

★
一旦唤醒深埋在人性中的力量，
你将变得无比强大
★



唤醒你 心底的力量

钻石就在家后院，潜能就在你的心底

HIGNIINI
XINILANLIANG

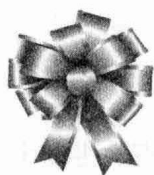
你的命运由你掌控

请你坚信，在你心中有无限的潜能，你完全可以通过自己的努力实现你的梦想。无论你现在身处何种境地，是否一无所有，一旦你将心中的潜能发挥出来，你就能改变自己的命运。一切取决于你的选择。



于雷 / 编著

地震出版社



唤醒你 心底的力量

于 雷 / 编著

HUANXINGNI
XINDI DE LILIANG

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒你心底的力量：成就光辉人生的十种心声/于雷编著.

—北京：地震出版社，2010.6

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3736 - 5

I. ①唤… II. ①于… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 071732 号

地震版 XT201000061

唤醒你心底的力量——成就光辉人生的十种心声

于雷 编著

责任编辑：马兰

责任校对：孙铁磊

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467972

总编室：68462709 68423029

传真：68455221

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：九州财鑫印刷有限公司

版 (印) 次：2010 年 6 月第一版 2010 年 6 月第一印刷

开本：787 × 1092 1/16

字数：246 千字

印张：19.75

书号：ISBN 978 - 7 - 5028 - 3736 - 5 / B (4379)

定价：36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)

前言

PREFACE

传说中，人生而受苦，漫漫无常的人生之路是一种痛苦的历练，所以婴儿一生下来就以一声哭泣开启了生命的历程。花开花落，几载春秋，繁花一般的璀璨，暗夜一样的沉寂，抑或风过无痕、云淡风轻，是我们的选择，也是心的选择。人世红尘，沧海茫茫，世俗的繁琐之中我们很少会停下来思考，很少去倾听自己内心的声音，去发现自己，去开发自己内心的力量。可不可以，静下心来，走进自己的心灵？可不可以，唤醒心底的力量，成就光辉的人生？

人生道路上你是否常常有所担忧，是否曾经因自卑而轻易放弃，因阻碍而轻易转身？迷茫之中，人生飘移不定，你是否听到心底的呼唤？

随着年龄的增长你是否不再轻易感动，不再去爱，不再用心去感受这个世界？无爱的恐慌中，彻骨的寒冷，你是否听到心底的呼唤？

快节奏的生活里，一切都变得躁动不安，你是否也变得浮躁不堪，是否也为很多无谓的事情而耗尽心血？浮华背后，独品孤寂的苦酒，你是否听见心底的呼唤？

真真假假，虚虚实实，你是否也因为欺骗而恼火，因背叛而受伤，是否也曾经失信于人？午夜梦回，不安的心灵，你是否听到心底的呼唤？

.....

同是为人的，有的人含着金汤匙出世，轻而易举地就拥有了一切；有的人不学无术，却依旧平步青云，权倾一时；而有的人则空有一腔抱负、满腹才华，却郁郁不得志。同一片天空下，命运如此相差万里，

有若天壤之别，你会怎么办？

面对工作、生活中的种种无奈与不公，你是怨天尤人、得过且过？还是忽视艰辛、起而奋进？

唤醒你心底的力量，直面人生中的一切，无论艰难困苦，欢喜忧乐。人世沧桑，几多困苦，几番辗转，潜藏在我们心灵深处的力量是我们在这红尘之中最后的依靠。

心灵——它不是我们的头脑，也不是我们的心脏，总之，它不是我们的肉体。但是，它就在我们的头脑里，在我们的心脏里，在我们的每一寸肌肤里。然而，一颗美好的心，一颗可以成就光辉人生的心究竟是什么样的呢？

知名作家毕淑敏曾经说过：“优等的心，不必华丽，但必须坚固。因为人生有太多的压榨和当头一击，会与独行的心灵，在暗夜狭路相逢。如果没有精心的特别设计，简陋的心，很易横遭伤害一蹶不振，也许从此破罐破摔，再无生机。没有自我康复本领的心灵，是不设防的大门。一汪小伤，便漏尽全身膏血。一星火药，便烧毁绵延的城堡。”

是啊，在我们那颗坚固的心下潜藏着许多优秀的品质，唤醒你心底的力量，你会发现你拥有一颗多么优秀的心灵！生活在它的指引下必将走向成功的彼岸！

唤醒信心，人生将不再飘渺；唤醒爱心，身体将不再冰冷；唤醒耐心，成功将不再止步；唤醒专心，精力将不再分散；唤醒诚心，品质将不再迷失；唤醒虚心，性格将不再倔强；唤醒真心，世界将不再模糊；唤醒宽容心，人生将不再狭窄；唤醒竞争心，胜利将不再遥远；唤醒服从心，信任将不再困难……

睁开你的双眼，你会发现，你的心底竟然埋藏着那么多宝贵的财富；用你的耳朵去聆听你心底的声音，你会发现，生活的希望和欢乐，原来一直就在你身边。

让我们一同来唤醒我们心底的力量，发掘那成就我们光辉人生的心声吧！

目 录

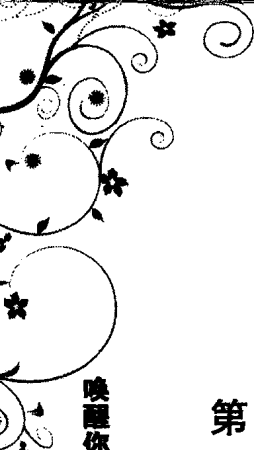
CONTENTS

第一章 唤醒信心，人生将不再飘渺

- 《 鼓起勇气，让信心牵起成功的双手 / 3
- 《 信心就居住在成功的村落里 / 7
- 《 信念，比你想象的任何物体都巨大 / 11
- 《 用野心的画笔尽情描绘成功的蓝图 / 14
- 《 失掉自信，你将永远不幸 / 18
- 《 做优秀的自己，你永远不能变成他 / 21
- 《 翻过镜子另一面，你会发现自己其实是金子 / 25
- 《 聆听心底呼唤，用信念救出深埋的潜能 / 28

第二章 唤醒爱心，身体将不再冰冷

- 《 爱心，价值最高的终身财富 / 33
- 《 爱心，融化任何坚冰的魔棒 / 36
- 《 成功的蓝天下不是只有金钱 / 39
- 《 给予，比笑话更长久的兴奋剂 / 43
- 《 爱是医治精神疾病的特效药 / 47
- 《 爱没有大小，爱并无形状 / 50



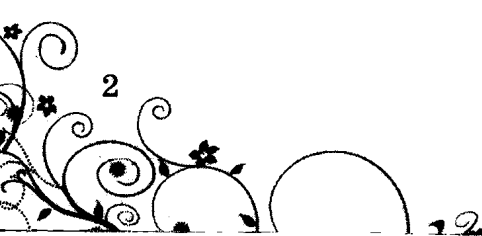
- 《 当你献出爱时，就会发现自己早已被爱包围 / 54
- 《 奇迹的出现是爱心的积累 / 57

第三章 唤醒耐心，成功将不再止步

- 《 坚持不懈，你就会将不可能演绎为可能 / 63
- 《 成功需用慢火炖，心急难吃热豆腐 / 66
- 《 点亮希望灯光，就能与机遇擦出明亮火花 / 69
- 《 要行百里者，必先半九十 / 73
- 《 拥有耐心与冷静，你就是最好的谈判专家 / 76
- 《 你可以享受过程，但你必须展示结果 / 80
- 《 每一个真诚的友谊都是用耐心浇灌出来的 / 84
- 《 用远见抵御诱惑，用小忍成就大谋 / 87

第四章 唤醒专心，精力将不再分散

- 《 让你的心灵专注于一个目标 / 93
- 《 让你的头脑专注于一个梦想 / 96
- 《 让你的双手专注于一项任务 / 100
- 《 让你的研究专注于一个领域 / 103
- 《 让你的能力专注于一种工作 / 107
- 《 让你的精力专注于一次行动 / 110
- 《 让你的努力专注于一个方向 / 113
- 《 让你的情绪专注于一种环境 / 117



第五章 唤醒诚心，品质将不再迷失

- 有了诚信，你就能在商战中赢得主动 / 123
- 有了诚信，你就能在同事中得到响应 / 126
- 有了诚信，你就能在竞选中获得投票 / 129
- 有了诚信，你就能在领导中拿到提名 / 132
- 有了诚信，你就能在情场上获得良缘 / 136
- 有了诚信，你就能在人群中寻到知己 / 139
- 有了诚信，你就能在家庭里撑起蓝天 / 143
- 有了诚信，你就能在社交中左右逢源 / 146

第六章 唤醒虚心，性格将不再倔强

- 乘上虚心之云，登上进步阶梯 / 153
- 怀抱空杯，才能有空间装进更多知识 / 156
- 即使是智慧老人，也有答不出的问题 / 159
- 不要低估乞丐，他可能比你懂得更多 / 163
- 学会感谢，不要把功劳都归到自己身上 / 167
- 用理智战胜自己，用虚心战胜别人 / 170
- 进行换位思考，你将得到多种思路 / 173
- 吸收逆耳忠言，不要被赞美之词蒙住眼睛 / 176

第七章 透视真心，世界将不再模糊

- 擦亮双眼，洞悉表象之下的真实 / 183



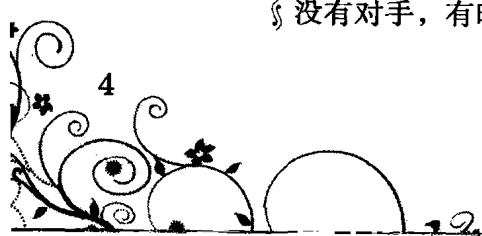
- 《活在当下，错觉会把你引向失败的深渊 / 186
- 《假意永远不能和真心做朋友 / 190
- 《韬光养晦，嫉妒将不会敲你的门 / 194
- 《识破小人，远离小人 / 198
- 《人需要处处警惕，但不能处处怀疑 / 201
- 《掌控自我，记住快乐，争取幸福 / 205
- 《苦练识人之术，阅读各色人群 / 209

第八章 唤醒宽容心，人生将不再狭窄

- 《平平淡淡最真，巨浪可能让你翻船 / 217
- 《只为拥有而快乐，不为失去而伤心 / 220
- 《宽容他吧！生气是既费力又没有价值的事情 / 224
- 《包容他人的缺点，更要包容自己的缺点 / 227
- 《顺从命运，你才有改变命运的机会 / 230
- 《培养正面思维，学会积极生活 / 234
- 《生命没有你想象的脆弱，所以不要每天为它担心 / 238
- 《保留个性，不要让环境把你改变的面目全非 / 241

第九章 唤醒竞争心，胜利将不再遥远

- 《才能，竞争舞台才是你的最终归宿 / 247
- 《竞争心，犹如闹钟，唤醒你沉睡的潜能 / 250
- 《进取心态，出席成功舞会的请柬 / 253
- 《失败的勇士比聪明的懦夫更值得尊敬 / 257
- 《没有对手，有时比没有朋友更加可悲 / 261



- 即使不名一钱，勇敢拼搏，你终将成为百万富翁 / 265
- 真正的失败是对自己的否定 / 269
- 当竞争与能力结合时，你才能看到成功的火花 / 272

第十章 唤醒服从心，信任将不再困难

- 服从是获得信任的前提条件 / 279
- 每个优秀将领都曾听话的士兵 / 282
- 团队，是对个人劣势的最好弥补 / 286
- 老板的亲信往往是最听话的职员 / 289
- 服从，一个优秀员工的基本守则 / 293
- 想要得到别人认可，首先要学会认可别人 / 296
- 人生如划船，当你向后划时才能保持前进 / 300
- 爱情有迁就陪伴，才能走得更远 / 303

第一章

唤醒信心，人生将不再飘渺

信心是人生重要的精神支柱，是人们行为的内在动力。在人际交往中，有信心的人能够充分发挥长处，坦然自若，落落大方，以积极的姿态处理可能产生的各种人际矛盾。即使在自己处于不利境遇时，也能进行积极的自我暗示、自我鼓励，从而保持心理平衡，变不利为有利。

信心是一种感情，是内在的，就像孟子所说的“是心”。由此可见信心是人人皆会有的，它就“潜藏”在你的身体里。但很多人经历困难、挫折、失利后变得迷茫、失望、颓唐。信心被现实打压，尘封在了内心最深处。

唤醒你的信心吧！让它从休眠状态中激活并且生长，让它成为旗帜继续引领你攀登人生的高峰！

鼓起勇气，让信心牵起成功的双手

所谓自信，就是自己相信自己。罗曼·罗兰曾说过：“先相信自己，然后别人才会相信你。”世界著名的交响乐指挥家小泽征尔的故事能很好的印证这一点。

有一次小泽征尔参加了一个世界优秀指挥家大赛。决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，大赛的评委们就全部起立，向他表示热烈的祝贺。

原来“乐谱事件”是评委们精心设计的“陷阱”。他们想借此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，最终还是因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信，一举在大赛中夺魁。

一个人除非自己有信心，否则是不能带给别人信心的；自己已经信服的人，方能使人信服。自信是一个人成才与成功的重要条件。自信是人不断进取的阶梯，是促使人奋发进取的心理因素，它能使人产生巨大的力量，这种催人向上的力量，既是一种强大的驱动力，又是一种强大的自我约束力。

尼克松总统对中国人来说并不陌生。因为他的访华，使得中美关

系得到了很大改善。1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松连任不是问题。

然而尼克松总统却不够自信。曾经的几次失败给他留下了心理阴影，致使他极度担心再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任，在选举胜利后不久便被迫辞职。

自信的不足，导致了自我约束力的缺失。本来可以稳坐总统位置的尼克松，却因为不自信造成了不可挽回的后果，一失足成千古恨。其实“天生我材必有用”，只要相信自己的能力，脚踏实地的努力，就能与成功牵手。

自信的人之所以成功，是因为他们知道如何将自己的优势发挥到极致。美国盖洛普公司的研究人员发现：大部分人在成长过程中都试着“改变自己的缺点，希望把缺点变为优点”，但他们却碰到了更多的困难和痛苦；而少数最快乐、最成功的人的秘诀是“加强自己的优点，并管理自己的缺点”。“管理自己的缺点”就是在不足的地方做得足够好，“加强自己的优点”就是把大部分精力花在自己有兴趣的事情上，从而获得无比的自信。

美国通用电气公司前首席执行官杰克·韦尔奇被人们称为“全球第一CEO”。他有句名言：“所有的管理都是围绕‘自信’展开的。”凭着这种自信，在担任通用电气公司首席执行官的20年中，韦尔奇显示了非凡的领导才能。韦尔奇的自信，与母亲的教育是分不开的。

韦尔奇小时候就口齿不清，患有口吃症，因此经常闹笑话。韦尔奇的母亲想方设法将儿子这个缺陷转变为一种激励。她常对韦尔奇说：“这是因为你太聪明，没有任何一个人的舌头可以跟得上你这样聪明

的脑袋。”于是从小到大，韦尔奇从未对自己的口吃有过丝毫的忧虑。因为他从心底相信母亲的话：他的大脑比别人的舌头转得快。在母亲的鼓励下，口吃的毛病并没有阻碍韦尔奇学业与事业的发展。而且注意到他这个弱点的人大都对他产生了某种敬意，因为他竟能克服这个缺陷，在商界出类拔萃。美国全国广播公司新闻部总裁迈克尔就对韦尔奇十分敬佩，他甚至开玩笑说恨不得自己也口吃，因为韦尔奇的力量和效率让他敬佩。

韦尔奇并不是高个子，却从小酷爱体育运动。读小学的时候，他想报名参加校篮球队，当他把这想法告诉母亲时，母亲便鼓励他说：“你想做什么就尽管去做好了，你一定会成功的！”于是，韦尔奇参加了篮球队。当时，他的个头几乎只有其他队员的四分之三。然而，由于充满自信，韦尔奇对此始终都没有丝毫的觉察。直到几十年后，才通过翻看队友的照片发现自己年轻时的弱小。

正是母亲的刻意培养，使得韦尔奇从未因自己的缺点感到自卑。相反，他用信心铸就了成功的基石。在短短20年间，这位商界传奇人物使GE的市场资本增长30多倍，达到了4500亿美元，排名从世界第10提升到第1。他所推行的“6个西格玛”标准、全球化和电子商务，几乎重新定义了现代企业……

一般情况下，大部分人都是能够正确地评价自己的，也相信自己拥有某种潜能来达成一个目标。但一遇到困难就失去了方寸，产生了怀疑，也就失去了前进的动力。其实，不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。很多时候，失败与成功往往只有一线之隔，你我所需要的不过是鼓起勇气，让信心牵起成功的双手。

创建于1972年的布鲁金斯学会，是培养世界最杰出推销员的机

构。它有一个传统，在每期学员毕业时，设计一道最能检验推销员能力的实习题，让学生去完成。克林顿当政期间，他们出了这么一道题目：请把一条三角裤推销给现任总统。8年间，有无数个学员为此绞尽脑汁，可是，最后都无功而返。克林顿卸任后，布什当政，因此学员们有了一个新的题目“请把一把斧子推销给布什总统”。

上一道题目，历时8年，却无人能完成。鉴于此，许多学员知难而退。个别学员甚至认为，这道毕业实习题会和克林顿当政期间一样毫无结果。

在其他学员信心全无时，一位叫乔治·赫伯特的人却成功了。他注意到总统有一个农场，那里的一些树已经枯萎，需要砍伐。于是他便给布什寄去了一封信，说明自己有非常适合料理农场的斧头。最后布什真的寄去了15美元，买下了那把斧头。

2001年，为了表彰乔治·赫伯特的成功，布鲁金斯学会把刻有“最伟大的推销员”的一只金靴子颁发给了他。布鲁金斯学会代表说：26年间，布鲁金斯学会培养了数以万计的推销员，造就了数以百计的百万富翁，这只金靴子之所以没有授予他们，是因为我们一直想寻找这么一个人，这个人从不因有人说某一目标不能实现而放弃；从不因某件事情难以办到而失去自信。

困难都是纸老虎，只要坚定信心，就能找出攻克的办法。正如本例中的乔治·赫伯特，在其他学员都认为推销斧子给布什总统是件不可能完成的任务时，只有他没有失去信心，鼓起了勇气尝试，最后获得了成功。

人生在世不可能一帆风顺，遇到挫折时更不能失去信心。古罗马哲人西塞罗说：“信心就是，抱着足够的希望和信赖，奔赴伟大荣誉之路的感情。”有了信心就不会失去希望，就能燃起内心无限的热情

和力量。它是你努力的“引擎”。有了它，你就会“独上高楼，望尽天涯路”却不知疲倦；你就会“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”；你就会进入“那人却在灯火阑珊处”的妙境，最终走向成功的彼岸。人人都有软弱的时候，就看他有没有方法使自己平安地度过这阵心绪上的低潮。假如你有信心，够坚强，就会发现总有峰回路转的一天。

信心就居住在成功的村落里

现代社会竞争激烈，要想在其中立足，仅仅具有一定的工作能力显然是不够的，你需要适时亮出你的杀手锏——自信魅力。你可以不漂亮，可以不英俊，但你一定要非常自信！自信的人最有魅力。而自信的人也常常可以事半功倍，以最高的效率做出最完美的事。

如何才能建立自信呢？Google（谷歌）全球副总裁兼大中华区总裁李开复在《给中国学生的第三封信》中提到：自信是一种感觉，你没有办法用背书的方法“学习”自信，而唯一靠“学习”提升自信的方法是以实例“训练”你的大脑。

有一位著名教练在接受记者采访时说，球队要想赢球必须有足够的信心。每次球赛前，他总会要求队员回忆自己最得意的一次比赛。他甚至让队员把最得意的比赛和一个动作（如紧握拳头）联系起来，以便使自己每次做这个动作时，就会下意识地想到得意的事，然后在每次比赛前反复做这个动作以给大脑成功的暗示，从而提高信心。

要想办法不断增加自己成功的体验，寻找一些力所能及的事情作为试点，努力获取成功。如果第一次行动成功，使自己增加了自信心，