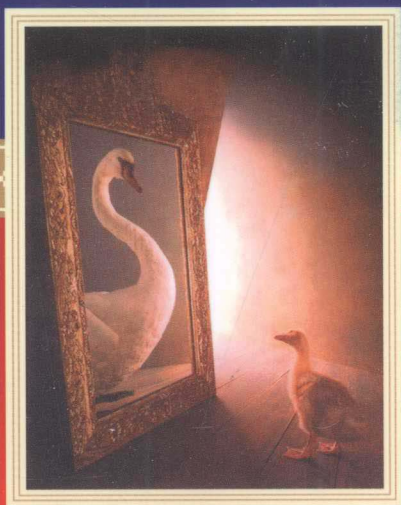


国内第一本真正意义上的心灵修炼书

世界上最神奇的心灵魔镜



福源著



帮你打开财富、快乐和成功之门的万能钥匙

畅销50余万册《世界上最神奇的24堂课》译者的最新力作

这是一面神奇的心灵魔镜，它能让灰姑娘变成美丽的公主，能让邋邋颓废的男人变成光鲜的万人迷！

这是每个人需要的自己，成就最好的自己

自己，找到最快乐


新世界出版社
NEW WORLD PRESS

国内第一本真正意义上的心灵修炼

世界上最神奇^的 心灵魔镜

福源著

帮你打开财富、快乐和成功之门的万能钥匙

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

世界上最神奇的心灵魔镜 / 福源著. —北京: 新世界出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80187-664-5

I. 世… II. 福… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第229686号

世界上最神奇的心灵魔镜

作 者	福 源
责 任 编 辑	刘丽刚
责 任 印 制	李一鸣 黄厚清
出 版 发 行	新世界出版社
社 址	北京市西城区百万庄大街24号(100037)
发 行 部	(010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)
总 编 室	(010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)
本社中文网址	http://www.nwp.cn
本社英文网址	http://www.newworld-press.com
版 权 部	+8610 6899 6306
版权部电子信箱	frank@nwp.com.cn
印 刷	北京中印联印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/16
字 数	180千字 印张: 13.25
版 次	2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80187-664-5
定 价	28.00元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

自我承诺

——克里森·D.拉

要坚强到没有任何东西能扰乱你内心的平静。

要对你遇到的每个人谈论健康、幸福和成功。

要让你所有的朋友都感觉到：他们是有价值的。

要对每件事情都抱乐观态度，并让你的乐观变成现实。

只想最好的，只为最好的结果而努力，只期待最好的。

对别人的成功要像对自己的成功一样充满热情。

忘掉过去的失误，去追求未来更大的成功。

要一直面带笑容，时刻准备对你遇到的任何活物微笑。

要拿出足够多的时间来改进自己，使得你没有时间去批评别人。

要大度得没有忧愁，要高贵得没有愤怒，要强大得没有恐惧，要快乐得不允许烦恼存在。

要相信自己很棒，并向世界宣布这个事实——不是用响亮的言辞，而是用伟大的行为。

要活在这样的信念里：只要你真的相信自己是最棒的，全世界都会站在你这一边。

Part 1 你需要一面镜子

你需要一面镜子	002
神奇的心灵魔镜	006

Part 2 心灵魔镜使用指南

魔镜法则	012
魔镜的原理：吸引力法则	014
魔镜使用示例	020

Part 3 魔镜聚焦：抱怨的真相——不快乐的根源

你在抱怨什么	024
一生抱怨多少次？让你害怕的天文数字	024
抱怨没完没了，你到底在抱怨什么？	026
抱怨是毒，危害人生	033
抱怨健康，你是在远离健康	033
职场抱怨，主动炒自己的鱿鱼	038
抱怨吸引抱怨，倒霉的就是你	042
习惯会循环，抱怨铺就下坡路	046
抱怨无能，where the worse happens	049



不和自己过不去：我不抱怨	054
抱怨无用，不要和自己过不去	054
不和自己过不去：我不抱怨！	057

Part 4 魔镜发现：七宗罪

自卑：自卑的巨人是个天生的矮子	063
批评：拜托，你不是救世主	069
贪婪：太多了还嫌不够，所以会一无所有	077
懒惰：快乐唯一的障碍物	083
愤怒：不是魔鬼，为什么要做魔鬼呢	089
妒忌：快乐坟墓	096
傲慢：天不助，人不助，自生自灭	102

Part 5 魔镜照亮人生

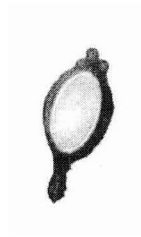
自信：最有用的充电器	110
诚信：打不烂的金字招牌	118
拼搏：越磨砺，越光芒	128
尊重：最神奇的魔术	136
超越：永远的金钟罩铁布衫	145

Part 6 魔镜呼唤快乐

爱：爱让四季如春	156
微笑：微笑的人最美丽	164
感恩：快乐发生器	170
宽容：把快乐赐给自己	177
做自己，最成功，最快乐	184

Part 7 魔镜十地

十地说明	193
十地示例	194
魔镜十地	196

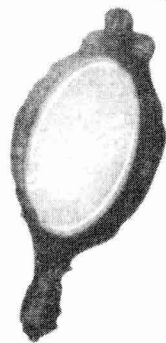


Part 1

你需要一面镜子

这镜子能让你看清自己，因为镜子照着一个真实的你。

世界上最神奇的心灵魔镜



你需要一面镜子

如果你想获得金钱和财富，你会找出一个富豪做自己的镜子，比如比尔·盖茨，比如巴菲特，比如李嘉诚。

如果你想拥有一个成功的职场，你会选择一个成功的职场人士做镜子，比如唐骏。

如果你想考上名牌大学，你会选择学习尖子做镜子。

如果你想做好菜，你会选择一个名厨做镜子。

如果你想做个出名的画家，你也会选择知名画家做镜子。

……

如果你想收获最好的自己，你需要一面镜子。

每个人都需要一面镜子。

爱美的女士会随身携带小镜子，准备随时补妆。

注重仪表的男士也会时不时地照照镜子，看头发有没有乱，衣服上有没有污点。

你看到过很多人的牛奶胡子吧？但你看到过自己的牛奶胡子吗？我相信没有，但如果你有一面镜子，你会看得很清楚，甚至嘴唇上粘的饭粒，牙齿上的蔬菜纤维，你都能看见。

你有很多极具创意的想法，你很想做出来，但你还没有展开行动。

你知道抱怨不好，但你还是会抱怨。

看到一个乞丐，你知道自己能够提供帮助，但你很可能什么也不做，还会鄙夷乞丐一番。



你听说了汶川大地震，也许你会感叹一番；如果你看到相关的照片，也许你的心灵会深受感触；如果你身临其境，也许你会不顾自己的生命去拯救那些遇难的孩童。

你知道你能在工作上做得更好，但你会找一个借口，然后告诉自己：“我已经做得很好了。”

……

这一切都是为什么？

你需要一个答案，不过，你首先需要给出自己的答案，勇敢地写下来，写在下面，不用担心你不漂亮的字，因为你的答案是最重要的，而且你需要知道你内心深处的想法。

真实的答案是：你缺少一面镜子。

为了说明这一点，请分享四个小故事：

故事一：

我有一个朋友，叫Jack，他长了一张娃娃脸，人很幽默，爱讲笑话，很活泼，很可爱，但是特别贪吃，因此长了一个大肚子。我们给他起了外号，叫他“肉球”，他也不介意。不管别人怎么拿他的肥胖和大肚子开玩笑，Jack都置若罔闻，整天乐呵呵的，拍拍肚皮继续吃。

有一天，我拉着他去踢足球，没踢几下，Jack就累得不行了，我只好下场陪他。过了一会儿，我和Jack去更衣室洗澡。

更衣室里有一面大镜子，等脱了衣服，Jack的肚子就特别的显眼，甚至有点丑陋了。我先进去洗澡，Jack在外面照镜子。我洗了很久，都不见Jack进来，出去一看，Jack早没影儿了。

一周后再看到Jack，他的肚子已经小了一点。

我开玩笑说：“三日不见，还真要刮目相看了。时间再长一点，就不能再叫你‘肉球’了。”

Jack摸了摸肚子，说：“我从来没有看到过我的肚子那么丑陋。”

“你家里没大镜子啊？”

“妈妈都给拆了，说怕我看了伤心。”

“那你以后还真得多照照镜子。”

“昨天我就让妈妈找人把大镜子装在浴室里了。”

又过了一个月，我再见到Jack的时候，他已经把那个大肚子全部甩掉了。

故事二：

一次，我和女友在公园里散步，走累了，想找一张椅子坐下来。天气比较冷，椅子上有很多灰尘，应该是很久都没人坐过了。我从兜里拿出纸来，擦拭椅子。不一会儿，椅子擦干净了，干净的纸却变成了垃圾，不得不丢掉，旁边没有垃圾桶，只好堆在一起，放在椅子边上。

由于天气冷，女友只坐了一会儿就准备回去了。我站起来，正准备离开，女友停下来，说：“不能把废纸留下来，我不要做没素质的人。”

我把纸都捡起来，拿在手里，准备碰到垃圾桶再丢掉，可走了半天，仍没看到一个垃圾桶，我的手已经很冷了，就随手把纸扔到了草丛里。女友看到了，很生气，说：“你怎么这样？你随手扔垃圾！”

我很羞愧，急忙找借口：“哪有啊，这不是没有垃圾桶吗！”

我又捡起刚扔在草丛里的废纸，没走几步，就看到一个垃圾桶，我把纸扔了进去，觉得开心了好多。

故事三：

美国知名牧师威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”活动：用一只紫色手环，传递和推广“不抱怨”的生活理念。据不完全统计，在短短的时间内，全世界就有80个国家、600万人积极参与了这项活动。

参加活动的人都会收到一个紫色的手环，抱怨一次，就把紫色手环从一只手移动到另一只手，看到或听到别人抱怨，在提醒别人移动手环的同时，也要自己移动手环，直至完成连续二十一天不移动紫手环的目标。

参加活动的包括学生团体、教会组织、公司员工、老师、作家、设计师、电脑技术人员、厨师、零售业者、大学教授、护士等等，很多人都按照上面的做



法，坚持不抱怨，有的人甚至花费了数年的时间才达到连续二十一天不抱怨的目标。参加活动的人都获益匪浅，不抱怨让他们的生活变得更快乐、更有意义了，很多人还给威尔·鲍温牧师写了热情洋溢的感谢信。

故事四：

我的同事Mary是很敏感的人，爱抱怨，同事们都不喜欢她。我决定帮助Mary，便对她说：“Mary，你怎么每天都这么不开心？”

Mary本来愁眉不展，听了我的话后，似乎找到了倾诉的对象，马上就要爆发了，正好是上班时间，我怕影响其他同事的工作，赶紧把指头放在嘴边，做了噤声的动作，然后找来一张纸，用笔在最上面写道：“用笔记下让你烦恼和不开心的十件事。记住，一定是你立马想到的，因为你在第一时间想到的才是最真实的，然后你一定会发现什么。”

接下来Mary思考了一会儿，然后奋笔疾书，几乎是毫不犹豫的。在接下来的一刻钟里面，Mary都在静静地看那张纸，一边看，一边轻声读。我注意到她脸上的乌云慢慢散开，心情似乎平静了下来。然而，她慢慢又有些愤怒了，把那张纸揉成一团扔进了垃圾桶。

然后Mary递给我一张纸条，纸条上写着：“我平时那么怨天尤人吗？”

我在纸条下面写了答案：“是的，简直像个怨妇，哈哈。”

然后纸条又传到了我的手里，上面写着：“谢谢你的坦诚。”

在接下来的几个星期里，奇迹出现了。Mary充满了精神，工作积极，甚至还和我们开起了玩笑，整个人的面貌焕然一新，连经理都忍不住表扬了Mary几句。

在月底的总结会上，Mary竟然争取到了六十万的定单，这个成绩不但Mary自己不敢相信，整个公司都感到震惊，而最惊讶的就是我。我从来没想到我的做法竟然能起到这么大的作用，当然，业绩不是最重要的，关键是Mary找到了快乐和自信，这尤其让我感到骄傲。

故事一的启示：你需要一面镜子。

故事二的启示：你需要监督。

故事三的启示：你需要一个看得见的见证(比如紫手环之类的)，然后最好是自我监督。

故事四的启示：实实在在地看见你的想法，你会获益很多。

有些事情其实很明显，就像背部衣服上的污渍，但你很难看到。

你知道很多事情不对，但在没有监督的情况下，你还会做那些错误的事情。

你告诉自己，你要改变，你要怎么做，可这些话就像随风去了，结果你什么也没做。

你说了很多不应该说的话，做了很多不应该做的事，但你自己并没有意识到。

上面的事情，是不是屡次在你的生活中上演？

因此，神奇的心灵魔镜诞生了。

神奇的心灵魔镜

露出水面的部分很容易发现，但那只是冰山一角。牛奶胡子、肥胖的大肚子、背部衣服上的污渍，都很好发现，但那也只是冰山一角。你的行为、你的语言，以及这些行为和语言背后的东西你能看到吗？

了解自己是最困难的，了解自己的行为也很困难，要了解行为背后的心理更困难，最重要的是要通过这些找到最适合自己的方法和道路，让你完成蜕变。

相信这一点：你能够改变人生，你能够获得快乐和成功！

你需要一面神奇的心灵魔镜，和她对话，解除心中的疑惑，了解自己，找到成功和快乐的秘密。



有一个人，他取得了一点小小的成就，心里很得意。有一天，他看到了一面镜子，镜子里是一张得意洋洋的令人厌恶的脸，他这才意识到自己的忘形。但很多人都是喜怒不形于色的人，经常连自己都看不清楚，这就是当局者迷了。

因此，这面心灵魔镜不但要帮你看到牛奶胡子，看见衣服上的污渍，还要能客观地看见你的行为、你的语言，以及背后隐藏的真相。当然，不光是看到污点，还要让你意识到自己身上的优秀之处，让你知道怎么做，并完成神奇的变化，把你变成一个成功且快乐的人！

如果真有这样的心灵魔镜，会不会很神奇？

这不是梦，也不是神话，更不是寓言，因为那面神奇的心灵魔镜真实存在，每个人都可以找到。

本书就是这样的一面心灵魔镜，因为她是一个朋友，你可以和“她”对话。

哇，一本会说话的书，多么神奇！不过，你没骗我吧？这本书一定不存在。

你有各种各样的疑惑，没关系，但首先问自己一个问题，你梦想过这样的书吗？

人都是聪明的人、善良的人，并且渴望改变、渴望提高、渴望成功、渴望快乐。

对于每一个追求快乐、渴望改变现状、渴望成功的人来说，答案是肯定的：“是的，我梦想有这样一本神奇的书！”

你觉得一切都很糟糕：工作不顺利，爱情出了问题，各种各样的问题层出不穷……你充满了困惑，好迷茫，好失落，好无助，就像在黑暗的夜晚孤独行走一样，没有月亮，没有星星，也没有灯塔的光芒……

你知道，上面的情景不是你想要的生活，你需要帮助。因此，你去了书店，买了成功的书，买了励志的书，你迫不及待地去阅读，然后你感觉有很大的收获，你告诉自己：“我充满了信心，是的，我受启发了，我被拯救了，我知道该怎么做。”

……

经过了一段时间，你黯然回首，一切并没有改变，你像一个充满了空气的气

球，里面的空气慢慢地漏掉了，你又做回了原来的自己。

你又开始感觉一切都很糟糕，工作、爱情都是一团糟，抱怨无处不在。

你想要这样吗？

把你的答案写下来，用最醒目的颜色，用很大的字体，就写在下面。

如果你的答案是：“是的，生活就是这样，我就要这样的生活。”那么，请合上这本书，因为你已经把生活的希望给弄丢了。

如果你的答案是：“NO，我不要这样的生活，我要真实的改变。”那么，恭喜你，你的人生充满了希望，你就要被拯救了。

是的，这是一本神奇的书，一本会说话的书，在你买下来的那一刻，你要做的第一件事，就是在封面作者一栏的空白处，自豪地写上你的名字。

因为本书的作者只完成了一部分，而且是最不重要的一部分，最重要的部分需要你去完成。

没有十全十美的方法，没有最棒的书，最好的书就是适合自己的书，而最适合自己的书，需要你亲自去参与。

现在你知道为什么有太多没用的书和方法了吧？因为因材施教才能成功，没人能比你更了解你自己的故事。因此，你才是自己生活中的大明星，你才是主导，在自己的故事里你才能更好地认识自己，了解自己，并成长起来。

很多人都在从别处找神奇，从别人的身上找神奇，最后反而把自己变得越来越不神奇了。其实，神奇需要在你身上找，因为你本身就很神奇，心灵魔镜会帮你认识到你的神奇。

这本书要和你对话，里面有足够的空间，需要你写下自己的故事，写下你的感想，写下你给自己的建议，只有这样，你才能认识自己。



认识自己后，你才能发现并找到最适合你自己的方法。而你写的文字，就是你的诺言，就是你行动的见证者。在改造自己的过程中，还有魔镜十地让你去记录你的快乐改造历程，并总结你所感受到的各种体验以及得到的收获。

这就是本书叫做“心灵魔镜”的原因。你的文字在心灵魔镜中还原了一个真实的自己，心灵镜是最神奇的魔镜：

看到心灵魔镜里那些刺目的缺点，你会感觉如芒刺在背，只有在你改掉那些缺点的时候，你才会泰然处之；

看到魔镜中那些闪光的亮点，你会备受鼓舞，你会发现，原来你本来就是优秀的人，继续坚持，让自己变得更优秀、更快乐、更闪光。

你是守信的人，看到魔镜中你自己的诺言，你会督促自己完成的。否则，魔镜会告诉你：“你是个可悲的骗子，只会骗自己！”

这是魔镜的神奇，“她”会时刻监督着你，监督你完成人生的巨变。

要想从和本书的对话中得到最大的收获，我希望你能敞开心扉，丢掉虚伪，打开心锁，把本书变成你的涂鸦，变成你的日记。不要放大镜，也不需要显微镜，你只需要呈现一个最真实的自己，然后心灵魔镜就会发挥功效了，无限放大你优秀的光亮，缩小那些弱点带来的影响，然后你能收获一个最好的自己，一个最快乐的自己。

