱，正在喝酒。

因别人给的错误信息而失望，朝圣者回到店主那抱怨起来。

“噢，那是圣徒，没错！”店员坚持说。

“但是那个人喝酒了！”朝圣者抗议道。

“是的，他的确喝了不少。但是如果你和他呆一会儿，你就会听到许多充满智慧的见解。他是一个教育精英，除了嗜酒这一点，他有许多值得学习的地方——这是许多饮酒人的可怜之处。所以他承担了经验来使他早期的经验完满。除了那个习惯，他是一个绝对的天才。如果你能超越那个特点，你将会发现你的圣人。”

我们所有的人都是如此。每个人的花园中都长着鲜花和野草。我们都有别人谴责的特点和被认为是天才的品质。我们用思考构建、打碎自己的生活。同时，上帝存在于任何事物中，当我们寻找时，你就会发现上帝。如果一个虔诚的祈祷者通过一块口香糖能够和古老的神秘的传说联系起来，你和我通过选择的途径就能发现我们更强大的力量。