

—— 朱瑞娟 ◎著 ——

重拾 失落的自己

一位亿万富翁妻子的
内心自白和心灵觉醒



作者以自己亲身的经历，面对亲情、爱情、友情，从身心灵三个方面深刻地剖析了自己的心灵和灵魂，向读者展现出了一位传统的女性自我发现、自我觉醒的过程，展现了一位曾经迷失自己最后重拾自我的女性的心路历程，展现了一位女性追求完美塑造完美的执着和智慧……

从这本书中，你会读到另一个自己以及自己所追求的美好的未来。



世界科学出版社

—— 朱瑞娟 © 著 ——

重拾 失落的自己

一位亿万富翁妻子的
内心自的和心灵觉醒

图书在版编目 (CIP) 数据

重拾失落的自己：一位亿万富翁妻子的内心自白和心灵觉醒/
朱瑞娟著. —北京：世界知识出版社，2010.7

ISBN 978-7-5012-3863-7

I. ①重… II. ①朱… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第123790号

- | | |
|------|---|
| 责任编辑 | 吴 捷 |
| 文字编辑 | 吴 捷 田耀平 |
| 责任出版 | 刘 喆 |
| 责任校对 | 张 琨 |
| 封面设计 | 奇文堂 |
| 书 名 | 重拾失落的自己：一位亿万富翁妻子的内心自白和心灵觉醒
Chongshi Shiluo De Ziji: Yiwei Yiwan Fuweng Qizi De Neixin Zibai He Xinling Juexing |
| 作 者 | 朱瑞娟 著 |
| 出版发行 | 世界知识出版社 |
| 地址邮编 | 北京市东城区干面胡同51号 (100010) |
| 网 址 | www.wap1934.com |
| 印 刷 | 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开本印张 | 787 × 1092毫米 1/16 15 ¼ 印张 |
| 字 数 | 160千字 |
| 版次印次 | 2010年7月第一版 2010年7月第一次印刷 |
| 定 价 | 30.00元 |

版权所有 翻印必究



自序

如果有人问：“你是谁？”你会怎么回答呢？

也许你会说，我是一个女人，我是一个男人；或者我是妻子，我是丈夫……我以为这是你的角色，而不是“你是谁”的答案。

也许你会说，我是一位老师；我是一位经理；我是一位会计……我以为这只是你的职位，只是说明你在做什么。

.....

那么，到底要怎样回答“你是谁”这个问题。我认为回答应该起码包括你的身心灵三个方面。应该让你自己或者他人充分地了解到你的世界观和价值观，清楚地知晓你的个性特征，身份的特征，以及与他人不同之处。

另外，你的回答应该是当下的你，而不是将来的你，或想象中的你。此时此刻的你才是最真实的你。我生命中各个不同时期的我是不一样的，我的身体在变化，我心在成长，我的灵魂在觉醒，这本书真实地记述了我身心灵变化的过程。

你想知道现在的你是如何变化的吗？

你有哪些难忘的经历，这些经历对你来说意味着什么？从中学到了什么？

你想让自己变成理想中的你吗？

你为什么这样想，其中的理由是什么？那么你又将如何使自己成为理想中的你？

你周围的环境对你的影响是什么？

你周围的亲人、朋友对你的影响又是什么？

让你突破种种阻碍的动力是什么？你知道这动力的强度吗？

.....

当你能清楚地回答上述大部分的问题，我以为你已开始接近真实的、此时此刻的自己了。你的回答无论是正面的还是负面的，都是在认识自己，剖析自己。

有些人会花时间、花钱去算命看相。我认为当你看完这本书后，你或许就可以给你自己定命运。因为相由心生，心转了，命运也会改变的。如果你对自己的过去不满意，那么，你就要学会改变，学会选择，重新认识自己，重新定位自己。

我一直以为重新认识自己，是我们每一步成功的基础。我们有些人事业不成功，生活不幸福，很重要的原因就是没有很好的、及时地回答“我是谁”这样一个问题，没有清楚地认识自己。当我们清楚地认识自己的时候，我们就很容易找到了快乐和幸福的根源所在了。

日本著名企业家稻盛和夫说：当有人问人为什么来到这个世上时，我会毫不犹豫地、毫不夸耀地回答：是为了比出生时有一点点的进步，或者说是为了带着更美好一点、更崇高一点的灵魂



死去。稻盛和夫不仅事业成功，在人生哲学上也有自己独到的见解，他知道自己是谁，他知道自己要的是什么，他也知道人生真正的价值和意义是什么。

当然，人非圣贤，孰能无过？在生活中我们不必为一时的错误而内疚一辈子，要学会让自己重生。如此，我们才能不被剥夺原本属于自己的快乐。每个人的人生是不一样的，有些人出身贫寒，有些人却身为贵族；有些人的人生是满分，有些人的人生却总是不及格……无论我们是出身贫寒还是贵族血统；无论我们的人生是满分还是不及格，我们都要百分百接受自己，让自己的灵魂有归属感、安全感。

所以，面对我们的生活和工作，无论好坏，都要学会接受。要改变，首先就要接受。瑞士著名心理学家荣格说：除非接受，否则无法改变。现在我才清楚知道这点，我只有坦然接受生命中所发生的一切，我才能轻松地告别过去，拥抱美好的明天！

至今我才慢慢知道，生别人气是很容易让自己感到很累、很痛的事，所以，我尽量学会原谅别人，学会不跟人生气，并去发现自己的不足，这样来不断地提升自己。亚里士多德说：任何人都会生气，因为生气很简单；但对适当的人生气，气到适当的程度，为了适当的理由，在适当的时候，以适当的方式，那就不容易了。尽管不容易，我也会努力去做，因为《重拾失落的自己：一位亿万富翁妻子的内心自白和心灵觉醒》这本书让我学会了这一切。

人必须学会拥有勇气去改变自己，让自己有选择能力，并了解自己想做什么，记住没人能替你做出最好的决定。每个人的日子都需要自己来过，别人无法替代。我过去的日子不是不快乐，而

是那种快乐不是我自己真正想要的快乐。我以为，今天我才感受到真正的快乐，时至今日的这种快乐是我现在真正需要的快乐，因为我重新找回了失落的自己。

2010年7月



导 读

完美是一个相对的概念，世界上没有完美的地方，没有完美的人……也许正是这种种的不完美才造就了这样一个多姿多彩，无与伦比的世界。所以，凡事你只要找对了方向，尽了力就好。至于你自己，不管别人对你有什么期望，不必在乎你是否能达到他们的期望。你有自己的价值观，不一定要跟别人一样。

美国科学奇才费曼和他的妻子关系很好，他的妻子很开朗，这让他们的生活充满情趣，朋友都视他们为幸福家庭的典范。

费曼在普林斯顿时，有一天收到了一盒妻子寄来的铅笔，上面还写着金色的字：“理查德亲亲！我爱你。猫咪。”（猫咪是妻子的昵称）

费曼觉得心里流过一股暖流，他非常喜欢这个礼物，简直爱不释手。但又想，万一在与人讨论问题或不小心忘在桌上被人看见，别人会怎么想呢？所以他想来想去，最终还是不好意思用这些笔。可他又舍不得浪费，他决定刮掉笔上的字再用。

没过多久，费曼又收到了一封妻子寄来的信，一开头就写着：“你把铅笔上的名字刮掉了么？这算什么？你难道以拥有我的爱为耻吗？”然后用很大的字写着：“你管别人怎么想。”这段话让费曼很受震动。

我们一些人太在乎别人对自己的看法了，总是生活在别人的影子中，这样的生活我们很难感受到快乐和幸福。作者以前就是类似的一位女性。在学校，她在乎老师对她的看法；在家，她在乎父母对她的看法；结婚后，她在乎丈夫对自己的看法。当一些人在急功近利地追求金钱和财产的时候，一个女人却对此表现得格外平静。当她签署完离婚协议之后，这位曾经的亿万富翁妻子头顶只剩下一片屋顶，但她却拥有了更珍贵的东西——真正的自己。

在离婚后的一天，她乘坐公共汽车，车上她看到人很多，神色各异，姿态各异，但却找不到一张自然的笑脸，从他们的脸上很难见到自信和阳光的表情。她细想一下自己，虽然遭遇婚姻的不幸，饱受创伤，但心中的自信心和希望还在。这时她恍然大悟，发现了对于所有人而言最珍贵的东西，比房子、车子、度假甚至事业更珍贵的东西，那就是“你自己”。包括一个人的自信心和人生目标。特别对于女性而言，自信至关重要。自信的女人才是美丽的！

在这本书中，作者讲述了她自己独特的人生历程，一位过着简单生活的女子，从朴实无华的早年生活到后来成为演讲家、人生顾问、企业家以及“亿万富翁冒险俱乐部”的世界旅行者的故事。本书将带领你去发现你自己，找到完美的自己。

本书不仅仅是关于一位女性白手起家、最后迈向成功的辉煌故事，也不仅仅是关于一位曾经迷失自我，最后重拾自我的女性的故事。它对于所有迫切想要实现自己的梦想、试图在这个瞬息万变的世界中找到自己人生定位的人而言都是一份及时送达的礼物。该书旨在及时地唤起所有人去认识自己，了解自己，找到真正属于自己的幸福和快乐。书中主人公在重重压力之下表现出来的优雅，不但能够让你睁开另一双明亮的眼睛，让你认识到怎样建立一个资产上亿的事业，还能够唤醒你的心灵，让你学会去爱，就像作者打破她曾经禁锢自己思想的樊笼，最终她获得了属于自己的自由和快乐，甚至于财富和成就感。

尼采说：一棵树想要到达天空就必须进入最深的土壤，它的根也许会进入地狱，只有这样，树顶才能达到天空。树必须接触两点：地狱和天堂。人也一样，我们必须以某种方式达到自己最内在的核心里面，同时接触上帝和魔鬼。不要害怕魔鬼，否则你的上帝也是一个贫乏的上帝。

在这本书里，作者真正做到了像树一样，往下深入地獄（灵魂），往上直达天堂（心灵），作者勇于剖析自己，用细腻的笔触雕刻着自己的心灵和灵魂，向读者展现出一位真实的传统的女性的自我觉醒、自我成长的过程，展现了一位亿万富翁妻子用她的坚韧和勇敢，审视过去，绽放未来的美好画卷。

在玫瑰园里，有花和刺，那些刺并不反对花，反而是保护花的。一个真正美丽的人、一个真正和谐的人是不会拒绝吸收、接受一切有价值的东西的。诸如路上有一块石头，有人认

为它是一块绊脚石，而有的人却把它用作垫脚石。在作者的家庭生活和婚姻生活中，她学会了接受和包容。

本书的重要作用在于它可以启迪你的思想，让你意识到在你的一生中存在着无限的可能，就像本书的作者所期望的一样，我们任何人都可以凭借自己的信心，飞跃成功的顶端，只要有自信和选择的力量。你的美好未来、完美人生就掌握在你自己的手中。本书将告诉你怎样实现它！

目 录

第一章 第一次看见自己 /1

第一课 睁开你的双眼——你本来就是完美无缺的。 /12

第二章 乖乖女 /17

第二课 敞开心扉——原谅你所谓的“失败”；勇于“犯错”、相信人生；意识到你对自己和人生的认知。 /28

第三章 你的过去经历 /35

第三课 开阔你的思路——相信自己、听从你的内在智慧、拓展你的潜能。 /43

第四章 出色的工作者 /49

第四课 珍惜你的天赋、培养提升自我认同的技巧、认识到你的特别之处。 /57

第五章 重新定义自己 /63

第五课 给自己做出积极的定义、了解自己和自己的局限。 /81

第六章 什么是最重要的 /87

第六课 了解什么对你最重要，赋予它价值，并将你的时间、精力和金钱投资于你认为最重要的事情中去。 /93

第七章 给予和接受的艺术 /101

第七课 了解自己需要什么、将给予别人同样多的东西给予自己。 /110

第八章 令人震惊的真相 /115

第八课 先自爱，才能获得别人的爱；先自尊，才能得到



别人的尊重。求人不如求己。 /125

第九章 消除恐惧 /133

第九课 接受自己、回归平和、克服恐惧；从你所经历的所有事情中看到你个人的责任；选择正确的回应方式。 /141

第十章 播下命运之种 /147

第十课 用梦想代替恐惧；站在更高的角度审视你的人生；你不能改变过去，但你能够改变自己看待过去的方式，而这将改变你的未来。 /156

第十一章 超越恐惧的自由 /163

第十一课 自由是一种选择，自由的力量之源在你心中。 /171

第十二章 拥抱天空 /177

第十二课 听从内心的召唤，追求你的理想，不要妥协；只要具备理想、激情、技能和行动这四个因素，你就能够成就任何事情。 /184

第十三章 耻辱与欢乐 /191

第十三课 发现他人的需要并无条件地支持他们；爱是比责任更强大的力量；以互相尊重的方式去交流。 /202

第十四章 我们的未来 /209

第十四课 设定一个目标，挖掘你的潜能；几代人之间可以互相学习和相互尊重；我们能够成为全世界的行为榜样。 /218

后 记 /225

CHAPTER 1

第一章

第一次看见自己

Seeing Myself for the First Time

"I saw an angel in the block of marble and I just chiseled until I set him free."

——Michelangelo (on creating the famous statue of David)

“我在一块大理石中看见一位天使，我所做的只是用凿子将他解放出来。”

——米开朗基罗（著名雕像《大卫》的创作者）

What do you see when you see yourself?

Can you see your own beauty and perfection? Or do you only look at what is missing?

当你看见自己的时候你看到了什么？

你能否看到自己的美丽和完美？还是只看到了自己的残缺和不足？

