

做你 想做的人

As A Man Thinketh


“人生的第二圣经” —— 《出版周刊》

● 人类文坛上最闪亮的钻石之一 ●

影响人类成长史的励志经典，所有追求卓越者的心灵源泉

詹姆士·艾伦智慧集

(英) 詹姆士·艾伦◎著
闪云◎译

 经济科学出版社



做你 想做的人

詹姆士·艾伦智慧集
AS A MAN THINKETH

[英] 詹姆士·艾伦◎著
闪云◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

做你想做的人：詹姆士·艾伦智慧集 / (英) 艾伦
(Allen, J) 著；闪云译. -北京：经济科学出版社，
2012

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2659 - 4

I. ①做… II. ①艾… ②闪… 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 (2012) 第 266763 号

责任编辑：张 力

责任印制：王世伟

做你想做的人：詹姆士·艾伦智慧集

[英] 詹姆士·艾伦 著

闪云 译

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@ esp. com. cn

天猫网店：经济科学出版社旗舰店

网址：http://jjkxcbs. tmall. com

北京盛源印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 14 印张 250000 字

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2659 - 4 定价：29.80 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)

出版者序



美国最伟大的成功学大师之一拿破仑·希尔认为：跟这个世界上的任何一个人一样，你究竟是谁只取决于两方面的因素：遗传与环境。

每个人的生理特质当然取决于家族和父母的遗传，而这些基本上是很难改变的。但是，人们身上那些由于周遭环境的影响而养成的特质，或者那些通过“社会遗传”而继承的特质，则是可以通过自己的意志、自己有意识的改造而有所变化的。

每个人也许都有这样的经历：自己身边的人有些看似不费吹灰之力就能获得权力、财富和成功，而有些人却要经历重重困难，才能取得一点小成就；有些人对自己的抱负、渴望和梦想感到遥不可及，有些人总是能充满斗志，朝着自己的目标前进。为什么？虽然，我们承认身体健全有助于人们迈向成功，但生理因素并非成功与否的关键——心智是创造力的源泉，是决定成功与否的关键。

在每个人的人格形成过程中，发挥着重要甚至是无可替代作用的因素包括：家庭教育、学校教育和自身教育。前二者毋庸多言，读者自可领会。自身教育，在我们看来主要包括个人所阅读的书籍。人的思想仿佛一片肥沃的土壤，播下什么样的种子，就会收获什么样的果实。而书籍，无疑就是种子，是每个人心智发展赖以成功的必要条件。



《做你想做的人》是英国“人生哲学之父”詹姆士·艾伦的成名作，百年来为无数人照亮了前路，改变了命运。詹姆士·艾伦本人就是一个传奇，出生于英格兰富商家庭的他，由于家境破败，不得不在15岁时辍学回家。38岁时，他毅然辞去了工作，和妻子一起搬到英格兰西南部海边的小农庄。48岁时，詹姆士·艾伦突然神秘地离开了人世，成为文学史上的一个不解之谜。直至死后，其天赋和才智才被人发掘。詹姆士·艾伦的作品奠定了整个西方成功学的基础，极大地影响了包括戴尔·卡耐基和拿破仑·希尔等在内的成功学大师。本书附赠英文本，希望读者能同时感受原文的魅力。

我们生活在一个千变万化的时代，每个人都渴望成功，周遭也的确遍布机遇，但又有多少人愿意通过奋斗、善于通过奋斗将机遇真实地转化为成功呢？恐怕很多人想的都是坐享其成、一夜成名。浮躁和急功近利是很多现代人的通病，希望詹姆士·艾伦这本睿智的小书能帮助你理清思路，朝着既定目标前进。

目录

Contents



前言

第一章 做你想做的人 / 1

思想和品格 / 2

思想对于环境的影响 / 4

思想对健康和身体的影响 / 12

思想与目标 / 14

成功者的思想素质 / 16

梦想和理想 / 19

内心平和,直面人生 / 22

第二章 成功之路 / 25

不幸的一课 / 26

世界——内心状态的反射 / 31

在意想不到中寻找出路 / 35

目录

Contents

- 沉默的力量 / 46
- 健康、成功与权力的秘诀 / 53
- 幸福的秘诀 / 63
- 获得成功 / 68

- 第三章 和平之路 / 71
 - 冥想的力量 / 72
 - 两位主人：自我和真理 / 80
 - 精神能量的获得 / 88
 - 无私之爱的实现 / 92
 - 服务的真理 / 102

目
录

Contents



Chapter One As a Man Thinketh / 109

- I Thought and Character / 110
- II Effect of Thought on Circumstances / 111
- III Effect of Thought on Health and the Body / 120
- IV Thought and Purpose / 122
- V The Thought-Factor in Achievement / 124
- VI Visions and Ideals / 126
- VII Seven Serenity / 129

Chapter Two The Path of Prosperity / 133

- I The Lesson of Evil / 134
- II The World A Reflex of Mental States / 138
- III The Way Out of Undesirable Conditions / 143
- IV The Silent Power of Thought / 154

目
录

Contents



- V The Secret of Health, Success and Power / 161
- VI The Secret of Abounding Happiness/ 171
- VII The Realization of Prosperity / 177

Chapter Three The Way of Peace / 179

- I The Power of Mediation / 180
- II The Two Masters, Self and Truth / 187
- III The Acquirement of Spiritual Power / 194
- IV The Realization of Selfless Love/ 198
- V The Law of Service / 207



第一章
做你想做的人

思想和品格

“心之所想，造就其人。”这句格言不仅表明人的整体存在性，而且说明了思想在人生活的各个方面所起的作用。想做什么样的人，完全由自己的思想决定，品格就是他所有思想的显现。

如同植物的生长离不开种子一样，人类的一切行为皆源于自己隐藏的思想。没有这些思想就不可能出现各种行为。而对于那些“无意识”或“未经深思熟虑”行为，一定要谨慎对待。

人类的行为是思想的花朵，而或快乐或悲伤则是果实，这不禁让我们想起“种瓜得瓜，种豆得豆”这句谚语来。

一切事物的成长发展都有规律可循，人也不例外。在物质世界中，人的成长遵循因果。高尚的情操和品德不是上天的恩惠或是某一个人独有的机会，而是在正确的思想指导下，通过不懈努力而形成的。同样的道理，卑鄙野蛮的思想长期累积就会形成卑鄙和低贱



的品格。

人或成功，或失败，皆由自己而定。在思想的器械库里，他可以制造武器毁灭自己，也可以开拓能够让人感受愉悦、力量和平和的天地。只有正确选择和运用思想，人才能为自己创建一个拥有快乐、力量与和平的大厦，这个大厦犹如天堂般让人愉悦快乐，进而趋于完美。



但无论是错误还是正确的思想，这两种极端之间都存在着不同层级的品格，他们都是由人自己决定选择的。

在这个时代里，人们正致力于发现和维持灵魂的完美真理。人是思想的主人，是各种条件，生存环境和神圣完美的缔造者——可能任何真理都没有比这一点更让人喜悦和自信的了。

人可以通过努力得到权力、智慧和爱。无论在怎样的情况下，人都是自己思想的主人，可以控制并转化任何不良情绪和不利因素，塑造自己的意志和思想。

即使在最虚弱、最散漫的状态下，人也可以用正确的思想主宰自己。然而堕落的时候，人可能陷入不明智甚至愚蠢的思想之中，甚至无法自拔。一旦开始仔细思考，并坚持不懈地寻找事物的本质规律，正确看待自己，就会从堕落中走出来，明智地处理任何问题，进而智慧行事，收获人生中的累累硕果。想要让自己永远意识清醒，做最真实的自己，人就必须认识自己的内在的思想规律。认识的过程就是一个人的思想在现实中的应用、自我剖析和体验生活的过程。

想要得到黄金和钻石，人类必须进行多方位的寻找和开采。同理，如果人能够深入挖掘灵魂的宝库，也能找到存在于世间的每个



真理。人是自己性格的缔造者、生活的铸造者、命运的建设者。如果一个人愿意观察别人的行为举止，愿意控制自己并不断调整自己的思想，再从与人交往中，通过实践和调查，不断努力调整自己的思想，那最终他就能获得理解、智慧和力量。“努力寻找真理，定能打开真理之门。”只要有毅力、恒心，加上不懈地奋进，人就能登上知识的殿堂。

思想对于环境的影响

人的思想好比花园，需要悉心培育，否则思想的花园也会长满野草，甚至荒芜。但无论如何，它都会生根发芽。如果在思想的花园里种了些杂草种子，它们也会生根发芽，继续繁衍生息。

园丁们总会管好自己的小花园，经常除草，种植些花朵和水果等自己想要的东西，等到收获的季节，才能有硕果累累，满园的鲜花

争奇斗艳。人可以像园丁一样来管理自己思想的花园，去除所有错误的、无用的、不纯正的思想，种下正确有用的、纯正的果实和思想。努力实现这样的目标的同时，一个人迟早会明白自己是灵魂花园的园丁，是自己人生的导演。当然在这个过程中，他也能看到自己的思想缺陷，也能够逐步清楚地认识到思想的力量对于人的品格、生存环境和命运的作用。

思想与品格互为一体。人的品格只有在环境中才能得以体现，





而一个人生活的外部条件总会和他的内在状态和谐相关。这也并不是说，在某种特定环境下表现出的品格就是一个人的全部品格。而是这种特定环境和人本身的一些重要的思想有密切联系，也是人向前发展不可或缺的东西。

每个人都有自己的特质。在生活中逐步形成的品格也决定了一个人的生活。生命的整个历程中，并不存在特定的机会，但是凡事遵循因果，一点儿都没错。这就像那些感觉与周围环境格格不入的人和那些对自己周围环境心满意足的人一样。

一个不断进化发展的人，如果明确了自己的发展方向，就会沿此方向发展并很快达到目标。当人在一种特定环境下历练到精神成长的时候，接下来会去适应另外的环境，进而得到精神的再次洗礼，如此循环，人便走向成熟。

人的成长毫无疑问会受到外界环境的影响，但人是有创造力的生物，一旦认识到这一点，人就能够不受外界环境的干扰掌握自己的命运，成为自己真正的主人。

环境是思想的产物，它无时无刻不在让人学会自制并且不断净化心灵，人越成长，越能发现生存环境的变更和自己思想的成长相吻合。所以事实上，如果一个人能够悉心纠正性格中的缺陷，并可以迅速得到显著进步，就能在岁月的沧桑变迁中永远立于不败之地。

心灵停靠在一个秘密港口，这里有爱、有恨，有喜悦、也有悲伤。最终它会走向期盼的彼岸。但不切实际的奢望也会沦落到无所期望的水平。所以，一切外界的境遇只不过是心灵收获的一种手段。



每一粒种在思想中的种子，都会生根，迟早也会开花结果。好



思想能结出好果实，反之，定会是恶果。

外部环境慢慢融入一个人的内心世界，或好或坏的外部环境是个体成长的条件。

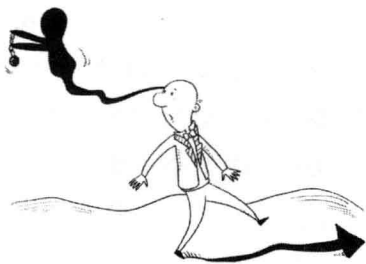
当人们收获自己的努力成果时，就能慢慢懂得既能享受幸福，也要承担痛苦。

内心的期盼、愿望和思想支配着人们的行动（有可能是追求不切实际的幻觉，有可能是毫不动摇地坚持走顽强努力的光明大路），并最终只能在人生境遇中，收获成果。人时刻都能学到成长和适时调整自己的规律。

一个人要靠接受救济度日或锒铛入狱，并非是命运的安排或生存环境的影响。一个思想高尚纯洁的人，不会因为任何突如其来的外部压力而去犯罪；而一个人犯罪的思想必定是酝酿已久，在特定情况下爆发出来。

环境创造不了人，只是给人提供展示自己、证明自己的平台。没有哪个环境本身就包含着邪恶和痛苦；也没有哪个环境本身就能培养高尚的情操，让人感到幸福。痛苦还是幸福，完全是长期对于自己思想德行的培养。人是自己思想的主人，可以塑造自己，创造环境。即使灵魂是出生时自然带来的，仍然可以通过后天的努力习得，去除弱点和纯洁的成分而得到塑造和升华。

在成长过程中，人要经历的任何事情，并非自己想要的，而是真实存在的，不以自己意志为转移的事情。困难挫折在所难免。奇异幻想也会充斥头脑。但无论如何，人都可以约束自己，掌控自己。



思想和行动是命运的狱卒。思想卑鄙无耻，作恶多端，人就必



定成为狱卒。思想纯洁高尚，处处为社会作贡献，人就一定能受世人赞赏，成为高尚的人。

最终一个人得到的不是他希望和祈祷得来的，而是他通过努力应得的。他的希望和祈求只有在思想和行动的完全协调时，才能实现梦寐以求的目标。

那么就这点来讲，“和环境抗争”又怎样解释呢？其实它是指一个人坚持不懈地同环境影响作斗争，从而滋养和保护自己心中的动机。

如果动机反映了一个人有意识的恶行，或是无意识的弱点，都会是人的成长过程中的障碍，都需要及时地补救修正。

人总是急于改善环境，而不愿意提高自己，这样，发展就会受限制。如果一个人不能随时自我调整，就永远无法实现任何目标。即使一个人的目标只是拥有健康，那也需要适时调整自己，以牺牲自己的某些兴趣爱好。需要牺牲多少，自己作多大调整才能实现目标呢？

有一个穷困潦倒的人，他非常渴望能改善周围环境和生活条件，但他总是投机取巧，尽量逃避工作，因为他想当然地认为自己的努力与微不足道的工资相比已经绰绰有余。但他根本不懂得这个基本的生存法则：不屈从于任何让自己穷困潦倒的环境，努力挣脱并崛起。而不是在这样的环境里越陷越深，不能自拔，最后成为一个懒惰、自欺欺人、怯懦的人。

还有个富人，因为喜欢暴饮暴食，而导致百病缠身。他愿意出一大笔钱改善身体，换来健康。但他就是改不了贪吃的习惯，既想暴饮暴食各种美食，又想拥有健康。这样的人完全不配拥有健康，因为他还没有明白对于一个人来说，健康才是生活的首要原则。

有一个老板，使用欺诈方式避免支付工人应该得到的工资，而



且时刻希望通过降低工人工资来获取更大的利润。这样的人也不配拥有财富，当他破产时，发现自己名利皆空，就会抱怨环境，殊不知自己才是造成此结果的始作俑者。

我列举以上三个人的例子只是想说明这样一个事实：

任何一个结果，都是人自己造成的（尽管几乎是无意识的）。因此，当对准好目标时，人会不断通过令人鼓舞的思想和愿望破坏自己取得的成就，因为这些思想和愿望不可能与这一目标协调一致。这种情况可能成倍增加，几乎可以无限变化。人们如果以此为戒，不断培养与自己的目标相一致的思想和愿望，那么外界环境就不会成为失败的借口了。

然而环境错综复杂，思想根深蒂固，所以幸福与否皆因人而异。判断一个人内心深处的整体状况，不可能单独依靠外部环境。

一个人在某些方面很诚实，但可能遭受穷困；而有些人在某些方面不诚实，但可能获得财富。所以人们很容易粗浅地得到这样一个结论：因为特别诚实，某个人失败了；因为特别不诚实，某个人获得了巨大的财富。也就是说：不诚实的人往往腐败，所以能够拥有财富；而诚实的人往往品德高尚纯洁，所以穷困潦倒。更深层次、更广义地来理解这个问题，能够发现不同的结论：不诚实的人也许有某些别人不具备的可贵品质，而诚实的人也可能有某些别人没有的邪恶可怕的思想。诚实的人因为诚实的思想和行为收获好的结果，也会因为自己的某些邪恶思想而遭受痛苦；而不诚实的人也以同样的方式享受着属于自己的幸福，遭受着自己带来的痛苦。

拥有了这些知识，人就会知道，回顾过去的无知和茫然，过去的生活似乎总是井然有序，过去的经验，是好是坏，都是他尚未达到完美境界的自我在发展过程中的公正外部环境。

好的思想和行为绝对不会产生恶果，而坏的思想 and 行为也绝对