

you are the best

你是最棒的

心灵力学助你走向成功

樊永恒 编著



人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比。在人生的战场上，并不总是强壮或聪明的人取胜，真正能够最终取胜的人，一定是那些认为自己是最棒的人。

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



B848.4

333

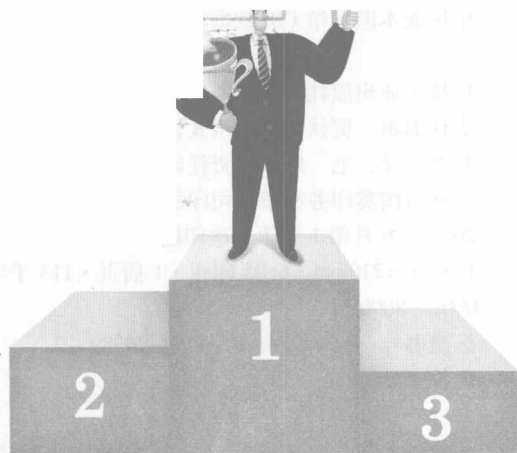
B848.4
333

人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无比。在人生的战场上，并不总是强壮或聪明能够最终取胜的人，一定是那些认为自

樊永恒 编著

你是最棒的

you are the best



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

人之力发源于心，心旺则事盛。也就是说，你的决心越坚定，你的信念越执著，你的意志力越强大，你就越有可能成功。大多数人总是习惯于向外在世界寻求成功的力量，却忽略了自己身体内部所蕴藏的巨大能量。没有人是命中注定不能成功的，我们中的大多数人之所以不够成功，是因为他们不敢想象成功的远景，没有能够充分挖掘自身的潜能。心灵是一座金矿，但它属于了解它的人。本书告诉你：任何一个平凡的人，如果拥有了强大的心灵力量，都能成就一番惊天动地的伟业。请记住：你是最棒的！

图书在版编目（CIP）数据

你是最棒的：心灵力学助你走向成功/樊永恒编著. —北京：机械工业出版社，2008.6

ISBN 978 - 7 - 111 - 24389 - 2

I. 你… II. 樊… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 087598 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：贾秋萍 版式设计：黄玉军 责任校对：唐海燕

封面设计：毛雨 责任印制：杨曦

三河市国英印务有限公司印刷

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

145mm × 210mm · 6.25 印张 · 1 插页 · 113 千字

0001—8000 册

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 24389 - 2

定价：25.00 元

凡购买本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

销售服务热线电话：(010) 68326294

购书热线电话：(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话：(010) 88379707

封面无防伪标均为盗版



序 言

寻找心灵的力量

在遥远的洪荒年代，人类拥有神奇的力量，这种“神力”可以帮助人类在天空中自由地飞翔，可以在大海中自由地出入，可以实现人类所有的愿望，那个时候的人类在大自然中快乐地生活着。

但人类并不知道珍惜神力，到处滥用。用神力制造战争、毁坏自然环境，甚至在摧毁自己的生命……人类的种种“无知行为”惹怒了最崇高的造物主勃拉玛。

勃拉玛决定剥夺人类的神力，并将它安放在一个人类难以察觉的地方。

于是，勃拉玛召集众神，商议将神力藏于何处最保险？

众神纷纷建议：将神力放在最高的山峰上，将神力藏于最深的海洋里，将神力埋入坚硬的岩石中，将神力遁匿在沉沉黑暗中……

面对众神的建议，勃拉玛眼中充满了疑惑和不安，他说：“再高的山峰和再深的海洋，也不能阻挡人类取回神力的决心；再坚硬的岩石，也会被人类凿穿；再沉静的黑夜，也会被人类驱散。现在的人类比想象中的人类更令人



敬畏。”

众神听了勃拉玛的描述，心中也是惆怅万分，不知道
该怎样做。

最后，无比智慧的造物主勃拉玛想到了一个主意，并
得到了众神的一致赞同。那就是将神力放置于人类的内心
深处，那是人类唯一不懂得寻找的地方。

正是因为不懂得，我们无法平衡财富和快乐；正是因
为不懂得，我们无法平衡欲望与失落；也正是因为不懂得，
我们在渐行渐远的努力中，备受痛苦的折磨。

我们拿什么来拯救自我？我们将何去何从？是消极等
待还是麻木遁世？

别忘了，我们的内心还有神力，我们可以制造光亮，
我们可以驱散所有的黑暗……

但是，被造物主所隐藏的神力，并不会那么容易地被
人类找到，人类必须深深地挖掘自己的内心，成为一个自
我营救者，去经历改变自我的征程。

是时候了，为自己做一次出征：

我们不能改变容貌，但可以展示笑容；

我们不能左右天气，但可以改变心情；

我们不能决定生命的长度，但可以拓展它的宽度；

我们不能驾驭身外的世界，但可以丰盈自己的心灵。

我们的“心”就是一切的根源，我们自己有权选择快



乐和忧伤，有权选择坚持还是放弃，因为，我们对事物的看法完全由自己的“心”决定。

我们如何寻回那本就属于我们自己的“神力”呢？

是的，正像“勃拉玛寓言”所揭示的那样，我们必须转向自己的内心，在内心深处寻找“神力”的踪迹，去创造本来属于我们的、未来的奇迹。



CONT 目 录 ENTS

序言 寻找心灵的力量

引言 关于心灵力学

心灵相约篇

心灵力量篇

☞ 自信力	23
☞ 创造力	27
☞ 容忍力	29
☞ 行动力	31
☞ 毅力	33
☞ 思考力	35
☞ 意志力	37
☞ 信念力	39
☞ 爱的力量	41

情绪管理篇

情绪似水流	47
治心如治水	52

处世智慧篇

优势法则	67
------------	----



☞发现自己的优势..... 68

☞不要被优势击倒..... 69

赢家法则 71

☞朋友法则..... 71

☞强者恒强..... 73

观人知心篇

情理相依 81

观人知心 86

自我认知篇

心灵的知觉 99

☞视觉..... 99

☞听觉 108

☞嗅觉 112

☞味觉 115

☞触觉 118

和谐的人际关系 119

☞五种特质 119

☞沟通七步法 125

错觉因果律 128

☞物质因果 128

☞心灵因果 130

☞错觉辨析 133



心灵自助篇

突破心灵枷锁	142
激发心灵潜力	163
心灵的智慧	172
跋 你是最棒的	185
参考文献	189



引言

关于心灵力学

通俗地说，“心灵力学”就是挖掘心灵潜能的智慧与方法，让快乐的人更快乐，让幸福的人更幸福，让成功的人更成功。心灵力学是一门可以取得成就的学问，是达成目标的工具。

人的内心潜能无限，这已经得到很多成功者的验证，他们赢在心灵。

驾驭心灵需要智慧。当我们能运用这些智慧的时候，就可以像哲学家那样思考，像诗人那样有灵性，像数学家那样推理，像政治家那样聪明。

能掌握心灵力学的精神，就可以在失意中获得快乐，在绝望中看到希望，在迷失的森林中看到回家的路。

心灵力学是一门开发心灵力量的学问。许多人通过着眼于发生在个体内部的过程，以及从自然和社会环境中产生的力量，来实现内心的和谐，根据这个现象，我们把心灵力学正式定义为关于个体的行为及完美精神过程实现的科学研究。

心灵力学就是利用内心的力量来实现精神世界与物质



世界的和谐的学问。

人的精神表现是通过心中的信念、意志、爱、容忍、思想、意识、感知……来实现对外界的控制的。有的人拥有更好的控制信念的技巧，所以更成功；有的人有着更博爱的意识，所以得到更多人的敬仰；有的人有着更坚忍的性格，所以有着别人不能取得的成就。

我们都知道《愚公移山》的故事，愚公就是一个信念大成就者，他的精神就是心灵力活动的过程。他坚信只要全家团结一心，不断行动，太行、王屋两座山总有一天能铲平。

愚公的“知行合一”给了我们无限的启迪，他正是依据内心的智慧，推动了身体的行动，创造了一个美丽的“移山”神话。

其实，内在的心理认知过程影响着一个人的行动。当我们体悟着前人留下的经典名言，如“笨鸟先飞”“勤能补拙”“志在千里”“驽马十驾，功在不舍”“信心在，成就就在”等时，我们就会对未来有更多的希望和感动，甚至已经触摸到了内心的一股力量，这力量激励着我们向前。

人们创造的一切东西、所取得的一切成功，都始于一种思想冲动。这种思想冲动的实质就是一种心灵能量的表现。心灵力量引导着一个人的外界活动，进而引发和控制人生的局面。

名言“精诚所至，金石为开”“人心齐，泰山移”“贵在鼓劲”“众志成城”等，其中无不包含着心灵力量的作用



以及对主观能动性的肯定。

心灵力量的外在表现形式有语言、手势、表情、默想、祈祷、运动等，这些形式都由心理活动支配，它们都可以对内心的意识发生影响，让心灵的力量发生和发展。

按照唯物辩证法“物质第一性，意识第二性”的原理，心灵可以在一定条件下反作用于物质，这种反作用主要表现在主观能动性上。这种主观能动性既可以通过外界引导、启发和扶助，也可以通过自身的下决心、坚定信心、动感情、作默想等意识活动来实现。

心灵力量能够产生制约行动的神奇威力，心灵力量通过意识、精神、主观能动性对物质、存在、行为、活动等产生作用，不是什么“神灵”扶助，而是一种正常的生理和心理现象，是一种源于实践又归结于实践的主体理性活动。

司马迁在《报任少卿书》中说：

“盖西伯拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵圣贤发愤之所为作也。此人皆意有所郁结，不得通其道，故述往事，思来者。”

这段话列举了古代诸多名人遭受磨难和挫折，在条件非常困难的情况下，以坚韧不拔的信念、意志和拼搏的精神，克服重重困难，著书立说，撰文言志，流芳百世。



司马迁本人更是遭受了宫刑后写成《史记》。显然，外界环境对他们是不良的，他们靠的是内心的精神能量（心灵力量）支撑着自己，终于取得成功，这实际上是心灵力量在发挥作用。

屈原“九死而不悔”，即使屡遭放逐，仍鼓舞自己“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。

李白不受朝廷的重用，但并不堕落，仍然高呼“天生我才必有用”，以此激励自己。

苏武牧羊北海，高风亮节，其忠心照日月，在“渴饮雪，饥吞毡”的恶劣环境中屹立不倒，他依靠的就是心灵中不屈的信念。

蒲松龄在困厄中，用一副对联勉励自己乐观向上，这副对联是：“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”

这些都说明了心灵的力量能使人作出无可比拟的成就。

我们必须承认，心灵是有力量的，它的潜力源源不绝。心灵力量创造了奇迹，它的智慧光芒像奕奕生辉的钻石，它为人们照耀着过去、现去和未来的旅途。

古人说：“人之力发于心，心旺则事盛。”也就是说，你的决心越坚定，你的信念越执著，你的意志力越强大，就越有可能成功。

宋明时期朱程心灵学说有：“心即理，一心之理即天地万物之理。一人之心，即天地之心；一物之理，即万物之理。一心通万理，一理通万物，方寸之心，收可以容森然



万物，发可以达无限宇宙。”

每个人都是独特的，所以每个人的心灵也是独特的，而心灵是具有智慧能力的。

中国古代学者荀子认为“心居中虚，以治五官”，意思是说心灵是人的感觉器官的统帅，肩负着指挥功能。一个人的生命存在，就是心灵系统和物质系统互动的结果，物质世界的影像都可以在一个人的心灵世界留下印痕，心灵系统发力于外维持着物质世界的秩序，发力于内维持着精神世界的平衡。

心灵确实是一个很奇妙的系统，它拥有物质世界所有的影像，凡是物质世界存在的物质，都可以在心灵世界找到“它的影子”。物质世界变化多端，它以系统的模式存在着；心灵世界变化无形，它以系统的模式演变着。

心灵的本质特征就在于不断地追求、不断地创造、不断地自我超越，最终达到人生理想的高度。

在位于爱琴海西岸古希腊早期的文明中，关于心灵的论争从未停歇，其代表性的流派是米利都学派、毕达哥拉斯学派和爱利亚学派。他们的基本观点是：“心灵是一种能够引起物体运动的东西”，“具有水的所有特质”，“气是心灵载体，心灵随着气的消失而消亡”。

他们的心灵说结束了远古人类用神话解释心灵的历史，为后来的唯物主义的发展提供了灵感。他们认为心灵能够思想，人“是靠心灵的思想来发挥作用”的，因而“心灵力能左右一切”。



与爱琴海文明互相辉映的是中国哲学，中国道家代表人物老子有“以道为心，心即是道”之说，其中的“道可载物”是《道德经》的精髓。

庄子哲学的根本目的是实现心灵的自由境界，在庄子的心灵哲学中，“以道观物”是心灵的认知方法，“道”是心灵的坐标。

孟子继承和发展了孔子的思想，提出“万物皆备于我”，朱熹、王阳明的“心是天地万物的主宰”，都向世人说明心灵是“物”的载体，是创造“物”的源泉。

从上面的分析中，我们知道心灵中存在着力量，那么，如何利用这个神秘的力量呢？这就是心灵力学要研究的课题。

人生的问题需要靠心灵来解决，人的一切成就都是心灵运动的结果。心灵的土地能长出美丽的花朵，也能长出杂草，就看我们怎样去经营，这个经营的过程是需要智慧的，心灵力学中的智慧可以帮助我们找到最佳的途径。



心灵相约篇

每个人都与心灵有个约定，这约定是一粒籽，或深或浅埋藏在土壤中，待机会成熟时，它就会破土而出，开花、结果，演绎着人生的悲喜剧。
