

《方与圆》作者丁远峙十年讲座精粹



创造你的未来

中国最好的心灵教程



心灵软件 (之一)

创造你的未来

中国最好的心灵教材

主讲人——丁远峙

深圳市鹏贺文化发展有限公司

丁远峙工作室

深圳市音像出版社出版发行

深圳鹏驾文化发展有限公司策划 / 提供版权

<http://www.cg-rs.com>

后期制作：深圳朝日广告公司

封面设计：诺奇 & 致胜广告公司

2004 年 5 月第一版

2004 年 5 月第一次印刷

开本：1/32

字数：80 千

定价：22.8 元

音像编号：ISRC CN-F29-04-0031-0/A.G4

版权所有侵权必究

谨将此书献给

500 万

——《方与圆》的忠实读者

5000 万

——致力于提升自身素质
的丰轻朋友们

前 言

人的头脑就像一部超级电脑，它已具备了举世无双的硬件，但要最大限度地开发出这些硬件的功能，还必须输入一些很好的软件。本产品就是为开发你的头脑而编制的一套心灵软件。

我是绝对相信心灵对于人的作用的。记得《六祖坛经》里有这样一段故事。

六祖惠能昔日在广州法性寺。当时印宗法师正在讲涅槃经。突然一阵风吹来，风幡飘动。一位僧人说是风动，另一位僧人却说明明是幡动，两人争执不下。惠能见了说：“不是

风动，不是幡动，人心自动。”众皆骇然。

外物只有通过我们的内心才起作用。不论是风动还是幡动，如果你的内心不动，它就不会对你有影响。

佛家说：“心魔即魔，心佛即佛”。具有魔的心灵你就将成为魔，拥有佛的心灵你就会成为佛。人在生活中是否幸福、快乐、成功，在很大程度上是由你的心灵决定的，是由你心灵的修炼程度决定的。

人的成功应该是由内而外的，惟有修炼好心灵，才能享受真正的成功与恒久的快乐。没有修炼好心灵，即使取得了成功，也不能保持长久。不是常有报道某某摇滚超级巨星吸毒吗？由于心灵修炼不够，他们在名利双收后，却迷失了方向，钱也有了，名也有了，失去了人生中的激励，只得靠吸毒来寻求刺激。我也有一些朋友，在赚了上亿甚至只有几千

万后，一生衣食无忧，就失去动力，再也没有了原来的奋斗精神。

金钱、权力，各种的利益，享受、娱乐，这些只是生命的奴隶，决不能成为生命的主宰。人可以热爱享受、娱乐，热爱金钱，但绝不能因此而让生命腐化，这些永远只是生命的调料，不能成为生命的主宰。主宰生命的应该是创造，应该是永远向上的意志。没有创造的生命，没有成功来点缀的生命，是苍白的，是违背生命本能的。生命的本能就意味着向上，像种子冲破泥土的阻碍成长发芽，而后去争取阳光和养分，茁壮成长。

生命的意义就在于成长，脱离了成长的意志，生命也就成了废物。

其实人的成长就像一颗大树的成长，这里有一个平衡性的问题。如果树的根不够深，即使长成了大树，也很容易就会倒下。所以树

在成长的同时，它的根也在不断深入，树长得越高，它的根也将越深，你不可能发现十几米高的树只有很小的根，它无法支撑一棵巨大的树；在生命中，成长意味着你内心的深入，你生命的根在那里。

哲学上说内因决定外因。人的外在只是内在的一种反映，内心没有的东西，外表就无法显露；内心有了，外在自然而然就能表现出来。人的心灵杰出，行为才可能杰出；人的内心美好，生活才会美好。《心灵软件》正是要修炼你生命的根——你的心灵。

我们不能保证自己一生幸福，但我们能保证自己一生快乐；我们不能保证自己一生成功，但我们能保证让自己一生充实而有意义。因为这是一种心境的问题，是一种人生观或对待人生的态度问题，是有没有目标、行不行动的问题。

我们无法祈盼成功，但我们每个人都可以成功地生活。

——丁远峙

2004年5月5号

目 录

第一章

打开你内心里的改变之门

- 一、人的改变就在一瞬间
..... 2
- 二、要让事情变得更好，先让自己变得更好
..... 7
- 三、改变你的思想，你就改变了你的命运
..... 13
- 四、是你接受的知识和信息形成了你的思想
..... 23

第二章

保持思想的开放性

- 一、变幻原是永恒
..... 27

二、保持开放的心态	30
-----------	----

- 1、对外部世界开放
- 2、对内心世界开放

第三章

潜意识的力量

一、潜意识具有无穷的力量和智慧	47
-----------------	----

二、潜意识的工作方式	57
------------	----

1、快乐的成功方法	60
-----------	----

2、用高尚取代低劣	65
-----------	----

3、培养兴趣	71
--------	----

三、发挥潜意识力量的方法	77
1、信仰	80
a. 斯托克代尔悖论	87
b. 选择幸福的思想	91
c. 规划自己的生活	94
d. 人的能力就是你选择的能力	98
2、祈祷	101
3、想像	106

4、 自我暗示	109
---------	-----

四、 改变习惯的方法	114
------------	-----

第四章

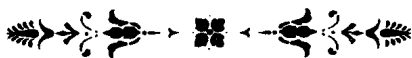
杜拉克个人箴言精选

a)杜拉克的七项体验	118
------------	-----

b)知道自己的长处和价值	142
--------------	-----

c)善用时间	157
--------	-----

d)专心	189
------	-----



第一章

打开你内心里的改变之门

每个人的内心中都有一扇只能由内开启的改变之门，这扇门从外面是推不开的，只能由内向外推，如果你不愿意打开这扇门，不论我在外面如何动之以情，晓之以理，一切还是无效。所以在看这本书的时候，首先希望你能打开内心里的这扇门，当你打开这扇门后，你将会感受一些全新的东西，感受生命由此而来的改变。





人的改变就在一瞬间

如果把一支蜡烛放进全黑的屋子，黑暗瞬间消失，屋里有了光明。但是，增加十支、百支或千支蜡烛，房间无非是变得越来越亮。但决定性的变化，是第一支蜡烛，是它冲破了黑暗。

下面的内容也许将成为燃亮您人生的第一支蜡烛。

“人要改变自己，是一个渐进的、缓慢的过程，还是一种突变呢？”

很多人的答案是：人的改变是渐进的、缓慢的。

如果你也抱有这种观念，我相信你的改





变是很困难的。

但哲学不是告诉我们事物的变化是由量变到质变吗？

比如一个人要戒烟，如果你总认为戒烟是一个渐进的缓慢的过程，要逐渐的戒，我相信你永远也戒不了烟；你只有某天感觉再抽下去会得癌症，肺会完全烂掉，你才会痛下决断，马上采取戒烟措施，你也才有可能戒掉烟。

现代的心理理论告诉我们，人的改变就在一瞬间。

我有一位大学同学，是我们班有名的吝啬鬼。来深圳后，他的工资收入高了，但仍然不改吝啬的毛病，每次与他一起吃饭都感觉不爽。

一次下班时，他遭遇了车祸，当时就昏了过去。肇事司机以送他去医院为借口，将他





抬上车，但车开出不远，司机见四下无人，将他扔在路边就跑了。

他醒过来后，对前面的事已失忆了，只是觉得奇怪怎么自己坐在路边，而且胸口疼痛难忍。好不容易遇见一个路人，他赶紧要路人帮忙给他单位打个电话。很快，单位就来了人，将他送去校医室检查，但查不出结果，于是将他送到了医院，开始医院也查不出结果，就给他拍片，结果发现他断了11根肋骨。医生判断他一定是被车撞了。

于是单位为他展开了调查，幸好有一位路人记下了肇事车的牌号，他才获得了一些赔偿，但他却因此在医院住了5个月。

出院后，他当天晚上就带着夫人去麒麟山庄总统套房，花8千元钱住了一夜。我问他怎么突然想通了。他说要是当时死了不也就死了，再多的钱又有什么用。从此他想通了，