



Grand

认出你本来的样子

JAWAD YOUSOFI

献给我挚爱的家人——
我美丽的妻子 Fatima,
和我们的儿子 Turaan。

智慧，是知道我是伟大的。

爱，是知道我是一切。

开始之前

这是一本小小的书。请慢慢读。

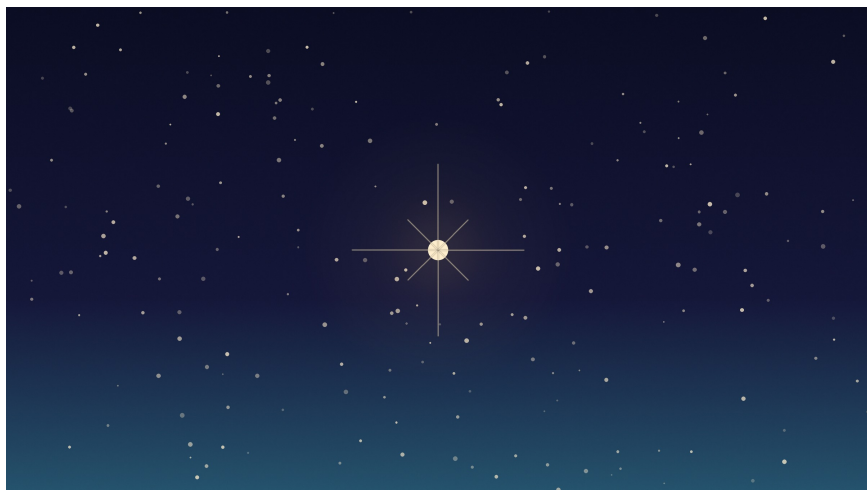
它不会告诉你该成为谁。它只是提醒你，你本来是谁。

读一页，然后闭上眼睛。让它落进思考之下的某个地方。那里，才是这本书想要栖息的地方。

它是免费的，因为它所指向的，从来都属于你。

第一部分

智慧：我是伟大的



1

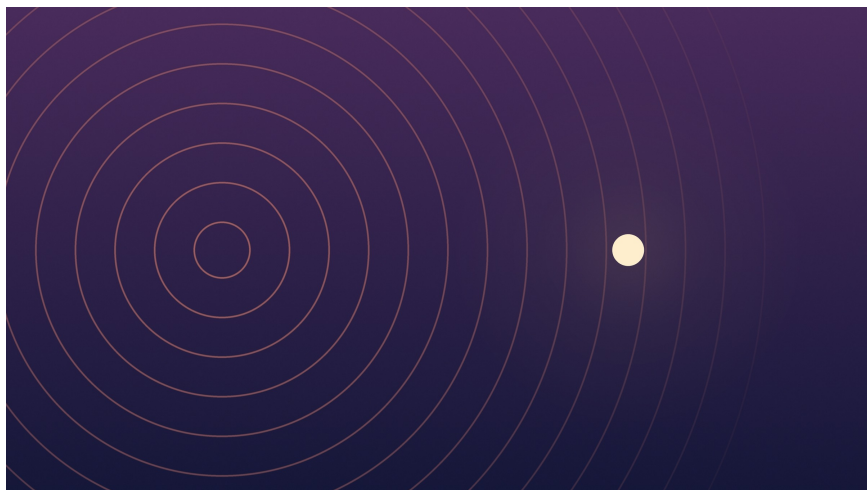
你从未渺小

在任何人告诉你你是什么之前，你只是存在着。

你笑，不需要谁的允许。你伸手去够天空，从不问自己配不配。

那个你，依然在这里。没有走失——只是安静了。

停一停：在生命的哪一刻，你第一次学会了把自己变小？



2

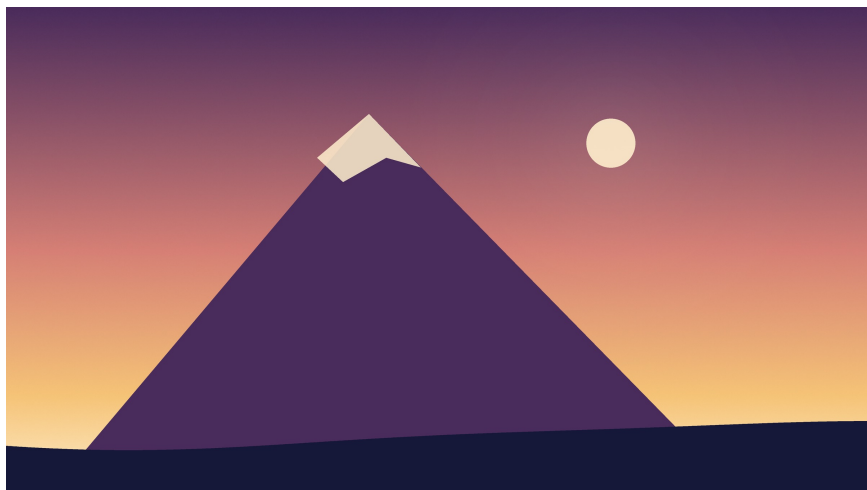
借来的声音

那个说“你还不够”的声音，不是你的。

你是借来的——从一位匆忙的父母，一位粗心的老师，一段艰难的岁月。你背着它太久，久到它听起来就像你自己。

你可以把它放下。它从来只是借来的。

停一停：那究竟是谁的声音？



3

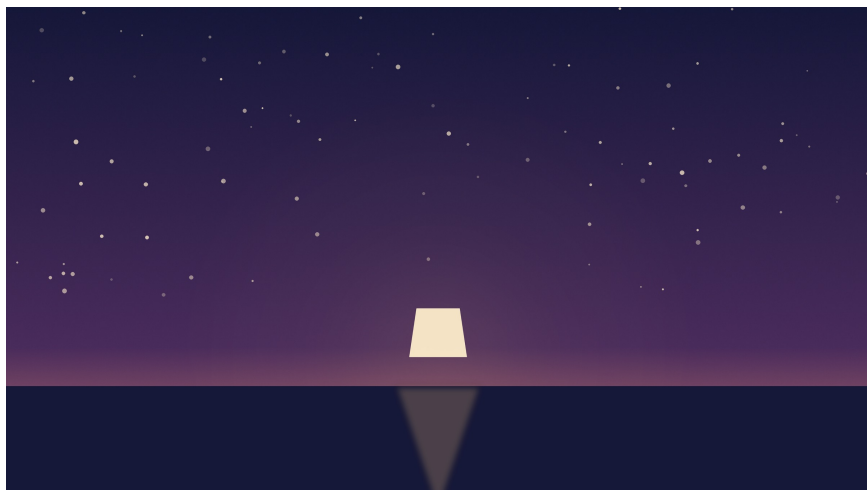
伟大并不喧哗

伟大从不呼喊。高山不会为自己的高度争辩。

小我需要被看见。伟大只需要存在。

静静站立，让你的价值成为一个事实，而不是一场表演。

停一停：如果你早已知道自己足够，你会停止证明什么？



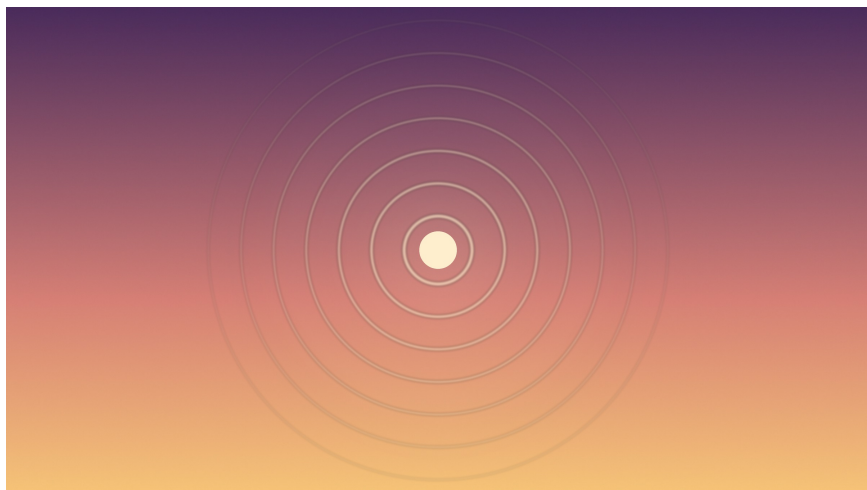
4

从价值出发，而非为价值奔忙

我们大多数人，都在努力挣得自己的位置。

可你无法挣得生来就握在手中的东西。不如就从那里出发去做事——看着恐惧从你手中离开。

同一件事，从价值出发去做，便不再是一场考试，而成了一份礼物。



5

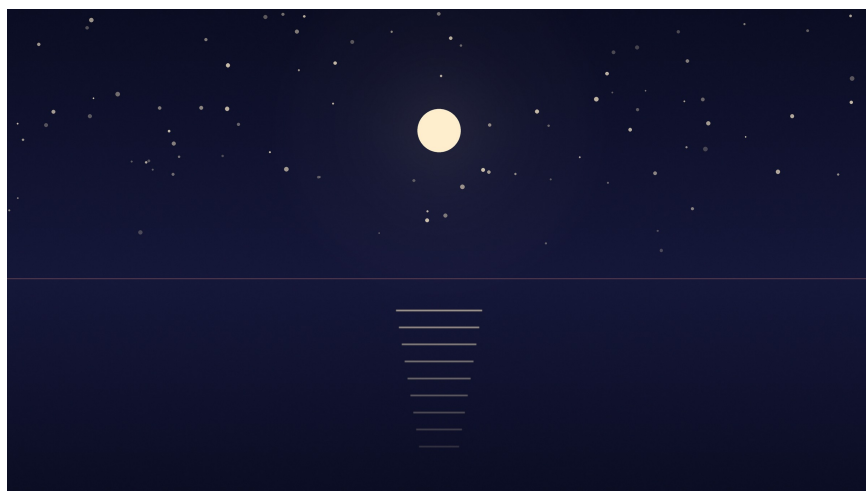
你的身体早已知道

把一只手放在胸口。感受它的起伏。

没有人教过你的心如何跳动。没有人教过你的肺如何伸向空气。

此刻，有某种伟大的东西正在呼吸着你。你与它从未分离。

停一停：慢慢地呼吸一次。当你不再用力，你注意到了什么？



6

寂静是你的老师

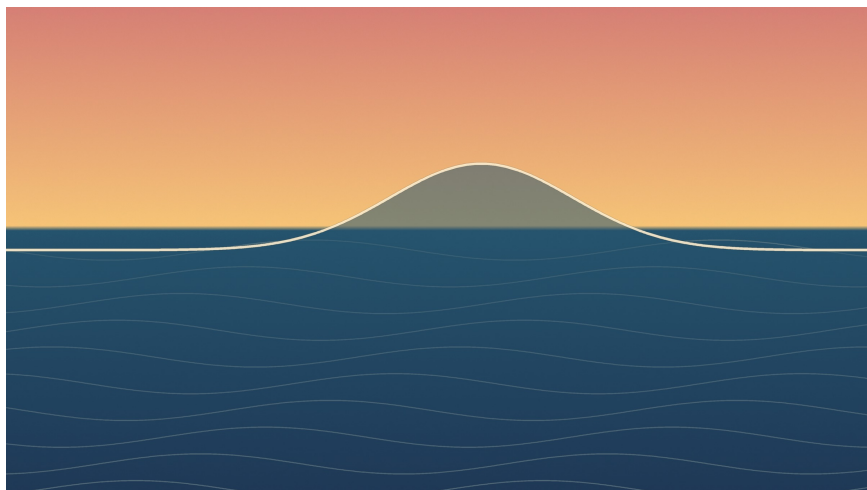
世界如此喧闹，好让你听不见自己。

找五分钟の安静。不为修补什么，只为倾听。

在寂静中，那些借来的声音渐渐淡去——某种更古老、更温柔、更智慧的东西开始说话。

第二部分

爱：我是一切



7

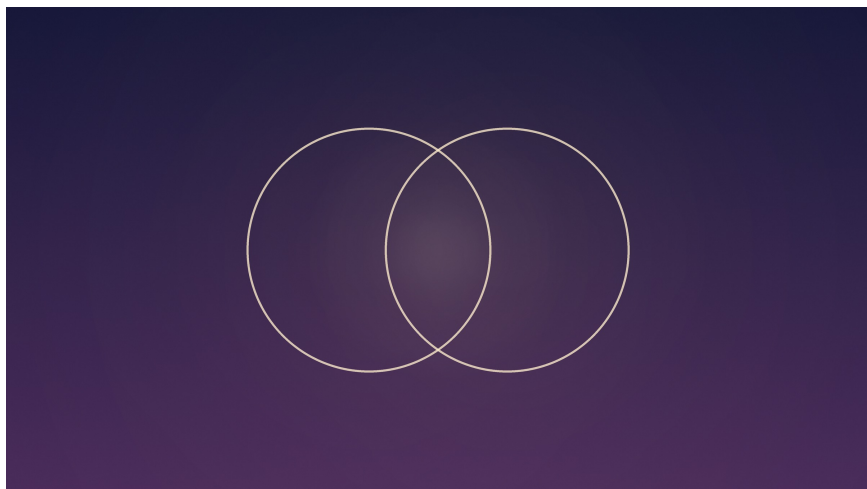
浪与海

一朵浪可以以为自己是孤单的。它升起，它落下，它害怕海岸。

可它从未与大海分离。一刻也没有。

你也一样。

停一停：你上一次感到自己是某种更大事物的一部分，是什么时候？



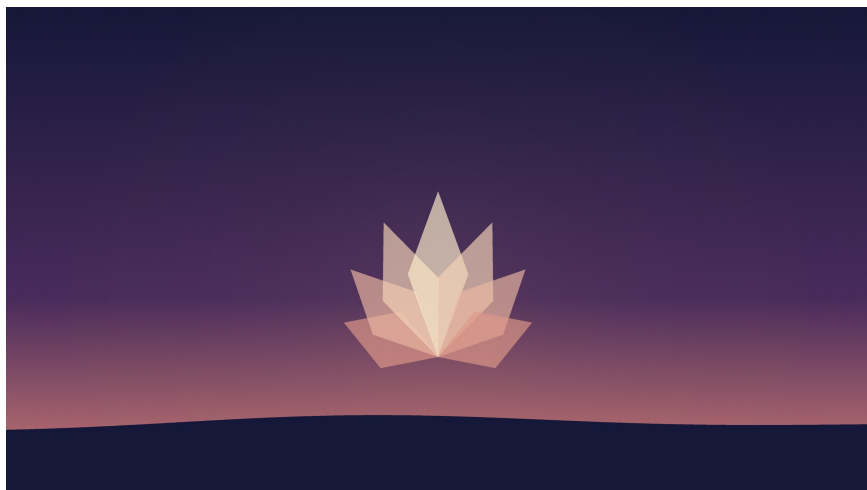
8

再看一眼

商店里的陌生人。伤害过你的人。那个坐不住的孩子。

再看一眼。同样的渴望。同样的恐惧。同样希望被看见。

当你在他们身上看见自己，愤怒便柔软成理解。



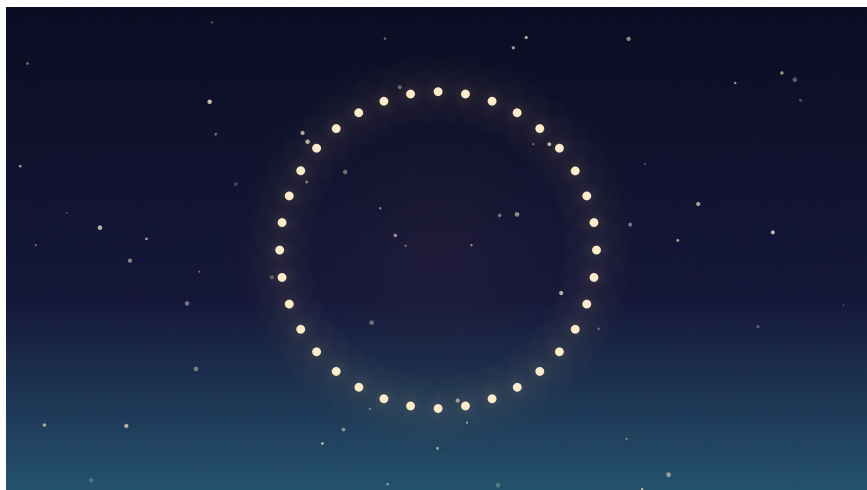
9

善良是一种力量

刻薄不需要任何代价。谁都做得到。

善良，是在关上心门更容易的时候，依然敞开。那不是软弱。那是一颗心所能做的最勇敢的事。

停一停：今天，谁需要你的温柔——包括你自己？



10

你本就属于这里

你不必合群，也可以有归属。

合群要你缩小自己。归属只要你以本来的样子出现。

你是一切的一部分。没有一扇门需要你去敲。你早已在里面。



11

宽恕，为了自由

宽恕，不是说那件事没关系。

而是张开手，放下你一直握着的那块烧红的炭——你本想掷向别人，灼伤的却只有你自己。

你值得把它放下。

停一停：没有了那份重量，你的生活会有什么感觉？



12

感恩打开那扇门

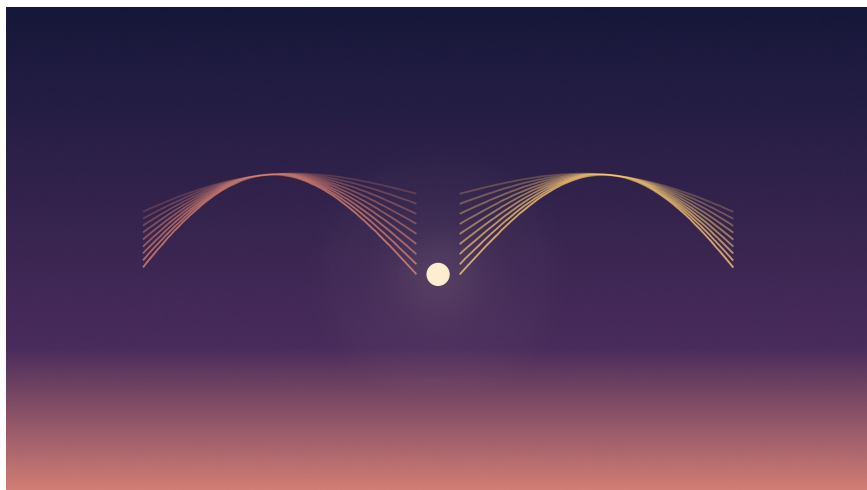
清晨的光。陌生人的微笑。那口你无需开口索要的呼吸。

感恩，是爱看见了它自己。

今晚，数一数三份礼物。看看心如何变宽，把它们一一捧住。

第三部分

流动：生活在 两者之间



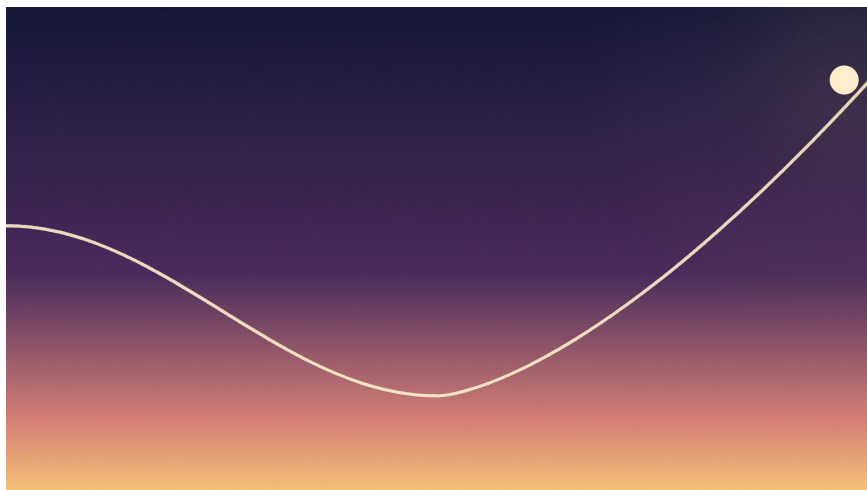
13

两只翅膀

没有爱的智慧会变得冰冷。没有智慧的爱会迷失自己。

鸟要两只翅膀才能飞翔。你也一样。

知道你的价值。献出你的心。让你的生命在两者之间流动。



14

跌倒不是失败

你会跌跌撞撞。每一个伟大的人都曾如此。

一次跌倒，改变不了你是什么。它只是让你看见，哪里的地面不平。

站起来，不为证明什么——只因为站起来，本是你的天性。

停一停：哪一次跌倒，还在要你别站起来？

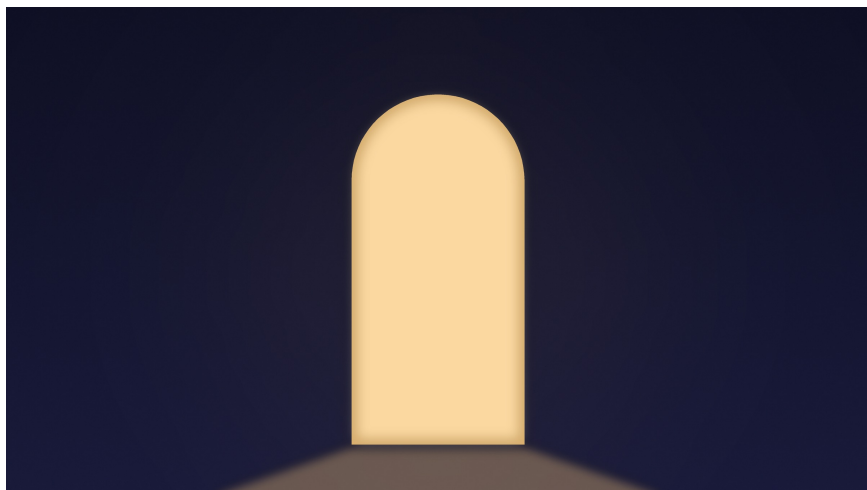


15

自律是对自己的尊重

黎明时守住的一个小小承诺。无人注视时做完的一件难事。

这不是惩罚。这是伟大用身体听得懂的语言，在说：“我很重要。”



16

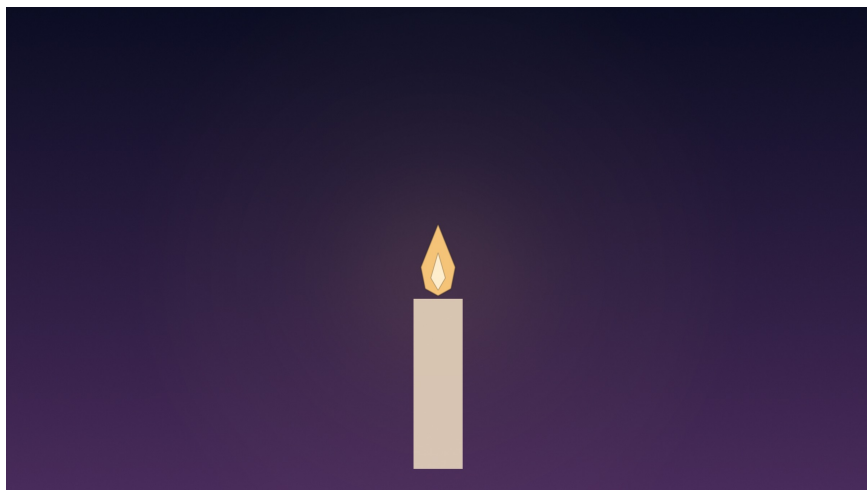
恐惧是一道门

每一个正在生长的地方，边缘都站着恐惧。

它不是在说“停下”。它是在说，你正靠近某种重要的东西。

慢慢地穿过它，手放在心上。到了另一边，你会比从前更辽阔。

停一停：你的恐惧，守着的是通往哪里的门？



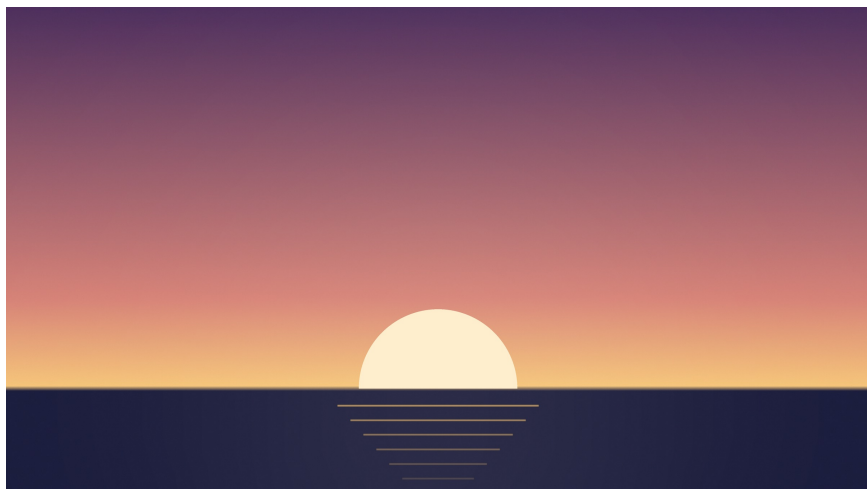
17

小事，用爱去做

你不需要一座宏大的舞台，也能活出伟大的一生。

一顿用心做的饭。一块锯得笔直的木板。对一位疲惫的朋友轻声说出的一句话。

当小事用爱去做，它们便不再渺小。



18

就从现在开始

你不需要新的一年、新的工作，或新的生活。

你只需要一次呼吸——知道自己是谁，然后呼吸。

就现在。

练习：每天早晨，双脚落地之前，轻声说：“我是伟大的。我是一切。”然后，像这是真的那样，活上一个小时。

结语

你来到这本书，是为了寻找什么。

而那个正在寻找的，正是它。

你是伟大的。你是一切。温柔地前行吧——把这本书分享给一个已经忘记的人。

这本书是免费的。复制它，打印它，把它传下去。

关于这本书

Grand: 认出你本来的样子

作者 Jawad Yousofi, 在人工智能 (Anthropic 的 Claude) 的帮助下写成。

本书的构想、开篇的句子与愿景均出自作者本人。人工智能像一位编辑那样, 帮助打磨了文字。借助人工智能由英文译出。

© 2026 Jawad Yousofi。本书采用知识共享 署名-非商业性使用-相同方式共享 4.0 国际许可协议 (CC BY-NC-SA 4.0)。你可以出于非商业目的复制、分享和改编本书, 但须注明作者, 并以相同许可协议发布。creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

开篇的句子受尼萨迦达塔·马哈拉吉的一则教导启发。第三章中无需为自己的高度争辩的高山, 呼应了一句越南传统谚语。第十七章受特蕾莎修女“以大爱做小事”的教导启发。

本书所有插图均为原创。