

(第108版)

# 做你想做的 人

As A Man Thinketh

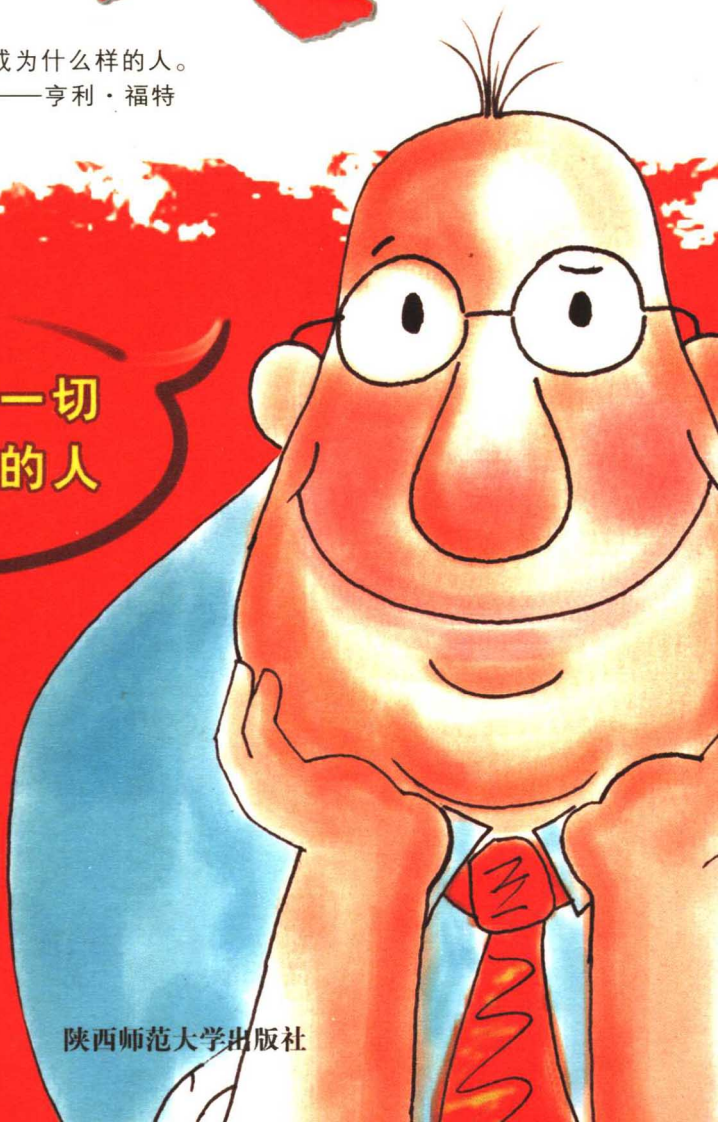
你如何给自己定位，你就会成为什么样的人。

——亨利·福特

[英] 詹姆士·艾伦 著

自己决定一切  
做你想做的人

陕西师范大学出版社



# 做你想做的 人

(第108版)

As A Man Thinketh

你如何给自己定位，你就会成为什么样的人。

——亨利·福特

[英] 詹姆士·艾伦 著

自己决定一切  
做你想做的人

陕西师范大学出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

做你想做的人/(英)艾伦著;徐建平译.一西安:陕西师范大学出版社,2006.10

ISBN 7-5613-3746-9

I.做... II.①艾... ②徐... III.人生哲学 IV.B821  
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第117093号  
图书代号:SK6N0962

---

This book's copyright is owned by  
Shaan Xi Normal University Publishing House,  
now published in China and registered in CIP(2006,117093).  
No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or  
by any means electronic,chemical or mechanical,including photocopying,  
any information storage or retrieval system without a licence or other permission  
in writing from the copyright owners.

All rights reserved.

---

责任编辑	周宏
封面设计	蚂蚁工作室
版型设计	祝志霞
出版发行	陕西师范大学出版社 (西安市陕西师大120信箱)
邮 编	710062
印 刷	北京高岭印刷有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	5
字 数	108千字
版 次	2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5613-3746-9/B·135
定 价	19.80元

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系

# 中 文 版

## 序 言 做最好的自己

1888年，巴黎科学院举办了一次科学论文有奖征文活动，征文规定作者除了提交科学论文之外，还需要提供一条人生的格言。

俄国女数学家苏菲·柯瓦列夫斯卡娅在这次征文活动中获得了论文和格言的一等奖，她的格言也因此被世人广为传诵：“说你知道的话，干你应干的事，做你想做的人！”苏菲·柯瓦列夫斯卡娅通过自己的努力成为了数学史上的第一个女教授，她也用自己的行动和成就实践了“做你想做的人”这句格言。

我们现在生活在一个风云激荡的时代；同时这也是一个机会频生、奇迹迭出的时代；这真正是一个人人都渴望成功而且极有可能获得成功时代。

于是，就有了人们对成功之路的不断求索。

过去不等于未来。过去你成功了，并不代表未来还会成功；过去失败了，也不代表未来就要失败。因为过去的成功或失败，只是代表过去，未来是由现在所决定的。现在干什么，选择什么，就决定了未来是什么！失败的人不要气馁，成功的人也不要骄傲。成功和失败都不是最终结果，它只是人生旅途中的一个点而已。因此，成功学大师李践说过“这个世界上不会有永远成功的人，也没有永远失败的人。”

人人都渴望成功，但是，透过时代的多棱镜，即使是那些成功

## 做你想做的人

者,也有很多是病态的:或者是言语上的巨人,实践上的矮子;或者曾经泡沫化般崛起,却在瞬间蒸发;或者是财富上的富翁,实际上却是精神上的乞儿;或者偶然中一跃龙门,却随后就销声匿迹……

成功的标志是什么?成功有无必然性?成功的必然之路在哪里?

自己决定一切,做你想做的人,这就是成功的基础。要从小事做起,你想成为什么样的人,就用什么样的要求来要求自己,不以小事而不为,也不以烦琐而不为。既然想做就一定要坚持,从点滴的细节做起,从身边的小事做起。

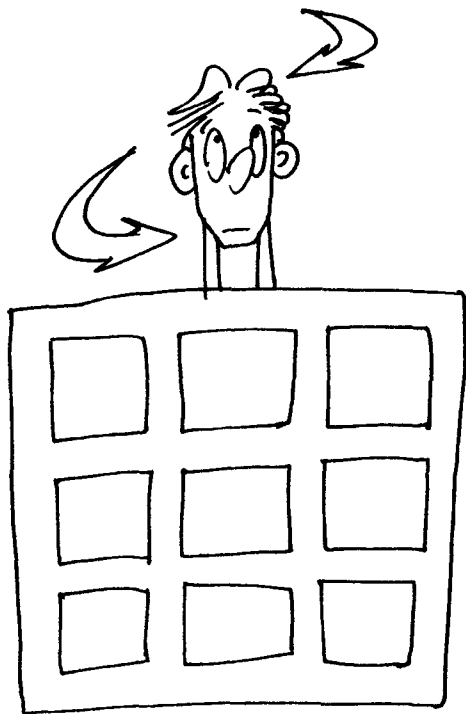
既然选择了,就不要退缩。未来的成败对于我们来说并不重要,重要的我们是否努力过,只要你可以问心无愧的说:我努力了,我尽力了,我想结果对于我们来说并不是最重要的。想比别人得到的更多,首先就要比别人付出的更多。

做自己想做的人,就要严格的要求自己,就要做好远行的准备,就要懂得隐忍,就要心态平和,就要把握自我。

人要想实现自我的价值,就要有目标,并且要为之坚持不懈。每个人要在自己的心里洒上健康的种子,不能让消极的心态生根发芽,遇上挫折、阻力也要坚持不懈,让目标积极、健康的茁壮成长。不轻易放弃本身并不是目的。成功才是最终的目的。然而成功的过程,其实就是不断克服障碍的过程。爱迪生为了寻找适用的灯丝材料,做了5000多次实验都失败了,可是他有明确的目标,积极的心态,他认为自己不是失败了5000多次。而是知道了这5000多种材料并不适合,只要继续下去,就一定能够获得成功。经过10000多次实验,爱迪生终于“造出”钨丝。如果他当初放弃了,就

不可能为全世界带来光明了。从下决心做一个成功的人那一刻起就要进入积极的状态,机会永远只青睐有准备的人。只有知道明天干什么,今天才会活得有意义。有目标,生活才会充实、快乐。明确地知道自己的生活目标,感受自己正在向目标前进,这就是幸福。只有对目标执着,才能成功在握。

人生的目标决非一蹴而就的,这是一个不断积累的过程。努力找出什么是自己想要的,才能知道哪里是自己的天堂。时刻把人生的目标谨记于心,每天都要朝着目标前进。确定目标,马上行动。不要总是把今天的事情推到明天。“明日复明日,明日何其多。



## 做你想做的人

我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至。”时间是平等的。没有等级之分，但它在每个人手里的价值则是有所不同的，确定明确的目标，要有效的管理时间，让心态始终处于积极的状态。

我们要给自己制订一个目标，每天向着这个目标努力前进。让时间成为你走向成功的阶梯，跃过重重障碍和阻力，到达成功的彼岸。做一个让自己感到自豪的人。

“交换一个苹果，各得一个苹果；交换一种思想，各得两种思想。”在这弥漫着急功近利、浮躁、轻浮之风的时代，在这提倡终身学习，强调永续创新的知识经济时代，大量的事实告诉我们，真正的成功者不仅是“勤于思，敏于行”的人，而且还是深谙人生之“道”、事业之“道”的人。这个“道”，就是规律。

还等什么，相信自己！现在就行动起来，一切从心开始，做你想做的人。

# 英文版 序言 自己决定一切

**思维是一切行为的主宰。**人类是思维的动物，始终利用思想这一工具，不断调整自己的意愿使之成为现实，并带给人类无数的快乐与疾苦。人类总是悄无声息地思考，并将思维通过行为转化为现实，而周围的环境只不过是思维的镜子。

对于自己的哲学思想，我有一个积极的原理：法律、公正、正义是精神领域的塑造力和推动力，只有一个人的人性是正直的，他才能认识到宇宙万物是正确清晰的。一个人只有将注意力集中到学习、观察事物的状态上，才能够了解事物的本质。当我们看待事物的角度发生变化的时候，我们的观点也会随之发生变化，同时，当不停地变换角度的时候，你所关注的焦点也会不断地发生变化。所有这些原理、行动、相互作用、顺序不断地发生变化，也就构成了精神世界的中心。

**“每个人都是自己的创造者”**，人们选择的思想和激励自己的想法决定着他们成为什么样的人。思维是熟练的织布工，不但制造了性格的内衣，还制造了环境的外套；就仿佛他们已经织出了无知和痛苦，正在织着快乐和幸福。

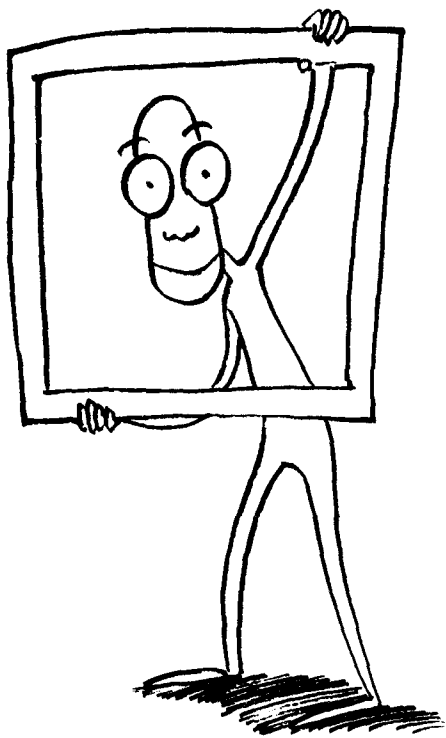
环顾世界，我发现所有事物都笼罩在悲伤的阴影之下，遍地都是苦难之火灼烧后的狼籍。为此，我不停地寻找原因。我四处寻找，却无法找到原因；我在书中苦苦寻觅，仍然无法觅得原因。当我行



细地审视这些悲伤和苦难的本身，不但找到了原因，而且发现原因具有自我制造的本性。于是，我再次深入地察看，终于寻找到了补救的方法。

我发现了一个规律，大爱的规律；我也找到了一种生活，适应这种规律的生活；我还发现了一种真理，只有从思想上克服困难才能达到宁静平和的心境这一真理。因此，我一直梦想

着写一本书去帮助世人，不论是贫困还是富有，不论是博学还是无知，不论是世间的还是非尘世的，去帮助所有的人们从自身寻找所有成功、所有幸福、所有成就、所有真理的源泉。怀着这个梦想，我不停地努力，最终梦想变成了现实。现在，我把获知的全部付诸笔端，交给世人，去完成使人康复和幸福的使命。我知道，它肯定会走向那些正在等待它和准备接受它的人的家中，进入到他们的心灵深处。



詹姆斯·艾伦

# 目 录

中文版序言 做最好的自己 /1

英文版序言 自己决定一切 /5

## 第一篇 想法决定人生

第一章 思想铸就品质 /3

第二章 理想指导人生 /6

第三章 思想影响健康 /16

第四章 目标来自想法 /19

第五章 思想决定成就 /22

第六章 变梦想为理想 /26

第七章 拥有平静的心灵 /30

## 第二篇 成功就在脚下

第一章 罪恶的教训 /35

第二章 精神反映世界 /41

第三章 走出逆境的方法 /48

第四章 思维的无声力量 /61

第五章 健康、成功和力量 / 70

第六章 获得幸福的秘诀 / 81

第七章 成功的自我实现 / 88

### 第三篇 通向卓越之路

第一章 沉思的力量 / 93

第二章 自我和真理的抗衡 / 101

第三章 获得精神力量 / 109

第四章 实现无私的爱 / 114

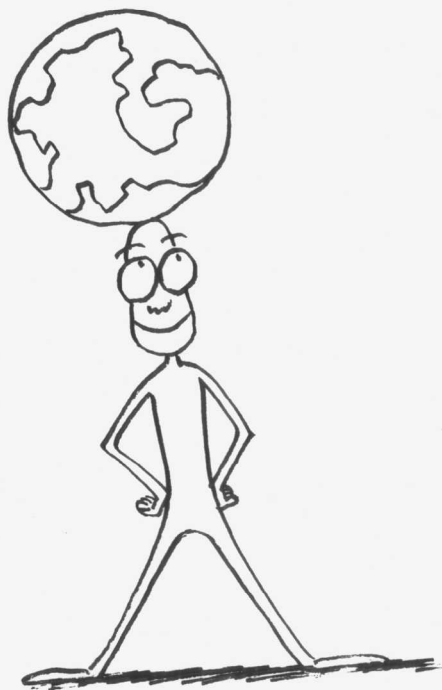
第五章 进入大无限 / 124

第六章 奉献的定律 / 131

第七章 实现完美的平静 / 139



## 第一篇 想法决定人生





## 第一章 思想铸就品质

有句格言说过：“一个人的思想决定他的为人。”这句格言不仅涵盖了人生的全部价值，而且涉及到了人们复杂的情感，触及到了人生所要遇见的各种境况。可以毫不夸张地讲，人之所以成为人就在于人的思想；一个人的品格就是他所有思想的显现。

没有种子，就没有植物可言，更谈不上茁壮成长；没有了思想的种子，人的一切行为也就成了无源之水，人也就不能称其为人。无论是那些“自然而然”的行为，还是“出乎意料”的行为，或者是刻意设计的行为，这个道理都是普遍适用的。

如果说，行为是思想的花朵，那么悲喜就是思想结下的果实；因此，一个人的思想决定了他收获的是甜蜜的果实，还是苦涩的果实。

人类是自然规律的产物，而非依靠阴谋诡计长大。不论是在可视的物质世界里，还是在思维的神秘王国里，因果关系都充分地、绝对地、无可背离地发挥着作用。高贵、无上的品格并不是上天的恩赐或是机遇，而是正确思维指导下经过持续努力得到的自然结果，也是长期心存正念的必然结果。同样的道理，长期累积卑微的思想，就会形成卑鄙和低贱的人格。

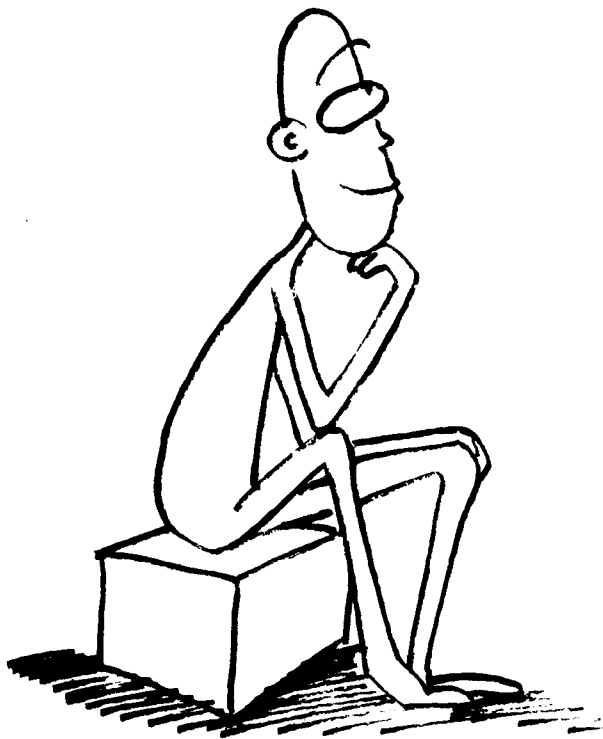
一个人成功与否完全掌握在自己手中。在思想的器械库里，他既可以制造武器，摧毁自己；也可以制作工具，开创一片无限快乐、

## 做你想做的人

充满力量、平静祥和的新天地。人只要能够正确地选择思想并且付诸实践，就能够达到神圣完美的境界。如果错误地滥用自己的思想，就只能堕落为禽兽之辈。在这两种极端之间，存在着不同层级的品格，每个人都是自己的创造者与生命的主宰者。

当前，得以保存和传承的有关心灵的所有美好的真理中，最令人愉悦、最能够带来累累硕果的就是：人是思想的主宰者，品格的培养者，社会地位、环境以及命运的创造者和塑造者。

作为力量、智慧与爱的化身，作为自己思想的主人，人类掌管着应对任何境遇的钥匙，其自身内还有一个蜕变和再生的装置，借



助这个装置,人可以实现自己的愿意,使自己成为自己想成为的那种人。

人永远是自己主人,即使在最软弱和最堕落的悲惨境地仍然如此。但是当他存在弱点,并走向堕落的时候,他就成为一个不能正确支配自己的愚蠢的主人,错误地管理着自己的“家产”。当他开始认真反省自己所处的境况,坚持不懈地追寻种种为人处世的自然规则的时候,他就能脱胎换骨,成为一位明智的主人,巧妙地引导自己的才智,充分利用自己的思维,施展自己的能量,收获硕果累累的明天。这就是一个有觉悟的主人。人类只有发现内心的思想法则,才能成为如此明智的主宰。当然,这种发现需要实践应用、自我分析以及精心体验。

只有经过大量的勘探及开采工作,人类才能够得到黄金以及宝石。同样,只有努力开采心灵的矿藏,才能挖掘人内心深处的宝藏,领悟到为人处世的真理。人是自己品格的培养者,人生的塑造者以及命运的构筑者。如果他能够观察、控制、改变自己的思想,探索思想对自身、他人以及人生境况所产生的影响,并耐心地了解实践与检验的因果关系,他就能明白无误地印证这个道理;如果他能够把每次经历——哪怕只是日常生活中最微不足道的小事,作为理解和运用智慧与力量的方法,他同样可以证实这个道理。在这个方面有一个绝对的法则,那就是:追寻者就是发现者,只要他去敲门,大门就会为他开启。只有依靠耐心、实践以及坚持不懈的毅力,我们才能够迈入知识殿堂的大门。



## 第二章 思想指导人生

人的思维就好比一座花园，你可以辛勤耕耘、精心照料，让鲜花遍园盛开；你也可以置之不理、放任自流，让它变成一片荒芜。但是，无论你是精心耕耘、还是放任自流，它都会按照自身的规律发展下去，产生相应的结果。如果不播下有用的种子，杂草的种子就会散落土壤中，不断繁衍，不久整个花园就会杂草丛生。

如同园丁总是精心地开垦土地，小心翼翼地清除杂草，种上他所需要的花朵和果蔬一样，人类也应该悉心护理自己的心灵花园，清除所有错误、无用以及不纯的思想，努力地培养正确、有用以及纯洁的思想，只有这样才能收获完美的成果。经历了这样一个过程之后，人们迟早会发现，他是自己心灵花园的主人，是自己人生的导演。同样，他不断地展示自己内心的思想瑕疵，就能更加清楚地理解思想力量和思维因素在品格、境况与命运塑造过程中是如何发挥作用的。

思想与品格是一体的，由于品格只能通过环境和境况来证明和展现自身，所以一个人在日常生活中的外在表现，总是与他的内心想法息息相关、和谐统一。当然，这并不意味着在任何特定的时间段里，一个人所处的境况都能够反映出他完整的人格，而是这些境况无法摆脱对内心意念的影响，已成为他个人发展过程中必不可少的组成部分。