

乌龟的智慧

TURTLE WISDOM

[美]多娜·狄诺姆 著
林 敏 译



黑龙江科学技术出版社

Turtle Wisdom

乌龟的智慧



NLIC2970454804

[美]多娜·狄诺姆 著

林 敏 译

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2009-073

图书在版编目(CIP)数据

乌龟的智慧/[美]多娜·狄诺姆著;林敏译.—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2009.8

ISBN 978-7-5388-6208-9

I.乌… II.①多…②林… III.成功心理学—通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 140284 号

Turtle Wisdom by Donna DeNomme

Copyright © 2007 Donna DeNomme

Simplified Chinese edition copyright ©

2009 Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co.,Ltd.

This edition published by arrangement with Donna DeNomme through

Columbine Communications & Publications

All Rights Reserved

乌龟的智慧

WUGUI DE ZHIHUI

作 者 [美]多娜·狄诺姆

译 者 林 敏

责任编辑 张丽生 徐增光

装帧设计 王明贵

文字编辑 胡宝林

美术编辑 韩立强

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

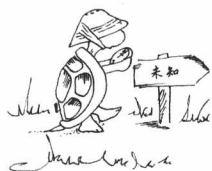
开 本 720 × 970 1/16

印 张 9.25

版 次 2009 年 10 月第 1 版·2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6208-9/B·84

定 价 19.80 元



无论你去过哪里，你做过什么，你都还有巨大的潜力尚待开发。



我们在这里是为了体验生活充实的内涵。请活在当下。

请在生命中设立明智的进与退的界限，适时地从内心寻找静谧与保护，就像乌龟回到壳里寻找营养、恢复活力。



打开上帝赐与的礼物，那就是你自己！请将你的脑袋探出来，在这个世界找到属于你的道路。请获得做真正自我的自由。

带着你的智慧，开始新的人生。

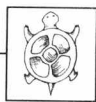


人们会把自己的信仰和信任置于许多事情之上。他们可以从金钱、他人的爱、职业或其他表面上的荣耀来获取安全感。然而，所有这些事情都在不断变化。

为什么要在别人，而不是自己身上培养安全感呢？为什么不去关爱自己呢？不要再在这个“冷漠、残酷的世界”里寻找安全感了！快把时间花在建立你这辈子最重要的关系——你与自己的关系上吧！去创造你所需要的柔情、支持和安全感吧！

正如一只乌龟，你将你的智慧扛在背上。无论发生什么，你都可以选择什么时候躲进壳里，什么时候将脑袋伸出来。





乌龟的话

最要紧的是：做真实的自我！

——威廉·莎士比亚

几年之前，我出现了甲状腺功能失调的症状，感觉到自己精力不足，直到有一天，我变得疲惫不堪，就连在屋里稍微走动都感到精疲力尽。我的工作受到影响，我的房子变成一团糟，更糟糕的是，我甚至没有任何力气来体会任何快乐。我太累了，根本无法体验任何情绪上的波动！

哪怕是思考都会让我精疲力尽。我的思维变得缓慢呆滞，有时甚至变得失常。后来，在头脑清醒之时，自己就会意识到，在过去某个时候，自己因为反应缓慢而说了错话。但是假若当时自己尚存些许精力的话，也一定会将这些精力用来难过和沮丧。

在针灸师和医生的帮助下，我体内的新陈代谢又重新达到平衡，



大脑也逐渐开始重新正常运作，这种体会让我陶醉不已。现在我不怎么费力都能同时做多件事情，让我都不由得开始钦佩自己。我的大脑现在能够同时思考这件事情、那件事情，甚至还包括别的事情，也不用像以前一样逼迫自己去思考。一切都变得无比自然。虽然女性以能够同时着手做多件事情而著称，但是当我真的做到这点的时候，也不禁为人类聪明的大脑和自己强大的能力倍感骄傲。

我刚开始的时候几乎都迷失自我了……至少我的感官不复存在了。原来那个自己总能倚靠的“我”已经丧失了正常的功能，那个积极能干、奋勇上进的“我”已经了无踪迹。我日夜煎熬，度日如年。就寝前疲惫憔悴，醒来时精疲力尽。而就在这个绝望的时刻，我开始学会欣赏自我。

其实这种体验在我年幼的时候就已经有了萌芽。在我小的时候，家人把我托付给他人照顾。可是那些人却对我百般折磨，使我身体上、精神上、生理上和心理上都备受煎熬。可是我的父母却毫不知情，他们并不知道自己的女儿被他人整整折磨了好几年。

但是我的精神却没有被打败。不知是什么原因，我所经历的艰难险阻却让我得以触碰内心深处的那个真实的自我，并获取一种内在的力量。不管当时的环境有多么艰难，我的内心深处都有一种绝对存在且不可动摇的东西，这种东西得以完整地保留下来。即使在我感到无比孤独，感到被世界遗弃的时候，总还会有一丝安慰温暖我心扉。

在被灾难袭击之后，我们必须进行灾后重建。也许，意外事故或是健康状况会从某种程度上改变我们，但是，无论在何种情况下，我们仍然拥有内心深处真实的自我，我们也仍然能够利用内心深处这一永恒不变的力量。对上述观点的认识至关重要。当我染上伤寒的时候，我决定迎难而上，有力气的时候就做些事情，没有力气的时候就坐下休息。在那些自己身体孱弱的日子里，居然还能够在园子里连续干活几个小时，有时还能进行写作，就好像我的内心特地让我生一场大病，因为它一直企盼着自己能够从事这些创造性活动。

虽然我年幼时所经受的创伤和我最近得的一场大病都给我带来了许多困难，但是我却对自己的这两次遭遇感激不尽，因为这些困难激励着我，让我在感情上得以升华，进入一个安谧恬静、充满信心的境界。在每个人的内心深处，都有一口力量与智慧之井，借助这口井，我们就能够直面并克服自己原来无法想象的一切艰难险阻。即使是在最艰难的时期，我们也能够找到自己所需要的东西，从而不但得以生存，而且能够走向兴盛。这里的关键首先在于自我审视。在我们的内心深处，蕴藏着知识、智慧和克服难关的良方。请认真地将你内心的这些金子挖掘出来，从而展现出你最伟大的一面。这才是最为宝贵的财富啊！

现在，我很容易就能感到快乐。我和我移动的家——我“背上的壳”，就是我想要的一切。而其余的东西，我们在接下来的历险经历中就能获得！



一个人找到自己的时候，便攫取了灵魂的精华。

——克劳德·M.布里斯托

在我年幼时助我渡过困难的内心力量，在后来激励着我从事我现在的职业，去帮助、指引他人通过艰苦奋斗渡过难关。我不仅帮助我的客户解决目前的难题，而且也帮助他们抚慰童年时代留下的创伤。我非常高兴，自己能够帮助他人获得康复，并为此深感骄傲。

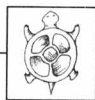
曾经有人想与我分享一下我的理念。与失意者相处的经验让我相信我的这些理念能够帮助那些想要活出真我人生的人。很多人都曾经历过艰难险阻，这些困难却能教导他们如何更好地欣赏自我。而对于那些向来一帆风顺的人，我希望能够借此书转移他们的视线，引领他们去深入地感受自我、欣赏自我，而不至于在摔跤之后才从痛苦中学习。如果他们现在就能学会欣赏自我，或许他们就能防患于未然，而不至于在未来踏上痛苦的历程。当该说的都说了，该做的都做了时，如果你已经找到真正的自我，那么“还真不错”！

假如我失去世界上所有的朋友，
我至少仍然还有一个朋友，
而那个朋友就活在我的心中。

——亚伯拉罕·林肯



无论你是谁，
无论你在哪，
无论你的生活中发生什么事情，
这就是你要做的事情……
回归吧……
回归真实的自我。



目 录

第1章 你拥有你自己	1
第2章 你是谁	4
进行身体评估	5
探索内心世界	6
地球学校：你学习的课程有哪些	9
目标与意愿：你如何对待生活	10
值得考虑的几个简短例子	11
第3章 除了你，没有人能做到	13
泥团	14
第4章 你花园里的植物长得怎样	19
设计你的风景线	22
耕耘土地——准备工作	22
种植——有意识的选择	24
立起你的稻草人——建立一道安全网	26
浇灌——丰富你的生活	29
拔掉杂草——清除生活垃圾	30
杂草和良种	32



施肥——“老的粪便”能够变成上等化肥	35
成长的空间	36
第5章 一个时代的来临：请认识到你所拥有的一切	43
外表的美丽	46
我潜力无限之宣言	50
第6章 当下的力量	53
早上好，阳光！	54
请花一些时间思考	55
闲暇之旅	56
随性的时间	57
感恩之心	58
每日感恩	58
一切皆弥足珍贵	60
第7章 我和我在一起	64
独自站立	66
信心	67
需要与渴望	67
优越与自卑周期	68
完美主义者之完美理想	69
明亮的映像	70
解开混乱的线团	70
拥抱改变	71
“不入虎穴，焉得虎子”	72
转型——一种强大的自我转变	74
第8章 艰难时期	76
我仍然觉得“不够好”	77
找一个能够倾听你发牢骚的好友	79
原谅	80

删除掉！删除掉！	81
抛弃陈旧的观念和行为	82
找回曾经迷失的自我	83
请保持你的幽默感	84
第9章 困难的磨炼	87
意义在哪里	87
如何对待痛苦	88
真正的痛苦	89
磨炼引领成功	90
绕圈而行	93
耐心与坚持	93
向前、向上	95
第10章 你的身体，你的寺庙	99
第11章 暴露你柔软的腹部	104
真实的你，请勇敢前行.....	106
心灵之窗——眼睛	107
自由	107
银盘	110
欣赏他人	114
菩萨带来的觉悟	116
第12章 乌龟的出生，自然的智慧	118
你的适应能力到底有多强？	122
乌龟之出生	124
第13章 接受所有可能	127
合十礼	132
附言 最后的章节由你来写	133

第1章

你拥有你自己

你所追寻的机遇在你自己身上。
机遇不在于你所处的环境，
也不在于运气、机会，或是他人的帮助，
仅在你自己身上。

——奥里森·斯维特·马登



无论你的生活经历如何，无论你曾经遇到过什么挑战、什么艰险，总有一样东西是永恒不变的，是你能够始终依靠的，也是你力量的不竭源泉，这就是你拥有你自己！你必须带着自己的资源，如同乌龟扛着自己的外壳。不管发生什么事情，你内心的力量不仅能够让你生存下去，而且能够让你迈向繁荣之路。

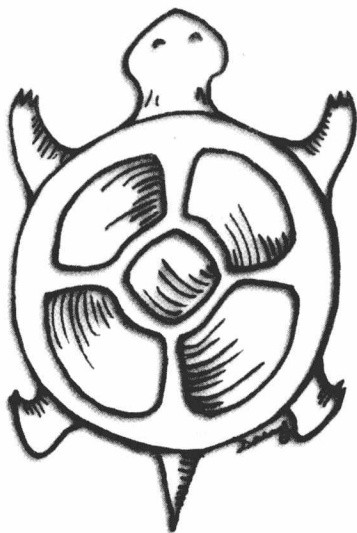
当一位名叫艾伦·拉斯顿，来自美国科罗拉多州阿斯彭市的远足者被夹在两块巨石当中时，他毅然割断胳膊成功逃生。他这么做的原



因就是对生命的渴求。他并没有惧怕割断手臂这一可怕的事实，而是展望等待着他的未来快乐生活。27岁的他选择的是生命。

当婚姻结束时，当爱人逝去时，或者其他重大事件突如其来，完全改变了我们的生活的时候，我们的底线就是：至少还可以求助自我、依靠自我。无论是艰难险阻还是幸福快乐，总会有个人自始至终守候在你身边。即使是在平平淡淡的日子里，这个人也不曾离去，那么此人又是谁呢？就是你自己！如果你能够学会欣赏独特的自我，并不断地改进、完善自我，那么你将获得一份珍宝。总而言之，我们中大多说人都已经认识到：接受自己、欣赏自己大有裨益，而“乌龟的智慧”将帮助我们深化这一认识。

乌龟将壳扛在背上，它可以选择什么时候躲在壳里，什么时候将脑袋伸出来。每天，我们都面临着各种选择——可以选择生活在恐惧



当中，也可以选择生活在信念之中。生活是不确定的，人间世事皆在变化，人们也可能会离你而去，但是有一件事是永恒的：你自己总是留守在那里。假如你以自己、信仰以及对世界的贡献为基础，编织一张错综复杂的安全网，那么你永远都是安全的。假如你的思想、言论和行为都是诚挚的，那么你一定不会感到失望。假如你把精神源泉



作为生活的支柱，那么不管这种源泉以什么方式赐予你力量，你都永远不会感到孤独。

人们会把自己的信仰和信任置于许多事情之上。他们可以从金钱、他人的爱、职业或是其他表面上的荣耀来获取安全感。然而，所有这些事情都在不断变化。

没有任何外界的东西会百分百地支持你或是爱护你。而只有一种东西是你能够彻底依赖和相信的，那就是你自己。

为什么要在别人，而不是自己身上培养安全感呢？为什么不去关爱自己呢？不要再在这个“冷漠、残酷的世界”里寻找安全感了！快把时间花在建立你这辈子最重要的关系——你与自己的关系上吧！去创造你所需要的柔情、支持和安全感吧！

正如一只乌龟，你将你的智慧扛在背上。古话说得好：“无论你走到哪里，你永远都不离自己左右！”无论发生什么，你都拥有你自己！

第2章

你是谁



你必须从你所处的位置开始寻找，值得庆幸的是你并不需要找得很远！至少，你知道自己身在何处。往前走，你就在那！往后退，你还在那！转身、转身、转身，哎呀，还是你！有时，生活就像这样——我们东奔西走，渴望逃离自己，然而每次峰回路转时，我们总在那儿，凝望着自己。

停下吧！仔细看一看！评估一下你是如何对待生活的。你觉得自己的生活舒适吗？早晨独自醒来之时感到惬意吗？独自一人之时觉得快乐吗？请与自己达成协议，去欣赏你所喜爱的地方，去改进你试图改变的地方。请完善你生命的核心——正是这种本质的东西能够让你真正表达你与众不同的才华天赋。请将这种本质的东西融入你的生活。你是如何影响身边的人？你对世界做出的贡献是什么？你在地球上留下的脚印又是什么？