



雅歌·心灵咖啡系列
Mind coffee



你就是自己的

品味心灵咖啡——感悟人生真谛

这是一部永恒的心灵圣经，它将告诉人们关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。

常桦 编著

救世主

江西美术出版社



雅歌·心灵咖啡系列
Mind coffee

救世主

你就是自己的

品味心灵咖啡 / 感悟人生真谛

这是一部永恒的心灵圣经，它将告诉人们关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。

常桦 编著

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你就是自己的救世主 / 常桦编著. —南昌:

江西美术出版社, 2007. 7

(心灵咖啡)

ISBN 978-7-80749-109-5

I. 你… II. 常… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第066595号

心灵咖啡

你就是自己的救世主

编著: 常桦

责任编辑: 刘芳 陈军

特约编辑: 河洛

策划: 雅歌文化

出版发行: 江西美术出版社

(南昌市子安路66号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxpp.com

发行专线: 027-87326881

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印次: 2007年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 12

书号: ISBN 978-7-80749-109-5

定价: 182.40元(全八册)



简介

咖啡代表一种心境，也代表一种灵性的人生

感知。让我们一同走进心灵的世界，领悟咖啡的

香浓！《心灵咖啡》系列丛书以其深入浅出、直

指心灵的内容，梳理过去，指导现在，昭示未来。

这样一部永恒的心灵圣经，将会明示人生的大智

慧，并最终告诉你关于爱、幸福、勇气和激情的

真谛。



CONTENTS

第四篇 这个世界没有什么不可能 / 75

只有想不到，没有做不到。科技发达的今天，可以说越来越多的不可能实现了：人能将几千吨的机器送上天，使几万吨的铁船在海上航行，能建起摩天大楼……这是因为人最有办法，只要你去做，就没有什么不可能实现的。

第五篇 思路决定你的出路 / 103

人活一世，活的是一个思想。没有思想，人与其他动物没有什么区别。思想决定你的一切。你的所思所想，直接决定了你的所作所为，进而决定你的一生。俗话说“正人先正心”，所谓心就是思想。只有先树立正确的思想，才会把事情做成功。

第六篇 作为决定你的地位 / 127

行动胜于一切言语。说与做是否统一，关键不在于你是先说后做，边说边做，或是做完再说，而在于你到底行动了没有，是否做出了成绩。

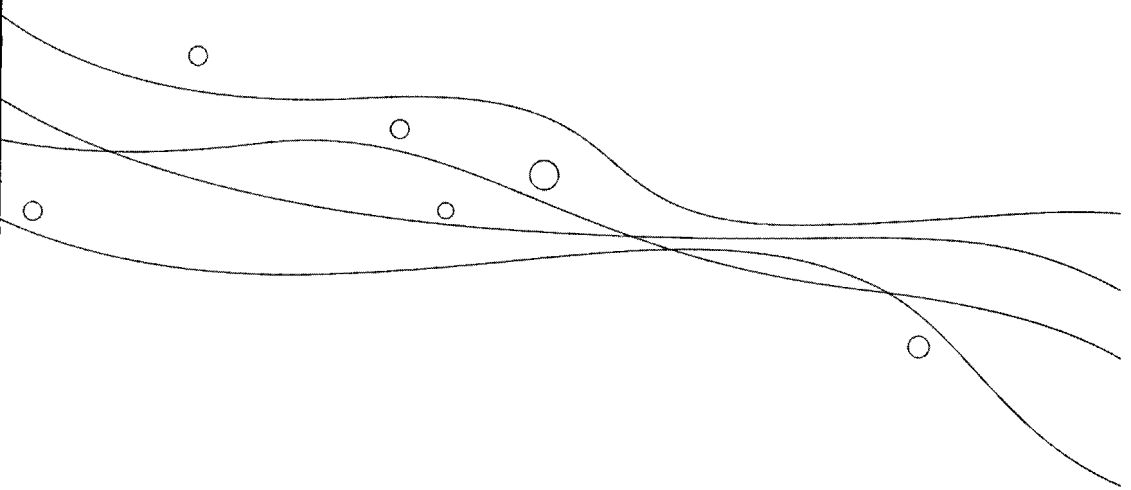
第七篇 态度决定一切 / 161

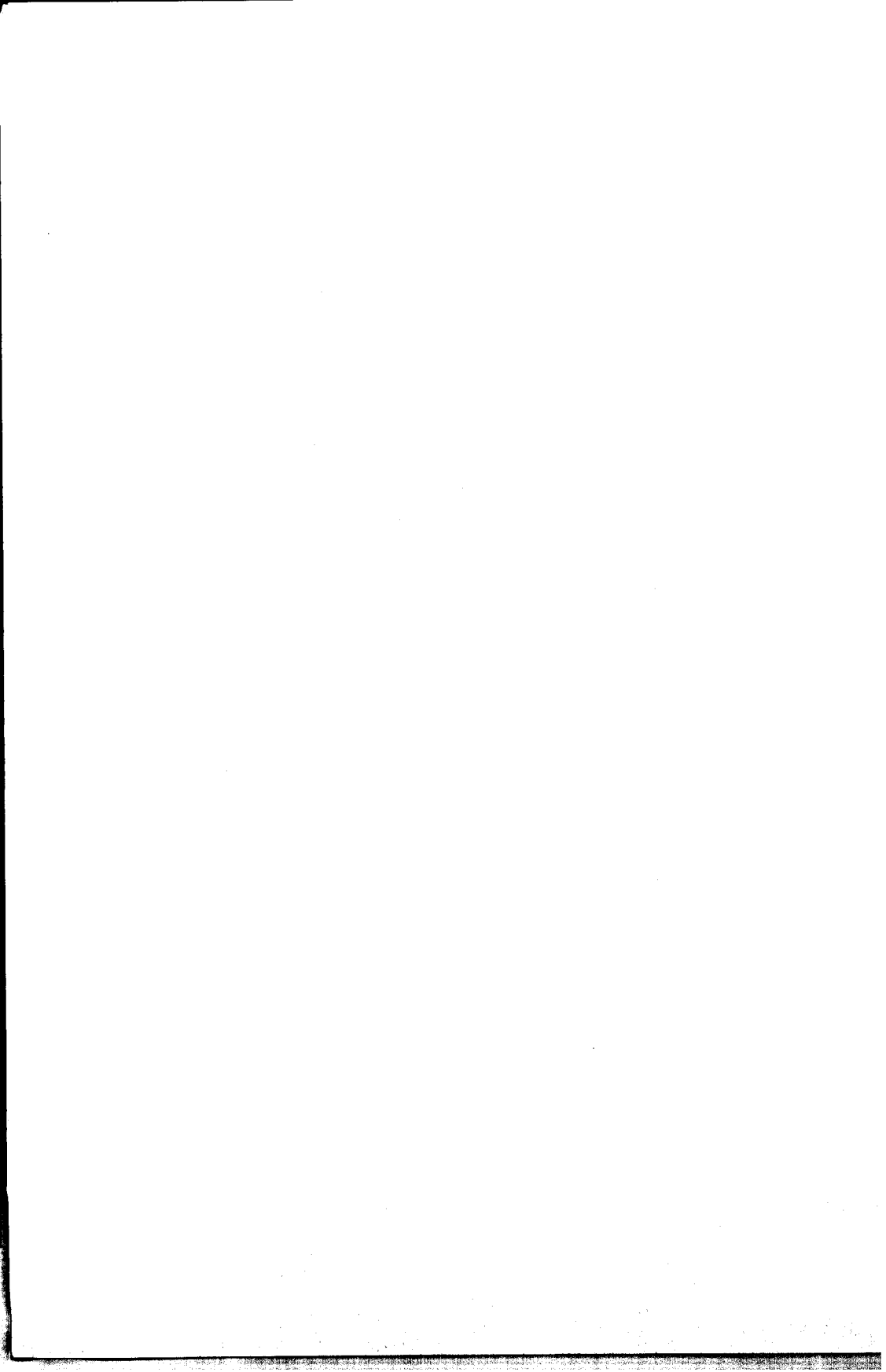
有很多事，问题不出在事物本身上，而是出在你看待问题的态度上，出在你对它的反应上。外界事物虽然能影响你，但却影响不了你对事物的反应，这是你自己能控制的。你可以自由选择做出怎样的反应，或愤怒，或平静，或自责，这完全由你自己决定；结果怎样，全在于你的态度。

第①篇

人生的关键在于自信

自信才能自强，才能自立。父母不可能照顾你一生，亲戚朋友帮不了你一世，爱人不可能时时刻刻都在你身边，孩子终有一天会“飞”出去，而真正可以伴你一生，使你人生更精彩的是自信——你对自己的信心。







□ 每天给自己一个希望

在这个世界上，有许多事情是我们无法预料的。然而，我们无法控制机会，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命有多长，却可以好好活在现在；我们左右不了天气的变化，却可以调整自己的心情。只要活着，就有希望，只要每天给自己一个希望，我们的人生就会阳光灿烂。

有一位医术高明的医生，事业蒸蒸日上，生活幸福美满，但不幸的是，有一天，他被诊断出患有癌症，这对他不啻天大的打击。他曾一度情绪低落，然而有一天，当他面对把一切生存希望都寄托在他身上的病人时，他一下子豁然开朗，他的心态为之改变，变得宽容、谦和，懂得珍惜所拥有的一切。在勤奋工作之余，他从没有放弃与病魔搏斗。就这样，他平安度过了好几个春秋。有人对此感到非常惊讶，就问他，是什么力量在支撑着他。这位医生满脸微笑地答道：“是希望，每天早晨，我都给自己一个希望，希望我能多救治一个病人，希望我的笑容能温暖每个人。”

每天给自己一个希望，就是给自己一个目标，给自己一点信心。希望是什么？是引爆生命潜能的导火索，是激发生命热情的催化剂。每天给自己一个希望，我们将活得生机勃勃，充满激情，哪还有时间去叹息、去悲哀，将生命浪费在一些无聊的琐事上？生命是有限的，但希望却是无限的，只要我们不忘每天给自己一个希望，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。

生命是有限的，但希望却是无限的，只要我们不忘每天给自己一个希望，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。 心灵语丝



□ 你认为你行，你就行

“人生是为了成功，绝不是为了失败。”法国哲学家卢梭如是说。

“相信自己是成功的第一秘诀。”美国哲学家拉尔夫·爱默生宣称。

但是却有太多的人不敢相信自己，太多的人甚至常常怀疑自己，认为自己缺乏相应的能力而无法跻身于成功者之列，从而影响了自己的事业。

这些不快乐的人，这些不幸的“未具备必要本领”的人可以说到处都是，他们扼杀自己，陷自己于失败之中。

要学会相信自己，相信自己的能力，你才能成就事业。

一对夫妇在澳大利亚拥有许多分布全国的连锁商店。从公路到他们家要搭乘一种小型私人缆车，他们的房子非常漂亮而且很独特，位于悉尼，俯瞰着全市和港湾的景色。

这对夫妇的家布置得极为漂亮，宽大的落地窗，打开来，里面是一处平台，下去就到了海港，那里停泊着他们的私人小型游艇。男女主人都是谦谦君子。他们说，之所以能拥有现在的景况，可以说只是因为遵循了一个简单的成功原则。

男主人说：“如果这个原则可以为我创造奇迹，当然也一定能为那些真正相信和照着这个原则去做的人创造出奇迹。我是一个非常平凡的人，并不比一般人聪明。我父亲送我进一流的学校，而我的成绩却很糟糕。最终我辍学回家，没能接受完整的教育。然后换了一个又一个工作，我都保持了 my 纪录——每一份工作都做不好。因为我是真正的平庸，我对自己没有信心。

“但是，一位充满活力的领导的讲话改变了 my 人生，他使我明白了通往成功的基本因素是积极的心态。他有一句最有哲理的话：你认为你行，你就行。这句话深深烙进了我的心里，像一颗炸弹爆炸开来。他的讲话使我相信自己也可以成功。我开始为自己制订出未来的发展目标，并逐步去实现。直到今天，我的商店遍布全国。”

只要你相信你自已，只要你有信心，你就一定行。

上帝从来没有赐予人类任何宝物，但是人类几乎找到了所有的宝物，因为人类拥有自信。

心灵语丝



□ 不要被人生的迷雾阻挡了信心

世界著名游泳运动员弗洛伦丝·查德威克的人生中有许多可以骄傲的经历，她曾经从卡德林那岛游向加利福尼亚海滩，也曾经横渡过英吉利海峡，她还想再创造一项更伟大的纪录。

那天，当她游近加利福尼亚海岸时，她已精疲力竭，嘴唇也冻得发紫，全身一阵阵地打寒战。她已经在海水中泡了十多个小时。远处，雾霭茫茫，她难以辨认伴随着她的小艇，也看不见海岸。

查德威克感到非常痛苦，实在坚持不下去了，她向小艇上的朋友请求：“把我拖上去吧。”艇上的人劝她坚持下去，因为前面就是海岸了，他们说“只有一英里远了”。但是，浓雾使查德威克看不到海岸，她以为别人在骗她。“把我拖上去。”她再三请求着。于是，朋友们只好将她拉上小艇。

后来，记者采访她时她说：“如果当时我能看到陆地，我就一定能坚持游到终点。大雾阻止了我去夺取最后的胜利。”

事实上，妨碍她游到终点的不是大雾而是她内心的疑惑。她被大雾挡住了视线，看不到海岸，迷惑了心，对自己失去了信心，于是就放弃了。

两个月后，查德威克又一次尝试着游向加利福尼亚海岸。还是浓雾笼罩着她，海水仍然冰凉刺骨，她同样看不见海岸。但这次她坚持着，她对成功充满信心；她奋力向前游，最终游到了终点。

生活中，迷雾也许不仅仅是弥漫在加利福尼亚海岸上，它在任何时候、任何地点都可能出现在你的前方，让你看不清方向，看不清目标，失去信心。

千万不要让迷雾挡住了你的视线！人有了信心，就会产生强大的意志力。弱者与强者之间，成功者与失败者之间的差异，并不仅仅在于才华与智慧的差异，更在于意志力的差距。有时候仅仅因为一个人的意志力发生变化，人生被改写；有时候就因为信心的不同，乾坤被扭转。人一旦有了意志和信心，就能战胜自身的各种弱点，向着目标进发，取得最终的胜利！

在迷雾中穿梭的人常常发现，自己一直在目标周围旋转，但是始终未能跨出突破性的一步，因为他无法揭开眼前的薄纱。心灵语丝

第

一

篇

人生的关键在于自信



□ 切忌自轻自贱

有些人之所以认为自己渺小、无能、卑劣，是因为他们总往不好的方面去想。如果这些人想达到一个很高的境界，那么应该向上看，应该多想想自己好的、崇高的一面。

伟大、高尚的自我评价所产生的心理感应远远大于低劣、平庸的自我贬低。

如果一个人坚定地地为越来越高的理想奋斗，如果他坚持不懈地按越来越高的要求去做，那么，由此而产生的精神动力就会帮助他去实现自己的理想。

一个习惯于贬低自己的人，怎样才能突破人生难关呢？这其中的秘诀是自信、行动。

有些人不是因为被别人看不起而垂头丧气，而是因为他们自己贬低自己而变得无精打采，毫无斗志。他们被自身的缺点和毛病毁灭，因为自我贬低而无法冲破人生难关。最后这些人只能是可怜的失败者。

如果一个人对自己的前途有足够的自信，对自己有更多的认可，那么，他肯定会取得丰硕的成果。缺乏自信是一个人最大的缺陷。

有很多人的自信心都不足。很多失败者如果在年轻时能适当地调整和加强自己的自信，那么他的人生将会完全改变。

如果一个胆怯、害羞、敏感和畏缩的人，能够不断训练自己相信自己，不让自己陷入自我贬低的泥潭，相信自己会有光辉灿烂的明天，那么他一定能成为社会有用之才。这种自信不仅能增加他的勇气，同时还能锻炼他其他方面的能力。

事实上，每个人在生命过程中都不断绘制事业的蓝图，不断描摹心中的画像。没有一个人能超越他对自己的评价。即使是一个天才，如果他相信自己会变成一个懦夫，并一直这样想，那么他便会成为一个懦夫。一个人目前的整体能力强弱并不太重要，因为他的自我评估将决定他的努力结果，将决定他是否能取得成功。一个充满信心而能力平平的人所取得的成就，常比一个具有卓越才能但没自信的人所取得的成就要大得多。

信心能鼓舞一个人的能力，而勇气则是人生命中一股极有力的力量。信心越大，享有掌握真正的力量、冲破人生难关的日子就离自己越近。



努力会最大限度改变你的人生，要相信自己的双手可以创造一切，关键是你要坚持。

心灵语丝

□ 不要让心灵杂草丛生

每个人小时候都曾拥有自己的豪情壮志和伟大梦想，但是，随着时光飞逝、环境变迁，大多数人的志向变得越来越渺小，梦想也像泡沫一般，在现实生活中破碎了。这究竟是为为什么呢？

原因其实很简单，人类与生俱来的高贵品质或特殊功能，一旦长期遭到压抑、漠视，或是弃置不用，无可避免地就会日益退化或者消失殆尽。

志向就像是一棵幼苗，倘若人们从不精心灌溉、耐心培育，从不为它拔除四周的杂草，任由它在心灵花园里自生自灭，那么即使它能够侥幸存活下来，也很难茁壮成长。

唯有经常使用这高贵品质或特殊功能，人的生命才能持续焕发出光彩，否则就会变得污秽腐朽、锈迹斑斑，这是自然界最神奇的定律。

一旦人们不再运用大脑思考，就会越来越愚蠢；一旦停止使用身上的某种器官，或者长期未使用某种特殊能力，退化的情形也会自然而然地产生，原先所具有的能力也会在不知不觉中一点点丧失。

倘若一个人不经常仔细倾听来自心灵深处的呼声，倘若不时刻鞭策自己努力去实现梦想，那么，梦想萎缩的速度便会加快，终至死亡。

理想和抱负如果没有适时得到回应和照料，就有如心灵花园中遭到废弃的树苗，对于水分与养分的需求一再落空，它的生命力当然越来越微弱，只有走向枯亡的命运。

仔细观察一下周围那些人群，就会发现这种“优秀的失败者”多得不胜枚举。或许他们比一般人聪明优秀，但神情颓废萎靡，想法悲观消极，这是因为他们心灵深处的热情之火已经熄灭，志向化为一堆灰烬，充斥他们内心的是无边无际的黑暗。

这种人整天只知道怨天尤人，专门嘲讽别人的志向，殊不知自己已经沦为没有

第

一

篇

人生的关键在于自信



灵魂的行尸走肉，生活毫无意义可言。不管对他们自己还是对这个世界，他们的存在似乎都是多余的。

人的一生当中，只有两条路是畅通无阻的，一条是通向梦想，另外一条则是通向死亡。你选择畅通无阻的理想之路，理想同时也会选择你。

心灵语丝

□ 重要的是你还拥有什么

一位失败者找到成功学大师卡耐基先生寻求帮助与建议，他说他常处于失意的困境中，并显出绝望无助的模样。

他对卡耐基说：“我已经不行了。”并悲叹道，他花了一辈子所得到的资产突然被一场大火化为灰烬。

卡耐基问他：“完完全全的吗？”他回答说：“是的，一点也不错。现在我已经上了年纪，即使东山再起，也没有这个本钱了。而且，我已经信心尽失了。”他继续说着。

卡耐基对他的境遇感到遗憾和同情。不过，由于他烦恼的真正原因是被一种悲观的阴影扭曲了他的人生观，因此，卡耐基试图唤醒他的积极人生。

卡耐基对他说：“拿张纸来把你的剩余资产记下来。”他叹息说：“没有用的。我刚才不是已经告诉你了，我已经一无所有了。”

“没有关系，让我们试试看。你太太还在你身边吗？”

“你为何这样问？当然在了。她是个了不起的女人，我们结婚已经30多年，不论发生任何大风大浪，她也绝对不会离开我或提出离婚的。”

“好。就把这点写下来吧。现在谈谈你的孩子，你的孩子怎么样呢？”

“我有两个孩子，而且都是好孩子。”

那么第二点就是——你拥有两个深爱着你且希望帮助你的孩子。”

“你的朋友如何？”

“我有真正称得上了不起的朋友，他们是善良的、温和的好人。”

“好了，第三点也出来了——你有一些好友，他们乐于帮助你，也对你相当尊敬。”

“关于你个人的诚实信誉程度如何？还有，你有没有做过违背良心的事？”

“我的诚实态度可以说是近乎完美的，我一直努力做正当的事，而且我的良心



也没有受到蒙蔽。”

“好的。把第四点的答案写下来吧——诚实。那么，你的健康情况如何呢？”

“我的健康情况良好，我几乎没有因病告假。”

“非常好。现在把第五点的答案记下——良好的健康状况。对于我们的国家，你有没有什么意见呢？”

“是的，我国是一个优秀的国家，我想它是世界上唯一让我想定居的地方。”

“这是第六点答案——你居住在充满希望的国家里，并且相当乐意居住于此。”

“现在，把你仍然拥有的资产列出来——同甘共苦的妻子——结婚30多年；两个孝顺的孩子；乐于帮助我、并尊敬我的好友；诚实——没有做过可耻的事；良好的健康状况；居住在世界上最优秀的国家。”

卡耐基将写妥的纸片推向在桌子那端的他，并说道：“你看吧。我想你完全持有上面所列的这些资产。虽然，你曾经自以为是失去了一切而一无所有。”

失败者恍然大悟，对卡耐基说：“我好像没有想过这些事，甚至从来没有思索过。不过，现在我认为事态并不是我想象的得那般严重。”最后他仿若深思地自语道：“我能获得某些自信，我能感觉到有某些力量在我体内，或许我真的能够重新再来。”

看来，失去多少并不是最重要的，重要的是你还拥有什么，把自己现在还拥有的资产列在纸上是一个能够唤起人们自信的不错的方法。

失去多少并不是最重要的，重要的是你还拥有什么，把自己现在还拥有的资产放在自己的眼前重新估计是一个能够唤起人们自信的方法。

心灵语丝

第

一

篇

人生的关键在于自信

□ 相信自己是最棒的

每个人都有无穷的价值，但真正能认识到这一点的人却很少。你认为你自己的价值有多大，你在现实世界中就会得到多少。

从来没有一个认为自己毫无价值的人，不相信自己的人能够获得巨大财富和成功的。我们每一个人都是一座宝藏，没有发现这一宝藏的人都是现在仍然在温饱线上挣扎的人。

除非天生就有缺陷，否则，每个孩子都能够学会走路、说话和人的其他一些基



本的行为。所有人都把这些看作是非常平常的事情，没有人会为一个健康的孩子学会了走路而感到惊讶万分。

可是，我们并没有想过，为什么我们每个人在小时候都能这样轻而易举地完成同样的事情呢？

通常，孩子在学会走路之前，平均要经历近300次的失败，但从没有一个孩子放弃过学习走路。这大概是人的本能吧！

每次孩子跌倒后，他自己会爬起来，还用他学到并储存在大脑里不断反复的信息，自动加以调整，以便纠正自己脑子里形成的走路形象。他学习、吸纳并成功地运用了与生俱来的能力。无论跌倒了多少次，他还是把学会走路的自我信念构筑得坚不可摧。孩子从来不会灰心丧气，遇到挫折时不会认为自己就是一个失败者，他们的头脑里没有失败的概念。然而，随着年龄的增长，我们对自身潜力的认知却不知不觉地萎缩了。我们总是被告知：“你不能唱歌，你很笨，你别做梦了，你不可能成功的，你永远也不可能成功。”

这些话语被储存在我们的潜意识中后，便不断地腐蚀着我们天生的自我信念。于是，我们便不再强烈地想成为科学家、足球明星、橄榄球员、舞蹈家、医生、富翁等等我们曾梦想的角色。

然而，正是我们在外界影响下逐步养成的强烈自我信念，成为了我们是否成功的关键因素。

那些成功的人都保持或找回了孩提时代那强烈的自我信念，他们之所以能做得好，是因为他们相信自己。他们丝毫不怀疑自己能实现目标，他们相信只要不断努力就可以成功。虽然，人们会批评那些“相信自己是最棒”的人为：自大、狂妄、不可理喻，但是他们却靠着那种坚定不移的信念实现了目标。

如果我们都站在独木桥边上，桥对面是美丽丰硕的果园，相信自己的人会大胆地走过去采摘到自己的想要的果实，而不相信自己的人却在原地犹豫不决：我是否真的能够过得去呢？等他真的想清楚或者还没有想清楚是否应该过去时，想要的果实已经被大胆行动的人采走了。

要成功，要实现自我价值，就必须相信自己的能力，相信自己一定能达成自己订立的远大目标。

当我们步入社会时，别人就会从我们脸上，从我们的眼神里判断，我们到底赋



你就是自己的救世主



予了自己多高的价值。如果他们发现对自己的评价不高，他们又有什么理由或必要找麻烦，来推翻这个评价？

因此，真正相信我们能走向成功的人，只有我们自己。

许多人似乎都认为能力是天生的，自己在某一方面总是有天生的欠缺。然而，事实上大多数人的能力都是后天培养出来的。上帝是公平的，他给了我们同样的能力，只要你相信它的存在。

如果我们都站在独木桥边上，桥对面是丰硕的果园，相信自己的人会大胆地走过去采摘到自己想要的果实，而不相信自己的人却在原地犹豫不决，最后果实已经被大胆行动的人采走了。

心灵语丝

第

□ 你是自己的上帝

你是否还在等待别人的帮助？或者期望上帝赋予你“神奇力量”？

别再等待了，因为只有你，才能将自身的潜能发挥出来，也只有你，才能主宰自己的命运。

杰拉非常贫穷，他在帮一个农场主人工作。一次搬运东西时，杰拉不慎打破了一个花瓶。农场主人知道后，要求他全额赔偿，但对杰拉这样一个三餐都成问题的穷苦工人来说，哪里赔得起这么昂贵的花瓶？

苦恼的杰拉只好到教堂，向神父请教解决的办法。

神父听完他的叙述说：“听说有一种能将碎花瓶粘好的技术，不如你去学习这种技术，只要能将这个花瓶修补、复原，事情不就解决了？”

杰拉听完后却摇了摇头，说：“哪有这么神奇的技术？要把这个碎花瓶粘得完好如初，根本是不可能的事。”

神父指引他说：“这样吧！教堂后面有一个石壁，上帝就待在那里，只要你对着石壁大声说出愿望，上帝便会答应你的要求，去吧！”

于是，他来到石壁前，大声对着石壁说：“上帝，请您帮帮我，只要您愿意帮助我，我相信，我一定能将花瓶粘好！”

他的话一说完，上帝便立即回应他：“一定能将花瓶粘好！”

一

篇

人生的关键在于自信