

与众不同的成功学典范，将你的人生彻底改变



心“零”的世界

——归零心态改变人生

这是一个从未开启的世界，成功与幸福的奥秘就在其中！

罗安赫芙  编著

幸福不在于你想要什么，而在于你已经拥有什么。
你是什么样的人，比你拥有什么更加重要！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



心“零”的世界

——归零心态改变人生

罗安赫芙 

图书在版编目 (CIP) 数据

心“零”的世界：归零心态改变人生 / 罗安赫芙编
著. —哈尔滨：哈尔滨出版社，2011.12
ISBN 978-7-5484-0709-6

I. ①心… II. ①罗… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第165653号

书 名：心“零”的世界——归零心态改变人生

作 者：罗安赫芙 编著
全案策划：文悦轩
责任编辑：李英文 王晓丹
装帧设计：华夏视觉

出版发行：哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址：哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编：150090
经 销：全国新华书店
印 刷：三河祥达印装厂
网 址：www.hrbchs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbchs@yeah.net
编辑版权热线：(0451) 87900272 87900273
邮购热线：4006900345 (0451) 87900345 87900299
或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线：(0451) 87900201 87900202 87900203

开 本：787×1092 1/16 印张：16 字数：130千字
版 次：2011年12月第1版
印 次：2011年12月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5484-0709-6
定 价：26.80元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。

服务热线：(0451) 87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

在心“零”的世界中得到更多幸福

生活在现代社会，总是觉得幸福越多越好，每天睁开眼睛想的是更好的职位、更多的薪水、更优越的生活条件。我们的需求越来越多，工作越来越努力，认为自己有明确的目标，却不知这样无止境的追求正慢慢远离自己的内心，忽略了心的需求，再多的物质也无法让自己幸福。

不断填充的心灵很难去感受幸福，快节奏的生活让人忙得没有时间停下来想一想，有多少是自己真正需要的，这样的追求真的让内心得到了满足吗？不停歇的忙碌只能让心越来越空虚，幸福成为遥不可及的奢望。其实，幸福一直在我们身边，只是需要感悟幸福地心，将心归零，幸福就会回到心中。

如果能暂时放下手中繁忙的工作，离开喧闹的电视机和喋喋不休的人群，关上门，花五分钟时间独处，想一想所拥有的一切，有哪些是生命中无法舍弃的？我们可能会发现，原来能让一个人幸福的生活，真的不需要这么多。

如果在这些物质中只能选择一件，你会选什么？所有的物质都会消亡，包括自己的生命，这并不是说所有的追求和努力都丧失了意义，仔细想想，生命短暂，一切物质都会远离自己，



十年前心爱的衣服是否还穿在身上？曾经说过的话，曾经努力追求的事，现在还记得几件？

不要把自己放在历史中思考，那样很难深有感触，就拿出自己生命中的一段观察一下吧，真的不需要太多，或者说，心装不下如此多的追求。一切的努力和追求不仅让物质堆满了自己的房间，各种各样的念头和欲望还占满了我们的心。

花重金买钻戒是为了让别人看到自己手上的光芒，砍伐森林是方便自己使用一次性筷子和寄几张可有可无的贺卡，餐桌上总是堆着吃不完的菜肴，最后被倒入垃圾桶……现在拿出一分钟，想想自己到底要什么，所追求的真正是内心的需要吗？

宗萨蒋扬钦哲仁波切在《正见——佛陀的证悟》一书中说：“因为我们习惯以‘你拥有什么’，而不是以‘你是什么样的人’来评断他人，在我们的世界中，成功的典范就是比尔·盖茨，而很少想到甘地式的成功。”

在一些人看来，圣雄甘地的一生是苦难的，他自己纺纱织布，没有存款，还因为多次进行绝食运动而疾病缠身，一无所有的他带领印度人民获得了独立。他被人民称为“印度自由的灯塔”，英国驻印度总督蒙巴顿则称他为“印度自由的建筑师”。然而，获此殊荣的他依然过着艰苦的生活，他随身携带纺纱机，一有空就开始纺纱。

虽然在我们这些追求繁华生活的现代人眼中，他一无所有，但他的内心是圆满的，他的人生是幸福的，他的物质世界是“零”，他的心也归于“零”，正是“零”索取、“零”要求给予他不可想象的力量带领印度人民获得了幸福。

归零是一种幸福的境界，能给我们带来新的能量和智慧，并不像想象的那么难。跟随着本书中的步骤，我们能够一步步轻松地将心灵归零，重新获得感受幸福的能力，在每时每刻都能感受到细微的温暖。

打开这本书，暂且放下心中的一切，让心灵平静下来，慢慢体悟归零的智慧，跟随着一个个启悟心灵的故事，去寻找打开心门的钥匙。只有懂得归零的人，才能够持续超越自我，清醒地认知自己的目标，找到属于自己的幸福。

感谢出版社的老师们和本书编辑冯娟小姐，为大家倾力呈现了一个心“零”的世界。愿每一位读者朋友都能够找到真正的自己，丢掉不必要的牵绊，迎来更加幸福而开阔的人生！

心“零”的世界
——归零心态改变人生



序言 在心“零”的世界中得到更多幸福……01

Chapter 1 将心态归零，迎来幸福人生

01 每个人都应该学会从天上回到地上……02

- 2 把心归零，你可以得到更多幸福
- 6 你随时可以从零开始
- 11 放下的境界来自内心的归零

02 归零心态的人生价值……15

- 15 归零是开启幸福之门的金钥匙
- 19 归零可以造就无穷大
- 24 砸碎人生路上的大石头
- 28 最大限度开发你的潜能
- 31 提升自我，不断超越

03 将心归零必经的4大过程……34

- 34 “开心”：打开心门，迎接新知
- 37 “呼吸”：吐故纳新，彻底清零
- 40 “冲击”：去掉所执，得大解脱
- 44 “重生”：重获新生，脱胎换骨





Chapter 2 人生时时需归零

04 人生得意时，归零让你认识真正的自己……50

50 一帆风顺时最容易碰上暗礁

53 完美的人必有盲点

58 总置于赞美声中的人最容易迷失自己

05 越成功越要归零，因为你可以创造更大的成功……61

61 成功是下一段旅程的开始，而不是结束

64 去掉“想当年”，只说“我现在”

69 在自己头上悬一根杀威棒

72 得意之时切莫忘形

75 居安者必当思危



06 生活不断变化，主动“清零”才能更快融入……78

- 78 如何利用归零心态提升你的适应力
- 83 造好人生中的每一座桥
- 85 零起点，高境界
- 89 按兵不动是为了出奇制胜
- 92 心态为零，行动为十

07 人生低谷时归零，你可以向上跳得更高……97

- 97 人生不走独市桥
- 100 面斥你的人是良师益友
- 104 将挫折转化为前进的动力
- 113 挫折是你认识自己的最好机会
- 117 把逆境变成成功的契机





Chapter 3 如何让你的心从零开始

08 把骄傲归零，谦和的心能装进更多……124

- 124 收起你无形的孔雀尾巴
- 128 你最大的敌人是自己
- 132 最引以为傲的时刻最应引以为戒
- 138 越把自己当回事，别人越不拿你当回事
- 140 骄傲的心装不进别人的优点
- 146 有时骄傲是因为你装了太多的自卑

09 善制怒者致胜——学会“零愤怒”……150

- 150 愤怒是错误的开始
- 154 意气用事者不可承担重任
- 157 主不可以怒而兴师
- 161 去除“着火点”是制怒根本



10 清除心中的委屈，这是证明自己的最好时刻……164

- 164 “这孙子干什么的？”
- 168 越不归零，越会加剧委屈
- 172 擦去心中的泪水，写下能力的证明
- 175 觉得委屈是因为把自己看得太重

11 把优秀清零，你才可以更优秀……178

- 178 将优秀归零才能变得卓越
- 182 先了解情况再拍胸脯
- 187 要自信不要自大
- 190 光环能让你万众瞩目也能让你迷失方向

12 去除分别心才能包容一切……194

- 194 去除偏见，你能从别人身上学到更多
- 197 偏见是因为你没有全见
- 201 摘掉你心中的那片叶
- 204 多一些理解就能少一些误解
- 208 偏见是因为你心中有所执
- 210 去除分别心，修得包容心



C^{ontents}
目录

Chapter 4 把心归零，让你的人生更加辉煌

13 从零开始，才能遇见更好的自己……216

216 越觉得自己很不错的人越差得远了

219 在别人批评你之前先自我批评

222 恋恋不舍的最该舍

226 不断学习才能与时俱进

14 归零的程度决定你的高度……230

230 粉身碎骨才能脱胎换骨

233 不只是心态归零，更要有最大的行动力

238 不只是一日归零，而应日日归零

241 彻底归零才能拥抱幸福



Chapter 1

将心态归零，迎来幸福人生

01 每个人都应该学会 从天上回到地上



把心归零，你可以得到更多幸福

幸福是每个人人生中的追求和理想，不论是努力工作，还是恋爱、读书，归根结底，我们都在寻找幸福。然而，经历一次次追求，达到一个又一个目标，失望地发现，幸福不在那里。

经过不懈努力，依然距离幸福遥远的时候，不妨试着将心归零。当你清空了心灵，就拥有了感受幸福的空间。不要怕归零的时候失去什么，零不是没有，零应该是支撑无穷大数字的奠基石，想象一下你银行中的存款，如果没有后面的零，是不是会有本质的不同？如果一直以来你都认为零是负面的，是不必要的，现在想象你存款后面的零，开始转变自己的观念吧。



Chapter 1

将心态归零，迎来幸福人生

零不但是一切事物的基础，还意味着更大的空间，更大的基数。有了零，存款才会增加，事业才能发展，内心才能获得更多幸福。幸福不是房子越住越大，财产越来越多，官职越来越高吗？想一想你现在的的生活，是不是比十年前的你更加富有？你换了大房子，工资直线上涨，可是你的内心呢？

你装着工作、事业、财富，你拥有的永远赶不上你追求的，你的眼睛一直盯着前面，还要再多一些！在这样的生活中你能感到幸福吗？将心归零，你能够感受到更多的幸福。归零的过程中，会获得感受幸福的能力，也获得了感受人生的智慧。归零会让你对人生有更清醒的认识，更清晰地知道什么是想要的幸福。

将心归零，你不再需要在越来越多的期望中等待幸福，归零让你能够审视现在就拥有的幸福，而不是向外索求。犹太教牧师海曼·夏克特拉比说：“幸福不在于你想要什么，而在于你已经拥有的东西。”

如果一个人已经拥有一栋大房子，本可以舒适地生活，但他却整天想着如何得到第二栋更大的房子，那么，他很难感受到幸福，本质上他还是一个缺房子住的贫穷之人。如果一个人很穷，只能租房子来住，他没有固定资产，但能够把房子布置得很温馨，像房子的主人一样安静而踏实地在里面享用这房子，那么他心里的幸福感会远远多于拥有房子的人。

职场中大多数人认为，如果薪水足够高，就会带来幸福。可是科学家们对于幸福的研究表明，收入的多少与幸福并没有多大

的关系。只有把心归零，放下那些琐碎的、繁杂的、外在的事物，保持心灵的平静和超脱，你才能得到真正的幸福。

普林斯顿大学心理学家丹尼尔·卡尼曼说，即使我们获得了世人眼中的成功，变成了人人羡慕的富人，也不一定能够拥有真正的幸福，因为富人们在追求财富的过程中，耗费了过多的精力，心中填满了竞争、欲望等烦心事，幸福难以俘获他们的心。

相反，收入较低的人因为有更多时间做让自己身心舒畅的事情，比如和朋友相处、休息、看电视等等，他们反而更容易感受到内心的幸福。因此，别再为了收入低而哀叹自己不够幸福，把心归零，感受自己的内心，事实上你比那些富人要幸福得多。

正如圣雄甘地，虽然他拥有的物质远不及我们中的任何一位，但我相信，他比我们中间的任何一个人人都更幸福。因为幸福不是你拥有了多少，而是你的欲望有多少。如果你的愿望是每天能够呼吸到新鲜的空气，那生活在世间的每一天你都能感觉到幸福。如果无止境地追求更多一些，不懂得满足，你的内心永远感觉不到幸福。

尼尔·唐纳德·沃尔什在《与神对话》一书写道：“我不会‘抓紧’任何我拥有的东西！我学到的是，当我抓紧什么东西时，我才会失去它，如果我‘抓紧’爱，我也许就完全没有爱，如果我‘抓紧’金钱，它便毫无价值，想要体验‘拥有’任何东西的唯一方法，就是将它‘放掉’！”如果握紧海滩上的沙子，它会顺着指缝滑走。幸福就像手中的沙，想获得幸福，需要倒空心去装幸福，而不是