

史朕羽  
著

# 唤醒 沉睡中的自己

我们身处光明之中，以为自己是清醒的，  
而实际上则是在沉睡。

华夏智库  
金牌培训师  
书系

今天很残酷，明天很残酷，后天很美好，大部分人都死在了明天晚上，看不到后天的太阳……

——马 云

华夏智库  
金牌培训师  
书系

# 唤醒 沉睡中的自己

我们身处光明之中，以为自己是清醒的，  
而实际上则是在沉睡。

史朕羽  
著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒沉睡中的自己 / 史朕羽著. —北京: 中国财富出版社, 2016. 4  
(华夏智库·金牌培训师书系)  
ISBN 978 - 7 - 5047 - 6084 - 5

I. ①唤… II. ①史… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 061420 号

策划编辑 黄 华                      责任编辑 单元花  
责任印制 方朋远                      责任校对 饶莉莉                      责任发行 邢有涛

---

出版发行 中国财富出版社  
社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070  
电 话 010 - 52227568 (发行部)                      010 - 52227588 转 307 (总编室)  
          010 - 68589540 (读者服务部)                  010 - 52227588 转 305 (质检部)  
网 址 <http://www.cfpress.com.cn>  
经 销 新华书店  
印 刷 北京京都六环印刷厂  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6084 - 5/B · 0489  
开 本 710mm × 1000mm 1/16                      版 次 2016 年 4 月第 1 版  
印 张 14.5    印 次 2016 年 4 月第 1 次印刷  
字 数 193 千字                                        定 价 38.00 元

---

# 前 言

科学家研究发现，每个人都有意识与潜意识，每一个人的潜意识都有相当大的潜能。爱因斯坦的大脑使用了还不到10%，普通人用了不到5%，有人用了甚至连1%都没到。这说明大脑至少有90%的能量被闲置、浪费了。

我们身处在光明之中，以为自己是清醒的，而实际上则是在沉睡。

人的一生要么是抱怨的一生，要么是放下你那张虚伪的脸去改变、去创造的一生！99%的失败者都是抱怨的一生，他们抱怨出生、抱怨环境、抱怨天时不助他……而成功者无论是怎样的出身、当下是怎样的环境、天时是怎样的变幻莫测，他们永远都会告诉自己——自古以来，数风流人物还看今朝！

谁都羡慕魅力四射的成功者，谁都渴望成为光芒万丈的成功者，可又有谁能够真正体会到凤凰涅槃成功之前痛苦挣扎的过程……黎明前的阴冷与黑暗，是对想要成功的人心志上最大的考验……中国首富马云曾经说过一句：昨天很残酷，明天更残酷，后天很美好，大部分人都死在了明天晚上，看不到后天的太阳……是的，成功路上是孤独的、是无眠的、是踩着荆棘和坎坷走过来的。

回望自己刚入社会时，做过餐厅服务员、摆过地堆、发过传单、干

过保险、经历过直销、被骗过传销、睡过公园、逃过单、凌晨两点雨中搬家……干过十几份工作、经历过饥肠辘辘、遭受过冷嘲热讽……梦想是注定孤独的旅行，路上少不了质疑和嘲笑，但那又怎样，哪怕遍体鳞伤，也要活得漂漂亮亮！

很多人会问我：朕羽老师，你对成功和失败怎么看？我认为人生路上没有成功与失败，只有得到与学到……成功了，你会得到；失败了，你会学到……这个过程的价值无法用金钱来衡量。人生苦短几十年，用心活于当下、享受当下、珍惜身边不同时期出现的每一个不同的人，用最少的悔恨去回忆昨天、用最真的真心享受当下、用最高的期待面对明天……一个人没有失败过就永远感受不了成功的喜悦；一个人没有死过就不会知道活着的可贵；一个人没有醉过就不知道清醒时的爽；一个人如果没有爱过又怎会知道情的真……人生就是经历的全过程……

上帝创造了猫，猫喜欢吃鱼，可猫不会游泳……上帝创造了鱼，鱼喜欢吃蚯蚓，可鱼又不能上岸……上帝给了我们许许多多的诱惑，却不让我们那么轻易得到，要想实现，就要自己努力奋斗……“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为……”

作 者

2015 年 12 月

# 目 录

<b>第一章 你是最伟大的奇迹</b> .....	1
世界上，只有一个你 .....	3
你就是自己的守护神 .....	7
生命线握在自己手中 .....	10
奇迹是由相信的人创造的 .....	13
命运，别人无权替你决定 .....	16
<b>第二章 懦弱源于你内心不够强大</b> .....	21
恐惧源于你内心懦弱 .....	23
你若强大，阳光自来 .....	27
拥抱你的内在小孩（内在的小孩是内心而不是真正的小孩） .....	31
消弭我们的伤与痛 .....	34
征服你的死亡恐惧 .....	39
地狱是由恐惧建造的 .....	43
死都不怕，还怕失败 .....	47
<b>第三章 人生为惊艳而来</b> .....	51
生命是一朵盛开的花 .....	53

人生来就肩负着使命和责任 .....	56
给生命点亮一盏心灯 .....	60
寻找撬动命运的支点 .....	62
动心方能动天下 .....	65
心大方能行天下 .....	68
忍得住孤独，耐得住寂寞 .....	72
<b>第四章 给自己一个战斗的理由 .....</b>	<b>77</b>
找到自己真正想要的 .....	79
什么值得你一生奋斗 .....	83
向对手高傲地宣战 .....	86
开启内心的原动力 .....	89
寻找生命中的合伙人 .....	92
<b>第五章 没有人能让你低头，除非你跪下 .....</b>	<b>97</b>
信什么都不如信你自己 .....	99
平庸，是因为伟大的浓度不够 .....	101
永远扼住命运的咽喉 .....	104
宣布一个“不可能”的未来 .....	108
勇敢向宇宙下订单 .....	111
“退路”让你无路可退 .....	116
<b>第六章 世界太吵，停下来听听自己 .....</b>	<b>119</b>
本源，找到最真实的自己 .....	121
每个人都会被生命询问 .....	125

让灵魂跟上自己的脚步 .....	129
当你用心你会感动自己 .....	133
哭泣，你内心世界的真实声音 .....	135
<b>第七章 人生就是一场修行 .....</b>	<b>139</b>
生命历程就是人间道场 .....	141
修行，修的是一颗心 .....	144
修得慈悲果，常怀济世心 .....	147
人生没有苦难，只有经历 .....	150
人生无常，心安是归处 .....	153
把握生命，做生命的主人 .....	156
<b>第八章 给出去的越多，得到的越多 .....</b>	<b>161</b>
人生光身而来，空空而走 .....	163
那些带走的与带不走的 .....	165
爱别人就是爱自己 .....	168
生命因分享而华美 .....	171
给予的越多，得到的越多 .....	175
能量守恒定律：付出等于回报 .....	178
<b>第九章 感恩一切为你加持能量的人 .....</b>	<b>183</b>
感恩需要一种穿透人生的智慧 .....	185
感恩对手：成功靠朋友，持续成功靠对手 .....	188
有一种力量叫感动 .....	192
感动也是一种能力 .....	194



感恩新引力法则 .....	197
<b>第十章 疯狂吧，人生只有一次选择</b> .....	201
生命的长度与宽度 .....	203
没有舍不得，只有放不下 .....	206
放下才能承担，舍弃才能获得 .....	208
直面人生，撕下虚伪的面具 .....	212
上战场，砸碎身上的枷锁 .....	215
换个角度，人生可以不同 .....	218
<b>后 记</b> .....	222

| 第一章 |

**你是最伟大的奇迹**



## 世界上，只有一个你

在我们身边，很多人在抱怨自己的性格平凡、成绩平凡、事业平凡、长相平凡……总是在努力地效仿自己认为比较优秀的人，希望自己有一天也能像他们一样，甚至超越他们，但是在效仿别人的同时却在不知不觉中迷失了自己，直到某一天发现自己早已不是原来的自己了。

其实，社会上的人成千上万，单位里的人成百上千，但这浩大的人群里只有一个你；在一母所生的兄弟姐妹中，在盘根错节的家族里，不管你为大为小，为善为恶，也是只有一个你；工作上和生活里，你可以演绎多种角色，变换多种称谓，履行多种义务，但最后集于一身的还是一个你；不管你是男是女，是美貌是丑陋，是深沉是肤浅，是成功是失败，归根结底你还是你……

人生需要有一个比较准确的定位，世上只有一个你也许是最基本和最重要的定位。

我们每一个人都不应该再浪费任何一秒钟的时间，去试图成为另外一个人。你是这个世界上唯一仅有的珍宝，从世界诞生的时候开始，从来没有任何一个人是完全跟你一个样的，而且在将来直到可能出现的世

界尽头，也不可能再有一个人跟你完完全全一样。遗传学会告诉你，你之所以会成为你，是由于你父亲的 23 条染色体和你母亲的 23 条染色体所决定的。

世界上只有一个你，而且不重复、不多余、不变更，所以不要幻想什么都要跟别人一模一样，那是永远做不到的。相反，我们一定要潜心珍惜真正的自己，一定要保持自己的真实本色，就像欧文·柏林给已故的乔治·盖希文的忠告那样。

盖希文初次和柏林见面的时候，还是一个刚出道的年轻作曲家，一个礼拜只赚 35 美元，而当时的柏林却已经很有名。柏林非常欣赏盖希文的能力，就问他是否愿意做自己的秘书，薪水大概是他当时收入的 3 倍。但是柏林却在询问的同时给出了一个忠告：“你最好还是不要接受这个工作，”他对盖希文说，“如果你接受的话，你可能会变成一个二流的柏林。但如果你坚持并继续保持你的本色，总有一天，你会成为一个一流的盖希文。”思考再三之后，盖希文接受了这个忠告。果然，后来的盖希文成了当时美国最著名的作曲家之一。

当然，在痛苦的经验中学到了这一课的人不仅仅只有几个人，卓别林、威尔·罗吉斯、玛丽·玛格丽特·麦克布蕾、金·奥特雷，以及其他难以计数的人，都学过我在这章里想让大家明白的这一课，而且他们学到这一课的过程往往都很辛苦。

卓别林刚开始拍电影的时候，许多人都坚持认为卓别林需要模仿当时非常有名的一个德国喜剧演员才能受到大众的喜爱，可事实是，

直到卓别林创造出了一套自己的表演方法之后，他才开始被观众所接受并最终受到热烈的欢迎。

玛丽·玛格丽特·麦克布蕾刚刚进入广播界的时候，其实是想做一个爱尔兰喜剧演员，但是最终却失败了。后来她发挥了自己的潜能，结果成为当时纽约最受欢迎的广播明星。

事实就是这样的，你在这个世界上是独一无二的，你应该时刻都牢记这一点，并且尽量利用上天所赋予你的一切。其实，所有的艺术都是带着个人特色的：你只能唱你自己适合的歌，只能画你自己能画的画，只能做一个由你的经历、环境和你的家庭所造就的你。不论你是否成功，你都要创造一个属于自己的世界；不论你是否出色，你都要在生命的交响曲中，谱出属于你自己的乐章。虽然广大的宇宙充满了许多美好的东西，可是，除非你愿意去耕耘自己的土地，否则你绝对没有好的收成。你所有的能力都是自然界的一种新能力，除了你之外，没有人知道你能有些什么成就。你会变成什么样子，你能拥有什么东西，都是你必须去尝试追求的。

如此，你才不会自卑，不会贬低自己，也不会把自己交给别人去评判。

如此，你才不会逃避现实，不做生活的弱者，你才会主动出击，迎接挑战，演绎精彩人生。

如此，你才不会跟自己过不去，而会鼓励自己。你才既会承担责任，又会缓解压力，你才会在生活的道路上游刃有余，笑看输赢得失。

相信自己的独一无二是一种积极的心理状态，可以通过自我暗示培养起来。自我暗示，是一种自我激发，是一种内在的火种，是一

种快捷的自我肯定；它可以使我们的的心灵欢畅，建立自信，走向成功。

积极自我暗示法：

(1) 经常输入伟人的事情。把自己推崇的伟人的资料输入自己的大脑，经常用他们奋斗的精神来激励自己。

(2) 相信语言的力量。经常用一些诸如“我能行”“我一定能渡过难关”之类的话语来激励自己，增加自信。

(3) 了解重复的重要性。连续不断地重复，不但内心深处能相信可能性，也会让自己排除压力，充满自信。

(4) 保持强烈的欲望。若有很强的欲望，则会为了要实现的目标而付诸行动，纵使有障碍物，也绝不改变目标。不改变目标，就会改变超越障碍的方法。

(5) 决定终点线。量化目标，让自己经常品尝成功的喜悦，能有效增强自信。

(6) 设定预想的困难。事先把困难考虑到，当真的障碍物横亘面前时，便不会气馁、灰心，即使受到挫折，因为事先有心理准备，也不会轻易放弃。

假如你不能成为一棵参天劲松，那就做一株山谷灌木吧！但要做株最好的灌木。假如你不能成为一株灌木，不妨就做一棵小草，努力净化空气、释放氧气，也是积极的奉献！不能成为太阳，当星星又何妨？成败不在于大小，只在于你是否已竭尽所能。

因此，无论何时，一定不要忘记保持本色，如此，才能发现更强大的自我，做好更理想的自己。

## 你就是自己的守护神

我们每个人身处困境时，都希望能有守护神来拯救自己，使自己摆脱困境。但我们不能忘记：“自救者，天必救之。”只有当我们充满信心、努力拯救自己的时候，守护神才会降临，否则便是坐以待毙。

用哲学原理说就是，外因是变化的条件，内因是变化的基础。没有内因做基础，再强的外因也不会起作用。鸡蛋之所以能孵出小鸡，因为它本来就是鸡蛋，有孵出小鸡的基础；若是换一块石头，任凭再伟大的母鸡也无法孵出小鸡来。

王成在一个农场工作。有一次，他搬运东西时不小心摔破了一只精美昂贵的花瓶，农场主要求他赔偿。对于贫穷的王成来说，无论如何也赔不起这只价格昂贵的花瓶。

他特别苦恼，想了很多办法，都无法筹集到巨额的赔偿费，最后他只好到寺院向大师请教办法。

听完他的讲述，大师说：“有一种能将花瓶粘好的技术，你为何不去学习呢？只要你学好技术，就能将花瓶修复好，事情不就解决了吗？”

王成听完，摇了摇头说：“哪儿有这么神奇的技术？况且，我怎么学会这高超的技术？凭我自己的努力，要把这只花瓶粘得完好如初根本是不可能的。”

大师指引他说：“这样吧，寺院后有一块石壁，你可以对着石壁大声问话，佛祖就会告诉你答案。”



于是，王成来到石壁前，对着石壁大声说：“佛祖，请您帮帮我，只要您愿意帮我，我一定能将花瓶粘好！”

王成的话刚一说完，佛祖便立即回应了他：“一定能将花瓶粘好！”

王成真的听见了佛祖的承诺。于是，他充满信心地向大师告别，去寻找复原花瓶的技术。

三个月后，王成终于学会了粘花瓶的技术，结果他将农场主人的那只花瓶复原得天衣无缝，众人赞叹不已。

他将花瓶还给农场主人后，就连忙再次来到寺院，准备向佛祖道谢，感谢佛祖给予他的协助与祝福。

大师再次将他带到寺院后的石壁前，笑着对王成说：“其实，你不必感谢佛祖。”

王成不解地看着大师：“为什么不必感谢佛祖？要不是佛祖，我根本无法学会修补花瓶的技术。”

大师笑着说：“其实，你真正要感谢的人是你自己啊。因为这块石壁具有回音功能，当时你听到的‘佛祖的声音’就是你自己的声音，所以，你就是自己的佛祖。人要勇敢地做自己的佛祖，因为真正主宰自己命运的人不是别人，而是我们自己。当你相信自己能够改变命运时，步伐才会慢慢移动，自己心中的愿望才会一步步变成现实。”

事实上，佛教不主张“人能胜天”，但也不主张“人命天定”。在佛家看来，命运掌握在自己手中，任何力量都不能主宰我们的命运，即使天神也无法操纵我们的命运，我们就是自己的守护神，我们就是把握和掌控自己命运的唯一舵手，我们就是决定和创造自己命运的唯一主人。佛陀本身