



雅歌·心灵咖啡系列
Mind coffee



做自己的

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

心灵魔法师

江西美术出版社



雅歌·心灵咖啡系列
Mind coffee

常桦●编著

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。

品味心灵咖啡——感悟人生真谛

做自己的



魔法师

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心灵魔法师 / 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. 做… 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066599号

心灵咖啡

做自己的心灵魔法师

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)

雅歌·心灵咖啡系列:

机遇点亮人生

你就是自己的救世主

跨越生命中的栅栏

寻找人生中的贵人

拯救你的脑细胞

做自己的心灵魔法师

掌控快乐的钥匙

别被抑郁网住你的心

图书策划: 雅歌文化
责任编辑: 刘芳 陈军

作者简介

常 桦

著名心理咨询专家和职业规划人，
中国国际经济技术法律人才学会理事。
长期从事心理咨询、职业规划等工作。

曾出版《职场咖啡系列丛书》《就
业力》《成功求职》《博雅心理自助丛书》
等多部社科类图书。



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。



目 录

第一篇 用梦想创造一切可能 / 1

梦想可以使平凡人的人生变得不平凡,无论你目前的人生状况如何。或许你会成功,或许你会失败,如果你的梦想越出色,你的成就会越高,让我们用梦想创造一切可能。

第二篇 人生就是心灵的游戏 / 23

人们都希望自己的心情永远舒适,这种美好的想法是几乎不存在的,因为任何人都要面对现实生活中种种事情的冲击,或好或坏,或喜或悲,这是一场心情考试。人生就是“心灵的游戏”。

第三篇 幸福与痛苦在一念间 / 51

人的幸福与痛苦完全在于内心的反应。许多事从一个方面想,可能是一件痛苦的事,而从另一个方面想,则可能是一件很快乐的事。也就是说,这完全取决于你如何去面对现实,幸福与痛苦全在于你的选择,你一念间做出的反应。

第四篇 开辟一块心灵的绿洲 / 67

不论多困难多冒险的事情,只要能够鼓舞人心,就都值得去做。这样,我们的心灵才会得到滋养。一位修道者说:“我们降临于世,并不天生拥有强大的心灵力量。我们必须通过自己的努力,才能拓展自己的心灵疆域。”



CONTENTS

第五篇 构筑自信的大厦 / 85

信心使我们对所期望的感到确定,对我们所未看到的感觉有把握,没有人生下来就有着坚强的信心,信心是一种随着知识、实践和经验的日积月累而慢慢滋长的东西,而适当地专注于一个焦点的思想,可以刺激它,使它继续成长。

第六篇 别让“毒素”侵蚀了心灵 / 107

人人都渴望自己拥有幸福快乐的人生,但世事不可能尽如人意,痛苦在所难免,关键在于你心灵的选择。如果你紧紧抓住痛苦不放,快乐就永远也不会到来,放弃痛苦,抓住快乐,生命就会放出光彩。

第七篇 不要把心灵的发条拧得太紧 / 123

要求自己活得比别人好,是沉重的心理负担,因为你必须时刻与人比较。你的快乐从比较中得来,而非来自真实生活的满足。比上不足,比下有余,这种安分的满足也非真正的好。要比较,就要求今天活得比昨天好吧!

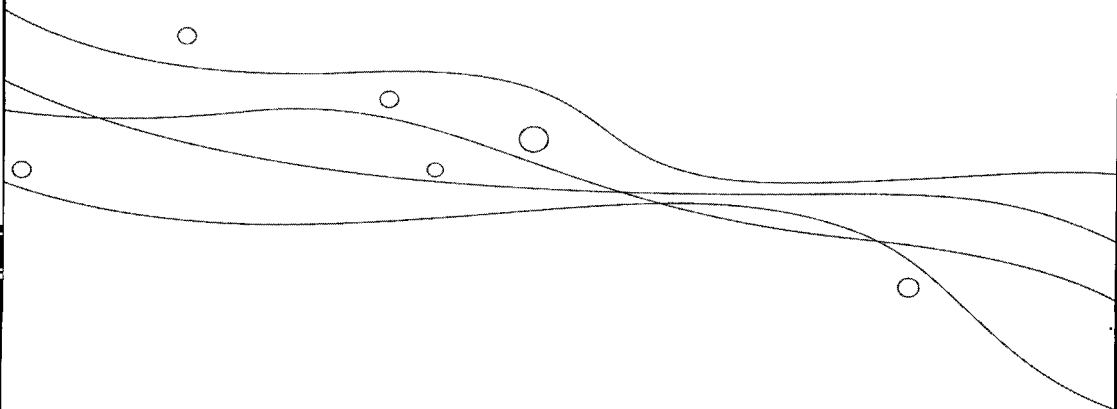
第八篇 战胜内心的魔鬼 / 163

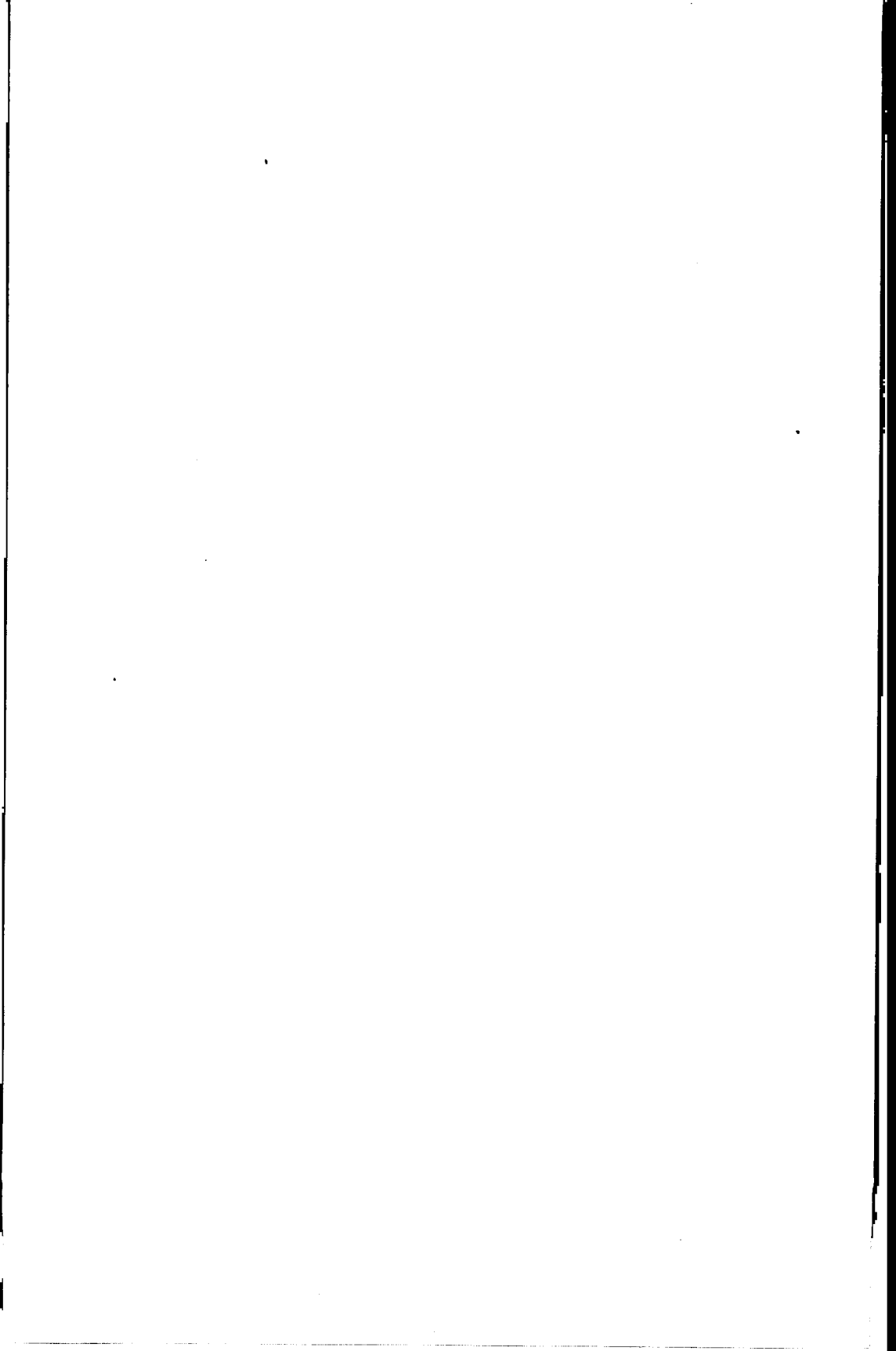
人生确实有许多不完美之处,每个人都会有这样或那样的缺憾。其实,没有缺憾我们无法去衡量完美。不良的情绪是来自内心的魔鬼,它会毒害你,扼杀你的信心、勇气,让你变成一个彻头彻尾的胆小鬼、失败者。因此你必须战胜自己内心的魔鬼,这样你才能获得人生的完美。

第 ① 篇

用梦想创造一切可能

梦想可以使平凡人的人生变得不平凡，无论你目前的人生状况如何。或许你会成功，或许你会失败，如果你的梦想越出色，你的成就会越高，让我们用梦想创造一切可能。







第

一

篇

用
梦
想
创
造
一
切
可
能

□ 梦想是一切成功的起点

许多成功是以梦想为起点，人们的许多创造，小到简单的收音机，大到复杂的航天飞机，都是由梦想开始的。财富与成功的获得也一样。如果你在心中无约束地张开梦想的网，你的人生就能获得更大的财富。同时，也只有你拥有了强大的希望，才能够获得更大的成就。对于任何事情而言，如果你连想都不敢去想，那么，你当然就更不敢付诸行动了。

要获得足够的财富与伟大的成功，就必须从敢于梦想开始。当你在诉说心中的梦想时，往往会有许多人对你大加嘲笑，同时，还会有一些所谓的权威人士对此发表评论，认为你根本没有成功的可能。

许多人往往因此而放弃自己的梦想。最可悲的是，他们相信了自己不可能成功，从而甘于现状，不再有改变。很多时候，他们在还没有敢于梦想之前，就自己扼杀了梦想的种子，向所谓的命运投降了。

他们在最年轻最富挑战力的时候就已经丧失了成功的希望，并从此以此为借口，在欺骗别人的同时，也欺骗了自己。

如果你仔细观察就会发现，那些在事业上取得伟大成就的人并非都是安分守己的人。他们有远见、有勇气、有胆量向所谓的权威给出的评价进行挑战。

在计划自己如何去赚取属于自己的那一份财富时，不要让别人的讥笑嘲弄左右了你，更不要让他们的话语扼杀了你。要在这个充满竞争的社会里，获取足够的财富和伟大的成功，你就必须具备披荆斩棘的拓荒精神。

如果你已经拥有了强烈的追求财富的意识，并已计划好了如何去实现致富的梦想，但由于种种原因没有成功，没有享受到财富的乐趣，那么你千万不要气馁。因为梦想的力量，只是燃油。除此之外，你还要有精良的机器，经久耐用的车厢，



优良的方向仪与高超的驾驶技术才可以把你的致富列车带动着运转起来。

我们要明白，梦想是一切成功的起点，但它也只是起点。我们必须付出更多努力，去实现梦想。

有许多方法可以使我们清清楚楚地描绘出自己的梦想，并想尽方法去实现它。

如果你的梦想是获得一定的收入，你就把你想得到的数字写下来贴到你的床头，或贴到浴室的镜子上，或其他你每天都看得到的任何地方。

当你一个人的时候，你就大声地说：“今年我要赚到多少钱！”一天说好几遍。这样，你的潜意识就会引导你实现你的梦想。

有一位年轻人，在一家IT公司里担任基层管理工作。他向大家讲述了他的梦想以及实现梦想的方法。

他说：“我相信十年内我就可以做到高级主管的职位。因为我知道在和我同阶层的同仁中，没有一个比我工作更勤奋，也没有一个比我更有能力，或比我有更大的抱负。因此我要做一些事来增强我的自信心，使自己更加确信我和我的妻子及两个孩子能享受更美好的生活。

“我激励自己的特殊方法是，每周一次至两次，我会多绕点路去公司上班。我驾驶着车经过一个非常漂亮的高档住宅区，那里的房子非常大而且是传统设计的，邻近的环境也相当优美。

“然后，我就问自己：为什么这些人能住得起这么漂亮的房子呢？有些人生于富裕之家，但据我所知，他们之中大部分的人都是白手起家的。他们都有过美好的梦想并且实现了这个梦想。我也有自己的梦想，我也要实现这个梦想。”

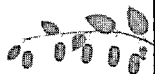
通过这种自我激励，以及努力地工作，他最终实现了自己的梦想。

给自己一个成功的起点，成就事业，实现梦想，一切尽在自己的掌握之中！梦想是一切成功的基石。

心灵语丝

□ 将梦想付诸行动

在很早的时候，人类就有一个梦想，像鸟一样飞上天空，自由地翱翔，为此人们做出了不懈的努力。希腊神话中就有伊卡洛斯和代达罗斯父子黏羽毛飞天的故事，他们以为装上翅膀就能实现这个梦想，结果他们有的摔断了胳膊，有的为此献出了生命，因为他们不知道人的身体太重，他们做的翅膀远远不能承载这个重量。所以，



限于当时的科学条件等种种因素，人们飞上蓝天始终只能成为一个美丽的梦想。但是，既然有梦想，那么就有可能实现。

行动是取得成功的前提。成功的动力来自欲望、热情与信念。而行动能强化我们的信念，这正是成功的要素之一。

当你大胆冒险，许下承诺，坚持到底，勇敢迈向未知的领域时，你的信念便会因此而增强，你也会有更多成功的机会。

爱迪生说过，成功靠的是99%的努力加1%的灵感。很多发明家在试验的过程中经历了无数次失败，然而往往就是在束手无策、准备放弃时有所突破。爱迪生即如此。他不停地尝试，坚持到底，不轻言放弃，用决心，用热情点燃了成功的火花。

“得与失”的关键是你有没有用心去掌握、去追求。如果动不动就放弃，甚至守株待兔，那你永远不可能拥有美好的事物。

实现成功的梦想，一般需要经过意念开发、意念落实、实践和机会创造机会四个阶段。

意念开发。就是主动去寻找藏有机会的意念。

偶然的触发会产生意念。例如，牛顿坐在树下读书，苹果掉下来打在他头上，触发了他的好奇心，牛顿开始思考：为什么苹果不往天上飞，却往地上掉？这种产生意念的方式是被动的，是在外界产生刺激之后做出的反应。

不过，被动的方式不可靠。我们不知要等多久，才能碰上偶尔触发的灵感。所以，我们应该主动地去寻找意念，创造意念。

意念落实。就是把模糊的意念，提炼为清晰、具体可靠的目标、策略和步骤。

首先是把模糊的意念变为清晰的意念。这需要清晰地勾画意念的轮廓，进而思考具体细节，使意念栩栩如生地浮现在我们面前。其次，进行形势判断，决定意念是否可靠，或者是否值得施行，值得施行的意念是否还需修改。然后根据意念提供的蓝图，制订长短期目标、策略、各种步骤等，以便施行。

实践。开发和落实意念，无非是为了把它付诸实践。不管意念设想得多么完美，如果不予以执行，它们只能是空中楼阁，徒然浪费思考的时间。

机会创造机会。一个机会实现了，常会带来其他机会。

在把意念付诸实践的过程中，一定要留意在什么地方会出现其他有利条件，以便扩张业务，或实行多元化发展。当然在付诸实践之前，需先经过意念开发、落实，认为可行，才可以予以实施。

第

一

篇

用梦想创造一切可能



美国的莱特兄弟决心把人类的飞天梦想变成现实。早在童年时代，他们就曾经利用邻居店里的坏车，改制成可以使用的人力运货车。1894年，他们开设了一家自行车店，改装和修理自行车。这时候，德国的奥托·利林塔尔试飞滑翔机成功的消息，使他们立志飞行。

1896年，利林塔尔因驾驶滑翔机失事身亡。这个消息对莱特兄弟震动很大，促使他们把注意力集中在飞机的平衡操纵上面。为此，他们特别研究了鸟的飞行。他们首先观察老鹰在空中飞行的动作，然后一张一张地画下来，之后才着手设计滑翔机。同时，他们还认真阅读了当时几乎所有关于航空理论方面的书籍。在那个时期，航空事业连连受挫，飞机技师皮尔机毁人亡，重机枪发明人马克沁试飞失败，航空学家兰利连飞机带人跌入水中，这使大多数人认为飞机依靠自身动力的飞行完全不可能。而莱特兄弟却没有放弃努力，他们坚信自己的梦想能够实现。

1900年10月，莱特兄弟终于研制成功了他们的第一架滑翔机，并把它带到吉蒂霍克海边。这里十分安静，周围既没有树木也没有民房，而且风力很大，非常适宜放飞滑翔机，他们开始进行滑翔飞行试验。

1900年至1902年期间，莱特兄弟除进行了1000多次滑翔试飞之外，还自制了200多个不同的机翼进行了上千次风洞实验，修正了里林达尔的一些错误的的数据，设计出了较大升力的机翼截面形状。

1903年，莱特兄弟制造出了第一架依靠自身动力进行载人飞行的飞机——“飞行者1号”。12月14日至17日，“飞行者1号”进行了4次试飞，地点在美国北卡罗来纳州基蒂霍克的一片沙丘上。第一次试飞由奥维尔·莱特驾驶，共飞行了36米，留空12秒。第四次试飞由韦伯·莱特驾驶，共飞行了260米，留空59秒。

这架航空史上著名的飞机，现在陈列在美国华盛顿航空航天博物馆内。莱特这对传奇式的兄弟，在真正的意义上实现了人类能够翱翔蓝天的伟大梦想。

几乎所有的成功者都是大梦想家。只要你有梦想，愿意改变、愿意学习、愿意不断地去行动，就一定会梦想成真！

心灵语丝

□ 梦想是事业成功的可能

梦想就像一颗种子，当你将它播进土壤里，它是园里所有种子中最小的一颗；但等它得到灌溉，成长茁壮，却变成了园里最高大的一株植物。在栽培的过程中，需



要的是园丁细心的照顾，因为园地必须经常翻土、除草和浇水，其中还要园丁保持着信心——不可动摇、一直坚持到收成时节的信心。

有梦想的人在各行各业中创造了无比的成就，如政治家、企业家、科学家、医师、教师、艺术家、作家等。他们的梦想影响了从事劳动工作者的人生，使每个人都有机会提升现在的基本状态。他们的梦想，是带有启示作用的灯塔，照亮了跟进者的路。一个生动描绘美丽梦想，且在内心长久怀抱此梦想的人，终会见到它开花结果。一个切实可行的梦想可以引发出目的，有了目的就可以设定好目标，而追求明确的目标需要一个行动计划。一个具有明确的目标和达成目标之行动计划的人，一定可以见到他的目的和梦想实现，如同四季的更迭，是确定可期的。

1959年初，安德尔和弗斯在安德尔位于密西根艾达市的地下办公室见面，这里同时也是他的住处。就在这个狭小的处所，一颗孕育着世界最伟大的私人企业的种子萌芽了。他们两人共怀着一个梦想，希望建造一个蓬勃发展、具网状体系的行销公司，这个梦想具体地形成了一个强烈的目的，他们再进而将其转成几个明确的目标和计划。

接下来他们日以继夜地投入各种行动，作决定、设目标、订计划、拟定行政流程、创造商品、主持会议、招募人才、培训、打动独立的经销商加入。安德尔和弗斯满腔热血，他们相信自己一定会成功，那股工作的劲儿就如同身家性命都交付在上面了。当时，他们的口号是：“我能。”

如今，那最原始的梦想，已经成长为壮硕的安利公司，数以千计散布世界各地的独立安利经销商，也已经写就他们自己的成功故事，有些人变成百万富翁。梦想使平凡人的成就变得不平凡，安利的故事就是最有力的证明。所有的成就，都是由人们的梦想而蜕变成实质的东西。

有些人抱持的是一些看似不可能实现的梦想，玛格莉特·撒切尔在英国迅速崛起于政界，就是一个令人鼓舞的故事。她的梦想原本看似不可能，因为她把目标寄望于一个以男士为主的世界：政治。唯有秉持无限之内在刚毅和高度动机的梦想家，才能承担如此困难的挑战。唯有受到热情和原则驱使的人，才会相信，似乎不可能的追寻，竟也会以成功的结尾收场。唯有勇敢的女人，才会直逼恶魔的眼神，在对方的战场上将他击垮。

撒切尔夫人决定进入政界，背后是有动机的，那就是她对国家的热爱。

1959年，撒切尔夫人获选进入国会后，立即因为她的才智、政见和充满朝气的领

第

一

篇

用梦想创造一切可能



导风格，获得了反对党和同僚的敬重。1975年，她取代爱德华·希思，成为保守党的领袖，这是她在1979年变成英国首位女首相之前的跳板。

撒切尔夫人为了减轻漫无节制的通货膨胀，提出了一套新的货币政策，她减少了货币供应量，删除了不必要的社会企划案。1982年，她凭借优秀的判断力与决断力，让企图借武力冲突摄取马尔维纳斯群岛的阿根廷打了退堂鼓，使得一场战事很快地画上了休止符。对自由市场的信念，使她卖掉许多国有企业。在20世纪80年代中期和后期，此举对当时的经济具有相当正面的冲击。至于外交政策方面，撒切尔夫人是美国强力的盟友。

撒切尔夫人无所畏惧的领导特质和毋庸置疑的品格，使她被爱戴者昵称为“铁娘子”。这位能干的首相，为大英帝国效劳的时间，比20世纪任何一位首相都要长。1992年当她自下议院退休之后，被钦命为“克史提文·撒切尔夫爵”。

美梦成真是在拥有信心的人身上。撒切尔夫人实现了似乎不可能达成的梦想。别人看起来好像不可能的事，在她看来却是十分的有把握。原来她曾在心中耐心地培育她的梦想，她始终相信，在宇宙伟大的结构中，在适当的时代，她的梦想会结成果实。这果实的确出现了，她变成了首相。

一个缺乏斗志、个性卑微的人，当他背弃了值得追求的抱负和纯正的心地，他还能达成完整的自我实现吗？不可能。因为他触犯了天条，他被收回老天所给的“只要要求，你就能得到所要的”祝福，他放弃了“远比人类心智所能了解的更美好的宁静”。

有光荣的梦想，才能成就伟大的事业。人类所具有的种种力量中，最神奇的莫过于梦想的能力。

心灵语丝

□ 梦想是命运的印鉴

从前，有个生活贫穷的木匠妻子生了一个儿子，这个男孩在童年时期，都是在帮助忙着营生的父亲工作，未受过正式的教育，没有上过正规的艺术课程，不曾学习过文人雅士的交际手腕，也未尝坐在任何优秀大师的身边受教。



在条件有限的环境下，他的梦想来自较高层面的呼唤，呼唤他要去思考、去研习、去发展文雅和优美的特质。于是他变成熟了，内在充满着爱与美。

他的梦演变成一个目的，这个目的再发展成一份使命感，这份使命感令他心神贯注，无一刻休止，最后迫使他采取行动。因为内心炽热的渴望实在太强了，木匠铺的工作再也无法引起他的兴趣，于是他放下这份工作，转而听从心底的信念。

他打算使这个世界变成一个更美好的地方，他谈论上帝、谈论爱和人之间的情谊。他的脑力甚至令批评他的人惊奇不已。从未有人用和他一样的方式教过人。他的话语令人意想不到的简单，但又比任何人曾讲过的还要深奥，人们喜欢聆听他的话、咀嚼他的话。许多人的生命因此有了转变。各国的君主也注意到他，他受欢迎的程度和他的影响力剧增。同时他在超自然方面的表现也令他声名大噪。

他所担负的责任大得出奇，但所赋的力量在历史上却也是无出其右的。不过，他从未误用自己的地位，也不曾占过任何人的便宜。他为人类留下了可贵的遗产，他的贡献无人能比。

一位在贫瘠的环境下成长的青年，后来竟成为历史上的精华人物。这世上恐怕没有一所图书馆的馆藏，保有所有记录他的事迹的画册。他实现了他的梦想，他完成了他的目标。

那些无所作为和只会欣羡别人、嫉妒别人、不懂得梦想的力量旁观者，他们总是将别人的成功归诸好运气，或是违背良心和原则的行动。

持这些评语的人，无法理解一个成功者所必需的见解、承诺、计划、努力、挑战和坚持。他们不了解必须做出多少的牺牲，不知道要克服多少的障碍才能成功。他们只见到成功者的成功，却没有看到成功者为成功所付出的努力。

西奥多·罗斯福这位梦想家相当了解有梦的人最常得到的评语是什么，他说：“批评的人不算什么，我是说，指出一个强人如何中途失意，或某人若在某处行为会得到较好结果的那些人并不重要，重要的是一个人是否切实投入一个竞技场，脸上满是尘土和血汗，勇敢地打拼，不断地犯些过错，有些缺失——因为没有过错和缺失就没有努力。要看他是否实际奋力行事，懂得拿出最大的热情、最深的奉献。看他是否为一个值得的目的而投入，运气好的话，最后终于尝到至高成就的胜利滋味。否则即使失败了，因为他是那么的勇敢，也是虽败犹荣。因为是这样的一个人，所以那些冷漠、胆小，既不懂得胜利也不知道失败的灵魂，永远也无法与他相提并论。”

第

一

篇

用梦想创造一切可能