

“家庭教育三部曲”之第三部

# 人生应该看自己



家中月 著



中国商业出版社

“家庭教育三部曲”之

# 人生应该看自己

家中月 著



中国商业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人生应该看自己 / 家中月著. —北京: 中国  
商业出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5044-9587-7

I . ①人… II . ①家… III . ①家庭教育  
IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 231202 号

责任编辑: 唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010 — 63180647 www.c-cbook.com

(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

北京军迪印务有限责任公司印刷

\* \* \*

700 × 1000 毫米 16 开 11 印张 110 千字

2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

定价: 37.00 元

\* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



# Preface 序

## 收获生命的珍贵 收获子孙的智慧

人生应该看自己，用藏在心里的眼睛做到明心见性。父母是“眼睛店”的老板，传递经营中的经验。

长在脸上的眼睛用来看别人，长在心里眼睛要更亮，因为是用来看自己的。

所谓擦亮心灵眼睛的秘方，就是要审视自己的思想，检验自己的行为，把自己看完善了，看不见的收获就出现了。





## Preface 前言

我的“家庭教育三部曲”《生命之树的根》《扬起生命的帆》《人生应该看自己》，是根据在人类思想成长的过程中，有三个必要的阶段——自小的单纯可爱，青少年时期的复杂和迷茫，成熟后的豁然开朗——来写的。

孩子自小天真、纯洁、烂漫，眼睛是透明的，整个人都是透明的。见山就是山，见水就是水。在小天使的思想里涂什么颜色，就成什么画。

人的思想到了青少年时期，不管什么事，总喜欢辛苦琢磨一番，寻找出无限可能来。所以，往往见山不是山，见水不是水。但是思量又是悟道的必经之路，思量更像是一种工具，达到一定的效果之后，便不再有过多的思量。



人逐渐成熟之后，发现世界的一切事物，往往都是很简单的，其实就是本来面目。人之所以觉得复杂，只是自己的心在作怪，给事物平添了许多的杂念在里面。

懂得了这一层后，就会将身边的人和事还原本来面目，用一颗简单的初心去看待事物。也就见山仍是山，见水仍是水了。

本书为“家庭教育三部曲”的第三部，即《人生应该看自己》，主要是想将自己多年对家庭教育的感悟和经验与朋友们分享、交流，尤其是当孩子步入成熟期后，我们做家长的应如何做才有利于孩子的更好发展，希望此书能有抛砖引玉之效。





# Contents 目录

序

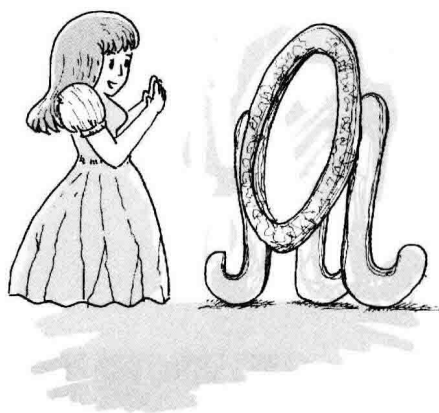
前言

|     |           |       |
|-----|-----------|-------|
| 第一课 | 认识自我      | / 001 |
| 第二课 | 释放自我      | / 011 |
| 第三课 | 生命的活力     | / 019 |
| 第四课 | 面对批评      | / 027 |
| 第五课 | 换位思考      | / 035 |
| 第六课 | 方便别人，方便自己 | / 045 |
| 第七课 | 泰然处之      | / 053 |
| 第八课 | 人格的成长     | / 061 |
| 第九课 | 安全感       | / 069 |
| 第十课 | 和谐        | / 077 |



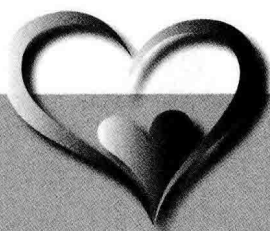
|      |           |       |
|------|-----------|-------|
| 第十一课 | 梦想与自信     | / 085 |
| 第十二课 | 明心见性      | / 093 |
| 第十三课 | 心里的灯      | / 101 |
| 第十四课 | 求木长，固其根   | / 109 |
| 第十五课 | 以不变应万变    | / 117 |
| 第十六课 | 爱之深，责之切   | / 125 |
| 第十七课 | 哲学        | / 133 |
| 第十八课 | 修养与修行     | / 141 |
| 第十九课 | 法律与天律     | / 151 |
| 第二十课 | 积善之家，必有余庆 | / 159 |





# 第一课

## 认识自我







所谓认识自我，即找到自我，证悟自我的真实本性。一切都得靠自己，别人代替不了。但可以适当地用旁观者的眼光看一下自己。

实践中人们常说“知易行难”。把知道的知识落实到行动中时，人总是会有懒惰的性情，偶尔会萌发不劳而获的念头。可即使成功了，对自己来说又何尝不是莫大的损失。从另一面讲，你损失掉了在劳动过程的磨炼中体悟真谛的机会。享受并非有福，劳动才是最尊贵的修行。生命的存在不是指时间的长短，而是在于有价值、有意义的时段才叫生命。只要进行劳动创造，就会有成就，有成就才会有乐趣，这才是人活着最永恒的精神源泉。一个人他的钱再多，条件再好，如果什么都不做了，他的生命也就枯萎了，别人也就感觉不到他的存在价值了。这样的人是可悲的，有生命也似无生气。所以说享乐如慢性毒药，会慢慢地腐蚀



人的灵魂，使人无法自拔，像个活着的死人。

知人者智，自知者明。比如生活中，很多人都觉得自己很孝顺，很爱自己的父母，可是，往往发生一些小事，都会暴跳如雷地跟父母吵架。这样的人，就属于没有深刻地认识自己，他们是真心想孝敬父母的，也爱戴自己的父母，但无法按捺潜意识里的烦躁心，再不擅长发现自己、纠正自己，虽然想得很好，但在实际行动中却暴露出了本质，恰恰适得其反。因此，孩子从小就要懂得自省，实时观察自己的行为，充分地认识自己、完善自己。只有做人扎根了，做事才会扎根。

大部分人似乎常忘记自己，非常注重别人对自己的评价，甚至活在别人的评价里。如果做了一件事别人没给评价，就像丢了东西一样。有了这样的思想后，很难获得快乐！不管做什么事，一路向前，不停止地求快，不是最好的方式。懂得适时回头看看，才是前进的最好方式。不要总想着成功，也不要总盯着结果，放下这些，把握住眼前，多审视自己，才是最有可能成事的方式。有首诗写得很好：“手把青秧插满田，低头便见水中天。心地清净方为道，退步原来是向前。”

要想看清世界，首先得看清自己。记得小时候听父母常说：

“世上再好的人，只要围着他挑毛病，也会一挑一大堆。而总喜欢挑别人毛病的人，往往会把毛病都挑他自己身上去。而被挑毛



病的人，会因此得到世人的助益。因为被挑毛病的人，不会挑别人，只知道努力地改善自己。”长大成人后才明白，父母的话不是名言胜似名言。所以，人一定要认识自己，多看看自己，少盯着别人。放下太多的欲念，不刻意地为了什么做事，要跳出自己看自己。经常打扫心里的污垢，不断反省自己，寻找自己的毛病，以求得心灵的宁静，才能悟道、明世、知礼，无畏地立于天地之间。

行有不得，反求诸己。人在这一生当中最难了解的就是自己。深夜睡不着的时候，反观自己的行为，梳理内心的自我，把平时听到的、看到的、想到的都结合自身来体悟。知道哪些知识得留下，对自己的成长有好处；哪些对自己无益，该清除出去。时时找准自己的位置，改善自己的思想，做到时时不忘记自己。这样，当遇到难以解决的事物，就懂得了从内心看问题，懂得换位思考，不单从别人的角度看问题，也从自己的角度看问题。这样，再难解决的问题，都终将会迎刃而解；你也会从复杂的问题中走出来，找到获取圆满的智慧。

如果不懂得修心，找不到真我，遇到问题解决不好，就会引发烦躁、发脾气，伤害自己也伤害别人，更重要的是还会让自己一事无成。暴躁的性情不光是天生的，大部分是人总把错推给别人、推给上天，而就是不懂得从自身上找原因，平息事。这是不



公平的，这样受到最大伤害的是自己。求外得到的都是有相的，求内得到的才是无限的。无论是求外还是求内，都要先认清自己，才知道自己想要什么。找不到自己，就没有平静的心，就不会解决事，自然会使自己陷入迷惑之中；不但改变不了自己的脾气，还会使自己的情绪变得更坏，心神不宁；永远都像是个浅薄轻浮的人，没有深度；也容易给孩子营造一个简单粗暴的成长环境，以致辈辈简单粗暴。明白了这个道理之后，就从自身做起，让我们的子孙后代都成为文明之人，让我们的家族永远都是书香门第。

面对一切事物，给自己内心设下背水一战，多找自己主观的原因，把自己置之死地而后生。往往你会有一切的新生，慢慢地感到做人真正的快乐！否则，生活在如此复杂的人群中，社会的竞争如此激烈，每天面对钱关、情关、礼关，终日患得患失，迷茫之际会活得很累。

找到自我，认识自我。如果你找到自我了，你就是自己的主人，家庭的主人，甚至是社会的主人。如果你不用心认识自己，别人就是你的主人，你永远受别人控制，而不能控制别人。所以，我希望每一个家长，都能成为自己的主人，也培养好孩子，让他们成为自己的主人。

例如：我儿子说，上初中时，数学老师告诉他，再多的数学



难题也离不开几个数学公式，因此，一定要熟练地背诵好数学公式。

其实，“家庭教育三部曲”，也像是最好的数学公式。当你遇到解决不了的问题时，对照一下书中的知识，看自己哪里没做到。只要能理解了，做到了，问题就一定能解决好！

关键在自己的悟性，在于自己有没有充分地认识自己，认识到自己的原因。这才是从根上找解决问题的方法。比如孩子考试成绩不好，不愿学习，要让他懂得找自己的原因，深刻地写出来，警示自己下不为例。我们大人也一样，凡事要先认清自己，完善自己，事物才会自然得以完善。

另外，我认为家庭教育应该从刚结婚的青年人抓起，学会应该怎样做父母，再去领准生证。最好准生证经过考试才能拿到，像开车要考驾照一样。也可以不要求得很高，无论考试分数如何，只要学就比不学强。这是一件能够迅速提高国民人口素质的事，望国家以及全社会都重视起来。



## 孩子的声音

在心理学上，有一个非常重要的问题，就是定义“我”。

弗洛伊德把“我”划分为自我、本我、超我。他认为，我们的意识只是“我”这个概念的很小一部分，“我”有相当一部分是我们很难自己掌控的潜意识。有相当多的心理学家也认为，我们做出的很多决定，看似是“我”自己做出的，但其实是受到了环境的暗示、潜意识的掌控而做出的。

我请各位家长来做个游戏。现在，请大家给自己下定义。

“我”是乐观的，还是悲观的？“我”脾气好吗？“我”乐于助人吗？“我”有什么特长？“我”会什么乐器？“我”唱歌好听吗？等等。下完这些定义以后，请各位家长一条一条地把这些定义拿开。比如说，如果拿掉了乐观，那么“我”还是我吗？如果拿开了某种特长，那么“我”还是我吗？请各位家长认真思考，拿掉了什么定义，您就感觉这个定义不再是定义您自己了，那么，那个定义对于您来说，就是真正重要的定义，是您认为核心的定义。

这个游戏的过程，其实就是认识自我的一个过程。