

# 《发现未知的自己》

## 图书基本信息

书名：《发现未知的自己》

13位ISBN编号：9787506462297

10位ISBN编号：750646229X

出版时间：2010-4

出版社：楚庭南 中国纺织出版社 (2010-04出版)

作者：楚庭南

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《发现未知的自己》

## 前言

人类的存在就是一个奇迹。人生，更是一次神奇的发现之旅。我们的内心，还有浩瀚的领域等待着我们去不断去发现。古希腊时代，爱琴海之滨有一座德尔斐神庙，它的门楣上镌刻着一句箴言：“认识你自己”。这宛如天启的五个字，据说是太阳神阿波罗的神谕，成为人类几千年来追寻的最高智慧。发现之旅，本身不重要，重要的是你在探索时的心态。任何能让你专心一致，活在当下的行为，任何可以帮助你的灵魂与身体重新联结的行为，都可以称之为发现。发现生命的奇迹，发现未知的自己。坊间的励志书告诉你要坚持、要刚强，要抗争……本书则引导你去放下、要柔软，去接受……如果把励志书的功能比作“壮阳”，这本书则要为你“滋阴”。生命的真理有多种形态，唯有看清自己，才能活出真生命；也唯有去发现自己，才能做最好的自己。顺流逆流，人生岂无沉浮？在人生的激流中，如能让读者找到一个“救心圈”，不致沉堕，这本书也就起到了它该起的作用。

# 《发现未知的自己》

## 内容概要

《发现未知的自己》内容简介：不要让任何一天毫无发现地过去，内心如果能产生爆发性的能量，外在的事物自然会得到照料。发现之旅，本身不重要，重要的是你在探索时的心态。任何能让你专心一致，活在当下的行为，任何可以帮助你的灵魂与身体重新联结的行为，都可以称之为发现。发现生命的奇迹，发现未知的自己。

# 《发现未知的自己》

## 书籍目录

第1章 别说自己放不下做人不能总“端着”拿得起，更要放得下爱如捧沙归去，也无风雨也无晴把烦恼写在沙滩上个性测试：你能拿得起放得下吗第2章 人生只在呼吸间雁过不需留痕人生几何喜悦就在心底活在现在寻找身边的幸福活出自我的精彩不要因为错过了太阳而哭泣告别往日的怨念活出当下的色彩，不为明天而忧虑第3章 有一种病态叫完美完美主义者的选择完美主义者更易遭遇到挫折人与人的见识是不同的不要用挑剔的眼光看世界仰望得太高，贬低的只有自己完美本是毒不完美的价值悦纳自己的不完美测试：你是完美主义者吗第4章 寻找一颗平常心为生活寻找平衡平常心即是道以平和的心态对待他人测一测自己的心理素质第5章 善画者留白忍一时风平浪静让三分心平气和宽容他人自己也快乐暂时低头是韬光养晦的休整韬光养晦，示弱于人巧避祸径路窄处，留一步与人行“退一步”是为了“进一步”第6章 轻履者行远命丢了，赚得全世界又有何益15厘米厚的幸福忠实于自我喜欢你自已不去羡慕别人的生活测一测自己的价值观第7章 点一盏心灯照亮别人，就是方便自己你使它快乐，它就会使你快乐多为他人想一想宽容他人以人为鉴，勿蹈覆辙将心比心，推己及人测一测你的移情能力第8章 别为小事而烦恼不为小事而烦恼找到属于自己的快乐方式痛苦是寻找快乐的旅程你并不是最痛苦的那个人在大海上航行没有不带伤的船握住自己快乐的钥匙不让愤怒成为情绪的主人第9章 真强必藏于柔弱坚强是坚强者的墓志铭蹲下，是为了跳得更高认赔出场不为输坦然面对屈辱不怕别人的非议吃小亏占大便宜小测试：你城府深吗第10章 快乐是无条件的金钱和地位不过是实现快乐的工具金钱并不代表着幸福不为欲望遮住眼快乐即是简朴生活测一测你是否快乐第11章 心念是刹那的生灭拥有一颗快乐的心打破消极的念头驾驭生命的骑士让乐观主宰自己拥有快乐的心态才有快乐的结果扮演好人生的每一个角色开启生命的另一扇窗心静则一切豁然开朗第12章 就平处坐，向宽处行屋宽不如心宽心宽，天地就宽心胸决定格局宽厚是智者的性情别太拿自己当回事有一种高贵叫宽容宽容他人，就是开阔自己宽容，才能更快乐尊重他人，就是尊重自己智慧锦囊

### 章节摘录

做人不能总“端着”有一个富商，一连串投资全部失利，几乎赔掉了家底。商人很害怕别人看出他的失意，极力维持昔日的气派。宴会时，他租用私家车去接宾客，并请小姨子扮作保姆，菜一道道地端上。虽然前一瓶酒尚未喝完，他已打开柜中最后一瓶珍藏的法国红酒。但是，来的客人心里有数，酒足饭饱告辞离去时，每一个人都连连称谢，并露出同情的眼光，却没有一个主动提出帮助。商人很是失落，一个人在街头漫步。他看见几个工人正在扶正被海啸吹倒的绿化树。工人总是先把树的枝叶锯去，使得重量减轻，再将树推正。商人顿然领悟了。扶一个人就像扶树，如果自己还舍不得放下架子，就像枝叶未去的树一样，是很难扶起的。商人放弃过去死要面子爱排场的毛病，重新自小本生意做起。商人以低姿态去拜访以前商界的老友，而每个知道他的小生意的人，都尽量给予方便，购买他的东西，并推荐给其他的公司。没有几年，他又在商场上重新崛起了，而他始终记得锯树工人的一句话：“倒了的树，如果想维持原有的枝叶，怎么可能扶得动？”湖北黄梅有一座五祖寺，高僧惠能曾在此受戒。寺前有一条山溪，终年流水淙淙。游人欲进寺，须走过横在两山之间的一座桥，桥廊的门楣上有三个字：“放下着”。“放下着”这三个字不很显眼，不大为人所注意，即使看到的人，多数也不了解其真谛，仍然满怀着福、禄、寿、禧的愿望，虔诚叩拜，祈求赐予。有一个名叫黑氏的修行者，精通各种法术。但他仍有烦恼，为了消除心中烦恼，他运用法力，变化出鲜花盛开的合欢树与梧桐树各一棵去献给佛陀。佛陀一见黑氏的模样，便知是个执著的人。佛陀看了看他，说：“放下着！”黑氏赶忙放下左手的合欢梧桐花。佛陀又说：“放下着！”黑氏想，糟糕，刚才太紧张，忘记了放右手的合欢梧桐花。刚放下，又听佛陀说：“放下着！”黑氏感到非常困惑：自己只有两株合欢梧桐花，身上再无值钱的东西，实在没什么可放的了呀。佛陀微微一笑：“我并不是让你放下手中的花树，你应该放下的是心中的执著。心中空无一物，你就进入不生不灭的境界了。”黑氏听到这里，顿悟了无生法忍，超越生灭法，性命得救了。当下就明白了摆脱生死烦恼的道理，那就是——“放下”。我们有了功名，就会对功名放不下；有了金钱，就会对金钱放不下，有了爱情，就会对爱情放不下；有了嫉妒，就会对嫉妒放不下。放下，理解容易，做到很难。“端着”，是形容做人不自然，做作，放不下。做人不能总端着，总得有时候放下些什么。惟舍去外物的附庸，方有真性情的流露，方能成为自己的主人，这是生活本色的自然呈现。拿得起，更要放得下心胸宽广，思想开阔，遇事拿得起、放得下，才能永远保持一种健康的心态。有一则禅宗故事大家都耳熟能详：一个老和尚领着一个小和尚外出，经过一条河流，浮桥垮塌了。一位美丽的少女，站在河边一筹莫展，浮桥是她回家的必经之路。少女向老和尚求救，老和尚没说别的，背起少女就趟过河去。少女回家了，两个和尚继续前行。小和尚不解，就问：“师傅，我们不是不能近女色吗，你为啥还背着少女过河呢？”老和尚一笑：“谁背着？是你背着啊。我放下了，你却一直还在背着。”人都说时间是最好的药物，随着时间的过去，各种情绪都可以淡忘。其实呢，有些情绪却是随着时间的流逝积少成多，以几何级数增加的。在一个有关处理压力的课程上，讲师对学生做了一个示范，提出了一个问题。他举起手中的玻璃杯，问台下学生：“你们估量一下玻璃杯内的水有多重？”学生议论纷纷，答案不一，范围由20克到500克不等。讲师说：“那些水的实际重量并不重要，重要的是你拿着水杯的时间。”如果拿着一分钟，OK，一点感觉也没有。如果拿着一小时，手臂会疼痛。如果拿着一整日，可能要招呼救护车来处理。是啊，其实我们的情绪又和玻璃杯里的水有什么差别呢？如果该放下时不放下，时常背着很多情绪重担在身上，即使重担的重量不变，担子也会变得愈来愈重，最后重到负担不起。要减压就应放下玻璃杯休息一下，然后再拿起。P3-5

## 《发现未知的自己》

### 编辑推荐

《发现未知的自己》由中国纺织出版社出版。坊间的励志书告诉你要坚持、要刚强，要抗争……《发现未知的自己》则引导你去放下、要柔软，去接受。如果把励志书的功能比作“壮阳”，这《发现未知的自己》则要为你“滋阴”。生命的真理有多种形态，唯有看清自己，才能活出真生命；也唯有去发现自己，才能做最好的自己。顺流逆流，人生岂无沉浮？在人生的激流中，如能让读者找到一个“救心圈”，不致沉堕，这《发现未知的自己》也就起到了它该起的作用。

# 《发现未知的自己》

## 精彩短评

- 1、你可以比现在的自己更优秀
- 2、很不错的书，大概浏览了一下，看了几篇，于我心有戚戚焉
- 3、木有怎么看
- 4、写的跟高考八股议论文似的，先开头点题，引经据典，展开议论，总结发言。看了大半本，实在看不下去了。

# 《发现未知的自己》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)