

# 心智的力量

## 我是一切事物的根源

邓国弘 张美英◎著

*I'm The Root Of Everything*

我是一切根源，要想改变一切，首先要改变自己

其实，你爱的是你自己

你喜欢的亦是你自己

你爱的、你恨的，其实也是你自己

你变了，一切就都改变了



一念到天堂，一念下地狱。你心在哪，成就就在哪

- 你的世界是由你创造出来的
- 你的一切都是你创造出来的
- 你是阳光，你的世界充满了阳光
- 你是爱，你就活在爱的氛围之中
- 你是快乐，你就活在爽朗笑声里



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



盛世新管理书架  
SS New Management Bookshelf

# 心智的力量

## 我是一切事物的根源

邓国弘 张美英◎著

*I'm The Root Of Everything*

我是一切根源，要想改变一切，首先要改变自己

其实，你爱的是你自己

你喜欢的亦是你自己

你爱的、你恨的，其实也是你自己

你变了，一切就都改变了

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

心智的力量：我是一切事物的根源 / 邓国弘，张美英著. — 北京：人民邮电出版社，2015.3  
(盛世新管理书架)  
ISBN 978-7-115-38419-5

I. ①心… II. ①邓… ②张… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第016935号

## 内 容 提 要

作者在书中提出“我是一切的根源”，以此为起点，引导读者认识自我内心力量的重要意义和强大潜力，进而帮助读者学习如何去积极表达自我、树立自信、正视自我、提升自我、挑战自我、选择自我和付出自我。按照本书内容，在了解上述知识并完成了相应训练之后，读者将会逐步建立起真正强大的内心自我，从而人格因为独立、积极而坚定，并获得更加美好的生活视角和践行轨迹。

---

◆ 著 邓国弘 张美英

责任编辑 赵娟

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

—北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：10.25

2015年3月第1版

字数：110千字

2015年3月北京第1次印刷

---

定价：39.00元

读者服务热线：(010)81055488 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证号：京崇工商广字第0021号

# 前言

## 打开心门，世界就是你的

走进这个世界，犹如驶入浩瀚的海洋，而每个人，便是大海上航行的小舟。虽然人人都会怀恋那风平浪静的温馨港湾，但大海并不因此而改变——人生永远不会有完全的必然性。身处这个纷扰的世界中，生活节奏的加快、工作压力的加重、人际关系的发展变化……会让许多人感到晕头转向、心神不稳，而他们原本所保持的那份纯真、淡然和性灵，恐怕也会在这个过程中被逐渐消磨。

你是不是会因某些事情而感到烦恼、焦躁或者压抑、恐惧？你是不是常常担心自己的身心健康会因为外界的种种变化而每况愈下？其实，你对外界和他人，关注的恰恰过多，而对自己，却并不是真的关心。越是现代化的社会中，你越需要关注内心世界，如果忘记了这一点，你很容易割裂同内在自我的关系，迷失在浩荡的社会洪流中。



那些真正把握好自我内心的人，他们不论到世界的哪个环境中，都会获得温馨和灿烂的微笑，而那些忘记了自我的人，很容易不断碰到来自周围的阴冷和阻碍。那是因为，一个能够积极运用自我心态调整来应对世界的人，心中会自然而然充满阳光，就算周围并不如意，他也能看到希望，并获得别人的认可。

自我心态，决定你的生活，也将决定你未来的人生。你需要做的，只有去立刻停止疑虑、停止抱怨，掌控自己的情绪，然后改变自己、改变态度。

作为自我教练技术领域的一名导师，多年来，我在一次次课堂上，不断深入观察学员，在互动中了解他们的内心，在交流中阅读他们的故事，由此，我掌握了大量现代社会中普通人应如何去处理同内心自我关心的第一手资料，并形成了富于特色的教学体系和经验心得。而本书也正是在这样的基础上逐渐发轫、积累并最终破茧而出。

本书开头，提出“我是一切的根源”。虽然这一事实毫无疑问，但却很难有人真正在意，更不用说深入明了其中的心理学和哲学意义。通过阅读，读者将能了解到，客观环境和自我有着不可分割的联系，一个不在意自我力量的人，不可能去适应好外界环境，而盲目抱怨世界的人，也正是在虚妄地抱怨自己。

在书本中，我将会引导读者学会积极真诚地沟通和打破，去

开辟心门，同世界交流；强调利用自我的发现、内心和自信，去释放生命中的无限潜能；教导读者如何去积极正视自己，认清现实，接纳自我和外界；尽力提升自我，等待成功机会，让生活的每一天都获得崭新面貌；积极挑战自我，勇敢地面对压力，超越那些艰难阻碍；面对自己的选择，做到无怨无悔地对待生命；对幸福和遗憾都以感恩坦然的态度去面对；掌控好自己的情绪，获得他人的信任；懂得给予的快乐，舍得付出利益……最终，在拥有了上述的能力之后，读者将真正拥有属于自己的人生立场，他们能够保持自我的独立，拥有坚定和美好的人生信念与价值观，并由此取得生命的圆满、内心的和谐。

在培训之余，我也粗略涉及了一些中西方文化、心理学、禅修等知识，因此在本书的写作中，不免夹杂了很多理论。不过，我觉得多年教学实践所带来的融会贯通，可以让我用浅显易懂的语言把这些知识和理论向读者慢慢道来。至于案例的选择，我挑选的时候既挑选了历史上的那些著名成功人士，又挑选了教学实践中的普通人，让两者故事充分结合，相互印证，我相信这更能给读者一种亲切感，读者们会明白，不管是谁，其实都需要保持对自我的敬畏、对自我的引导、对自我的发掘和释放。

打开本书的时候，或许你对自我的认识是那么浅薄和茫然，你的内心世界缺少阳光，你会因为种种悲苦挫折而忘记审视自我。





但阅读这本书，我相信你会惊喜地发现，其实，内心世界并不需要太多外界的阳光，因为，每个人都是光源，只要人人都能释放出光，就能温暖自己、进而温暖整个世界。所以，尽管每个“我”或许渺小、或许普通，但永远也不要忘记属于自己内心的能量，永远也不要忘记心门需要自己打开、成长需要自己悉心体会。

就让我们和本书一起出发，共同探索和寻找，期待那个能够让一切都变得更加美丽的强大自我！



# 目 录

## Chapter 1 我是一切的根源：觉知 · 觉察 · 放下 //001

没有我，地球真的会停止转动吗？ //002

我原来这么伟大，我原来这么渺小 //007

我到底是谁？ //012

抱怨世界，其实就是在抱怨自己 //016

放下虚妄，发现真实的自己 //021

我是一切事物的根源 //026

## Chapter 2 打开心门靠自己：沟通 · 打破 · 真诚 //031

心门打开，世界豁然开朗 //032

走出去，跟所有人沟通交流，发现美好 //036





信念决定了人生方向 //041

不打破现有状态，见不到山外青山楼外楼 //047

敞开心扉，自己见证自己的成长 //053

真诚，是世上最美的阳光 //058

### Chapter 3 无限潜能会释放：发现 · 自省 · 相信 //063

我也有潜能吗？ //064

阻挡我成功的，竟是我的观念 //069

每个人生来便是成功的，而我却不知道 //073

善于归零，人生才有无限可能 //077

放弃自以为是的过去，让潜能释放 //081

放大内心的渴望，相信自己 //086

### Chapter 4 正视自己不逃避：当下 · 接纳 · 释放 //091

活在当下，活在今天 //092

今天的精彩无可取代 //096

人无完人，接纳自己的不美丽 //100

逃离舒适地带，走向梦中的自我 //104

放下悔恨，在当下绽放 //110

如果想哭，千万不要忍着 //114



## Chapter 5 为成功做好准备: 尽力 · 提升 · 机会 //119

成功没来敲门前, 做好自己 //120

在生命的每一刻全力以赴 //125

进步小不可怕, 可怕的是原地踏步 //130

放弃固执, 见证每一天新的自己 //135

等待, 未尝不是一种进步 //139

机会来临, 请猛扑上去 //145

## Chapter 6 敢挑战自我极限: 勇敢 · 放空 · 超越 //151

既然畏惧无济于事, 为什么还要畏惧 //152

世界这么乱, 我不勇敢给谁看 //156

放空杂念, 找回孩子般的好奇 //161

敢于突破, 失败了也没什么大不了 //166

不超越, 人生永远没起色 //171

凤凰涅槃, 挑战极限才能发现真我 //176

## Chapter 7 直面自己的选择: 从容 · 真实 · 不悔 //181

既然选择了远方, 便只顾风雨兼程 //182

从容优雅的人生, 淡定坦诚的自我 //186

用最真实的面目面对朋友 //190





不要让犹豫和后悔浪费了人生时光 //195

不骄不躁，以我的方式处理人际关系 //199

危难时，我选择与谁患难与共 //203

## Chapter 8 感知幸福与遗憾：感恩·原谅·坦然 //207

别走得太快，让幸福跟上来 //208

父母无言，但是永远站在我的身后 //212

世上没有理所当然，感恩身边的每一个人 //216

善于忘记，善于原谅每个人每件事 //220

回味幸福，感恩才能赢得所有 //224

原谅过去，坦然面对遗憾，感知未来幸福 //229

幸福时，给自己写一封遗书 //233

## Chapter 9 掌控情绪赢信任：看透·守诺·不破坏 //237

看透不看破，我的生气于事无补 //238

无法掌控自我情绪的人永远不可靠 //242

世界没有激怒我，是我的无知激怒了我 //246

信守承诺，不做反复无常之人 //251

规矩是用来遵守，而不是破坏的 //255

掌控住了情绪，就掌控住了世界 //259

Chapter 10 善待奉献与索取：给予 · 快乐 · 舍得 //263

- 向外输出自我的人最快乐 //264
- 付出的时候我才最幸福 //268
- 快乐源自内心深处，并非外界获得 //272
- 我为什么总是不快乐 //276
- 不敢失去，就无从获得 //280
- 能量守恒，度别人其实是在度自己 //284

Chapter 11 拥有人生的立场：独立 · 信念 · 价值观 //289

- 我就是我，是颜色不一样的烟火 //290
- 独立，才有可能遇见真我 //294
- 活在自我的期待里，而不是别人的眼光里 //298
- 有信念的人生永远不寂寞 //302
- 阻碍自我与潜能的价值观是伪价值观 //307
- 我是一切的根源，我的人生我做主 //312

# Chapter 1

## 我是一切根源： 觉知 · 觉察 · 放下

世界万事万物，都来自于“我”对世界的反映。只有“我”，才是人生的主宰，只有“我”，才是一切的根源。抓住属于“我”的觉知和觉察，又懂得放下属于“我”的妄念和空想，这样，你才能更加理性和冷静地面对真实的自我。





# ：我是一切事物的根源

## 下篇 · 察觉 · 觉察



没有我，地球真的会停止转动吗？

“记得你每天提到最多的那个字吗？”

“啊？什么？我每天提到什么？”

“没错，就是这个字：我。”

几乎每次给新学员上课，我都会以这样的对话作为开篇。经过我的提醒，新学员才发现，原来，他们几乎无时无刻不是在想着“我”这个概念。

难道不是吗？

从儿童拥有完全的自我意识开始，每个人就不断用这个概念提醒自己——

我是世界的主体，我是生活的重心，我是地球转动的意义，



我是固有的角色……

这并非是因为我们自私，而是因为当我们观察和体验周围的一切时，必然会带着主观视角，只有这样，我们才能收获感官带来的信息，明晰思维产生的结果。如果没有了“我”的概念，又怎样进行工作和生活？怎样区分自己 and 他人？

就这样，许多人一生都在围绕着“我”而孜孜不倦：

是“我”，需要一部新的 iPhone 6 手机，为此我会想尽办法、执著努力；

是“我”，必须在公司竞争中取得上风，为此我得付出更多；

是“我”，需要健康的身体、丰厚的收入和完美的家庭，这样，我就会成为他人眼中值得艳羡的存在……

但同时，许多痛苦、烦恼、嗔怒和怨恨，也围绕着“我”而产生：

我真没用，为什么不能像同事那样，靠海外代购弄一部 iPhone 6？

我真烦我的上司，他总是抢走我的功绩，夺走我升迁的机会；

我的现状太令人失望了，或许就是现在，人们正在嘲笑我……

更大的问题是，许多人都有类似感受，但却不去想办法做出改变。他们只愿意停留在“我”的概念所营造出的困境中，犹如《盗梦空间》所隐喻的那梦中之梦。



如果一个人过于依靠“我”的概念，那么他生命中就会逐渐形成一个无形的枷锁——我执。

当“我执”形成之后，你将从此背上沉重的十字架。在这十字架的重压下，生活也好，事业也罢，都没有办法给你带来更多的欢愉。

当你打算用“我执”来构建自信，会发现这样的自信并不强大，反而导致事情没办法成功进行。当你打算用“我执”来铸就尊严，却会发现，想要求得的东西并不会如期而至。那些意念中充满了“我执”的人，他们的生活充满痛苦而变得艰难，常常会为了小事情就生气，为了小失败就放弃；他们难以与社会共存，反而经常表现出躁动的叛逆。

“我执”的十字架是许多人主动的选择，可是没有了“我”，地球真的会停止转动吗？当一个人忘记了“我”的概念，他真的会无法顺利地生活下去吗？

换言之，“我执”到底是否能够舍弃？

在中国经典智慧书《菜根谭》中，有这样一段富含禅意的短句：“帘栊高畅，看青山绿水吞吐烟云，识乾坤之自在；竹树扶疏，任乳燕鸣鸠送迎时序，知物我之两忘。”

在充满了和谐精神的传统农业文明影响下，知识分子们就是如此浸润于自然美景中，忘记了世俗带来的“自我”概念，达到





了物我两忘的美妙状态。由此，他们步入了人生的大智慧、大境界中。如果说古人能达到“无我”之界，今人更加可以，更何况，忘记自我，真的能让你的世界更完美。

“无我”并没有想象中那么困难。

不妨尝试着伸出你的双手吧，做出一个“人”字。现在，请一位朋友，看看你摆的是什么字？

当你笑嘻嘻地看着他时，听到的答案却是自己没有想到的。

“这是‘人’字。”朋友平静地说。

此时，你很快就会明白，大家都没有错。你不会充满“我执”地认为朋友说错了而自己是对的。

看，“我执”的舍弃并不困难，如果你能学着不把自我感受当成唯一的标准，你就成功走上了舍弃“我执”的第一步。你会很快发现，在这个世界上，越是刻意记住自我的人，离人生的正确答案也就越远。越是想要证明世界和自我关系的人，越容易被世界抛弃。

更何况，舍弃“我执”，你的世界也当然不会停止转动。就像你并不会因为从手机中删去一张自己的照片就担心自己会从此消失一样。同样，无论你是不是挂念“我执”，你本身都是存在的。当你记得“自我”时，你存在，而当你忘记的时候，你依然存在，并且这种存在会更加牢固。