



DANG
NI
HE
SHIJI
BU
YIYANG

当你和世界不一样



徐洁
著



自我成长
修炼书

一个有信仰的人生，
不管成不成功，至少不会迷茫。

在茫然的青春里，
看不到远方和希望。
其实，
是因为我们不够勇敢。

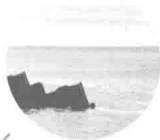
做自己，
才敢大声呐喊，
才有前方的曙光和希望。

中国华侨出版社

当你和世界不一样



徐洁
著



自我成长
修炼书

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

当你和世界不一样:自我成长修炼书 / 徐洁著. —北京:
中国华侨出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5113-5643-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第208421 号

当你和世界不一样:自我成长修炼书

著 者 / 徐 洁

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/17 字数/241 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5643-7

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

我们为什么总是为小事抓狂？为什么总是害怕被人发现真正的自己？我们为什么总会有失望、焦虑、不满、恐惧？我们为何如此不安？

很多时候，我们都在期盼美好，憧憬未来，希冀幸福，很多时候，我们又在抱怨、烦恼、愤怒，我们去说大多数人都在说的话，去过大多数人都在过的生活，而忘了自己真正想要的、想做的是什么，压抑和烦躁大概也源于此。

很多时候，我们觉得太难太累，是因为想外界的事情太多，而忘记了心里的那个“我”。每个人都是这世上的唯一，你不必按照别人的要求去生活，也不必一定要活出别人喜欢的模样，无须讨好世界，且让自己

欢喜。

幸福要靠自己争取，成功要靠自己努力，好运要靠自己创造。当你学会用自己的光照亮自己的路，不管多艰难，也能为自己取暖，晴天雨天也能心安，把残缺过成圆满；当你远离了一切虚妄和幻想，摒弃了所有的烦躁和嘈杂，当你能坐看云舒，且听风吟，活出自己的样子，当你和世界不一样……所有的美好都会慢慢向你靠近。

爱自己，才能爱世界，成全自己，才能见欢喜世界。这一次，你要和别人不一样，找到自己，为自己而活。当找到你自己，当你和世界不一样，当你活出自己最美的姿态，你就能成就你人生的花好月圆，过上自己喜欢的生活。

本书让你重新发现你自己，活出最真实的自己，更加坦然、从容地生活，然后能够寻找到更为积极的方式与态度应对成长过程与生命本身必须应对的困境与麻烦。

目录

CONTENTS



第一辑 / 当你找到自己，世界就会找到你

世界原本美好，你当温柔如初，认真地对待自己，取悦自己，找到自己，风来花自舞，雨来无悲戚，细雨斜阳，微风向暖，这世上所有的美好都会成为你的吸引。

- 003 能够拯救你的，只有你自己
- 005 好好地，为自己活着
- 008 命运在自己的手里，不在别人的嘴里
- 011 找到自己该走的路，全世界都会为你让路
- 014 你若坚持，终将美好
- 017 幸福要靠自己争取，而不是他人给予
- 020 向命运挑战，世界才会为你改变
- 023 专心耕耘，收获精彩
- 026 选择放弃，会有另一番风景
- 028 乐观地看待一切，自然就能找到快乐

第二辑 / 当你心无杂念，幸福才会回答

幸福是心的感觉，心若向阳，无谓悲伤。清空心里的阴霾，静守己心，岁月静好，浅笑安然。把快乐装进心里，幸福原来那么简单。

- 035 原来，幸福并不遥远
- 037 心安是幸福的归处
- 040 经历苦难，然后春暖花开
- 042 心若向阳，无谓悲伤
- 045 小幸福，源自心里
- 047 幸福不是禁锢，更不是占有
- 049 分享一院菊，收获一村香
- 052 做最好的自己，不要去羡慕他人的幸福
- 056 念念不忘痛苦，又怎么幸福
- 059 爱总是与幸福相伴相生

第三辑 / 当你随心而行，人生定会迎来万里晴空

我们应该用快乐拥抱生活，止息生命中的苦恼忧悲，让心保持欢愉，一切随心而行，生命自会万里晴空。

- 065 读懂内心的渴望，人生不留遗憾
- 069 聆听内心真实的声音
- 072 心灵蒙尘，又怎能快乐远行
- 074 不浮躁的世界，心素如简
- 077 快乐是由我们自己的心创造出来的
- 081 生活在天堂还是地狱，全在于自己的选择
- 084 幸福不幸福，都在心里
- 088 时不时给那根紧绷的弦松松绑
- 091 不要为自己附加可怕的忧虑

第四辑 / 当你坚持努力，梦想就会如期实现

每一次的弯路都为了能找到正确的方向，每一次的跌倒，都为了更好地看清脚下的路。如果你身处逆境，尽管去做，别辜负生命的另一种可能。

097 你若不勇敢，谁替你坚强

101 给自己的人生放飞梦想

104 你若坚持，梦想总会如期实现

107 给自己力量，乘风飞翔

110 什么样的选择决定什么样的生活

113 经历蛰伏的痛，才有羽化的美

116 背负包袱，会误了风景

第五辑 / 当你活出自己，生如夏花般灿烂

每个人在世上只有一次活的机会，没有人能够代替他重新活一次。生命短暂，当如夏花，活出最美、最真实的姿态。

- 121 生命只有一次
- 123 飞翔出一段最美丽的弧线
- 127 活出最美的自我
- 130 敢想敢做，才能赢得成功
- 133 彰显本色，活出真实的自己
- 136 相信自己是一座金矿
- 139 只要坚持，终将盛放
- 142 不要自我设限，远离跳蚤人生
- 145 在平淡无奇的生命里挖掘宝藏
- 148 把问题变成机会

第六辑 / 当你内心安然，每一寸时光都是欣喜

世界再繁华，也要守一份宁静安然，平平淡淡，简简单单，看淡世事沧桑，内心安然无恙，每一寸光阴都是最美。

- 155 苦恼再多，也要淡然面对
- 157 接受所有不如意，美好就会到来
- 159 让自己变得更好
- 162 不要抱怨这个世界
- 165 抱持一颗慈心，坦坦荡荡
- 168 学会情境转移，赶走坏脾气
- 171 勿将钉子“钉”向他人的心里
- 173 谦让一下，退一步海阔天空
- 176 品一口微苦的人生，满世界都是淡定
- 180 用理性眼光看世界

第七辑 / 当你平常心态，花谢花开皆风景

人生如此艰难，你要学会自己取暖，安享当下，不悲不喜，时到花自开，水到渠自成，以平常心顺其自然地生活，花开花谢便都是风景。

- 187 将心事交给清风
- 191 认清你是谁，做好你自己
- 193 把心放平，把心放轻
- 197 平常人，平常心
- 200 淡然地面对所有的成败得失
- 203 与其百般思量，不如顺其自然
- 205 每一天都是美好
- 207 转身间，身后就是一片花海
- 210 留一颗剔透本心
- 213 简单生活中的小美好
- 216 做个“快活族”，牵着蜗牛散散步
- 219 你担心的，也许永远不会来

第八辑 / 当你懂得缺憾，也就懂得了人生

因为不完美，生命总有无限可能。包容遗憾，谅解遗憾，然后与不完美的人生和解，让阳光照进生命，依阳光而行。

225 没有缺憾的人生不算完美

228 读懂自己，方可接纳自己

231 选择包容缺陷，才能更爱自己

234 自信，成就你的无价

237 人生因为有裂缝，阳光才能照进

240 用残缺拼成完美

243 扫点阳光进来

246 错过了太阳，还有星星

250 用心感受当下的幸福

253 舍了妄想，得了快乐

256 世间美好，大约如此

第一辑

当你找到自己
世界就会找到你



世界原本美好，你当温柔如初，认真地对待自己，取悦自己，找到自己，风来花自舞，雨来无悲戚，细雨斜阳，微风向暖，这世上所有的美好都会成为你的吸引。

／ 能够拯救你的，只有你自己 ／

在一座废弃的楼房里，一个孩子正在那里玩耍。忽然，他听见不远处传来了一阵悲伤的哭泣声。于是，他循着声音望去，只看见在一个角落里，有一个四四方方的铁笼，里面囚禁着一个骨瘦如柴的人，哭泣声正是从这个人口中发出来的。

孩子急切地问：“你是谁？”

那个人回答：“我是我的生命。”

孩子接着问：“谁把你关在这里的？”

那个人说：“我的主人。”

“谁是你的主人？”

“我就是我的主人。”

“嗯？”孩子有些不解。

那个人继续说：“谁也没有囚禁我，是我自己囚禁了自己。当我欢笑着试图在人世间展示我生命的欢乐时，我发现稍不谨慎就有落入陷阱的可能，从而跌入黑暗的低谷；稍不谨慎就会遭受风雨的猛烈袭击，甚至会被风浪一股脑吞没，所以我变得很懦弱，内心也十分恐惧，于是，我就将自己囚禁在这个铁笼里，我认为这样非常安全，不会有危险发生在我的身上。我从来不敢也无法冲出铁笼去面对生活，而一天天地哭泣会让我的生命流干。”

孩子并不懂那个人说的究竟是什么含义，他只是心想：“我要设法砸碎这铁笼，将这个人尽快解救出来。”于是，这个孩子找来了一把大榔头，鼓足自己所有的力气，向铁笼砸去……直到这个孩子累到了极点，铁笼还是没能砸开。见状，那个人顿时怜悯起这个孩子来：“唉，把榔头给我，让我自己砸开它吧。”话音还没有落下，铁笼就已经散开了。

这个故事告诉我们：在人生的路途上，我们谁也无法预知未来可能出现的各种挫折，一旦挫折袭击到了我们的头上，我们是否有勇气进行自我拯救，大胆地走出逆境中的泥泞，从而打开自己的“活路”呢？

当感到生活有负于我们的时候，如果我们选择逃避，将自己囚禁在自认为安全的大“网”里，那样就意味着我们已经迷失了自己，离“真我”也会越来越远。要知道，从我们诞生日起到离开这个人世，有一个最为可怕的敌人——自己，会一直陪伴在我们的左右。我们只有不断超越自我、挑战自我，才能逐渐增强我们的意志力，成为自己真正的主人。

说到底，我们自己才是自己真正的救世主，只有自我拯救才能获得别人更多的帮助，才能使眼前出现“生”的奇迹。那么，我们该如何完成自我拯救呢？

首先，我们要始终保持乐观而自信的积极心态，坚持一种自强自立的精神，机遇一旦来临，我们就要牢牢地把握住，坚持不懈，进行到底。

其次，还要为自己确立正确的目标，从内心中挖掘出自己想要走的方向。

我们不能将自己套牢在一个固定的框架内，不光要“尽心尽责”，还要不断地自我激励，从而突破自己，让自己上升到一个新的完美高度。与此同时，还要让自己的思维“更新换代”，因为创新是使脚下的路得以活力四射的牢固基石。