

突 破 瓶 颈 · 发 现 优 势 · 重 获 自 由



A W A K E N

觉醒

世界就是你的

林凯文◎著

一本让你从迷茫与困惑中觉醒
➤ 快速实现梦想的书 ➤

改变600万迷茫、焦虑和抑郁年轻人的心灵成长随身指南
手把手教你瞬间重获心灵自由、快速实现财富自由的诀窍
唤醒你心中的狮子，做你想做的自己！

北京燕山出版社

突破瓶颈，发现优势，重获自由

A W A K E N

觉醒 世界就是你的

林凯文◎著

北京燕山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒：世界就是你的 / 林凯文著. -- 北京：北京燕山出版社，2012.8
ISBN 978-7-5402-2824-8

I. ①觉… II. ①林… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 105225 号

觉醒：世界就是你的

著 者：林凯文
责任编辑：陈赫男 满 懿
封面设计：千里马工作室
出版发行：北京燕山出版社
社 址：北京市宣武区陶然亭路 53 号
电 话：010-65240430
邮 编：100054
印 刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司
开 本：165mm×235mm 1/16
字 数：200 千字
印 张：13.5
版 次：2013 年 1 月第 1 版
印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷
定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

在一片原始森林中，有一个由数百人组成的部落，部落里的人们过着与世隔绝、茹毛饮血的生活。他们从未走出过这片森林，因为他们的先祖告诫他们：这片森林就是整个世界，森林之外什么都没有。并且，任何想要走出这个“世界”的人都将成为林中毒蛇猛兽的果腹之食。这个部落虽然延续了好几代，但因食物短缺、伤病折磨，人数已越发减少。部落中有四个年轻人不甘于过着食不果腹的生活，他们想要穿越这片森林看看外面究竟是什么都没有，还是另有一番天地。

在临行前，有一个年轻人便打了退堂鼓，决定不冒这个险，老实地待在部落中，另外三个年轻人上路。在走了十几天后，有个年轻人便失去了信心，认为前行只会遇到更大的危险，决定原路返回。另外两个年轻人苦劝未果，便继续前行。又过了十几天，两人中的一人怀疑起自己此行的意义，纠结于是继续前行还是原路返回。另一位年轻人没有丝毫的懈怠与怀疑，他坚信自己必能走出这片森林。

最后的结果是，留在部落里的年轻人继续过着他朝不虑夕、茹毛饮血的生活；半途返回的年轻人由于形单影只，在未到达部落之前便葬身虎口；半途犹豫的年轻人虽然在前行与返回之间摇摆不定，但他最终还是跟随着前者的脚步，走出了森林，但因为在犹犹豫豫中耽误了时日与体力，最终走出森林的他也仿佛丢了半条命。而那个按部就班、一直前行的年轻人没有浪费多余的体力与精力，在走出森林的那一刻起，便迎来了另一段全新、精彩的人生。

最初，四个年轻人的目标都是走出这片森林，他们在体力与能力上并没有多大的差距，然而最终的结局却是天壤之别。导致他们命运迥异的根本原因是什么？是辽阔的森林，还是沿途的毒蛇猛兽，抑或是诡变的天气？都不是！决定他们最终命运的是他们自己，是他们自身的觉醒！

也许你认为这只是一个故事，代表不了什么，跟你的生活毫无瓜葛。的确，它只是一则简单的故事，但是这个故事却每天在你的生活中以各种方式上演着。

在各个领域中，为什么只有极少数的人坐拥财富与名誉，笑看人生？而大多数的人碌碌无为，在无奈与抱怨声中度过一生？那些处于金字塔顶尖的人物并不比其他人多出一颗心脏或是长有三头六臂，他们只是做到了一点，便注定了他们可以拥有与普通人截然不同的精彩的人生。这一点便是——觉醒！如同那个坚持不懈地走出森林，拥有别样人生的年轻人所做到的。

也许你可能要问，当初那四个年轻人都想要走出那片森林去看看外面的世界，照理来说，他们四个都应该觉醒了啊！不可否认，最初那四位年轻人都具有了觉醒的意识，然而，觉醒并不单单只是一个意识，它还需要我们向内深掘，达成心灵的全面提升。

故事中，那个留在部落里的年轻人对自己极度不自信，他的觉醒只是一个念头，转瞬即逝，所以他的命运注定要按原有的轨迹运行，唯一的收获只是那个念头兴起时的兴奋与激动。

那个葬身虎口的年轻人其实是因为自己断送了性命。在前行中，他不相信自身的力量，也不坚定走出森林的目标，他的心里只有险路与猛兽。当他形单影只时，极度的恐惧与慌乱会让他犯下致命的错误，最终的结果也只能是葬身兽口。

那个虽然犹豫不定，但最终还是走出了森林的年轻人的心尽管会被疲惫、恐惧所干扰，不过好在他能一次次地将自己的心拉回来，坚

信只要跟随着前者的脚步，必然能走出这片森林。坚定的信念使他避免了葬身虎口的悲剧。

而对于那个顺利穿越森林的年轻人来说，路途的险阻，伺机在周围的毒蛇猛兽并不会成为他的阻碍，因为他清楚地知道，在未达到目标之前，他决然不能倒下。他的心只需关注于自己的目标，关注于那个他即将征服的世界便可。所以他稳步向前，毫不迟疑，最终走出了限制他的“世界”。

生活中的人大多扮演着故事中的角色。**有些人对自己一成不变的生活感到疲惫，想要改变，却又害怕改变。**他们会偶尔幻想一下如果自己鼓起勇气，摆脱这种无力的生活状态，会不会活得精彩？但幻想过后，他们还是继续过着周而复始的乏味的生活。有些人则会壮胆跨出那一步，然而跨出去之后又后悔不已，怕赔了夫人又折兵，在浪荡了一段时日之后再返回原来的生活。殊不知，变化多端的社会不会停下脚步等待任何一个人，所以等他回头寻找原有的“有保障”的生活的时候，却发现早已物是人非。还有那些在奋斗的过程中遭遇挫折与逆境，时而犹豫自己的决定正确与否的人，只要他们能随时拉回自己的心，重整旗鼓，哪怕会蹉跎一些岁月、浪费一些机遇，但最后他们也会获得劳动的果实。**只有那些敢于挑战自己的命运与生活，持之以恒怀揣梦想、直视目标的人才能坐上金字塔最顶尖的位置。**

大多数人时常觉得自己是组成这个世界的一部分，渺小得犹如沙粒，能够衣食无忧便已是上天莫大的恩赐，怎么可能还去奢望征服这个世界？其实这是那些人自认为正确，却是天大的错误的观点。**人类繁衍至今已有千百万年的历史，而我们每一个人的身心都继承着祖先千百年进化而来的结晶，我们身体中的每一份血液、每一个细胞都是那么的不平凡，蕴含着千百年的智慧与力量，而大多数人却对自身蕴藏的这一宝藏视而不见！**那些拥有世界的人究竟做对了什么？觉醒！他们发现了自身的宝藏，将征服世界作为自己的目标，将自身的才华

淋漓尽致地发挥出来。

不要等待奇迹的发生，你本身就是一个奇迹！从此刻觉醒，世界就是你的！

目录

序言

Chapter 1 我一直想要改变什么

1. 是什么阻碍我们做出改变 /3
2. 为什么好运气总伴随着别人 /5
3. 我所接纳的和我所排斥的 /7
4. 相信自己可以改变 /10
5. 最重要的是从现在开始行动 /13

Chapter 2 为什么我经常假装快乐

1. 为什么快乐可以转瞬即逝? /21
2. 快乐是无条件的，还是有条件的? /23
3. 父母快乐 PK 自己快乐 /26
4. 快乐到底是什么 /30
5. 拆掉伪快乐的围墙 /32

Chapter 3 找回 20% 的真我

1. 我们内心的 80/20 法则 /39
2. 剔除 80% 的负能量 /42
3. 如何运用好 20% 的正能量 /45

4. 把重要的事情放在早晨搞定 /47

5. 将劣势用对地方转化成优势 /50

Chapter 4 重新绘制生命的蓝图

1. 试着改变一下自己的形象 /55

2. 每天的自省期，每周的冥想日 /57

3. 扼杀自己的拖延惯性 /60

4. 重新审视“取经”路上的九九八十一难 /65

5. 给出你所缺乏的，让自己从匮乏到富足 /67

6. 先改变自我，再改变世界 /70

Chapter 5 驾驭你的潜能量

1. 在自省中不断完善自己 /77

2. 否定当下的自己，在挑战极限中实现超越 /79

3. 不断为自己充电 /82

4. 自我施压，将内心的潜能彻底唤醒 /85

Chapter 6 关键性关系的力量

1. 你认识谁比你更重要 /91

2. 搭建“人脉网”从改变“人脉观”开始 /94

3. 提升自己的“被利用价值” /97

4. 助人者，人恒助之 /100
5. 制作你的无声名片——气场 /103
6. 倾听，最不费力的交友绝杀技 /108
7. 赞美的神奇力量 /112
8. 打开人脉存折，细数你有多少资产 /115
9. 把握每一个与自己有交集的“陌生人” /118
10. 高效运用自己的优质人脉 /123
11. 借助人脉让你出奇制胜 /124
12. 站在成功者身边 /127
13. 从现在起，试着把人脉排第一 /129

Chapter 7 积极情绪的神奇效应

1. 失控的情绪与心智之间的冲突 /135
2. 影响心理的十种坏情绪 /139
3. 情绪与身心灵的微妙关系 /145
4. 学会积极的自我暗示 /149
5. 把欲望控制在一个合理的范围内 /152
6. 用自制力将坏情绪转换成好情绪 /155

Chapter 8 完成真我的升级

1. 拒绝为自己脱罪 /161

2. 如何纠正坏习惯 /164
3. 信心和决心：习惯训练的关键 /166
4. 专心与认真：集中思想，拒绝大意 /169
5. 决断与果敢：克服优柔寡断的毛病 /171
6. 做一个有主见的人 /173
7. 不做那个纠结于完美的人 /176

Chapter 9 爱的能量法则

1. 你想从爱情中得到什么 /181
2. 给对方自由而非束缚 /184
3. 爱的基石是信任 /187
4. 正能量让家庭越来越富有 /189
5. 感恩彼此的付出 /191
6. 每一个奇迹背后都有爱 /193
7. 抓住当下每一秒 /199
8. 失去和痛苦同样是生命的礼物 /201



Chapter 1

我一直想要改变什么

你是否时常感到不快乐、不满足？

在生活中，你是抱怨居多还是赞美居多？

你是否觉得自己疲惫不堪，但是又不知道自己究竟为什么而累？

你是否一直想要改变什么，但是又不知道自己应该从何下手？

你是否想要彻底改变自己的生命质量，但又总是让自己无奈地屈服于命运的“安排”？

如果是这样，那么，问问自己究竟想要改变什么，又是什么在阻碍着你做出改变？

1. 是什么阻碍我们做出改变

大熊自从大学毕业后，就一直漂在北京将近三年，虽然他攒了些钱，而且有个漂亮的女朋友，但是他却始终不敢提结婚的事。他有一份看似稳定但又没多大发展前景，定期开工资但又不那么丰厚的枯燥工作。他看看身边年龄相仿的朋友、同事，貌似大家比他也好不了多少，都是波澜不惊地混生活。

每当看企业家自传、名人访谈的时候，大熊总想狠狠心脱离这一成不变的轨道，改变自己的生活：他想辞了工作，自己创业，但怕社会险恶，自己被坑又被骗；他想拿钱投资自己、构建人脉，又怕丈母娘嫌他老大不小了还没凑够买房的首付款，怂恿女友另嫁他人；他想拿着攒下的钱，带着女友回老家买房过小日子，又怕邻里乡间嘲笑他在大城市混不下去，带着老婆躲回家做他曾经极为鄙视的“乡下人”……他每每抑制着兴奋跳动的内心想着改变，但立即就会发现，貌似每条路都不是那么保险。所以他只能是一声长叹，继续过着他乏味，但看似有保障的生活。

在旁人的眼中，这个人绝对是个浑身上下充斥着矛盾的纠结体！

看到他纠结这个，纠结那个，估计你也跟着他觉得累。

在生活中，我们不可能总是旁观者，多数时候我们还是那个当局者迷的当事人。生活时常会丢给我们一个食之无味弃之可惜的鸡肋，让我们时不时地就处在一个纠结情绪中。当鸡肋变大，变成我们要用未来幸福做赌注的重大事件时，我们时常会被现实吓弯了腿。因为这个选择至关重要，它既可能是康庄大道，又可能是万丈深渊，所以我们不肯踏出那一步，只能原地踏步。在这个时候，即便是上帝跳出来对你说：“亲爱的，大胆地往前走吧！你选择的这条路就是通往天堂的路。”你也可能会犹豫再三，考虑这个上帝会不会是山寨货。

究竟是什么阻碍我们迈出一大步，做出改变？是我们对未来的不肯定，对自己的不信任，是我们脑中固有的“安全卫士”在作怪。从小到大，长辈们的宝贵经验、自己的亲身感受伴随着我们成长，并逐渐形成一种对新事物进行主观判断的意识。不可否认，它在一定程度上保障了我们的安全，但更多的时候它却限制了我们跳跃的思维。

我们时常认为自己是自己的主人，事实上不然，那个大脑中的“安全卫士”才是我们的主人。即便大熊知道自己的生活像一条泛着霉味儿粗糙的旧毛巾，并且他也知道自己应该去创业、去提升自己或者回归家乡，但是他怕失败、怕丢了爱情、怕别人的嘲笑，只能继续无奈地过着自己的毛巾生活。

觉醒是什么？觉醒就是让我们亲手敲碎“安全卫士”面具的最好利器。它可以让我们的看到面具下面那个自以为是又孱弱胆小的丑恶的奴隶主。就是它捆绑了我们的翅膀，把我们禁锢在畏首畏尾的牢笼中。只有认识到它真实的一面，我们才能认清它什么时候是在帮助我们躲避伤害，什么时候是在死死拖着我们的后腿。

是什么在阻碍我们做出改变？不要再用目光扫射外界事物，要把目光对准自己，对准隐藏在我们身体里的虚伪的“安全卫士”。

2. 为什么好运气总伴随着别人

“安全卫士”在阻碍我们做出改变时，常会灌输给我们一个意识：你没那种命，你没人家那个运气。久而久之，我们自己也会怀疑，为什么好运气总是伴随着别人，而砸不到自己的头上？面对他人接连的好运气，一部分人会表面上羡慕、暗地里嫉妒，只有少数人会反思自己。这与“安全卫士”阻碍我们做出改变的道理相通，好运不来光顾并不是运气偏心，而是我们自己出了问题。

理工科的高材生在上了重点大学之后却突然爱上了写作。本来他的父母与导师们十分看好他，认为他必定可以在科研领域获得一定的成就。然而自从爱上写作之后，他便开始“不务正业”，整天沉浸在阅读与写作之中。导师们痛心疾首、扼腕叹息，觉得这么个大好青年就毁在了不着边际的文学之中了。然而令导师们跌破眼镜的是，他在未毕业前便出版了一本书。在书中，他独到的见解与犀利的言语获得了读者的一致好评，就连媒体都来争相采访他。因为这本书的畅销，使他在毕业后顺利进入了当地政府，做了一名拥有“铁饭碗”的政府科员。父母为他高兴，导师们也纷纷说着一直看好他，果然不负众望。

在工作了两年之后，他却突然想要辞掉政府科员的工作，投身到大城市中，继续追寻自己的文学梦想。此时，家长亲友们纷纷跳出来制止他的这一行为，并有理有据地指出：第一，大城市人才济济，你可能渺小得连个头儿都冒不出来；第二，你的第一本书畅销也许只是幸运，倘若再写不出畅销书，你不但不能养活自己，你那“铁饭碗”肯定会被虎视眈眈的人抢走，到时想后悔都来不及；第三，即便你在北京找到了稳定的工作，但北京房价那么高，你得奋斗十几年都不一定能攒出买房子的钱，到时媳妇都讨不来，着实不划算。

虽然亲友们组团并采用车轮战来说服他，但他依然不为所动，辞

了工作投身到北京。事实证明，他在文学上的造诣真不单单只能写出一本畅销书，而是接二连三地写出畅销书。仅仅用了三年时间，他便创作出了五本畅销书，并成为北京一家大型媒体公司的副主编。他不但在北京全款买了房子、车子，还娶了一个同样爱好写作的温柔贤惠的妻子。

当他带着妻子，开着名车回到家乡时立马便成为了人们议论的焦点。当然，亲友们不会再说他鲁莽行事，不要“铁饭碗”去北漂。他们只是对他的父母说，真是他们家祖上积德，让他这么有出息。并且亲友还会艳羡地对他说他真是好运气，扔了“铁饭碗”后不但找到了“金饭碗”，还娶到了这么美丽的妻子。面对众人的吹捧他笑而不语，因为他心里知道，自己的好运气，究竟是来自祖上积德，还是源自他自己。

好运气并不是自己通过化学反应凭空组合来的，而是需要它的人们通过自身的努力创造出来的。这就好比一则笑话说的，有个无所事事的人天天跑到教堂，指着耶稣的圣像责怪耶稣为什么偏心，不把好运降临给他，让他中头等奖。一来二去的，耶稣实在受不了他的唠叨，便现身对他说：“你让我将好运降临给你，让你中头等奖，但是，好歹你也去买张彩票啊！”有一部分人就如同笑话中的闲汉一样，每时每刻都在幻想着好运的降临，可是倘若自己什么都不做，连迎接好运的跑道都不铺就，这让好运从哪儿降落？

现在我们来回想一下我们目前度过的人生，从上学到毕业，到进入社会到组建家庭。在我们目前所经历的人生中，我们不是没有伴随好运气的时候。如今细细回想一下好运气光顾我们的场景，那时是不是我们最坚定理想与目标，最锲而不舍的时刻？我想答案是肯定的。我们再来想想身边那些好运连连的人，他们好运来临的时候是不是对自己原有的生活进行反思，并最终义无反顾做出改变的时刻？就如同上述故事中的理工高材生。不夸张地说，他的生命的每一次质的飞跃