

永远的励志经典
Inspirational Classics of All Times

做你想做的人

[英] 詹姆斯·艾伦◎著
刘宁◎译

如何在残酷世界中找回自我？
打扫心灵，做思想的主人



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

永远的励志经典
Inspirational Classics of All Times



AS A MAN
THINKETH

做你想做的人

[英] 詹姆斯·艾伦◎著
刘宁◎译

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

做你想做的人 / (英) 艾伦著; 刘宁译. —北京: 中信出版社, 2012.1

书名原文: As A Man Thinketh

ISBN 978-7-5086-2951-3

I. 做… II. ①艾… ②刘… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 151190 号

做你想做的人

ZUO NI XIANGZUO DE REN

著 者: [英] 詹姆斯·艾伦

译 者: 刘 宁

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 插 页: 8

印 张: 5.5 字 数: 100千字

版 次: 2012年1月第1版 印 次: 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2951-3/F·2407

定 价: 25.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

AS A MAN
THINKETH

前言



本书是作者对生活的深思与体验的结晶，其目的不在于对人们此前经常写到的有关思想力量的这一主题再作冗长乏味的论述，本书更多的是向读者提出建议，而不是一味地说教，其目的旨在激励世人发现并领悟到：“人要选择一种信念，并为之奋斗，依靠自己的力量来塑造自我。心灵是人类内在性格与外界环境的最佳塑造者，也许过去它在无知与痛苦中塑造人的个性与外界环境，但是现在它一定寻找到了启迪与幸福。”

詹姆斯·艾伦

AS A MAN
THINKETH

目录



前言 / V

第一部分 做你想做的人

思想铸就品格 / 3

思想对环境的影响 / 6

思想与健康 / 16

思想需要目标 / 19

思想决定成就 / 22

梦想与理想 / 26

拥有平和的心灵 / 30

第二部分 通向繁荣之路

- 邪恶的教训 / 35
- 精神反映世界 / 42
- 走出困境的方法 / 49
- 思想的无声力量 / 64
- 健康、成功与力量 / 75
- 获得幸福的秘密 / 88
- 实现真正的成功 / 97

第三部分 通往心灵安宁之路

- 沉思的力量 / 103
- 自我和真理的抗争 / 114
- 获得精神力量 / 125
- 实现无私的爱 / 132
- 走向无限 / 145
- 懂得牺牲 / 154
- 完美的安宁 / 163



AS A MAN THINKETH



第一部分 做你想做的人

思想铸就品格

常言道：“有所想，方有所为。”这句话不仅适用于人的一生，而且涵盖了人生在世所有的内在条件和外部环境。实际上，人类因其思想而存在，其人格便是其全部思想的高度熔炼。

正如自然界之花草树木离开种子便无法生长，人的行为亦无法离开其思想的种子而产生和存在。无论是人类的无意识行为还是有意识行为，思想都起着决定性的作用。

行为是思想的花朵，而喜怒哀乐则是思想的果实。人生在世，就要不断品味自己的思想熔炼出来的酸甜苦辣。

心有所思则造就性格，
心有所想则铸就自我。
心存邪念则痛苦如影随形，
心存善念则快乐常伴左右。

人类依自然规律而生，非人为创造而生。在抽象的思想王国，因果关系如现实世界一样绝对存在。高尚伟大的人格并非上帝恩赐或因机缘巧合形成，而是不断正确思维、领会上帝意旨的自然产物。同理，一贯蝇营狗苟，则会养成卑劣与低贱的人格。

成功在于自己，失败也在于自己。在人类思想的武器库里，既有人类铸造出的足以摧毁自己的武器，又有给人带来幸福、力量与和平的工具。如果一个人学会了正确选择思想与践行思想，那么他便能够登上神圣完美的巅峰。

然而，如果一个人践踏了自己的思想，他将会跌入万丈深渊。在这两个极端之间，存在着形形色色的各类人格，它们的主人就是人类自己。

人类是自己思想的主人，人格的铸造者，条件、环境和命运的创造者和主宰者。在当今时代，相对于人们提出的关于人类灵魂的其他闪光思想，这一点更会使我们身心愉悦、信心百倍，并最终走向成功。

因为拥有了力量、智慧、仁爱及思想，人类才掌握了通往任何境遇的钥匙，才会在内心生成一股变革与重生之力，从而实现自己的人生目标。

人永远是自己命运的主人，即便他身处逆境，穷困潦倒。当他堕落不堪时，他是自身命运的昏庸主人，把自己的生命航

向引向了错误的方向。当他开始深刻反思自己的处境，并不断寻找适用于自己的法则时，他便成长为一名明智的主宰者，从而可以用智慧增强自己的能力，将思想转化为成功的果实。人类只有深度挖掘自己的内心，并发现思想的法则，才会成为理性的主人。要发现这些思想的法则，依靠的完全是一个人的实践、自省和经验。

只有不断地勘察和探索，人类才会发现金子和钻石。同样，人类只有深度反思自己的心灵，才会寻找到生命的真理。如果人类能够体察、控制及改变自己的思想，追溯这些思想对自身、他人及环境造成的影响，并通过持之以恒的实践与探索去探求其中的因果关系，那么人类将证实，他们最终会真正成为自身人格、生命与命运的塑造者。同样，如果人类能够将每一次经历（即便只是平常的琐事）当做一种获得有关理解、智慧与力量方面知识的方法，那么他同样可以真正成为自身人格、生命与命运的塑造者。只有这样，我们才能够真正理解“有追求才会有发现，有努力才会有回报”这一亘古不变的真理。原因很简单，只有依靠耐心、实践和不断的追求，我们才能够步入知识的殿堂。

思想对环境的影响

人的思想类似于一座花园，如果科学地耕耘它，它便会百花齐放，否则便会是一片荒芜。然而，不管是科学地耕耘还是任其荒废，花园里都会生长出东西。播下了错误的种子会导致大量野草占据花园，并四处蔓延。

正如园丁辛勤地在花园里耕耘、播种和收获一样，人也需要照料自己的心灵花园，摒弃所有错误的思想和杂念，栽培出高尚、有用和纯洁的思想花朵与果实。坚持这样做，他总有一天会发现，自己就是心灵花园的园丁和生命之船的舵手。同时，他还会发现自身思想的缺陷，并越来越准确地看到，思想与心灵的力量是如何塑造性格、环境与命运的。

思想与性格互相作用。由于性格仅能通过周围环境体现出来，因此人生的外部条件总是与其内心世界息息相关。然而，这并不意味着人所处的环境在任何时候都是其全部性格的体现，而是意味着，环境与人心深处的某些关键思想联系密切，但

它却无法促进人生的进一步发展。

任何人都会受到某些规律的左右，他的发展会受到他的思想的影响。在其生命的进展过程中，并不存在什么所谓的机遇，只有那些亘古不变的规律在引导着他。因此，有些人会感觉自己与环境格格不入，而有些人则在这种环境中如鱼得水。

作为人，他一直在发展与进步，他也会深刻意识到自己一直在成长。当他从某一环境中获得精神食粮之后，他会转而投身于其他的环境中。

人类相信，自己是外部环境的创造者，因此他便会一直与环境作斗争。然而，当人类意识到自己具备创造力，并且能够将其所在环境中潜在的不和谐因素驱逐出去之后，他便真正成为了自己的主人。

思想会影响到每个人的境遇。每个人都知道，我们要学会自我控制与自我净化。我们会注意到，周围环境恰好随着我们不断变化的精神状况而变化。因此，当一个人迫切要改变自己的性格缺陷并取得了立竿见影的效果时，他实际上经历的是一系列快速的世事变迁。

人类的心灵具有莫大的魅力，其所怜悯、所爱慕甚至所惧怕的事物都深受其吸引。它会高攀至其理想的高度，也会坠落至其不齿的低谷。而在这样的转变过程中，环境都起到了推动的作用。

播撒在人类心灵中并生根发芽的每一粒思想的种子都会绽

开花朵，并迟早会结下机遇与环境的果实。美好的思想会结出善果，卑劣的思想会结出恶果。

无论是舒适的还是恶劣的外部环境，都是塑造个人优点不可或缺的因素。要么有所成，要么咎由自取，个中的酸甜苦辣，都要由我们自己来细细品尝。

外部环境也会塑造人类的
思想世界。无论是舒适的还是恶劣的外部环境，都是塑造个人优点不

不可或缺的因素。要么有所成，要么咎由自取，个中的酸甜苦辣，都要由我们自己来细细品尝。

最终，人要在生命的外部环境中实现理想与抱负。在这一过程中，他要追随自己内心深处的期待、理想与思想，并甘愿为之奋斗。在这一过程中，他可能会鬼迷心窍，也可能会咬定目标并坚定不移地走下去。

生长与调整的规律无处不在。有的人深陷贫困或者锒铛入狱，不是因为命运艰难或环境严酷，而是由于其卑劣的思想和低俗的欲望在作祟。仅有外部力量的压迫，一个心灵质朴的人不会突然犯下恶行。罪恶的思想是在心灵中长期滋生而成，并在适当的时机迸发出其积蓄已久的力量。环境并不能铸就一个人，它只能使自己更好地认识自我。只要没有邪恶的动机，环境也无法使人深陷罪恶。同样，只要志存高远，我们便会到达高尚与幸福的彼岸。因此，人作为思想的主宰者，是自身的塑造者，也是环境的改造者。从呱呱坠地那一刻起，人便具有了

自己的心灵。人世间的磨砺，使心灵融合了各种环境条件，它是纯洁与污秽、力量与弱点的表现。

人生在世，重要的不在于得到什么，而在于成为什么。人的闪念、幻想与抱负无时无刻不会遭遇阻碍，但其心底的思想与欲望，不管其是正义还是邪恶，都有坚实的后盾。人的真正障碍只有自己。思想与行为是命运的狱卒，它们卑劣无比，因为它们将你囚禁；思想与行为也是自由的天使，它们无比高尚，因为它们使你获得自由。

人并不会因希望与祈祷而得到他所想要的。他的希望与祈祷只有与他的思想和行动相符时，才能得以实现。

基于这一事实，那么“与环境作斗争”意味着什么呢？它意味着，人们厌恶一种结果的同时，内心深处又对这一结果产生的原因难以释怀。

这一原因的存在形式可能是一种有意识的罪恶行为，也可能是一种无意识的软弱表现。但不管以何种方式存在，它都难以唤起人们的努力，难以激励人们采取补救措施。

人们都迫切希望改善周围的环境，但自己却不愿意作出任何改变。因此，他们很难有起色。勇于自我批判的人一定会实现自己一直追求的目标，这一道理千真万确。即便是那些仅以积攒财富为唯一目标的人，也必须在实现自己目标之前作出巨大的个人牺牲。因此，要拥有美满的人生，人们要付出更多。

有一个人，他极为贫穷，急切盼望自己的周围环境与家庭条件得到改善。然而，他却消极怠工，并认为他这样做是天经地义的，因为雇主给他的工资太低。这样的人连最基本的成功原则都不明白。因此，他不但不会摆脱贫穷，而且还会由于自己的懒惰、欺骗和思想消极而陷入贫困交加的境地。

让我们来看一个富翁的例子，他因为贪吃而得了痛苦的慢性疾病。为此，他愿意花一大笔钱治好自已的病，却不愿意改掉自己贪吃的毛病。他既想拥有健康，又想吃那些价格昂贵的非天然食品，那么他便不配拥有一个健康的身体，因为他根本就没有学会健康生活的最基本原则。

让我们再来看一个雇主的例子，他采取卑劣手段克扣员工工资，以获得更多的利润。这种人根本不配拥有成功的事业。在他顶着狼藉的名声破产的那一天，他会怨恨周围环境，而根本没有意识到，所有这些都是他咎由自取的结果。

上述三个例子，我只为了说明这样一个真理：人本身是造就其周围形势的根本原因（尽管大部分时候他们自己意识不到这一点）；在憧憬美好结果的同时，他们的思想与欲望（与这一结果不相称）会不断影响他们取得的成就。这些例子俯拾即是，但都是不应该出现的。如果读者愿意，你们可以追溯一下自己思想与生命中的思想法则，否则，仅依靠外部事实远不能解决一切问题。

然而，世事难料，人心难测，不同的人对幸福有着不同的诠释。仅凭一个人普通生活的方方面面，我们难以解读他的内心（也许只有他自己才最清楚）。

一个人在某些方面也许是诚实的，但他会遭受贫困；而另一个人在某些方面也许是不诚实的，但他会得到财富。然而如果仅凭此便做出“诚实导致失败，欺骗造就成功”的结论，未免过于肤浅，因为实质上，它与“不诚实的人一无是处，诚实的人一定功德圆满”这一结论是相同的。在见多识广的人看来，这一判断是错误的，因为不诚实的人同样有其独一无二的美德，而诚实的人也会有一些别人没有的恶习。诚实的人会因诚实的思想和行为受益匪浅，但他同样会因恶习而吃尽苦头。同样，不诚实的人也会因此而痛苦，但也会获得幸福。

人的虚荣心使人们相信，人的美德往往会使自己遭遇困顿。然而，直到一个人摒弃每一种卑劣思想，他才可能认识到他所经历的一切都是他行善的结果，而不是恶行的报应。在通往至善至美的过程之中，他会通过自己的心灵与生命体验到一个公平至上的真理，这一真理绝不会颠倒是非、混淆黑白。认识到了这一点，他在回首自己的无知与盲目时便会领悟到，生命对自己来说一直都是公平的，自己过去的善行及恶行都得到了生命公正的回报。

高尚的思想与善良的举动永远不会有恶报，恶劣的思想与卑鄙的行径永远不会有好报。这正是人们常说的“善有善报，