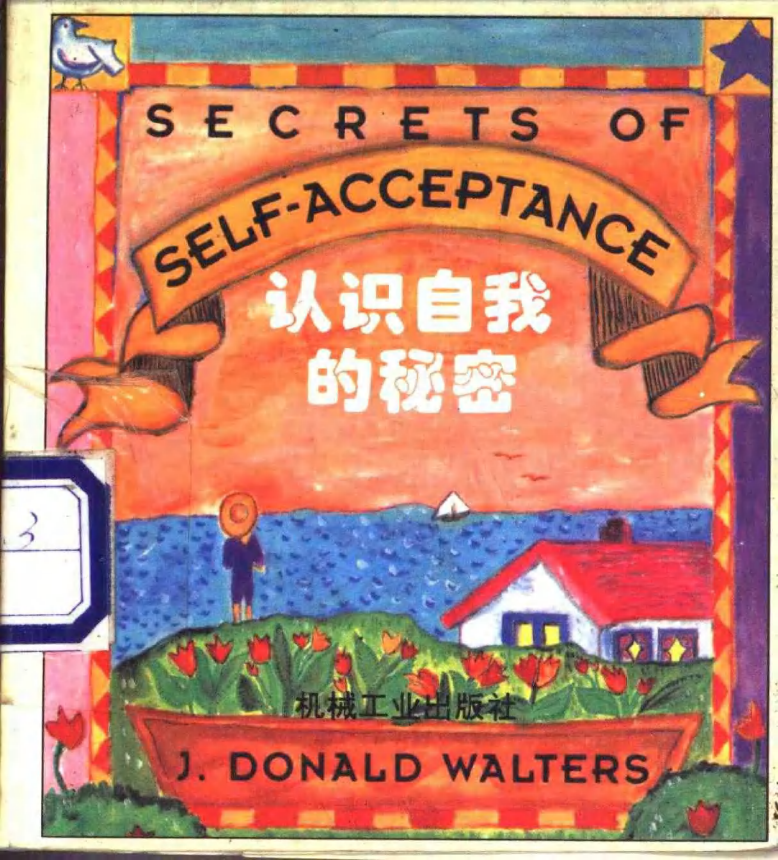




SECRETS OF

SELF-ACCEPTANCE

认识自我的
秘密

机械工业出版社

J. DONALD WALTERS

S E C R E T S O F

SELF-ACCEPTANCE

认识自我的秘密



蒋晚云 译
高明明 校

00116595



石化 S023102-

J. DONALD WALTERS

Illustrations copyright 1993

Crystal Clarity, Publishers

Text illustrations: Bella Bingham

Typesetting: Robert Froelick

机械工业出版社

ISBN 7-111-04539-4/Z · 34

出版人:马九荣(北京市百万庄南街一号 邮政编码 100037)

责任编辑:吴建华 韩 庆

新华书店北京发行所发行

开本:787×1092 $1/48$

1995年4月北京第1版·1995年4月北京第1次印刷

印数:00 001—10 000

定价:6.40元(每套 78.00元)

序 言

开阔的思维意识是自我心理健康的标志。而不健康的心理则由狭隘的思维意识体现出来。

心理健康的人不像某些人想象的那样，过于自信或富于进攻性。这些恰恰是狭隘意识的特征。心理健康的人是用了解和欣赏的目光注视着周围的世界。他追求理解而非被理解；追求善待他人，而不期待他人回报。他具有奉献精神并善解人意。

倘若一个人心理不健康，那么他只会考虑自己，内心世界被烦恼、困惑和忧虑所占据，只关心他人如何看待自己，不考虑能为他人做些什么。这种人的心理状态或许可形容为不能自拔，其全部兴趣的焦点就是自己。其不健康的狭隘思想意识，扭曲了他对现实的感知；剥夺了他品味人生的本能，最

终成为使其难以逃脱的牢笼。

我们中间很少有人完全生活在上述某种单一的思维意识形式中。有时在某些方面我们的思维意识很开阔，但有时在其它方面则显得狭隘。然而，如果我们追求明智和良好的生活，就能渐渐明白开阔的思维意识使人得以实现自我，而狭隘的思维意识无疑会使人走向自我封闭的痛苦。

狭隘的思维意识会诱使人认为，仅仅从心理上封闭自我并与世隔绝就能摆脱人们和外部环境的威胁带给自己的痛苦。如此说来，似乎只有对痛苦以及他人的漠不关心和不友好及误解的评价漠然视之，只有建立心理屏障来排除生活中的烦恼，我们才会最终得到内心的宁静。

不幸的是，对于那些受此诱惑的人来说，与外界隔绝、自我封闭并不安全。逃避现实的任何企图，只能使问题变得更加严重和危险，同时自己也越发自卑。越自我封闭，就会越痛苦地感知自身的缺陷

和不健全。人们之所以难以正视自己，其根源并非在于他们有什么缺陷，而是狭隘的思维意识在做怪；他们无法接受的不是自己，而是不断增强的自卑感。这种感觉嘲弄了人们普遍具有的自我发展源动力。

思维狭隘的人努力正视自己时，总是进一步肯定了其自卑和痛苦，而任何将自己的痛苦归罪于他人的企图，只能使人更加封闭和增加痛苦。

认识自我并非始于自我价值的肯定，这种自我肯定只能使人生硬地与他人相比较。例如：“我和他一样有能力”，“我比他更有能力”，“他阻止我提高自我价值意识”。类似这种表述是思维意识狭隘的典型表现。因此，纠正的方法是忘记自我，而非肯定自我。

认识自我首先是宽厚待人，这样才能开阔思维意识。一个人有了开阔视野，才能正视与他人以及与更广泛的事物之间的关系。

视野开阔了，才可言独立于或不依赖于他人。同时又不持自我封闭的态度，因为封闭使人至少在心灵上永远成为生活的牺牲品。这样一个人才可最终完全肯定地说，对他人和整个生活而言，他是正直的。

回首再谈认识自我时切记，你和大家一样都是彼此相异的人。人生始终是自己奏响那首只属于自己的旋律。在人生的舞台上没有任何人能扮演你的角色，要做的是学会把自己的角色演得完美无缺。然而这旋律、这角色只属于视野开阔而非心胸狭窄的自我。展望极为广阔的未来世界，去超越自我，最终则会在大多数人所具有的假性自我的背后找到真实的自己。

这本小书中的“秘密”有其明确的层次：即从自我否定，自我折磨到伴随着自我发展和完全认识自我的轻松愉快。



认识自我的秘密是：

领悟出人世间的你有别
于他人，永远不会有人奏响
你的人生旋律，漫长的人生
之路上它只伴随着你。人生
首要之责在于学会把自己的
人生旋律演奏得优美动听。

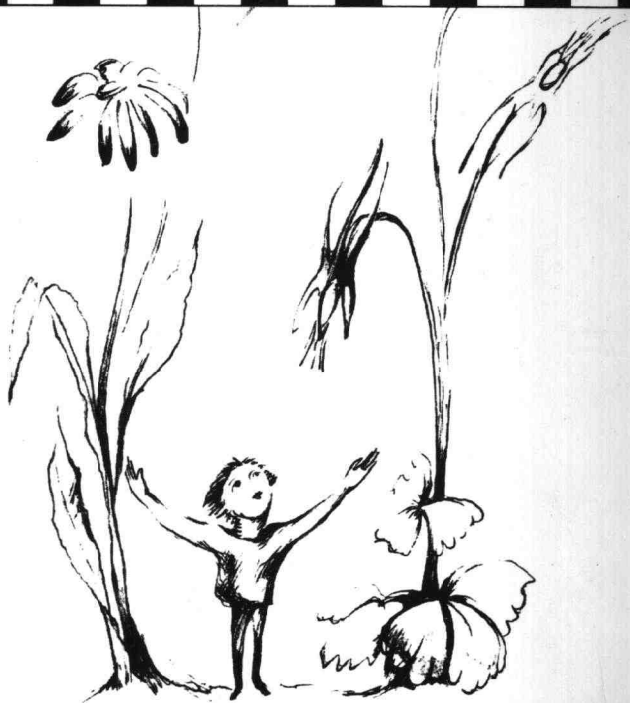


DAY 1

第 1 天

THE SECRET OF
SELF-ACCEPTANCE IS

realizing your uniqueness in the
entire universe. No one will ever
have your song to sing. Through
all eternity it will be yours
alone. Your primary task in life
is to learn to sing that song
to perfection.



DAY 2 第2天

THE SECRET OF
SELF-ACCEPTANCE IS

accepting others, first, as they
are. Only then will you be able
to accept yourself as you are.

认识自我的秘密是：

首先如实地接受他人，方能正视自我。



认识自我的秘密是：

不因他人的才华和成就而嫉妒。纵然在自己的事业追求中受挫，也强似在追求他人之所求中成功，一旦真实地再现了自我，你就取得了任何人物可能有的辉煌。

DAY 3

第 3 天

THE SECRET OF
SELF-ACCEPTANCE IS

not envying others their talents
and accomplishments. It is
better even to fail in one's own
soul-appointed duty than to
succeed in someone else's.
Once you succeed in being
wholly yourself, you will have
achieved the most glorious
success possible for any
human being.



DAY 4 第4天

THE SECRET OF
SELF-ACCEPTANCE IS

not resenting anyone;
for by resentment we only
belittle ourselves.

认识自我的秘密是：
切勿怨天尤人，因为这只会使人自卑。



DAY 5

第5天

THE SECRET OF
SELF-ACCEPTANCE IS

respecting everyone: for as we
are, so do we imagine others to
be: and as we view them, so do
we ourselves become even more.

认识自我的秘密是：

尊重他人。我们如此，也期望他人如此。
我们如此看待他人，自己则做得更出色。