

如果让10年后的我们，遇见现在的自己，会如何，会说些什么

朗达·拜恩 /
理查德·怀斯曼 /
张德芬等 /
倡导的心灵发现法则

让 未来的你， 喜欢 现在的自己

献给喧嚣都市焦躁不安、困惑迷茫的年轻人：
我们不是变得现实，而是更能接受现实！

木木 / 编著

{ 助你找回 }
{ 全新的自我 }
踏上爱和喜悦的心灵之旅！

亿万青年成长
启迪版

中国华侨出版社



让 未来的你， 喜欢 现在的自己

献给喧嚣都市焦躁不安、困惑迷茫的年轻人：
我们不是变得现实，而是更能接受现实！

木木 / 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

让未来的你,喜欢现在的自己 / 木木编著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5113-3319-3

I. ①让… II. ①木… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第040728 号

让未来的你,喜欢现在的自己

编 著 / 木 木

责任编辑 / 筱 雁

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/285 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3319-3

定 价 / 32.00 元

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

法律顾问:陈鹰律师事务所

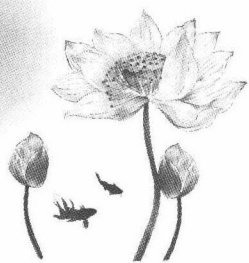
编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

Preface
前言



一个人就是一本，读别人容易，读自己难。读别人，可以有各种各样的读法，可以从不同的角度去审视，可读自己却不行，这就好比照镜子一样，不管你如何在镜前摆弄表情，变换姿势，也无法看到一个整体而全面的自己。

于是，我们变得越来越不喜欢现在的自己，我们开始迷茫，开始逃避，开始悲观厌世，开始抱怨这个世界是不是亏欠了我们什么。

这样的日子是一种煎熬，这样的人生是一种罪过。

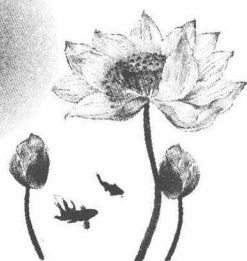
这个世界多数人想着如何改变世界，却鲜有人勇于直面自己、改变自己。佛说：“普度众生，人自度；修养身心，人自修。”一个心智成熟的人，不会贸然急着去改变世界，因为他知道，最需要改变的是自己；他更不会漫无边际地等待别人来拯救他，因为他知道能够拯救自己的仍然是自己。想要看清自己，证实自己，改变自己，喜欢自己，不必依靠任何人，你就是自己命运



的主角；想要活得精彩，活得安心，活得幸福，无须取悦任何人，无须畏惧他人的目光。记住：别让未来的你，讨厌现在的自己！

做一个未来自己会喜欢的当下自我，才能聆听心底深处的声音，才能将一个真实的你诠释出来，才能除掉心灵的尘埃，远离一切浮躁，让内心回归平静，从而实现生命的跨越与升华，完美地“度”自己。

从现在开始，做一个内心勇敢、强大，但还会善良与温和的自己吧，这样的自己，未来的你一定会喜欢！



第一辑 别光顾着倾听世界， 要聆听自己心的声音

在喧嚣浮躁的生活中，每个人都应静静地聆听心的声音，找寻自己的方向。人生之旅路茫茫，唯有一路走一路洗涤心灵的尘埃，才能让自己保持最佳的状态，悦纳生活中的一切，走向更加灿烂而美好的明天。

❶. 心中有了方向，就不会一路跌跌撞撞 >>>_2

❷. 静下来，聆听内心深处的声音 >>>_6

❸. 尘埃不除，心灵就会生病 >>>_9

❹. 远离浮躁，让自己心素如简 >>>_10

❺. 没有不快乐的事，只有不快乐的心 >>>_14

❻. 天堂还是地狱，就在一念之间 >>>_18

❼. 幸福不是一种状态，而是一种心态 >>>_22

❽. 让自己心上那根弦，时不时地松一松 >>>_25



第二辑 心中拥有阳光， 世界才不会黑暗

每个人都不是十全十美的，在很多时候，我们都不敢触碰带阴影的部分。只要我们以阳光般的心态拥抱它，进而读懂自己，生命才会更加精彩、更加完整。

- ❶. 宇宙中，没有一个“完美”的人 >>>_30
- ❷. 读懂自己，先要接纳所有的自己 >>>_33
- ❸. 有缺憾，才叫真完美 >>>_36
- ❹. 在心灵阴影处，我们摄入一束光 >>>_40
- ❺. 忙碌之中，别让自己的心太累 >>>_44
- ❻. 不完美不要紧，关键是要有价值 >>>_47
- ❼. 轻轻地告诉自己，自信才是最美的 >>>_51
- ❽. 面对缺陷，要勇于正视 >>>_54
- ❾. 只有肯定自己，才能迎接曙光 >>>_57



第三辑 别人怎么看不重要， 重要的是做真实的自己

无论是工作还是生活，很多人只知道取悦他人，殊不知，自己更值得取悦。因为做好了自已，才能将命运紧紧握在手心里。相反，若连自己都做不到，一切都将是一片空白。

- ❶. 无需取悦他人，没有谁比自己更值得取悦 >>>_62

- ❷. 不能改变自己，换个世界命运还是一样 >>>_64
- ❸. 相信自己，坚定地走自己的路 >>>_68
- ❹. 莫要拖延，让霉运跟上你 >>>_71
- ❺. 给自己一个承诺，这比什么都重要 >>>_74
- ❻. 不是自己的，就不要抓太紧 >>>_77
- ❼. 找准合适的位置，才能让自己发光 >>>_79
- ❽. 一旦遇到坎儿，靠谁都不如靠自己 >>>_82
- ❾. 心情转弯，才会找到快乐 >>>_85
- 10. 天塌不下来，不要让忧虑过了度 >>>_88
- 11. 自我拯救，才能让你有“活路” >>>_92
- 12. 自己的田地，自己来耕耘 >>>_95



第四辑 有勇气和足够的努力 去争取我想要的

在每个人的生命历程中，梦想和智慧如水一般荡漾。如果你也热爱生活，那么，就请追逐梦想、开启智慧，播下幸福和快乐的种子吧。

- ❶. 梦想和智慧的生命之泉，一直在你身体里流动 >>>_100
- ❷. 幸福的田里，先要播下快乐的种子 >>>_104
- ❸. 放飞梦想，让我们离成功再近一点 >>>_107
- ❹. 卸掉包袱，轻松上路 >>>_110
- ❺. 要相信，自己身体里有股神奇的力量 >>>_113
- ❻. 要想得到什么，就得种什么 >>>_116
- ❼. 舍与不舍的结果，如此悬殊 >>>_119
- ❽. 让自己蛰伏，从而化茧成蝶 >>>_122



9. 什么样的选择，决定什么样的生活 >>>_125

10. 大胆探索，大胆尝试 >>>_128



第五辑 气顺了，人生就顺了

当不满和牢骚从心底升起的时候，千万别先急着生气发怒，此时此刻，克制比什么都显得耀眼。要做就做淡定的自己，让藤蔓般缠绕心头的错误和烦恼戛然而止。

1. 愤怒没有用，懂得克制才是最完美的胜利 >>>_134

2. 让错误和烦恼“到此为止” >>>_137

3. 从此刻起，将一切怨念扔到垃圾桶 >>>_140

4. 想一想，坏脾气究竟害了谁 >>>_143

5. 保持淡定，就能叩响成功的大门 >>>_146

6. 越谦让，就越能赢得尊重 >>>_150

7. 再不如意，也要自我安慰 >>>_153

8. 别忘了，在理性中展现自己的美 >>>_155

9. 让抑郁走开，我们才能纳福 >>>_158

10. 原谅别人，也是原谅自己 >>>_161

11. 想对付自己的脾气，须学会这些招数 >>>_164



第六辑 永葆一颗波澜不惊的平常心

春去冬来，日月轮回，我们有没有抽出宝贵的时间，静静地感受风的清新、雨的惬意、雪的冰凉。而在匆忙的生活中，我们对待每一件事情，能永葆这样一颗波澜不惊的平常心又是多么的重要。

- ❶. 拿得起，更要放得下 >>>_168
- ❷. 妄自尊大和妄自菲薄，我们都不要 >>>_171
- ❸. 闲下来，掂量一下自己的平常心 >>>_174
- ❹. 面对现实，平常人就该有平常心 >>>_178
- ❺. 始终保持一颗平常心，得失已不重要 >>>_181
- ❻. 平常心是福，心平常也是福 >>>_184
- ❼. 轻松点，让自己走出累的影子 >>>_187
- ❽. 先放下，不一定是坏事 >>>_189
- ❾. 以平常心接受一切事实，这才是大智慧 >>>_193
- ❿. 生活简单，自己才能找回宁静 >>>_196
- ⓫. “快”活族要记着给自己的心灵放个假 >>>_199
- ⓬. 小心，不要让恐惧要了自己的命 >>>_202



第七辑 在仅有一次的生命里， 活出最大的可能

每个人的心中都隐藏着另一个强大的“自我”，我们何尝不能像雄鹰一般，在蔚蓝色的天空下划出美丽而自信的弧线，这就需要我们积极地活在当下，释放激情、展现自我。

- ❶. 寻觅魔法的力量——激情 >>>_206
- ❷. 做一只展翅翱翔的雄鹰，飞翔出一段最美的弧线 >>>_208
- ❸. 冲到竞争的行列里，这样才会有进步 >>>_212
- ❹. 我们活着，就要有自己的风格 >>>_214
- ❺. 将潜能挖出来，它会助我们一臂之力 >>>_217
- ❻. 敢想敢做，炫出精彩 >>>_220
- ❼. 只有坚持，才会赢 >>>_224
- ❽. 善于在自己身上淘金 >>>_227
- ❾. 突出亮点，拥有自己的本色 >>>_230
- ❿. 掌控局面，让“危机”变“契机” >>>_233
- ⓫. 再高一点，我们也能做得到 >>>_237



第八辑 遇见懂爱的自己， 就有一万个幸福的理由

现实生活中，大多数人会陷入在他人身上苦苦寻找幸福的迷障，殊不知，自己这里就是幸福的起点线、延伸线。很简单，做一个懂爱的自己吧，这样的心灵才会更安宁，当然幸福的理由可以是一万个。

-
- ❶. 幸福并不远，就在我们身边 >>>_242
 - ❷. 只要心安，哪里都是幸福 >>>_245
 - ❸. 不盲目羡慕别人，每个人都有小幸福 >>>_248
 - ❹. 幸福，需要自己去勾勒和创造 >>>_252
 - ❺. 懂得与人分享，自己将会更幸福 >>>_254
 - ❻. 幸福源于相信，爱自己所爱 >>>_258
 - ❼. 我们应当有爱，这样才会更幸福 >>>_260
 - ❽. 爱，不是私有的占有 >>>_264
 - ❾. 幸福，永远站在苦难的肩膀上 >>>_266
 - ❿. 错过了太阳，还有星星 >>>_269



别光顾着倾听世界， 要聆听自己心的声音

在喧嚣浮躁的生活中，每个人都应静静地聆听心的声音，找寻自己的方向。人生之旅路茫茫，唯有一路走一路洗涤心灵的尘埃，才能让自己保持最佳的状态，悦纳生活中的一切，走向更加灿烂而美好的明天。



◆. 心中有了方向，就不会一路跌跌撞撞

2

现实生活中，不少人摸爬滚打了许久，却始终找不到前进的方向，陷入了迷茫和彷徨中，整个人就像一艘失去了航向、四处乱撞的船，甚至还会做出“半途而废”的高调动作。有人将这一系列的表现称之为年轻气盛、心浮气躁，但这并非问题的根本。一个人之所以迷茫，无法长期坚守一个目标，是因为没有真正地读懂自己，不知道自己的内心真正想要什么。

心灵之声，是人生的导航。每个人都应该从心出发，问问什么才是自己真正想要的，读懂了内心的渴望，才能够知道明天的方向在哪里，下一步该如何迈出；读懂了内心的渴望，才能够在生活中最大限度地实现自身价值，让人生少一些遗憾和懊悔。

在很久以前，有三个马上就要投胎的生灵，天使对他们说：“我会借给你们每人一笔巨款，但是，在 60 年时间里，你们必须还清。”就这样，三个生灵一同来到了人间，都各自携带着那笔巨款。

第一个人觉得人最重要的是享受人生，于是，他在自己生命的前一半时间里，简直是挥霍无度；在生命的后一半时间里，他每天辛苦地工作，在他 60 岁将要死去的时候，依然未能将天使的钱还清。

第二个人从进入社会的那一天起，就开始努力地赚钱，待其60岁时，他赚的钱早就超过了该还的数额，而他却仍然坚持工作，直到自己的生命结束。

第三个人在自己生命的前20年时间里，努力地提高、完善自己，然后，又用了30年时间拼命工作，最终将那笔款额还清了。在最后的10年时间里，他拿起摄影机开始周游世界，最终成为了一名人人皆知的老年摄影家。

三个人用了同样的时间，在同样的处境下，却向世人展现出三种不同的人生。谁活得最有价值，最无憾，最令人欣赏，答案不言而喻。

在实际生活中，有的人拼死拼活地社会浪潮中四处淘金；有的人飞蛾扑火般地匆匆寻觅自己的另一半；有的人心神疲惫地穿梭在工作的行列……可当夜深人静、形影相吊的时候，他们不免都会想到这样一个问题——我到底为什么而活着？

在节奏飞快的现代社会里，有太多的人忧伤、迷茫、彷徨地活在这个世界上，每天都戴着自己的那张面具疲惫地穿行于生活和工作两点之间。只有当内心反复地误打误撞，在接受过多次沉淀之后，才能够发现真正的答案。

有人说：“我想要金钱，享受丰裕的物质生活！”

有人说：“我想要爱情，人生有爱才完整！”

有人说：“我想要成功，让自己活出最大的价值！”

有人说：“我不求财源不断，不求高官厚禄，不求高朋满座，我只要快乐。”

其实，无论我们选择怎样活着，只要知道自己的内心最想要什么就好！有了方向，才不会迷茫。当然，想要始终保持清醒和奋斗的状态，还要根据自己目前所处的实际情况，制定出一个较为明确、切实可行的计划，从而较为清晰地规划自己的一生。如果只是急于享受眼前的利益，或者漫无目的地



行进，结果就会像上面故事中的第一个人那样，在生命火焰燃尽的那一刻，还没有还清债额。

记得在一本杂志上，曾登载过这样一个故事：

这位主人公曾经是美国休斯顿总署的太空梭实验室里的工作人员，一有空闲时间，他就会去休斯顿大学主修电脑。可以说，他的工作非常忙，即便如此，只要能挤出一点点时间，他就创作音乐，因为这是他的爱好。

4
他不擅长填写歌词，再后来，他认识了善写歌词的凡内芮，从此，两个人开始共同创作。

当时，这两个人对美国唱片市场很陌生，因为他们一点渠道都没有。一天，年仅 19 岁的凡内芮突然问对方：“你计划五年之后做什么？”

见对方愣了一下，凡内芮说：“这样说吧，五年之后你最希望你的生活是什么样的状况呢？当然了，也别急着回答，你先仔细想想，等真正想好以后再告诉我。”

深思过后，他回答道：“首先，我希望能出一张受欢迎且受人肯定的唱片；其次，我要住在一个有很多音乐的地方，与一些音乐界名人一起工作，我将会很开心。”

凡内芮又说：“你确定了吗？”他坚定地回答：“是的！”

凡内芮接着说：“既然如此，我们就不妨将该目标倒算回来。假设第五年，你有一张唱片在市场上。那么第四年，你应该与某唱片公司签约。那么第三年，你应该有了一个完整的作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，是不是？那么第二年，你应该陆陆续续地录音了。那么第一年，你应该将所有要准备录音的作品全部编曲，同时准备其他相关事宜。那么第六个月，你应该修改好那些没有完成的作品，完成‘逐一筛选’这项工作。那么第一个月，

你应该完成目前这几首曲子。那么第一周，你应该将清单全部列出，并整理出那些需要修改的曲子。”

最后，凡内芮补充道：“你希望五年之后与音乐界名人一起工作，这一点，你确定吗？假如你的这一愿望实现了，那么第四年，你是否已经拥有了一个属于自己的工作室或者录音室呢？那么第三年，你是否已经和音乐界的人打交道了呢？那么第二年，你是住在哪里呢？德州还是纽约还是洛杉矶？”

第二年，他毅然地辞了职，从休斯顿搬到了洛杉矶。大概到了第6年也就是1983年的时候，他的唱片开始畅销于整个世界，差不多每一天，他都和一些音乐高手一起忙碌着。此人不是别人，正是人人都熟悉的迈克尔·杰克逊。

实际上，迈克尔·杰克逊很清楚自己内心真正想要的是，在音乐圈打拼，争取五年以后能够有所作为。于是，在接下来的日子里，他便为这一理想艰辛地付出，辛勤地努力，最终成就了自己的美丽梦想，构筑了属于自己的漂亮天地。相反，如果他不了解自己的内心，也许会一直在那向往的边缘处徘徊。

如此看来，了解自己的真实想法完全可以将一个人推向成功的巅峰。所以说，当我们在生活或者工作中感到困惑的时候，不妨从心起步，若连自己都糊里糊涂、不知所向，那么老天又怎能为我们敞开阳光大道呢？

总而言之，我们应听从内心深处的召唤，不退让，不回避，勇往直前，大步向前，让我们时时刻刻贴近自己的内心。并且，我们有理由相信，在追求成功的路上，有了心灵的导航，我们定会走得踏踏实实，坦坦荡荡！