

《自我的觉醒》

图书基本信息

书名：《自我的觉醒》

13位ISBN编号：9787801735973

10位ISBN编号：7801735978

出版时间：2006年12月

出版社：国际文化出版公司

作者：傅佩荣

页数：260页

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

《自我的觉醒》

内容概要

《自我的觉醒:傅佩荣教授谈人生历练这堂课》是根据作者演讲录音整理而成的心理励志书，是针对现代人的心灵状态所作的省思与疏解。以让我们在21世纪面对挑战时，认清情况，激励自我，并且从中国传统的《易经》思想中寻觅新资源，改变生活的宽度与深度，创造源源不绝的生命动力。《自我的觉醒:傅佩荣教授谈人生历练这堂课》所展示的，是一系列可以付诸实践的活泼概念，也是转化生命质量的契机。

《自我的觉醒》

精彩短评

- 1、[购自sale8]，一本不错的励志书，更像是一本演讲集，可以随时翻阅，调节心情。
- 2、认识自我！
- 3、对我的价值观有很大的影响
- 4、好吧，Is很凶恶呀。还是等我们有了足够的经历，再回过头来品评，甄其有据。现在，我的智慧，还不够分析这些问题。
- 5、2009-10-21;写得挺好的，值得读一下。就我个人而言，有点感受了人生和生活的意义，只是不知道能不能实现自我价值。总之，还需努力。” Now or never “。” Ende gut, alles gut”（德文，意为“结局好，一切都好”）。
- 6、第二遍，花了一个小时很快地翻了一遍。重新验证了一些体悟，其实曾经就被这本书改变过——开始追求工作和生活的平衡。
- 7、台湾大学哲学教授傅佩荣先生以《周易》中的“乾”卦六爻对应人一生的六个阶段，写出《自我的觉醒》一书，指出人应该根据自己所处的生命阶段合理调整，趋吉避凶。

“乾”卦六爻是这样对应人生阶段的：

第一阶段：潜龙勿用。

龙尚潜伏在水中，应该养精蓄锐，暂时还不能发挥作用。
在这个阶段，人的力量很微弱，应该安心学习，默默积累。

第二阶段：见龙在田，利见大人。

龙已出现在大地上，有利于跟随德高势隆的大人物。
此时，人刚刚进入社会，要接近有德有才的“大人”，向他请教学习。

第三阶段：君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。

君子整天自强不息，晚上也不敢有丝毫的懈怠，这样即使遇到危险也会逢凶化吉。
人在社会上崭露头角之后，难免会被小人嫉妒、中伤，所以此时必须戒惧谨慎，小心翼翼。

第四阶段：或跃在渊。

龙或腾跃而起，或退居于渊，均不会有危害。因为能审时度势，故进退自如，不会有危害。
人到中年，如果时运亨通，则奋发图强，建功立业。如果时运未至，则甘心蛰伏，静待转机。

第五阶段：飞龙在天，利见大人。

龙飞上了高空，利于出现德高势隆的大人物。
喻指君子处世得意，其事业如日中天。

第六阶段：亢龙有悔。

龙飞到了过高的地方，必将会后悔。
因为物极必反，事物发展到了尽头，必将走向自己的反面。

周易六十四卦，每一卦都以第五爻为最佳状态，再进一步，到了第六爻就会“物极必反”。曾仕强先生在《易经的奥秘》中也曾反复告诫读者：上位者如果守不住第五阶段，就会“亢龙有悔”；秦皇汉武、毛泽东、斯大林、希特勒等都是“亢龙”中的代表。当下属的人如果守不住第五阶段，就会“战龙在野，其血玄黄”。李斯、周亚夫、李林甫、胡惟庸、严嵩、张居正、鳌拜就是其中代表。

道理人人都懂，能做到的不多。因为前五个阶段一直在高歌猛进，难免会让人产生“老子无所不能”的错觉，妄图超越自然规律，最终得到可悲的下场。

《自我的觉醒》

“亢龙”者，史不绝书；“飞龙”者，寥若晨星。非有大智慧者不能为也。

我在华科大读EMBA时，有两位老师的才学和经历留给我深刻的印象，他们在事业高峰期急流勇退，退居二线教书育人，用实际行动守出了第五阶段。

第一位是华莱斯高的董事长李忠。李忠先生知识渊博、辩才无碍，听者无不动容。曾有同学问他：“您这么厉害，又这么有钱，为什么不自己去经营房地产开发公司？”李忠先生说：“搞房地产开发需要有胆有识，我只有识没有胆，所以搞不成。而且我给自己设定了3个人生原则——不开刀、不离婚、不破产。不开刀是要求有一个健康的身体，不离婚是情感上不要经受大折腾，不破产是对金钱不要过于追求而适得其反。要实现这三个原则，就必须投入大量的时间维护健康和家庭，事业不能占据我生活的全部。”

第二位是大连万达集团的前副总经理刘永华。为了进行商业地产的数据调查，他过去常常一天只睡4小时，整日丈量商场面积、统计人流量、计算商家销售额、制定招商计划、培训工作人员。虽然由此获得了行业的认可，但是人非常疲倦。所以，近年来他摆脱了“高级打工仔”的角色，跑到香港大学、清华大学、北京大学、复旦大学、华科大等知名学校担任客座教授，如闲云野鹤一般，优哉游哉。偶尔哪个学生的项目遇到难题，毕恭毕敬请他去点拨一番，让他更是豪情不减当年。人过的这般快活逍遥，又体现了个人价值，传播了宝贵的经验财富，“成功人士”四字当之无愧。

老师们用自己的经历向我们进行“无言之教”，让我们既要奋发图强也要留有余地，兼顾全局，不要做一个“只会生产商品和交换商品的人”，这是我在华科大EMBA班学到的最重要的东西——虽然老师们没有讲过。

8、关于读书的部分很不错

9、婶婶给的书 其实台湾人写的东西挺有意思的~ 可是终究不是在大陆，谈到大陆，对一些东西本质上束缚的理解还是有偏差~

10、言简意赅

11、自我与人生意义的思索，开始哲学学习的脚步

12、励志书都不过如此

13、读了一半，后面想来也读不太懂了。写的平实有趣，值得一读。

14、难怪觉得措辞有些累赘，原来是演讲稿整理而成……

15、“忘足，履之适也；忘腰，带之适也。”人我两忘？

16、逻辑性不强

17、喜欢傅佩荣

18、

序言

第一章 从认识自己到全人教育

到底我是谁

1. 认识你自己

2. 活在这个时代

3. 不同年龄，不同潜能

4. 善用你的空间环境

5. 生命是一个动态的过程

全人教育

1. 人格教育 求其心安

2. 人文教育 当下自化

3. 人才教育 成为可用

第二章 从求知规划到自我定位

人生是求知的过程

- 1.事实之外有真相
- 2.一生的读书计划
- 3.一年的读书计划
- 4.最爱的书
- 5.理解的四个阶段

如何了解自己

- 1.身心定位
- 2.社会定位
- 3.自我定位
- 4.表达与沟通

第三章 从人生苦乐到解脱生死

快乐与痛苦

- 1.什么是快乐
- 2.化解痛苦的方法
- 3.以苦为果
- 4.以苦为因

死亡与解脱

- 1.什么是死亡
- 2.在苦乐之中安顿
- 3.从生死到解脱

第四章 从面对逆境到自我成长

理解人生

- 1.人生超越理性
- 2.试炼的过程
- 3.困境的形成
- 4.化解怨怼

面对逆境的方法

- 1.让自己喘一口气
- 2.凡事有因必有果
- 3.由局外人看问题
- 4.放下一切
- 5.凡奋斗的，必经历成长

第五章 从开发潜能到止于至善

真善美的人生

- 1.价值的形成
- 2.知情意三种潜能
- 3.人生的真理

儒家的价值观

- 1.自我中心阶段：生存与发展
- 2.人我互动阶段：礼法与情义
- 3.超越自我阶段：无私与至善
- 4.把握向善的主轴
- 5.求知与审美

第六章 从心灵跃升到密契合一

傲慢阻绝自我开发

- 1.五种傲慢
- 2.提升到更高层次 身、心、灵的互动

《自我的觉醒》

3.安顿要从自我着手

价值的阶梯

- 1.透过创作来体现
- 2.从体验去呈现价值
- 3.从态度去呈现价值

高峰经验

- 1.高峰经验的三个层面

- 2.高峰经验的特色

密契经验 我与超越界的关系

- 1.什么是密契经验？

- 2.忘了我自己

- 3.真我的境界

- 4.宇宙舞者

19、不错 以易经乾卦六爻为路径 不过就是浅显，讲演式的内容 思路很好 也没办法……，傅先生这种高产作家

20、意犹未尽，话题没有展开，点到为止

21、又一本集佛教、儒家、道家精髓的修身好书！

22、和而不同 活在当下

——傅佩荣教授访谈

台湾大学哲学系傅佩荣教授致力于国学的弘扬与传承，著作一百多种，并在中央电视台、凤凰卫视、山东电视台等宣讲国学。《小学语文·国学》邀请傅佩荣教授担任杂志的顾问，傅教授欣然答应，并和大家分享了许多宝贵的学习国学和实践国学的经验。

《小学语文·国学》：请您结合自身的经历，谈谈学习国学对孩子们有何重要意义？

傅佩荣教授：我念小学时，学校每周都有“中心德目”，依序介绍四维（礼义廉耻）与八德（忠孝仁爱信义和平）。老师引述古人言行并结合现代生活，使国学的根苗在我们心中滋长。一个社会的基本共识就这样形成了，儒家的价值观也普遍深入人心。孩子的好奇心与模仿力都很强，若不提供给他们好的国学材料，他们就很可能盲目追逐流行文化的风潮，偏离人生的正途。

《小学语文·国学》：最近几年，台湾和大陆都刮起了一股读经风。您认为，除了诵读经典，怎样才能学好经典？

傅佩荣教授：学习要有成效，必须经由三个阶段：好学、深思与力行。孩子读经可以算是“好学”，但往往未能“深思”经典中的意义，更谈不上“力行”去实践了。念书在精不在多，宁可认真念好一本《论语》，也不要囫囵吞枣背诵太多东西。若是因不能理解而无法消化，将来的后遗症很严重。今天还有不少人认为国学是陈腐的、落后的，就是因为缺乏深思与力行，无法体验国学中的智慧。

《小学语文·国学》：这些年，您经常往返海峡两岸，在您看来，两岸对传统文化的重视程度以及现有水平有哪些差异？

傅佩荣教授：台湾长期以来试图融合传统文化与现代生活。谈传统文化的人，不论是在历史、文学、艺术、宗教、哲学等各方面各领域，大家都养成了讨论风气与欣赏的眼光，“和而不同”，希望重振文化的生机与活力。大陆目前涌起一股国学热，这是好现象，但是对国学的认识还不一致，存在肯定与否定的不同看法，对国学中的精华与糟粕也没有分辨得很清楚。这有待于我们的共同努力。

《小学语文·国学》：家庭如何对待国学，才能使国学深入到我们的生活中？

傅佩荣教授：家庭是一个亲密的生活单位，国学中谈做人处事，无不由家庭出发。因此，在鼓励孩子学国学时，父母最好一起参与，并且身教重于言教，要以喜悦、乐观的心态来实践国学中的教诲。一家人的相处，最怕没有共同的价值观，如果对善恶是非各持己见，连做朋友都不容易，何况是成

《自我的觉醒》

为家人。

《小学语文·国学》：目前为止，您写过多少本书了？您什么时候开始发表文章？您怎样看待孩子们的写作？请鼓励一下我们的小作者吧。

傅佩荣教授：我出版的书超过一百种。我念高中时开始写文章，最初登在学生刊物上，可以算是“为赋新词强说愁”的阶段。看到自己的文章刊出时，感觉实在快乐，并且增强自信，也更喜欢念书了。上了大学，念的是哲学，我学习认真作周全的思考，要确实有心得才敢提笔。写作秘诀是多念书，念好的散文，并且要练习“把话说清楚”，注意文章的起承转合。然后要勇于删除不必要的文字，不要想表达太多东西。学会精准用字，尊重读者的眼睛与时间。

《小学语文·国学》：您一直在大学里教书，您对在一线教国学的老师们有什么建议？

傅佩荣教授：国学对一般人来说，有两大障碍：一是文字，所有的文言文都须即时以白话文说清楚，否则教学成效有限。二是思想，古人这种想法有什么理由？今天这种理由还能成立吗？这种思想在今天的生活中还有参考价值吗？可以产生启发作用吗？若不能清楚分辨及回答这些问题，又如何展现国学中的智慧？

《小学语文·国学》：结合您自身的生活经验，请您谈谈怎样使用时间可以让我们的生命更有价值？

傅佩荣教授：如果明白“活在当下”的三点意义，就可以回答这个问题。首先，所谓活在当下，就是设定一个目标，从现在到实现目标之间的时间都是“当下”。譬如，小学六年是一个阶段，也就是一个“当下”，此时不必奢望未来太遥远的事，先把每天的功课做好。其次，活在当下是认真面对今天正在做的事，唯有做好每一件事，生命才不会落空。第三，活在当下由于有了完整构图与确实的作为，所以应该保持快乐的心情，激发正面的能量，因而使人生更有意义。

《小学语文·国学》：请您给《小学语文·国学》一些寄语。

傅佩荣教授：编辑一本这样的杂志是神圣的任务，值得全力以赴。同时，这也是功德无量的事，是辅助青少年学习的最好的办法。我的建议是：慎选古典材料，结合现代生活，引发思考讨论，并且持之以恒。

（记者：张素闻）

- 23、现在这里发生的事实，这就是它应该发生的，这就是一切
- 24、哲学出身的人阐述问题很清楚。
- 25、由演讲稿整理成。还是很棒~
- 26、还不错。
- 27、最讨厌别人拿自己的人生经验对别人指指点点，特别傅佩荣还煞有介事地给你分出那么几个阶段，甚至还逢凶化吉呀乱七八糟的东西，统统都去入土为安吧！
- 28、通俗易懂的一本书，翻很快也可以学到不少东西。
- 29、轻松明了
- 30、诙谐幽默又亲切的语言让我想起初中时读刘墉 感觉又活了一次 真的
- 31、开头和结尾都很喜欢。对自我可以从人格、人文、人才进行要求。人格上求心安，人文是增添生命乐趣的，人才是做一个正直有用的人。不要骄傲，克制欲望，执着但不要强求结果。於我心有戚戚焉~
- 32、喜欢里面那段解释“降龙十八掌”的
- 33、很喜欢的一本书!在最最失落的时候看见，心灵得到了点拨,重新意识到了一些认知,有所启迪!

1、和而不同 活在当下——傅佩荣教授访谈 台湾大学哲学系傅佩荣教授致力于国学的弘扬与传承，著作一百多种，并在中央电视台、凤凰卫视、山东电视台等宣讲国学。《小学语文·国学》邀请傅佩荣教授担任杂志的顾问，傅教授欣然答应，并和大家分享了许多宝贵的学习国学和实践国学的经验。《小学语文·国学》：请您结合自身的经历，谈谈学习国学对孩子们有何重要意义？傅佩荣教授：我念小学时，学校每周都有“中心德目”，依序介绍四维（礼义廉耻）与八德（忠孝仁爱信义和平）。老师引述古人言行并结合现代生活，使国学的根苗在我们心中滋长。一个社会的基本共识就这样形成了，儒家的价值观也普遍深入人心。孩子的好奇心与模仿力都很强，若不提供给他们好的国学材料，他们就很可能盲目追逐流行文化的风潮，偏离人生的正途。《小学语文·国学》：最近几年，台湾和大陆都刮起了一股读经风。您认为，除了诵读经典，怎样才能学好经典？傅佩荣教授：学习要有成效，必须经由三个阶段：好学、深思与力行。孩子读经可以算是“好学”，但往往未能“深思”经典中的意义，更谈不上“力行”去实践了。念书在精不在多，宁可认真念好一本《论语》，也不要囫圇吞枣背诵太多东西。若是因不能理解而无法消化，将来的后遗症很严重。今天还有不少人认为国学是陈腐的、落后的，就是因为缺乏深思与力行，无法体验国学中的智慧。《小学语文·国学》：这些年，您经常往返海峡两岸，在您看来，两岸对传统文化的重视程度以及现有水平有哪些差异？傅佩荣教授：台湾长期以来试图融合传统文化与现代生活。谈传统文化的人，不论是在历史、文学、艺术、宗教、哲学等各方面各领域，大家都养成了讨论风气与欣赏的眼光，“和而不同”，希望重振文化的生机与活力。大陆目前涌起一股国学热，这是好现象，但是对国学的认识还不一致，存在肯定与否定的不同看法，对国学中的精华与糟粕也没有分辨得很清楚。这有待于我们的共同努力。《小学语文·国学》：家庭如何对待国学，才能使国学深入到我们的生活中？傅佩荣教授：家庭是一个亲密的生活单位，国学中谈做人处事，无不由家庭出发。因此，在鼓励孩子学国学时，父母最好一起参与，并且身教重于言教，要以喜悦、乐观的心态来实践国学中的教诲。一家人的相处，最怕没有共同的价值观，如果对善恶是非各持己见，连做朋友都不容易，何况是成为家人。《小学语文·国学》：目前为止，您写过多少本书了？您什么时候开始发表文章？您怎样看待孩子们的写作？请鼓励一下我们的小作者吧。傅佩荣教授：我出版的书超过一百种。我念高中时开始写文章，最初登在学生刊物上，可以算是“为赋新词强说愁”的阶段。看到自己的文章刊出时，感觉实在快乐，并且增强自信，也更喜欢念书了。上了大学，念的是哲学，我学习认真作周全的思考，要确实有心得才敢提笔。写作秘诀是多念书，念好的散文，并且要练习“把话说清楚”，注意文章的起承转合。然后要勇于删除不必要的文字，不要想表达太多东西。学会精准用字，尊重读者的眼睛与时间。《小学语文·国学》：您一直在大学里教书，您对在一线教国学的老师们有什么建议？傅佩荣教授：国学对一般人来说，有两大障碍：一是文字，所有的文言文都须即时以白话文说清楚，否则教学成效有限。二是思想，古人这种想法有什么理由？今天这种理由还能成立吗？这种思想在今天的生活中还有参考价值吗？可以产生启发作用吗？若不能清楚分辨及回答这些问题，又如何展现国学中的智慧？《小学语文·国学》：结合您自身的生活经验，请您谈谈怎样使用时间可以让我们的生命更有价值？傅佩荣教授：如果明白“活在当下”的三点意义，就可以回答这个问题。首先，所谓活在当下，就是设定一个目标，从现在到实现目标之间的时间都是“当下”。譬如，小学六年是一个阶段，也就是一个“当下”，此时不必奢望未来太遥远的事，先把每天的功课做好。其次，活在当下是认真面对今天正在做的事，唯有做好每一件事，生命才不会落空。第三，活在当下由于有了完整构图与确实的作为，所以应该保持快乐的心情，激发正面的能量，因而使人生更有意义。《小学语文·国学》：请您给《小学语文·国学》一些寄语。傅佩荣教授：编辑一本这样的杂志是神圣的任务，值得全力以赴。同时，这也是功德无量的事，是辅助青少年学习的最好的办法。我的建议是：慎选古典材料，结合现代生活，引发思考讨论，并且持之以恒。（记者：张素闻）

2、本书是根据作者演讲录音整理而成的心理励志书，是针对现代人的心灵状态所作的省思与疏解。以让我们在21世纪面对挑战时，认清情况，激励自我，并且从中国传统的《易经》思想中寻觅新资源，改变生活的宽度与深度，创造源源不绝的生命动力。全书共分六个主题：从认识自己到全人教育、从求知规划到自我定位、从人生苦乐到解脱生死、从面对逆境到自我成长、从开发潜能到止于至善、从心灵跃升到密契合一。我们可以从中撷取生活的智慧与生命的启示，藉以推赞古人的智慧，并且分享今人的心得，为心灵的重建，同时为我们的灵魂充电、意志加油。

《自我的觉醒》

3、序言第一章 从认识自己到全人教育到底我是谁1.认识你自己2.活在这个时代3.不同年龄，不同潜能4.善用你的空间环境5.生命是一个动态的过程全人教育1.人格教育 求其心安2.人文教育 当下自化3.人才教育 成为可用第二章 从求知规划到自我定位人生是求知的过程1.事实之外有真相2.一生的读书计划3.一年的读书计划4.最爱的书5.理解的四个阶段如何了解自己1.身心定位2.社会定位3.自我定位4.表达与沟通第三章 从人生苦乐到解脱生死快乐与痛苦1.什么是快乐2.化解痛苦的方法3.以苦为果4.以苦为因死亡与解脱1.什么是死亡2.在苦乐之中安顿3.从生死到解脱第四章 从面对逆境到自我成长理解人生1.人生超越理性2.试炼的过程3.困境的形成4.化解怨怼面对逆境的方法1.让自己喘一口气2.凡事有因必有果3.由局外人看问题4.放下一切5.凡奋斗的，必经历成长第五章 从开发潜能到止于至善真善美的人生1.价值的形成2.知情意三种潜能3.人生的真理儒家的价值观1.自我中心阶段：生存与发展2.人我互动阶段：礼法与情义3.超越自我阶段：无私与至善4.把握向善的主轴5.求知与审美第六章 从心灵跃升到密契合一傲慢阻绝自我开发1.五种傲慢2.提升到更高层次 身、心、灵的互动3.安顿要从自我着手价值的阶梯1.透过创作来体现2.从体验去呈现价值3.从态度去呈现价值高峰经验1.高峰经验的三个层面2.高峰经验的特色密契经验 我与超越界的关系1.什么是密契经验？2.忘了我自己3.真我的境界4.宇宙舞者

4、台湾大学哲学教授傅佩荣先生以《周易》中的“乾”卦六爻对应人一生的六个阶段，写出《自我的觉醒》一书，指出人应该根据自己所处的生命阶段合理调整，趋吉避凶。“乾”卦六爻是这样对应人生阶段的：第一阶段：潜龙勿用。龙尚潜伏在水中，应该养精蓄锐，暂时还不能发挥作用。在这个阶段，人的力量很微弱，应该安心学习，默默积累。第二阶段：见龙在田，利见大人。龙已出现在大地上，有利于跟随德高势隆的大人物。此时，人刚刚进入社会，要接近有德有才的“大人”，向他请教学习。第三阶段：君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。君子整天自强不息，晚上也不敢有丝毫的懈怠，这样即使遇到危险也会逢凶化吉。人在社会上崭露头角之后，难免会被小人嫉妒、中伤，所以此时必须戒惧谨慎，小心翼翼。第四阶段：或跃在渊。龙或腾跃而起，或退居于渊，均不会有危害。因为能审时度势，故进退自如，不会有危害。人到中年，如果时运亨通，则奋发图强，建功立业。如果时运未至，则甘心蛰伏，静待转机。第五阶段：飞龙在天，利见大人。龙飞上了高空，利于出现德高势隆的大人物。喻指君子处世得意，其事业如日中天。第六阶段：亢龙有悔。龙飞到了过高的地方，必将会后悔。因为物极必反，事物发展到了尽头，必将走向自己的反面。周易六十四卦，每一卦都以第五爻为最佳状态，再进一步，到了第六爻就会“物极必反”。曾仕强先生在《易经的奥秘》中也曾反复告诫读者：上位者如果守不住第五阶段，就会“亢龙有悔”；秦皇汉武、毛泽东、斯大林、希特勒等都是“亢龙”中的代表。当下属的人如果守不住第五阶段，就会“战龙在野，其血玄黄”。李斯、周亚夫、李林甫、胡惟庸、严嵩、张居正、鳌拜就是其中代表。道理人人都懂，能做到的不多。因为前五个阶段一直在高歌猛进，难免会让人产生“老子无所不能”的错觉，妄图超越自然规律，最终得到可悲的下场。“亢龙”者，史不绝书；“飞龙”者，寥若晨星。非有大智慧者不能为也。我在华科大读EMBA时，有两位老师的才学和经历留给我深刻的印象，他们在事业高峰期急流勇退，退居二线教书育人，用实际行动守出了第五阶段。第一位是华莱斯高的董事长李忠。李忠先生知识渊博、辩才无碍，听者无不动容。曾有同学问他：“您这么厉害，又这么有钱，为什么不自己去经营房地产开发公司？”李忠先生说：“搞房地产开发需要有胆有识，我只有识没有胆，所以搞不成。而且我给自己设定了3个人生原则——不开刀、不离婚、不破产。不开刀是要求有一个健康的身体，不离婚是情感上不要经受大折腾，不破产是对金钱不要过于追求而适得其反。要实现这三个原则，就必须投入大量的时间维护健康和家庭，事业不能占据我生活的全部。”第二位是大连万达集团的前副总经理刘永华。为了进行商业地产的数据调查，他过去常常一天只睡4小时，整日丈量商场面积、统计人流量、计算商家销售额、制定招商计划、培训工作人员。虽然由此获得了行业的认可，但是人非常疲倦。所以，近年来他摆脱了“高级打工仔”的角色，跑到香港大学、清华大学、北京大学、复旦大学、华科大等知名学校担任客座教授，如闲云野鹤一般，优哉游哉。偶尔哪个学生的项目遇到难题，毕恭毕敬请他去点拨一番，让他更是豪情不减当年。人过的这般快活逍遥，又体现了个人价值，传播了宝贵的经验财富，“成功人士”四字当之无愧。老师们用自己的经历向我们进行“无言之教”，让我们既要奋发图强也要留有余地，兼顾全局，不要做一个“只会生产商品和交换商品的人”，这是我在华科大EMBA班学到的最重要的东西——虽然老师们没有讲过。

章节试读

1、《自我的觉醒》的笔记-从面对逆境到自我成长

我说好不好，没有什么客观的标准，因为我不可能把所有电影全部看一遍，再去评论，但是我有我自己的标准，凡是看了之后使我体验到人生的不同层面，那个层面是我一生都不会碰到的，就是好电影。因为这些电影丰富了我的内在生活，使我将来遇到类似的情况，懂得那是怎么一回事。

2、《自我的觉醒》的笔记-从认识自己到全人教育

一个人没有思想的话，他的存在就是按照别人的想法去生活，他的存在，他的生活，只是一个复制品而已，并没有原版。

我使用概念去把握具体的现象，然后用概念本身的运作来解释现象的变化，解释得愈多，我的概念就愈丰富，我的人生观也愈完整。

你不用实际去改变生命，但是你可以通过电影及小说去体验、去感受不同生命里面丰富的内容，把它引进到自己的生命里，让自己的生命产生一种动力，一种活泼的动力。

3、《自我的觉醒》的笔记-从求知规划么自我定位

真相是我们所要认识的，但是我们所认识的部门会随着每个人的角度、立场以及他本身的观念而不同，所以到最后就变成各说各话。

你了解人生，一定要先学习传统。传统提供一个立足点，让你可以切入人生的复杂经验。人生的经验非常复杂，看你从哪个角度切入，就可以得到某一种特定的信息。人生本是一个整体，没有切入的角度，就什么都看不清。

任何成功都有代价，如果你所牺牲的超过你所得到的，就叫做不值得，代表判断错误、选择有问题。人生是不堪一再去浪费的。

从自己本身的意图来看一件事，恐怕只是你个人的选择，结果变成选择性的真理，再经由信息泛滥开来，世间的真相被蒙蔽就成为十分正常的现象了。

人生是要作选择的，选择的并非只是对自己负责而已，更是为了创造未来的事实，让我的生命与我所选择的对象结合在一起，然后让我成为我所向往的人。

宗教信仰不该考虑利害，是你在发现了生命的限制，感觉到生命的深刻无奈，然后设法在临界点上想要超越过去，这个时候，信仰开始出现，等于是让你张开眼睛，发现人生的缺憾原来可以这样理解，人生必然有缺憾，最大的缺憾就是最后会死亡，所以信仰必须面对死亡的问题。

人生最可惜的事，就是浪费时间在选择的过程里面，事前犹豫不决，事后又后悔不已。要避免这种处境，就要设法先作价值澄清的工作，清楚地告诉自己，在人生中什么事情比什么事情重要，排出顺序来，如此不但可以有明确的自我定位，也可以帮助自己找到志趣相投、理想接近的朋友。

4、《自我的觉醒》的笔记-从开发潜能到止于至善

西方的文化里面很希望一个人能够自我肯定，接受自己在群体里的角色、身份与地位，他做任何

《自我的觉醒》

事别人都会以他为荣，这样的话他就可以安分、知足，然后也可以继续奋斗，觉得自己无论如何都有一种光彩。

别人并不是白白对你好，也不是说他不对你好，他就很无聊。不是如此，而是他对你好的话，他对你有所关心、也有所牺牲，他的力量、时间与金钱，愿意花在你身上，这代表了一份情义。

生命网如果稳定，我们会觉得活得很充实，活得很快乐。但是不要忘记，它同时会带来压力，当压力出现的时候，你就需要喘一口气，让自己有一点独处的时间来消化各种负面的情绪，因为你一个人再怎么努力，也不能保证你有关的人也会明白这个道理，也会努力一起朝着一个方向走。这是没有保障，也没有把握的，所以你能只能要求自己，而不能同样地要求别人。

5、《自我的觉醒》的笔记-xxx

一年的读书计划

春：论语

夏：庄子

秋：老子

冬：孟子/查拉图斯特拉如是说

6、《自我的觉醒》的笔记-从心灵跃升到密契合一

从人的生命现状出发，希望找到永远的存在，叫做追求永恒不朽；希望找到智慧的解脱，由此觉悟宇宙万物的真相；希望找到快乐，亦即享有永恒的喜悦。

“如如”经验就是：现在这里发生的事实，这就是它应该发生的，这就是理想，这就是一切，这就是完美。

这种品味审美，这种追求真实的体会，只能对自己并且由自己去说，而那一刹那你就会觉得内心充实。

“如如”的经验是不能够刻意安排的，它有一些特色，比如非常短暂，那一刹那恐怕只是几分钟而已；其次，它是被动而只能顺其自然的，即使同样的情况再发生，你也不见得会有与上一次同样的感受。同样的人，同样的场合，同样的时辰，感觉就是不一样了。所以，每一次都是唯一的一次，只能将来在回忆里面让它再现，然后去慢慢品味。

所谓“春花秋月何时了”，它有自身的循环过程，以致你一观赏，就比较容易跟着回到生命的原始出发点；看到宇宙万物的真相，同自己的生命再一对照，由此领悟到自己的生命里面恐怕有许多多余的累赘。然后，关于哪一些是值得珍惜的，就可以分辨出来了，然后也会觉得生命有了真实的基础。

谈到“如如”经验的时候，一方面知道它很难以言语去形容，同时也要设法让自己更为亲切去体验、去接触及品味它。若非如此，在与别人互动的时候，你缺乏一种自己最珍惜的经验，也显不出你的特色。

很多事情要靠别人配合完成，你只能尽量减少靠别人这一方面的比例，亦即要尽量主动掌握自己的生命，减少受别人影响、让别人操作的比例。

上帝所创造的一切，都有内在的价值，既然有内在的价值，我们就不应该从外表来判断它，而应该肯定它本身就值得我去接受及欣赏。

《自我的觉醒》

7、《自我的觉醒》的笔记-第1页

傅佩荣教授：自我的觉醒

潜龙勿用：龙潜伏着，不要有所作为

一个人在年轻的时候，最好先充实自己，接受良好的教育，尤其要建立正确的观念，累积各种资源，准备接受社会的考验。

见龙在田：龙出现在地上

这是开始崭露头角，表现也可圈可点，像个青年才俊，让大家寄以厚望，但是仍需继续努力，安于偏下的位置。有些人少年得志，过早成名，后来反而一事无成。

终日乾乾：整天勤奋不休

这是心中难免戒慎恐惧，不敢稍有松懈。有些人未到中年阶段就饱经忧患，明白命运与遭遇不可预测，在苦乐感受的冲击之下，对人生终将死亡也得到深刻的体验。

或跃在渊：或往上跃升，或留在深渊

人到中年，稍有小成，那么要接受现实，还是往上提升呢？在逆境中成长不是人人做得到的，所以陷入困惑之中。孔子说他“四十不惑”，正是典型的成功个案。

飞龙在天：龙飞翔在天空

总算不负平生的志向，可以大显身手，为人类社会做出贡献。

亢龙有悔：龙飞的太高，已经有所懊恼。

雅典的Delphi神殿上刻着一句话，叫做“认识你自己”。

金庸在他的武侠小说《射雕英雄传》里面，特别塑造四个人物，就是东邪、西毒、南帝、北丐。西毒的名字是欧阳锋。

欧阳锋这个人一天到晚想当武林世界里的天下第一，所以努力练武功。后来练“九阴真经”走火入魔，忘了自己是谁，见人就问：“我是谁？我是谁？”

他抓到黄蓉，黄蓉很调皮，看他样子好像意识不太清楚，就回答说：“你是欧阳锋。”他接着再问：“欧阳锋是谁？”“欧阳锋”是他的名字啊！但是名字只是三个字而已，他说出来的“欧阳锋”三个字到底代表什么，他本身也不清楚。

这个故事提醒我们：如果活在世间很努力去做一件事，像发展事业或追求某种成就，就像武侠人物练武功一样，练久了之后很容易忘记自己是谁。

一个人没有思想的话，他的存在是按照别人的想法去生活，他的存在、他的生活，只是一个复制品而已，是一个复印件或传真，并没有原版。所以希腊时代有一位悲剧家就说：“一个人不知道如何表达自己的思想，他就是奴隶。”所以要“认识你自己”。

如何认识你自己？价值归零。在我们现在生活的社会，所有一切老师教的、父母教的，真假是非、善恶美丑都要归零。换句话说，我不能盲目接受别人所定的价值观。因为信息太过丰富，所有价值都是相对的。你现在很难说，谁一定是好人，谁一定是坏人。我们常常强调“灰色地带”，现在这个“灰色地带”弥漫了一切，在这个时候我们就需要价值归零，重新思考现象背后的本质，了解什么才是最重要的，从而为之奋斗。

你要利用自己的优点，不要忘记财富方面的力量，但是光靠财富还不够，它是一个出发点，它不是一个目标，更不是一个结束。

我们在探讨自己是谁的时候，就要问：“我能成为什么？”要把生命看作一个动态的开展过程，今天的我不是过去的我，同样，将来的我也不只是今天的我而已；要有一种动态的观点——“我是谁，我就要成为谁。”

你如果想认识自己，就要问三个问题：第一，什么事使我感动？第二，什么人使我羡慕？第三，我对自己满意吗？

8、《自我的觉醒》的笔记-从人生苦乐到解脱生命

痛苦与快乐看似光谱的两端，其实是背靠着背，相互依存的。没有痛苦作为代价，快乐只是苍白

《自我的觉醒》

的幻影，一点都不真实。因此，与其求乐避苦，不如明白苦乐是怎么回事，再以平常心面对生死，领悟解脱的智慧。

有些人未到中年阶段就饱经忧患，明白命运与遭遇不可预测，在苦乐感受的冲击之下，对人生终将死亡也得到深刻的体验。

无明就是没有光明，没有智慧，无明的表现就是执着，因为没有智慧，所以把假的当真的，把错的当对的，把短暂的当成永恒，如此就会执著，觉得非要怎么样不可。

所谓太执著，就是说我努力做一件事是对的，但不能要求一定取得什么结果。非要结果怎么样而不可而不能如愿，就会有痛苦产生。

人生如果没有限制、没有死亡的话，一切的价值或值得珍惜的东西就变得不必要了，选择根本只是一个游戏而已。在有限的生命里面我们必须作选择，只有经过选择之后我们所得到的，才会使生命展现明确的意义。

你把死亡拉到眼前，就会产生一种属己的感觉，肯定生命属于自己。属于自己，自然非常真诚，绝不说一句应付别人的话，客套虚伪的话；绝不故作姿态以博得外在的称赞；或者对别人虚与委蛇。这代表了存在主义的立场。

格调就是有许多事情，他不是不能做，不是不敢做，而是不屑于做，这就代表了格调。

《自我的觉醒》

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