

蒋雨松◎著

# 微笑行大运

Smiling Bring the Best Luck

## 自我潜能优化操作手册

释放心灵 生命火花+潜能开发+生涯规划+家庭造化+事业策法+心灵升华

开创人生 完成三十三个关卡考验=迈向全方位拓展的成长喜悦+事业成就



文匯出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

微笑行大运 / 蒋雨松著. —上海: 文汇出版社,  
2010. 6

ISBN 978-7-80741-878-8

I. ①微… II. ①蒋… 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 102956 号

---

## 微笑行大运

——自我潜能优化操作手册

作 者 / 蒋雨松

责任编辑 / 黄 勇

特约编辑 / 曹晓乐

封面装帧 / 周夏萍

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

照 排 / 南京展望文化发展有限公司

印刷装订 / 上海市北印刷(集团)有限公司

版 次 / 2010 年 6 月第 1 版

印 次 / 2010 年 6 月第 1 次印刷

开 本 / 720×960 1/16

字 数 / 318 千

印 张 / 16

印 数 / 1—5000

ISBN 978-7-80741-878-8

定 价 / 35.00 元

## 迎接崭新自我——爱的传播与实践

当我接触《微笑行大运》刚完成的手稿时,看到好友蒋兄竭尽心力地将现代高科技的精神文明,结合中国传统文化哲学的精义,运用周全的思维与行为协和操作的逻辑法则,透过图文并茂,深入浅出的引导,让人愿意主动、欣慰地去探寻——“认识自己,找到方向”,进而达成自我潜能优化,释放心灵,坚定信念,开拓光明的人生大道,令我内心洋溢着分享的喜悦和深挚的寄望。

该书不仅流露出热忱助人的爱心,更提供了如何实现理想、迈向成功目标的具体观念与实用方法,清楚地阐明生涯发展过程中,每个人必须发挥潜能,勇于接受挑战的八个实践要求,就是:

- |          |          |
|----------|----------|
| 一、身体要锻炼, | 二、心灵要修炼, |
| 三、生存要磨练, | 四、个性要化验, |
| 五、感情要考验, | 六、事业要经验, |
| 七、生活要体验, | 八、命运要灵验。 |

真诚地期盼有缘大众能藉由这本看似平凡、平淡的书册,花点时间用心领悟,重新开启生涯规划的大门,让有限的生命旅程能有意

义、有价值、有尊严、有方向、有成就，也让无限的心灵世界有真、有善、有美、有爱，璀璨永恒。

祝愿大家：欢喜有力，微笑如意！

陈明吉博士

北京华资成天赋检测技术研究院院长

中华全脑潜能发展学会理事长

美国 MAXTQ 集团总裁

## 心动·启动·感动·行动·激动

**心动**来自 2008 年 5 月 12 日汶川惨痛的震灾,与全球正面临着金融危机的冲击,所有中国人的心灵都埋下了不同程度的悲伤和隐忧。如何能摆脱内心低迷的阴郁,如何能化悲痛为力量,如何凝聚智慧与爱心去积极地扭转运势,实现“逆来顺受,因祸得福”的因果,都是当前必须迫切重视的革新行动课题——做好全新生涯规划。

**启动**始于 2008 年 6 月的深夜,坐在一列由上海开往北京的火车上,倾听车轨传出的响声时,内心突然萌发深刻的启示——“说干就干”是多么迫切美好的一种积极行为,它使人瞬间感觉到喜悦、新奇、期盼、希望交织的快慰心情,好像这列可爱的火车一样,在为每一个必然存在过程的中途站,兴奋无比地朝着目标一直向前走!

**感动**的内心表白为:微笑是自信、乐观、包容、智慧、希望的表征,是会心喜悦的精神流露,是人类互动的大爱力量,也是凡事顺利、成功的保证。

毫不保留地将曾经拥有的生存经验、生活考验、生命体验,文字

与音律的创意、灵感等,凝结成多元、多样化心智开拓的产能和方法,并以谦卑的心,大胆的结合,承传引用圣贤名人、超凡伟人丰富的思想才华、处世经验为题材,藉以扩大创作空间,客观审慎地为激发身心潜能,规划正确、全新的思路方向,提供力行者生涯规划的参考。

### 行动与导读指引

一、本书编撰设计的构思主体为提供全方位生涯事业的规划与实践——针对学业、职业、家业、千秋大业的知识经验与观念方法。

透过观察体认自我→接纳思路方向→领悟经验法则→挑战拓展行动→贯彻革新精神五个阶段,循进接纳,掌握思维行动,充实内在涵养,以“全新自我,热爱生命”的乐观奋斗精神,实现成功的人生目标。

二、本书阅读方法应把握“有心有得、有行有成、有始有终”的三个原则,在考量切身应用上的需求或时效性,可自行调整阅读先后,但务必要将全书之十一则思路引言、十七则经验法则、三十三则心灵拓展,融会贯通地阅读完毕,并落实完成所有交待任务的验收。

三、插图、旁白诠释:

(一)插图—昙花精义:无花无果,开花结果,落花成果,赏花尝果。

(二)旁白说明:《三十六计》是根据我国古代卓越的战略思想和丰富的斗争经验粹编而成的实用兵书,是古典军事文化瑰宝《孙子兵法》的发扬光大,是兵家军事策略与战术计谋的总结。内容博大精深,构思逻辑,辩证谨密,不仅提供军事上借鉴,在外交、政治、商业、社交、处世等方面,也能发挥极大的助益,值得去充分理解、领悟,并可择善运用,但绝不可恶意强行,当作“防人之心不可无”乃上上策也。

(三)《孙子兵法》是春秋末期吴国军事思想家孙武撰著,《三十六计》何时何人所撰写已难确考。美国哈佛大学和哥伦比亚大学商学院把《孙子兵法与三十六计》融入 MBA 的课程中,要求学生熟读此书,融会运用。

**激动**的心中渴望和许多人一起并肩同行、相互勉励,带着充足的爱心、诚心、信心、耐心和可贵的童心,以“用心凝聚,成就大我”的精神,在生活里释放心灵,开创人生,实现美梦成真的生涯目标、理想。

蒋雨松

二〇一〇年于上海

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 序 迎接崭新自我——爱的传播与实践 / 陈明吉 ..... | 001 |
|-------------------------------|-----|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 前言 心动·启动·感动·行动·激动 / 蒋雨松 ..... | 001 |
|-------------------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 生命火花 热爱生命·创造命运 ..... | 001 |
|----------------------|-----|

思路引言一 源起爱心 / 003

思路引言二 命中注定如意 / 005

经验法则一 尊贵的生命 / 007

经验法则二 认识自己 / 010

心灵拓展1 心路之旅 / 012

心灵拓展2 接受圣诞心礼物 / 014

心灵拓展3 寻找美丽的十颗心 / 016

心灵拓展4 向可爱的动物学一点 / 018

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 潜能开发 善用思维·潜能发挥 ..... | 021 |
|----------------------|-----|

思路引言三 创意的大千世界 / 023

思路引言四 思维的运用原理、方法 / 025



- 经验法则三 潜能开发的教导行动 / 026
- 经验法则四 认识大脑——宇宙间最复杂的器官 / 035
- 心灵拓展5 独一无二的自我 / 039
- 心灵拓展6 水中捞月 / 046
- 心灵拓展7 白云故乡 / 047
- 心灵拓展8 抱紧大树的时候 / 048
- 心灵拓展9 睁开眼睛·打开脑筋 / 049
- 心灵拓展10 触动内在的灵感 / 051
- 

## 生涯规划 人生方向·实践理想 ..... 053

- 思路引言五 计划人生与人生计划 / 055
- 经验法则五 生涯规划的启示 / 057
- 心灵拓展11 幽默走天下 / 066
- 心灵拓展12 名言49+1 / 069
- 

## 家庭造化 家庭和谐·身心健康 ..... 073

- 思路引言六 “情”空万里行 / 075
- 思路引言七 身心灵健在与休闲的释放 / 079
- 经验法则六 父母心的方向——亲子教育 / 083
- 经验法则七 心理要咨询 / 103
- 经验法则八 身心灵健康的新主张 / 108
- 经验法则九 大家休闲玩游戏 / 122
- 心灵拓展13 亲子如好友 / 131
- 心灵拓展14 忍的艺术 / 132
- 心灵拓展15 心想吃成 / 133
- 心灵拓展16 思想也要健康 / 135
- 心灵拓展17 体态美容术 / 136
- 心灵拓展18 你是否依然健康 / 138

|         |                   |
|---------|-------------------|
| 心灵拓展 19 | 消极情绪随风去 / 139     |
| 心灵拓展 20 | 听听动听的声音 / 140     |
| 心灵拓展 21 | 找回生命原动力——童心 / 141 |

---

## 事业策法 团队精进·敬业致胜 ..... 143

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 思路引言八   | 拥抱信心,坚定信念,迈向成功大道 / 145 |
| 思路引言九   | 信任、信用齐步走 / 146         |
| 经验法则十   | 你有成功的先决条件吗? / 147      |
| 经验法则十一  | 团队力量大 / 150            |
| 经验法则十二  | 培养自信心的 30 个焦点 / 156    |
| 经验法则十三  | 领导的技术与艺术 / 158         |
| 经验法则十四  | 企业经营管理的四大成功法典 / 159    |
| 经验法则十五  | 职场生态体验小品 / 187         |
| 心灵拓展 22 | 世界谚语大赛 / 195           |
| 心灵拓展 23 | 禅说:不可言 / 197           |
| 心灵拓展 24 | 有礼左右逢源 / 198           |
| 心灵拓展 25 | 一山不能藏二虎 / 203          |
| 心灵拓展 26 | 小蚂蚁的故事 / 204           |
| 心灵拓展 27 | 成功工作者的涵养素质检测 / 206     |
| 心灵拓展 28 | 自信归属自我 / 207           |
| 心灵拓展 29 | 领导的最佳演技 / 208          |

---

## 心灵升华 修身养性·超凡入圣 ..... 209

|         |                |
|---------|----------------|
| 思路引言十   | 自由自在实在爽快 / 211 |
| 思路引言十一  | 升华心灵的信仰 / 213  |
| 经验法则十六  | 勇于超越伟人 / 215   |
| 经验法则十七  | 三圣行,必有我师 / 224 |
| 心灵拓展 30 | 喝茶闲聊歇后语 / 235  |

心灵拓展 31 圆桌“悟”士 / 236

心灵拓展 32 可以不在乎吗? / 237

心灵拓展 33 探寻人生十二最 / 238

---

结语 感谢与祝福 ..... 239

---

### ▲ 第一计 瞒天过海

Cross the sea under camouflage.

利用人对待社会现象的惯常习性和定律、心理错觉、制造假象等方式加以欺瞒，以假乱真，达到出其不意的成效。在最公开的行动中往往隐藏着最秘密的阴谋。



### ▲ 第二计 围魏救赵

Relieve the state of Zhao by besieging the state of Wei.

要解开杂乱纷繁的纽结，不能紧握拳头。要解救争斗的人，不必撸袖参与打斗，只要抓住对方要害，攻其致命虚弱点，自然而然地化解冲突。充分掌握策略的运用，操作法则，围攻第三者，从而解救处于险境的人。



## 思路引言一 源起爱心

黄河之水天上来，浩浩荡荡，源源不绝，贯穿了中国锦绣大地，孕育了五千多年悠久的中华文化、历史，繁衍了旺盛的生灵族群。

黄河之水永恒不变，默默地汇聚万流，归向大海。它根本不理睬任何膜拜和感恩。因为，它知道这源本由天上来的，有着天赋神圣的使命与职责，殷勤不懈地日夜畅流，千年万年从不留连，验证了生生不息的“活水”是宇宙万物生存的真谛。

生命的源天上来，世世代代，子子孙孙，洋溢着无穷的生机、活力，穿梭着亿万人心的愿望与希望，成就了多彩多姿丰富的大千世界。

生命的源不用太费神地去探究，人类到底归属于“物种进化”，或是“天神造化”，或是二者兼有。无时无刻，你只要不低头沮丧，悲伤怨叹，认定每一个庄严的生命源本由天上来的，有着天赋的尊严与大爱，遵循自强不息的精神与天地万物共存，你当是一个自由自在、快乐的地球旅客。

“人若拥有完美的爱，就拥有了整个世界。”你相信这句看似简单的话吗？

兹就爱的诠释、特质、表征，阐述如下提供参考、互勉：

**爱的诠释：**爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒、不自夸、不张狂、不做羞耻的事；不求自己的益处，不算计别人；不轻易发怒，有情义，喜欢真理；凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事成全，爱是永不止息的。

**爱的特质：**越纯洁，越含蓄。不尊重，无爱缘；共鸣倾慕，决非占有；不能节制，不能持久；有汗有泪，有舍有得；热情如火，绝不冷却；追求吸引，永恒不变。

**爱的表征：**

(1) 爱的第一要务是不该使人受到伤害。

(2) 亲情的爱，应在情感和理智平衡的基础上展现“父母关心，子女顺心”，把持天经地义的伦理互动关系，切合人生哲学与生活艺术的理想境界。

(3) 恋情的爱,不仅仅取决于肉体形象美的结合,应以两颗成熟的心灵交流为起点。男女双方努力融合彼此思想、观念、习惯、性格、情操等因素,充分理解,流露体贴。

(4) 当“爱”衍及族群、社会、国家时,应勇于“牺牲小我,完成大我”。

(5) 经得起离别的痛苦煎熬,才是真爱。

(6) 当男女爱缘燃起,不应狭隘地只为了赞扬自己和爱人,该为赞颂这个美好世界而热情贡献。

(7) 狂爱大自然的时候,可尽情地发挥追求艺术(音乐、绘画、文学等)的创造精神,美化人的心灵,也是天赋爱的职责。

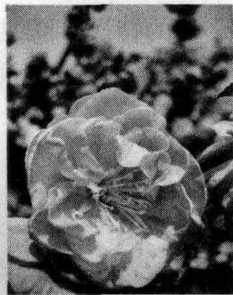
世上每一个宝贵生命都是值得珍惜和尊敬的。生命经由爱心滋润——学习成长——生涯规划——发展贡献的良性循环定律,本着忠诚互信、饮水思源的处世态度,幸运和幸福会像一对可爱的双胞胎天使,一直陪伴“真爱一生”的人!

各位旅客:你是否愿意打起精神,带着信心、希望和行囊,准备好快乐地出发了吗?

### ▲ 第三计 借刀杀人

Kill someone with a borrowed knife.

为了保存自身的实力,而巧妙的利用矛盾情节的“借力使力”谋略。关键在一个借字,借刀必须有条件承诺,或出于利害,或许以名利,方易奏效。



## 思路引言二 命中注定如意

俗话说“人生不如意事十之八九”，有人相信，有人不信。

因为，人在不同的生活背景、环境、工作经历中，有不同的遭遇和应变方法，有人幸运地扭转了局面，一片大好；有人不幸地陷入困境，一片凄惨。最后终归把成败原因推向“命运”的好坏与有没有“奇迹”的出现。因此，“命运”与“奇迹”似乎在人生的情节中扮演着息息相关的两个主角，应该值得给予合理的重视、体认、研究探讨一番，以期能疏解人的疑虑、困扰。

首先，针对“命运”而言，命运非失败之酒，乃是机会之杯。它是完全操纵在人的手中，自己的命运应由自己创造，只有傻瓜相信命运是凭空降落的。与命运争吵的人，永远不会知道自己将何去何从。幸运的背后是靠着自身勤奋努力的打拼支持着，但一懈怠就会溜走。面对命运，“忍耐”似乎是唯一法门。命运本质是最善于逆转。快乐的人，命运牵着走；悲伤的人，命运拖着走；冷静的人，和命运结伴而行。总结而言，掌握命运应具备冷静、执着、坚强、乐观的必要素养，认清“人是自身幸福的设计大师”，运用深思熟虑且勇气十足的精神去争取。同时，别忘了追求“好运”的人，应该是心里担负的行李越轻越好。

其次，说到“奇迹”，生命是充满奇迹的。但切记“人”比世上所有的奇迹更神奇。奇迹大多是在厄运中出现的，只有在积极行动中才会产生。如果你不相信，奇迹就永远不会发生在你身上。抛开那些怀疑的心态，让自己即使在失望的时候依然深信不疑。用些时间全心全意来期待奇迹，可能结果不是你所期待的那个奇迹，但可以向你保证，一定会有一些不可思议的事情发生——信心是最有魔力的魔法！当你的生活陷入困境，种种难题陆续出现，这时的你很可能自然地会感觉灰心泄气，不得不去感受那些难过、悲伤、生气、愤怒、伤害、羞辱或者其他强烈情绪的压力。在这个阶段除了坚信所有一切遭遇都会改变、改善，你先得心中有坚强的肯定——我应该活得健康，爱护自己、原谅自己，释放所有的责骂、所有负面想法，表达需要，建立自尊，相信直觉。让自己感受到与

生俱来的那份美好品质,稳定自己的情绪并且牢记一个道理:幽暗中最微弱的光正是黎明来临前的预兆。永远不要放弃精彩无比的人生历程,掌握自我,相信宇宙的慈悲,了解自己终归会再度感受到喜悦、希望和幸福。

“逆来顺受,因祸得福”是值得去领悟、学习的启示。扭转命运的先决条件是决不可让自己与群体脱离关系,接纳厄运中一点一滴的真诚鼓励、抚慰同情、友情赞助都是非常宝贵的力量。凝聚资源,运用智慧,面对未来,找到生活真正的方向及目标,找出属于自己的那颗星星,期盼美妙的奇迹不断地点缀你璀璨的人生。

#### ▲ 第四计 以逸待劳

Wait for the exhausted enemy at one's ease.

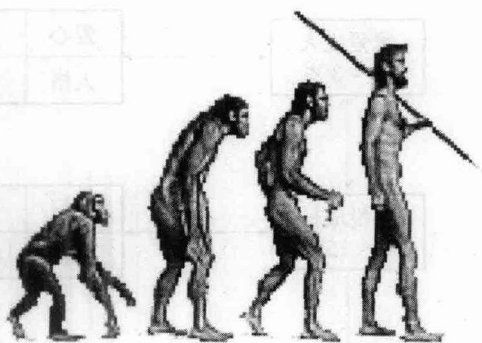
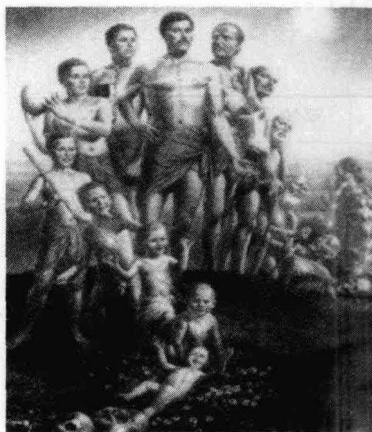
采取以静制动,以不变应万变,诱使对手精疲力竭,完全掌控战场的主动权。时机尚未成熟时要稳如泰山,机会一到就要翻江倒海。



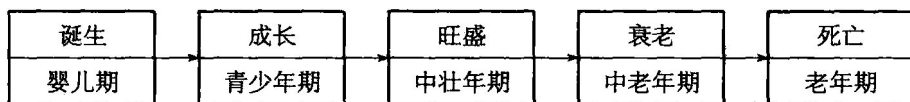


## 经验法则一 尊贵的生命

### (一) 生命的成长过程



人类的生命都受制于肉体的局限,且离不开脚下的土地,像形体万物一般从泥土中来,经由



再回到尘土中去。而且一次又一次地重复这个过程,中间没有一秒钟是停止的,所以形如“无常”,肉体如此,何况身外万物。

人的生命虽然有个终点,毕竟达到终点之际,谁也无法奈何。因此,把握拥有的一切生活,才是要务。人必须学会观照过去,累积经验,掌握现在,发展未来,接受生存上多变的磨炼和考验,除了追寻个人生活保障外,成长、成熟及创造成功生涯是现代人的全新目标。