

N I A N D E Z H O N G Z I

心念的种籽

人生有很多选择

Keep Your Options Open

在心田里埋下一颗种籽，
给它一个名字，
叫做——希望。

刘
墉

益心代表作



心念的种籽

刘 墉 著

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

心念的种籽/刘墉著

——长春：时代文艺出版社，1999.8

ISBN 7-5387-1293-8

I. 心… II. 刘… III. 全新-人生概念 IV. K828.9-23

时代文艺出版社

(长春市人民大街124号 邮编：130021)

长春锦城印刷厂印刷 吉林省新华书店经销

开本：850×1168毫米 1/32 字数：300千

印张：12.5 印数：1-3000册

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

责任编辑：郭东海 责任校对：郭东海

封面设计：张晓春 版式设计：陈新

定价：20.00元

目 录

在心田播下好的心念种籽/刘墉	(1)
思想是愿望的仆人	(4)
字眼是思想的符号	(6)
两种态度,两款人生	(8)
你的方向错了吗?	(10)
只要你真心想做	(13)
别让过去经验影响你	(15)
钻出牛角尖	(17)
走出恐惧的巢穴	(19)
将忧虑出清存货	(22)
内疚是没有用的	(24)
危机中蕴藏片片活棋	(27)
笑纹比皱纹重要	(29)
做你自己	(31)
你还在抱怨?	(33)
找到敌意的来源	(35)
放下愤怒的利剑	(37)
卸下憎恨的包袱	(40)
逃离嫉妒的地狱	(42)
“批评”就像一只狗	(44)
我议人人,人人议我	(46)
品尝骄傲的苦果	(48)
人生本就不公平	(50)
幽默是解暑良方	(52)

你有危险性格？	(54)
瘫痪式完美	(56)
勇敢承认自己的错误	(58)
快乐不需要理由	(60)
谦卑是成长的开始	(62)
了解对方感受	(64)
赞美如天籁	(66)
用仁慈来杀死敌人	(69)
尽情感受生命	(71)
负担也是一种幸福	(73)
压力是凶手？	(75)
多爱自己一点	(77)
不要划地自限	(80)
别让坏习惯绑手绑脚	(81)
找到心的方向	(84)
别为拖延找藉口	(87)
心动不如行动	(89)
迎向未知	(91)
花时间做十件事	(93)
珍惜生命中的每一天	(95)
1009 次努力	(97)
坚持下去	(99)
比挫折更强	(101)
反败为胜	(103)
面对阳光,你就看不到阴影	(106)
你认真过了头吗？	(108)
认真 is ok ,太认真 is no.ok	(110)
别被蛤蜊肉糊到眼睛	(112)
当目标变成了墓标	(115)
努力的意义	(117)
Mr. 完美和 Miss. 完美	(119)

果真我不入地狱,谁入地狱?	(121)
算出来的命	(124)
爱情事业秤不平	(126)
谁的挫折最多	(128)
最后一名又如何	(130)
你对自己的评价有多高	(132)
大家都爱名和利	(134)
到底还有多少个烦恼	(136)
好好小姐真的好吗?	(138)
做人这件事	(141)
一句话害死一个人	(143)
马屁也得小心拍	(146)
谁最输不起?	(148)
别人怎么说? NO CARE!	(151)
生气 STOP!	(152)
偶尔让人占占小便宜	(154)
跳出圈圈和框框	(156)
锋芒毕露是福还是祸?	(158)
阿婆的多一点哲学	(160)
假装一下又何妨	(162)
计划永远赶不上变化	(164)
勉强这两个字	(167)
偶尔不道德是正常的	(168)
该你的跑不掉	(170)
做人不要太认真	(171)
裸奔	(173)
色情酒店	(178)
香港之行遇“坑”记	(181)
那一夜,我与 Wayang	(183)
台北最后的秘密	(189)
用心体会动物之美	(192)

第一次出国就带团	(193)
粤厨老爹,莎哟娜拉	(196)
云霄飞车我怕怕	(199)
疯狂的欧洲之旅	(203)
漓江畔的老妇人	(206)
古董店的拾荒老人	(209)
展开世界的希望	(213)
恐怖的怪怪火锅	(214)
天底下最乌龙的海关	(216)
勇敢地实现梦想	(219)
我爱麦当劳	(220)
可口可乐大本营	(225)
超级市场,什么都有!	(228)
那个破破的狗碗	(230)
遇见菜橱	(233)
无可救药的偏执	(236)
不打不相识	(237)
缘起圆融坊	(240)
遇上 salesman,一定要交谈!	(245)
坐上捷运旅行	(246)
脱轨一下	(248)
缠斗华人圈	(251)
从容过生活	(253)
明天,又将重新出发	(255)
再忙,也要喝杯咖啡	(256)
改变你的休闲方式	(257)
让自己有一丝喘息机会	(258)
事缓则圆	(259)
回忆,让自己真正存在	(260)
学习等待	(261)
让行色匆匆成为过去式	(262)

工作不是全部·····	(263)
谢谢你的用心对待·····	(264)
来个缓慢的深呼吸·····	(265)
让脑袋休息一下·····	(266)
唯有读书,才能让心灵成长·····	(267)
不再是城市过客·····	(268)
晨光对话·····	(269)
回忆珍藏袋·····	(270)
细嚼慢咽体会人生·····	(271)
停下慌乱脚步·····	(272)
把握住想走的方向·····	(273)
我的减压方法·····	(274)
记得活过的每一刻·····	(275)
单骑走天涯·····	(276)
一道最美的彩虹·····	(277)
我的背,是个忠实的朋友·····	(278)
少冲刺多休息,一点也不落伍·····	(279)
感受除草的乐趣·····	(280)
发现美丽新世界·····	(281)
保有最原始的一切·····	(282)
品一口感情佳酿·····	(283)
有关品味·····	(284)
我的烹调王国·····	(285)
心情魔术师·····	(286)
享受一段最轻松的时光·····	(288)
呼吸间,感受自己“确实存在”·····	(289)
昂扬飞舞花之心·····	(290)
铲出一幢白色宫殿·····	(291)
在奔驰中缓解躁郁·····	(292)
替自己耕一块心灵福田·····	(293)
了解自己在做什么·····	(294)

人性 DIY	(295)
我的环保金银岛	(296)
带着猫儿散步去	(297)
压力管理的六大秘诀	(298)
心急	(299)
爱在水乳交欢时	(300)
享受氤氲咖啡香	(301)
职棒复健	(302)
豆干、啤酒的滋味	(305)
工作休闲共一体	(306)
向往旧金山式生活	(307)
用小火烘焙甜蜜	(308)
尽其在我,无负天时	(309)
让家人毋需为你担心	(310)
清晨的独处	(311)
人体光合作用	(312)
紧抓住怀抱的日子	(313)
“高尚人格”是无尽的目标	(314)
回归大地的拥抱	(315)
陪孩子走一段	(316)
地板画布,家事涂鸦	(317)
生活品质,就从适时休假开始	(318)
将每一刻视为正式演出	(319)
凝赏自由的天空	(320)
虔敬潜水仪式	(321)
慢跑医师生涯	(322)
解除心里的定时炸弹	(324)
巴黎露天咖啡座	(325)
幽默铁塔艾菲尔	(326)
醺醺然波尔多葡萄酒	(327)
最美的街,在萨尔斯堡	(328)

维也纳橱窗·····	(329)
顽皮 Swatch ·····	(330)
阿尔卑斯山丽的心情·····	(331)
图画瑞士·····	(332)
阿拉伯上空灯火·····	(333)
热海人情·····	(334)
新宿的彩绘小窝·····	(335)
箱根温泉,洗出创意 ·····	(336)
京都汤豆腐·····	(337)
长大中的昭和山·····	(338)
青森苹果的秘密·····	(339)
榻榻米梦想·····	(340)
“赫本”冰淇淋的滋味·····	(341)
玻璃小岛穆拉诺·····	(342)
比萨斜塔建筑外一章·····	(343)
尝一杯“热情”Espresso ·····	(344)
找到自己的“米兰名牌”·····	(345)
相遇佛罗伦斯·····	(346)
罗马机场逛街游戏·····	(347)
回首庞贝·····	(348)
亚洲快乐指数·····	(349)
椰子树下的浪漫·····	(350)
攀登长城的证书·····	(351)
琉球钟乳石洞·····	(352)
脚印,消失在兰卡威 ·····	(353)
云絮棉花糖·····	(354)
管他的夕阳不见了! ·····	(355)
走过碎石子南横·····	(356)
将生命贯注给三义木雕·····	(357)
低于脚下的鹿谷云海·····	(358)
猫空沉思·····	(359)

果农的智慧·····	(360)
野柳石头·····	(361)
日子,不该是影印机·····	(362)
阳光吗啡·····	(363)
快乐是自找的·····	(364)
你不用羡慕别人·····	(365)
稻子哲学,地瓜生活·····	(366)
架起“人岛”的桥梁·····	(367)
来一次心灵大扫除·····	(368)
一杯咖啡·····	(369)
他傻瓜,你聪明!·····	(370)
做自己的生活魔术师·····	(371)
名片时光流·····	(372)
一个人的假期·····	(373)
昙花夜开·····	(374)
砍掉樱桃树根之后·····	(375)
钓鱼人的收获·····	(376)
人生迷宫·····	(377)
演出一场人生好戏·····	(378)
当阳光洒遍黄金葛·····	(379)
童心十二色·····	(380)
七彩泡泡,万花筒·····	(381)
香蕉成熟时·····	(382)
与水共舞·····	(383)
神奇仙人袋·····	(384)
汽车大盗马嘉利·····	(385)
直销高手·····	(386)
世界杯足球赛·····	(387)
电视冠军·····	(388)
生命光辉·····	(389)
无悔八十年·····	(390)

在心田播下好的心念种籽

——作者序

有一著名的短篇小说《最后一片叶子》，描写一位老妇人因为老友——去世，如同窗外老树的枯叶逐渐凋落而触景伤情，卧病不起。那时正值严冬，老树的叶子日渐掉落，仅剩最后一片。

老妇人心想，这片叶子代表我，当他掉落时，我的生命也随之结束。她每天早上一睁开眼睛，一定先注意那片叶子是否还在。

她的亲人知道这种情形之后，心生妙计，请了一位画家画了一片同样的叶子缚在同树枝上，永不凋落，并且在老树后面的墙上画了几片嫩叶。隔天，当老妇人睁开眼睛时发现，那片枯叶不但未掉落，旁边反倒长出新的叶子，于是她开始注意这棵老树的变化。冬去春来，那片枯叶一直未掉，老妇人的身体亦随着春天的脚步日益康复。

“心念”的力量是不可限量的，心里的每一个念头、每一个感觉、每一个信念，都会直接或间接影响到我们生老病死的过程。我们身体里的细胞无时无刻不在窃听我们的想法，细胞的状态随时也因想法的不同而改变。

如果心念有如此强大的效果，那么它的创造力量一定可以与它的影响潜力匹敌。最值得注意的是，我们或许曾觉知它的力量，却没有好好的加以利用。

我们的生命时时刻刻都有心念伴随左右，心念决定了我们如何看待世界，更决定了我们对世界的观感。于是你便会感觉某些事物使你快乐或悲伤，很苦恼或很平静。无论是好的或坏的，全凭你所种下的心念。

大家对因果法则并不陌生。人人都听过“播什么种子，收什么

心念的种籽

果子。”很显然，如果我们想活得快快乐乐，就得学会播下快乐的种子；同样的，要想拥有美好的人生，就得在我们的心灵沃土播下好的心念。

你事实上都拥有无穷无尽的选择。我们活着的每一刻，都处在无限可能中，可以做无穷无尽的选择。

喜欢也好，不喜欢也好，当前发生的每件事，都是过去你选择的结果。看看以下的因果法则，就会知道选择不同的心念，即能改变人生。

当你改变心念，你改变想法；

当你改变想法，你改变态度；

当你改变态度，你改变行为；

当你改变行为，你改变表现；

当你改变表现，你改变人生！

本书精心选录了许多积极、鼓励性的谚语，具启发性的故事和例子，以及一百则以上成功者的智慧小语，每一个心念都是一粒种籽，播下种后，等到发芽茁壮就决定命运。正如一位哲学家所说：

播下思想的种子，你会收获行动；

播下行动的种子，你会收获习惯；

播下习惯的种子，你会收获性格；

播下性格的种子，你会收获命运。

是什么决定了我们每个人不同的命运？为什么有的人虽在困顿环境中依然乐观进取，又为什么有的人却在优越环境中哀怨一生？

当你看完本书，好好地想一想，你曾经给自己的人生种下哪些负面的心念？它对你的人生造成何种影响？还有哪些心念对你的人生造成正面的影响？你要给自己或别人种下哪些新的且正面的心念种籽呢？

我知道世上最困难的，就是改变一个人的习惯、生活方式，以及他的观念。但是，如果你曾经，或正在对你的生活、命运不满意，那么本书中一些观念可能对你有所帮助。

由衷地希望这本书能带给各位新的思考方向，打开心结，给自己创造出一个丰富而全新的人生。

· 刘 墉

思想是愿望的仆人

思考者知道，他今日的模样是他的思想一路引导他而成；又知道，他正藉着自己的思想品质，塑造他的未来。

彼得生 (Wilferd Peterson)

人类本性中，有一种强烈的倾向，就是希望能彻底变成自己想象中的样子。

爱默生说：“一个人的个性，便是他整天所想要做的那一种人。”佛经也说：“我们的一切表现，完全是思想的结果。”可见思想具有决定命运和结局的力量，这是一个普遍的真理。

许多成功的人物之所以能够实现他们的梦想。主要是因为他们将渴望和思想形象化、具体化，他们具有按照成功来思考问题的习惯。他们心里所想，行为所做的都是朝向成功，因而最后都成为事实。

英国小说家毛姆 (W. Somerset Maugham) 曾说：“人生实在奇妙，如果你坚持只要最好的，往往都能如愿。”

还记得以前雷射光只出现在科幻小说里吗？还记得人们梦想在月球上行走吗？这一切都曾是梦幻。亚历山大·格雷厄姆·贝尔 (Alexander Graham Bell) 梦想着不管在多么远的地方，都能听到人的声音。现在我们不仅在家里有电话，在汽车、轮船、飞机上也都有电话，甚至太空人也可以在外太空和我们讲话！

每一种思想，只要持之以恒，百折不挠地加以贯彻，迟早都会梦想成真。

俗话说，能够设想的东西，都能成为现实。今天，我们正在使用和享受的千百种发明便是明证。

有人说，思想是一种能量，它具有无限潜在的发挥力量，我非常同意这样的说法。思想确实能把你带进一种情况，或是带出一种情况。你可以随意而思，也可以摆脱环境而想。你的思想可使你烦恼，可使你安康。思想深深地左右着你的境遇。因思想而形成的力量，远比你所想像的更大得多。

有一种吸引的定律，那就是同类相吸，正如一般所说的物以类聚。思想也有这种特性。你的思想，在脑海中起伏翻涌，影像不断重复，配合你的情感作用，于是变成了事实。假如大房子里有两部钢琴，你在其中一部钢琴上弹个 Do 音，然后走到另一端的另一部钢琴前，你将发现，这部琴的 Do 弦在振动，频率和先前那部的 Do 弦相同，这就叫做“共鸣共振原理”。

一个思想消极的人，实际上是在进行自毁的过程。共鸣共振与思想感情是一致的。不断散发出消极思想，极易使自己收回消极的结果；相反的，一位积极思想的人，他不断散发积极的想法，加上满怀希望的活泼心理、乐观和创造力，因而能收回积极的结果，这是明确而不易改变的心灵法则。

优秀的演说家丹尼斯·韦利曾说，成功的足球场球员做踢球准备时会告诉自己：“如果踢进这球，我们就可以进入全国足球联赛，而且每人可以得到三万元奖金。”失败的踢球者则会在做踢球准备时告诉自己：“如果这球踢不进，我的队友就会损失三万元。”这就是其中的不同。

根据韦利博士的说法，成功者专注于他们想得到的，而失败者专注于他们不想得到的——结果是得到它们。

发生在我们生活中的每一件事，几乎都是由想法所造成，不管是好事或坏事，最先形成的便是思想。此时此刻的你，我们可以说，

是过去十年你的主要思想型态所造成的。如果你和我想知道从今起,十年后我们是什么样子,答案就在这十年间我们的思想方式是怎么样。如果你控制你的思想,而你的感觉是来自你的思想,那么你就能控制自己的感觉。通常,你以为是某人或某些事使你不快,事实不然。你是因为你对于生活中某人或某事产生某种想法,而使自己不快乐。正加卡尔·容格所说:“事物本身如何并不重要,重要的是我们如何看待它们。”一个人如何思考事情,远比事件本身更重要。

记住,思想是你自己的,它是你愿望的仆人,“思想是原因,环境是结果。”如果不满现在环境,你就必须改变脑中的思想。

字眼是思想的符号

恰当地用字极具威力,每当我们用对了字眼,我们的精神和肉体都会有很大的转变——就在电光石火之间。

马克·吐温(Mark Twain)

当你咬一口柠檬时,柠檬汁会使你产生许多口水,你舌下的唾液腺便开始分泌两种消化酵素:唾液淀粉酵素和麦芽糖酵素。

但是,如果你只是看见柠檬,或是在脑子里想三次“柠檬”这个词,又会发生什么情形?同样地,你的嘴巴会分泌唾液,也会产生消化酵素。

自然界再没有比这种变化更神奇的了!假如你在听到“我爱你”之后,内心犹如小鹿乱撞,你将发现言语力量的巨大。

此时,你的情感将转化成肾上腺素分子,上冲至血液里,唤醒