

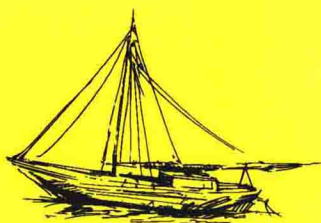


汇智博达
HUIZHIBODA

你拥有的，远比你想象的多。

唤醒心能量

杨 峥 著



当我感觉到痛苦时，我知道，
伟大的命运给了我察觉真实自我的宝贵机会。



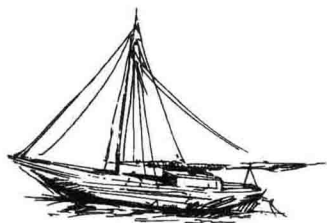
人民东方出版传媒



东方出版社

唤醒心灵的力量

峥 著



当我感觉到痛苦的时候，我知道，
伟大的命运给了我察觉真实自我的宝贵机会。

人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒心能量 / 杨峥著 . -- 北京 : 东方出版社 ,
2013.11

ISBN 978-7-5060-7019-5

I . ① 唤… II . ① 杨… III . ① 人生哲学 - 通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 281104 号

唤醒心能量

(HUANXING XIN NENGLIANG)

杨 峥 著

策划机构: 北京汇智博达图书音像有限公司

北京汇智博文文化传播有限公司

责任编辑: 张 芬 原 娟

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 192 号

邮政编码: 100010

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次: 2013 年 12 月第 1 版

印 次: 2013 年 12 月北京第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8.5

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7019-5

定 价: 29.80 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

点亮一盏心灯

杨峥老师邀请我为他的新书《唤醒心能量》写序，我感到十分荣幸。

书的内容是讲一个26岁的年轻人经朋友介绍后认识了一位心灵导师，这位心灵导师通过生活中的平常事引导年轻人去看清楚生活、生命的真正意义。

这个心灵导师就是杨峥老师。

书中杨峥老师带着年轻人一起经历、感受，让他从世间百态中看到生命的启示，帮助年轻人觉察、觉醒、觉悟，了解到



真实自我的状态与面貌，发现了自我本身拥有的强大能量。最终年轻人的内心得到了成长，能够真正把握住自己的人生路。

前言的标题让我有很大的感触，“还没准备好，却已经踏上旅程”。的确，人世间有谁学好、准备好，才走上人生路呢？当科技已经发达到让你能够随身携带一块 150 克重的电子产品与千里外的亲友聊天，当航天技术已经在落实把人送上火星，我们的社会却依旧忽略了最重要的研究课题——怎样走好人生路。我们甚至对自己的情绪一无所知：为什么我容易生气？如何能不再让自我的情绪破坏人与人之间的沟通？怎样可以不再说让自己事后后悔的话？

心理素质里最重要的一部分就是充分地了解自我，了解自我与外界人、事、物之间的表象与内在关系，这样我们才能更好地面对每天发生的一切。

而当下的社会，不论家庭、学校，都欠缺这方面的研究。于是，人们在忙碌中丢失了原本的自己，在人潮中忘记了最初的方向。

因此，杨峥老师这本书与书中阐述的理念以及思维模式对现代人有着非常重大的意义。他说“真正的爱是允许”，他说“心变了，一切为心所动”，他说“心在哪里，未来就在哪里”。

他这个“爱——心——未来”紧密相连的模式，在读者的内心深处播撒下经营完美人生的种子。

当今人们普遍活在焦虑烦恼中，因为物质生活越发达，人们的时间越不够用，也就越走越快，忘记了自己究竟是谁，是为了做什么才出现在这里，甚至忘记身边的人。

杨峥老师洞悉人生百态，他说：“时间与亲人，失去了就永远失去了！”他劝我们生活得慢一点，停下来听、看。这个世界有太多的精彩被忽略了，人生的乐趣永远和速度无关。放慢你的脚步，我们才能听到、看到更多。

杨峥老师说：“生命的价值不是取决于它的长短，而是取决于它的重量。”关于生命的重量，他说：“放下执念，不去执着得失，学会舍得，才会拥有更多。”关于生命的长短，他说：“经历了越多，生命就很有可能延长；如果不去经历只是站在原地，那么生命就会变短。”

毫无疑问，这是一本智慧的书。书中的故事很生活化，但其中的启示却是多少人终其一生也无法参透的大智慧。所以，我向每一位追求真实自我、想要发掘内心强大能量的朋友们推荐这本书，特别是现在正在迷茫中徘徊的你。我相信，这本书，



推荐序

能够为你点亮那盏你已经忽视很久但依旧发出微弱的光芒的心灯，我更相信，当你看完这本书，那盏心灯将会为你照亮一个更美好的前程与人生！

李中莹

2013年10月20日

还没准备好，却已经踏上旅程

很久以前看过一句话，至今记忆犹新：“人的一生是在自己的哭声中开始，然后在别人的哭声中结束，所以在漫长的人生路上，所有消极、胆怯、自我的情绪都是被允许的。”

原谅我本无心反驳，却始终觉得这句话让人不能释怀。

我曾经亲身经历过这样一件事，对我的触动非常大。

一个小女孩在车站和母亲争吵。母亲说：“当年我生你的时候因为是二胎还被罚了2000块钱呢！”



小女孩小嘴一撇，气鼓鼓地对母亲说：“那我给你2000块钱，你让我从哪儿来再回哪儿去吧。”

母亲先是一愣，眨了眨眼，然后乐了。“鬼精灵。”她笑着骂道。

小女孩嘟着嘴，继续说：“你生我之前也不跟我商量，我还没准备好呢，你就让我出生了！”

母亲也不生气，摸摸小女孩的小脸蛋，微笑着说道：“因为我想让你早点看看这个美丽的世界啊，所以就没来得及和你商量。”

很多时候，我们总会埋怨：“我还没准备好呢！”

是啊，因为还没准备好，所以会输，所以会错过，所以会放弃。但是转念一想，如果真的给了你时间准备，你会做什么呢？

查资料？向别人咨询？还是自己先去“踩点”做足准备？

说不定这么做，你真的会赢，但是会不会觉得这样的“赢”很是无趣呢？因为事先知道自己将要面对的，所以少了那么点新鲜，少了那么点探索，也就少了那么点意义。

所以真正的生命永远是：还没准备好，却已经踏上旅程。

正因为还没准备好，你可以尽情地哭尽情地笑，没有任何隐藏；

正因为还没准备好，你可以享受一路上的惊喜与刺激，让你的心脏跳动得如此鲜活；

正因为还没准备好，所以你看到一朵花会笑弯了眉眼，因为它在你眼中就是整个春天；

正因为还没准备好，你可以全然打开自己的身体心灵，坦然接受生命的馈赠；

正因为还没准备好，你的生命才会有瀚海波澜的壮美，而不会像一潭死水；

正因为还没准备好，你才能真正看到这个美丽的世界……

最自然的状态，才能享受最敞开的生命，才能有最真诚的情感。

现代社会高速发展，人们忙忙碌碌，生活在钢筋水泥的森林中，越来越不愿意面对自己的情感、情绪。他们面无表情，



穿梭在人群中，孤独又无助。他们一味地索取，得到后仍不明白：他们得到的那些，往往只是他们需要的，而不是他们真正从内心深处想要的东西。

现在，摸摸你的胸口，感受你的心跳，感受你的存在，然后从内心深处问自己一句：“我，究竟想要什么？我，究竟希望得到什么？”

“得到”是一个很神奇的词，它包含着智慧、行动、感悟、拥有等一系列无形却“有价”的词。“得到”有可能只是一个小小的东西，但是它所创造的力量足以改变你的生命，就像蝴蝶效应一般，蝴蝶翅膀扇出的小小的一阵风，却能卷起风暴。“得到”是一种升华，它代表着你内心的最深处，已经有什么不同了，因为从“未知”到“得到”，势必将会改变什么，无论是你的头脑，还是心灵。

一个人想要“得到”，需要经历什么？我认为，虽然“得到”的路很长，但是可以划分为四个阶段：“接受”“理解”“改变”“重生”。

接受——亦为“知道”，能够接纳一切，让内心从未知走向已知，从混沌走向分明，这是起点，也是开始。

理解——亦为“悟到”，有所感，有所思，有所悟，才能明确自己的目的，才能清楚要走的方向，这是内心智慧的升华。

改变——亦为“做到”，思想无形，行动有形，想到的并不代表什么，只有做到了，才是真正迈开了前进的脚步。

重生——亦为“得到”，这是结果。知道了，悟到了，做到了，自然而然就会得到。追寻到本我，得到升华，能够用全新的视角去理解世界。

现在再回到开头的那句话——“人的一生是在自己的哭声中开始，然后在别人的哭声中结束，所以在漫长的人生路上，所有消极、胆怯、自我的情绪都是被允许的”，你还能同意这样的观点吗？

无论哭或者笑，都是生命馈赠的礼物，漫长的人生路上，步伐会沉重，意志会消沉，但是永远不要忘了经历过总会“得到”，这“得到”如冬日冰冻湖面下的游鱼，如初春寒风中初绽的花，如萧瑟秋风中仍旧鲜绿的一片树叶……这些“得到”是惊喜、



是礼物，带给你笑容与幸福。

就让所有的消极、胆怯、自我的情绪都随风飘散吧，你还活着，你还能微笑，你还会“得到”，那就足够了。

现在，请对自己说一句：

“虽然没有准备好，但我依旧愿意以全然敞开的状态享受我的旅程。”

目
录

推荐序：点亮一盏心灯 / 1

前言：还没准备好，却已经踏上了旅程 / 1

第一章 直面茫然痛苦的自己 / 001

战胜本能，没那么难 / 003

细数每一个路口 / 013

聪明人不说“假如” / 023

你在这—刻，心在那—刻 / 033

旋转门的启示 / 043

河水流经头脑 / 053

我不仅仅是“我” / 065



第二章	让思想和心灵两翼齐飞 / 075
	慢慢来，别急 / 077
	静下来，去听 / 086
	门里门外都是“我” / 097
	独侠与群侠 / 107
	倒空你的杯子 / 115
	任何事情，都没有看起来那么简单 / 124
第三章	迈出脚步才能感受到路 / 133
	寻找力量 / 135
	习惯自己的不习惯 / 145
	走少有人走的路 / 154
	把握好你的时间 / 164
	拒绝梦想提早退场 / 174
	当亚健康来袭 / 182

目录

第四章 你还是你，但已不是过去的你 /	191
挑水、砍柴、吃饭 /	193
放下，才能得到 /	202
得到有条件拥有的，珍惜失去后无法重来的 /	210
不求看透，只求看淡 /	218
燃烧是种美德 /	227
你的心在哪里，未来就在哪里 /	235
后记：重遇 20 岁的你 /	243

|
|
|
|
|
|
|
|
|
第一章

|
|
|
|
|
|
直面茫然痛苦的自己