

<<重遇未知的自己>>

图书基本信息

书名：<<重遇未知的自己>>

13位ISBN编号：9787540452162

10位ISBN编号：7540452161

出版时间：2011-11

出版时间：湖南文艺出版社

作者：张德芬 著,范薇 绘

页数：204

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;重遇未知的自己&gt;&gt;

## 前言

前言 回首来时路回首来时路，一晃《遇见未知的自己》这本书出版已经四年了。回顾这四年来发生的点点滴滴，我不禁感慨人生旅程的丰富多采，更是对生命充满了感恩。

《重遇未知的自己——爱上生命中的不完美》一书就记载了我这四年来生命轨迹。

《遇见未知的自己》于2007年在台湾出版后，获得了不少好评，但是当时在大陆几乎没有出版社对它感兴趣。

然而后来的变化却令人跌破眼镜，这本书从出版到现在，一直是各大书店的畅销书，销量超过了一百万册。

回顾我这四年多来的心态，一开始我是很单纯地发心想和大家分享我学习灵性成长的心得，这是毋庸置疑的。

书出版之后，我非常关注自己的所作所为是否得到了大家的认同，也很在意书的销量和别人的评价。记得当时的出版社不肯给这本书做任何营销活动，我就自己掏钱宴请北京十几个媒体记者吃饭，还到处派送书给朋友，希望我的书能广为流传。

我也常常上网看排行榜和读者的回馈，并且在博客上尽心尽力地，几乎有问必答地回答网友的提问。

后来，我接连出了其他几本书，分别是《遇见心想事成的自己》《活出全新的自己》，并且翻译了一些国外导师的著作：《新世界：灵性的觉醒》《修炼当下的力量》《找回你的生命礼物》等。

那一阵子忙得不亦乐乎，可以说是多产期。

这样汲汲营营地到了一个最高点之后，我突然开始放下了。

随着书的红火大卖，我在大陆的知名度暴涨，被誉为“华语世界首席身心灵畅销书作家”。

在各种场合，我每次都会碰到很多粉丝，他们对我的恭维和仰慕之情令我感到愧疚。

在心灵深处，我觉得自己不配得到这样的爱戴，我开始感到羞愧。

而生命中发生的一件事严重挑战了我的传统价值观，让我的身心沉到了谷底。

在“谷底”的两年中，我拒绝了大部分媒体的采访，很不愿意公开露面，更不想和朋友们来往，几乎把自己关闭起来。

当然，在夹缝中，我还是做了一些“有为”的事：简单地翻译了一些书，介绍一些老师到大陆授课，并且成立了一个身心灵的入门网站，叫“内在空间”（[www.innerspacr.com.cn](http://www.innerspacr.com.cn)）。

成立这个网站的动机其实很简单，因为我觉得可以用书表达的灵性概念以及能带给大家帮助感悟，我已经做得差不多了。

接下来，我要带读者去哪里呢？

尤其是那些没有钱、没有时间上昂贵的灵修课程的朋友，他们的灵性成长需要什么样的协助呢？

因此，我把手中的灵性资源整合起来，成立了一个内容丰富的灵性网站——“内在空间”。

在这里，大家不但可以下载各式各样的好书、冥想录音等，还可以欣赏各种好听的灵性音乐、电影。

此外，网站每日还会更新不同的好文、静心小语。

我更是找了好几位专家来主持“主题讨论”（亲密关系、亲子关系、吸引力法则、灵性成长、生命关怀，等），让大家在这些主题中能获得专家们的不同意见和指导。

同时，为了照顾偏远地区的朋友，我们还特地刊登了各地灵性读书会的信息，将自己每次在公开场合的演讲录音、录像全都放在网站上，把对灵性成长有兴趣的朋友们联结在一起，共同成长，一同研究，让不能亲临现场的朋友也能分享信息。

在忙着建立网站的同时，我一直没有间断地上灵修课，看各种灵修书籍。

而这整个蜕变成长的过程，就像我在《破碎重生》这本书（台湾方智出版社出版）的推荐序里面写的：我最喜欢其中的一句话：“当紧缩在苞芽中，终究比绽放更痛苦时，时机就成熟了。”

我们都希望生命是平稳顺遂的，然而，就正是在人生的风浪颠簸中，我们才能重新定义自己，并且选择是要紧缩在花苞中，用安全模式运作我们的人生，还是愿意破茧而出，享受绽放之后的美丽。

当我从“谷底”慢慢爬出来的时候，我发现自己更有力量，更能够放下，看事、做人都更有远见了。

但是，我低调地不愿意去描述、宣告自己现在的状态，因为怕“小我”重新回来掌控自己，让我再度坠入谷底。

## <<重遇未知的自己>>

不过，我对名利的淡泊已经到一定程度了。

有个小故事可以概述我的心态：2011年春天，我去参加大陆的一个灵性课程。

上课的第二天，一个男士对我说：“德芬老师，昨天跟你只短短交流了几句，就给我很大的启发。

”我很好奇，因为我对他没有什么印象。

所以，我问：“我跟你交流什么啦？”

”他说：“我称赞你书写得好，你随口回答‘没什么，东抄抄、西抄抄而已’，我自己也在写书，但是连你这么成功的作家对自己的作品都这么不执著，我应该向你好好学习！”

”其实不仅如此，有时候，我回头去看《遇见未知的自己》，自己都会怀疑当时是不是通灵写下来的，真的好像不是我写的。

有位好友在背后批评这本书是“读书笔记”，话传到我的耳里，我欣然接受。

碰到粉丝很热情地对我称赞不已、感激不停的时候，我对他们给予的黄金投射（把自己隐藏的优点投射在另一个对象上）心里表示感激，看着他们，我没有愧疚，也不觉得不配得，只觉得她们在说的好像是另一个人，跟我无关。

然而，就在我觉得自己已经非常淡泊，心情平静而愉快的时候，老天的考验又来了。

2011年夏天，在一次长途旅行中，我因为旅途困顿、时差难调而情绪失控，跟一个好朋友发生了激烈的冲突。

事后我当然非常后悔，而周围目睹或耳闻事情经过的朋友也对我大加挞伐，不但没用同理心安慰我，反而用以偏概全的一些说法来辱骂我，我的心里受到了极大的打击。

而在事后的检讨、反省中，我突然明白了，不是你拜过多少老师，上过多少灵修课，读了多少本书，念了多少万遍的咒语，磕了多少头，做过多少大礼拜，或是静坐可以双盘多少个小时，你就能够脱胎换骨般的开悟。

最终你要面对的，还是自己心里的那些阴暗面和负面的人格特质。

我骨子里的心高气傲、以自我为中心的狭窄视角，都是我忽视或是不愿意看到的。

透过一些痛苦的情境和经验，老天会强迫你去面对这些你不想看到的东西。

如果你还是逃避，你只会更加痛苦。

现在的我，只想让自己身体健康，愉快幸福，如是而已。

而我要的“愉快幸福”不是建立在与其他人的关系或是基础上，而是要自己一个人能够自得其乐，过得开心。

在看了《灵性炼金术》这本书后，我对“拯救他人”的情结几乎完全放下了。

如果我觉得有人需要我拯救，我就是在制造受害者，就是剥夺了别人的力量和权益。

当然，我还是可以做一些对他人有利益的事，但我不执著于过程和结果，因为我的身后没有当“拯救者”的驱力了。

从顶着“台视主播”“名校毕业”的光环在红尘中打转，到汲汲营营地成为畅销心灵作家，被人视为“灵性导师”。

现在的我，只想成为一名平凡的灵性生命的实践者和分享者，如是而已。

从绚烂归于平淡，就是我想要的人生。

然而，我还是非常感谢老天给我智慧写出了《遇见未知的自己》这本书，让它成为进入灵性殿堂的入门经典之作，帮助了很多人，让他们开始用不同的眼光看待自己的人生，进而开始了灵性成长的旅途。

但是，这其中受益最多的还是我，不仅名利双收，而且丰富了我的生命，也让我知道，当有一天我离开人世的时候，我留下了一些有意义的痕迹。

人生至此，夫复何求。

张德芬2011年10月月12日

## <<重遇未知的自己>>

### 内容概要

为什么我们越长大，越孤单，越不安，越不快乐？  
因为我们在追求快乐的过程中，离真实的自己越来越远了！

华语首席身心灵畅销书作家，销量过百万的《遇见未知的自己》作者张德芬，集多年潜心研究身心灵成长经验的精华，告诉现代都市人如何找回迷失的自己，找到不快乐的根源，重获最初的快乐。

在本书中，张德芬将与我们分享她追求身心灵和谐的人生智慧，帮助我们探索真我的本质，学习如何爱自己，如何为自己的快乐和人生负起全责，如何拥抱生活中的阴影，如何让自己、家人及朋友过得更幸福！

《曾文正公嘉言钞》文白对照，古今第一完人曾国藩内心强大的终极秘密，近代以来成就大事者无不钦服的气场修习术！

## <<重遇未知的自己>>

### 作者简介

张德芬，被誉为华语首席身心灵畅销书作家。研修身心灵成长励志多年，并取得了中国国家心理咨询师的执照。著有身心灵畅销书《遇见未知的自己》《遇见心想事成的自己》和《活出全新的自己》，同时翻译有德国心灵导师艾克哈特·托尔的作品《新世界：灵性的觉醒》和加拿大知见心理学领袖克里斯多福·孟的《找回你的生命礼物》。

## <<重遇未知的自己>>

### 书籍目录

前言 回首来时路

第一辑 快乐是一种选择——你的心态决定你的幸福等级

为你的快乐负起责任?

顺其自然地接纳, 别问“为什么”?

亲爱的, 那不过是一个想法?

记住, 喜悦是消融负面情绪最好的光?

人类最大的痛苦是什么?

影响快乐的最大障碍?

个人责任承担的层次决定你的快乐程度?

把黑暗带到光明?

我们一直都是命运的主人?

如果身心灵是一栋房子?

让至善的力量拥抱你的不舒服?

第二辑 找出“我是谁”——唤醒被催眠的幸福

“我是谁”其实没有答案?

没有你的故事, 你是谁?

放下你的故事, 走出信念的阴影?

阴影效应?

人生究竟是怎么一回事?

走出心中的牢笼, 自在解脱?

你和耶稣的差别在于, 你拥有很多?

第三辑 好好爱自己了吗——学会听懂身体的“呐喊”

会痛的不是爱?

怎能轻易说爱?

我们都是巴士上的小丑?

我们对爱的渴望?

好好爱自己了吗?

别人都是为你而来?

别人身上的美好, 其实你也拥有?

学会愉悦地等待?

停止做上帝?

给自己一个发怒的机会?

肃清生活的路障——身心灵的体察?

觉照的光慢慢融化冰山?

负责地表达自己的情绪?

内在空间的力量会影响你的外在?

第四辑 幸福的门一直是敞开的——让心头的能量自然地流动

如何看待人生大梦?

负面情绪不过是生命能量的自然流动?

谁能写出玫瑰的味道?

90%以上的苦是没必要受的?

人生不过是一场游戏?

顿悟也需要一个过程?

你是否喜欢做自己的伴侣?

我们追寻的不过是活着的体验?

## <<重遇未知的自己>>

我们错过了多少?

第五辑 拥抱生活中的阴影——活出一个你不知道的状态

我们来到这个世界的真正目的是什么?

如何走出受害者牢笼?

不放过你的是你的思想?

行走在灵修的道路上?

无意识, 人类一切祸乱的根源?

唯一的敌人是你自己?

如何化解两难的困境?

要想全然地活, 你必须先接受死亡?

死亡的阴影?

隧道的尽头就是礼物?

每个人的心中都有两匹“狼”?

第六辑 最奇妙的人生——你完全可以让家人更幸福

怎样才算是真正有魅力的女人?

真爱是需要冒险的?

婚姻必修课——温柔的坚持?

“我”需要你的爱, 真的吗?

给自己放一个婚姻长假?

温柔的坚持和脆弱的要求?

你能送给别人和自己的最好礼物?

任何时候都要做回自己?

有条件的爱不如不爱?

## <<重遇未知的自己>>

### 章节摘录

为你的快乐负起责任 有读者写信告诉我，看了我的书，瞬间就变得快乐起来。

也有读者写信来抱怨自己过得不快乐，希望我能够帮助她。

你快乐与否真的是你自己的事情，一本书可以让你变得很快乐，别人的一句话可能就会让你不快乐，这样，我们就把自己快乐与否的权利交给别人了。

生活是我们自己在过，我们必须体会到这一点，为自己的生活和快乐负起责任。

《当下的力量》的作者就说过，我们要分清楚“生活”（life）和“生活情境”（life-situation）两者之间的不同。

生活应该永远都是美好的，只是生活当中的一些情境让我们失望、痛苦。

为什么生活是美好的？

因为它就是“如是”，如实地存在着，不会因为你的批判、论断而有所改变。

我们想要快乐，第一步就是要和我们的生活和睦相处，不去抗拒它。

生活就像大海，而生活情境就像大海的波浪，也许我们不喜欢太大的浪花，但大海始终都在那里，一直都是宁静的。

我们看起来好像无助，是受害者，是生活情境的受害者。

可是我们没有意识到，受害者是没有谦卑的心的。

他们不愿意承担生活以及生活中各种情况给他们带来的麻烦、痛苦、羞辱和不堪，不能以柔软的心来接纳生活的安排。

所以我们不快乐，以为把“不快乐”当成抗拒的工具，就可以改变我们的生活情境，结局是生活情境不但没有改变，反而变得更糟糕了。

因为我们把焦点聚集在让我们不快乐的事物上，不断去放大、增强它们的影响力。

想要快乐？

很简单。

先向你的生活和情境鞠个躬，真心地接纳它们。

然后你可以祈求更高的智慧，给你力量去改变你的生活情境。

所以，我会说，我常常把力量都用错地方了！

我们不应该抗拒生活和情境，也不应该坐在那里抱怨，而应该先向它们臣服，然后采取一些积极的行动去改变我们不喜欢的的生活情境。

将抗拒、抱怨改为臣服、行动！

我们会对外界的人、事、物感到厌烦，是因为我们对自己厌烦，我们失落了与真实的自己的联系。

一颗开放而谦卑的心，可以让我们少受很多苦。

也许你会问：“那我要怎样才能做到不抗拒，甚至臣服于它呢？”

”在这里，我教大家一些最简单的方法。

下次，你再厌烦身边的人、事、物，或是感觉到不快乐时，就闭上眼睛，回到内心问自己：“我是否能够欢迎它？”

”答案显然一定是：“不，我怎么可能欢迎它？”

”没有关系，因为当你能够这样问自己的时候，说明你已经把自己和让你讨厌的生活情境或是负面情绪之间的距离拉开了，你不会被它们牵着鼻子走，或是无意识地认同它们，沉浸在问题中钻牛角尖了。

接下来，你再问自己：“我是否能够允许它的存在？”

”当你问自己这个问题的时候，其实你心知肚明，不管你允许还是不允许，它都已经存在了。

即使你勉强、委屈地回答“好吧”，你也会觉得有一股小小的内在力量由心底升起，因为你允许了一件你不喜欢的事物存在。

这就是臣服的第一步。

试着在生活中经常回到自己的内心去观察自己，跟自己在一起。

也许你一开始会很习惯，因为你很厌烦自己或是你的生活情境，逃都来不及呢！

## <<重遇未知的自己>>

可是，当你逐渐把眼光由外界收回到自己身上时，你就会发现你的内在力量在逐渐地累积、增长，跟自己的关系也在逐步改善。

我衷心地希望大家能有一种信仰，不一定是宗教信仰，但一定要有一颗足够谦卑的心，去相信这个世界、这个宇宙有一种最高的力量，或是智慧的存在，然后去寻求它的帮助，把你的不快乐、厌烦都向它倾吐。

当你和它建立了一个沟通的管道之后，你也就找到了一条通往真我的捷径。

千万不要放弃！

把你想要放弃的能量转化成正面的能量吧！

其实它们的性质都是一样的，只是你以前没有看到自己是有其他选择的。

德芬的话：我们必须为进入我们生命中的人、事、物负起全部的责任。

学会接受自己的不快乐，也接受人生的不完美，而心甘情愿地学习“臣服”的功课，找到一种追求美好生活的快捷方式，而最好的快捷方式就是从当下开始。

顺其自然地接纳，别问“为什么”我一直在学习“接纳”与“放下”，虽然愈学愈好，但有时候还是觉得不到位。

因为，我还是会问：为什么？

为什么这种事要发生？

为什么事情会这样？

为什么事情不能如我所愿？

我发现，当我在问“为什么”的时候，其实是怀着一种受害者心态，想要讨回公道的。

我有一个朋友，她的先生不到四十岁。

有一天，先生和孩子在地毯上玩时，倒在地上再没有起来，就这么走了，连一句“再见”都没来得及说。

在谈话中，她隐约地问到“为什么”。

我看着她充满泪水的眼睛，试着尽量不用说教的口吻告诉她，灵修有一个很重要的原则，就是不问“为什么”。

问这个问题，只会让自己绕得更深，很难出脱。

其实，聪慧的她早已知道答案。

她说，在先生走的前一天，友人刚好来访，谈起一部电影——《遗愿清单》（The Bucket List）。

故事是说一个很有钱的白人和一个贫穷的黑人住在临终病房里，两个人都快“挂”了，突然说到自己未完成的心愿。

于是，有钱的白人资助黑人陪他环游天下，尝试自己一直想要做的一些事情，完成一些未了的心愿。

朋友讲，她先生当时就说自己没有任何未完成的心愿，他对现有的生活十分满意。

而第二天，她看到先生倒在地上的刹那，竟然没有任何惊讶的感觉，反而有一种“终于发生了”的感受，好像她早已知道会有这么一天会来临似的，虽然事前她在意识层面一点儿也没有感觉到什么。

她叹了口气说：“好像一切都是注定的！”

“我当然不是绝对的宿命论者，但不可否认，人世间有很多现象是找不出答案的，只能说是“命”，尤其是生死这一关，真的很难由自己来掌控。

不管有没有所谓的“命中注定”这事儿，我们都要尊重事实，这是很重要的。

事实既然发生了，我们就要尊重它，不去抗拒，或是心生嗔厌。

我觉得圣严法师说得很好，碰到自己不喜欢的事情时，我们要“接纳它，面对它，处理它，放下它”，学会了这几句话的智慧，我们每一个人都可以过着自在安心的日子。

这就是我最近发现的一个放下的诀窍：不要问“为什么”。

所以，当你在质问“为什么”的时候，就要意识到自己又在跟现实、老天或是对方较劲了，接纳是不需要问“为什么”的。

处理它，放下它，安心自在！

德芬的话：任何能丢弃自己不实的身份认同，而且不被自己的思想、情绪以及身体限制和妨碍的人，都能展现出真我的特质。

<<重遇未知的自己>>

## <<重遇未知的自己>>

### 编辑推荐

《重遇未知的自己:爱上生命中的不完美》是张德芬最新力作！  
继百万畅销书《遇见未知的自己》后，张德芬最用心的一部作品，直抵内心深处的成长感悟，读懂未知的自己，温暖、纯净的原创精美插图，感动每个都市灵魂。

<<重遇未知的自己>>

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:<http://www.tushu007.com>