# 自我成长

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-05-31

*所谓的自我成长，他渐渐地在自我这三块领域里面，从探索到接触，再到接触逐渐产生深度，然后逐渐拓广广度，透过一个事件感受到它的深度，一下迅速地可以拓广到，在同一个刹那，可以感知到这个点对我事业的影响，对我人际关系的影响，对我家庭的影响，立刻可以...*

所谓的自我成长，他渐渐地在自我这三块领域里面，从探索到接触，再到接触逐渐产生深度，然后逐渐拓广广度，透过一个事件感受到它的深度，一下迅速地可以拓广到，在同一个刹那，可以感知到这个点对我事业的影响，对我人际关系的影响，对我家庭的影响，立刻可以领悟到各个层次。

深度有了，广度出现了，速度越来越快，越来越敏锐，越来越清晰，这五个向度：察觉力的◆

深度

◆ 广度

◆ 速度

◆ 敏锐度

◆ 清晰度

这样整个过程的修炼、修行就叫自我成长。

然后透过和自己的接触，自己逐渐地去调整，具备有那样的能力的时候，你会逐渐发现你的成长过程，你的成长背景，父母各方面对你的关心，学校的教育等等，对你的那个自我被压抑，被伤害，被否定，或者是没有机会成熟，没有机会成长，然后这些习惯、习性逐渐带到你的生活中，影响你的夫妻关系，亲子关系，你的事业，当这份觉醒逐渐起来，你才能开始走上成长之路。

这条路是没有人可以帮得上忙的，你真正的老师，就是在你内在深处的佛性，你的觉察力。

有机缘你们在我的课堂里和我接触，我从来不用教导的方式，我惟一做的事情就是协助你把这个能力发展出来帮你找到它。这条路是你必须自己走，没有人帮得上忙。

这样的一个内在智慧的开发，这样个察觉力，我们称为智慧。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！