

21世纪最能成就自我的励志读本



医药学院 610 2 12051563



没有做不到，只有想不到

梦——一切

想靠行动。

镜子 著

湖北长江出版集团
长江文艺出版社

镜子 著

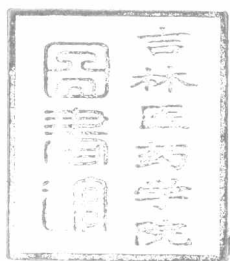
一切

梦

想

靠

行动。



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

一切梦想靠行动/镜子 著

武汉:长江文艺出版社,2009.1

ISBN 978-7-5354-3933-8

I. 一… II. 镜… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 209286 号

责任编辑:姚 梅

责任校对:陈 琪

实习编辑:宋 舟

责任印制:左 怡 邱 莉

装帧设计:康 莉

湖北长江出版集团
出版:长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361 传真:87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:北京京师印务有限公司

开本:700×1000 1/16 印张:10.25 字数:71 千字 插页:2

版次:2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

定价:25.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

有梦想的人 是最可爱的人
有行动的人 是最“可怕”的人

目 录

第一章 我思故我在 / 1

1. 人脑和电脑 / 3
2. 做一头有思想的猪 / 4
3. 发挥七情六欲 / 6
4. 想了还想 / 9
5. 心想事成 / 10
6. 思想 理想 梦想 幻想 妄想 / 12
7. 梦想的价值 / 14

第二章 思想决定命运 / 17

1. 万事有因果 / 18
2. 宿命不是命 / 19
3. 人有多大胆 地有多大产 / 22

第三章 没有行动=没有思想 / 24

1. 做还是不做，这是个问题 / 25
2. 疯狂的梦想 / 30
3. JUST DO IT / 37
4. 心动不如行动 / 39

第四章 没有做不到 只有想不到 / 42

1. 我能 / 43
2. 做不到不是你的错 想不到才是你的错 / 47
3. 一切皆有可能 / 64

第五章 做爱做的事 / 74

1. 兴趣第一 / 75

contents

2. 有所为有所不为 / 76

3. 我要我的梦想 / 78

4. 谁说我不在乎 / 81

第六章 做事就是做人 / 84

1. 人品问题 / 86

2. 用心 专心 爱心 / 87

3. 懒惰的罪 / 93

4. 计划出效率 / 94

5. 执行力 / 96

6. 细节决定成败 / 121

7. 坚持到底就是胜利 / 124

8. 一生的学习 / 129

第七章 行动改变命运 / 133

1. 别说行动你无所谓 / 135

2. 命运是一条路 / 137

第八章 快乐做事 快乐做人 / 138

1. 你快乐所以我快乐 / 143

2. 快乐是一种境界 / 145

第九章 一切行动有价值 / 148

1. 把想法变成做法 以做法丰富想法 / 150

2. 行动的价值 / 152

3. 让梦想飞得更高 / 154

第一章

我思故我在

一个人只要不在睡眠状态，大脑基本都在工作，我们的头脑保持清醒，并持续不断地运转和思考，产生各种各样的想法，好的坏的，有用的没用的，五花八门，天马行空，无穷无尽……可以说，我们每个人都是有思想的人。当然，植物人或属例外。

没有思想的人那是不幸，既然我们有幸做了有思想的人，那一定要真的很有思想，很有很有思想才对。否则对不起自己，对不起爹娘，如果碰巧是党员，那还得加一条，更对不起党。

有科学家曾认为，人脑就像卷心菜，尽管20岁时看起来还挺新鲜，但已经开始衰老，记忆力开始减退，决断力开始下降，大概到80岁时，大脑已衰竭殆尽，跟一摊糨糊没什么区别。但随着神经科学的发展，现在我们知道，成年人的大脑仍然可以继续生长，人类的认知能力、记忆力和许多其他技能，并不会随着年龄的增长而衰退。这说明思维是伴随我们一生的，要是有一天思维停止了，我们的生命也就走向了终点。

正所谓，我思故我在。

1. 人脑和电脑

通过脑部扫描试验，科学家相信，思维意识由大脑前部和后部的相互影响产生。前部存储记忆，这个区域看起来负责塑造我们的个性。事实也证明，我们的个性来自于经验的积累和塑造，也就是受记忆的影响。大脑的后部则负责协调环境，它持续地吸取有关周围环境的信息然后传递给大脑的前部。然而，因为它吸收的信息量特别大，也导致前部的思维有点乱，信息的处理也就很吃力，因此时间一长，我们只能记住一些特殊的事情。

简单地说，人的大脑就像电脑的主机，听的看的接触的东西（输入）越多，反应的东西（输出）也就越多。当然，也看是什么版本的电脑，286和586自然不在一个档次，这也是笨蛋

和聪明人的区别。但是，我们都得允许电脑有死机的情况，那这两者算是扯平了。

2. 做一头有思想的猪

无聊的人算过，人的一生最多也就三万多天，乍听起来挺可怕，因为这个数量确实不多，如果和钱相比，要花去三万块人民币那是多么容易的一件事，尽管人民币和美元欧元之类还有一定的差距，但也并不存在天壤之别。如果按买车算的话，顶多也就是奥拓和奥迪的区别。况且，谁也不比谁多个轱辘。

在人生这三万多天里面我们想过什么？做过什么？而这三万多天还要有三分之一的时间用来睡觉，那么只有三分之二的也就是两万天左右的时间是用来思考和做事的，若是稀里糊涂混沌一生就等于浪费了更多的生命时间成本，也失去了更多让人生丰满的机会。所以思考也就成了一生中最为重要的一环。

第一章 我思故我在

很多人喜欢说，我宁愿没思想，没想法，我就要过猪一般吃了睡睡了吃的生活，那才是真正的幸福。甚至还说想得越多越痛苦，想法越多越容易对很多东西失望。姑且抛开什么是幸福不论，地球人都知道这其实是逃避和说谎，一个正常人，但凡大脑和心理没有残疾的人都是有想法的。即便是猪，那也是一头有思想的猪。因为猪一样具备思维。所有动物，甚至科学家发现连植物都是有思维的。再说，子非鱼焉知鱼之乐，我们不是猪，哪知猪是否幸福？况且，猪吃了睡睡了吃的所谓幸福生活到最后的归宿却是我们的盘中大餐。那么，请问猪到底是幸福还是不幸？

道理都一样，如果人整天只愿意吃了睡睡了吃，到头来什么也不想什么也不做，那结果想必也是落得被其他人“吃掉”的命。

现实告诉我们，生活很残酷，生存很艰难。

有句古话就说明了一切：物竞天择，适者生存。

3. 发挥七情六欲

因为有思想，所以人容易有很多想法，有很多欲望，这是再正常不过的。孔子他老人家老早就说过食色性也。他对人的最基本的两种欲望和想法的总结很精辟，吃饭和性的需求是人类赖以存在和发展的根本，至今没有变过，未来也不会变，人类的历史本就是不断吃饭和不断发生性关系（也就是生殖繁衍）的历史。他老人家早就参透了实质。

我们后人总是重复前人的话，走前人走过的路。想不重复都难。谁让古人比我们生得早，要是我们生在古代，说不定现在的人也在重复我们的话，走我们走过的路。万物生而轮回。

英国有个神经心理学家总结了大脑和思维的关系：“大脑做的很多工作都是无意识的。实际上，人的整个世界：意识、本体，是大脑创造的幻觉，不同的大脑构建的世界各不相

同。”

刚开始理解，敢情人都是活在幻觉中？想想这心理学家还真挺神经的。虽然不好批评他的唯心倾向，但我们不得不承认，每个人的想法都是不同的，即便是对同一事物的想法也存在分歧，同吃同睡的一家人都还打架呢。

人，生来是社会动物，既然饱食人间烟火，必然也存在着七情六欲。心理学上讲七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种不同的精神情志变化。六欲是指好奇心、食物、荣誉、性、复仇、力量。电影《七宗罪》里的七种罪也是来源于《圣经》所指的七种欲望，这和医学以及佛学对此的表述基本没什么太大差别。

从字面上看，情与欲似乎各有所指，但情与欲实际上是分不开的，没有情哪来的欲？没有欲又哪来的情？这就和先有鸡还是先有蛋的争论一样。没有情，没有欲，六根清净，四大皆空，不食人间烟火，没有儿女情长，没有悲欢离合，这样的人根本不存在。即便是尼姑、和尚，他们也有食物和生存的欲

望，或许还有其他，但我们不得而知。欲望从来都是私密地存在于每个人的脑子里。要是人人都做到打死我也不说，那谁都无从知晓，真是满满一世界的秘密。

但是，欲望无罪。

七情六欲是人类基本的生理需要和心理活动，是人性的基石，是人人都有的人性，也是人间生活的基本色调。虽然人与人并不一样，七情六欲的表现也不尽相同，有道是七情六欲人人有，千差万别各不同。但正因为如此，有了人的七情六欲，才有了科学文学艺术创作取之不尽用之不竭的源泉和动力，才成就了历史上诸如爱迪生、海明威、达·芬奇等所有著名人物。

人的大脑是一个很奇妙且有灵性的创造体，每天都在不停地思考和运动，科学家说这样不停地活动对大脑和身体都有好处，能得到锻炼和促进发育。所以不要怕动脑子，脑子越动越能动，想得越多越聪明，要是人人都爱思考，那么历史上也会多出现几个爱迪生、海明威、达·芬奇。

4. 想了还想

在日常生活中，我们遇到任何问题都会思考，但有些人喜欢逃避，不去想清楚问题的本来以获得暂时的安宁，如三十好几的大龄姑娘和小伙子对于结婚的问题，结或者不结往往不会给个明确答案，就一直不去想，一直拖着，但问题始终存在，而终究还都是要解决的。与其逃避，不如勇敢面对。当然，婚姻的事也不是一下就能想明白的，尤其是在思想压力特别重的情况下暂时停止思考，那也是一种自我调节和压力的释放。而且，我们的社会是提倡晚婚晚育的，只要自己认为到时候还有晚育的能力。

但，我们不能一直逃避，问题想得越多，事情就越明朗，正如破案的侦探们，如果不去仔细思考和分析每一个细节，那么所有复杂的案件都很难告破。科学证明，一切事物都是有机地联系在一起，只要拨开迷雾，将关系展开，用科学和逻辑的

方法去判断和研究，最终将获得释然和解决问题的办法。

人越思考脑子越好使，一定要想了还想，因为人对大脑的开发利用只占了大脑非常少的一部分，有研究证明，在历史上有所建树获得成功的人，大脑都比一般人的要大，也更活跃和发达，不知是否相当于猪脑和人脑的大小之比。

不管怎么说，智者生存。

实际生活中，我们每个人应当多学习一些心理学方面的知识，了解自身，了解自身的思想变化，那样还能及时发现和解决很多问题，比如自杀倾向，抑郁，懦弱以及变态等不健康的更多方面的问题。

遇事习惯逃避而不去思考是对人格的一种背叛，是思想不成熟的表现。有健全人格的人不该存在这样的缺陷。

5. 心想事成

我们在中学课本上就学过物质决定意识，意识反作用于物

质的马克思主义唯物辩证法。如今很多年过去，虽然忘了马克思什么样，但这个理论记忆深刻。其实这不是什么空话和高深的哲学，它就是我们生活中的现实存在。记得当年有同学举例的时候说，老师，这个理论是不是相当于我们骂了别人一句，别人回过来打我们一拳一样？这个例子后来就成了流传的笑话。虽然不算确切，但一定程度上说明了一个道理，就是意识是有反作用力的。

意识的反作用力不是迷信，比如气功健身，甚至信仰，与此都有着千丝万缕的关系。只要有了某个想法，并将这个想法深深地印在脑海里，溶化在血液里，朝思暮想，一直坚持，最终就能爆发出一股惊人的力量促进人在实践中将想法变为现实。所谓有志者事竟成。精神的力量不可小觑，意念也是一种能量。

人类的医学发展中对疾病有很多种医疗方法，如中医、西医等，其中有一种叫意念疗法，这就是一种心理暗示和意念力作用到生理变化的治疗办法。