

享受生活会让你的人生更富有，
善待自己只需你花掉一点点时间



“善待自己”系列丛书



唤醒自己

发掘生命潜能，全面造就自己

- 唤醒自己、接受自己、像个自己。如果你背对着自己，对自己觉得羞耻、拒绝看清自己，那么你就没法发挥你自己所拥有的潜力和可能性了。
- 当生活宛若一首美妙的歌时，人们自然容易觉得幸福、快乐。但惟有诸事不顺仍然笑容满面的人，才是真正值得大写特写的人。



中国商业出版社

李怀乾 刘洁 编译





Quality Life

善待自己系列

唤醒自己

发现生命潜能，全面造就自己

李怀乾 编译
刘洁

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒自己：发现生命潜能全面造就自己/李怀乾编译.

北京：中国商业出版社，2001.11

ISBN 7-5044-4481-2

I. 唤… II. 李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 083821 号

责任编辑 孙启泰

128A47/06

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市金红发印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开 10.5印张 220千字
2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

定价：20.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

走向生命的化境

在西方社会，尤其是美国，每年出版的有关个性发展和人格改造方面的指导书有数千种。这些书的主旨，是帮助人们生活的幸福、内心的宁静与人格的淳美，在人们心中播撒爱的种子。这方面的书在美国的销量也是巨大的，这表明美国人很重视追求自我的完善、勇于反躬自省。

这也说明为什么美国作为一个年轻的国家，几乎没有历史，但在人类历史上还没有过这样一群人，能够在如此短的时间内创造出如此乐观、多样性和充满变化又趋于成熟的文明形态。

而在我国，有关叩问心灵、个性改造与自我完善的生活指导书却寥寥无几。充斥我们的书店的是《糊涂大略》、《厚黑学》、《驭人术》、《官场秘笈》、《骗经》之类的所谓生活智慧书，透着一股腐朽气息。这只能说明，我们社会中的一些人不相信爱，他们的内心充满着对社会和人的憎恨和敌视。他们把生活看成控制与玩弄的谋略，而不是艺术。这些书集中了中国文化中的糟粕，它毒害人的心灵，使人们老于世故，工于心计，将社会变成角斗场。我们不禁要问：有些人为什么如此缺乏对生命、对人生的终极关怀？他们为什么如蝇逐臭地追求人性的恶？他们难道真的丧失了自省能力了吗？一个人假如生活在谋略与心计的大海中，他还能感到快乐吗？

如果一个民族、一个社会，他的民众们的心灵是阴暗的，怎么能指望这个民族这个社会是明朗的呢？只有一个国家、一个民族的大众个性自由、快乐、淳美，这个由许许多多自由的生命组成的民族和社会也才是清新的、有朝气的。

我们怎么办？我认为，我们应当放下不健康的心态，去聆听一下健康的西方人是怎样对待人生、对待生活、对待心灵的。

民众的个性塑造了一个国家的个性。如果一个国家、一个民族的民众是有良知的、自省的、个性淳美的，那么这个国家也就会具有强烈的道德责任感和强大的自我纠正的能力。

2 当美国陷入越南战争不能自拔时，是美国民众勇敢地起来反对侵略战争，把国家从战争的泥潭中解救出来；当麦卡锡主义兴风作浪，大肆迫害进步人士，国家陷入恐怖之中，是美国民众起来将麦卡锡之流打倒在地，及时将国家引回到自由民主正义的正道。

我并不是说，美国的一切都是十全十美的，我是说美国人民对于个性的真、良知的善、生活的美的渴望，他们对人格淳美的不懈追求是值得我们学习的。

当我读到这几部书稿时，它对人的关怀，对生命的尊重和对内心的反省让我感动。它击碎了我作为一个中国人所固有的一些价值观念、道德信条和处世法则。

我希望，我们中国人应当好好读一读这套书，它即便不能使我们成为圣徒，起码也能给予我们的民族性格透进一丝清新的空气。

铁 农

2000年9月7日

目 录

引言 发现创造的潜力

我们就像是在没人看守的小囚室中的犯人，没有人限制我们的意志，而且我们听说，那把可以释放我们的钥匙，也锁在我们身体里面。如果能够找到这把钥匙，我们就能够打开牢门，重获自由。

面对“人性”本身的缺陷及其人“性格差异”之间的人际漏洞，我们只能做出这样一个选择：了解自己，然后毫不回避地改善自己。

- ◇ 为你的心灵整形 (6)
- ◇ 将忧虑的“存货”清除掉 (7)
- ◇ 力量的源泉 (10)
- ◇ 自我意象 (11)
- ◇ 思想是愿望的仆人 (15)
- ◇ 人生的真义 (17)

第一章 动荡世界中的安全保障

大多数人，一辈子都在担心悲剧会降临到他身上——赖以养家糊口的工作丢了，意外火灾把家园焚毁了，车祸使心爱的人变成残废——这一切都是可能发生的，我们必须学习去过这种日子，我们不可惶惶不可终日地活着。

- ◇ 人类最好的朋友 (23)
- ◇ 摆脱精神自杀 (25)
- ◇ 战争与命运 (28)
- ◇ 练习 1 (30)
- ◇ 内心的安定感 (32)
- ◇ 通向幸福的宽广大道 (34)

2

第二章 生命的活力

上帝把你安置在尘世上不是要你郁郁寡欢的，它给了你获得成功的动力，你必须加以运用。

你的力量不在于提早埋葬你参与生活的能力，而是要你实践一种积极的哲学——在乐观、现实、积极有为的生活之中。



◇ 从工作中获得愉悦	(41)
◇ 享受属于自己的时光	(43)
◇ 每天一个目标	(45)
◇ 身体力行的乐趣	(47)
◇ 人际关系比你想象的更有趣	(49)
◇ 快乐存在于自我意象之中	(50)
◇ 两种态度，两款人生	(51)
◇ 衰老躯体中的年轻精神	(53)
◇ 理发店中的四重唱	(55)
◇ 积极心态——生活的力量	(56)
◇ 练习 2	(59)

第三章 立即开始积极的生活

3

当我们懂得了应付消极的思想情绪，并由此充分认知人之所以为人的道理时，那么年轻的人就会变得成熟，成熟的人就会变得年轻。

只要你真正接受自己与你所生活的世界，那你就在在为富有活力的生活打下基础。

◇ 橘子水和雪茄烟	(65)
◇ 男孩世界中的小女杰	(67)
◇ 生命的象征	(70)
◇ 朝气蓬勃过一生	(72)
◇ 踏上积极生活道路的儿童	(74)

- ◇ 练习 3 (75)
- ◇ 为成长和兴趣做准备 (77)

第四章 你的成功岁月

一种 6 周大的婴儿依附母亲的消极被动感，深深地根植在我们的文化中。

我们所受的告诫多半是：你生来就是要受苦的。但当你在无意中吞下一瓶毒药时，你就会急切地感觉到必须尽快将它吐掉。

- ◇ 勇敢承认自己的错误 (83)
- ◇ 自怨自艾使你寸步难行 (85)
- ◇ 助人为快乐之本 (86)
- ◇ 你的希望 (88)
- ◇ 成功指针 (90)
- ◇ 恢复你的力量 (93)
- ◇ 爱情的缝线 (95)
- ◇ 练习 4 (96)
- ◇ 创造性生活的希望 (98)

4

第五章 创造性生活的成功目标

你必须跟你自己以及你的自我意象朝夕相处、甘



苦与共。不论你到哪里，你都与你自己同行。你不是自己的终身伴侣，就是自己的终身仇敌。你每天都要有可以追求的目标，充分地去过每一天的生活。克服自身弱点，本身就是一个目标。

- ◇ 自己就是目标 (104)
- ◇ 心灵的火焰 (106)
- ◇ 踏实地生活 (108)
- ◇ 如何思考 (110)
- ◇ 改变运气 (112)
- ◇ 练习 5 (114)
- ◇ 目标与成功机制 (116)
- ◇ 对自己要体贴一些 (119)
- ◇ 进入天堂的必备个性 (120)
- ◇ 追求永远年轻的目标 (122)

第六章 战胜消极情绪

在这个混乱的世界中，心里充满忧患的人实在是太多了。若想消除这种忧患，暴露这种有毒的思想，然后粉碎这种病态的信念，并以快乐的观念和意象取而代之，往往需要发动一场战争才行。

- ◇ 纠正错误的观念 (127)
- ◇ 做一个反省者 (128)

◇ 驱除“非洲臭虫”	(130)
◇ 揭开“非洲臭虫”之谜	(133)
◇ 克服失败的机制	(134)
◇ 东山再起	(139)
◇ 重新登录成功	(141)
◇ 练习 6	(142)
◇ 为什么是我	(144)
◇ 你的心灵“调节器”	(146)

第七章 接纳快乐

6

尽管人类可以用单纯的理智指导他的人生航程，以寡淡无味的食物维持他的生命，但上苍给我们机智、趣味、聪明、欢笑和芳香，去鼓舞人类朝圣的日程，美化那灼热而令人难以忍受的阶石。

◇ 今天的快意生活	(151)
◇ 一个新的人生观	(153)
◇ 转败为胜	(155)
◇ 可以不景气，不能不争气	(156)
◇ 不能回避人生	(158)
◇ 练习 7	(161)
◇ 使习惯服从意愿	(163)
◇ 每天都乐趣无穷	(165)



第八章 内在的创造力

信心，是一种内在的火种，一种流动快捷的自我肯定。它可以使我们的的心灵欢愉，可以建立积极的习惯，使我们顺利进入清新爽快的人生境界。

- ◇ 天才演说家的诞生 (172)
- ◇ 自信的习惯 (174)
- ◇ 一位满怀信心的女士 (177)
- ◇ 伟大的内在力量 (179)
- ◇ 塑造坚强的自我意象 (180)
- ◇ 练习 8 (182)
- ◇ 速成信心和创造性生活 (184)
- ◇ 危机中蕴藏步步活棋 (185)

7

第九章 内在的破坏力

速成信心与瞬间挫败这两股互相冲突的力量，在我们心中不断地彼此抗争，求全的意愿与自毁的意愿互相对抗。你必须认识你心中的这个挫败世界，才能战胜它。

- ◇ 驾驭自己的情绪 (202)

- ◇ 时光宝贵 (203)
- ◇ 练习 9 (204)

第十章 与情感创伤共存

我们必须认清这个世界的种种真相，只有蒙着眼睛去面对世界的人才认为它完美无缺。能够运用头脑和感觉的人，就能看出它的复杂性和阴暗面。人不能以自欺欺人和否定现实的办法去获得片刻虚假的安宁。

- ◇ 你必须面对人生 (211)
- ◇ 自我发现的出路 (213)
- ◇ 心灵深处的艾斯加 (218)
- ◇ 积极生活中的乐趣 (219)
- ◇ 容人的雅量 (220)
- ◇ 顽强的自我意象 (222)
- ◇ 练习 10 (224)

第十一章 品尝友情的醇酒

友谊是创造性生活所需的基本成分。

要跟他人和谐相处，非有宽恕的仁慈之心不可。你必须先宽恕自己，才能承认你是一个人，一个自重



自强的人，而不是一个完美无缺的神明。

- ◇ 友谊的意义 (231)
- ◇ 不要摆出装腔作势的面孔 (233)
- ◇ 太太、狗、金钱和仇人 (233)
- ◇ 友谊的需要 (235)
- ◇ 力量之源 (236)
- ◇ 施予的“圆桌” (238)
- ◇ 友谊的价值 (239)
- ◇ 练习 11A (241)
- ◇ 练习 11B (242)

第十二章 征服孤独的痛苦

9

孤离和孤独都是人生的苦刑，也是人类最大的恐怖。

孤独者的自我放逐，显示出信心的缺乏：不相信自己、不相信他人、不相信上苍。自我放逐的人觉得自己一文不值，宁愿处在孤独的围墙之内，也不肯表露他真实的自我。

- ◇ 孤独的意义 (246)
- ◇ 孤独的极限 (248)
- ◇ 固执与孤独 (249)
- ◇ 孤独者的自我放逐 (250)

- ◇ 悲伤与孤独 (251)
- ◇ 精神衰老的威胁 (252)
- ◇ 怀旧病的虚幻 (253)
- ◇ 每天都是新的开始 (254)
- ◇ 分离与孤独 (256)
- ◇ 练习 12 (257)

第十三章 65 岁后的创造性生活

无论到达什么年龄，你都可以过着美满的生活，人生是否幸福并不在于年岁的大小。然而，在我们的文化中，年龄的数字却含有严重的情感泛音。虽然有诸如“人生从 40 岁始”之类的论调，像一道延期付款的通知，对人的自信心会有帮助，但对大多数人来说 65 岁这个数字仍然是个不祥之数。所谓晚年，实质上还是一种编年体的记事。人就是人，你不能将他标上数字，然后一笔勾销。

- ◇ 恐怖的数字——65 (264)
- ◇ 老年人的精神自杀 (266)
- ◇ 敬老之美德 (267)
- ◇ 晚年的尊严 (269)
- ◇ 老人的民权 (271)
- ◇ 晚年的真理 (272)
- ◇ 笑纹比皱纹重要 (276)



- ◇ 练习 13 (278)
- ◇ 第三幕戏 (279)

第十四章 怎样过创造性的一天

我们往往奴役我们的思想，滥用自责来束缚我们自己，用锁链锁住我们的思维，以禁忌的围墙封闭我们的感情——我们判自己的人生终身监禁，而我们惟一的罪过仅仅是一连串的心理错误。

你必须超越严酷的道德批判，必须使自己了解和爱护你的人类兄弟姐妹——假如你了解和爱护自己的话。

11

- ◇ 创造日的风貌 (285)
- ◇ 富有创造力的人 (300)
- ◇ 不肯屈服的女人 (301)
- ◇ 练习 14 (303)

第十五章 第一个小时

第一个小时是送你进入创造日的门槛。

时间是一种相对的观念。每天有 24 小时或 1440 分钟。时间很容易流逝掉，但如果你用得适当，将它用在筹建当天以及来日的目标上，你的第一个小时便

因为你使它造就你的一天，便因为你使它成为你的最佳时刻而有了 1440 分钟的价值。

- ◇ 创造的目标 (308)
- ◇ 最佳时刻 (309)
- ◇ 越来越有创造力的人 (311)
- ◇ 尚未发掘的财富 (315)
- ◇ 不要取消你的目标 (316)
- ◇ 练习 15 (318)
- ◇ 祝你长寿快乐 (320)

