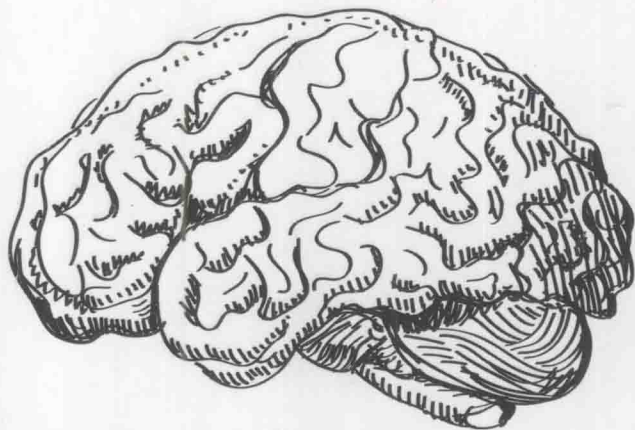


在境遇越来越复杂的今天，人们将何去何从，这是每个人都面临的选择。

# 精神力 修炼法则

于琳琳◎著



走自己的路，才能在这个人才济济的时代里凸现出自己的优势，离成功越来越近！  
献给你们——在成功之路上一直不断努力、孜孜以求的人们！

• SPIRITUAL •  
**POWER**  
LAW OF PRACTICE

中国商业出版社

# 精神力 修炼法则



于琳琳◎著

·SPIRITUAL·  
POWER  
LAW OF PRACTICE

中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

精神力修炼法则 / 于琳琳著. —北京: 中国商业出版社,  
2011.12

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7525 - 1

I. ①精… II. ①于… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗  
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 260116 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 20 印张 220 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

\* \* \* \*

(本书若有印装质量问题,请与发行部联系调换)



# 前言

## 勇敢地走自己的路

有篇文章讲了这样一个故事：有个人要穿过一片茫茫的沼泽地，因为不知道哪里是安全的路，于是只能试探着走。虽然危险性很大，一不小心就有可能陷入沼泽，但是只要注意，就有希望走出沼泽。于是这个人左跨右跳，竟也能找出一段路来，可好景不长，未走多远，不小心一脚踏进烂泥里，沉了下去。

不久，又有一个人要穿过这片沼泽地，他看到在茫茫的沼泽地上有一串密密麻麻的脚印，便想：前不久，一定有人从这里走过，那么我如果沿着这串脚印走就一定不会有错。于是，他便踩着那串脚印试着走起来，果然实实在在，于是他便放心一直走下去。可是，好景不长，没走多久，他就因为最后一脚踏空，也沉入了烂泥。

之后，又有一个人来到这片沼泽地前，他看着前面两人的脚印，心想：这必定是一条通往沼泽地彼端的惟一道路，也是正确的道路，看，前面已有这么多人走了过去，如果沿着这条路走下去我也一定能走到沼泽的彼端。于是，他放宽心地大踏步走去，最后他也沉入了烂泥。





漫漫人生路究竟该怎么走？是追随着别人的脚步，还是坚定地走自己的路？

当今的世界，成功之路不计其数，生活方式也各不相同，于是，我们便在滚滚红尘中越来越觉得迷失了自我，找不到一条属于自己的路，无法坚定地走好自己的人生路。

世界上有数不清的路，人生也一样，在走路的时候，如果沿着别人的路走下去，也许平坦，但是却永远也走不出新意，无法找到属于自己的成功。只有走自己的路才可能有创意，成功的可能性也就更大。

走自己的路，也许会遭遇他人不解的目光，会遭遇种种流言蜚语，会遇到这样或那样的坎坷和挫折，但是只要我们坚信心中的理想，勇敢地向着心中的目标奋进，不怕困难，总有一天，我们会看到独特的风景，成就一份独特的辉煌！这时你无须标新立异，却已与众不同。即使平凡，也决不平庸。

自己的人生路需要自己来走。无论是生活之路，还是事业之路、爱情之路、亲情之路、友谊之路，都需要我们自己来走，因为只有走自己的路，才能走出属于自己的成功天地。

走自己的路，就是相信自己的力量和价值，不轻信他人，一切遵从自己的想法和意愿，以客观事实为原则去做事（当然要在正确的前提下）。如果我们无法相信自己，就不会有自己的想法，也就会一切服从别人，从而成为别人思想的奴隶。

走自己的路，我们无需在意他人的种种评论，无需在意他人的指指点点，面对是是非非而不动摇心中的理想，不轻信别人的流言蜚语，想别人不敢想，做别人不敢做，不管面对什么境遇都坚信自





己的信心和勇气。

但是,走自己的路并不代表我行我素,傲视一切。在人生的道路上,我们也应该适当地接受别人的一些正确意见,同时用自身良好的人格魅力打动人心,开拓良好的人际关系,掌控更多的人际资源。

路有平坦就会有坎坷,活着就会碰到各种各样的艰难和曲折,与其逃避困难,不如迎难而上,前进的路上我们可能经常跌倒,其实这没什么可怕的,只要我们能拍拍身上的灰尘,还可以接着上路,怕就怕跌倒后没有勇气再站起来。

走自己的路,就是始终朝着坚定的目标奋进,永不退缩,有自信、有勇气与一切艰难斗争,有着永不放弃的劲头,穿越重重障碍,走向成功,走向巅峰。

如今的社会,人才济济,竞争激烈,活着有太多的艰辛和烦恼,有时候,我们想要按照自己的想法办事,而“平庸至上”的社会往往给我们加了一道无形的墙,使我们没有勇气走自己的路。

比如,在公司里,我们希望充分展示自己的才华,以求得更高的发展。然而,“木秀于林,风必摧之”,在一个团体内,谁做得更出色,更优秀,往往就会招致其他人的嫉妒乃至“背叛”,会遭遇被孤立甚至严厉惩罚的厄运,此时,我们往往会感到迷惘:走自己的路究竟是对还是错?

诚然,一个人要如何在这纷繁芜杂的世界里保持自我的本色,活出自我的风采,走出一条属于自己的路,开创一个属于自己的事业和未来,真的是当下每一个人都应认真思索的问题。

带着这个问题,我开始了这本书的编写,我的目的只有一个,





那就是：希望它可以给时下每一个行走在奋斗之路上的年轻人以启迪与鼓舞！

其中，我尽力引用一些比较典型、比较新颖的案例，比如当红影星章子怡、体坛明星邓亚萍、海星集团的董事长荣海、推销员乔治·赫伯特、北京京汉集团的董事长田汉、苹果公司的创始人乔布斯……他们每个人都具有独特的个性，从他们身上我们可以感受到生命所赋予的更高意义。之所以选择他们，只是希望读者可以领悟到我在创作此书时也在走自己的路，而不是与他人的简单雷同，好像只有这样才能对得起这本书的名字，也能道出这本书的灵魂所在。在书中，我加入了现代生活中出现的一些典型事例和我自身成长奋斗的经历，只希望您能从此书中找到答案，也希望您能够从中获得更多的人生感悟：走自己的路——相信自己，征服别人，迈向成功。

走自己的路，才能在这个人才济济的时代里凸现出自己的优势，离成功越来越近！

献给你们——在成功之路上一直不断努力、孜孜以求的人们！





# 目录

## 前言

勇敢地走自己的路 ..... 1

## 修炼法则一：信念的力量

信念给予我们无穷的力量；信念给我们指引方向；信念点亮我们人生的道路；信念帮我们播散下希望。

信念是成功的源泉 ..... 3

种下信念的种子 ..... 7

坚定自己的信念 ..... 12

信念的来源 ..... 18

培养积极向上的信念 ..... 22

正面的信念可以激发潜能 ..... 27

## 修炼法则二：认清自己

人生是一场竞争。这场竞争有两种：一种是拳击型，击倒对手才能获胜；另一种是马拉松型，要发挥自己的最高水平，要跟自己孤独作战，跑到终点才是胜利。在马拉松型的竞争中，对手不明显，常会使你忘却对手的存在，难以赛出自己的最高水平。

认识自我，相信自己 ..... 35

自立者天助之 ..... 39

知道自己是谁 ..... 45

从低谷中走出来 ..... 49

肯定自己的价值 ..... 55





## 精神力 修炼法则

### 修炼法则三：要相信自己

生命是一个奇迹，是一个永恒的奇迹，生命的意义在于创造宇宙继起的生命，生活的目的在于增进人类全体之生活。生命是脆弱的，但惟其如此，才能显示出它的珍贵。如果我们在我们短暂的生命中，能利用我们的智慧和自由心灵，心中对生活充满激情，踏踏实实地过好生命的每一刻，那么生命将创造真正的奇迹。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 人不自信，谁人信之 .....   | 63 |
| 拯救自己的惟有自己 .....   | 67 |
| 做发现自己的伯乐 .....    | 70 |
| 做你自己便是最好 .....    | 75 |
| 学会给自己加油 .....     | 80 |
| 做一个勇于接受挑战的人 ..... | 83 |

### 修炼法则四：强大自己的内心

生命就像一条河，你永远不知道它会在哪儿拐弯，永远不知道会遇到什么，我们能做的无非是强大自己的内心！有了温柔而有力量内心才能面对生活中的种种，学会“兵来将挡水来土掩”，做个成功而又快乐的人！

|                  |     |
|------------------|-----|
| 命运取决于心境 .....    | 91  |
| 让流言蜚语见鬼去吧 .....  | 94  |
| 遭人批评又何妨 .....    | 98  |
| 做人要不卑不亢 .....    | 103 |
| 人格是生命永恒的魅力 ..... | 106 |
| 做人不要太自负 .....    | 111 |

### 修炼法则五：超越自己

生命是一种情怀，充满芬芳的诗意，生命的真谛在于创造的过程。伟人之所以伟大就在于他能够战胜人性的弱点，创造人性的优点。我们要走向成功，就要最大限度地发挥人性的优点，最大限度地对人性的弱点进行制约。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 将心里的镜子打碎 .....   | 119 |
| 处于最佳状态 .....     | 123 |
| 勇于尝试也是一种机会 ..... | 127 |
| 拥有积极的心态 .....    | 132 |





|                     |     |
|---------------------|-----|
| 享受工作的乐趣 .....       | 138 |
| 提升思维广度,造就财富高度 ..... | 143 |

## 修炼法则六:敢于挑战自我

修炼卓越自我是从平凡到卓越的一个锤炼过程,修炼就是要修炼出一个成熟积极的好思维,一个无坚不摧的好信心,一个成功辉煌的好前程,一个通达智慧的好人缘,一个从容平和的好心态,一个幸福甜美的好情感,一个顽强拼搏的好精神,一个简单快乐的好生活。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 在不幸和失败中坚持下去 ..... | 155 |
| 世上没有成功线 .....     | 161 |
| 在困境中拯救自己 .....    | 164 |
| 燕雀安知鸿鹄之志 .....    | 170 |
| 要做就做最好 .....      | 174 |
| 失败了,从头再来 .....    | 180 |
| 意志力强的人更容易成功 ..... | 185 |

## 修炼法则七:做情绪的主人

我们生来就注定了一辈子平庸的吗?那些赫赫声名、滚滚财富,真的无权属于我们吗?我们真的就甘愿在命运的指使下平凡一生而终无所获吗?抛掉这些庸俗的论调,拿起你的金箍棒,舞出十八般舞艺,亮出你的七十二变,做卓越自我!

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 让愤怒与我们无缘 .....    | 191 |
| 别把不良情绪带到工作中 ..... | 201 |
| 控制自己的消极情绪 .....   | 205 |
| 控制贪欲之心 .....      | 211 |
| 做人不要太追求名利 .....   | 217 |
| 心如止水 .....        | 223 |

## 修炼法则八:扩展你的人脉资源

谢觉哉在《交朋友的道理》这样说道:和好人交朋友,受到朋友的帮助,自己就随着好了,所谓“与善者居,如入芝兰之室,久而不闻其香”;与坏人交朋友,受到朋友的侵蚀,自己随着就坏了,所谓:“与不善者居,如入鲍鱼之肆,久而不闻其臭。”所以我们要知道择交;要交益友,不交“损友”。





## 精神力 修炼法则

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 尽量与更多的人交往和接触 ..... | 227 |
| 猪圈岂生千里马 .....      | 230 |
| 交友要有所选择 .....      | 234 |
| 注意宴会中的小节 .....     | 239 |
| 赞美让你拥有好人缘 .....    | 241 |
| 糊涂方为大智慧 .....      | 245 |
| 注意面子问题 .....       | 249 |
| 真诚所向无敌 .....       | 254 |

### 修炼法则九：拥有健康的身心

健康作为人生最基础的资本，是克服一切困难，获得一切成果的锐利武器，谁拥有健康，谁就拥有世界。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 健康是最大的幸福 .....   | 261 |
| 健康是工作的资本 .....   | 263 |
| 保持旺盛精力 .....     | 268 |
| 善待自己的健康和精力 ..... | 272 |

### 修炼法则十：敢于行动

你无法控制你生活中所发生的一切事情，但你可以控制你给予这些事的意义、你从中学到的经验教训以及由于这些事情你所做出的决定。一个适当的、诚心诚意的新决定就会导致行动。一系列的决策就会导致一系列的行动，就会开始把你引向不同的方向，最终引向不同的命运。记住，生命过程中几个小变化就会引起命运的大变化。决定的力量就是你生命之舵。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 敢为，才能有所作为 .....  | 279 |
| 实现目标在于行动 .....   | 283 |
| 从现在开始选择行动 .....  | 287 |
| 勇于行动 .....       | 292 |
| 十个想法不如一个行动 ..... | 295 |
| 赢在行动 .....       | 298 |





修炼法则一：

## 信念的力量

信念给予我们无穷的力量；信念给我们指引方向；信念点亮我们人生的道路；信念帮我们播散下希望。





## 信念是成功的源泉

“铁杵磨成针”，是什么使人们相信铁棒可以磨成细小的针呢？是信念！人们相信再粗的铁块总有一天会被磨成绣花针。“愚公移山”，愚公凭什么可以把门前的山铲平？是信念！他相信自己及自己无穷无尽的后代可以把门前的大山移开。“滴水穿石”，雨滴靠的是什么才把石头滴穿？是信念！因为雨滴有信心，它相信能把石头滴穿。最后，愚公、雨滴凭着自己永恒的信念，成功了。

成功是一个永恒的话题。在大千世界里，每天都有千千万万的人在追逐成功，而成功的秘诀也林林总总，有人说，成功需要好的家庭背景；有人说，成功需要等待机遇；有人说，成功需要努力奋斗；也有人说，成功需要坚持不懈……成功需要很多不可或缺的因素，然而，信念，却是成功的源泉！

信念的前方是成功，成功的背后是坚定不移的信念。古今中外，在各个领域中，因为有坚定的信念而取得成功的人数不胜数。

《赢在中国之马云在创业中的精彩点评》中，马云回顾自己的创业之路时，曾面临失败，面临一次又一次的选择，他可以放弃前景良好的工作环境，毅然选择回到杭州从零开始，自主创业；他在历经一次又一次的失败后，仍可以坚持自主创业，才成就了现在人们耳熟能详的阿里巴巴，在这艰苦的过程里，是什么在支撑着他继续前进。是对创业的执着；是永不磨灭的信念！





信念开拓了成功的新纪元，越王勾践，卧薪尝胆，受尽千辛万苦，历尽千锤百炼，为了复仇的成功，他付出的不仅是血汗与屈辱，他的成功背后付出了多少艰辛。

法国著名小说家小仲马，是文坛大师大仲马之子，他年轻时，艰辛创作，写了数不胜数的文章，但他并不透露自己的特殊身份，努力换取来的只是一封封退稿信，但他从不自暴自弃，直至《茶花女》问世，轰动整个欧洲文坛，一鸣惊人。

著名数学家欧几里德在证明“勾股定律”这一几何问题时，即使硕果只有一个小小的方程式，但他却付出了无比的艰辛，草稿纸竟装满了上百个麻袋，我想他的成功，也是有了坚定信念的精神支持，从信念中汲取的力量是永无穷尽的。

这些人成功的经历不同，但他们所拥有的成功的信念与成功的性质却是相同的。他们永远存在因果关系，一个无信念的人，就是一个丢失了灵魂的躯壳，如行尸走肉般毫无知觉，一个连精神之柱都没有的人，怎能走向成功？当然，坚持信念的过程也会经历磨难，但是“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。”

人生是一场未知的旅途，我们怀着梦想，踏上追逐成功的道路，没有谁可以预测未来的路程，或许有时会宽敞平坦的阳光大道，或许有时会布满荆棘的山间小道，而面临着不一样的道路时，我们是否可以用坚定的信念去采撷美好的风景？

在一片茫茫无垠的沙漠中，一支探险队在负重跋涉。阳光很剧烈，干燥的风沙漫天飞舞，而口渴如焚的队员们没有了水。

这时候，探险队队长从腰间拿出一只水壶。说这里还有一壶水，但穿越沙漠前，谁也不能喝。那壶水从队员们手里依次传开来，





沉沉的一种充满生机的幸福和喜悦在每个队员濒临绝望的脸上弥漫开来。

终于，探险队员们一步步挣脱了死亡线，顽强地穿越了茫茫沙漠。他们相拥着为成功喜极而泣的时候，突然想起了那壶给了他们精神和信念以支撑的水。拧开壶盖，汩汩流出的却是满满一壶沙。大家都惊呆了，原来支撑自己走出沙漠的竟是一壶沙子。

在这里，我不禁想问：支撑队员们走出沙漠的是一壶沙子吗？不，是信念——一种求生的信念，让他们成功走出沙漠的信念。信念是水，滋润着干涸的心灵，让他们绝处逢生。在沙漠里，只要你心里驻扎着拥有清泉的信念，干燥的沙子也可以变成清冽的泉水。没有这份坚定的信念，他们很可能陆续在沙漠中倒下，与这些干燥的风沙永远结伴！

信念是呼吸的空气，是沙漠中旅人的饮水，是我们心中的太阳，更是成功的源泉。信念坚定的人，为它无怨无悔地工作，尽心尽力地奋斗，克服前进道路上的坎坷与荆棘，取得了辉煌的成就。

但人往往轻言坚持，却轻易放弃，在追逐成功的这条道路上，沿途必有迷惑，有困扰，有时是一份安逸，有时是有太多无措，有时是无限黑暗。面临通向成功的岔路口时，我们该如何做选择？是放弃最初的那梦想，停下来，享受一份安逸生活？是继续追逐，追逐最初的梦想？两者或多者的选择并无对错之分，只是信念在驱使不同的人做不同的选择，心怀坚定信念的人，选择一如既往的前行，继续追逐属于它心中的梦。

有时候，外界的东西我们不能把握，然而我们的行动却可以产生力量，而这力量的源泉就是来自坚定的信念。有了信念，人才可





## 精神力 修炼法则

以用冷静的心态面对挫折和困难；有了信念，人才可以有足够的勇气克服阻碍。

年轻的人不缺乏梦想，但却缺乏支撑梦想的信念，我们应该把信念根植于血液，“一个人成不成功不在于是否改变了自己的追求，而在于他的信念和精神。”古人云：“有志者立长志，无志者常立志。”我们需要根植一份不灭的信念，然后再扬帆起航，相信那时的我们一定可以信心十足，斗志昂扬！

信念是灯塔，为你指明前进的方向。海伦·凯勒，她被马克·吐温誉为 19 世纪最伟大的两个人之一。她儿时因为一场大病丧失了听觉和视觉，一个徘徊在无色彩黑暗世界中的女子，是什么让她如此坚韧顽强？是什么让她如此沉迷于知识的海洋？是信念，求知的信念。怀着求知的信念，她克服了一切，最终学会了英语、希腊语、拉丁语，以优异的成绩考上了哈佛大学。坚韧的海伦用自己的亲身经历告诉我们：有了信念，人才会走向成功；有了信念，人才会超越自己。怀揣信念成长，披荆斩棘地闯出一条属于自己的人生路。

信念是翅膀，带你飞向胜利的彼岸。刘翔，一个初生牛犊不怕虎的小伙子，一个怀揣必胜信念的中国人，在 2004 年雅典奥运会上高举着中国国旗的小伙子。“中国有我，亚洲有我，世界有我”是他勇往直前的信念。然而，天有不测风云，2008 年北京奥运会，他因脚部负伤而退出比赛，面对突如其来的打击，他选择了离开，不是放弃，而是为了下一次的东山再起，他没有倒下，一直用信念支撑着自己。最近，刘翔复出的消息传出来了。怀揣信念成长的他向我们诠释了这样一份奇迹：信念是成功的源泉。

苏格拉底曾说过：“一个人能否有成就，只看他是否有坚定的

