

程 薇◎著

阳光生命 宣言

——人生的 **17** 种辉煌

YangGuangShengMing
Xuan Yan



人 民 出 版 社

程 薇◎著

阳光生命 宣言

——人生的 **17** 种辉煌

YangGuangShengMing
Xuan Yan

人 民 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

阳光生命宣言——人生的 17 种辉煌 / 程薇著. - 北京:人民出版社, 2004
年 10 月

ISBN 7-01-004526-7

I. 阳... II. 程... III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 094895 号

阳光生命宣言——人生的 17 种辉煌

作 者: 程 薇

责任编辑: 张秀平

封面设计: 张乙迪

装帧设计: 陈 岩

人民出版社 出版发行

地址: 北京朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

经销: 全国新华书店经销

印刷装订: 永恒印刷有限公司印装

出版日期: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印张: 12

插页: 2

字数: 440 千字

印数: 00,001-10,000 册

书号: ISBN 7-01-004526-7

定价: 29.90 元

版权所有, 盗版必究。有奖举报电话: (010) 65251359

人民东方图书销售中心电话: (010): 65250042 65289539



作者简介

程薇 军队转业干部。长期从事医学研究、临床医疗、政治思想工作，历任政治处新闻干事、组织干事、中国名医疑难病研究所研究员、分所所长、中医主治医师等职，曾与解放军某部联办医院，深受部队和地方患者的好评，尤其是对许多种疑难病治疗技术独特、疗效显著。近年致力于对人的生命深层次医治和全方位调节，不仅在理论研究上有重大突破，而且在实践中具有切实效应的可操作性。曾被多本书籍及报刊杂志相继报道，在国内外有一定的影响。

责任编辑：张秀平

“阳光在胸笔在手，大道之行即自由。”30多年以来，程薇专注于在多学科边缘中努力探索、研究、总结生命深层次医治和调节的理论、方法、技术和经验。



情同手足老战友，谊立三十余春秋。在漫漫人生路上，在从事学习和写作过程中，程薇经常受到他的老首长、老师、挚友、著名军旅作家贺茂之将军的热情关怀和悉心指教。

“进入21世纪后，中国最伟大的奇迹是人民生活发生巨变的同时，人民生命也朝着阳光生命发生变革。”

——程薇





“你播种下什么样的思想，就生长出什么样的你；播种阳光思想，就收获阳光生命”。程薇以撒种作比喻宣讲《阳光生命》。

“生命的富贵是一种生命的富乐”。程薇和妻子韩竹菊常以助人和捐赠为富乐、为自然。



“阳光大道的大好信息产生出巨大的生命力量”。听过“阳光生命信息”后，身陷困境的下岗女工成为民企老板。

——程薇

目 录



一、阳光生命宣言(1)

进入 21 世纪以后,中国最伟大的奇迹是,人民生活发生巨变的同时, 人民生命也朝着阳光生命发生变革	1
阳光生命比什么都重要	1
阳光生命存在于你自身携带的生命法宝上。 但在这法宝的另一面却是阴暗生命	2
决定你生命两极的是你如何翻转自身携带的那块生命法宝	3
人生紧逼着你赶快走出翻转自身生命法宝的迷惘和误区	3
翻转自身生命法宝的秘诀是针对生命的深度 创伤进行生命整体的深层 医治	5
生命的世界是思想的世界,在对生命进行深层医治的过程中, 关键要透射、输入思想的阳光,这思想的阳光就是科学的世界观、 方法论和高尚的思想道德理念	8
科学的世界观、方法论和高尚的思想道德理念是加强人的生命建设、 促进人的全面发展的指路明灯	9
阳光生命宣言,阳光生命内容,阳光生命行动	12



二、生命的阳光(15)

你真正的需要	15
从一砖之地下面“救出”7 个人的生命,足见人多么需要生命的阳光	16
人的生命像向日葵,永生永世都离不开阳光	21

比宇宙大自然中的太阳更宝贵的是思想的阳光。

这是你更为珍要的生命阳光·····	22
你播种下什么的思想,就生长出什么样的你·····	24
改变阴暗生命务要改播思想种子,播种阳光思想,就收获阳光生命·····	25
生命的阳光让你的生命成为阳光·····	25

三、生命的信息(27)



人的生命就是信息生命·····	27
阳光信息有益于生命健康长寿·····	27
专注于阳光大道信息,是一种伟大而又崇高的阳光生命境界·····	28
你生命的每时每刻都会面对接受阳光信息、排斥阴暗信息的考验·····	29
阳光信息让普通下岗女工走红阳光人生路·····	30
阳光信息让一对大学毕业学子前程似锦·····	33
阳光信息能够医病、健美、增强生命机体免疫功能·····	34
阳光大道的大好信息产生出巨大的生命力量·····	36
接受阳光信息的五大要素·····	36

四、生命的选择(38)



选择是每一个人都拥有的伟大权利·····	38
选择是生命的底线·····	39
无论你一生作出何种选择和多少次选择,生命 能量的火焰总是燃烧在你的选择上·····	39
人的天性里有一种渴望·····	41
不同选择带来不同的命运·····	41
不同选择结出不同生命之果·····	43
定位于人民的希望和利益之上,才是人生幸福的选择·····	44
维护人民的生命是重要的生命选择·····	46
生命选择的四要素·····	47

五、生命的身份(49)



你对自己看清楚了没有：你是谁·····	49
她回到父亲的老家，终于寻找到自己生命的真实身份·····	50
你在世界上只有一种真实身份，而且是最阳光的身份·····	53
明白你在世界上的真实身份，和你的生命有绝对的关系·····	53
风华少年姐弟在认识自己的真实身份中赢得成功·····	55
一位检察官在表明自己真实身份的行为中，架通党心民心连心桥·····	56
认识、表明、践行生命身份的四大要素·····	59

六、生命的本源(60)



生命的源头在哪里·····	60
获得生命源的法宝·····	61
一对退休夫妻回归生命源·····	63
三婚变女士噩梦醒来逢甘泉·····	66
不要停留在大河有水小河满，还是小河有水大河满的一般争论上， 要回到大河小河共有的总源上·····	69
从社会人生中体察生命的本源能量·····	70
从中医学和现代医学科学原理的融会贯通中探索生命的本源营养·····	70
给生命不断充电供能、充实鲜活力量的动力源·····	73
在大写中国人的光荣与梦想中， 我们全都走向光辉明亮的一个方向·····	75

七、生命的源流(77)



生命的源与流·····	77
让生命之源成为你的生命流·····	77
接通你生命的源与流·····	77
从生命源头上祝福众人是最大的祝福·····	79
从生命源头上转变自己是人生最根本的转变·····	80

从生命源流上进行生命深层次医治,让生命迸发出灿烂辉煌·····	83
让生命的源与流鲜活、有机地统一融合在你的生命中,	
你的生命就如江海的波涛,奔腾向前、源源长流·····	87
生命的源流让你生命充满理智和激情,让你的生命伟大而又丰富··	88
生命的源流让你拓展三维空间·····	90
生命的源流让成功与你永在,让奇迹与你伴随·····	91



八、生命的改变 (92)

把握你生命改变的强劲势头·····	92
从阴暗生命的尽头走向阳光生命的起头·····	94
从生命强势持续发展生命强势,实行强强联合的生命焊接,	
可以越过生命弱势和低谷·····	96
生命改变的引力·····	99
相反方向的引力·····	100
锻造你的阳光心态·····	100
让心境在阳光里拓展上升·····	101
记住、应用和确信一句自我激励语·····	102
生命改变的中西医学科学依据·····	102
生命改变的奥秘:从头改变·····	106
生命改变的三要素·····	108



九、生命的根 (109)

你生命之树上盛开的鲜花和丰结的硕果,来自于你生命的根·····	109
天地万物各有其根·····	109
你生活在地球上,你应当脚踏实地的生活·····	110
人生中落马、翻船、栽跟头,皆因脚下无根·····	111
打工妹回深山舒展美好情怀,谱写壮丽的青春之歌·····	111
好男儿志在家乡,带领乡亲们全面奔小康·····	112
英模们把生命的根扎在了最肥沃、最深厚的土壤里·····	114

“你们说好,才是好!”	115
苹果树根扎得深远,能够耐旱御寒,结出的苹果格外脆甜	117
拿自己的学识和财富服务于你的祖国和人民, 你的生命才有深远的根基	119
母亲的深情呼唤,牵动海外游子的寻根心	119
在生命的根上生长出科学家的荣耀	121
生命的根是你生命的本、基、源	124
生命根里深含和充满着一种崇高的爱	127
生命根效应学说	129

十、生命的真实 (136)



追求生命真实,是获得阳光生命的真经	136
真实,才是生命	136
真实和阳光是阳光生命中的孪生姐妹	138
两位大师的生命里放射出真实和阳光	138
从一位医生的临床研究中发现,作家生命中的真实和阳光 通过其作品递给读者	138
诚信为本不仅是美德,而且是生命的真实、做人的根本	139
青年下岗工人马氏姐妹以诚信开餐馆,招来倾城食客	140
诚信是他自己发展中坚持的一条原则	141
求真务实,便能低调行事	141
求真务实,诚信平实,便能清正自律、廉洁奉公	142
求真务实,诚信为人,是一个人的无价资产	143
真诚善良的心让成功与你永在	144
求真务实,诚信做人,让服务帅哥的生命品位不断攀升	145
求真务实、诚信做人的医学科学原理	146
老实电工的敬业精神令人对生命有一种美好体味	147
奉行诚信、不怕吃亏的信条, 是一个人事业从起步到成功的阶梯	148

求真务实,诚信做人,是最真实的生命力量·····	149
她用诚信抵挡金钱的巨大诱惑·····	150
求真务实、诚信做人,铸亮美丽少女的人格品牌·····	150
求真务实、诚信做人,是对生命自稳、平衡机制的调节·····	151

十一、生命的奇迹 (153)

爱在阳光生命里流动,阳光生命里外尽都是爱·····	153
爱与奇迹的 13 个当代神话·····	153
爱与奇迹发生的科学依据·····	181
爱是生命创造的动力,世界上许多发明创造都源于爱·····	186
大自然运行的规律就是爱津,爱是社会发展和前进的本质和主流··	187
爱是人生存和发展的最基本需要·····	189
爱已成为鲜明的时代特征·····	190

十二、生命的能力 (192)

生命的能力是外在与内在的统一·····	192
生命的能力来自于平静、沉稳·····	194
生命的能力产生于平静沉稳的科学依据·····	195
平静沉稳是主导生命的暗能量·····	200
暗能量:主宰宇宙的神秘力量·····	201
平静沉稳细化为生命能力的 8 要素·····	202
加强三强工程,为生命能力提供原动力·····	212

十三、生命的富贵 (217)

生命的富贵是阳光生命的丰富·····	217
我亲历和体验着生命的富贵·····	217
生命富贵的三层深义·····	221
生命富贵的本质是为公为民·····	222
国家和人民给了我很多很多,我赶快为国家做些什么·····	224
为公为民是巨富们创富的看家本领和秘诀·····	225

生命的富贵是一种生命的富乐·····	227
提升生命富贵品位的动力被一种无形的力量所激扬·····	230
创造生命富贵的四项法则·····	231
生命的富贵在于思维创新,思维一创新,里外遍地都是金·····	234
精英来自于精英思维·····	236
生命的富贵是满了脑袋,鼓了钱袋·····	237
生命的富贵要靠自己去干·····	237
生命的富贵需要高素质、高科技、高技能才干,而天才就在 人民中,人才就是你我他·····	239
高尚的思想道德情操,铸就了我们这时代许多人生命的富贵·····	240
让你生命的富贵紧系着你的祖国和人民·····	241

十四、生命的智慧 (242)



生命的智慧来自于你的谦虚和你自己的甘愿卑微·····	242
从两个冬天里的故事发现谦卑的奥秘·····	242
谦卑是宇宙智慧·····	245
谦卑是成就伟业的智慧·····	245
谦卑是成功做人的智慧·····	245
谦卑是获取胜利的智慧·····	246
谦卑汇集生命智慧22津·····	246
你拥抱生命的智慧,就是拥抱你生命中的太阳·····	266

十五、生命的壮丽 (267)



生命的壮丽,是阳光生命长成的树,盛开的花,结出的果·····	267
生命因壮丽而可爱而美丽·····	267
生命的壮丽是童真的歌唱·····	268
生命的壮丽是火一样的年华·····	269
生命的壮丽,是将事业和爱情两块合在一起的玉·····	270
生命的壮丽在人生中没有空白,而是展现在人生的每一个年龄段·····	271
生命的壮丽是风暴雷雨中的平静·····	272

生命的壮丽是内在的丰富·····	276
生命的壮丽是阳光灿烂的微笑·····	280
生命的壮丽是内在与外在统一、表里如一的美·····	283
生命的壮丽就是塑造高尚的灵魂·····	286
生命的壮丽是以创新来挖掘你的宝藏·····	286

十六、生命的永恒(289)



生命的永恒是宇宙的永恒定律·····	289
你想要的到底是什么·····	291
你寻找和追求到了吗? ·····	294
回应、回报、回啸宇宙大自然、祖国和人民的永恒 19津·····	294
生命的长度与生命的永恒·····	318
生命的长度、宽度、高度、与生命的永恒·····	319
制造疾病、衰老、死亡的罪魁·····	321
重复生命从头开始·····	323
让大光真光充满你的生命·····	324
让你的目光转向宇宙大自然、祖国和人民·····	325
青春永驻、生命永恒,成为天地间的真正奇迹·····	326

十七、阳光生命传播(327)



生命的阳光与阴暗,就取决于你对自己身上这块法宝怎样翻转·····	327
你身上的生命法宝翻转到哪一面,就会传播出那一面的生命·····	328
获得阳光生命和传播阳光生命之所以是同时进行的,	
是因为生命发生了六种改变·····	329
那在荒漠和冬夜里行走的人,正渴望你送来阳光雨露·····	329
阳光生命传播是一种自然规律,同时又是一项神圣使命·····	330
阳光生命传播的六种途径·····	331
阳光生命传播的六大效应·····	360

后记(367)



阳光生命宣言

进入 21 世纪以后,中国最伟大的奇迹是,人民生活发生巨变的同时,人民生命也朝着阳光生命发生变革

人类历史的脚步跨入 21 世纪的新天新地之后,拥有 960 万平方公里的土地,生活着 13 亿人民的中国,正像一轮冉冉升起的朝阳,在世界的东方喷射出耀眼的光芒。

阳光中国,是伟大的 13 亿中国人民阳光生命的凝聚和外化。

中国被阳光照耀,中国人民的生活环境、生活方式、生活质量都被阳光照耀和沐浴,整个生活都充满了阳光;更令人瞩目、惊喜的是,生活在艳阳天里的中国人民,他们的生活正实实在在地被改变的同时,他们的生命正在发生着奇迹般的改变——这就是朝着阳光生命的变革。

阳光生命比什么都重要

说到阳光生命,有人感到惊讶:阳光制度,阳光政策,阳光法律,阳光工程,阳光企业,阳光产品,阳光教育,阳光富豪,阳光干部……在中国,目前这种阳光亮化自上而下已经波及到各个层面、各个领域、各个角落,这已是众所周知的事实,但阳光生命是怎么回事呢?难道生命还要阳光亮化、被公开、公正、公平吗?

其实,阳光生命比什么都重要。

定位于人民的希望和利益之上,才是人生幸福的选择。程薇给青年大学生宣讲《生命的选择》。



阳光生命存在于你自身携带的生命法宝上,但在 这法宝的另一面却是阴暗生命

每个人来到这个世界上,身上都带有一块看不见的法宝,在这法宝的一面是阳光,另一面是阴暗,这就是中医论述的生命本于阴阳。所谓阴阳,是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括,有对立统一的含义。它既可以代表相互对立的两个事物,又可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。所以《黄帝内经》说:“阴阳者,有名而无形。”《类经》说:“阴阳者,一分为二也。”阴阳具有普遍性和相对性的特性。《黄帝内经》还说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”中医的阴阳学说是运用对立统一关系来概括和说明宇宙天地万物以及人类生命运动变化规律的学说。宇宙间的一切事物及其运动形态可分为阴阳两个方面,阴阳存在于一切事物现象之中,它既可以概括两个相对立的事物,如天与地、水与火、男与女、上与下等,又可以概括同一事物的对立属性,如人体内部的气和血,物质和功能,药物的气和味等。阴阳的属性,是由其性质、位置、趋势等方面所决定的,凡是活的、外在

的、上升的、温热的、明亮的、功能的、兴奋的、机能亢进的等等都属于阳；凡是沉静的、内在的、下降的、寒冷的、阴暗的、物质的、抑制的、机能减退的等等都属于阴。如同白昼与黑夜一样，人身上，随时携带着这一看不见的生命法宝，并固定安装着上下、前后亦即阳阴两个层面：阳光层面与阴暗层面。

决定你生命两极的是你如何翻转自身携带的那块生命法宝

结合每一个人的生命经历、生命体验，你会惊奇地发现：这一看不见的生命法宝上所装置着的两个层面，会产生两种截然相反的生命力量，会导致两种完全不同的生命状态和生命结果：它能使你成功或失败、富有或贫穷、幸福或痛苦、健康长寿或多病早逝；它能让人生所有美好的东西倾流在你的整个生命中，充满满地伴随着你，供你享用，超过你的所求所要所想；它也能让这些东​​西远离你或夺走这一切。在这两种力量上，上面（阳）——阳光层面——可以使你达到生命的辉煌，并且永葆于此，尽享生命的幸福与美好；下面（阴）——阴暗层面——则可以使你在整个一生中都陷于深渊低谷之中不能自拔、疾病缠身，生命伤痕累累。人生还有一种现象，当某些人起初在上面阳光层面力量的作用下，一度步入了辉煌，但曾几何时就又让下面阴暗层面的力量将他们从辉煌拖滑而下，跌入深谷。然而，更有一些人虽然暂时身陷困境，但由于上面阳光层面的力量一直在他生命中占主导地位，使他仍然保持着昂扬向上、积极开拓进取的精神状态，很快走出困境，迎来光明，再铸辉煌。

这个看不见的生命法宝竟然隐藏着如此巨大而可畏的奥秘，使得我们每一个人来面对它，审视它，运用它的时候，都要抉择如何将它翻转到哪一面：是让上面阳光层面来主导你一生的生命，还是让下面阴暗层面来主导你一生的生命？当然，你会毫不犹豫地选择前者，因为人都希望自己的一生活得有价值，有意义，幸福和美好。

人生紧逼着你赶快走出翻转自身生命法宝的迷惘和误区

现在摆在我们面前的问题关键是：怎样将这个看不见的法宝翻到上面阳光层面？并且如何来巩固和发展这种阳光层面，使其始终居于你生命的主导地位？

有些人一生都不愿去探究这个问题，不去理会随身携带着的这块生命法宝，脚踏西瓜皮，滑到哪里是哪里，浑浑噩噩，瞎碰乱撞度过一生。

有些人虽然意识到了这个问题，但并没有找到正确的途径、方法来随时翻转身