

ORIGINAL MIND

何权峰 著

《格局》作者
精诚新作



初心

回归“初心”——方得始终

继《格局》沉淀之后力作

风靡全球的百万畅销书作者——何权峰重磅归来

切实执行你的梦想，以便发挥它的价值，不管梦想有多好，除非真正身体力行，否则，永远没有收获。

——比尔·盖茨

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

初心

何权峰 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

初心 / 何权峰著. —青岛: 青岛出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-5552-7153-6

I. ①初… II. ①何… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第140132号

山东省版权局著作权合同登记号图字: 15-2018-86

书 名 初 心

著 者 何权峰

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 郭林祥

责任校对 张静静

特约编辑 李宇东

装帧设计 源画设计

照 排 梁 霞

印 刷 三河市鹏远艺兴印务有限公司

出版日期 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 7

字 数 80千

书 号 ISBN 978-7-5552-7153-6

定 价 36.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别:畅销·励志

自序
初心的欢愉
只有自己能给

我写了许多书，常有人问我：“一直很快乐吗？”

“没有。”我承认，但如果你问我比以前快乐吗？

“是的。”我真的比以前快乐多了，而且我相信每个人都
可以。

现在或许你正想着：真的吗？那我还没得到想要的东西、还没达成目标，该怎么办？我的钱不够用、我的关系失和，要怎么快乐？怎么回归初心？我的烦恼和痛苦又该如何解除？

会问这些问题就表示你还没搞清楚。你认为快乐是什么？是解决烦恼和痛苦吗？但你一直把烦恼和痛苦放在心上，又怎么可能快乐？

别人也不是愉快的来源，倘若你的快乐来自别人，痛苦必然

也来自他人，因为你一直把那个人放在心上，你的情绪必会随着起落。对方合你的意，你就高兴；不顺你意，你就难过，这样会快乐吗？

还有很多人认为快乐是通过考试、达成业绩、被某人赞美；或是买到喜欢的东西、得到佳人的芳心、体重再减几公斤……但这就是快乐吗？这些快乐难道不像花朵在白天绽放，很快就在夜晚凋谢吗？

也许你以为的快乐是吃大餐、大采购、去游乐场、上夜店、喝酒狂欢……这些都只是享乐，为的是逃避空虚无趣，所以享乐过后往往更空虚无趣，这又是“错把痛苦当快乐”。

从小我们就被教育要有钱、有头有脸、有车有房种种，没有人告诉你说：幸福和这些无关，幸福无关外在，而是在自己的内心。有钱可以买好车、住大房，甚至雇司机和用人，但在车里和房子里的还是同样的你。物质可以改变生活，但不会改变你。

事实上，真正内心欢愉的人，即使一无所有仍是快乐的。你见过小孩毫无理由就很快乐吗？他们没有金银珠宝、名牌服饰、升官发财，他们甚至什么都不是，却笑逐颜开。

到一些经济落后的国家时，我不停看见一些人，他们充其量只比饥饿稍微好一点，可是他们却活得很喜悦。他们的生活充

满欢笑、歌舞，并庆幸他们所拥有的一切。在医院我也看到了许多身患重症、四肢不全的人微笑面对生活。反观那些物质条件充裕、四肢健全的人，却时常愁眉不展、抱怨连连，为什么？

因为我们都搞错了。快乐并不需要完美的人生来显示。人们总是不断地累积、无止境地追求，等待所有理想都实现、等待一切问题都解决、等待那颗欲求的心被填满，大家想“抓住”的东西太多，以至于遗忘了自己原本就是快乐的。

印度圣者雷马克利斯那说过一个故事：一个女人去看许久不见的朋友。进门后，她发现朋友收集了好多彩色线轴，五彩缤纷，琳琅满目。

她抗拒不了这些收藏的诱惑，趁着朋友去了另一个房间，她偷了几个线轴藏在腋下。可是她的朋友注意到了。她没有责怪她，反而提议道：“好久没见面了，一起跳舞庆祝吧！”女人尴尬万分又不好拒绝，而为了不让腋下的线轴穿帮，她跳得很僵硬，犹如木头人。主人劝她放松双臂，她回答：“我不能。我只能这样跳。”

想想看，如果她不再执着拥有、不再紧抓不放，她本来就是快乐、轻松自在的，不是吗？

如果你不快乐，不快乐就是指标，表示你在某一地方执着

了。你一定是被某个人、某件事、某个观念、某个东西给束缚住了。那些烦恼和痛苦的，就是要你别放在心上。

放下吧！我们冀求的快乐，无法假求于他人及他处，因为它们就在你的心里。没错，欢愉只藏在自己的初心之中。

名人的初心

霍金

(Stephen William Hawking)

20 世纪伟大的物理学家

记住要仰望星空，不要低头看脚下。无论生活如何艰难，请保持一颗好奇心。你总会找到自己的路和属于你的成功。

巴菲特

(Warren Buffett)

2008 年度《福布斯》榜单世界首富

我一直都知道我会变得富有。我认为自己从来没对此产生过一丝怀疑。

比尔·盖茨 (Bill Gates)

微软公司创始人

切实执行你的梦想，以便发挥它的价值，不管梦想有多好，除非真正身体力行，否则，永远没有收获。

马化腾

腾讯公司创始人

工作五六年的时候，我花的钱不是买书就是买电脑。

俞敏洪

新东方教育集团创始人

人不能自卑，自卑把自己看得太低，什么事都做不成；人不能自傲，自傲把自己看太高，最后没有人能看得起你。人最重要的是别太关注别人的眼光，不断和自己比，和自己较劲，让自己成熟和进步，取得自己的天地。在别人眼中活自己，永远是别人眼光的附庸，在自己眼中活自己，就是自己的主人。

刘强东

京东集团创始人

世界上唯一可以不劳而获的就是贫穷，唯一可以无中生有的就是梦想。世界虽然残酷，但只要我愿意走，总会有路。

宋庆龄

中华人民共和国名誉主席

日累月积见功勋，山穷水尽惜寸阴。

杨绛

著名作家、戏剧家、翻译家

一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得愈细，香得愈浓烈。

自序 初心的欢愉只有自己能给

Part 1

心之自由，莫失莫忘

| | |
|---------------------------|-----|
| 心的主人是自己 | 003 |
| 我就是忘不了 | 006 |
| 你会不会太多心 | 009 |
| 事情不是你想的那样 | 013 |
| 为什么老爱生气 | 017 |
| 发现，新眼光 | 021 |
| 你选择留意什么，就会发现什么 | 025 |
| 小链接：身边的幽默——和四岁的女儿对话 | 029 |

Part 2

人生苦短，何必为难自己

| | |
|--------------------|-----|
| 心上人 | 043 |
| 谁伤你比较多 | 046 |
| 让人难过，你也没好过 | 049 |
| 不甘心，不放手 | 052 |
| 回头的你，已不是当初的你 | 055 |
| 看吧，我不知道 | 058 |
| 所以别担忧 | 062 |

Part 3

事不求全，但求无愧于心

| | |
|----------------------------|-----|
| 看到鸡粪，就忘了鸡蛋 | 067 |
| 你的心最脏 | 070 |
| 擦掉心中那条线 | 073 |
| 是谁有问题 | 077 |
| 小链接：为什么你身处亲密关系中就容易吵架 | 081 |
| 这就是人生 | 095 |
| 我们无法掌控我们无法掌控的事 | 099 |
| 其实都是心境的转换 | 103 |

Part 4

咫尺幸福，触发心间

| | |
|--------------------|-----|
| 想象的快乐，不快乐 | 109 |
| 一厢情愿 | 113 |
| 少一点爱，问题就会少很多 | 117 |
| 错把痛苦当快乐 | 121 |
| 你可以满足多久 | 125 |
| 鱼总是最后一个看到水 | 129 |
| 生活小确幸 | 132 |

Part 5

心之所向，莫过当下

| | |
|--|-----|
| 做得太多，活得太少 | 137 |
| 错过了过程，当然感受不到 | 141 |
| 我要的是什么 | 144 |
| 此刻，你在做什么 | 149 |
| 恨晚 | 153 |
| 把每一天当最后一天 | 157 |
| 想象自己的告别式 | 161 |
| 小链接：都说要“做你自己”，当代年轻人 是如何确定“我是谁”的 | 165 |

Part 6

学会放下，方得始终

| | |
|--------------------|-----|
| 你也是观光客 | 181 |
| 放不下，心当然静不下 | 185 |
| 苦，是自己想出来的 | 190 |
| 你只要不再紧抓着不放就好 | 193 |
| 你累了吗 | 197 |
| 当你消失了 | 201 |
| 放宽、放下、放轻松 | 205 |

不是某人使我心烦，而是我拿某人的言行来烦扰自己。因为没有人能爬进另一个人的脑袋里，改变对方的感觉，那是不可能的。

想想，若不是经过你的同意，他们能做到吗？

Part 1

心之自由，莫失莫忘

