

心灵和牧场非常类似，
广袤且深远。
当我们某天幸运地在草原上驰骋，
你就会看到，手拿牧鞭放牧的人，
并非机械地驱赶着那些牛羊，
而是让自己的心灵和蓝天白云相互融合，
在蒙古长调和马头琴的乐声里尽情摇曳。

伏
垚
著

心灵牧场

每个人都拥有自己的心灵草原



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

心灵牧场

每个人都拥有自己的心灵草原

伏 垚 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵牧场：每个人都拥有自己的心灵草原 / 伏垚著. —北京：中国财富出版社，2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5803 - 3

I. ①心… II. ①伏… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 162788 号

策划编辑 单元花 责任编辑 邢有涛 单元花

责任印制 方朋远

责任校对 梁 凡

责任发行 邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5803 - 3/B · 0451

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 张 12.25

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

字 数 188 千字

定 价 32.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

心灵和牧场非常类似，广袤且深远。在草原上驰骋的放牧人，并非机械地驱赶着那些牛羊，而是让自己的心灵和蓝天白云相互融合，在蒙古长调和马头琴的乐声里尽情摇曳。这样的意境，也许我们都曾经幻想过，可真正做到的又有几人？

生活在钢筋水泥的现代都市里，你是否有过这种体验：随着空间的不断缩小，你的心胸也在不自觉地变得狭小而没有缝隙。望着路上的清洁工，你是不是也在想：我心里的垃圾难道也如此之多？看着大量的网络信息，你是不是会发出一声感叹：我的生活为何会变得越来越复杂？怎样才能变得更加轻松？

莎士比亚说：“旷达者长寿，忧伤者短命。”心境的舒畅快乐可以说是再多的金银财宝也买不来的，假若失去了快乐的心境，哪怕是拥有名声、权利以及财富，也肯定不会享受到真正的乐趣与幸福。许多人在生活中逐渐遗忘初衷，为一些可有可无的东西而感到忧愁、愤怒、伤心或者绝望，却将身边的阳光与快乐彻底忽视。

法国大文豪雨果曾说过：“世界上最浩瀚的是大海，比大海更浩瀚的是蓝天，比蓝天更浩瀚的是人的心灵。”随着现代科学技术的不断发展，我们人类对外部世界的探索可以说已经走得足够远，但是令人遗憾的是，我们对人类心灵世界探索的脚步却越来越慢。

生活得是否快乐，个人的心灵感受很重要。在这个复杂的世界中，人生的境遇不尽相同。生活的精彩，使人们的内心变得更加充盈；生活的不幸，又使人们的内心变得苍凉。充盈了，就像牧场浸润了甘露，滋生且茁

壮；凄凉了，就如同败絮又遇夜雨，千疮百孔。不管快乐或者忧伤，全都在心灵的牧场里扎根、生长、开花、结果。

本书从认识自己开始，让读者给自己定位，接受自己，规划好生活，拥有自信和快乐，从而遵循开心快乐的生活法则，保持乐观的心态，拥有一份淡然的心绪，让读者感受无处不在的幸福，并将负面心态化为前行的动力。学会释放、有效减负，找回自己的心灵草原，做快乐的主人。

本书是一剂心灵的汤药，书中的故事与哲理可以让你的心灵更宽阔。赶快进入本书吧，进入一个心灵健康的世界！

作 者

2015 年 3 月



第一辑 遇见自己，寻找自己的心灵牧场

第一章 找出“我是谁”：认识你自己，照顾你心灵	3
心灵挖掘：心中有个强大的自己	3
认识自己，发现自己的优点	5
唤醒心灵，使自己不再迷失	8
心灵话园：请不要瞧不起自己	9
心灵警醒：请正视自己的弱点	11
学会包容自己的不完美	12
挑战自己的心灵，发现真实的自我	15
心灵驿站：你可以战胜你自己吗	16
第二章 心灵自律：给心灵来次大“阅兵”	19
自律：心灵成长的必由之路	19
学会做个自我反省的人	21
自省让我们的心灵更迷人	22
增强心灵内省的感受能力	24
增强自我评价的能力	26
洗涤心灵的最好方式：慎独	29

提升自我意识	31
心灵驿站：自我评价	32
第三章 为自己“心灵牧场”添加养分	34
取长补短，在差距中不断充盈自己	34
阅读，是心灵的养分	37
知识的力量足以改变一个人的命运	39
让学习成为一种习惯，内心才更为满足	41
为大自然在心灵深处安个家	42
心灵驿站：学习动机检测	44

第二辑 活出全新自己的心灵修行课

第四章 心灵召唤：带着自己去飞翔	49
追随心灵，把理想当作成功第一站	49
“野心”是实现梦想的动力	51
冒险的精神，自由的心灵	53
行动，将梦想照进现实	55
坚守心灵，提升梦想的高度	57
不要屈服于命运的安排	60
敢于折腾，不满足现状	62
心灵驿站：你有冒险素质吗	66
第五章 调味心灵：将快乐清泉注入心中	68
乐观是心空的太阳，心灵的曙光	68
悲观快乐，只因角度不同	70
活在当下就会快乐	72
对生活微笑，做乐观的自己	74

放飞心情，每天给自己一个希望	76
坐观世间变幻，笑对人生失败	78
心灵驿站：找准定位，收获快乐	80
 第六章 发掘心灵的力量：做最好的自己，为自己而活	82
相信自己，依靠自己	82
学会为自己鼓掌	85
走出心灵的自卑	86
在挫折中建立自信	88
自我激励的方法	90
别吝啬对自己的犒劳	92
心灵驿站：培养自信的 8 种方法	93
 第七章 驱散阴霾：还给心灵一个晴天	96
扫除嫉妒心，享受属于自己的快乐	96
心灵呵护，调整自负的心理	98
别固执地一条道上跑到黑	99
开启自闭的心灵之门	101
拒绝冷漠，用热情融化内心	103
让自己不再优柔寡断	104
心灵驿站：放开心灵的四大疗法	107
 第八章 智慧人生的 6 堂心灵经营课	109
低调是福，享受生活	109
空杯心态，一切从零开始	112
感恩：生命中的心灵之花	114
学会放下，给心灵洗澡	117
勿拿借口安抚自己的心灵	119

责任：心灵的“沙粒”	121
心灵驿站：给心灵做个小测验	124

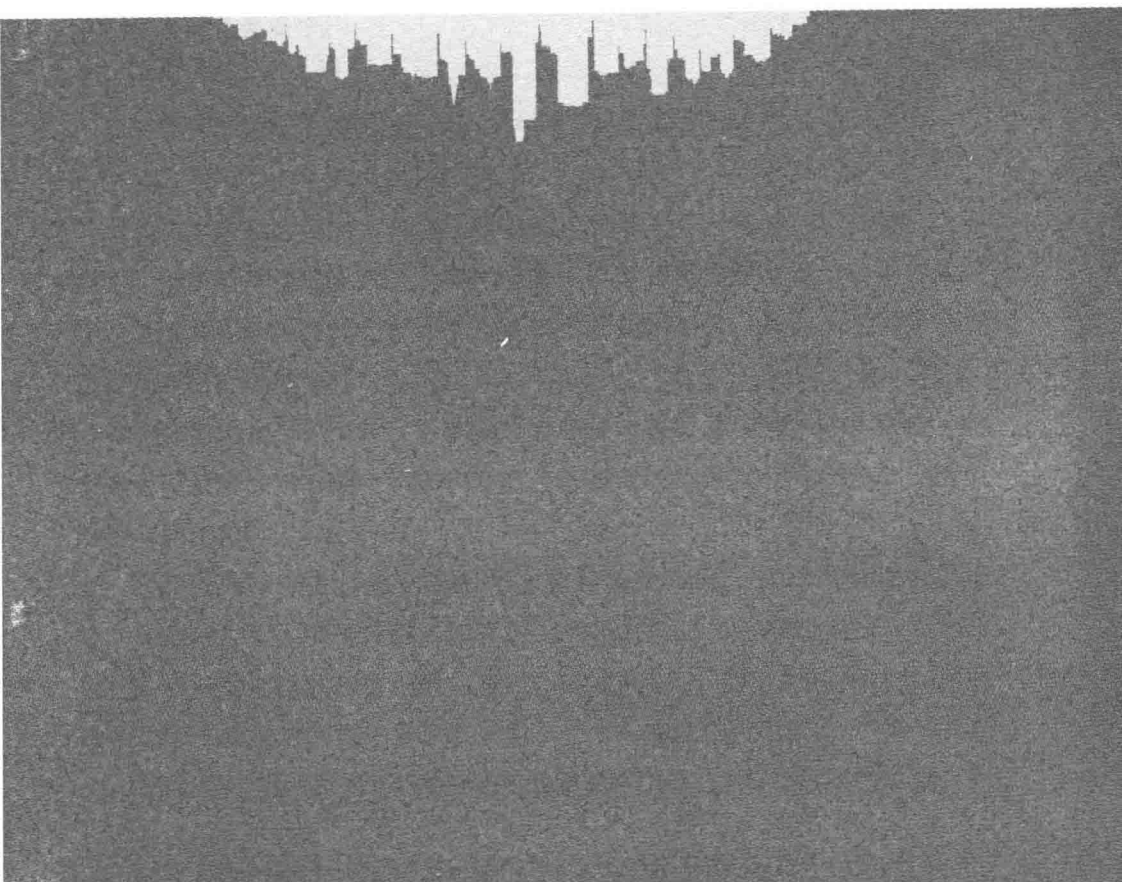
第三辑 活出全新自我：学会在心灵牧场上放逐

第九章 心灵鸡汤：给所有情绪低落的人	127
确认自己的情绪状态	127
缓解情绪，拯救心情	129
学会转移自己的坏情绪	132
学会接受自己的情绪	133
给愤怒的情绪装个安全阀	136
疏导消极情绪，卸下心灵重负	138
心灵驿站：扔掉坏情绪的包袱	140
第十章 放松心灵：给紧张的内心松松绑	142
战胜恐惧，求得心灵和谐	142
恐惧症的心理调适方法	144
让紧绷的“情弦”放轻松	146
安抚狂躁心情，松弛紧张神经	148
学会给内心松松绑	149
缓解情绪的放松训练	152
心灵驿站：缓解情绪的冥想训练	153
第十一章 清净身心：回归纯真的心灵牧场	156
给浮躁的心灵松松绑	156
减少焦虑，为心灵松绑	157
抗拒忧郁，回归快乐	161
学会利用运动解忧	162

控制忧虑思绪，解除心灵烦恼	164
改掉急躁，让心灵更年轻	165
打开心灵之门，让阳光照进心扉	168
心灵驿站：你的内心疲劳吗	170
 第十二章 心灵氧吧：放下压力，让心灵呼吸	171
你知道压力吗	171
给自己施加适度的压力	173
不要让压力成为负担	175
缓解新工作压力	176
顶住压力，乐享成功	177
心灵降压之饮食疗法	178
减轻压力的“心灵”处方	180
心灵驿站：测测你的压力值	182

第一辑

遇见自己，寻找自己的心灵牧场



第一章

找出“我是谁”：认识你自己， 照顾你心灵

“认识你自己”，就是要理性地认识自己，认清自己的能力，知道自己适合什么，不适合什么，长处是什么，短处是什么，从而做到自知，能够在社会中找到自己最恰当的位置、最合理的方向、内心在想什么，只有这样心灵才能得到安宁！

心灵挖掘：心中有个强大的自己

人的潜能是巨大的，但是如果任凭它沉睡，不去唤醒它、点燃它、引爆它，就不会产生实际效用，没有丝毫价值。只有实现由潜能到实力的转化，变巨大潜能为巨大实力，才能够获得成功。那么，我们在当下该怎样去开发自己的潜能呢？

充分考虑自身的天赋、资质等客观条件。根据自身的天赋和资质，特别是根据自身的优势和特长来确定应当着重开发的潜能，这样便能使潜能的挖掘事半功倍。

科学家珍妮·古多尔在选择行业前清楚地知道，她并没有过人的才智，但在研究野生动物方面，却有超人的毅力、浓厚的兴趣，而这正是从事这一事业所必须具有的素质。所以，她没有去攻读数学、物理学，而是进到非洲森林里考察黑猩猩，终于成了一个有成就的科学家。

汤姆逊由于“那双笨拙的手”，在处理实验工具方面感到很烦恼，因

此他的早年研究工作偏重于理论物理，较少涉及实验物理。他找了一位在做实验及处理实验故障方面有超常能力的年轻助手，这样他就弥补了自己的缺陷，从而努力发挥自己的特长，巩固了自己在物理界的地位。

现代教育观提出：由于每个人的特点不同，“每个人都应当有自己的课程”。每个人开发潜能，一定要根据自身特点，设计出开发、利用潜能的蓝图。

那么，该怎样去开发自己的潜能，挖掘强大的自己呢？以下提供一些具体方法。

1. 自我暗示的成功心法

你想要成功，就要每天不断地在心中念诵自励的暗示宣言，并牢记成功法则：你要拥有强烈的成功欲望、满满的自信心。假若你使精神和行动一致的话，一种神奇的宇宙力量将会为你打开宝库的大门。

2. 写下并念诵你的目标

每天两次默念你的目标：一次在刚刚醒来的时候，一次在临睡之前——这两个时间段是意识活动比较弱，潜意识比较强的时段，最容易和潜意识沟通的时段。

注意：在念诵的时候，要贯注感情，并且想象你已取得你想得到的成功。

就算是机械式的自我暗示也有效。当然，越能够注入感情，收效就越大。

3. 构想成功后的自我

伟大的人生源自你心里的想象，即你希望做什么事，希望成为什么人。在你心里的远方，应该稳定地放置一幅画像，然后向前移动并与之吻合。如果你替自己画一幅失败的画像，那么，你必将远离胜利；相反，替自己画一幅获胜的画像，你与成功即可不期而遇。

生命蕴藏着巨大的潜在能量，生命就不会遭到贬值。爱迪生说：“假若我们能做出所有能做的事情，我们毫无疑问地会令自己大吃一惊。”对自己的生命拥有热爱之情，对自己的潜在能力抱着肯定的态度，如此一

来，生命便会爆发出前所未有的能量，创造出令人惊叹的成绩。

认识自己，发现自己的优点

认识自己，才能发现自己的优点，发挥自己的长处。

每个人都有许多优点，只不过还不懂得如何唤醒心灵的潜能。有人说：“心灵的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏量无穷，价值无比。”事实上，我们每个人确实拥有一座潜能金矿。

苏格兰医生詹姆斯，从1843年到1846年在孟加拉工作期间，大约实施了400次大手术，有截肢手术、切除肿瘤手术，还有眼睛、耳朵、喉咙等器官的手术。

那时还没有发明麻醉药乙醚，也不具备当代的麻醉方法，所有的手术用的只是精神麻醉法。詹姆斯医生首先将病人催眠，向他们暗示不会出现败血症和细菌感染现象，这样，病人就会根据暗示的特点做出相应的反应。

詹姆斯医生的医术高超，手术后的患者死亡率很低，只有2%~3%。病人在手术期间感觉不到疼痛，几乎没有感染现象，也没有死在手术台上的事情发生。临床经验使詹姆斯医生得出结论，即病人本身具有较强的潜意识。

潜意识中蕴藏着无穷的智慧和力量。它由内在的泉水浇灌，这种内在的动力叫作生命的法则。一旦你在潜意识中输入了决定，它将排山倒海般地去达到目的。因此，你必须输入正确的、有建设性的想法。

世界上之所以有那么多的混乱和悲剧，就是因为许多人不理解他们自己心理的这两种意识的相互作用。如果这两种意识能一致地、和谐地、同步地合作，人们就肯定会经历平安、喜悦、健康和幸福，就很少会有疾病或悲剧产生。

历代受启迪的先知都表明了一个真理：潜意识里形成的东西，会在外

在的空间上展示出来。你的心里有的，你的身体和环境也有，这就是生命的伟大定律。

每个人都具有巨大的先天潜能，虽然不能人人都成为科学家，但经过训练，每个人都可以成就一番惊人的事业。每个人身上蕴藏着拓宽自己的思维、展现自己独特才华的能力，就像一位熟睡的巨人，等待着我们去唤醒它。这个巨人就是心灵的潜能。

无论遇到多少艰难险阻，只要相信自己还有尚未开发的无限潜能，你就一定能有所成就。只要一个人能打开自己心灵的窗户，就可以发现自己内心深处有一个无穷智慧的宝库，你若能很好地运用它，一切愿望都可以满足。遗憾的是，许多人都在沉睡。

世上的人有两种：一种是觉醒了的人，他们充满着自信，拥有信仰，知道怎么干会成功；另一种是没有觉醒的，他们的内心经常被恐惧和疑虑占领着，当机会来临时总是说：“我不行，我不会做，人们会笑我的。”

试想，一块磁化了的磁铁可以吸起12倍于自身重量的物体，可是当它一旦失去了磁性，就连一粒铁屑都吸不起来了。

磁化的人实际上就是大量唤醒心灵潜能的人。所以，你要学会保持自己的磁性，也就是说要学会唤醒自己心灵的潜能。没有唤醒心灵潜能的人，在生活的道路上不会走得太远。因为他们害怕往前走，总是习惯于原地不动。

磁性存在于自己的潜意识中。你的潜意识能为你释放出让你难以置信的神奇力量。如果你能学会怎样感悟和释放潜意识中的力量，你的生活就会变得更美好、更幸福、更富有。

潜意识会使人产生思想、感受、爱心、力量。潜意识可以帮助你摆脱疾病的困扰，让你获得全新的生命。潜意识也能愈合心灵的创伤，为你打开心灵自由的大门。

人的生活包括客观的和主观的、看得见的和看不见的、思想上的和它的外在的表现。你往心灵深处写入什么，就会从外在体验到什么。

墨菲博士有过这样的经历。

多年前，墨菲博士通过默想，治愈了自己身上的皮肤瘤。之前他使用了各种医药，都无法遏制肿瘤的增长，并且状况不断恶化。

一位有着丰富的心理学知识的牧师，向他解释诗篇139节中一段话的意思：“我未成形的体质，你（上帝）的眼早已看见了；你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册子上了。”

这位牧师说：“这里的册子就是指人的潜意识，是潜意识将看不见的细胞组成了人的所有器官。”牧师又说：“既然潜意识能造就人的身体，当然也能再造和愈合它。”

牧师又指着自已腕上的手表说：“这只表的制造者，在没造它之前，就已经在心中造好了。如果手表出了毛病，他当然可以把它修好。”

墨菲博士听完牧师的话，立刻明白牧师是在提醒他。他想：“我的潜意识创造了我，潜意识就是那个造表人，它当然也知道怎样治愈我的身体。但我必须跟它说我需要一个健康的身体。”

墨菲博士领悟到了潜意识的重要。他明白自己的身体和所有器官都是潜意识中那无穷的智慧创造的，潜意识也知道怎样愈合它们。它的功能造就了组织、肌肉、骨骼，现在它正将每一个原子重新组合，再造一个完美的墨菲博士。

墨菲博士每天都这样默想或大声地说，一天3次。大约过了3个月的时间，他的皮肤病真的痊愈了。

墨菲博士能够很快痊愈，就是不断地向自己的潜意识灌输积极而美好的思想，排除潜意识中那些根深蒂固的、给自己带来无尽麻烦的消极思想。如果他不去想，他的身体可能不会有变化。在思想上不断地肯定积极的东西，是愈合的基础。

自然界的许多定律，都需要趋于平衡。一个人来到这个世界，生命的定律就会有节奏地、和谐地流经这个人的身体，进入的部分必须等同流出的部分，向内的表达必须等同向外的表达，产生的所有沮丧是由于自己的