

5,000,000本
中国最畅销
人文书

《方与圆》作者丁远
峙十年讲座精粹

只要开始就会心生热忱
持续行动就能获得成功



ARE
YOU READY?

心灵软件

丁远峙著

开始

“方”是做人之本
“圆”是处事之道
而掌握人性是方圆之[源]



海天出版社

随书附赠
演讲光盘一张



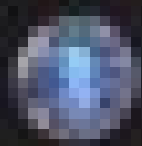
中国心理学会
心理科学

第10卷
第1期

ARE
YOU READY?

心灵软件

THE



第10卷
第1期

第10卷
第1期

ARE

YOU READY?

心灵软件

丁远峙著

开始

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵软件·开始/丁远峙主著. - 深圳:海天出版社,
2004.8

ISBN 7 - 80697 - 248 - X

I.心... II.丁... III.人生哲学 - 通俗读物
IV.B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064854 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑 胡小跃 杨宏英

封面设计 余军荣 责任技编 卢志贵

海天电子图书开发公司排版制作

深圳市福威智印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

开本:889mm × 1194mm 1/32 印张:5.875

字数:100 千 印数:1 - 24300 册

定价:19.80 元

海天版图书版权所有,侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换



心灵软件丛书

前言

这本书将要改变你的生活。我深信不疑，因为你将要读到的已经改变了我的生活。

——丁远峙

在小时候我就知道，如果我买一件东西觉得“划得来”，我就会经常去买，而且还会告诉我的朋友们。

“划得来”是让顾客满意并使你的事业能永续经营的基本法则，用现代的语言来说就是要让顾客觉得物超所值。

让顾客觉得物超所值，正是现代企业和传统企业在经营思想上的一个重要区别。传统企业只是要想方设法地追求利润的最大化，而现代企业却是要竭尽所能地通过产品、通过服务来让顾客觉得物超所值，追求合理的利润，并最大限度地让顾客满意。

物超所值已成了我的商业信条，我一生都在追求物超所值，因此我出每一件作品时，内心都会有诚惶诚恐的感觉，总希望能让顾客，让我的读者、听众满意。

《方与圆》出版后，各种盗版及冒用我名义出的书不下三四十本之多，有些书商直接对我说：“不用你写，只要你挂个名，写篇序，就给你100万元。”但我想我这样做了，以后

又怎么办呢？

所以我并没有趁《方与圆》的热潮继续出书，而是用了近8年的时间潜心学习与思考，于是就有了现在这套产品。那天晚上当我将这套产品的电子文本传给台湾的出版商时，第二天一早就收到了他们传来的合同。因为合同没有与我商量，所以稿酬一栏他们空了出来，让我自己填，这在他们的出版史上可以说是没有过的事。

他们认为这本书比《方与圆》更成熟，更好，我自己也认为《方与圆》是关于人生的初级教程，这套书应该可以算做是中级教程。

书不仅要有理性，更需要一种情感，要用情感去打动人的心灵，激发人的生命力，那一种将被永世讴歌的力量。

但书的力量毕竟是单薄的，其实我觉得我最擅长的就是演讲，每次我的讲座都能很受欢迎，我一直就想出我演讲的CD和VCD，所以这套产品是书与CD的组合。

这套产品汇集了我10年讲座的精粹，因此内容上如有与《方与圆》某些重复的地方，敬请大家原谅。



心灵软件丛书

序

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。惠能却说：“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，在赚了几千万甚至上亿元后，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棵大树的成长，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，你生命的根在哪里。

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。

目 录

CONTENTS

序	1
第一章 打开你内心里的改变之门	1
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	6
三、改变你的思想，你就改变了你的命运	10
四、是你接受的知识和信息形成了你的思想	17
第二章 高贵的心灵	19
第三章 保持思想的开放性	33
一、变幻原是永恒	34
二、人的最高级的思维模式就是开放性思维	37
三、双向的开放性思维	41
第四章 潜意识的力量	67
一、潜意识具有无穷的力量和智慧	69
二、潜意识的工作方式	76

三、发挥潜意识力量的方法	88
四、改变习惯的方法	114
第五章 积极主动的人生态度	119
一、每个人都是自己命运的设计师	120
二、积极主动的人生态度	137
结束语	178

第一章

打开你内心里的改变之门

每个人的内心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。

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你人生的第一支蜡烛。

一、人的改变就在一瞬间

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，对前面的事已失去记忆了，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 8000 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，钱生不能带来死不能带去，钱就是用来花的。

其实人的改变就在一瞬间，只要你思想上有了一种强烈的要改变的意识，并下一个决定，改变就会出现。

CNN 的老板特德·特纳，年轻时是一个典型的花花公子，从不安分守己，二次被布朗大学除名，其中第二次更是因多次违反有关女生宿舍的规定。他的父亲也拿他没办法。

不久他的父亲因企业债务问题而自杀，他因此受到了很大的触动。他想到父亲含辛茹苦

地为家庭打拼，他却在胡作非为，不仅不能帮助父亲，还为父亲添了无数麻烦。他决定改变自己的行为，要把父亲留给他的公司打理好。从此他就像变了一个人一样，成了一个工作狂，而且不断地寻找机会，壮大父亲遗留的企业，最终将一个小企业变成了世界级的大公司。

美国拖欠联合国会费，大家都知道，特纳很气愤，准备自己捐助联合国 10 亿美金，而且他已经兑现了他的诺言。

如果你真的想改变自己，就去激发自己改变的欲望吧，当欲望最强烈时，果断地做一个改变的决定，你会发现奇迹就将在你身上出现。

本书就是希望能促成你在一瞬间的改变。

要点：

人的改变就在一瞬间

如果你真的想改变自己，就去激发自己改变的欲望吧，当欲望最强烈时，果断地做一个改变的决定，你会发现奇迹就将在你身上出现。