

# 最新我重新认识了自己 重新认识你自己 读后感(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 我重新认识了自己篇一

克里希那穆提：

印度注明哲学家。他主张真理纯属个人了悟，一定要用自己的光来照亮自己。他的六十多部著作都是由空性流露的演讲和讲话集结而成。

反对的声音：

克氏思想的局限有很多。比如说胡老师说的，他是假定人的身心健康为基础。他只讲绝对真理，但如何身心健康他并没有有多少阐述。解脱到达真理是不需要方法的，但我们维系生命，正常工作却是绝对需要方法的。我们还是要吃饭的。不像他，我们是没有人供养的。更关键的是，他讲的是无和有，而且解构后的重建是非常有限的。不断地观察身心是对我们有益的，但对于例如如何开车还是要努力学习和实践的。不断观察身心或许对于要对绝对真理的有洞见那是够了，但对于多层次需求的生活和复杂的社会来说，这是远远不够的。

克氏是最彻底的孤家寡人，他唯一的亲人就是实相。克氏否定了一切组织，否定了一切通灵经验，这属于“大破”但是，一切组织，一切经验境界其本质与实相没有障碍。相反可能给更多“与其有缘的人”带来接近实相的路径与克氏完全否定个人崇拜的反面是密宗的上师相应法。如今的事实是，从克氏那里能了悟实相的人，寥寥无几。同样的情况也发生在

元吾氏身上所以这类人传道的更大意义在于1，为没有宗教缘分的人提供接近、了解实相的文字渠道。2，为一些没有师承独修自悟的人提供经验上的印证。所有证悟实相的大师，他们所诉说的都是同一个东西，没有例外但是这一样东西，通过学习是学不会的为什么呢？因为意识思维即是障碍了悟实相的根源之一。一切意识思维亦是实相本身，乃至眼见耳闻所到之处，即是实相现前无隔无碍。

在各种焦虑、恐惧、不安、快乐的背后，我们到底有没有可能解脱？解脱的办法是什么？是信仰宗教、服用毒品、放荡生活、离开所有困扰你的一切吗？这本书里集结了克里希那穆提的演讲和谈话录，归结为一句话就是：除了你自己，天底下没有任何力量能把你拯救出来。你要觉察真实地自己。他没有要我们逃离开生活的一切，我理解是要用一颗觉察的心去面对一切，去了解真相和自我，而不是一味地听从外在的声音。

## 《重新认识你自己》

### 第一章没有任何向导

你不能依赖任何人，事实上没有向导，没有老师，也没有权威，只有靠你自己你和他人，以及你和世界的关系除此以外，一无所恃。

生命到底有没有任何意义？所谓的人生到底是怎么一回事？

多少世纪以来，我们被我们的老师、尊长、书本和圣人用汤匙喂大。我们总是满足于他人的描绘，这表示我们其实活在别人的言论中，活得既肤浅又空虚，因此我们充其量只是“二手货”人类。

究竟有没有上帝、真理或者某种超越的存在（不论你如何称呼它）？这问题是无法从书本、神职人员、哲学家或救世主

那儿寻得答案的。没有任何人或任何东西可以为你解答这个问题，因此你必须先认识你自己。由于完全不认识你自己，人格才不成熟，所以认识自己便是智慧的开端。

我们现在要做的，就是先认识你自己，但不是根据我或者其他分析家、哲学家的观点。如果我们还是根据别人的标准来认识自己，那么所认识的就只是“他们”，而不是“我们”，因此我们应该认识的就是自己的真相。

## 第二章认识自我

如果我们能时时刻刻都在学习，从观察、聆听、注视和行动中学习，那么你会发现，学习是不断进展的，永无过去。

所有的权威，尤其是思想及领悟方面的权威，可能是最具毁灭性、最邪恶的。领导者会糟蹋了追随者，追随者也会毁了领导者。你必须成为你自己的导师和自己的徒弟。凡是人们视为必然而重要的事，你都该提出质疑。

事实上，生活完全是由关系构成的，我只能在关系的网络中观察自己，坐在一个角落里冥想是无济于事的。除此之外，任何形式的了解，都只是抽象思考罢了。“我”并不是一个抽象的存在，“我”无法透过思考来认识自己，“我”必须在我的具体存在中，认出我之为我，而非理想的我。

你注意到自己的局限了吗？这是你应该问自己的第一个问题，而不是急着问要如何从局限中解脱出来。如果你怀着“我必须解脱”之心，你也许永远都无法解脱，因为你可能又陷入另一种形式的限制。你想接近一棵树，必须用手去触摸它，因为文字并不能帮你触摸到它。

如果一个人习惯于波动不安，那表示这个人的心已经迟钝了，就好比一个人对身旁的美景视若无睹般。如果我们变得冷漠、顽强和无情，我们的心也会愈来愈迟钝。参加政治团体去怒

吼示威、看一场球赛、拜访寺庙或教堂，或者找其他一些娱乐。

你必须全神贯注于自己受限制的情况，才能从过去的历史中完全解脱，而那些束缚和限制才会自然从你身上消失。

### 第三章觉察力

只有先具备了观察之心才能全神贯注。换句话说，你必须由衷地想去了解一事物，才会付出全部的心力去觉察它。

我们大部分的人生只占据了意识的一个小角落，而其余的被我们称为潜意识的领域，里面充满了各种动机、恐惧和种族遗留下来的特质，这些我们连如何进入都还不知道。

想要认识自己，只有在每一个当下整体地审视，而不受时间的限制。只要你的心不再支离破碎，你就能看见整个“自我”。你所见到的这个整体就是真相。

全观和专注是不一样的。后者是排他的，而前者是整体性的觉察，它能包容一切。

如此地觉察，好比与一条蛇同居，你自然会注意它的每个动作，它所发出的每个轻微的声响，都会令你心生警觉。这种全观的状态就能激发所有的能量，在这份觉察之下，你的自我整体就会在刹那间显露出来。

不论你已经多么深入地观察自己，你还能不断地深入其中。

如果我一天到晚拿自己和你相比，努力模仿你的长处，那么我就否定了我之为我，因此我就是制造一个假象。任何形式的比较，都会导致幻觉及痛苦，而且愈陷愈深、难以自拔。我们或者分析自己，像一点一滴地增加对自己的认识；或者不断强迫自己向某种境界、某个救主或观念等外在的存在认

同这种种努力，不外是勉强自己顺从外在的权威罢了，因为带来更大的挣扎。

如果我能亲眼识破其中的原委，我就已经从这种束缚中解脱了。我的心不再向外寻求，这就是关键所在。

若想开启那扇门，我们必须每天都保持全观而且充满觉察力，觉察自己的每一个思想和言行。如果以清理房间为例，使房间整洁有序，从某个角度来看是很重要的，但是从另一个角度来看，可能一点也不重要。房间的整洁有序确实有必要，但并不能为你打开门窗。为你打开门窗的，绝不是你的意志力和欲望，“那个东西”是邀请不来的。你所能做的，只是保持整洁而已，换句话说，就是没有任何目的地为了整洁的自身而保持整洁。如果你只能保持健康、理性和井然有序，运气好的话，也许有一天窗子会自动打开，吹进习习的凉风，也许不会，这全凭你的心智状态而定，也只有你才能了解自己的心智状态。尽量观察它，不要为它定型设限，也不要设定立场，既不反对，也不同意，更不要批评谴责。总之，就是观察而不带任何拣择之心。在没有拣择的心智状态下，也许大门会在刹那间开启，让你一睹那既无挣扎又超越时间的境界。

#### 第四章什么是快感

喜悦不是想出来的，而是当下直接的感受，你一去想它，它立刻转为快感。所谓“活在当下”，就是在刹那间领会其中的美及喜悦，而不是眷恋它所带来的快感。

快感是由四个阶段产生的，也就是知觉、感觉、接触及欲望。

如果你能观看所有的事物一张脸庞、一件印度纱丽彩衣、在阳光下闪烁的水面或任何使你愉悦的事物，而能不让快感深入，也就是说，如果你能欣赏它们，而不期望重复这个经验，那么痛苦及恐惧便无从生气，而只剩下了无可言喻的喜乐。

好好观察你自己，你会发现，就是这种想重复快感的需求，才不断带给人挣扎及痛苦，因为它绝不可能和昨天的感受一样。不只是你的美感需求，甚至在心灵本质上，你都拼命想重复同样的愉悦经验，结果却因为没有得到满足而伤心失望。

你既然已经明白只要一开始追逐快感，就有痛苦相随，而你还是甘心如此，那倒也无妨，只要你不是迷迷糊糊地陷在里面就好。如果你想要停止对快感的追逐，你就必须全神贯注于快感的形成，但是不必效法出家人或苦行僧的禁欲，你应该正视快感整体意识及其价值，然后才能享有生活的喜悦。

喜悦不是想出来的，而是当下的直接感受，你一去想它，它立刻转为快感。所谓“活在当下”，就是在刹那间领会其中的美及喜悦，而不眷恋它所带来的快感。

## 第五章告别恐惧

我们现在必须要问自己：人心可不可能完全地、彻底地存活于当下？只有在这种心智状态下，恐惧才无从生起。若想深入了解这种状态，就必须先了解念头、记忆及时间的结构才行。

恐惧时生活中最大的问题之一。陷入恐惧的心，通常是困惑而矛盾的，因此必定会变得凶暴、扭曲而充满攻击性，但是它又没有勇气挣脱旧有的思维模式，于是就变得极其虚伪。除非我们从恐惧中彻底解脱，否则我们只有继续追逐最高的目标，制造出各种神祇来解救我么脱离黑暗。

形成恐惧的主因之一，就是我们不愿意面对真相。现在就找出你个人特有的恐惧模式，然后面对它。

我们现在必须要问自己，人心可不可能完全地、彻底地存活于当下？

恐惧只是一种心理活动，却以各种不同的方式展现自己。我们会发现，只有思想停止活动，我们的心智才能看见恐惧的完整面貌。

如果想喝恐惧这样活生生地东西共存，需要一颗极其细微的心，它不下任何定论，因此才能随时盯住恐惧的行踪。你只要观察它，和它共处。要想了解恐惧的本质，连一天的时间都不需要，在分秒之间你就能看清楚了。

## 第六章暴力与愤怒

我们要了解的是暴力这个实际的东西，而不仅仅是一种概念罢了，因为它确实存在于人性中。我们既然身为人类，就必须彻底坦诚，不怕面对自己的弱点，必须对自己开诚布公，准备追究到底，绝不中途停止。

不只是杀人才算暴力，刻薄的言词、排斥他人的姿态，或因为恐惧而不得不低声下气，这些都属于暴力。

当房子着火时，你还会在意那提水相救的人的发色吗？

## 第七章人际冲突的真相

总想和某人或与理想中的自己一样，是形成矛盾、困惑与冲突的主因之一。一个困惑的心，不论做任何事、在任何一种层次上，都是一团混乱的。

人际关系时常是建立在塑造的假象与防卫机制上。其实，人们一开始塑造形象，人与人之间的真实关系就结束了。

如果我们好好检视自己日常的念头、思想、感受及行为，我们就会发现，只要我们顺从社会的模式，生活必然变成战场。如果我们不接受它（真正有宗教情怀的人，没有一个能接受这样的社会），我们才能彻底从社会的心理结构中解脱出来。

当今世界各种教都在宣扬简朴的美德，出家人披上僧袍、改名换姓、踢掉头发、身居斗室，发誓奉行清贫及简朴的生活；在东方更是严格一块腰布、一件袍子以及一日一餐。我们都很佩服这种简朴的生活。但是披上清贫外衣的人，在心理上仍然充满了世俗的产物，因为他们仍然渴望地位及名望。他们隶属于这个修会或那个修会，这个宗派或那个宗派，他们仍然活在某种文化或传统的区分中，根本够不上神贫。老天啊，谁会在乎这些微不足道的事！不幸得很，大多数的人都热衷这种自我展示的生活。

当人新真的从社会的心理结构中解脱出来时，清贫才能变成一件美好的事。一个人应该先致力于内在的简朴，不再追寻，不再要求，也不再渴望，也就是一无所求了。拥有这种内心的简朴才能看见生命的真相，因为所有的冲突都已经烟消云散。这种生活能受到祝福，它是在教堂或寺庙中找不到的。

要认清和解决任何一个问题，我们都需要极大的热情及毅力，不只是身体或智识的能量，而是一种不依赖任何动机、心理的刺激或药物的能量。因此，不论是来自教会、酒精、药或是书籍言论，都会使人产生依赖心，阻碍我们看清真相，也剥夺了我们的生命力。

如果你不再和别人比较，你就会接纳自己。一经过比较，你就开始希望自己更加进步、成长，变得更聪明、更漂亮。但是你能做到吗？你本来的自我才是事实，一经比较，你就把这个整体肢解了，于是造成了能量的耗损。能够看到自己的本来面目而不与人相比，就能产生巨大的能量去观察一切。如果你能够观察自己而不带比较，你就已经超越了比较，这并不意味着你的心因为自满而停滞不前。因此，认出自心是如何在耗费能量，就是了解整体真相不可或缺的要素。

欲望本身就是一种矛盾，我们时常想要的，总是与事实相反的东西。这并不意味着我们要毁掉欲望，或者压抑、控制、升华它，我们只需要单纯地正视欲望的本质，而不是它的对



象。我们必须先认识欲望的本质，才能认清冲突与矛盾。我们的内心就是因为这些追逐快感和逃避痛苦的欲望，才不断陷入矛盾之中。

## 第八章与真实的自我相处

如果你不再隶属于任何家族、国家、文化或特定的一洲，你就会有一种局外人的超脱感。如果一个人能如此彻底独处，就能产生赤子之心，也只有赤子之心才能从悲伤中解脱。

你从来不曾真正孤独过，因为你充满了记忆、限制、昨日的怨言和牢骚，你的心从未好好清理过这些垃圾，也唯有先死于昨日的种种，才可能独处。

你必须照顾它，既不谴责也不辩护，渐渐你会爱上它。我并不是要你喜欢嫉妒或焦虑，而只是要你细心照料它。

## 第九章时间与烦恼

我们总认为自己将来会有所改变，我们内心所向往的和谐境界也会一点一点、一天一天地实现。事实上，时间并不会带来任何的和谐或平安，我们必须停止这种渐进的想法。这意味着使我们平安的明天是根本不存在的，我们必须在当下这一刻找到和谐。

好好地观察一下自己的内心，你会发现，你早已拥有是非对错的观念，对自己及社会也形成了某种意识形态，你就是根据那些观念而非针对事实真相行动，因此，行动便迁就观念，尽量符合观念，所以才冲突不断。观念与行动之间形成的空隙即是时间，它自成一种领域，根深蒂固地存在于你的思想中。

我们总认为生活属于现在，死亡则在遥远的未来等候着我们，但是我们从不质问这种犹如战场的生活究竟算不算是生活。

我们只想知道心理学的研究报告，可是我们从不探究如何生活，如何生活得愉快而美好。我们似乎已经接纳现实中的痛苦与绝望，将其视为生活中不可缺少的一环，却反而把死亡当作应该极力避免的东西。如果我们知道如何生活，死亡就和生活一样具有非凡的意义；没有死亡，就没有生活可言。如果你不能时时刻刻经验心理活动的死亡，就不可能真实地生活，这绝不是智性上的诡辩，因为如果你真的想要彻底活出崭新美好的一天，就必须死于昨日的种种，否则你只能像机器一样运转度日。这种像机器一般的心智，是永远无法了解“爱”和“自由”的。

我们大多数人都都害怕死亡，只因我们不知道什么是生活。我们不知道如何去活，所以也不知道如何去死。只要我们害怕生活，我们自然也会害怕死亡。不害怕面对生活的人，也不会害怕完全失去安全感，因为他深深地了解根本没有所谓的安全感这回事。只要对于安全感的需求一解除，无始无终的活动就会产生，那么生活和死亡就没有什么差别了。一个人如果能活得平安和谐，充满了美与爱，必然不会恐惧死亡，因为爱本身即是死亡。

死亡就是彻底让心智空掉，把每天的渴望、快感以及痛苦完全忘掉。死亡就是更新，一种突变，在其中，思想是完全不活动的。因为思想是过去的产物。有了死亡，就有完全崭新的东西。从已知中解脱便是死亡，然后你才能真正地生活。

## 第十章 懂得爱

如果有了爱与美，不论你做什么都是对的，都会带来秩序与和谐。只要你知道如何去爱，一切问题都将迎刃而解，你就能随心所欲而不逾矩了。

一心追求安全而稳固的人际关系，必然会引发哀伤和恐惧；愈追求安全感，愈会招致不安全的感受。

如果要深入“什么是爱”这个问题，我们应该先去除几个世纪以来加诸其上的粉饰，抛开一切理想或是它该如何及不该如何这类观念。常把事情划分为该与不该，实在是最为自欺欺人的生活态度了。

先清除你自己的. 迷惑，然后你也许能从什么不是爱之中看出它是什么来。

一个人如果能真正地爱，必然享有自由，它不是从对方那里掠夺来的，而是自然由内心升起的。

爱所到之处，既无责任，也无义务可言。

真正的关怀好比关心一颗植物那样，为它浇水，认清它的需要，给它肥沃的土壤，温柔亲切地照料它。

始终在寻觅的心是无法热情奔放的。你停止寻找它，反而可能邂逅它，这不能靠努力或经验而达到，只能在毫无心机的情况下，才能巧遇它。你会发现这种爱超越了时间的范畴，属于个人，也超乎个人，可以专一，也可以遍布，就像一朵花的芬芳，你能闻到它，也可能毫无知觉地擦身而过，那朵花为每一个人绽放，包括那个在它面前深吸一口气而且愉快地注视着它的人。不论人们站在花园内还是花园外，对那朵花都毫无影响，它只是自然地让所有的人都能分享它。

爱是新鲜、活泼而充满着生命力的，它没有昨日，也没有明天，更不受杂念的干扰。

## 第十一章时空隔阂

只有当你忘我时，偶尔会有短暂的体会。只要有中心点在周遭制造时空的间隙，爱与美就无法存在；反之，如果中心点与外围一并消失，爱就出现了。

如果你的心能注视一棵树、天上的星星或闪耀的河水直到忘我的地步，你就能体会什么是美了。在我们真正看见的那一刹那，我们就沉浸在爱中了。

美存在于完全忘却观者与所观之物的境界中，惟有彻底的苦修才能达到这种忘我的地步。我所说的苦修是那种完全单纯而谦虚的心境，其中没有任何对于成就的追求欲望，也没有攀缘的阶梯，只有第一步，而这第一步实在是永恒的一步。

我们心中不再存有先入为主的观念或意象，才能直触生活。

我们必须在日常生活中确实认识自己是如何形成对妻子、丈夫、邻居、孩子、国家、领袖、政客以及上帝的印象，然后你就会发现，你所拥有的知识一大堆意象罢了。

现在你赋予这个问题的专注力，正视你解决这个问题的能量。如果你能全神贯注于一件事情，观察者就消失了，只剩下了那股专注力，也就是最高形式的智慧。这不是言辞所能描绘的，因为一化为文字，就脱离了事实本身。你必须亲自去经历、寻获它。

## 第十二章 观察者与被观察者

观察者如果突然了悟他所应付的这种被动反应所产生的问题原来就是他自己，那么他和那些意象之间的冲突就消失了。

我看到一位穿红衬衫的人，我就会立即生气喜欢或不喜欢的反应。这好恶的情绪，主要来自于我的文化、素养、社交、是好以及我先天和后天的性格。我一向是透过这样的一个中心点来观察和判断事情的。因此，观察者和他的所观之物就分裂为二了。

观察者的本身也是由他对各种意象的反应所形成的另一套意象。

透过非常细心而谨慎的觉察，这一切真相都被揭发了！然后你才发现：原来观察者就是被观察之物。

如果那个东西就是你，你会怎么办？你既无法抗拒，也无法逃避，甚至连接受都没有必要，因为它就在那儿。于是那个受好恶之心所驱使的反应作用，便到此结束。

然后你会发现，你的觉知突然变得极为活泼，它不受制于任何事件或意象。从这种强烈的觉知中就会产生不同品质的专注力，这种专注力就会造成全然不同的心智状态。因为心智就是觉知的本身，它会因此而变得极度敏锐，而且有高度的智慧。

### 第十三章思想的起源

我们一向把观念和行动分开，观念永远属于过去，而行动却属于现在，生活也是属于现在的。只因为我们害怕面对生活，因此，陈旧的观念对我们变得如此重要。

思想不过是一些观念，它是积存在脑细胞中的记忆的一种反应。

我们内心的暴力时常带给我们快感，我们另一方面却又渴望平静、仁慈与温柔，这是我们的生活最常见的状态。

你有没有注意到，当你完全而彻底专注时，这个观察者、思想者、中心点和自我感觉都会一并消失，在那份关注中，连思想也无影无踪了。

一个人如果想看清楚一件事，他的心必须十分宁静，没有任何偏见、唠叨、对话、意象和画面，这一切都得抛得开。

只有在这份寂静中，你才能看见意念的生气，如果你仍在追寻、质问和期待答案，你就无法办到。一旦彻底平静下来，

你就可以从存在的根源来问思想的起底到底是什么，然后你就会开始通过这份寂静去认清思想是如何形成的。

你一旦觉察到思想是如何形成的，就不需要再去控制它了。

#### 第十四章 昨日的重担

你必须每天都能死于一切已知的创伤、荣辱以及自制的意象和所有的经验，你才能从已知中解脱。每天都大死一番，脑细胞才会变得清新、年轻而单纯。

内心享有独处的空间是十分重要的，因为那意味着存在的自由、行动的自由以及任意翱翔的自由。

惟有懂得独处，不受外界影响，也不被修炼束缚，才能巧遇崭新的真相。

我们很快就会发现，只有内心平静时才能保持清明，东方的止观禅定就是为了成就这样的心智状态。控制念头或持咒不外是为了使内心安静下来，然后才能看清楚问题所在，可是除非一个人实现奠定好基础，能从恐惧、悲伤、焦虑及种种自设的陷阱中摆脱出来，否则我看不出他如何使内心安静下来。

真正的自由乃是从锻炼的强制中解脱出来，能认识这份自由便是极深的修炼。学习的本身就是修炼，而修炼这个字的根本意思就是学习研究，所以学习研究本身就能带来清晰的思想。

这无限的心才是惟一的真理，也是惟一的实相。

#### 第十五章 冥想

冥想是用所有的注意力，整体而非局部地觉察每一件事，没

有任何人能叫人如何这般全神贯注。冥想也迅速可以算是生活中最伟大的艺术了，没有人可以从别人那里学会它，它的美也就在于此。其中毫无技巧可言，因此也就产生不了权威。

我们每一个人都渴望某种经验神秘经验、宗教经验、性经验以及致富、权势、地位和统御的经验。等到年长以后，我们的肉体需求已经得到满足，我们就开始要求更广、更深和更有意义的经验。我们以为可以借助这些经验来逃避自我，却不知道这些经验仍然在我们的局限中。

真正的默观冥想是无法循环的，也不是反复诵念及模仿。念头跑来跑去并不是问题，让自己觉每个念头的动向，才是关键所在。冥想就是觉察每个念头和每个感受，绝不加以是非判断，而只是观察，随着它律动，从这份觉察中你会认清思想及感受的所有活动，寂静就会在这份觉察中出现。

冥想就是觉察每个念头和每个感受，绝不加以是非判断，而只是观察，随着它律动，从这份觉察中你会认清思想及感受的活动，寂静就会在这份觉察中出现。

如果你用一个小时全神贯注地读这本书，就是在冥想了。冥想是用所有的注意力，整体而局部地觉察每一件事。

## 第十六章彻底革新

任何有意义的运动或影响深远的行动，都必须从我们每一个人开始。

我们自己必须先改变，必须先认清我与外在世界的关系的本质和结构。这份洞悉力就是行动，有了这份洞悉力，身为人类一员的我，就能为这个世界带来另一种品质。这种品质，对我而言就是道心。

道心和信仰宗教的心是截然不同的。你不可能一边自视为印

度教徒、基督教徒或佛教徒，然后一边同时拥有道心。

道心之中就是空寂，它不是来自思想，而是来自觉察，它是没有冥想者的真正冥想。

除了你自己，天底下没有任何力量能把你拯救出来。

## 我重新认识了自己篇二

人出生的时候带着自己的人生功课存在于现实里，有所缺失，有所执迷，没有人是完美的，缺失产生需求，执迷产生异调。

人看镜子中的自己，尚会补完不足之处，用大脑的能力，但镜中的自己亦不是真正的自我。

自我到底是什么？找自己，问问题，寻真理，这些行动的本身导致了另一条不归路，把自身的欲求放在另一种意识上，终究产生依赖，有所依赖，反衬了缺失的本身，恶性循环。

书籍，权威，法制等等告诉人应该做什么，怎么做，带着其本身的欲求，尽信臣服之徒会沉醉在这些理念里，完成其一生。

书中的观点代表了作者的思言，然而个人的人生，需个人的觉悟，无评判的观察，止水般的心境，通透这个看似残酷的世界。

其实到最后，世界残酷本身，是否又是另一种错觉呢？

## 我重新认识了自己篇三

没事看着镜子回忆以前跟过去，发现自己以前做了不少坏事，感觉以前就是一个坏蛋！上学的时候喜欢和老师对着干，你让我做什么我偏不做什么，没事还总喜欢打个架以发泄对这



个学校的不满；离开学校后呢，开始做一个叛逆的孩子，总是与家人唱“对台戏”以至于让最爱我的妈妈生了病！

现在的我时常是沉默的，不喜欢与人争执也不喜欢为自己狡辩（主要是懒的动嘴），你们误会就误会吧我又不是少了一块肉，爱怎么地怎么地吧！感觉自己对身边的事物冷淡了许多，不过还是喜欢看热闹，我试着把自己改变的完美，最后发现这是件多么艰难而遥远的事情！有时很无奈，做什么事都不坚持，我很自私，总是不考虑别人的感受！大道理我都懂可是一到自己做起来的时候就心有余而力不足。总是能找到很多词语来形容我的缺点，改变自己真的很困难，我很茫然不知从那做起！

## 我重新认识了自己篇四

- 2、自我探索并不是将自我从世界中孤立出来的病态表现；
- 3、探索自我丝毫不会使我们变得神经质，因为个人与人类本来就是同一回事；
- 4、观察我与外在人、事及内心种种活动的关系，我才开始认识自己；
- 6、只有当你生活中的快乐中断了，或是想要逃避痛苦时，你才会亲眼看到自己的局限；
- 8、只有当你觉察到自己的限制时，你才会明白自己所有层面的意识；
- 9、喜悦不是想出来的，而是当下直接的感受，你一去想它，它立刻转为快感；
- 10、“活在当下”，就是在刹那间领会其中的美及喜悦，而不眷恋它所带来的快感；

12、快感是经由四个阶段产生的，也就是知觉、感觉、接触及欲望；

13、一个不被记忆麻痹的心，才能享有真正的自由；

14、这种想重复快感的需求，才不断带给人挣扎及痛苦；

15、我所害怕的就是过去和未来；

16、该为恐惧负责的就是念头；

18、观察者本身就是恐惧；

20、只有停止比较，才能使自性呈现，能够活在自性中，才能有真正的平安；

22、死亡就是彻底让心智空掉，把每天的渴望、快感以及痛苦完全空掉；

23、从已知中解脱便是死亡，然后你才能真正地生活；

25、多愁善感和爱根本没有任何关系；

26、爱不是恨的另外一面，正如谦卑不是虚荣的反面一样；

27、不认识热情为何物的人永远无法了解爱，因为只有在彻底舍弃自我中，爱才能出现；

28、始终在寻觅的心是无法热情奔放的。你停止寻找它，反而可能邂逅它；

29、不再寻找、不再渴望、不再追求了，中心点一消失，爱就出现了；

30、我们只看到由那些词汇所制造出来的意象罢了；

32、没有记忆就没有思想；

39、心智必须先彻底了解自己的念头及感受的整个活动，才可能静的下来；

41、这份热情的背后是一种没有任何需求的狂热。

## 我重新认识了自己篇五

这个世界上的问题，是不能仅仅用语言来解决的，即便你是爱因斯坦，如果你陷进了口水战中，你也会因为无缘于真理而失败于自己的愚陋和无知。要知道，求知并非是要把别人打败，因为打败愚蠢之人的人可能更愚蠢。我们要的是真理，而非口水战的胜负。

就量子力学的描述方面，当爱因斯坦意识到自己和波尔等人的口水战无助于问题的解决之后，便创造性地提出了epr佯谬的科学方法：用量子力学的描述方式得到一个量子力学不能够接受的结论，然后再去检验这个结论。

就如何去认识自己这个古老的话题来说，前人之所以始终找不到答案，不过是过多地陷进了口水战之中，从而为了争辩的胜败而掩盖了所应该追求的真理罢了。

尼采说过：“伟大的自我意识，不是作为个体，而是作为人类：让我们思索，让我们回顾，让我们走大大小小的路。”在我看来，为国家着想，为民族着想，为全世界人的利益着想，从整体看待问题的自己就应该是那个真正需要我们认识到的自己。

周恩来，他在很小的时候就立下了宏大的志向——“为中华之崛起而读书”，而不是为了他自己。领导人，他在纽约联合国总部出席第七十届联合国大会一般性辩论时指出：“……打造人类命运共同体。”如何认识自己，其实就

是一个尼采所说的“为什么而活”的问题。如果你搞明白了这个问题，你也就真正认识了自己。