

# 《遇见未知的自己》

## 图书基本信息

书名：《遇见未知的自己》

13位ISBN编号：9787540460709

10位ISBN编号：7540460709

出版时间：2013-5

出版社：湖南文艺出版社

作者：张德芬

页数：192

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《遇见未知的自己》

## 前言

再版序 生活是我们最好的上师五年了，《遇见未知的自己》终于要再版了。我在重新校稿的时候，读到最后老人写给若菱的信时，还是忍不住泪流满面。当初写这一段时的那种真诚、发心的能量还停留在那里，不时触动我的心。回首这五年的时光，我的生命好像坐云霄飞车一样，上下起伏，精彩绝伦。而我自己，当然有很大的改变。很欣慰的是，我没有被排山倒海而来的名利冲昏了头，也没有被众人的崇拜和感谢捧上了天。我还是那个瞎热心、乐于助人、真诚面对一切的德芬。虽然我外在得到了很多，但生命是公平的，它也让我经历了人生的剧痛。在痛苦挣扎的谷底，我翘首盼望那一丝阳光，还好它没让我失望，满足了我对宇宙和生命的那一点点信任，就是凭着这一点点信心，我最后终于走出了阴霾，变得更加沉淀、淡定和从容。就像我这次在书后面新续写的内容一样：最终我发现，我们还是要愿意去承认、接纳自己的阴暗面，能够看到自己的不完美，然后接纳它们。同时，能否和自己的负面情绪和平相处，也是决定我们快乐指数的重要因素。而我越深入接触灵修，就越是发现，很多人靠着一个灵修体系或是方法来壮大自己的小我，失去了内心的柔软度，也拿它们挡住自己的阴暗面，不去看自己的自卑和匮乏，反而增强了“我执”的能量。这就解释了为什么那么多的灵修中人（和老师）言行完全不一的现象，这也让我十分痛心。后来有一段时间，我决定不上灵修课了，书也看得少了，只是把注意力放在自己的内在，不断地去“观”，并且去体验“生活就是我们最好的上师”。2012年的暑假，在机缘凑巧之下，我回台湾参加洪南州老师的“心室（识）解构”课程，才发现了真正让我们获得自在解脱的有效途径。“走出观念，还原本来”其实是一件非常容易做到的事，要下定决心去做却不简单。我们很多人情愿做自己思想牢笼里的囚犯，也不愿意冒险走出监牢，进入未知，但广阔、自由的世界中。我已经在路上了，深盼更多勇敢的灵魂加入这个行列，彻底走出头脑编织的牢笼，获得最后的大自在、大解脱！五年来，不断有读者写信给我表达谢意，我也在很多场合碰到读者，都有许多很好的互动，我衷心感谢老天让我写了这样一本可以帮助这么多人的好书，我个人怎敢居功？无论见面与否，我和广大读者的灵魂都是相连、相通的，我个人不断在成长，我也希望继续和读者们一同前进。这本新版的《遇见未知的自己》，除了印刷更加精美外，还加入了我钟爱的插画家范薇的绝美作品。最后，我新写了一段若菱在和老人分开之后的成长过程，希望读者能有所共鸣，并且从中得到帮助。纸短情长，我亲爱的读者，我永远在这里，也谢谢你们的陪伴。

# 《遇见未知的自己》

## 内容概要

《遇见未知的自己(爱藏版)》内容简介：华语世界畅销逾百万的身心灵成长经典，探索身心灵世界的必读之书《遇见未知的自己》全新改版。“为什么我不快乐？”“为什么我不能拥有我想要的生活？”《遇见未知的自己(爱藏版)》借由我们每天都可能遭遇到的种种事情，帮助我们看到主宰自己人生的模式是如何形成的，又如何在操控我们的身心。并以故事的形式来分享张德芬多年的心灵成长感悟，来帮助我们解除现有的人生模式，帮助我们从小思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来，从而活出自己想要的人生，找回原本真实、快乐的自己！

海报：

# 《遇见未知的自己》

## 作者简介

# 《遇见未知的自己》

## 书籍目录

再版序 生活是我们最好的上师

自序 活出你想要的人生

01.一场奇怪的对话 / 我是谁？

02.老人的读心术 / 我不是谁？

我们人类所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西！

03.做爱像去迪士尼乐园？ / 我们到底想要什么

我们追求的到底是什么？什么是世界上所有人都想要的东西？

04.我为什么常常不快乐？ / 失落了真实的自己

05.人生就像一场戏 / 角色面具

死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西席卷一空，而真正的你，是不会随时间甚至死亡而改变的。

06.层层包裹的同心圆 / 未知的自己

07.这个世界是什么组成的 / 能量争夺战

不仅是所有眼见的物质，连看不到的声音、思想、意念、情感，都是某种有特定振动频率的能量啊！

08.你所招引的人、事、物 / 吸引力法则

如果一个人老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么就难怪常有倒霉的事发生在他身上了！

09.巧遇旧识 / 潜意识初探

10.当灵性与科学相遇 / 我们创造了自己的世界

因为所有的一切都是能量的振动，而观察者又会影响被观察者，所以我们创造了我们自己的世界。

11.好运不怕命来磨 / 潜意识中的人生模式

性格倾向 × 外在环境 × 各种教育 × 生活事件 × 前世业力（如果你信的话）= 人生模式

12.遇见难得的知音 / 潜意识的表达方式

13.回溯童年的记忆 / 我们身体的障碍

跟你的身体对话，倾听你身体的信息。

14.重新和身体联结 / 瑜伽和呼吸

15.激励大师的体验分享 / 饮食与健康

16.卸下光环后的人生 / 健走真好！

如果我们习惯于注意自己身体的感觉，时时安抚、照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。

17.“担心”是最差的礼物 / 不如给他祝福吧

18.一场“ego boosting”（小我增长）秀 / 同学会的启示

19.被负面情绪套牢 / 情绪的障碍

这些情绪都是一种能量，尤其对孩子来说，一些天生的恐惧，所求不得的愤怒，希望落空的悲伤，都只是一种生命能量的自然流动而已，它会来，就一定会走。

20.在谷底惊见阳光 / 情绪的体验

我们会有这样的遭遇，是因为我们需要这样的遭遇而产生的情绪。

21.摆荡于背叛、欺骗之间 / 情绪的爆发

22.是谁在伤口上撒盐 / 情绪的疗愈

让这个压抑、隐藏多年的能量爆发出来，用不批判、不抗拒的态度，在全然的爱和接纳中去经历它。

这样的受苦，是你走出人生模式、茁壮成长的契机。

23.爱过、痛过、哭过之后 / 臣服的体验

对已经发生的事情臣服，因为任何程度、任何形式的抗拒都是徒劳无功的。

24.梦的秘密 / 当下的臣服

25.背负重责大任的脑袋 / 检视思想

26.亲爱的，外面没有别人 / 转念作业

亲爱的，外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投射出来的结果。

## 《遇见未知的自己》

27.昔日女星的解套智慧 / 思想的瘾头

28.我是个婚姻失败者?! / 思想的搅扰

29.什么让我感到喜悦 / 认同的解离

凡是抗拒的，都会持续。

30.老婆不是秀给别人看的 / 身份认同的探索

31.战胜了胜肽 / 心想事成的秘密

32.未实现前就先感恩 / 最后的试炼

33.开始，就是未来 / 迎风飞扬

我们不知道一切问题都是出在自己身上，只要改变了自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

34.婚姻是一场修行 / 亲密关系的联结

35.快乐和对错，谁更重要 / 走出观念的牢笼

36.走出观念，还原本来 / 回归真我的自然状态

### 章节摘录

34 婚姻是一场修行亲密关系的联结若菱莞尔一笑，说，“进来吧！”让女孩进了屋。女孩进屋后，好奇地打量四周环境，看到若菱的家窗明几净，种了不少绿植，知道她已经是会生活的人了。若菱看着女孩，轻声地问：“怎么称呼你？”女孩这才想起来还没有自我介绍，只拿着老人的“尚方宝剑”就登堂入室啦。“哦，不好意思，”女孩害羞地说，“我是王雪，你叫我小雪就好啦。”“嗯，小雪，”若菱还是忍不住地问，“老人好吗？”小雪看看若菱，双眼藏不住笑意，“当然好，还是那个样儿。他倒是要我问你好不好！”若菱听了也不回答，像是被勾起什么往事似的，发呆了好一会儿。看到小雪好奇地端详她，这才幽幽地回答：“四年了。老人了无音讯，而我，却经历了人生中最大的风风雨雨，岂是‘好不好’这个问题所能涵盖得了的！”小雪看着若菱，不知道该说些什么，只是双眼充满了“愿闻其详”的期盼。若菱帮小雪倒了杯茶，邀请她到阳光房的藤椅上坐下，这才打开话匣子。“我和我丈夫志明的婚姻结束了。”若菱一开口就语出惊人，小雪“啊”了一声。“知道他有外遇之后，我们曾经和好如初过一段时间，双方都试着去弥补创伤，修复疤痕，但是彼此间的芥蒂已经很深了。”小雪理解地点点头。“后来，反倒是我有了外遇。”若菱真是语不惊人死不休。小雪又“啊”了一声，只是这次嘴巴没有合拢起来，张得大大的。“他是我的大学同学李建新，”若菱的语气开始柔和起来，“我引荐他去见老人，他也获益良多，我们志同道合，意气相投，最后终于擦枪走火，控制不住了。”若菱放慢了语调，轻声地说，“我当时觉得非常非常的罪咎和羞愧。我才发现，原来‘被外遇’还是比自己外遇来得好。”“为什么？”小雪不解地问。“被外遇，你可以理直气壮地扮演一个受害者，责怪对方，大家都同情你。你有一个可以发泄愤怒、怨恨的对象。而你自己外遇，只能被内在那份愧疚感日日啃噬，这个滋味，就像被凌迟一样地痛苦难受。”若菱轻描淡写地说着，小雪却已经感受到全身鸡皮疙瘩都起来了。停了一会儿，小雪看若菱陷入了若有所思的状态，忍不住又问，“外遇问题是现代社会非常普遍的现象，如果从心灵、灵修的角度来看，它具有什么意义呢？”“嗯，”若菱俨然成了婚姻问题的一派宗师了，“对一些婚姻来说，外遇其实是双方都想要更进一步亲密联结的手段。”“啊！？”小雪脸上全是问号。“两个原来素不相识的人，婚后开始如此紧密地生活在一起，双方其实都有一个不自觉的自动保护机制，想要抗拒两个人变得更加地亲密。两人僵持在那里，无法再进一步亲近，就有个关卡过不去。”若菱说。“所以，”小雪试探着说，“为了打破这个僵局，其中有一方会向外发展，探索别的领域，其实是向自己的伴侣发出求救信号？”若菱以赞赏的眼光看着这个初生之犊，颇有惺惺相惜的味道。“没错，”若菱愉快地回答，“所以，如果双方的感情基础深厚，本来就是天生的一对，外遇之后，感情反而会更加地紧密相连。当然，这是要建立在被外遇的那一方，能够面对并且放下自己‘被抛弃’‘无价值感’的痛苦信念之后，愿意真心原谅，就能以喜剧收场。”“哦，原来是这样，”小雪点头称是，但是一转念又有问题了，“可是，你，你……”小雪不好意思问下去了。若菱何等剔透，当然知道她想问什么。“当然不是每一种外遇都是这样的模式。”若菱自在地回答，“对我而言，我的婚姻是我的身份认同、我的堡垒、我的避风港，但我和志明并不是真的志趣相投的伴侣。所以，老天要借由我的婚姻破裂，来打破一些我的执着，让我接受赤裸裸的审判，面对自己不想承认的一切。”“哦，那，”小雪谨慎地问，“你和李建新是所谓的灵魂伴侣吗？”“可以说是，也可以说不是，”若菱想想怎么回答比较好，“其实没有所谓的‘有一个人，在此生等着你，要和你完成你们累世的盟约’。”若菱摇头，“不是这么罗曼蒂克的。我们的人生，在适当的阶段，会有不同的人出现，提供你灵魂需要学习的课题，甚至帮助你完成这个课题。”若菱看着风华正茂的小雪，“不要期待一个人会出现在你的生命中，满足你所有的心理需求，从此你就不再寂寞了。没有这回事。”若菱直截了当地说，“有些亲密关系是业力关系，对方扮演黑天使的角色，用痛苦的方式让你学习课题。有些伴侣是疗愈关系，对方可以让你在一个比较理性、温和，具有安全感的环境下，疗愈你内在的一些创伤。这两种都可以说是灵魂伴侣啊！”“所以，”小雪又勇敢地总结，“亲密关系不是拿来谈风花雪月的恋爱，而是拿来修行的？”若菱开心地笑了，“是的，是的。”35快乐和对错，谁更重要走出观念的牢笼两人静默了一会儿，小雪喝了口茶，忍不住又要追根究底了，“嗯，那我可以知道，你是怎么从那么痛苦、执着的状况中走出来的吗？是李建新帮你的吗？”若菱莞尔一笑，“李建新是提供了一些心理上的支援，但真正走出来还得靠我自己。”若菱停顿了一下，像是在回忆当时的凄风楚雨，“我当时想过很多方法，想要走出那个困境——爱上了别人，但又想继续待在婚姻里面，不愿意放手。各种方法中，最激烈的包括自杀，都在所不惜。”小雪听得心惊胆战，不敢支声。“但毕竟是老人的学生嘛，自杀绝对不是解决问题的方法。”若



## 《遇见未知的自己》

菱也喝了一口自己泡的薰衣草茶，继续说，“我当时其实没有好好用上老人教我的方法，我像一个快要溺水的人，来不及训练自己的游泳技术和肌肉了，只好到处寻找可以救命的那一根稻草，于是我开始到处去上课，寻找上师、法门，来拯救我。”女孩忍不住问：“那最后找到了吗？”心想，看你现在过得这么好，肯定找到了。“没有。”若菱的回答让女孩很吃惊，嘴巴又张得大大的。“呵呵，”看到小雪脸上丰富的表情，若菱忍不住笑了起来，“你想想，所有的问题其实都发生在我的内在，哪有什么上师、法门可以把你内在的东西给拿走、改变的？”小雪这次倒是找到机会发挥了，“老人说过，只有你自己能够改变自己，愈是迷信大师或是埋头苦修，愈走不出自己的内在问题。”“没错，”若菱以赞赏的语气回答，然后接着说，“所以，老人这些年来不见我也是有原因的，他不希望我依赖他，他要我走出自己的路！”小雪理解地点点头。若菱又说，“不过，在追寻大师和法门的过程中，我终于明白了一点，最终我们要做的，还是要去诚实地面对自己的阴暗面，而不是一味地追求光明。”“怎么说呢？”小雪歪着头问。“我们很多在灵修的人，每天想的都是要把自己变得更好、更完美，像接触到宇宙能量的光和爱啦，嘴上说的也是宽恕啊、感恩啊。这些没什么不好，”看到小雪皱眉头，若菱理解地说，“但是，如果我们把自己内在不想面对的那些阴暗的人性，都藏在这些所谓的光明中，虽然自我感觉良好，但是长此以往会出问题的。”“什么问题呢？”小雪问。“像很多宗教的领袖，其实都有很多丑闻。很多我见过的灵修大师，自己人性面一点都没有修好，可是嘴上说得非常好听，令人看了错愕。”若菱直率地说，“而很多信徒、追随者，完全看不见，只是盲目地追随，这就是所谓的‘盲人骑瞎马，夜半临深池’了，多么危险啊！”若菱继续说，“或者可以这么说，很多灵修的人，就像在骑旋转木马一样，木马很漂亮，音乐很大声，很好听，自己感觉也非常好，但都是原地打转儿，哪里都去不了。”“嗯，”小雪理解了，“所以灵修的时候，要真正去面对自己内在最不想看见的那些部分，理解它们，接纳它们，才能真正地平衡。”“是的，”若菱很欣慰小雪有这样的悟性，“就像我，我一味地想去维护自己好女人、好媳妇、好太太的形象，所以不惜待在一个没有感情的婚姻里面，不断地折磨自己。有一天，当我发现，这一切不过就是我的观念在作祟的时候，我终于放下了，也就走出来了。”小雪还是不明白，“这些观念没有什么不好、不对啊！？”“是的，”若菱承认，“它们没有好坏对错，只是看你如何去取舍。如果它们绑住了你的手脚，让你动弹不得，也许你要看看，你的自在幸福比较重要，还是紧抓着这些观念让自己痛苦重要。”“如果人人都能这样看事情，天下不早就太平了？”小雪不愧是老人的学生，很快就抓到了重点，“每个人都知道‘快乐’比‘对错’重要，可是在取舍的时候，还是选择自己觉得最对的想法去思考、做事、应对。”“没错，”若菱同意，“所以，我最后的体会就是，老人教导我的那些东西，最终可以化繁为简地归结成一个重点：‘我们都生活在自己思想观念的牢笼之中，却浑然不觉’。”“没错，”小雪点头同意，“可是，我们都走不出自己狭隘的观念啊！？这也是我最困惑的地方！”“想要走出自己的观念，”若菱说，“你首先要看到自己有观念，而且你的观念是阻挡你进入自己内在和平、喜悦的唯一障碍——这个负责任的态度一定要有。”“嗯，”小雪愈说愈有信心，“在老人的教导下，我是看得见自己的观念在作祟了，它让我在意别人的眼光，它让我生活没有安全感，它让我无法活出真实的自己，都是我的观念在从中作梗！但是，”话锋一转，小雪道出了天下人的无奈，“我就是走不出自己的观念，好沮丧哦！”若菱在小雪身上仿佛看到当年的自己，也是一个困在观念牢笼中的囚犯，动辄得咎，毫不自由。“走出观念需要一个很特别的机制，我们一般人不具备这样的能力。”若菱耐心地解释，“让我从头跟你说起吧。”



# 《遇见未知的自己》

## 编辑推荐

《遇见未知的自己(爱藏版)》销量过百万册，好学又好用的现代修心书。出版至今，依然盘踞各大畅销榜前列的心灵成长经典。80多张德芬最喜欢的插画师手绘的灵性插画，全彩四色印刷。特别附赠12幅德芬寄语的mini悟语卡，作者张德芬倾心打造的心灵珍藏。杨幂、刘亦菲、郝蕾、伊能静及李娜等都说《遇见未知的自己(爱藏版)》给他们带来莫大帮助，曾多次公开推荐。

# 《遇见未知的自己》

精彩短评

1、前几年这本书最火的时候，我看过几遍，虽说当时看着挺受益，但最终没有结合生活，经历的少，却没太大作用。这几年，经历过一些事情，回过头来再来看这本书，却有不同的感受滋味，仿佛我是个处于迷茫境地的迷失者忽然看到了一束光，指导着我方向---循着自己的内心，听从我的内心。其他很玄乎的那些，我不太关注，目前我认为最关键的几点：一是接受自己，一切的一切，不要害怕，好与坏，这就是我自己，没关系，接纳自己；二是外界的一切，其实都是我内心的反射，其实外面没有别人，只有我自己，别受制于自己的假想；三是潜意识，积极的心理暗示，常年的习惯形成的思维和行为方式，不容易克服，但我愿意尝试和努力，我想要更自我更开心，爱自己！

2、很早以前也有朋友向我推荐过，但我真正拿起来看还是最近的事。跟没看过的朋友简单介绍下内容吧。这本书是以故事的形式阐述心理学观点的，因此相比于其他较为艰涩难懂的心理书籍，这本书更有趣、可读性更强。故事梗概就是优秀的女主角在事业有成、家庭幸福的光环下其实有着不为人知的童年阴影，更是经历了意想不到的婚变和离职，尝到了被丈夫和朋友背叛的滋味，值得幸运的是，她认识了一个仙风道骨的老人，指引她渐渐走出阴霾，获得了内心的喜悦与和平……作者通过描写女主角如何调整心态，重拾生活信心的过程，将自省和修炼的方法娓娓道来。跟大家分享感触较深的三点吧！1、找寻真我。一个人最本质的东西即是真我，它包括爱、喜悦与和平，然而现实生活的烦恼让我们无法触及到最本真的自我，我们被太多东西蒙蔽，例如工作、财产、外貌、朋友、身份认同、思想、情绪、身体等，只有通过觉察身份认同——定静思想——臣服情绪——联结身体等方式才能离真我越来越远。这样说可能有点虚，我感觉臣服情绪这点比较具象，当遇到不开心的事时，要学会面对现实，接受事实，臣服情绪，然后在当下做出最平静的回应。2、心想事成的秘密。“当你真心想要一样东西的时候，你身上散发出来的就是会吸引那样东西的振动频率，然后全宇宙就会联合起来帮助你得到你想要的东西。”关于这点，我经历过，并深信不疑。有兴趣的亲下次可以试试。3、频率这真的是一件很奇妙的事，正如“你若盛开，清风自来”，“如果一个人充满了快乐、正面的思想，那么好的人、事、物都会和他起共鸣，而且会被他吸引过来。同样的，如果一个人老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么就难怪常有倒霉的事发生在他身上了！”一些有感触的话：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！凡是抗拒的，都会持续。不要批判、不要抗拒，就是去接纳这个愤怒！让这种能量自然地流露出来，不要压抑！事实最大。让我们心理上受苦的，不是事情本身，而是我们对事件的想法和围绕着这个事件所编造的“故事”。不要期待一个人会出现在你的生命中，满足你所有的心理需求，从此你就不再寂寞了，没有这回事。有些亲密关系是业力关系，对方扮演黑天使的角色，用痛苦的方式让你学习课题。有些伴侣是疗愈关系，对方可以让你在一个比较理性、温和，具有安全感的环境下，疗愈你内在的一些创伤。这两种都可以说是灵魂伴侣。

3、《遇见未知的自己》这本身心灵读物并没有让我有大彻大悟之感，但幸运的是，在没有带着它已有的那些光环的前提下出发，这次阅读让我在80分的期许下收获了85分的意外。老人与若菱的每次小屋之晤，都似以一个问题作为开始和结束。我是谁？我不是谁？我为什么常常不快乐？……这一连串的疑问组成了一个故事，而这个故事也留给我们诸多问题。我不想谈书中涉及的那些饱含哲理的观点或让人深受启发的词句，归根结底是我不会谈、不敢谈。我只想谈谈我作为一个普通的大众读者，从这里得到的一点思考。这点思考便是思考。百科上定义，思考是指针对某一个或多个对象进行分析、综合、推理、判断等思维的活动。我们大多数人都能思考、都会思考、也都在思考，可是我们很难有那种思考之后恍然大悟、醍醐灌顶之感。不能像若菱一样，遇见未知的自己。这是什么原因所造成？是我们没有读万卷书且行万里路吗？还是因为我们不够幸运，没有遇到像书中老人这样的智者。或许你会说，这问题太空洞了，外因内因等诸多因素都会影响我们思考的作用及效率。是的，我也跟许多人一样，不清楚为什么若菱这个不快乐的女人能凭借遇见了一个老人，通过一步一步循序渐进的过程修炼自己的内心，看开了自己所面对的困境，结果生活顺风顺水。也不明白为什么她能够通过思考获得自信，看清自己的内心，而我们中的很多人在思考之后更多的是困扰，愈加模糊了自己。此刻，我想我们可以问问自己，当你思考时，你所处的环境是怎样？你习惯在什么样的状态下进行思考？在一个下雨的冬夜，若菱于小屋巧遇一名智慧老者，在与智者数度交谈的过程中，她渐渐填补不快乐、挫败的心灵缺口，寻回最真实勇敢的自我。若菱的蜕变是在小屋中完成的，她是在这个小屋中获得了思考，从而茁壮成长，小屋是她思考的环境。不是豪华公寓，不是阳光海滩，而是这个温暖简单安静的小屋。我不否认老人的修炼方法对若菱的人生起了关键性作用，但我更相信老人的

## 《遇见未知的自己》

小屋对于若菱思考并接受这些方法所起的决定性作用。知名博客写手Steve Pavlina在他的博文“如何在20分钟内找到人生目标”中介绍了一个简单易行的寻找人生目标的方法：第一步：拿出几张空白的纸或者打开一个文字处理软件（我比较倾向于后者，因为它比较快捷）。第二步：在纸的顶部或者文档的顶部写上：“我真正的人生目标是什么？”第三步：写下你脑海中最先想到的一个答案（任何一个答案都行）。这个答案不必是一个完整的句子，一个简单的短语就好。第四步：重复第三步，直到当你写出一个答案时，你会为之而流泪，那它就是你的目标了。博文原地址：<http://www.stevpavlina.com/blog/2005/01/how-to-discover-your-life-purpose-in-about-20-minutes/>

Steve Pavlina在博文中着重说明了这个测试最好在一个人，没有打断的情况下进行。换言之，测试的环境会很大程度上决定你思考的效率和结果。他花了大概25分钟得到了最后的答案：自觉而勇敢地生活，与爱和同情心共鸣，唤醒别人伟大的灵魂，静静地离开这个世界。我难以想象如果Steve Pavlina是在车水马龙的大街，或是人声鼎沸的菜市场等其它喧闹的环境下进行这个测试，一番思考过后会是怎样的一个答案。或许测试不能顺利进行，抑或思考中衍生出新的思考。对于思考，我不敢谈的太多，因为自身也是这迷雾中的尘埃。而思考的环境于我而言也只是刚刚燃起的一点火星，我只是在尽力不让它马上熄灭。《遇见未知的自己》或许给每个人带来的启发是不一样的，而我，只是对书中的小屋有所思考罢了。

4、精装的封面，文艺的书名，豆瓣的好评，加上之前一培训讲师的强力推荐，让我有种迫不及待想一睹为快的赶脚，最终也乘着这五一小长假的最后一天跑到图书馆窝了一天，结果看完整个人都不好了。整本书围绕着一仙风道骨的老人和一造诣甚高的女子展开对话，内容玄乎玄乎，从头到尾我看到的竟然是“坏蛋是怎样炼成的”的翻正版，狗血，不着边际，甚至还比不上“坏蛋是怎样炼成的”能让人看得热血沸腾。说是身心灵的修行，倒不如说是一堂意淫课，教你如何做到无所畏、无所求。。

5、借的同事的精装本，阅读起来真是一种享受，里面的插图很美很灵，和主题很契合。在读过几本灵修书籍的基础上，对“真我”的概念已经不陌生了，它指人和宇宙本体相通的那一部分，是隐匿在山川河流万事万物下看不见的“道”，或者说是“力”。现代人之所以迷惘，很大原因是生命太过熙熙攘攘，离本源渐行渐远，只有为生命做减法，才能在芜杂之中重现菩提。平和喜悦的内心是我们真正的需求，华衣美服、身份地位、口腹之欲，不过都是暂时的幻象，智者云：一个人所知越多，所需就越少。不良情绪也是幻象，当你感觉不适时，请站在情绪之外，体会生命的“空”。错误的习惯、性格是幻象，像迷雾一样模糊了前行的视线，我们可以对外在的物质保持淡然之心，却不能让内心蒙昧，因为，唯有觉知之光才能透过黑暗，引领生命前行。

6、我觉得我懂了，但是感觉很微妙。怎么说呢，就是一切事情都是有因有果，比如，如果有人伤害你，你可以想一下是不是你曾经伤害过别人，不要总是在别人的身上找原因。多找一下自己的原因。有些无法改变的事情我们只能接收，不管是好的还是坏的。但是，任何事情都有两面性，水能载舟，亦能覆舟。看待问题要从多方面考虑。尤其是伤害，你可能会感觉愤怒，无助，伤心等等很多负面情绪。但从另一面考虑，何尝不是对你的一种磨练呢？“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”这是我的理解，我感觉应该是对的

7、我可以算是德芬姨的铁粉了，她出来什么书，我肯定是第一时间下单买了。虽然《遇见未知的自己》我在08年的时候就已经读过，但是我相信，这样一本好书，有内涵深意的书，值得我反复读的。而且我每读完一次，都觉得书里的每一句话都很精炼，回味无穷。总是能给我新的启发。这一次《遇见》的精装，我买回来之后，内容就没细看了。因为不久前才看过新版。不过说实话，这一次的精装给人的感觉完全不一样了。里面的插画很美。当然，之前几版的插画都很美，但这一次不一样，可能是图跟文结合在一起了吧。而且精装还特别赠送了12张小卡片，很精致的样子。用小信封装着，很贴心。拿去送给朋友也挺好的。

8、《遇见未知的自己》是一本内在很丰盛的书。里面的每一句都包含深意，值得深思。就比如，我们的本质就是爱、喜悦、和平。再比如，凡是抗拒的，都会持续。还有那句触动大众的，亲爱的，外面没有别人，只有自己。书里的若菱就像是一面镜子，通过它，我们的很多特质和影子都映照、投射了出来。从若菱的身上，我们能嗅到自己的味道、看到自己的不同面孔以及生活中遇到的各种各样的问题。我们完全可以说，生活中的我们就是千千万万个若菱。所不同的是，若菱很幸运的在人生之路上遇到了一位指引她人生方向的智慧老人，而我们，在当下，都还在迷茫，在摸着石头过河.....《遇见未知的自己》就像是一束光，冲破云层，投射到了我们的生活当中，击碎了我们以往的人生观，



## 《遇见未知的自己》

甚至是价值观。

9、这本书我老早老早就看过了。没想到又出来精装版了。书估计很多人都看过了，也会有很多人因为这本书的内容而改变自己的人生态度和生活方式。我也不例外。精装的《遇见》拿到手的时候，挺惊讶的。因为比起之前的小开本，这本精装显得大方了很多。里面也设计得挺留白的，很合我意，我一向不喜欢一本书字满版满版的，所以一翻开瞬间就喜欢上这本书了。特别值得一提的是，书里还赠送了几张小卡片，每一张上面都有德芬老师手写的温馨小语录，真的很喜欢，配上里面的插画更显精致用心。虽然书稍稍有点贵，但还是觉得买得挺值的。

10、亲爱的孩子：该是你展翅高飞的时刻了。我看到你在成长、茁壮，心中有无比的喜悦。记得，要把你的祝福跟所有的人分享，因为分享就跟感恩一样，分享出去的越多，你收回的就越多。记住，亲爱的，外面没有别人，只有你自己。所有的人、事、物都是你内在的投射，就像镜子一样地反映你的内在。当外境由任何东西触动你的时候，记得，要往内看。看看自己哪个地方的旧伤又被碰触了，看看自己有哪些阴影还没有整理好。不要浪费能量在那些外在的、不可改变的、不可抗拒的东西上。先在内在层做一个调和整理，然后再集中精力去应付外外可以改变的部分。记得，每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，让我们心怀怨恨或是心存恐惧。所以，它可以使一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心、细心地拆开这个惨不忍睹的包装外壳，你会享受到它的内在蕴含着丰盛、美好，而且是精心为你量身打造的礼物。祝福你，孩子。担心是一种不负责任的加害行为。无论你多么爱他，多余的担心都是最差的礼物，不如给他祝福吧。情绪就是一种能量，会来也会走，大人不要干涉，要让孩子学会怎么去处理自己的情绪，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。如果你用转移的方法来教孩子避开负面情绪的话，孩子长大后就学会用替代品来逃避情绪，如果去压抑孩子的情绪，就更不好了。我看见自己在寻求.....的痛苦感受，我全心地接纳这种感受，并放下对它的需要。我可不可以欢迎它？我可不可以允许它存在？受苦有两种，一种是无知的、无明的受苦，就是任随潜意识的操控而受苦，同时在抱怨、抗拒那份痛苦。这样的受苦不能让你成长。另外一种受苦是有觉知的受苦，当你感觉到撕裂般的痛楚、好像要爆炸似的愤怒，你不逃避、不抱怨，你全然地去经历它。这样的受苦，是你走出人生模式、茁壮成长的契机。曾经的自我太与MM的抚育认同了，所以全面挫败以后，重新找到立足点，我会更坚强、更自信。所有发生在我们身上的事件都是一个个经过仔细包装的礼物。只要我们愿意面对面它有时候有点丑恶的包装，带着耐心和勇气一点一点地拆开包装的话，我们会惊喜地看到里面深藏的礼物。我们的头脑往往会欺骗我们，它会看到它想看到的东西，收到它想要收到的信息，无关乎外在的条件、事实是什么。我们的思想总是在过去和未来，但我们的身体和呼吸却永远在当下。关注当下，关照身体各个部位的感受，或者把注意力放在呼吸上面。随时关照自己的思想，并检验它们的真实性。没有任何事情可以造成心理上的痛苦。痛苦是来自于你对事情的解释。痛苦是你创造出来的，是你事情的解释造成了痛苦。A事件-- B信念想法-- C结果破解身体的滞碍，化解情绪的源头，检视思想的谬误，放弃无谓的身份认同。对我而言，我的婚姻是我的身份认同、我的堡垒、我的避风港，但我和志明并不是真的志趣相投的伴侣，所以，老天要借由我的婚姻破裂，来打破一些我的执著，让我接受赤裸裸的审判，面对自己不想承认的一切。

## 章节试读

### 1、《遇见未知的自己》的笔记-礼物

会下定决心看这本书，其实很偶然。我并不是个愿意看心灵修行书籍的人，我坚定的认为，别人如何有道理，也总要自己切身走一遭这道理才会入木三分。

这本《遇见未知的自己》，大概会让你隐隐有种豁然开朗之感。

“所有发生在我们身上的事件都是一个经过仔细包装的礼物。只要我们愿意面对它有时候有点丑恶的包装，带着耐心和勇气一点一点地拆开包装的话，我们会惊喜地看到里面珍藏的礼物。”

任谁也不是一帆风顺，困难、挫折和跌宕起伏才成就现在充满了未知与无畏的自己。碰到的每一件事情，都是一份礼物。只不过有的礼物，在跨越迢迢山水的时候，为了保护礼物，包装变得不那么美好。只要愿意一点一点剥开这层层包装，你要相信，总会有惊喜在等候。这就好像，有人给你给你快递了一个包裹。外表破破烂烂，包装残缺不全。你细细拆了外层塑料，发现里层还有破了洞的纸箱。你耐着性子忍着脏兮兮的味道，裁开纸箱，却被层层叠叠胡乱堆着的泡沫颗粒扑的灰头土脸。耐心告罄的时候，这堆不那么美妙的包装中，忽然有一份你向往了很久的礼物，盈盈而立。可能是一个杯子，也可能是一只手表。然而总是惊喜。于是忽然就理解了，什么叫做透过现象看本质。

不走到最后，永远不要失去探索的勇气，跟等待惊喜的耐心。

### 2、《遇见未知的自己》的笔记-第192页

选摘老师的话，有删改：

“接受了这么多的‘应该’和理想，我们于是产生了很多的信念、价值观、态度、标准，来约束自己，也来衡量、批判他人。这些就是我们每日所思所想的基础，可是我们从来不去检测我们思想的正确性。”

“我们面对每天的生活，都去试着活在当下，臣服于所有‘已经发生’的事。已经发生的事就是真主安拉的旨意，因为如果不是真主的旨意，它不会发生，所以我们臣服于它。然后因为我们相信真主的恩典，所以当下的每个选择中，我们没有惧怕，能做出最好的选择，而且正因为我们深信真主的恩典深藏其中，最好的事物会因为我们有意识的选择而发生。”

“所以灵修的时候，要真正去面对自己内在最不想见的那些部分，理解它们，接纳它们，才能真正地平衡。”

“我们很多在灵修的人，每天想的都是要把自己变得更好、更完美，像接触到宇宙能量的光和爱，嘴上说的也是宽恕，感恩。这些没什么不好，但是如果我们把内在不想面对的那些阴暗的人性，都藏在这些所谓的光明中，虽然自我感觉良好，但是长此以往会出问题的。”

“我们都生活在自己思想观念的牢笼之中，却浑然不觉。”

如果在每日的生活中，穿插一个“无意义”的机制，就能启动它回归到空的本能。

### 3、《遇见未知的自己》的笔记-第67页

腹式呼吸：呼气腹部收缩，吸气腹部突起

### 4、《遇见未知的自己》的笔记-第72页

饮食：比例，谷类、水（果）蔬（菜）、蛋白质442。时间，早饭多，晚饭早少，间隔不超4小时，点心。分量，少食多餐。烹饪，少油，煮，蒸。方法，细嚼慢咽，忌过冷过热。



## 《遇见未知的自己》

### 5、《遇见未知的自己》的笔记-第5页

《遇见未知的自己》这本书，我很早以前就看过了。  
会再买来看，完全是被这本书的版式和里面的精美插画吸引了。真的很精致很美好的一本书。  
一眼看到，就舍不得放下了。  
值得珍藏~

# 《遇见未知的自己》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)