

《遇见未知的自己（修订版）》

图书基本信息

书名：《遇见未知的自己（修订版）》

13位ISBN编号：9787540475013

作者：张德芬

页数：240

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

《遇见未知的自己（修订版）》

内容概要

华语世界超300万册的身心灵自我修行必读经典

谦卑和感恩是解决一切问题的万灵丹。

《遇见未知的自己》这本书，可以让你了解自己、看清小我，进而在生活中操练，让自己更加自在、解脱、快乐。而感恩，正是你用谦卑的心去体会一切之后，自然而然发生的。感恩会带来更多的谦卑、更多的福分、更多的快乐，这样就形成了一个非常好的良性循环。

这个成长进步的过程，需要大家把书中的资讯拿出来，彻底在生活中执行。一段时间以后，你一定会在某个领域或是某些情境能够做到先知先觉，不再堕入惯性模式的陷阱里。

——张德芬

《遇见未知的自己（修订版）》

作者简介

《遇见未知的自己（修订版）》

书籍目录

《遇见未知的自己（修订版）》

精彩短评

1、人生，多么虚幻的一个概念！你的人生你知道吗？你了解么？你能控制么？对于这些疑问，我想每个人都有不同的答案。虽然答案不同，但是每个人的目的却是一致的，那就是寻找真实的自我，实现自己的价值，让自己的人生有一个完美的结果。清朝的周希陶在《增广贤文》一书中曾经说到：“人生一世，草木一秋！”意思就是说，人的一生是短暂的，就像到了秋天的草木一样！在短暂的人生当中，我们需要了解自己，知道自己，提升自己。那怎么实现呢？那就是寻找未知的自己，爱上自己的不完美。《遇见未知的自己》就是指导我们自己进行身心灵的课程，让我们自己早日找到内心真正的自我。如何找到自己内心真正的自我呢？我们首先要知道，我们每天忙忙碌碌的，追求的到底是什么，什么是世上所有人苦心积虑想获得的东西呢。是权利？是健康？还是财富？都不是，就算你拥有这些，你也未必找寻到真正的自我。那真正的自我到底什么？真正的自我简单来说就是五个字：爱，喜悦，和平。需要指出的是，爱不是你依我依的男女之爱，而是无条件的不求回报的大爱；喜悦不是快乐，快乐是由外而内引发的，而喜悦是由内而外引发的，你一旦拥有了喜悦，任何人都没有办法给你夺走；和平是自己真实的平静的内心。知道了真正的自我了，我们也需要知道影响自我的影响因素。真正的自我处于同心圆的最核心处，外面分别是身体、情绪、思想与各自的角色扮演。他们各自在自己的圆圈内，没有交集。身体、情绪、思想与各自的角色扮演所带来的能量把真我团团围住，如果中间没有连接的话，我们就失去了能量的来源。没有了能量的来源，我们就不得不向外寻求，甚至跟别人夺取。那真我与身体、情绪、思想、各自的角色扮演怎么进行连接呢？从身体来说，身体是革命的本钱，身体是我们寻求真我的必经之路，我们必须突破身体的障碍，好好呵护自己的身体，就像一辆马车也需要好好维护一样，不然有一天寸步难行的时候，讲心灵的追求也就与空中楼阁一样枉然。你需要有健康的饮食搭配与规律，你也需要适于自己的身体锻炼，这样才能让自己身体属于自己。另外，与身体对话、连接的最佳方式就是静坐冥想。把你的知觉带给你身体里面，去跟身体进行对话，让自己的身体放松。对于情绪，我们需要注意不要被自己的负面情绪套牢，因为情绪也是一种能量，回来也会走，我们要做的就是臣服，让自己在坏情绪爆发的时候，疗愈自己。不要试图批判、抗拒坏情绪，我们要接纳它，让这种能量自然地流露出来，不要压抑，如果你压抑多年的情绪爆发了，唯有带着爱的觉知之光才能消融它们。对于思想，我们需要做的就是觉察/定静。我们每个人生下来的时候，是不带有任何的思想的，随着我们的成长，周围的人、事、物给我们带来了各种思想，最后出现一个满负重大责任的大脑袋。当我们接受了这么多的应该和理想，我们就会产生很多的信念、价值观、态度、标准，来约束自己，也来衡量和批判他人，这些就是我们每日思想的基础，我们要做的就是采取策略，检验我们思想的正确性。对于角色扮演，我们要做的就是觉察。人生就像一场戏，每个人都有自己的戏份，都带着自己想扮演的角色面具，但我们的内在真我呢？找到我们真实的自我，首先要知道我是谁和我不是谁。当你察觉了，那么恭喜你，真实的自我与你就更进一步了。当你找到了真正的自我，那么心想事成与你就是邻居了。亲爱的，外面没有别人，所有外在的事物都是你内在投射出来的结果。你要做的就是找出你自己的真我！

2、我在几年前熟读过《遇见未知的自己》，那时候是第一版，所以应该是在08年。那一年我比较转折，事业低潮，开始为梦想纠结，开始为生活鸣不平，开始烦躁，开始负能量满满……何其幸运，我遇到了这本书。回想第一次读它的感觉，就是让我平静下来，开始惊觉自己意识里许许多多的错误。我那时最惊讶的是，书中说你的许许多多的意识，就是你心灵的镜像，你看到的，你想到的，你在意的，都受限於你现实中的心像，你不开心，是因为你无法去遇见真实的自己。最最惊讶的地方，书中许多人的现状都跟他父母的家庭关系密切相关，张德芬说家庭关系是可以遗传的！！！许多人，挣扎地摆脱父母那样的生活，而可怕的是，他真实的现状，许多地方还是在重走父母的那些模式。静心读《遇见未知的自己》，在安静中充盈自己的力量。这本书其实不是心灵鸡汤，她写的故事性比较强，却又非常的灵性和感动，让每个人读的时候在触摸自己的灵魂和真心。我读的时候，总是在许许多多的地方产生共鸣，“原来是这样啊！！！”总是这样在心里喟叹。它最大的地方在于，让我知道负能量对身心灵的影响，和对生命的影响。我们有时候没有太在意潜意识里的负能量，也没有方法赶走这种负能量。神奇的是，读《遇见未知的自己》的时候，灵魂里面的负能量真的逐渐远离了，正能量越来越泡满，许多的东西都能看得开了，都可以很好的面对自己，很好的正视自己的一切了，变得积极和认同自己，并且会努力地去追自己值得去追的东西。无论你多么爱他，多余的担心就是最差的礼物，不如给他祝福吧！无论你的选择是什么，不带负面情绪去做这些事，会比带着情绪去做好得多。

多年过去，我又遇到《遇见未知的自己》的修订版。这真是我怀念的一本书。第一版的那本被传递出去了。那时候好舍不得把它分享出去，可是一个朋友非常需要它，我也需要去帮帮她改善一下心态和心情，并且我那时候刚好已经熟读过全书，许多的字句都能在脑海中反复回响。于是这本书就这样走出了我的家门，到了朋友的手中，却再也回不来了。一本这样的好书，传给了朋友，肯定又被她传出去了，然后想收回来，就比较难了。我讨要了几次，就放弃了。所以那本被我熟读和念念不忘的第一本，就那样从我手中痛心的溜走了。这几年，我偶尔的还会想起它，发现自己意识里面关于书中的许多珍视的理念和思想，已经在渐渐忘却了。还好，我还能遇到它的新版。偶然的看到新版，而且看到了三部曲：《遇见未知的自己》、《遇见心想事成的自己》《活出全新的自己》，立马就不淡定了，好激动，好感恩，真的要好好谢谢张德芬老师，她创作的身心灵书籍，能量真的巨大，每个读它的人都将终身受益。遇见你是我的幸运！那时候我就把自己的许多ID改成福星了，因为有它！“但是我每天都保持着一颗喜悦、和平的心，而且不会像以前那样执着于外在的事物了。正因为如此，我的事业反而蒸蒸日上，许多好运挡都挡不住。”正能量，总是这样的带领我们，走向更高更远更美好的时光中。

3、几年前我问同学，如果只能推荐一本书的话你会推荐哪一本。她毫不犹豫的推荐了张德芬的《遇见未知的自己》。这本书很有名，经常能在各大排行榜上看到它。可当时觉得从书名来看应该是本鸡汤，便一直没动过要读它的念头。机缘巧合下我遇见了它新出的修订版。读完全书后第一个感觉是我当年随意给它贴的便签太不负责任了。这本书的内容融合了不少心理学知识，最终是引导人找到真我。书中的老人说真我追求的东西概括起来只有五个字——爱、喜悦、和平。其中喜悦是个很妙的概括。一般人会认为自己想要的是快乐，可这份快乐往往都需要借助外力来实现。喜悦则不同，喜悦是由内而外的一种情感，是内心的充盈达到的平和与宁静。所以相较于快乐的短暂而言喜悦是持久的。从老人画的那个圆圈圈可以看出，真我的外面被身体、情绪、思想、身份、外貌、工作、财产等一系列东西包围。我们往往被外围的事物迷住了双眼，以为得到了它们就可以得到爱、喜悦与和平了。然而我们往往会在得到它们以后才惊觉，成功后随之而来的空虚是因为找错了方向。灵修这件事情我没有尝试过，并不能判断作者书中的观点有多少是正确多少是存疑的。倒是那副圆圈圈给了我不少提醒。在我看来，能锻炼好身体、控制住情绪、警惕起思维，那么生活就会有很大改善了。锻炼好身体的理由再简单不过。身体的健康是人生快乐的基石。书中推荐的运动多是冥想、瑜伽、健走这类偏静的运动。这点我倒是觉得不用局限在这类禅修似的运动，多做些HIIT等高强度锻炼反倒更能提高身体素质。控制住情绪这件事情就常被大家忘记了，经常是情绪失控后冷静下来才开始后悔。情绪，不管是正面的还是负面的，都有存在的理由也都有表达的需要。而我们需要练习的是别被情绪牵着鼻子走。警惕起思维是很重要却几乎不被人提起的一件事情。多年来养成的思维定势会在无形中影响我们的判断和选择，而我们毫不自知。可正是这种我们不太察觉的思维会将我们带入一个固定的生活模式。如果你的生活一直重复一个糟糕的模式，那就要注意是不是你的思维在捣鬼。控制情绪和警惕思维两点书里有相应的对策，可以参考并加以练习。作者用一个主人公若菱无意中遇到老人的经历一点点引导出自己想表达的观点。用故事来叙述自然会增加趣味性，可文字读起来确实有生硬之处。如果对除去这一点，书中的很多观点确实值得借鉴。这个修订版中增加了一些后续内容。若菱之后的生活也并非就一帆风顺了。我想这才是重点。那么多认知到练习到改变，确实会提高我们的生活质量。但这并不意味着从此就能永远幸福。人生还在继续，磨练也自不会少，一次的修炼只是一次升级，千万别以为就能高枕无忧了。

4、早就听说过这本书，不少朋友和我说这本书不错，值得一看。而我静静的看完这本书之后，除了肯定这本书的价值之外，更多的是自我思考和对话。对于心理学，我懂的不是很多，不过我总是会和朋友们说，我稍微懂一点儿心理学，说的多了，貌似成了事实。本书涉及到了浅层次的心理学，这些对我来说，已经足够。起码目前看来是这样的。书中提到的一些观点，需要我再去反复的思考和消化。本书通过都市职场女白领若菱偶遇一个老人，层层递进的认识问题，由浅入深的解决问题，最终跳出了职场的死循环并走出了已经病入膏肓的婚姻，开启了新的生活。每个人都有一个“心魔”，很多时候，操纵自己情绪的正是自己，而不是外部环境。本身原有的思维模式，影响着我们对外界事物的看法。你给世界一个笑脸，世界也会回报你一个笑脸。若菱自己把婆婆和小姑当成了假想敌，把和婆婆小姑的会面看成是战争，抱着这样的想法，自然会紧张，气氛尴尬。当若菱试着改变自己的想法，发现婆婆做的菜挺好吃的，而婆婆也开始关心她。是婆婆的做菜水平突然提高了么，不是的，你觉得世界对你的样子，正是你对世界的投射。我们每天生活的环境基本都差不多，但是当你心情好时，甚

至觉得路边的花都在对你微笑，道理一样的。关于我是谁这个问题，我和若凌一样，不知道自己是谁。我们每个人都在扮演很多角色，可是，真实的自己在我们成长的过程中，早已被层层包裹，迷失了。“我们人类所有受苦的根源就是来自不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西！”“你不是你的工作，你不是你的表现，你不是你的成功，你不是你的失败。”金钱、职位、权利等等，这些外在的东西，也是我们内在需求的反映。每个人都在忙忙碌碌的生活，每个人都在追求。说到底，我们追求的不过是：爱、喜悦、和平。我属于情绪化很严重的人，是情绪的奴隶。深知这样的危害。有时明明知道这样不对，可是还是不受控制。因为，习惯了简单粗暴的发泄情绪，找不到合适的表达方式。即使很小的事情，都能让我分分钟变脸。一个人的性格很大一部分是来自于遗传和后天环境的影响，父母的简单粗暴影响了我，当然我并不怪他们，我常常和自己说，他们已经在能力范围之内，做到了最好。而书中也提到了我这一观点。我不想让自己的烦恼再继续延续到我儿子身上，希望他有一个美好快乐的童年，能够好好的表达自己的情绪。读了这本书，我更加坚定了要给孩子创造一个有爱轻松的环境，不把自己的意识强加给他。“我们要做的，就是给孩子无限的爱和支持，让他们学会和自己的负面情绪共处。”书中还提到了我们的身体，身体联结着我们的灵魂，身体是革命的本钱，有了好的身体，才有资格谈别的。那天，遇到计划外的小事情，但是足以让我的情绪跌入谷底。我用书中的方法来安抚情绪，首先，我让自己臣服，即接受这个事实。是的，这是已经发生的事实，不管你态度如何，有无情绪，都不能改变。然后我问自己，这个事情影响很大么？当我深呼吸平静下来的时候，发现，其实这个事情也不麻烦，不就再跑一趟么，全当锻炼身体了。我知道，到这里，我已经成功的赶走了坏情绪。算是一次小小的胜利吧。生气坏处多多，看了本书才知道，如果从瑜伽角度来说，一个人一生的呼吸次数是有限的，而生气的时候，呼吸会急促，如果经常生气，那么就等于缩短了寿命，真是不划算呢。我只是用了书中提到的一个小小的方法，这本书，值得再读再悟。世界并不欠我们什么，所以不要气鼓鼓的面对这个世界。希望我们能倾听自己身体的声音，适当的懂一些心理学，学以致用，做自己人生的主宰者。你听，外面没有别人，只有你自己。愿，我们都能突破层层包裹，找到和认清自己，找到属于自己的爱、喜悦、和平。

5、在看张德芬老师《遇见未知的自己》这本书之前，我还看了她另外一本书《遇见心想事成的自己》。这两本苏虽然看着题目相近，但是在我看来针对的人群各有侧重，两本书虽然都是在讲故事，但是故事的类型完全不一样。《遇见心想事成的自己》里面的故事主要是童话类型，侧重对象我觉得应该是青少年或者儿童，对于成年人来说这本书的故事可能就没有多大的吸引力了。本书《遇见未知的自己》恰恰就填补了这个空白，本书中援引的故事野史适合大部分职场人士阅读的都市故事。当然毫无疑问在本书的故事中作者将自己想要说的话融入了进去。本书的故事从主人公若菱和其丈夫志明的矛盾开始，在处理矛盾中得到了一位白袍老人的开解，老人指出：‘你认同自己是一个不幸的人，是多舛的命运、不公的待遇和他人错误行为下的受害者。你的故事很让人同情，不过，这也不是真正的你。’通过这一些列的引导，让若菱认清自己的身份角色，其实这个认识过程中我们每个成年人都可以尝试着自己做一做。本书后面的故事脉络就主要借助若菱在生活工作中产生的疑问并且在老人的引导下得到答案的过程展开，并以此传递作者的观点。例如在‘做爱像去迪士尼乐园——我们到底想要什么’一文中通过若菱看到另一个产品部门的营销经理黄玉魁的生活不检点而产生的疑问：为什么真正快乐的人那么少呢？而且值得注意的是在引出这个问题的这段文字是用黄色文字进行重点突出，这和《遇见心想事成的自己》里采用的手法是一致的，所以我们可以很快的在本书中寻找重点。而且设问模式是一步一步逐步深入的，例如在探讨快乐的问题之后引出对自己角色面具的探讨，也就是个人的身份认同，然后接着对个人的情绪进行探讨，再进一步引出……层次逻辑感极强。最后我想说的是，拿起本书的读者可以只是单纯的把这本书中的故事就当故事来阅读，也可以当成心灵修行指南阅读，都可以。只要能在阅读本书之后心情不再那么沉重，不那么沮丧，其实就足够了。

6、2007年底，张德芬出版了自己的第一本心灵修行小说《遇见未知的自己》，2016年这本曾经畅销一时的小说再版，近10年间张德芬先后又付梓出版了《活出全新的自己》、《遇见心想事成的自己》、《重遇未知的自己》等多本心灵成长书籍，但是《遇见未知的自己》本次再版再次引发关注，可以说，这本心灵小说始终作为心灵修行的入门书而备受读者喜欢。时隔9年，重读此书，感慨良多。9年前，我青涩懵懂，在大学图书馆里借到这本书，囫圇吞枣地读了一遍，似懂非懂，因为人生经历的贫乏，很多地方难以感同身受，9年里，我毕业、工作、恋爱、结婚、生子，人生的几次转折都在这9年里发生，有过迷茫、有过挫败、有过纠结，也有过自我怀疑、有过自我挣扎，很多时候我特别需要一些心灵的救助，来达到内心的平静。其实，我想我们都在探索那个未知的自己。今天重读此书，开始

《遇见未知的自己（修订版）》

能够体会书中小说主人公若菱的心路历程，开始能够理解认同书中提出的意见建议。若菱显然是遭遇了中年危机，面临着事业、家庭双重压力，事业不顺、伴侣背叛像一面镜子照出那个不完美的自我，在智者的引导下，她开始向内探索，找出自己不快乐的根源，解开原生家庭的困扰，排除消极的情绪障碍，真正达到内心的喜悦、平和。其实主人公若菱的经历是现代都市人的一个缩影，都市里“不快乐”的人越来越多，不管是坐拥名车豪宅的富豪，还是匆匆忙忙奔生活的上班族，无论职业还是性别，都存在这样那样的负面情绪。书里道出了不快乐的根源：所有外在事物都是你内在投射出来的结果。也就是，不快乐源于自我的内心。像书中所言：外面没有别人，只有你自己。而失落了真我，盲目去攀附、追求那些不能代表我们的东西，就难以收获爱、喜悦、和平。书里给出了破解之道，身体的联结——健康的饮食和生活习惯后的好身体是基础；情绪的臣服——面对不可改变的、不可抗拒的外部环境产生的情绪要臣服和接受，不去浪费精力；思想的检视——要对自己的信念、价值观、态度、标准进行检视，看是否正确；身份认同的觉察——放下无谓的身份认同才能离真我更近。心灵的成长从来不是一蹴而就的，《遇见未知的自己》能够开启我们对身心灵的关注和探索，但是任何的理论认识都需要结合具体的人生经历慢慢内化于心，外化于形，找到真我——爱、喜悦、和平。作者本人也不例外，即使参加了多种灵修课程、也阅读了多本心理学书籍，仍然会遭遇平静，感到难以免除“潜意识自动化反应模式”（如受害者心态），难以摆脱从影随行坏情绪。成长是一生的功课，心灵的探索是一个漫长的过程。以此可以开启我们心灵探索的旅程，遇见未知的自己，才能遇见更好地自己。

《遇见未知的自己（修订版）》

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