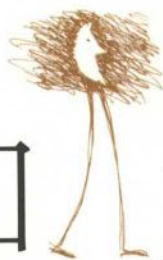
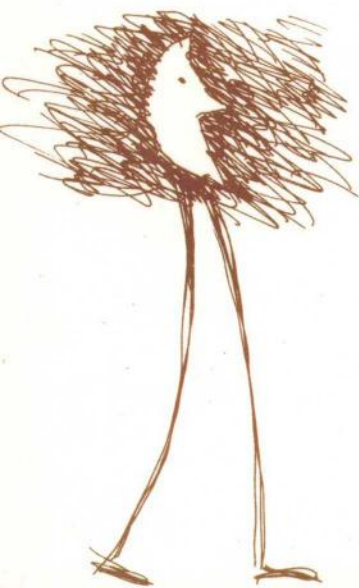


# 遇见未知的自己

Yujian Weizhi De Ziji

龙小语◎编著



给自己幸福，就是本书的主旨所在。

这是一本好读、好用也好学的现代修心书。它告诉每一位为未来彷徨着的年轻人：只要有梦想、有坚持，任何人都可以收获属于自己的奇迹。品读本书，你将获知其中的秘密，遇见真正的自己，创造完美的人生！

# 遇见未知的自己

Yujian Weizhi De Ziji

龙小语◎编著



**图书在版编目(CIP)数据**

遇见未知的自己 / 龙小语编著.—北京：海潮出版社，  
2011.5

ISBN 978-7-80213-973-2

I. ①遇… II. ①龙… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038497 号

**书 名：遇见未知的自己**

---

**编 著：**龙小语

**责任编辑：**罗 庆

**封面设计：**兰旗设计

**责任校对：**徐云霞

**出版发行：**海潮出版社

**社 址：**北京市西三环中路 19 号

**邮政编码：**100841

**电 话：**(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

**经 销：**全国新华书店

**印刷装订：**北京市业和印务有限公司

**开 本：**787mm×1092mm 1/16

**印 张：**25.25

**字 数：**412 千字

**版 次：**2011 年 6 月第 1 版

**印 次：**2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-973-2

**定 价：**36.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

## 前言

很多人都会一遍又一遍地拷问自己：我到底想要成为一个什么样的人？然后开始怀疑人生：我到底适合成为一个什么样的人？我人生的前几十年到底做了些什么？它对我未来的人生将有什么样的意义？我从这里出发将到哪里去？未来的我是个什么样子？

自己喜欢的职业、甜蜜的爱情、幸福的家庭、舒适的生活——这就是未来的自己，幸福的自己！

你幸福吗？

幸福，是小女孩手里的棒棒糖，是寒冬里的一抹暖阳，是晚归时恋人的一句关爱，是想放风筝时正好有风吹过，是一次美好的邂逅，是一双善意的眼睛……幸福看似遥不可得，其实触手可及。

如何才能幸福？

有人说幸福就像狗尾巴，眼看就要得到了，它却永远跑在前头。但只要你放下追逐，自信地往前走，才发现其实它一直跟着你。

人人谈幸福，人人感觉不幸福。懂得爱自己，懂得爱别人，懂得爱工作，懂得爱生活……找到那个懂爱的自己，幸福，不请自来。

幸福并不是一个有形的实物，而是面对生活所生出的一种感觉，能够穿透阳光见到内心的明媚，洞悉万物获得情感上的富足。幸福犹如庭前落花、天外云舒，只需你有一枚宠辱不惊的心魄、一份淡然如诗的心境。幸福从来不是寄托于他人身上，而是在自身的血脉里延伸。想要获取幸福吗？那就做一个懂爱的自己，朝阳落日，潮起潮落，都能够在其中获得一份心的安宁，爱的真谛。

## 遇见未知的自己

面对不断变化的生活，年轻、有才华的人有时也在怀疑自己的未来，同时也挡住了照耀自己的灿烂阳光。他们常常连自己想做什么都不清楚，就用艳羡的目光目不转睛地盯着那些身穿普拉达、生活优裕的风云人物。其实，成功与幸福的背后是他们付出的超出常人的努力与艰辛。成功人士非天生秉异，只是他们能够不放弃自己的梦想，才能够成为众人瞩目的焦点。

痛苦是我们自己制造出来的，因为那是我们对事情的解释。外面没有别人，所有的外在事物都是你内心透射出来的结果。我们不知道一切的问题都来自于我们自己，只要改变了自己、改变了自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。因为世界只接受我们对自己的评价。

给自己幸福，就是本书的主旨所在。

这是一本好读、好用也好学的现代修心书。它告诉每一位为未来彷徨着的年轻人：只要有梦想、有坚持，任何人都可以收获属于自己的奇迹。品读本书，你将获知其中的秘密，遇见真正的自己，创造完美的人生！

这是一部最适合中国人的伟大的都市身心灵修行书！请停下你盲目前进的脚步，改变你随波逐流的生活状态。当你重新认识到真正的自我时，你的生命就会创造新的奇迹。

# 目 录

## 第一章 邂逅快乐的自己

让自己工作的很快乐 .....	2
放轻松 .....	3
相信光明就要来到 .....	5
事在人为 .....	6
不要刻意追求完美 .....	7
每天都过感恩节 .....	8
时刻保持积极的态度 .....	9
我的快乐我做主 .....	11
欢乐是延缓衰老的良药 .....	12
相信一切向前看 .....	14
传递好消息 .....	17

## 第二章 邂逅职场中的自己

不在其位，不谋其政 .....	20
扛责任，但别背黑锅 .....	21
众人拾柴火焰高，荣耀勿独享 .....	23
不贴派系标签，不当八卦中心 .....	26
保持中立：避免落入他人圈套 .....	27
保持若隐若离的同事关系 .....	30
应对各种同事的策略 .....	31
勿侵犯他人的“领地” .....	33

## 遇见未知的自己

职场风云博弈 .....	34
避开办公室的各种陷阱 .....	36
与领导相处忌锋芒毕露 .....	38
说话有尺度，交往讲分寸 .....	39
不要替老板做决定 .....	41

### 第三章 邂逅交际中的自己

改变对手傲气有办法 .....	44
不做任人欺负的老实人 .....	46
在竞争中成长 .....	48
和谐是合作的基础 .....	49
正确看待别人的赞许 .....	51
正确对待别人的意见 .....	53
善待你的对手 .....	55
莫让错话伤着对方 .....	57
与人沟通要讲究方法 .....	59
要让对手成为你的帮手 .....	61
合作的时代需要牵手 .....	62

### 第四章 邂逅低调的自己

必要时把功劳送给别人，把过错留给自己 .....	66
身价飙升时别忘避害 .....	67
甘于卑微，自成尊贵 .....	69
聒噪不如沉默，息谤得于无言 .....	72
得理饶人更易征服人 .....	75
要给别人留面子 .....	77
做事不要太炫耀 .....	79
给别人留余地就给自己留余地 .....	81
让你的朋友表现得比你优越 .....	85
贵必须以“贱”为根本，高必须以“下”为基础 .....	88
只管做事，不问荣辱 .....	90

人情好谦，我以谦处反胜 .....	92
<b>第五章 邂逅执著的自己</b>	
不轻易放弃应得利益 .....	96
在细小的事情上必须讲信用 .....	97
别太在意别人怎么说 .....	99
不要执行有缺陷的制度 .....	100
没有先例就让自己成为先例 .....	101
对心爱的人也不能无条件顺从 .....	102
有勇气说出自己的意见 .....	103
坚持真理，不屈服于权威 .....	104
做好“小而简单”的工作 .....	105
执著于结果 .....	107
勇于承认错误 .....	108
<b>第六章 邂逅变通的自己</b>	
找到合适的宣泄方式 .....	112
固执让你自讨苦吃 .....	114
灵活面对生活 .....	115
换把钥匙开锁更轻松 .....	117
打破常规，自己订立游戏规则 .....	119
换个思路多出路 .....	122
眼界决定境界 .....	125
多换角度多条路 .....	127
用智慧打破僵局 .....	130
好心态才会出好状态 .....	133
为“自己”而工作就不会感觉苦 .....	135
<b>第七章 邂逅挫折中的自己</b>	
要想收获就得先付出 .....	140
不经历风雨怎能见彩虹 .....	141



## 遇见未知的自己

目录

用坦然迎接不幸 .....	143
人生本无坦途 .....	145
乐观地面对一切 .....	148
挫折是成功的法宝 .....	150
看淡生活中的不平事 .....	152
一笑置之岂不更好 .....	154
羞辱可以成就强者 .....	156
别把成功看得太复杂 .....	159
改变环境不如改变自己 .....	161
上帝并没有创造一个标准的人 .....	162

### 第八章 邂逅谦逊的自己

尊重他人就是尊重自己 .....	168
学会感恩 .....	169
为人谦逊 .....	171
善良是做人之本 .....	173
要“雪中送炭”不要“锦上添花” .....	174
礼貌对待每一个人 .....	175
得理也要让三分 .....	176
赞美要发自内心 .....	178
多与部属共同活动 .....	179
说话时尽量常用“我们” .....	180
与人握手时，多握一会儿 .....	181
经常面带微笑 .....	182

### 第九章 邂逅人气王的自己

有人脉就有帮手 .....	186
真挚的感情最重要 .....	188
要对他人感兴趣 .....	190
储蓄人情之道 .....	195
让人欠你一份情 .....	197

尊重他人就能赢得尊重 .....	199
利用时机送人情 .....	202
建立良好的人际关系 .....	203
帮助人的要点 .....	205
掌控突然升温的友情 .....	207

## 第十章 邂逅淡定的自己

人生不要有太多的欲望 .....	212
摒弃生活中多余的东西 .....	215
豁达是心灵的解药 .....	217
知足者方能享天下之福 .....	219
人生不在输赢 .....	221
能拿得起就要能放得下 .....	223
能容人者容天下 .....	225
大丈夫能屈能伸 .....	227
豁达可以赢得人心 .....	230
给别人铺台阶等于给自己留条后路 .....	232
豁达是通往幸福的另一扇门 .....	234
学会欣赏别人 .....	236

## 第十一章 邂逅美德的自己

君子之道：立身以德 .....	240
诚信重于泰山 .....	242
自信是成功的关键 .....	244
勇气，给你带来好运 .....	246
宽容，为你打开爱的大门 .....	247
热忱，让你的生命充满活力 .....	249
爱心，让你的生命如此充实 .....	250
节俭，使你终生受用 .....	253
嫉妒是人生的大敌 .....	255
永远克服傲慢的态度 .....	262

## 遇见未知的自己

始终怀着一颗感恩的心 .....	263
如何让你的人生更完美 .....	266

### 第十二章 邂逅成功处世的自己

学会令他人愉悦 .....	272
学会换位思考 .....	273
学会审时度势 .....	274
学会宽容他人 .....	276
学会同情他人 .....	278
态度决定一切 .....	279
挫折是人生财富 .....	281
困境不是成功障碍 .....	282
不要等待观望 .....	283
不要抱怨境遇 .....	285
不要一意孤行 .....	286
切忌猜疑他人 .....	288
知耻近乎勇 .....	289

### 第十三章 邂逅口吐莲花的自己

见到先生说书，见到屠夫说猪 .....	292
拒绝是一门艺术 .....	295
说话有分寸好办事 .....	298
错了就说“对不起” .....	306
用幽默拉近人际间的距离 .....	310
必要时，说点善意的谎言 .....	313
不能直言时，就该委婉和含糊 .....	315
玩笑话切勿过头 .....	319
多些赞美，不说恶言 .....	322
学会倾听，给别人说话的机会 .....	325
喋喋不休，生活之大敌 .....	328

**第十四章 邂逅成功的自己**

想成大事，请从细节做起 .....	334
忽视细节，就会失去机会 .....	336
大，常常蕴之于小 .....	337
细节影响个人前途 .....	339
从记住他人姓名开始 .....	341
小事中也有大商机 .....	342
为人处世，要从细节做起 .....	345
企业管理也要从细节开始 .....	347
不幸往往由小事而起 .....	350
善于观察人的小动作 .....	352
识人八技巧法 .....	356
第一印象——你的人际关系入场券 .....	358
红花还须绿叶扶持——你的修饰 .....	359
人看衣衫马看鞍——你的服饰 .....	365
万丛绿中一点红——你的饰物 .....	370
此处无声胜有声——你的体姿 .....	375
口语表达的第二种语言——你的手势 .....	381
握手也有学问 .....	383
千万别小看了称呼 .....	386

# 第一章

## 邂逅快乐的自己

### 让自己工作的很快乐

#### 1.寻找工作乐趣

“我怎么样才能在工作中获得乐趣呢？”一位企业家说。

“我在一笔生意中刚刚亏损了15万元，我已经完蛋了，再没脸见人了。”

很多人常常这样想。实际上，亏损了15万元是事实，但说自己完蛋了、没脸见人了，那只是自己的想法。有这样一句名言：“人之所以不安，不是因为发生的事情，而是因为他们对发生的事情产生的想法。”也就是说，兴趣的获得也就是个人的心理体验，而不是发生的事情本身。

事实上，生活中的很多时候，我们都能寻找到乐趣，正如亚伯拉罕·林肯所说的：“只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。”但现实中的许多人不是从生活中、工作中去寻找乐趣，而是去等待乐趣，等待未来发生能给他带来快乐的事情。他们以为自己结婚以后，找到好工作以后，买下房子以后，孩子大学毕业以后，完成某项任务或取得某种胜利以后，就会有创造性呢！年轻的画家也许能从你那里得到启示：第一流的画可以比第二流的画更富有创造性。

#### 2.把工作看成是自我满足

为了自我满足而工作是一种乐趣。如果这是强制性的工作，就未必是愉快的。一位产科大夫心情特别愉快，因为他刚刚接生了第100名婴儿。一名足球运动员也因他刚踢进10个球而欣喜若狂。现在，他又为自己能踢进11个球而兴高采烈地开始了新的训练。

#### 3.把工作看成艺术创作

有一次，一位教授指着一位在附近挖排水沟的工人赞赏地说：“那是一个真正的艺人。那些污泥在铁锹上空飞过，恰好落到他想让它落下的地方。”假如每个人都把自己的工作当成艺术创作，把自己单调、枯燥的打字看成是在钢琴前创作新的圆舞曲；把你在厨房炒菜，看做是油画创作，油、盐、酱、醋就是你的颜料，炒出的新花样就是你创作的新作品。

#### 4.把你的工作变为娱乐活动

把工作看成娱乐，就能以工作为消遣。在实际中很多人正是这样做的。请

记住劳动和娱乐的不同就在于思想准备不同。娱乐是乐趣，而劳动则是“必做”的，假如你是职业足球运动员，如果把注意力放在娱乐上，你就可以和业余足球运动员一样投入比赛。这里不是说比赛本身不重要，而是不要把全部精力集中到比赛这个“赌注”上，而忘记了踢球本身就是娱乐。常常是忘记了“比赛”，获胜的机会更大。

学会从工作中获得乐趣，即在苦中亦能寻乐，那将是你人生成功的又一秘诀。心中充满快乐时，自然感到身边的工作也有趣，终日自怨自艾，只是无益的自寻苦恼。

### 放轻松

“放轻松，其实每个人都会心痛……放轻松，放轻松……”

许多人都熟悉这首歌，传唱这首旋律轻松的歌曲。但若被问及“放轻松的意义何在”和“怎样放轻松”时，却很少有人能够轻轻松松地说明白其中的道理。在生活节奏日趋加快的今天，倍感压力的现代人多么渴望自己能够在紧张繁忙的学习、工作中松弛身心、减轻压力！而事实上却没有多少人能够如愿以偿，大多数人依然为生活所累，终日疲惫，困惑不已。

人们欲松弛身心而不可得，因为他们没有深入思考过应该怎样放松自己。

如果问及同事或亲友，问他们对松弛身心含义的理解时，你得到的答案多半如出一辙，他们会下定义如是说：“松弛身心是人们计划中将来某一天（开始）要做的事情，比如你可以在假期里履行你的计划，到时候你可以到海滨度假，躺在吊床上乘凉、临风微摆。当你退休后，你就已经做完了所有的工作，那时可选择的余地就更大了，打牌、看书、逛街或外出旅游……”

可见。人们对如何松弛身心的看法都很具体，遗憾的是却不全面——而且有些片面。想想看，在繁忙的工作生活中，你能有几天假期把自己挂在吊床上吹风，尽情地放松自己？而等到退休时，你已青春不再，时间、精力都不允许你去补偿自己年富力强时放弃的缤纷色彩了。也就是说，等到假期或是退休才想到该放松放松自己，意味着人们在其生活中的大部分时间里，甘愿承受紧张

## 遇见未知的自己

匆忙和焦躁不安的压力。而非常可惜的是，这大部分的时间又正是每一个人生命中最有价值的部分！生活不是紧急事件，我们每一天都应该调整好自我状态，在学习、工作之余应努力放松自己，不可让疲惫的感觉充斥生命。

能否做到从每天紧张繁忙的学习、工作中挤出时间给自己一点放松的闲暇，是很能考验一个人的心理素质的。因为做到这一步，就要不管时间有多紧迫、任务有多繁重，只要感觉到效率开始下降，精力不再集中而需休息调整时，你就得暂停工作并及时转入放松状态。事实上，许多人在大考临近时是绝不肯每天拿出一小时的时间来读小说、逛街或看电视的。他们总认为“现在一刻也不能放松！等挨过了这一阵，再去睡一天一夜。”其实，每天有规律地做到张弛有度，我们不仅不会浪费时间，而且还可以节约时间。

记住，那种期待到了将来的某一时刻才开始放松自己的计划是不可取的！如果你现在需要放松，你就现在开始放松自己。谦和轻松的心态有助于激发潜能，最大可能地提高你的工作效率。只有时常保持一种平和轻松的心理，你才能事有所成，走向成功。要知道，创造力源于轻松和谐的思维，紧张忙乱的情绪只能给我们的事情添乱。

可以想象，当年贝尔一定是神色自若、笑容可掬地试验成功第一台电话机的，而陈景润成功证明哥德巴赫猜想时肯定不是满头大汗的样子。有位作家向别人介绍经验时说：“当我感到紧张、压力大的时候，我就不会试图写哪怕一个字。但等我恢复了轻松平和的状态后，我笔下的文章就源源不断地产生了。”我们不妨向他学习。

要使生活真的做到“放轻松”，你就必须训练自己自如应对生活琐事的能力。生活由一幕幕戏剧组成，有喜剧、有悲剧、有闹剧……你必须具备化悲为喜、严防乐极生悲的意识，才能随时保持一份轻松平和的心态，凭着这份稳健的自信去闯荡人生旅途的风浪。这种处变不惊的人格力量来自于你一次又一次积极的自我暗示——一种对生活充满仁爱 and 耐力的自信，它始终使你正确选择对待生活的态度。有了这种积极的自我意识，你就可以学会如何去思考人生，并能够结合实际环境创造出新的生活方式。实践中，你自主的选择必将赋予你一个更加轻松愉悦的自我。



## 相信光明就要来到

记得西班牙小说家塞万提斯笔下的悲剧人物——唐·吉珂德吗？一位令人愉快、与人无忤的绅士，他读过许多穿盔甲的英勇骑士的故事。因而，他将自己幻想为其中之一——戴着生锈的盔甲，骑着瘦马，出发去冒险，寻求浪漫的生活。

可怜的唐·吉珂德，他将风车误认为旋转的怪物，而大肆攻击。幻想羊群是一支敌人的军队。好一个疯狂的武士！在他的幻想世界中，他是极为真挚的。可悲的是——他全盘错了。他根本看不见事实真相，最糟的是——他连自己是谁都不清楚！

世界上有许多人都过得不快乐。虽然，他们热切地冒险去征服世界，但是每件事情都出差错，他们看不出真正的原因。其实，世界本无错误，是我们的看法错误。我们对它的看法有错误时，我们的情绪也就不对劲了。我们常误以为别人有伤害我们的力量，因此害怕别人。其实，他们没有这种力量。例如，当我们找不到工作时，会气愤地攻击社会制度——因为我们内心感到不安全，我们内心感到不平衡。殊不知，不安全感、不平衡感是基于自我受到伤害，而非工作问题、就业问题、贫富悬殊问题，只要我们愿意花一点精力，总会解决的。我们无所适从，因而整日喋喋不休，整日转个不停，希望能驱逐内心的恐惧，然而，我们却不知道解除恐惧之道是：面对它，迎接它！

唐·吉珂德不知道自己是谁，恐惧自己没有价值。因此，他把自己圈入幻想的图画中、想象中，他是英勇的骑士、情圣和大胆的冒险家，但是当幻想与现实抵触时，他只有掉下马背。

如果你仔细观察，就会惊奇地发现，在我们的日常生活中，能够体验到欢悦的人，实在是太少了。就说你自己吧，你是否注意到：自己是一座充满青春活力和色彩绚丽的极乐岛呢，还是埋头为旁边的小草伤神？你在雨后呼吸到清新的空气时，是现出微笑呢，还是两眼盯着道路上的泥泞？当你走过一面镜子，无意中看到自己的影像时，你看到的自己是一副喜色呢，还是一副愁容？

保持欢快、乐观的态度，是取得成功的关键。一件事情常常既可以说成是