

八度



引爆你的强大小宇宙

正能量

林伟宸◎编著

继“不抱怨”之后，引发全球读者热议的现象级概念
成就比尔·盖茨、巴菲特、乔布斯、李嘉诚、马云等
杰出人士伟业的终极秘密

当你身陷困惑或消极能量之中时，永远记住——
把积极的能量引爆，
你的人生将会得到神奇的大转变！

全球媒体倾力推荐
杰出名人倾心推崇

中国华侨出版社

八度正能量

引爆你的强大小宇宙

林伟宸 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

八度正能量:引爆你的强大小宇宙 / 林伟宸编著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5113-3124-3

I. ①八… II. ①林… 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294932 号

八度正能量:引爆你的强大小宇宙

编 著 / 林伟宸

责任编辑 / 筱 雁

责任校对 / 吕 红

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/270 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3124-3

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



前言

阿甘的妈妈对他说：“人生就像一个巧克力盒子，你永远不知道下一个拿到的将是什么口味。”人生短短几十载，不可能一路平坦无阻。有过欢笑，就一定有过哭泣；有过坚定，就一定有过迷茫，你永远不能预测下一个究竟是惊喜还是悲伤。

其实，你大可不必为此惊慌，不管遇到的是什麼，都把它当成人生送给你的礼物，然后用你的八度正能量来开启它。

遭遇挫折了，没关系，用你的正能量——希望——来面对。潘多拉是个不幸的女人，她在无意中打开了一个魔盒，将所有的邪恶释放到了人间，但不要紧，盒子里不是还保留了希望吗？只要希望还在，一切就都还来得及。

你抱怨自己命途多舛、空有一身才华而毫无施展的机会吗？没有关系，这是人生给予你的又一能量——梦想。其实不是别人不给你兑现的机会，而是你自己先放弃了梦想。记住，形势再艰难，也不要丢失自己的梦想。

跑完女子 800 米的时间大概是 3 分 20 秒。只有短短的 3 分钟，可是你怎么也想不到跑的过程是如此漫长。不要再抱怨时间是个深情的骗子，当你为它迷惑，选择不再坚持时，它会比任何人都要惋惜——只差十几秒，你就能看到终点了。

真的吗？这是真的吗？如果这已经成了你的口头禅，你应该深刻反省自己了，你是否遗忘了你还拥有一个正能量——真诚。不要总认为这个世界欺骗了你，伤害了你，大多时候，是你的不信任伤害了自己。

卢梭有一句名言：“善良的行为有一种好处，就是使人的灵魂变得高尚了，并且使它可以做出更美好的行为。”这并不是一句冠冕堂皇的说辞，这是人生给你的又一正能量——善念。一个真心的微笑，一句体贴的话语，一个安慰的眼神，传递出来的都不只是一点点的感动。

你时常嫌自己生得不够美丽吗？不要太贪得无厌，人生早已经将美丽这个正能量打包送给了你。不信，请你拿出一面镜子，对着镜子说，你美极了，一段时间以后你就真的变美了。这个世界也是一样，只要你心存美丽，一切就都是美丽的。今天，你美丽了吗？

大爱，是人生最宝贵的正能量。当民族大义摆在你面前的时候，它让你挺身而出；当金钱名利横在你心头的时候，它让你能弃之不顾。大爱，永远是人类最后的希望，一定要把这种希望留在心间。

每年 11 月的第四个星期四，美国人都要在自己的餐桌上摆上一只火鸡以表自己的感恩之心。火鸡代表了感恩，这就是人生给你的最后一件礼物。不管出自宗教信仰，还是生活习惯，对生活心存感恩，这本身就是一种智慧。感恩当下，感恩所有，感恩生活赋予你的一切，当你有了这样的觉悟时，就不会再感叹命运的不公，人生的艰难了。

当你通过自己的努力，发现了这人生的八度正能量时，就再不会为下一个巧克力的口味究竟是什么而担忧了。人生如果真的有许多口味，那么你应当庆幸才对，大胆地去尝试吧，尝到的多，收获的自然也比别人多，你人生的正能量将越来越足



目 录

一度正能量:希望

——心存希望，希望就会降临于你

希望——希腊神话中，潘多拉无意打开一个魔盒，于是将所有邪恶——贪婪、虚无、诽谤、嫉妒、痛苦等释放到人间。还好她及时关闭了魔盒，唯独将希望留在了里面。于是，人类靠着这份希望与邪恶作斗争，它成了支撑人类意志的一股无形力量。

有希望，生命便不会枯竭	2
今天的希望成就明天的未来	5
把希望定格在一件事上	8
只要这一秒不绝望，下一秒就有希望	11
忘掉过去的阴影，就会看到希望的光明	15
困境中孕育着成功，失败是新的开始	18
希望还在，“不可能”也能变“可能”	21
希望是一种无坚不摧的力量	24
只要希望不灭，人生可以随时重来	26
希望属于有勇气的人	29
将人生的标杆插在看得到的地方	32

二度正能量:梦想

——心存梦想，机遇就会笼罩于你

梦想——梦想，是成功者的臂膀，可以帮助人们跨越一个又一个困难，实现一个又一个的愿望。因此，人们总希望命运之神能够眷顾自己，希望别人给你一个机会，然而在这之前，你是否想过先付出给别人以机会，接着，再慢慢累积你的梦想？

没了梦想，人生就失去了意义	36
有梦想就会有奇迹	39
梦想让人生变得更精彩	42
只有想不到，没有做不到	46
兴趣衍生梦想，为行为提供依据	49
梦想要一步步去实现	52
梦想当将军，才有可能做个好兵	55
不断尝试，梦想要靠行动实现	58
机会留给有梦想有准备的人	62
用足够的自信和勇气去迎接梦想	65

三度正能量:坚持

——心存坚持，快乐就会常伴于你

坚持——坚持，是一个过程，一个持续的过程。你有没有想过，那些成功者其实并不比你更有天赋和头脑，他们之所以成功，只不过是比你坚持得更久一点。不要再抱怨自己只败在了一秒钟的努力，别人正是因为多出了这一秒钟的努力才获得了一个更圆满的结果。

不怕无能就怕无恒	70
----------------	----

人生没有永远的失败，坚持就是胜利	73
再试一次就成功	76
不抛弃，不放弃，坚持到底	80
坚持信念不变，人就不会轻易跌倒	83
跌倒了再爬起来，痛并快乐着	87
耐心等待风雨过后的阳光	90
输赢皆不论，只要心中坚持不抛	93
坚持为你插上梦的翅膀	97
坚持到底，才能享受到成功的美丽	100
守住信念，带着微笑朝前走	103

四度正能量：真诚

——心存真诚，平安就会跟随于你

真诚——真的吗？这是真的吗？不要对他人总报以怀疑的态度，对他人的怀疑就是对自己的不信任。不要总认为这个世界欺骗了你，伤害了你，是你的不信任伤害了自己。做人真诚一点，透明一点，让自己的人生简单一点，那么你会觉得整个世界都是安全的。

厚道为人，诚实做事	108
待人真诚，就要做个言而有信的人	111
用真诚改变自己一生的命运	115
真诚对待身边每一个人	118
用真诚传递出你的温暖	122
真诚和友善更有力量	125
诚信教你做个好人，享一世平安	129
讲求诚信，成就美好事业	132

诚信一旦被“典当”，就再也没有“赎回”的机会	135
用信任赢得信任，共同达到成功彼岸	139

五度正能量：善念

——心存善念，阳光就会照耀于你

善念——卢梭有一句名言：“善良的行为有一种好处，就是使人的灵魂变得高尚了，并且使它可以做出更美好的行为。”这并不是一句冠冕堂皇的说辞。一个真心的微笑，一句体贴的话语，一个安慰的眼神，传递出来的不只是一点点感动。尤其对于那些处于困境中的人们，一个善念往往就可以带给他们希望。

一个小小的善念，带来无限温暖	144
当你真心去帮助时，受益的反倒是自己	147
心存善意，不要给他人难堪	150
多一次善行，就少一个敌人	153
小小的关爱，彰显伟大的人格	156
幸福来自你善良的内心	160
给人以善待，你才能得到尊重	163
日行一善，安人就是安己	167
对心灵的救赎才是真正的善念	169

六度正能量：美丽

——心存美丽，温暖就会围绕于你

美丽——其实既不是美学范畴，也不属于哲学范畴，它更合乎心理学范畴。拿出一面镜子，对着镜子说，你美极了，一段时间以后你就真的变美了。其实并不是容貌发生变化，而是你对自己更加自信了。心存美丽，

这个世界就是美丽的，今天，你美丽了吗？

心存美丽，生活就永远不会有多糟	174
世上最美丽的容颜是笑脸	177
真正的完美从来不在于拥有什么	181
生气除了破坏美好心情，再没有其他意义	185
用乐观积极的心情战胜抱怨	187
相信一切你可以相信的力量	191
摒弃仇恨，就是在温暖自己	194
站在悬崖边上微笑	197
发掘生命的美丽	201
感受爱，明白生活的美好	204

七度正能量：大爱

——心存大爱，崇高就会追随于你

大爱——常说大爱无疆，爱的确是这个世界上涉及最广的领域。爱不可以用贵贱来衡量，爱超越了任何界限。当民族大义摆在你面前的时候，你能挺身而出；当金钱名利横在你心头的时候，你能弃之不顾。大爱，永远是人类最后的希望，一定要把这种希望留在心间。

爱，是人类永恒不灭的希望	210
谎言也会因爱而变得仁慈	213
爱没有贵贱，关键在于你是否肯付出	216
勿以善小而不为，举手之劳也能成就大爱	219
去拥抱别人，也能从拥抱得到力量	222
有爱就拥有了一切	226

学会了分享与奉献，你便能得到崇高	229
多一份贡献，这世界就多了一份感动	233
正义赋予生命以力量	236
时势成就英雄，大爱造就英雄	239

八度正能量：感恩

——心存感恩，好运就会青睐于你

感恩——每年 11 月的第四个星期四，美国人都要在自己的餐桌上摆上一只火鸡以表自己的感恩之心。不管出自宗教信仰，还是生活习惯，对生活心存感恩，这本身就是一种智慧。感恩当下，感恩所有，感恩生活赋予你的一切，当你有了这样的觉悟时，就不会再感叹命运的不公，人生的艰难了。

心怀感恩去工作，好运必然青睐于你	244
感恩折磨你的人，是他们教会你成长	247
感恩当下，珍惜现在你所拥有的幸福	250
感恩让你的生命发出智慧之光	254
感恩与爱和幸福同行	257
心存感恩，快乐常在	261
感恩母爱，母爱是世间最伟大的力量	264
给我一滴水，回报整个大海	268
不知足，就永远尝不到感恩的益处	271



一度正能量

希望

——心存希望，希望就会降临于你

希望——希腊神话中，潘多拉无意打开一个魔盒，于是将所有邪恶——贪婪、虚无、诽谤、嫉妒、痛苦等释放到人间。还好她及时关闭了魔盒，唯独将希望留在了里面。于是，人类靠着这份希望与邪恶作斗争，它成了支撑人类意志的一股无形力量。



有希望，生命便不会枯竭

法国著名的批判现实主义作家巴尔扎克曾经说过，如果没有了希望，一个人就不能维持他的信仰，保守他的精神，或保全他的内心纯洁。由此可见，希望对于一个人的生命来说，是多么的重要。希望是人们生命的支柱，尤其在困境之中，如果希望不复存在，那么生命就会很快消逝，唯有希望作为支撑，人们才会有活下去的信念，活下去的坚决。

在困境之中，希望往往是一个人的心灵支撑，能够让人始终保持乐观的心态。有了希望，人们就能勇敢地前行，不会畏缩；只有保持一个乐观良好的心态，才能彻底征服挫折，走出人生困境。

杰克感觉自己的生活非常忙碌，因为工作的原因，他不得不住在公司边上的宿舍中，每周五才能赶末班车回到家中和家人度过周末。每次他回家都会花掉三个小时的时间。对于他来说，这样的生活异常辛苦，尤其每个周末的末班车上异常拥挤，而且鱼龙混杂，有矿工、有推销员、还有聒噪的商贩。对于忙碌了一周的他来说，这一切都是一种折磨。

直到下车杰克才感到放松和惬意，这个时候他发现，在站台边上有一个卖番薯的小女孩。仔细想想，从前好像没有的，应该是最近的几周才开始在这里摆摊的，但是具体是什么时候在那里的，他也不记得了，应该说没有注意过。

看杰克注视着自己，小女孩扬起了笑容，然后问他是否要买番薯。杰克这才注意到自己看太久了，于是就点点头，说：“请给我来两个。”小

一度正能量:希望

——心存希望,希望就会降临于你

女孩在递出番薯的同时用清脆而稚嫩的声音说：“两个一美元，先生。”

看到小女孩纯真的笑脸，杰克自然而然和她聊了起来。

杰克问小女孩：“你为什么这么晚了还在这里摆摊呢？”

小女孩踌躇了一会儿，然后踮起脚尖贴近杰克的耳朵小声地说：“因为我要攒钱买收音机送给妈妈作圣诞礼物。”

杰克有些好奇，圣诞节应该是父母为孩子准备礼物的时候，而小女孩却要送妈妈一件礼物。想到也许是小女孩的家庭有些难言之隐，他还没开口，小女孩又说：“我爸爸去世了，妈妈失明了，有了收音机，她就可以听音乐了。现在我已经攒了 35 美元了！”35 美元离一个收音机的价钱还差很多，而且离圣诞节还有不到一个月的时间了，杰克不禁为小女孩的愿望有些担心。

小女孩似乎看出了杰克的担忧，跟他说：“没关系的，先生，我已经有了 35 美元，而且最近周末的生意很好，我一定能攒到足够的钱！”

看到小女孩的笑容，杰克觉得是自己多虑了，小女孩很明显知道自己的钱还差得多，但是她仍然有着乐观的心态，有着希望。那天杰克突然觉得，其实生活并没有那么糟，他回家的步伐也轻快了许多。

其实生活并非不完美，而是在于我们是否对未来抱有希望。心存希望，自然能够活得快乐。希望是生命的源泉，没有了希望，那么人生就会变得没有未来。小女孩因为心中有希望，所以她会过得非常快乐。

在当今生活中，有时让我们难以支撑下去的并非是生活带来的打击，而是失去了对未来的希望。重病的人一样能够活出奇迹，只要心存希望，有的时候，重病的人并非是病痛使得他难以支持，而是没有了支持生命存在的基础，即希望。

希望是心中的一盏长明灯，灭掉了，那么生命也会被撼动。只有心中



存有希望，才不会枉过一生。

很久以前，有一老一小两位盲人，他们没有其他谋生的方式，只会一些琴艺，于是以此谋生，相依为命。

随着时间的流逝，老盲人即将辞世，小盲人感到生活失去了重心，异常恐慌。没有了老盲人他不知道以后应该如何去生活，老盲人是他的一切。

老盲人临终前，将小盲人叫到了身边，递给他一张纸，然后他紧紧攥着小盲人的手说：“不要绝望，我这是一个能够重见天日的秘方，但是现在你还不可以看，等你弹琴弹断了一千根琴弦的时候，你就能够看了。”说完老盲人含笑去世了。

在之后的日子里，小盲人一直遵从老盲人的指示，什么都不想，专心弹琴。在他看来，只有弹断一千根琴弦才能得到幸福。

日复一日，年复一年，曾经还小的盲人已经白发苍苍，但是他仍然坚守着和老盲人之间的约定。

终于有一天，他遵照老盲人的指示弹断了一千根弦，然后他激动地打开琴匣，小心地取出秘方。他当然没能重见天日，身边的人告诉他那仅仅是一张白纸，然而迟暮之年的他却开心地笑了。

老盲人骗了小盲人，但正因为他的谎言，小盲人度过了幸福的一生，虽然没能够重见光明，但是他的心没有被黑暗所覆盖。老盲人为他点亮了希望之光，给了他未来希望，他才能够看着前方走下去。有时我们就像是小盲人，对于即将失去的感到恐惧，但是另一方面，这并不代表我们的人生会就此结束，只要有希望，我们仍然能够快乐地走下去。

希望是一种寄托，有了希望，生命才得以继续，绝望的人是看不见明天的。希望会让生命一直延续，不会枯竭。

一度正能量:希望

——心存希望,希望就会降临于你

今天的希望成就明天的未来

有时并非是我们没有成功的潜质，而是我们没有想过成功。没有目标和希望，就难以有一个光明的未来。伟人之所以成功，就是因为他们不会随波逐流，而是有着自己的远大目标和志向，并向着自己的目标前行。

思想有多远，我们才能走多远。没有人能够凭借运气成功，只有树立了目标和志向，才会有了美好的希望，才能向着自己的理想进发，最终到达成功的彼岸。因此，今天的希望往往就是明天的未来。

“just do it”，这句被世人所熟知的話正是著名品牌耐克的广告语，这句话虽然简单，却激励鼓舞了无数人，也唤起了一代人的共鸣。这句话让很多繁忙的人回想起了种种自己制定却未曾实施过的计划，回想起了曾经的美好希望。耐克这个品牌正是很好地诠释了这样简单的一句话。

耐克的创始人是耐特和鲍尔曼，他们是师生关系，热爱运动的耐特升入了体育方面非常优秀的俄勒冈大学，就是在那里，他遇到了他的老师以及后来的合作伙伴，也就是鲍尔曼。鲍尔曼是田径队的教练，他非常好强，为了把自己的队伍打造成最好的，他耗尽了心力。

耐特加入的正是鲍尔曼的田径队。那时，为了防止队员的脚病，鲍尔曼自主设计了一款运动鞋，事实证明，他设计的运动鞋品质确实非常优良。毕业后的耐特也想从事运动鞋设计，于是他进行了一番考察。结果发现，很多运动品牌都以打倒阿迪达斯为目标，这和他愿望相同。

耐特发现日本有一种不错的跑鞋，物美价廉，就是 Tigers。于是他决



定到日本寻找机会，终于，在一个展览会上他遇到了 Tigers 的厂家，机不可失，他以蓝丝带运动公司自称开始了和 Tigers 的业务洽谈。恰巧，Tigers 当时也在找机会进入美国市场，于是耐特非常顺利地拿到了代理权。

耐特回到美国之后，和鲍尔曼将蓝丝带运动公司真正成立起来，也就是耐克公司的前身。虽然公司成立起来，但是进展并不顺利，再加上日本的厂商一直刁难他们，但是无论怎样他们都没有放弃，他们仍然以打败阿迪达斯为目标而努力着。后来他们拒绝了日本厂家的股权收购提议，并将自己的公司独立起来，于是耐克公司横空出世了。

在成立公司之后，耐特和鲍尔曼渡过了一个又一个难关，最终将耐克推向了世界，并发展成与阿迪达斯相匹敌的品牌。

想要向着目标努力，首先要有希望作为基点。如果没有希望，那么他们前进的方向也不会那样明确。正是因为耐特和鲍尔曼对他们的未来有着憧憬，有着期待，有着希望，所以才能每一步都走得非常坚定。

曾经有科学家做过一个实验，他对一群孩子做了智力测验，然后宣布其中有五位高智商儿童。多年之后，曾经被标榜的所谓的“天才儿童”全部成为了成功人士。但事实是，科学家从未对那批孩子进行过智力测验，而那五名孩子也只是随机选出来的而已。

那么是什么促使他们取得了成功呢？是希望。这些孩子在知道自己是“天才”之后，对自己的未来抱有了期待，有了希望之后向着前方努力。这样说来，其实我们每个人都是天才，将自己看成那些孩子，只要坚信自己有着天才的潜能，对自己的未来抱有希望，并坚定不移地朝着那个希望努力，那么你就可能成功。

希望是美好的，因为有着美好的希望，所以才能有一个光明美好的未来。先天的条件不是我们能够决定的，但是希望却可以，人生有希望，