

内在世界和外在世界是相辅相成、共同存在的。

JIFA 激发 心中的力量

XINZHONG DE LILIANG



张昌辉 / 著 

一个人如果有足够长的时间审视自己的内心，他能够认识到：他所拥有的才智，完全可以跟他所效力的那个人一样强大、一样深刻。

个人的成功或失败，在很大程度上是他思想的结果，是他自己造成的；一个人的思想、行为，甚至是自己的个性决定了他是否成功。

中国商业出版社

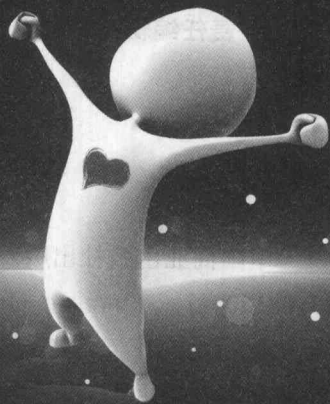
013369068


B848.4-49
1103

内在世界和外在世界是相辅相成、共

JIFA 激发 心中的力量

XINZHONG DE LILIANG



张昌辉 / 著 

一个人如果有足够长的时间审视自己的内心，他能够认识到：他所拥有的才智，完全可以跟他所效力的那个人一样强大、一样深刻。

个人的成功或失败，在很大程度上是他思想的结果，是他自己造成的；一个人的思想、行为，甚至是自己的个性决定了他是否成功。

中国商业出版社



北航

C1676764

930030810

图书在版编目(CIP)数据

激发心中的力量 / 张昌辉著. — 北京 : 中国商业出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5044-8188-7

I. ①激… II. ①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(2013)第169434号

责任编辑: 陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河陆桥质检印务有限公司

*

720×1000毫米 16开 20印张 200千字

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

定价: 39.80元

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



前言

人生果成母，心理随富即本原存，耐幸不干学不存食，且美事
夫来带会只守，辨此弊商虽得左，代骗随与自弊科报效，在婚与自伙
育效变夜夜群而丛，将特由洪自立哲人个一支燃划何夜高，更群。期
群志意中实更然星，半更况如已去更情良日人而端以何守，得茶碎
泉群中从强训人的融强志意些准景册，强那甘自而强实受享了成善趣

生命的真谛

人生的道路太过于平坦、顺畅，这对人性的完善有百害而无一利。在1998年之前，张其金的人生之路可以说是一帆风顺，于是他对很多事情都抱着幻想，并把人性看成像他一样善良，结果，他受到了严重的打击和挫折，这才让他明白：人生之路，并不是一帆风顺的，同样也会充斥着风浪和险滩。除此之外，还让张其金深深地意识到，无论压力多大，每个人都能坚持到夜幕降临；无论多么艰难，每个人都能尽力完成一天的任务。在从太阳升起到落下的一天里，人们都能够真诚、愉快地面对生活，这就是生命的真谛。人类最悲哀的天性就是忽略今天，总是眺望着那虚无缥缈的明天。我们拖延时间，迟迟没能积极投入生活，总是憧憬着远在天边的花蕾，却无暇欣赏盛放在窗前的玫瑰。



在张其金看来，很多人都有一种复杂的心态。一方面想变得富有，另一方面又固执地认为要成为富翁很难，并被这种意识左右了行为。其实，正是因为我们始终认为自己贫穷，缺乏自信，畏缩不前，才注定了与富贵无缘。

事实上，贫穷不等于不幸福，有追求财富的野心，但如果总认为自己很穷，或是怀疑自己的能力，这就是南辕北辙，它只会带来失败。相反，贫穷可以激发一个人自立自强的精神，从而将贫穷变成有利条件。它可以激励人们勇敢地去与现实战斗，虽然现实中有意志薄弱者为了享受安逸而自甘堕落，但是那些意志顽强的人则能从中获取力量、信心和胜利。

亨利·威尔逊曾说：“我出身贫寒，在摇篮里就感受到了这种苦难，我知道当孩子向母亲要面包而她却拿不出来时的滋味。我10岁便离开了学校，11岁就做了学徒，每年只能上1个月的学。在11岁快过时，通过努力工作，我用1头水牛和6只绵羊换得了84美元。我总是认真计算每一美分，从不将钱花在娱乐上。我知道艰难跋涉数英里的滋味，我也曾问过自己怎样才能摆脱苦难……从我21岁的第一个月开始，我赶着车进了大森林，做起了伐木工。每天早上，我总是天不亮就起床，努力工作直到天黑了才休息。每个月我都会得到意义重大的6美元的工资，而每个美元对我来说就好像今天晚上的月亮这么大。”

威尔逊先生决不愿失去任何一个自我学习或自我提高的机会。人们都不大知道空闲时间的意义，尽管这些时间非常宝贵，但是威尔逊先生把空闲时间都用在了他所为之奋斗的事业上。当他21岁时，已读了上千本好书——对于那些乡村孩子来说，这是多么好的一个榜样！

在他离开农场后，他长途跋涉到马萨诸塞内蒂克去，他经过波士顿，在那里看到了邦克山纪念碑以及其他一些历史古迹。整段旅程仅仅花了1.6美元。一年后，他在内蒂克当上了一个辩论俱乐部的领头人物。7年后，在马萨诸塞立法会，他慷慨陈词，发表了反对奴隶制的演讲。12年后，他与大名鼎鼎的萨姆纳肩并肩地坐在国会大厅里。对于他来说，任何时刻、任何场合都很重要，他正是这样为自己的成功打下了良好的基础。

一般说来，一个人的成功或失败，在很大程度上是他思想的结果，是他自己造成的；一个人的思想、行为，甚至是自己的个性决定了他是否成功。美国的一项研究表明：成功85%决定于个性。这说明我们每个人获得成功的最有保障的投资就是自己的个性。所以培养积极的心态，树立良好的自信心、信守承诺，坚持不懈，当这些优秀的品质成为你个性的一部分时，你也就开始走向成功之路了！

所以说，想要成功，就必须有积极的态度，充满信心——不是说你要盲目自大，而是要有乐观、上进的思想，并让它充满创造力和建设性。

我们千万不能一边拼命挣钱，一边又认为自己不可能富裕。我们一定要有积极的思想态度，一旦你抱有贫穷的念头，就会给人以贫穷的印象，财富自然会远离你。

有句俗语是“羊每叫一声，就会少吃一口干草。”所以，每当你一抱怨“我很穷，我永远不会像别人那样富有而能干”，我很失败，幸运不会光顾我时，你就为自己的成功多设置了一只拦路虎，这样的想法每重复一次，这只拦路虎就会更深入到你的意识中。



人们的发展方向总是受意识的牵引。如果你想着的是贫穷、匮乏，那么你就会真的变成那样；反之，如果你想尽办法抵制它们，你就会向着富足靠近。

车尔尼雪夫斯基曾在《论崇高与滑稽》写道：要是一个人的全部人格、全部生活都奉献给一种道德追求，要是他拥有这样的力量，一切其他的人在这方面和这个人相比起来都显得渺小的时候，那我们在这个人的身上就看到崇高的善良。



主人因永

目 录

目 录

第一章 肯定自己的力量

我是最好的

认识自我

正确对待自己

挖掘自己的潜力

挑战自我

做最好的自己

15
18
25
33
38
41
44
47
50

第一章 肯定自己的力量

你一定要去感觉，因为你身上一定有别人比不上你的地方，不管是生理的、精神的、思想的、行为的……请把那一点极度扩展、千倍膨胀、据为己有，不用客气，因为那本来就是你的。

我是最好的.....	3
认识自我.....	6
正确对待自己.....	9
挖掘自己的潜力.....	14
挑战自我.....	18
做最好的自己.....	21



第二章 寻找快乐的人生

生活中，我们可以拥有很多快乐。快乐就像翩翩起舞的美丽的蝴蝶，当我们处心积虑地想要抓住它，它往往会警惕地飞走。而当我们以一颗平常、自在的心态观赏它时，它反而会悄悄落在你的身旁。拥有平常之心，凡事不苛求，以幽默、放下的心态面对世事，做一个开怀自在之人，这就是每个人生活快乐的秘密。

这样的人生最快乐·····	27
做一个快乐的人·····	31
甘于付出才能得到快乐·····	35
让快乐成为一种习惯·····	38
培养快乐的心态·····	41
完整地拥有今天·····	45
快乐度过每一个今天·····	47
把快乐掌握在自己手中·····	53

第三章 加强对人性的修炼

人性是复杂的，它无形无迹，深藏若谷，只有通过人格的表现，我们才能窥视一个人人性的优劣。正如一个诗人所说：高尚是高尚者的墓志铭，卑鄙是卑鄙者的通行证。

人性的修炼·····	59
修养和取向·····	62
人格的诠释·····	64
感受人格魅力·····	67
人格的力量·····	69

第四章 不要让忧虑影响你

我相信，如果一个人能够以理性、客观的姿态，竭尽全力去查明事情发生的真相，那么他的忧虑将会在光明之光的普照下消失无踪。

不因明天而忧虑·····	73
认清忧虑的危害·····	75
消除忧虑后的快感·····	81
消除忧虑的三个步骤·····	88
不要自寻烦恼·····	95
做自己喜欢做的事·····	98
不为过去的事情忧虑，刻苦学习以求成功·····	101
过去不等于未来·····	108

第五章 培养快乐心境

曾几何时，我们只把伦理局限于人与人之间，尤其是亲情之间的关系。其实，伦理就是一种平衡，它不仅考量人与人之间的关系，也考量人与自然，人与自身之间的冲突。因此，这里我们把生命伦理放在人与自身、人与亲情、人与社会、人与自然乃至人与动物之间的大背景下，进行考量，以求得一种生存理念，如何让人的生命获得质的提升。

感受真实的快乐·····	113
释放内心的力量·····	116
分享快乐，分担痛苦·····	119
学会在苦中求乐·····	122
主动承担你的责任·····	125



好好地活着·····	128
学会适应不可避免的事实·····	132
正确看待不幸·····	135
不要与别人攀比·····	138
选择正确的思想·····	141

第六章 善用信念的力量

只有坚定信念，才能真正把握住自己，把握住历史，把握住趋势，把握住未来。才能拨乌云见晴日。才能真正走向成功！

信念是人的精神支柱，是意识的核心部分。只要有了坚定的信念作为支撑，那么，你的信念就一定能够战胜你遇到的一切障碍。

信念是人生的支柱·····	147
信念的威力·····	150
心底的信念是成功的火种·····	153
学会把潜意识转化成信念·····	156
信念决定成功·····	160
信念创造财富·····	163

第七章 接受善意的批评

生活在这个世界上的任何一个人，都逃避不了—些正确的，或是错误的批评。这时我们千万不要因此而感到不高兴，更不应该做出一些不理智的反抗。其实批评会给人们带来很大的帮助，无论是对是错，我们都将会从中受益。因此，我们一定要坦然地接受来自任何人的批评，永远不要因此而产生无谓的苦恼，那只会使我们的生活变得阴暗。



主人权画世版录 章八第

正确看待别人的批评·····	169
不要因任何人的批评而发怒·····	172
坦然地接受批评·····	175
别让错误的批评影响到我们·····	178
对恶意的批评一笑了之·····	181
批评是进步的良药·····	184
勇敢地面对嘲讽·····	186
别怀着怒气做事·····	189
盘点自己·····	192

第八章 如何使自己的内心平和

生存的智慧同样强调心的修炼。心的修炼决定人的修养，修养又决定人的生命路向。实现这种修炼，需要我们有一个豁达的心胸，也就是在倘若生气时就生气，悲伤时就悲伤，懒惰时就偷懒。这正如释迦牟尼所说：“妥善调整过的自己，比世上任何君王更加尊贵。”

追求心灵的平静·····	199
智慧与心灵的收获·····	201
瞬间的灵感造就了辉煌的成就·····	205
内心的完美比世上任何事物都完美·····	208
乐观地面对不良环境·····	211
保持一个平常心·····	214
优秀的品质令你更完美·····	217
用道德来衡量自己所做的事·····	220



第九章 乐观地面对人生

“乐人之乐，人亦乐其乐；忧人之忧，人亦忧其忧。”“如果人是乐观的，一切都有抵抗，一切都能抵抗，一切都会增强抵抗力。”人生注定会充满坎坷，乐观地面对，正确地认识，可以帮助我们排除一切不愉快，将所有快乐揽入怀中。

人生不可能完美无瑕·····	227
缺陷也是一种美·····	231
简单的生活最快乐·····	234
战胜困难才能获得幸福·····	238
快乐掌握在自己手中·····	240
幸福来源于快乐·····	243

第十章 拥有宽阔的胸怀

美国总统林肯曾试图跟他的政敌交朋友，引起一些官员不满，他们认为林肯应该利用权力消灭他们。对此，林肯则十分温和地说：“当他们变成我的朋友时，难道我不是在消灭我的敌人吗？”“海纳百川，有容乃大。”“大肚能容，容天下难容之事；笑口常开，笑世上可笑之人。”宽广的胸怀可以包容所有东西，一个拥有海一般宽广胸怀的人不会因为任何不愉快而丧失自己的愉快。

做一个懂得宽容的人·····	249
不要计较小事·····	252
坦然地接受失败·····	255
正确面对过失·····	258
永远不害怕失败·····	261
不要被财富驾驭·····	264



第十一章 成功源自健康的心理

弗洛伊德说：“凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人，其心理行为便是健康的。反之，就是病态的。”

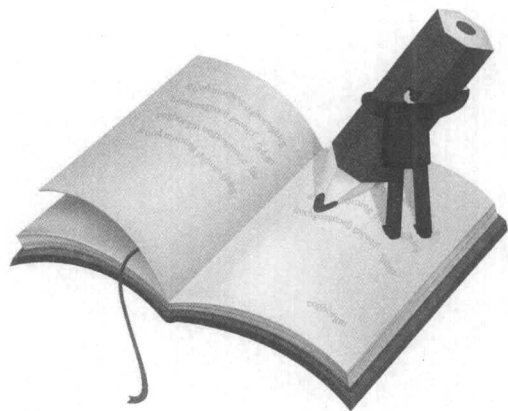
伟大的思想家詹姆斯说：“我们这一代最伟大的发现，就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”如今，心理问题已经是世界上最受关注的话题之一，如果一个人调整出好的心态来，他就能在人生成功路上无往不胜。

把心理压力变成前进的动力·····	271
激励自己可以战胜苦难·····	273
对某事不要过于较真·····	276
放下抱怨的包袱·····	279

第十二章 成功者最重要的心态

大多数成功的人都认为，人的生命是完全可以由自己的思想来规划的，在人生每一段的生活历程中，都是心的体验；每一件事情的发生，都是一个人的思想、判断的反应。那些把自信、自爱、坚强、热忱等融于一生的成功者，由于他们身上拥有积极的心态，使他们的能力源源涌出，攀越了人生一个又一个的堡垒，他们的脱颖而出也是在意料之中了。

正确地衡量得失·····	285
保持一颗平常心·····	288
学会宽容·····	291
思维的高度决定人生的高度·····	295
心底的信念是成功的火种·····	299



第一章

肯定自己的力量

你一定要去感觉，因为你身上一定有别人比不上你的地方，不管是生理的、精神的、思想的、行为的……请把那一点极度扩展、千倍膨胀、据为己有，不用客气，因为那本来就是你的。



我是最好的

在现在这个日新月异、五彩缤纷的社会里，人们生活得差别无处不在，看着身边的人一天天成功富有起来，而自己却没有大的起色……于是在和别人的比较中不禁产生了过度羡慕别人的心理。时间久了，会产生自责、自卑、嫉妒……伤害的只能是自己的快乐和幸福。

其实，人生没有永远的赢家，不要让过度羡慕别人而扰乱了自身心理的平衡。不如把眼光放在自己的身上，拿出勇气，“秀”出自我，生活一定会多一份快乐与满足。如果我们愿意放下身价，观摩别人表现杰出的地方，从对方的表现看出成功的端倪，收获最多的，其实还是自己。

克瑞翁是个希腊奴隶，但他也是个艺术天才，美就是他的上帝，他全身心地投入其中。在击退波斯入侵者后，统治者颁布了一部法令：除了拥有自由之身的人之外，其他人不得从事艺术，否则将被判处死刑。当法令颁布时，克瑞翁正投身于他所热爱的事业，他梦想有一天能够得到当时最伟大的雕刻家——菲迪亚斯以及伯里克利的赞誉。那么他都作了些什么呢？克瑞翁将自己的智慧、心身、灵魂和生命都注入了冷冰冰的石块儿中。日复一日地，他跪在神前祈祷，希望能赋予自己灵感和技艺，他相信阿波罗曾经被他的虔诚感动，将灵气