



你只能得到你相信的

Redefine Yourself

Where did You
Hide the Good

傅维韬 著

重新定义自己

你把优秀 藏在了哪里

你所遇到的问题
你早该知道的答案

非外借



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

Redefine Yourself
Where did You
Hide the Good

傅维韬 著



你把优秀
藏在了哪里

重新定义自己



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

重新定义自己：你把优秀藏在了哪里 / 傅维韬著. — 北京：北京联合出版公司，2017.10

ISBN 978-7-5596-0619-8

I. ①重… II. ①傅… 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 (2017) 第157125号

重新定义自己：你把优秀藏在了哪里

作 者：傅维韬

责任编辑：李 征

产品经理：张其鑫

特约编辑：黄川川 丛龙艳

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数：91千字 787mm×1092mm 1/32 印张：7

2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0619-8

定价：39.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-57933435/64243832

?

本书采用一问一答的方式，意在增加阅读的趣味性。问题是为了让我们变得更好的垫脚石，提出什么样的问题，决定着你对生活的看法，也能显露出你思考的方向。

你是谁？在家庭中你是母亲还是父亲，是儿子还是女儿？在公司你是上司还是下属，是精英还是普通员工？在社会中你是富人还是穷人？在生活中你是想改变世界的人还是只想过好自己生活的人？你的性格是积极还是消极，是乐观还是悲观，是内向还是外向？你的生活是不断流动的还是一成不变的，是跟从别人的还是听从自己的……

你是谁，想要成为谁？

事实上，以上问题的答案就是你的选择。

你现在的人生就是你过去选择而来的。

你所遇到的问题
你所寻求的答案

都在这里

“认识自己”是我们存世的唯一任务，
答案就在本书中。

CHONG XIN DING YI ZI JI

序

先讲一则故事：

一个人走到了生命的尽头，来到了天堂门口，守门的天使拦住了他的去路。

“你是谁？”天使问道。

“我是麦克。”他回答。

“我没有问你的名字，而是问你是谁。”

“我是个老师。”

“我没有问你的职业，而是问你是谁。”

“我是两个孩子的父亲。”

“我没问你是谁的父亲，而是问你是谁。”

就这样，他不知该如何回答，怎么回答都不令人满意。

“你是谁？”

“我是一个基督徒。”

“我没有问你的信仰，而是问你是谁。”

“我每天都上教堂、敬拜神，喜欢济弱扶贫。”

“我没问你干了什么，而是问你是谁。”

最后，他没有通过测试。

天堂不是用来简单区别好人和恶棍的。

一个人的价值才是真正的答案。

生活久了，会知道世上大多数人好好坏坏，各参其半。

你活出了你的价值，你就是完整的你，无须别人认同，你自己就是答案。

世界既然可以是你看到的样子，那也就可以完全不是。这不是辩证法，这就是事实，就看你的思维模式是否能转过这个弯。这个很重要，重要到你只需对自己的思维现状稍做一点破坏——对，破坏，就会有新的发现和收获。

都说人生高不过理想的高度，事实是，你只能得到你相信的。

每个人从生下来就开始不断地认识世界、认识他人，反过来，这就是另一种方式的发现和认识自己，不断不断……

人的一生就是认识自我的一生，有人说：“人生就是一种修行。”不错，但这种修行，不是经历世间种种，而是经历各个时期的自己。

很多难以回答的人生问题，不是没有答案，而是答案被问题隐藏了。

我想带大家认识这些问题，并从问题中找到答案。

这实在是一次思维的冒险。

我希望它值得你花时间去翻开本书。

想写这本书很久了，当初总觉得自己知之甚少，万一对读者有误导，岂不成了读者新的困扰？为了避免如此，我一直学习着、“准备”着，所有学习的动力皆源于此。在不断学习的过程中，学得越多，我发现自己知道得越少，很多东西越不能确定，这让我十分恐慌，完成这本书也变得遥遥无期。

直到有一天，我发现并非所有知识都对自己有益，我开始筛选自己想要的，讲自己真实感受到的。那么读者呢？每一位读者也都有自己的判断与选择。而我与读者的关系只是认识、知道、了解一些或者一点，我不可能陪任何人走完全程，事实上也没有人需要我这么做。于是，我明白我高估了自己的作用，并从这种压力中解脱出来，才有了呈现在读者面前的这本书。

这本书是我对自己学习的一个总结，我期盼着能对读者哪怕有一点点帮助，这就是值得欣慰的事了。十几年来，我不断学习、读书、做笔记，只为找到一些方法和智慧，然后把它们分享出来。人生的智慧在哪里呢？从成功学到哲学、宗教、科学、艺术甚至民间巫术，我都一一涉猎，不让自己在一棵树上吊死，试图找出它们的共性——那到底是什么？

截至目前，我不敢说自己已明白真相，但这样做确实拓宽了我的眼界。我也不再无论在谁面前都夸夸其谈，因为我了解了人性，每个人都有他自己的选择——把在研讨会上听到的奉为真理，把在大街上听到的同样的话视为敝屣。

认识自己，你就知道了一切。一滴水包含了大海的信息，一片雪花隐藏了宇宙的奥秘。寻找智慧你不必向外求，它就在你之内，借由不断地问问题，答案将会显露，哲学家就是这样产生的。但是，千万不要因此认为自己掌握了真理，这句话也许比真理还要重要，否则的话，这样的真理将会制造对立。

人生的痛苦与欢乐都是由自己创造的，与外界无关。如果你对这一点还不甚了解的话，这就是你读本书的意义所在。如果我只是说一些你认同的话，那这本书对你来说就毫无价值。每一次的进步，都是以挑战你的观念开始的，也正是你的观念创造了你的现实。如果你对现状不甚满意，或者想要变得更好，你就必须先挑战你的观念，进而选择能把你带向美好未来的想法。

所有的改变都起始于思想，让我们一起踏上这美妙的旅程，去找寻那改变人生的秘密吧。

目 录

第一章 — 1

信念的制约 — 2

信念的建立 — 13

改变别人 — 31

重新选择 — 32

第二章 — 35

追求的真相 — 36

改变的关键 — 58

人类趋乐避苦的本性 — 68

幸福感 — 76

智慧之路 — 94

看清自己的真相 — 110

第三章 — 115

生命的真相 — 116

爱与恐惧 — 124

情绪是什么 — 132

恐惧与爱 — 138

爱是一切的答案 — 145

第四章 — 151

合一的真相 — 152

当下的实相 — 160

科学与自然 — 174

“我”的答案 — 175

第五章 — 185

人生如梦 — 186

人生如戏 — 189

创造现实 — 193

当下的持续 — 196

第六章 — 199

关于教育 — 200



第一章

CHONG XIN DING YI ZI JI

智力是对人性弱点的利用
智慧是对人性弱点的慈悲

信念的制约

· 1

问：哇，生活就是一种选择，这是多么激动人心啊！可是并不是每个人都能选择听从内心的渴望的，他们受到各种环境的制约，不得已维持着现状。

答：噢，你说的是实情，大部分人在埋怨生不逢时，自己的状况都是别人或环境造成的。家庭、知识、相貌、人脉、技能等，这一切都对你形成了制约。你指责别人、抱怨社会，你选择成为这样一个人，选择让自己成为一个无能为力的受害者。所以你就受到了伤害，从而对现状不满，你不知道是你自己选择了它。

问：那是什么制约着我们的选择呢？

答：是你过去的思维制约着你的选择，是你的信念、

观念影响着你的思维。

问：信念、观念又是什么？它如何控制我们的思维？

答：信念和观念就是你对自身及事件相信的是什么，它们的差别只是相信的程度不同而已。

信念是一种确信，观念是一种相信，观点是在某一时段的认识，随时会变，你的思维判断就是依据这些做出正确与否的选择。

问：我明白了，如果我的观念是不对的，那么依据它做出的选择也都会是错的。

答：应该这么说，如果你的观念对你实现想要的生活没有益处，那么它对你来说就是错的。观念是不分对错的，关键就是看它是否对你的生活目标有帮助。

问：既然是信念、观念制约了我们的思维，那为什么不把有益于我们的观念装进脑袋，反而任凭无益的观念控制着自己呢？好像大部分人并没有得到自己想要的生活。

答：能问出这样的问题就是改变的开始。大部分人并未意识到自己需要做出改变，更未意识到是观念在无声无

息地支配着自己。当你向自身找原因时，改变就开始了。

当你向内看时，你就走上了正确的道路，内在决定外在，认识自己就由此拉开了序幕，一切都由认识自己开始。

· 2

问：是的，认识自己可不容易，这是历代哲学家都追问的课题。

答：我们的诞生，自有其价值。而你的角色是谁，由你自己选择。你选择的能力取决于你对自己的了解。你是谁？你能干什么，有多大能力，最喜欢什么？在你还没有有效认识自己之前，你做出的选择是极富局限性的，甚至只能带来痛苦。这就像一个人把货物装上汽车，然后找来一根绳子拴在车头上用力拉。我们很多人就这样辛辛苦苦地走完了一生，没有找到自己的引擎。自己的本质是什么？先放慢你的脚步，认识你自己，才能有效地使用自己。

问：我如何替换我的观念、信念？我甚至都不知道自己有什么样的信念和观念，如何找出它们并检验它对我是有益还是无益的呢？

答：所以，第一步就是找出阻碍你达到想要目标的信念或观念。举一个例子，比如说你想找一个温柔善良的女朋友。

问：你怎么知道的？我就是想找一个这样的女朋友。

答：我不知道，但这是大部分人的选择。我猜你没有达到目标，反而是找了一个性格与此相反的女朋友，对不对？

问：全让你猜中了。

答：这就是发生在大部分人身上的事，它不会按照你的目标来，但它一定会按照你的信念来。

问：那么，到底是什么观念导致的呢？

答：为了挖掘出你对婚姻的观念，你需要问自己：我