



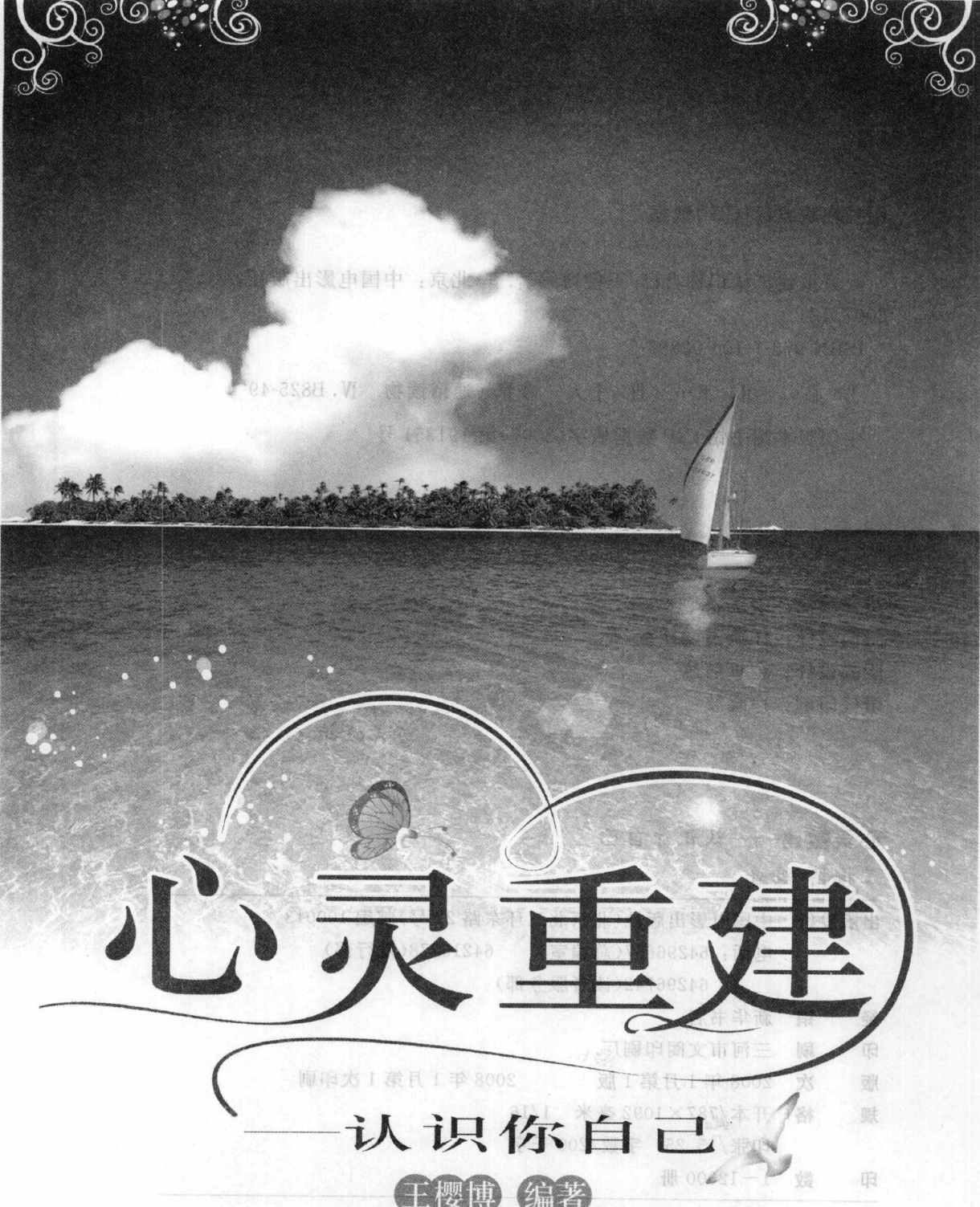
心灵重建

——认识你自己

王樱博 编著

CIP 中国电影出版社





心灵重建

——认识你自己——

王樱博 编著

CIP 中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵重建：认识你自己/王樱博编著. —北京：中国电影出版社，
2007. 12

ISBN 978-7-106-02898-5

I. 心… II. 王… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 191351 号

责任编辑：蔡宝瑛

封面设计：任燕飞设计室

版式设计：金日信达

责任印制：卢晓波

心灵重建——认识你自己

王樱博 编著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话：64296657(总编室) 64216278(发行部)

64296742(读者服务部)

经 销 新华书店

印 刷 三河市文阁印刷厂

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

规 格 开本/787×1092 毫米 1/16

印张/15.25 字数/200 千字

印 数 1—12000 册

书 号 ISBN 978-7-106-02898-5/B·0079

定 价 28.00 元

作者简介



王樱博，原名王宁博。中国年轻的组织动力学专家、实战型团队建设专家、著名的《魔鬼训练课程》讲师之一、《引爆团队行动力训练》创始人、北京十倍速文化传播顾问讲师、知信股份有限公司董事长。



前 言

你认识自己吗？

当你听到这个问题的时候，是不是感到很惊讶呢？谁能不认识自己呢？

在急剧变革的今天，面对色彩斑驳日新月异的生活，认识自己更是件困难的事情。

“万千皆识，惟有难辨自己。”怎么不是呢？有人只看到自己的能力，所以孤芳自赏，心比天高，既不愿与凡夫俗子交往，又期望社会的理解，知音的出现。

有人只看到自己的无能，于是自卑自贱，畏畏缩缩，一辈子在悲观阴暗的泥泞里封闭自己，找不到生活的出路，欲拔不能。

还有人只看到别人的无能，于是自狂自大，目无他人，仿佛自己能令山川变色，江河倒流。相反又有人只看到别人的能力，不经意间畏缩了自己，抬高了别人，显得卑躬屈膝，骨头发软，腰板挺不起来。

人是一种很难懂动物，所以也被称为高级动物。之所以难懂是因为人的善变。人是渺小的也是伟大的是脆弱的也是坚强的。所以要读懂一个人比读懂任何一本书要难得多。人每时每刻都在长大，都在变，有些改变是突然之间的，而有些是漫长的。有人说自己是最了解自己的。真的吗？就算你能了解现在的你，你能了解明天的你吗？

要认识自己，必须识别自己的天分和能力，认识自己的气质和性格。如果你不能认识自己，你就无法驾驭自己。世界上有照脸的镜子，



但没有照心的镜子。我们只能用自我反省作为观照内心的镜子。当外面的影像被遗忘时，要保持内在的影像，以改进自己而日臻完美。

世界上最大的对手不是别人，而是彻底地做好自己、战胜自己。古希腊伟大哲学家苏格拉底的“认识自己”是对千百万人通向成功的忠告。

世界上到底有多少对手，到底有多少成功的路子，恐怕难以计数。但有一个对手，有一条路子，你必须认清，这就是你应该辨清自己、辨清自己的优点和弱点，知道自己该把脚踏向何方？一旦真正这样，你就彻底读懂了自己，解除了你人生的盲从，你就可能把双脚踏在成功的跳板上……

如果你能做到这一点，成功的人生就会到来。好了，请你在任何时候都记住这样一句话——做好自己是成功人生的起点。

在生活中，我们最难的一个问题，就是搞不清楚自己究竟在索求什么？自己想要的是什么？也许，很多人都不能真正知道自己想要的是什么，特别是在有一份闲情的时候，想要理清所有纷乱头绪的时候，第一个问题还是：我们人活着到底真正需要什么？

我们在人世间，在生活中，真正想要的是什么？

这个问题也许看起来很简单，可是要真正懂得自己在想什么，需要什么的时候，却又找不到真正的目标，我们真正想要什么，其实也是一个意义深刻的问题，这个问题看起来简单，可也并不是一个很容易回答的问题。这个问题对于一些成功者来说，也许是个简单的问题，成功的人们可以不假思索的去获取自己需要的东西，可当他们拥有了这些东西时，却又觉得这些也并不是自己真正所需要的东西。灯红酒绿，食色终日，却将自己搞得精神疲惫，家庭不和，事后才警觉这不是自己所真正需要的东西。

生活中最困难的一个问题，是读懂自己心理的欲望需求。

贤人的体验、谈吐是书，伟人的经历、思想是书，智者的心路历程是书，历史是书，社会是书，读书是攀登人类精神的阶梯，是与智慧的生命对话沟通，是成倍地扩展自己精神生命的手段。读史使人明智，读

诗使人颖慧，哲学使人精细，博物使人深沉，伦理之学使人庄重，逻辑与修辞使人善辩……可这些书再多，总是别人的。

有位哲人说，古往今来，大家思考的其实是一个问题；有位作家说，古今中外，人们写的其实是一本书。从某种意义上说，这个问题就是你怎样生存，这本书就是你自己的心灵密码。吾生也有涯，知也无境，越担心读书少，越是热衷藏书、读别人的书，以证明自己的学问“档次”，就越容易被动盲从，反主为客，放弃了自己。其实，“佛在心中，何必他求”？求人，莫如求己；读人，不如阅读自己。若真读进去，你会发现，原来自己这本书也是多么精彩！

编者

2007年12月

目 录

第一章 让你“迷失”在快乐中

做好自己,首先要善待自己,让自己的日子多一份温馨和快乐。每个人的心中都有一个太阳,不停地燃烧,不断地给自己加温,快不快乐取决于你用怎样的心态去面对自己。世间的一切都是美好的,不好的只有自己的心情。要想过得快乐,就应该把不幸、失败、挫折和痛苦读懂。

快乐是一种选择 /2

我的快乐我做主 /4

快乐就在你心中 /6

换个角度,寻找快乐的支点 /8

快乐需要学会自爱 /10

只有糟糕的心情,没有糟糕的事情 /13

你快乐吗 /15

你是最棒的 /18

不要把心锁住 /20

“做”让你更快乐 /22

你快乐所以我快乐 /24

“笑一笑,十年少” /26



第二章 战胜自我，你定赢

人的一生，是风风雨雨，坎坎坷坷的一生，遭遇过无数的对手和敌人，但最强大的敌人并不是外部的，而是我们自己！正如哲人罗兰所说：“最强的对手，不一定是别人，而可能是我们自己！在战胜别人之前，先得战胜自己。”

给自己鼓掌喝彩 /30

自我超越 /33

希望之灯永不熄灭 /35

自卑——人生的绊脚石 /38

推开眼前那扇门 /41

战胜自己就是战胜敌人 /43

勇气——战胜自己的良药 /45

想做个“不倒翁”吗 /47

坐井观天：跳不出自己的界限 /49

明日复明日，明日何其多 /51

寻找自己的富矿区 /54

把“不可能”从你的人生字典中剔除 /57

第三章 别人眼中的“你”

用别人的眼睛来审视自己，了解自己，正视自己的优点、缺点，然后在人生的画板上——描绘、修改、美化、成就一幅令自己真正满意的画像。我们每个人，都应该好好为自己画一幅像。生活中，智者的智慧往往在于，他善于通过生活中那些能看出自己真实一面的眼睛来剖析自己，并从中去自省、去雕塑、去完善一个崭新的自我。

永远使你成为受欢迎的人 /60

给自己角色定位 /62

独一无二的你	/65
赞美他人=赞美自己	/67
正直：做人的准则	/69
认真对待每一个人	/72
多和陌生人说话	/74
战胜自己的弱点	/76
接受反对意见，闻过则改	/78
如何让人进一步喜欢你	/80
别人眼中的“你”	/82
秉持自我	/84

第四章 扔掉你人生的包袱

扔掉你人生的包袱，它可以放飞你的心灵，可以还原你的本性，使你真实地享受人生。放弃是一种选择，没有明智的放弃就没有辉煌的选择。有时，失去不一定是忧伤，反而会成为一种美丽；失去不一定是损失，反倒是一种奉献。只要我们抱着积极乐观的心态，失去也会变得可爱。

擦净心灵的灰尘	/88
给自己松松绑	/90
给自己开一张处方	/92
心底无私天地宽	/95
思想包袱——一生的累赘	/96
站得高你就看得远	/97
懂得忘却的艺术	/99
贫困胜于浮华	/101
别让贪欲害了你	/104
世上本无事，庸人自扰之	/106
半个月亮更美丽	/109

“身在福中不知福”要不得 /111

第五章 “我”是最棒的

自信,就是相信自己,这边风景独好!用心经营自己所拥有的一切,努力攀登下一个目标。不压抑,不束缚,想哭就哭,想笑就笑,而不必在意别人的目光,不将别人的看法放在心上,成为压在心头的巨石,甩甩头,将所有的包袱放下,继续前进!

播下信心的种子 /114

用自信之伞撑起一片天空 /117

自信——竞争的前提 /119

你自信吗 /121

生命诚可贵 /123

你就是一名冠军 /126

自己相信自己 /128

成功属于“有心”人 /130

解铃还需系铃人 /133

告诉自己“我很重要” /136

自信的良方自己开 /137

自信会给你带来好运 /139

让自己激励自己一下 /142

我是最棒的 /144

第六章 带着“野心”上路

人不能没有“野心”。“野心”是一股力量,一种升华,一个飞跃,一架阶梯,“野心”是高高耸立在人生道路上的灯塔。有了“野心”,人才有奋进的勇气,才有百折不挠的毅力与超人的

智慧。有了“野心”，人生才会得到充实和升华，精神才会得到振奋。有了“野心”，生命之舟才不会偏航，才不会触礁或误入漩涡，才能不断地向前航进。

- 你有“野心”吗 /148
- 给心灵的火焰加把柴 /151
- 不要被现状束缚住 /153
- 太阳每天都因你而灿烂 /155
- 心中的那缕阳光 /156
- 第二个春天也很美丽 /158
- 为你的企盼加油 /159
- 希望伴你一路同行 /161
- 目标是你振奋的种子 /163
- 目标助你一臂之力 /166
- 丢弃希望是你最大的悲哀 /169
- 在变化中寻找自己的目标 /172

第七章 做生活中的编导

有人把自己看作是生活的主角，有人把自己看作是生活的配角，有人把自己看作是生活的观众，而不屈服命运的强者，却把自己看作是生活的编导。智者的智慧往往在于，他最善于通过生活中的很多能照自己的、真实的、一切表象的镜子来剖析自己、调整自己、完善自己。

- 思路决定出路 /176
- 给生活加点旋律 /179
- 发现自己 /182
- 你会选择幸福吗 /184
- 我的生活我选择 /186
- 我的命运我掌握 /187

- 失败乃成功之母 /189
生活很简单 /191
挑战无极限 /193
驾驭好自己的情绪 /194
命运是一种人生的规律 /196
不要明天再说 /198
我的时间我做主 /200

第八章 做好自己，为我们的今天喝彩

人们其实是一本书。从某种意义上说，这个问题就是你怎样生存，这本书就是你自己的心灵密码。越担心读书少，越是热衷藏书、读别人的书，就越容易被动盲从，反主为客，放弃了自己。其实，读人，不如读自己。若真读进去，你会发现，原来自己这本书也这么精彩！

- 行为决定作为 /204
抬起你的头 /208
活出真我的风采 /211
勇敢的迈出第一步 /215
幸福需要自己打拼 /217
你要喊出自己的声音 /219
千里马不叫行吗 /221
坚持，坚持，再坚持 /223
培养个性魅力 /225
不断发展，不断完善 /228

快乐是一种选择

快乐与痛苦是孪生兄弟，不同的只是在于你的选择。

一位名叫塞尔玛的妇女陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习。她一个人留在陆军的小铁皮房子里。天气热得受不了——在仙人掌的阴影下也有摄氏 50 多度。她没有人可以谈天——身边只有墨西哥人和印第安人，而这些人偏偏不会说英语。她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回家去。不久，她收到了父亲的回信。信中只有短短的两行字：“两个人从牢房的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

读了父亲的来信，塞尔玛觉得非常惭愧。她决定要在沙漠中找到星星。塞尔玛开始和当地人交朋友，她对他们的纺织、陶器很有兴趣，他们就把自己最喜欢的纺织品和陶器送给她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，观看沙漠日落，还研究海螺壳，这些海螺壳是几万年前当沙漠还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。塞尔玛为自己的发现兴奋不已，并就此写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版了。是什么使塞尔玛的内心发生了这么大的改变呢？沙漠没有改变，印第安人也没有改变，改变的只是她的心态，一念之差，使她把原先认为恶劣的情况变为了一生中最快乐、最有意义的冒险，塞尔玛终于找到了属于自己的星星。

快乐与痛苦原来是对孪生兄弟，不同的只是在于你的选择。就好像夏天和冬天一样，如果你选择夏天，认为夏天会给你带来快乐，然而冬天定会来临，它并不会给你带来不幸和痛苦，只是因为你选择了夏天而拒绝冬天，所以才会有不幸和痛苦的产生。其实，不管是夏天或冬天，对你来讲都没有关系，不同的只是你的感受。惟有当你不执著于其中之一时，你才

能够享受两者，快乐永存。

世间许多事情本身并无所谓好坏，全在于当事人怎么看。当我们面对一件事情时，学会如何保持乐观豁达的心境而避免自寻烦恼就显得十分重要。19世纪德国哲学家叔本华说：“人们不受事物影响；却受到对事物看法的影响。”实乃至理名言。生活是一种伟大的艺术，只要你学会生活、学会选择，别让世俗的尘埃蒙蔽了双眼，别让太多的功利给心灵套上沉重的枷锁，你就会发现快乐如同星星点点般密布在我们身边的每一个角落，几乎随手可得。

快乐是一种心理感受，要不要快乐全由你自己决定。快乐是健康的金钥匙，人处世间，理应追求快乐。懂得快乐，善于快乐实在是一种智慧、一种气度、一种境界。人人都应学会怎么快乐怎么想，怎么快乐怎么看，怎么快乐怎么做。学会快乐，发现快乐，创造快乐，快乐就会永伴终生。

我的快乐我做主

人生追求的主要目标之一是快乐。人生最重要的东西也是快乐。

在森林的一条小路上，一个商人和一个樵夫经常相遇。

商人拥有长长的驼队，一箱箱的绫罗绸缎都是商人的财富。

樵夫每天都要上山砍柴，斧头和绳子是他最亲密的伙伴。

然而，商人整天愁眉苦脸，他不快乐。樵夫每天歌声不断，笑声朗朗，他很幸福。

一天，商人又与樵夫相遇，他们同坐在一块大石头上休息。

“唉！”商人叹道，“我真不明白，小伙子，你够穷的了，怎么那么快乐呢？你是否有一个无价之宝藏而不露呢？”

“哈哈！”樵夫笑道，“我也不明白，您拥有那么多财富，怎么整天愁眉苦脸呢？”

“唉！”商人说：“虽然我是那样的富有，但我的一家人总是为了钱财吵得不可开交。他们整天想的就是如何比其他人拥有更多，却没有一个想到为我付出哪怕一丁点儿真情实意。当然，我一回到家他们就会喜笑颜开，可是我始终弄不明白，他们是对着钱笑还是对着我笑。我虽家财万贯，但我却常常感到自己实际上是一个一无所有的穷光蛋。我能快乐吗？”

“哦，原来如此！”樵夫道，“我虽然一无所有，但我时时感觉到我拥有永恒的幸福，所以我经常乐不可支。”

“是么？那么你家里一定有一个贤慧的妻子？”商人问。

“没有，我是个快乐的光棍汉。”樵夫道。

“那么，你一定有一个不久就可迎娶进门的未婚妻。”商人肯定地说。

“没有，我从来没有过什么未婚妻。”

“那么，你一定有一件使自己快乐的宝物？”