

◆ 意林杂志社 主编

爱上那个最初的自我，聆听真心，
让灵魂开出幸福的花朵。



爱上不完美的自己

每一朵花都有绽放的理由
让你爱上最美丽的自己

《意林·身心灵》系列丛书





爱上不完美的自己

《意林·身心灵》系列丛书

每一朵花都有绽放的理由
让你爱上最美丽的自己

意林杂志社 主编

图书在版编目(CIP)数据

爱上不完美的自己/意林杂志社主编—北京:
中华工商联合出版社, 2010.10
ISBN 978-7-80249-588-3

I. ①爱… II. ①意… 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(2010)第190130号

爱上不完美的自己

主 编: 意林杂志社
出 品 人: 成与华 顾 平
策 划: 方 伟 王立莉
责任编辑: 魏鸿鸣
特约编辑: 赵小霞
封面插图: LOST7
装帧设计: 李 倩
责任审读: 海 鸿
责任印制: 迈致宏
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 小森印刷(北京)有限公司
版 次: 2011年1月第1版
印 次: 2011年1月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/32
字 数: 150千字
印 张: 6
书 号: ISBN 978-7-80249-588-3
定 价: 18.00元

服务热线: 010-58301130 010-51908601-8015
销售热线: 010-58302813 010-51908602
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: <http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: tiancaixn@sina.com (编辑部)

工商联版图书
版权所有 侵权必究
凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

启 事

本书编选过程中, 参阅了部分报刊和著作, 虽经努力, 仍有部分未能与作者和译者取得联系, 在此深表歉意! 请未联系到的作者和译者见到本书后及时与我们联系, 以便按国家相关规定支付稿酬及邮寄样书。谢谢!

地址: 北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)
电话: 010-51908602

序言

身体，内心，灵魂。这三者之间有一种共生共存，而又互相影响的关系。身体的舒缓，内心的豁达，灵魂的高贵，构成一个丰富、完整的人生。若是把身心灵比喻成一个车子，身心好比车轮，灵魂好比车身，只有三者平衡把握才能让你更好的自由自在的生活在纷繁复杂的尘世间

如果这三方面，有一个方面不够和谐，就会影响整个人的状态。疲惫、紧张、烦躁、郁闷更是现代都市人的统一病症。究其原因不外乎——身体被压力拖垮，内心被欲望占据，灵魂被物质俘虏。人不能够成为自己，而成为了一个异化的机器。身心灵的和谐，在于重新找回三者之间的平衡状态，让身服从于心灵，让心灵超脱于身以外的东西。

《爱上不完美的自己》是一本关于如何真实地认识自己，如何获得幸福的书。在这本书里，你将跟着周国平、林清玄、毕淑敏等名家一起学习、成长，试着爱上自己，宽恕那个很苛刻的自己。试着认识最本真的自己，从

平常生活中发现自己的美丽。平淡是真，平淡是美，在生命的点点滴滴中认识生命的美好，宽恕自己和身边的人，生命才接近美好。

很多人都是为别人的目光生活着，对自己和身边的人过于苛刻。在这样的生活状态下，烦恼代替了幸福、压力代替了轻松、争吵代替了和谐。而人生此时也因为人们的过于苛求而变得烦躁不安，压力倍增。如果我们懂得了人无完人，只求接近内心的美好，如果我们认识了宽恕别人就是宽恕自己。那么生命便会变得平静而又优雅起来。

在人生的花园里，不光有耀眼的玫瑰，还要有清淡的丁香和幽兰，这才构成明媚的春天。过分地苛求别人无疑会扩大生命的悲哀和愤怒，而这是造成我们烦躁的根源。我们只有在一颗平静的心态下才能清楚地认识自己、认识别人。等你看完这本书，你就会理解生命和幸福的真正意义：那就是，一颗平静的心和宽恕的心，可以装下整个人生所有的欢喜忧愁。

在这里，这颗平静的心，把它们转化成幸福。

爱上不完美的自己。

目 录

序 言		001
爽快一点	蔡康永	001
看重现在	吴淡如	002
最年轻的一天	张丽钧	004
能哭出来的人将来一定能笑对生活	马未都	006
赘 肉	〔新加坡〕尤 今	007
逆风的香	林清玄	008
人格的自尊	余秋雨	010
其实，不是世界抛弃了我们	寒 流	012
你那根金羽毛还在吗	杜 荷	014
忠实地扮演自己	〔美〕奥普拉·温弗瑞 洪懿妍译	015
发现你的“黑痣”	张世普	016
从三岁开始学坚强	吴淡如	018
投资自己准没错	吴淡如	020
被爱注册过的花	张丽钧	022
真实的高贵	〔美〕海明威 林 夕译	023
活给自己看	小 想	024
乐观可以学习吗	〔美〕弗雷德里克·方捷 小 青译	026

爱

完美的自己
A shang bu wan mei de zi ji

001

爱上不完美的自己

目 录

最幸福的人	吴淡如	028
写给30岁的自己	吴淡如	030
但愿人长久	舒 婷	032
水激石则鸣，人激志则宏	佚 名	034
自以为灯	余 袭	035
如果我是你	三 毛	036
相信自己吧	〔美〕爱默生 梁文静译	037
海边的白蝴蝶	林清玄	038
变是好事	〔美〕维维安·布奇安 姚 娟译	041
钥匙在你手中	〔美〕玛尔兹 吴 敏译	042
每天问自己4个问题		
	〔墨西哥〕维多利亚·霍尔兹 谢震宇译	044
我要笑遍世界	〔美〕奥格·曼迪诺 刘 可译	045
丈量幸福	佚 名	046
无关痛痒的角色	云家洛	048
首先想到谁	张小娴	049
持久不变的是人的性格	〔德〕叔本华 阿 峰译	050
最佳状态	于 丹	051
最高贵的殿堂	王 磊	052

爱上不完美的自己。

目 录

你现在就是	李 践	054
还给谁	三 毛	056
不去羡慕别人的生活	星 竹	058
讨厌我就是敌人	吴淡如	060
让女人丑陋的最根本原因	毕淑敏	062
颈椎病的非医学因素	孙道荣	064
尊重你的个性	佚 名	066
做好配角	曾慧娟 李铁峰	067
醒 来	〔美〕安东尼·德·梅洛 陈荣生译	068
做的就是大盗	许冬林	070
蟾 蜍	马未都	072
放大你的优点	崔修建	074
永远一样的黄昏	刘亮程	076
充实生活	佚 名	077
从肉到灵的蜕变	马晓伟	078
善的情怀	梁晓声	080
闯 祸	马未都	083
人生风湿症	陶 杰	084
爱能化解仇恨	佚 名	086

爱

爱上不完美的自己

003

爱上不完美的自己

目 录

爱

完美的自己
Aishang bu wan mei de zi ji

004

请让我有尊严地生活	马 德	087
正眼看它，正面迎它	吴淡如	088
可以永远，但是不一定青春	洪 晃	090
不达彼岸	佚 名	091
今世的五百次回眸	毕淑敏	092
微笑是一把神奇的钥匙	胡世宗	094
重新认识你自己 [印度] 克里希那穆提	若 水译	096
感知幸福	刘燕敏	098
灵魂的缝隙	韩松落	100
人生六不交	陈鲁民	102
取 水	星 竹	104
水会永远活着	佚 名	106
知道在适当的时候说“不”	佚 名	107
沙画的启示	郑 啸	108
那些浪漫的事	莫小米	110
多一点自省	佚 名	112
失去了什么	佚 名	114
人生三程	景 青	115
跟随自己	储秋实	116

爱上不完美的自己。

目 录

我想做个有趣的人	陈鲁民	118
虚度的时光	〔意大利〕布扎蒂 祝本雄译	120
人生观连接着生活品质	〔美〕厄尼·J.林斯基 史 强译	122
最好的还是会来的	〔美〕吉姆·斯图弗 李荷卿译	124
黑天鹅32转	吴淡如	126
光阴的故事	张晓风	128
自伞自度	唐 汶	129
退而求其次	佚 名	130
让笑容稍息	张 翔	132
一克重的砝码	释戒嗔	134
与人共享快乐的需要	周国平	136
吻	冯骥才	138
人老了是什么感觉	〔美〕莫里斯 郑衍文译	140
你的身体在说什么	张丽钧	142
忘 记	流 沙	144
人生不艰难	鲍尔吉·原野	146
生命最高的价值	〔印度〕奥 修 陶 稀译	147
让身体适应床	清风慕竹	148
格 局	赵 瑜	150

爱

爱上不完美的自己

Ai shang bu wan mei de zi ji

005

爱上不完美的自己

目 录

做真正FUN的事	抹 茶	152
烤鸭蛋的同学	王月冰	154
人人都是孤儿	周国平	156
发现自己的位置	陆求实	158
让心灵也奔小康	罗 西	160
人到无求品自高	金 庸	162
活着的理由	王林峰	164
看见阳光就微笑	张丽钧	166
孤独是致命的毒药	〔美〕詹姆斯·林奇 刘育林译	168
等待花开的时机	佚 名	170
不是得到就是学到	吴淡如	172
归宿是一个人的事	张小娴	174
赢自己比赢别人重要	潘晓婷 王邵辉	176
忘记自己的相貌	郑渊洁	177
生活应该崇善不求真	殷君发	178
你必须生活在今天		
〔美〕斯蒂文·韦斯特 李志平 顾 敏译		179
做一个大气的人	简 嫔	180
让完美歇着去吧	〔美〕J·沃尔特 王 悦译	182

保持美丽，不仅要保持外表美丽，更重要的是保持一颗美丽的心灵，如此，才能让生命的花园时时鸟语花香。

爽快一点

文/蔡康永

皱纹和斑点，女人用尽全力对付的东西。

为什么要这么恶作剧呢？不能爽爽快快地让人到了年纪就死掉。何必慢吞吞地拿这些皱纹、斑点、白头发吓唬人啊？对谁有好处呢？

这件事，我最后相信了生物学家、基因学派的解释

“为了避免搞不清楚状况的雄性把力气浪费在已经不能再生殖的雌性身上，所以要明确地把这些‘过期’的雌性给标示出来，让雄性一眼看去就知道有效期已过。赶紧转向去找没皱纹又没斑点的目标，才能有效率地繁殖后代。”

这话是有道理，所以我信了。

只是谁可以去跟“上面”说一声呢？说我们大部分时候，已经不是为了繁殖后代而爱了。我们有各式各样的爱，并不需要多事的皱纹、斑点来警告我们。我们爱那个人的心、灵魂、才华、个性。我们爱的，不是那个人的繁殖能力。

这样，皱纹、斑点和白头发，可以功成身退了吗？

就让人美丽，直到该死的那天，如何？

爱

上

Ai

shang

bu

wan

mei

de

zi

ji

完美的自己

001

过去，是自己不能改变的；未来是自己不能预料的，只有把握当下，才能活出更好的未来。

看重现在

文/吴淡如

这一天晚上，所有的工作结束后，我真的觉得很累。天空飘着细雨，季节即将转换的时候，就是我筋骨酸痛最难抵挡的时候。我忽然想念起温泉来，对让我搭便车的朋友说：“如果现在是在汤布院，该有多好啊！”

我曾经和朋友们到日本年轻人票选为最佳温泉度假区的汤布院去，在一个女画家开的雅致的“旅馆游轮”里头，一天洗好几次露天温泉。我想起那家旅馆的私人露天温泉池以及池畔种的樱花树，竟然有点哀伤。

“为什么我们不现在去呢？”朋友说，“我们可以退而求其次，不需要带着遗憾进入梦乡。”

这句话激起我的灵感。我想起阳明山的一个公共温泉。几年前，我曾经到过那里一次，和我梦想中的汤布院相比，虽然简陋了些，但仍然是一种享受啊！

我们把车掉转了方向，往阳明山驶去。花了70元，我们也洗到了露天温泉，而这个露天温泉，由于已经改建，所以也比我们预想的样子好很多很多，我可以在“女大众池”里仰着头看星星。

脱离了梦幻少女的年纪，我还有许许多多的梦想，也努力在实践着我想做的事情，但同时也悟到一个真理：不要把痛苦或快乐变成二分

法，不要把现在和未来看成完全不一样的时空，有空就要让自己活得好一点。其实，大部分的人都有各式各样的梦想，只不过他们一定要到未来才愿意让它实现，未来遥不可及，也永远不会到。到了两眼一闭前，还在指望梦中乐园，而人生中从来没掌握一点开心的权利，从没及时做点和梦想靠近的事情。

过去当记者时，我还曾认识一个酷爱赌博的同行。他虽是无壳蜗牛，却看不起任何人的住家，我最常听见的口头禅就是“等我买了一栋250平方米有庭院的房子，我就请你们来见识见识。”有一天，当他在同事家这样说时，另一位同事很“毒”地对他说：“你先把赌债还完再来说大话吧！”这个讥讽把他气得七窍生烟，但却深得大家的心，让大家暗地里爽快不已。

很多人都有梦想，但从来没想过要接近它，那些梦想，只能叫做空想，会让你“吃得苦中苦”，但绝对不会使你成为“人上人”。

未曾想与梦想接近，可能是期待像中彩券一样实现梦想吧。但真的中了奖券，实现梦想，未必是好事。澳洲就有这么一个例子：

有个曲棍球队的球员在1983年，他25岁的时候，中了10万美元的乐透彩券，这么年轻就拿到一大笔退休金，使他乐不可支。在当时，那可是一大笔钱，光利息就吃喝不尽。他辞去所有工作，在家专心退休，过他想过的生活。16年后，记者发现他时，他已经是个体重高达330千克的大肥仔，没办法把自己挤出家门。照片上，他的肚子大得差点垂到了地上。

看来，他的幸运变成了他的不幸。

意大利心理学家Francesco Alberoni说：“我们都很累，所以幻想有一天能够活在梦中乐园，拥有财富、权力、休闲，并远离任何的忧虑和不安。但是这世界上根本没有梦中乐园。中奖券的人如果那么做，很快就会恢复原来的样子。”

女人如花，女人如水。当你拥有了一颗去美丽生活的心态，那么你的人生也就从此娇艳欲滴。

最年轻的一天

文/张丽钧

爱

完美的自己

Ai shang bu wan mei de zi ji

004

母亲总鼓励我穿红戴绿。她曾饶有兴味地指着一件让我看看都觉得怪不好意思的衣服鼓动我说：“买下来吧！你穿上准好看！”她的声音是那么大，手指坚定不移地指向那件衣服。一时间，我觉得整个商场的人都把惊讶的目光投向了我們。我怀着比在大庭广众之下穿上了那件极不适合我的艳服还要羞辱的心，拖着母亲快速离开，然后有些气恼地对她说：“我都多大了！那么艳的衣服，我怎么能穿得出去？”可是母亲却不以为然。她高声教训我道：“今天，就是你从今往后最年轻的一天。你再也过不着昨天了。明天的你就比今天老了，后天呢，你又比明天老了——你还不赶紧趁着最年轻的一天穿点儿漂亮衣裳！”

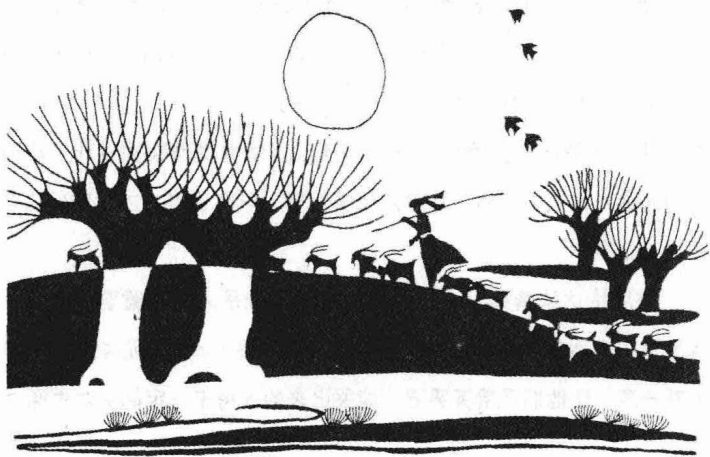
从今往后最年轻的一天？好奇怪的说法啊！但仔细想想，可不是嘛，每个人都在过着他(她)从今往后最年轻的一天。昨天比今天光鲜，只是昨天已然逝去。那些花一般的笑影，跌进时光流淌的河里，永远不肯再回来照耀我们此时黯淡的心境。昨天的美丽羁绊着我们的手脚。恍惚中，竟以为可以等，以为在明天的某一方光影里可以镶嵌进一轮迷失于昨天的太阳……其实，怎么可能呢？开弓的箭永不可能回头。而那呼啸着向前的，正是箭一般的光阴啊！

我有点怕。怕自己笨拙的手抓不牢从今往后最年轻的一天。

在这最年轻的一天里，我希望自己微笑着面对镜子里的那个影

像，欣赏她，悦纳她，不挑剔她眉宇间岁月的印痕；我希望自己在可以表达爱的日子里，细腻温婉地向所爱的人传达爱的信息，语言动听，动作轻柔；我希望自己永不熄灭攀登灵魂巅峰的热望，见贤思齐，见不贤而内自省，学习根须，静默但热烈地去拥抱那轮看不见的太阳；我希望自己保持孩童般神圣的好奇心，将大自然引为爱侣，永不减损端详一朵花时内心的无比悸动与无限怜惜；我希望自己保持敏感——对善意，对真情，对文字，对艺术，不因阅尽了人间春色就无视春色，爱着，感动着，朝前走。

母亲，感谢你提醒我今天是我最年轻的一天。我下定决心在这最年轻的一天里穿起艳丽的衣裳，当然，更要以艳丽的心情去做事，去生活。我，要捧给带我来到这世界的人一个艳丽的人生。



笑需要勇气，哭也需要勇气，当你能真正面对自己的不幸，有勇气大声哭出来，也有勇气去积极生活。

能哭出来的人将来一定能笑对生活

文/马未都

爱

完美的自己

A shang bu wan mei de zi ji

006

我记得我从小就不怎么爱哭，稍微长大一些就更没机会哭了。21岁那年，遇到了两位伟人周恩来，毛泽东先后去世，集会前还担心自己哭不出来无法过关。

我们文化中的传统教育就是“男儿有泪不轻弹”，哭似乎是女人的专属。我很小的时候，因为什么事情忘了，刚要有哭的意思，父亲就严厉地说：你哭一个给我看看！在这种威慑下，我哪里还敢哭。久而久之，教育起作用了，长大后，恐惧、委屈、病痛、伤悲，都不能让我哭出声，眼睛流泪都是打呵欠引发的。

所以，当我们以长者或强者身份看见别人哭时，第一反应就是劝止，以为让别人不哭悲痛就停止了。所以，当我们以幼者或弱者身份哭时，听到别人的劝解，往往也强行止住哭声。

止住了哭声可止不住伤悲和痛苦。人体的生理架构设计了排遣伤悲的通道，让心中的痛苦随眼泪尽情排出，只有这样，才能减轻痛苦，才能重新振作。

哭所传达的情绪复杂，哭虽比笑少，但是人生最重要的一章。我看见汶川大地震中许多善良的人们劝止受难哭泣者时，心中焦虑，真想大喊一声：让他们尽情哭哭吧，能哭出来的人将来一定能笑对生活。