

*The Inner Power*

# 内在的力量

周海燕 著

挖掘内在的力量，破解心灵的密码  
给每一个想要提升和改变自己的人

一个在人生道路上不断完善自我的方向标，  
一次让你真正找回自己，  
做回自己的生命课堂，一本让你安住当下、看清自我能量的智慧之书。  
反求诸己，才能拥有一份豁然的心态，  
收获一个异样的美丽人生！

中国商业出版社

# The Inner Power

## 内在的力量

周海燕◎著

挖掘内在的力量，破解心灵的密码  
给每一个想要提升和改变自己的人

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

内在的力量 / 周海燕著. —北京: 中国商业出版社,  
2011.12

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7548 - 0

I. ①内… II. ①周… 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(2011)第 268822 号

责任编辑:陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.ccbbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京通达诚信印刷有限公司印刷

\*

720×1000 毫米 16 开 17 印张 200 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

\* \* \* \*

(本书若有印装质量问题,请与发行部联系调换)



## 推荐序

飞机终于落地,我的心也跟着这架飞机一起落地了!

法院已经宣布破产,接下来就是等待破产清算程序。经历了无数个日日夜夜的抗争和挣扎之后,最终的一切还是都归于零了!

辞职创业前,曾经有过很多的梦想和宏伟的计划,但是当自己真正迈出这一步的时候,却发现自己并没有想像中的那么坚强和勇敢,几乎所有的事情都是在脱轨运行,完全不是自己预想的那样,大部分的时候都是在被事情推着走,疲惫和无助的情绪经常围绕在我的身边。为了公司的生存,我几乎放弃了之前所有的兴趣爱好,改变了习惯,朋友们都说我不再是以前的我了,但我没有后悔,因为我知道,要想成就一番事业,就必须做出很大的牺牲,没想到最终却是这样的结果……

一切都在突然之间停了下来,而我也只能跟着停下来,因为我实在不知道自己接下来要做什么,虽然嘴上已经承认了自己的失败,但是潜意识好像还没有接受这个现实,创业的很多事情会突然冒出来,甚至做梦的时候都像在打仗一样。

于是 I 开始了所有失败者都会做的一件事情——散心! 旅游、爬山、游泳、聚会等等一切能疏散身心的事情,我都去做! 虽然心情





有所缓和,但心里总觉得还是有什么东西堵塞似的,或许是那些缠身的债务,或许是因为梦想的破碎。

在一次的朋友聚会中,我遇到一个我以前不认识的人,后来才知道她叫周海燕,也就是本书的作者,是一名心灵畅销书的作家,也是一名培训师,朋友跟我说,让我好好跟她聊聊,对我会有帮助。我有点不以为然,我是学理科出身的,一向信奉严密的逻辑推理,对于心灵治疗这类的行业,多少认为有那么点旁门左道的嫌疑,或者跟宗教多少有点瓜葛。礼貌地聊了几句,互相留下了联系方式,她告诉我明天她有一堂课,有时间的话可以去听一下。出于礼貌,我随口答应了,其实我本无事可做。

第二天,到了听课的地方才知道,这并不是我想像中的公开课,形式有点像私人聚会,一共不到二十人,与其说是讲课,不如说是在一起探讨。在几个人发过言之后,我察觉到来这里的人都是正在经历着某些困难,要么是自己的公司无法摆脱困境,要么是自己现在的工作压力很大,总之,每个人的身上都好像压着一座山,没有丝毫的快乐可言。其实这并没有什么好奇怪的,现在的社会本来就是如此,有点压力太正常了,没有压力才让人奇怪呢!但是让我感到奇怪的是他们为什么会来听这样的一堂课程,难道一堂关于心灵的课程就让他的问题消失了吗?困难是实实在在的,解决困难的惟一办法就是关注困难本身,利用一切可以利用的资源把困难消灭掉,这是我一直信奉的。至于心灵慰藉,内心强大之类的话,太飘渺了,最多也就是隔靴搔痒。

想到这里,我有点不愿待下去了,但是人很少,我也不好突然离去。可想而知,我的思绪已然飘远,只是在朦胧中听到诸如“找到





自己的天职”，“努力地活在当下”，“觉察自我”对话语，这些并没有引起我的注意。快要结束的时候，我感觉到她的眼睛在看着我，然后说了一句话，“其实我们每个人的内心都有着强大的力量，只是很多人并不了解自己的这种能力，因为他们很少观察自我，总是将自己的目光看向外在，从而使得成长过程的某些事情阻碍了我们心灵的畅通，让我们看不到真正的内在的自己，比如失败……！”当她说到“失败”这个词的时候，我的心里忽然颤抖了一下，哦，这个词对我来说确实比较敏感，因为这就是现在的我——一个失败者！

围绕着“失败”这个词，当天晚上，我怎么都睡不着，我这么努力，怎么会失败呢？然而，这却是不争的事实。失败已经过去，但我却没有从失败的阴影中走出来。难道真的是我的心理出了问题？难道我不是一个内心强大的人？以前，这些东西都不在我的思考范畴之内，今天我是怎么了？或许就是因为“失败”。心里有了这个结之后就一直没有放下，于是我决定跟海燕约个时间聊一聊！

下面是我们见面时的一段对话：

我：“我不太相信所谓心灵方面的理论！”

海燕：“为什么？”

我：“我是一个地地道道的唯物主义者，不相信什么神奇的力量或是宗教之类的东西。我只相信严密的逻辑推理，如果没有逻辑关系的话，我是不会接受的。”

海燕：“我们的内心世界是真实的存在，这也是虚构的吗？”

我：“这个没错，但是内心的反应和你的结论之间有什么必然的逻辑关系吗？”

海燕：“我对科学的世界也是认同的，但是并不是所有的事情





我们都可以用逻辑来解释,举个例子,男女之间的情爱,能用方程式表达吗?”

我:“这个自然不能,但是这也不能表示你的结论就是正确的!”

海燕:“其实我所做的事情并不是给人下一个结论,而是引导个体自己去探索自己的内心世界,找到那个真正的自我,就算有一些结论的话,那也不是我自己杜撰出来的,而是经过很多人的观察、实验,总结得出来的。这样吧,我们不要做出判断,我们先来做一件事情,体会一下,然后再讨论。”

我:“好的。”

海燕:“你對自己好吗?”

我:“当然,我旅游、爬山、聚会……所有可以让人开心的事情我都做了,这还不叫对自己好吗?”

海燕:“那么,在你看来,你是爱自己的!”

我:“爱自己?! 嗯。”(虽然听得有点不习惯,还是认同了。)

海燕:“那你快乐吗?”

我:“不! 不知道为什么。”(海燕的眼光在我的眼睛上停留几秒。)

海燕:“你是不是在事业上有些不如意的地方?”

我:“嗯,创业失败了!”(神色黯淡。)

海燕:“既然你口头上已经承认自己失败了,为什么你的内心却不接受这样一个事实呢?”

我:“我的内心没有接受?”

海燕:“如果你已经接受的话,为什么不能重新开始呢?”

我:……

我的大脑飞快地运转着,对啊,为什么我不能重新开始呢?(我





似乎在自言自语)我在困扰什么呢?我被什么给绊住了手脚?这就是我们的内心世界吗?审视自己,检查自己,找出问题!——想到这时候,内心忽而升腾起希望。

海燕:“很长一段时间内你一直挣扎在自己的创业失败中,没有走出来!你无法接受自己失败的事实。”(看了看我。)

我:“嗯,或许是吧。”

海燕:“你是不是把自己关注的焦点一直都放在过去的失败上?于是,由于回想失败导致的负性情绪越来越多,积聚在你内心,越是这样,你越是陷入其中,无法摆脱?!”

我:“嗯。”(若有所思地点点头。)

海燕:“你的内心感受是什么样子的?”

我:“当然不甘心!”

海燕:“不甘心代表你想改变当前的状况。”

我:“嗯。”(用力地点点头。)

海燕:“如何改变?从负性情绪中解脱出来,看清它们的本来面目,那并非真正的你自己。”

海燕:“问问自己:你最想要什么?”

我:“当然是事业的成功。”

海燕:“那你相信自己能成功吗?”

我:……

那天我们聊了很多,从早上10点聊到晚上8点,似乎还意犹未尽。但是那天海燕并没有跟我讲什么高深的理论,也没有试图说服我接受什么观点,她只是在我的心门上轻轻地敲了一下,却敲开了我的另一个世界,之前的我太执着于事情的本身,而忽略了自己的





内在世界,这种感觉是无法用语言来形容的,表面上的我似乎看不出什么改变,但是我知道自己正在内心深处构建一个强大的自我。

我知道,一个人内在的觉悟不是一朝一夕的事情,也不是光想一想、聊一聊就可以解决所有的困难,无论对人的身心多么有帮助的观点,都需要我们在实践中去执行,这样才会在我们的人生中发挥它的作用。

现在我的新公司又开始运转了,忙碌是不可避免的,但是却不再像之前那样晕头转向,起码心态比以前要好得多,除了工作,也会抽一些时间来做其他的事情,完整的人格是要在工作和生活的各种实践中不断去做,不断去体会才能构筑出来的!

回头细细审视自己的人生道路,在我们或长或短的一生中,我们不可避免地会遭遇困境,陷入危机,但这同时也意味着,我们的人生将要发生转机,生命中将有新的能量涌入。这就要看你是否有足够的勇气和决心,坚持自我,激发出自己内在的力量,让自己为自己的人生负责。

前些日子海燕写了一本新书——《内在的力量》,送给我看后说,如果有时间的话给她写个序。说句实话,我自认为自己还没有能力为此类书写序,而且最近确实很忙,书还没有看完,但我已经看到了里面有很多发人深省的内容,或许这本书并不是你想要的全部,但是,如果你能从中得到一些,哪怕是一句话,让你的内心感到一丝颤抖的话,也是有益的。

把我之前的一些经历写出来跟大家分享一下,聊以为序!

韩季桑

2012年2月16日于北京





## 自序

很高兴能通过这本《内在的力量》与大家相识,对每一位通过本书结缘的朋友道一声:“谢谢你们!”

心灵书系这两年在市场上出镜率越来越高,占领了图书市场的很大份额。从这一点我们不难看出,随着经济的发展,人们对自身精神层面的关注也越来越高。

说到心灵方面的书籍,很多人第一感觉难免会是生僻晦涩,让人一眼看下去,完全不懂在说什么。而本书不同,它打破以往专业心理学方面理论性很强的特点,试图用比较通俗浅显的语言为大家讲述心灵方面的一些问题,让每个人都能从心出发,看清内在的自己,发掘自己内在的力量,从而收获美满幸福的人生!

生活中,很多问题,我们都可以通过对内在的修炼来解决。比如说,在同样的环境中,为什么有的人很快乐,有的人却很悲伤?有的人积极向上,有的人却消极沮丧?有的人富有,有的人却贫穷?所有的这些问题,都可以指向一个方向——我们的内在!

在茶余饭后,放松休闲的时刻,不妨将本书拿来一读,并试着将书中的心灵修炼法则运用到你的实际生活当中,你会发现,生活





似乎被施了魔咒般会发生奇妙的变化。自己似乎被一种力量所牵引着,带你走出悲伤,走出困惑,远离愤怒,远离失败,让你挣脱心灵的枷锁,走向一个自由而幸福的人生!

生命不是静止的,生命中的每一次变化,每一次成功和每一次挫折,都是我们发现内在自己的机会。不要只会抱怨,只会沮丧,那样毫无意义。生命中的任何经验,不管成功或是失败,都是我们进一步成长的机会,是我们发现问题,寻找本源,走向更高级生命形式的契机!

在我们的生命中,冥冥之中存在着很多无形的力量,信念的力量,自我认知的力量,感恩的力量,等等。你坚定不移地相信什么,这件事情在将来的某一时刻就必定会成真;你如何认识自己,就会决定别人对你的评价;你充满感恩地对待生活的一切,生活也会以感恩的形式来回报你,让你获得幸福和快乐!这一切的一切,取决于我们的内在——它是如何运作的!

内在是无形的,也是有形的。当你践行内在力量的时候,你会发现你的生命将变得平和,生命中的一切都在时间的指针中趋向圆满!

本书不会给你一个现成的答案,也不能让你立时实现你的愿望,但是它却能够直入你的内心,教给你解决问题的方法,让你能够从本心出发,获得力量,收获希望,体味幸福,始终能够以一双看清事实真相的双目,以一颗乐观而平和的心,真诚面对生活中的一切!

生活是你自己创造的,幸或不幸,只有你自己能够把握。世界没有亏欠你什么,它赐予你美好的一切,至于如何度过,那完全在





你自己！因为，人生始终要自己负责！

真心希望本书能够助你发现内在的力量，在以后的人生道路上，快乐安康！





# 目 录

|           |   |
|-----------|---|
| 推荐序 ..... | 1 |
| 自序 .....  | 1 |

## 第一章 过好每一个今天

古希腊思想家苏格拉底说：“惬意、美丽和公正的生活是一体的。”爱尔兰作家玛丽亚·埃奇沃思说：“如果我们珍惜当下，岁月也会善待自己。”美国残障教育家海伦·凯勒说：“有时候我想，用仿佛明天就会死去一样的心情来度过每一天是一个极好的习惯。”汲取当下的力量，把握每一个今天，留意生命的每一刻，你会心存感激，因为你发现了生命的真谛：活着真好！

|                 |    |
|-----------------|----|
| 把握今天 .....      | 3  |
| 活在当下 .....      | 6  |
| 别看不起小事 .....    | 14 |
| 投资我们的时间 .....   | 19 |
| 尝试每天冒一点点险 ..... | 26 |
| 用心工作，用心生活 ..... | 31 |

## 第二章 约会真实的自己

苏格拉底曾经说过：“做真实的自己。”做真实的自己就是要真诚地面对自己，诚实地生活，依照自己的本性和信仰行事；做真实的自己就是拥有勇气、内省、公正和开放的心态，爱自己，尊敬自己，拥有良好的自我认知；做真实的自己，不会为了赢得他人和社会的认可而去扮演某种角色，因为你是你，而不是其他人；做真实的自己不会按照别人的方式来定义自己的命运，不会让别人为你做本该由你自己做的决定，因为你是自己命运的主人。还在被虚假的自己所





操控吗？冲破内心的恐惧，去约会真实的自己吧，他正急切地等待着你！

|                     |    |
|---------------------|----|
| 诚实的生活 .....         | 39 |
| 建立积极自我认知 .....      | 45 |
| 原来“我”在这里 .....      | 54 |
| 不必成为他人，只要做你自己 ..... | 62 |
| 做自己的主人 .....        | 69 |

### 第三章 管理自我的心灵

安东尼·罗宾说过：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”罗·伯顿说：“如果世界上有地狱的话，那就存在人们的心中。”顾修全说：“真正的管理人 是去管理人的情绪。”心灵是自我做主的地方。管理好自我的心灵，做好自己心灵的理疗师，就意味着你正在主宰自己的命运。

|                |     |
|----------------|-----|
| 生活总是苦乐相生 ..... | 77  |
| 控制自己的情绪 .....  | 81  |
| 清理心灵的垃圾 .....  | 86  |
| 相信生活的多重性 ..... | 91  |
| 管好你的愤怒 .....   | 96  |
| 接纳不完美的自我 ..... | 105 |
| 人生难免有坎坷 .....  | 112 |

### 第四章 做一个健康的人

欧文曾经说过：“人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上，才能建立起来。”世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。”因此说，现代人的健康，其内容是非常广泛的，包括躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等各方面。健康是上帝赐予人类的最好的礼物，是人生最宝贵的财富之一，是人类生命存在的最佳状态！做一个健康的人，过一份健康的生活！

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 健康是上帝赐予的最好礼物 ..... | 123 |
| 摆脱忧虑的困扰 .....      | 128 |
| 我们创造了自己的疾病 .....   | 135 |





|                 |     |
|-----------------|-----|
| 拥有健康的生活状态 ..... | 144 |
| 学会休息 .....      | 151 |

## 第五章 心想事成秘密

世界上有心想事成的秘密吗？为什么有些人总是能够过得很快乐，很幸福，很富有，总是能够获得自己想要的东西？而另一些人遇事却总是不随人愿？这难道真的是天注定的命运吗？《哥多林前书》有言“岂不知你们是神的殿，神的灵住在你们里头。”就让我们静下心来，聆听心想事成的秘密！

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 为什么他总是运气那么好 ..... | 159 |
| 信念的力量 .....       | 163 |
| 贵在行动 .....        | 170 |
| 人生需要勇气 .....      | 178 |
| 机会是自己创造的 .....    | 183 |
| 你创造了自己的世界 .....   | 191 |
| 坚持，就会发生奇迹 .....   | 198 |

## 第六章 破解幸福的密码

幸福是大千世界中每个人追求的终极目标。一个人感受幸福的能力并非与生俱来，而是一种后天习得的能力。幸福与金钱无关、与地位无关，而只关乎我们自己的内心。做一个对自己负责的人，一个懂得爱自己的人，一个不苛求、不抱怨的人，一个心灵富有的人，一个懂得感恩的人，你就是幸福的！让我们敞开心灵之门，打开这把幸福的密码之锁！

|                |     |
|----------------|-----|
| 你的幸福，你负责 ..... | 209 |
| 学会爱自己 .....    | 215 |
| 爱他，请先爱自己 ..... | 223 |
| 没有完美的爱人 .....  | 227 |
| 走出抱怨的世界 .....  | 234 |
| 做一个富有之人 .....  | 241 |
| 学会感恩 .....     | 246 |



# 第一章



## 过好每一个今天

古希腊思想家苏格拉底说：“惬意、美丽和公正的生活是一体的。”爱尔兰作家玛丽亚·埃奇沃思说：“如果我们珍惜当下，岁月也会善待自己。”美国残障教育家海伦·凯勒说：“有时候我想，用仿佛明天就会死去一样的心情来度过每一天是一个极好的习惯。”汲取当下的力量，把握每一个今天，留意生命的每一刻，你会心存感激，因为你发现了生命的真谛：活着真好！

