



身未动，心已远

做都市中的心灵旅者

旅行的意义，有人是为了寻找，有人是为了流浪，
有人则是为了放飞自己的心灵。

江静流 / 著

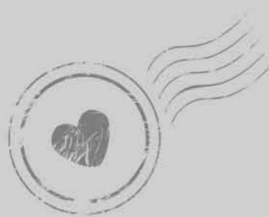
把红尘俗世都看透，繁华如梦亦如烟。

拾掇心情，整理思绪，给心灵放个假，让心灵开始一段悠远而华丽的旅程。

心若安好，生命里总会有晴天！

中国华侨出版社

身未动，心已远



图书在版编目(CIP)数据

身未动,心已远:做都市中的心灵旅者 / 江静流著.
—北京:中国华侨出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5113-3500-5

I. ①身… II. ①江… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第072782 号

身未动,心已远:做都市中的心灵旅者

著 者 / 江静流

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

插图摄影 / 于啸扬

经 销 / 新华书店

开 本 / 870×1280 毫米 1/32 开 印张/8 字数/147 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3500-5

定 价 / 28.00 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

放眼我们的世界，那些美丽无比的风光，或繁花似锦，或骄阳如火，或如痴如醉……总有些看不完的风光，让我们流连。生活在这个世界上，我们总是在渴望着一些美丽的东西，总是觉得世界上有很多美好在等待着我们去发现。

当我们的内心被尘世迷住了，从此，我们便再也学不会忘记了。当我们拖着疲惫不堪的身子，日以继夜的工作，我们有没有想到过一种安适的日子？

这世上有许许多多美好，这一点儿，其实是我一直都相信的，我相信透过重重云霞似的雾霭，我们会看到一处无比圣洁的美丽。这处圣洁的美丽，就是我们最初的梦想。只是最初的梦想被我们的欲望遮盖住了，让我们很难看得清。

美在心灵之间，在我们的生命之中，放宽了心，世界会变得很大很大，这样广阔的一个天地，我们多么自在啊！是啊！我们确实是自在的，就如翩飞在花间的彩蝶，绚丽的色彩构成了世界的五彩缤纷。

我们的心灵深处是善良，这是一种无比高贵的品质。我们的心灵是一件神奇的东西，这神奇之处大概就是其玄妙。我们的肉体是由物质构成的，我们的精神却是由梦，以及各种意识品质构成，这也更加体现出其神奇之处。

有人说宇宙是无止境的。我说，其实我们的心灵世界也是无限大的。在这样一个无比广阔的世界里，其实我们该是满足的，虽然总是觉得不够充实，但我们也都在努力着，追求着一种充实。

在心灵世界去旅行，我相信那一定比我们去任何一座遥远的城市都更加满足，如果我们仅仅只是用脚步去旅行，那么我们一定会忽略许多东西。旅行其实是一种心态的调养，那是一种极其自然的放松方式。生活总是有看不完的风光，在我们的身边，我们的最近处，其实处处都有美丽。一花一世界，仅仅是我们身边的一些小东西也是风光。旅行的意义其实是为了一个过程，这过程是需要我们用心灵来体会的。

在心灵世界里，我们都是渴望的，渴望找到一种适合我们心灵的东西，这就是我们的精神追求了。我们该善于学习，善于总结生活，思考各种问题。在学习的过程之中，我们也应该保留自己思想的东西。这是一种十分重要的精神，一种潜力的培养。在这种潜力的带领下，让我们开始心灵的旅行吧。

目录

前言	1
第1章 在旅途中品味人生.....	4
功名利禄换不来幸福.....	4
让灵魂与身体同行.....	6
背对黑暗，面向光明.....	7
不要放弃心灵之旅.....	9
诱惑如刀，刀刀噬心.....	11
第2章 让心灵做你的导游.....	12
多规划者少走弯路.....	13
找到属于每个人的舞台.....	14
让信念带着心灵旅行.....	16
你有勇气冲破困境吗.....	17
第3章 不要被诱惑扰乱了心神.....	18
坚持自己正确的选择.....	19
跌倒了仍要爬起来走.....	20
畏首畏尾=一败涂地.....	22
第4章 定期清洗被感染的心灵.....	24
不要被虚幻之物迷惑了心.....	24
定期让心归零.....	26
生活不在别处.....	27
转角遇到梦想.....	29
第5章 不知退让常会进退两难.....	31
不争，坦然	31
计划+冥想创造成绩	33
用一颗安然之心遨游人生.....	34
第6章 给心灵一次化繁为简的旅行.....	36
将役心之物通通丢掉.....	36
简单旅途，简约快乐.....	38
让心灵之旅开遍快乐的花儿.....	40
第7章 孤独是人生独有的风景.....	42
独处是一种独到的修行.....	42
孤独是一处绝美的心境.....	43
在寂寞中，与灵魂交流.....	45
第8章 不要掉入固执的黑洞.....	46
给心灵找到平衡点.....	46
用一颗慧心释放固执之害.....	48
顺其自然	50
第9章 宽心是一种看开的大智慧.....	51
看得开是一种大智慧.....	52
心平气和	53

宽心待人	55
第 10 章 每个人都是旅行中的美景.....	57
每颗善待人之心都是可敬的.....	58
互相点灯，互帮互助.....	61
朋友是两颗真诚的心.....	62
珍惜指尖的缘分.....	65
第 11 章 家永远是旅行回程的港湾.....	67
家是心灵的港湾.....	67
感恩的心，感知美好.....	68
体会幸福的天伦之乐.....	71
第 12 章 随时“重新启程”迎接明天.....	74
红尘多逍遥，别让心太累.....	74
有憧憬，才光明.....	76
拥有，其实是另一种失去.....	78
时刻准备“重新起航”	81

第1章 在旅途中品味人生

人生是一场旅行，在我们出生的时候就已经开始出发，这次旅行的终点就是死亡。虽然我们的终点都是一样的，过程却千差万别。

喧嚣繁华的世界，呈现给我们的有很多很多，取舍之间就要看我们自己的观念和想法。功名利禄都是身外之物，一场虚名而已，生不带来死不带去，所以，在旅行中请不要为了一场虚名而停下你前进的脚步，前方的道路还很长，你能做的就是选择好自己的方向和目标，朝着你美好的愿望迅速前进。

功名利禄换不来幸福

著名小说《飘》的作者玛格丽特·米契尔说过这样一句话：“一直要到你失去了名誉以后，你才会知道这玩意儿有多累赘，而真正的自由又是什么。”盛名之下，是一颗活得很累的心，因为它只是在为别人而活着。人们常羡慕那些名人的风光，可是否了解他们的苦衷呢？希望我们可以为自己活着，因为为自己活着的生活才更有意义。

功名利禄埋葬了多少幸福快乐

人生在世，有人注重功名，有人注重利禄，古往今来无数豪杰志士在功名利禄面前折了腰。只是，最终一切都会成空，随着死亡烟消云散。欲壑难填，永不满足，很多人殚精竭虑，永远不得喘息，直到在功名利禄这一条路越行越远，失去了生命中很多美好的东西，到那时，想回头时已太难。

快乐或幸福和名利二字并没多大的关系，然而追求名利所付出的代价和备尝的痛苦，远比得到的快乐要大得多，并且是短暂易失的。

现代社会，一定的物质财富可以为我们带来物质上的满足，可以为幸福美好的生活奠定良好的物质基础。但是，倘若将功名利禄作为人生的唯一目标，作为衡量事情的唯一标准，那么必将走向一个极端，必然会成为功名利禄的奴隶。

人不能将财富带进坟墓，但是财富却会把人带进坟墓。我们应该树立正确的人生观、价值观，做到君子爱财，取之有道。同时更应该具有超越现实的能力，毕竟生活的快乐、幸福与否并不取决于一个人拥有多少财富。平淡、简单、朴实的生活一样可以唱出生命的凯歌，一样可以幸福快乐。

亚历山大大帝是马其顿国王腓力二世之子。年少时拜哲学家亚里士多德为师。亚历山大即位后，开始镇压希腊各城邦的反马其顿运动，并大举侵略东方。

亚历山大大帝的一生，是以征服为荣的一生，可是在他占领了近半个地球的土地以后，开始为找不到对手而寂寞落泪，从此郁郁寡欢，在32岁的时候病入膏肓，无论什么样的治疗方式都无法挽救他年轻的生命。他静静地躺着，没有人知道他在想什么，当他得知自己的生命将要走到尽头的时候，竟显得出奇的平静，这时候的亚历山大大帝，再也不是那个不可一世的征服者。

就在奄奄一息之时，他布置了自己的后事，他吩咐下属说：“我死以后，请你们在我的棺材上挖两个洞，把我的双手放在棺材外面，然后再抬我走过街市。”

下属们都很疑惑，说：“为什么要这样做呢，从来没有人这样做过，也没听说有这样的事。”

亚历山大大帝以命令的口气说：“但你们一定要这样做！”下属小心翼翼地问道：“能否

让我们知道为什么要这样做？”

亚历山大大帝用尽最后的力气说出了让世人震惊的话语：“我要让人们看看拥有无限财富的亚历山大大帝死后的双手，让人们知道我也是两手空空离开世界的。人两手空空来到世界，必将两手空空离开世界，带不走任何的身外之物。我要让人们看到，亚历山大大帝活着的时候似乎很风光，但他死的时候却是一个全然的失败！我要让人们记住我的教训，莫让宝贵的生命消失得太快。”

想要活得潇洒自在，想要过得幸福快乐，我们必须做到：学会淡泊名利，位高不自傲，位低不自卑，欣然享受清心自在的美好时光。追逐名利如果能够顺其自然，不牵挂于心，人生将会有更多的快乐。

心中风平浪静，满眼青山绿树

你幸福吗？

现实的社会中，生存压力往往将人们美好的憧憬和梦想碾得支离破碎。我们常常因羡慕他人的财富而焦虑，又在焦虑中不断埋怨自己的生活，从而失去了内心的平静，于是人性的弱点随着日益浮躁的心态而放大。幸福的标准开始变得功利，患得患失的心态让我们难以感受幸福。幸福只能在内心找到，对那些我们无法掌控的事情不要理睬，才能获得幸福。假如我们的头脑充满了无边无际的恐惧与野心，就不可能拥有一颗轻松自在的心。

好的东西，究其实质，只会在你能控制的事物之中找到，不要与你不可控制的事情对着干。如果你把这一点谨记在心，就不会再有那些虚幻的嫉妒或悲惨的感觉，也不会可怜巴巴地拿自己及自己的成就去和别人比较了。

有一只青蛙拥有一口井，早上的时候，青蛙会悠闲地在井外的草地上四处散步；中午的时候，它会跳进水中，井水会托着它的双腿，钻进水里，泥巴便按摩它的脚；晚上的时候，青蛙跳出来，安静地坐在井边看月亮。它非常喜欢到井里观看小蝌蚪、小螃蟹在水中嬉戏，并跟它们聊天。但由于经常被嘲笑是井底之蛙，所以它并不快乐。

一天，它遇到一只千年的乌龟，乌龟告诉它东海有多大，鱼儿在东海里面是如何快乐地畅游。于是青蛙决定离开它的井，前往东海。它翻山越岭，荆棘刺伤它的身体，石块刮伤它的手掌，炙热的阳光灼伤它的皮肤，饥饿时要吃草根充饥，经过不断地日晒、雨淋，春夏秋冬，终于到了东海。

青蛙雀跃地跳进大海中，可是海水的盐分却弄伤了它。鱼儿便告诉青蛙，你并不适合生活在大海里的，应该去湖泊。

青蛙听了后很沮丧，却心有不甘，他继续寻找着适合自己生活的大空间，终于有一天，青蛙到达了西湖。青蛙雀跃的跳进水中游啊游啊，游了一段时间后累了，它想找一个休息的地方，却发现找不到站立的地方，它只能漂在湖里。这时，青蛙碰见了上次遇见的千年的乌龟，它问乌龟，你为什么不在大海里，反而到西湖了呢。

乌龟说：“我并不适合生活在大海里，西湖宁静的环境才适合我。”

青蛙似乎明白了，游回岸上，继续前行。经过一段日子，青蛙终于回到它的井边，它雀跃地跳进去，满足地坐在井中观望蔚蓝的天空。

我们没法选择自己的出生，但是可以选择自己想要的生活。我们要相信上天赐予我们的都是一样的。保持一颗平静的内心，清楚地了解自己的性格、爱好和处境，进而选择合适的目标和道路，不要被虚妄的念头或潮流所挟裹。当理想和目标愈是远大，需要付出的努力愈是艰辛。

让灵魂与身体同行

在墨西哥，有一批学者要到高山顶上印加人的城市去，他们雇了一帮挑夫运送行李。

在行进的过程中，这帮挑夫突然坐下来不走了，学者们非常着急，可不管怎么催促挑夫也没有效果，并且挑夫们一坐就是几个小时。

挑夫的首领告诉学者们：“人要是走得太快了，就会把灵魂丢在了后面。每当我们急行了三天，就一定要停下来，等等灵魂。”

丢掉了灵魂的身体是一副空皮囊

人们为了更好的生活，为了更限度地实现自身价值，努力地奔跑，甚至玩命地拼搏。结果，很多人成了与时间赛跑、与命运决斗的机器。从而忘记了休闲，并开始怀念年幼时的无暇时光。很多人感慨，再也回不去了，其实，想再次体悟当年的悠闲时光很简单，停下工作，一个人背着行囊，去一个安静的地方旅行1个星期，你会发现，在此之后的3个月至6个月的时间里，你会一直处于一种清新、奋进、无暇的时光里。

丢失了灵魂，就等于丢失了自我。一个没有灵魂的人只是一副按着固定方式行走的皮囊，快步行走时适当地停歇，停下来等一下自己的灵魂，不要把自己的灵魂丢弃了。

《菜根谭》里说：“忧勤是美德，太苦则无以适性怡情。”这句话实质上 and 墨西哥土著所谓的“灵魂丢失”说有着异曲同工之妙。意思是说尽心尽力去做事是一种很好的美德，但是若没完没了的去做事，就会失去愉快的心情和爽朗的精神。

这是一个充满太多诱惑的社会和充满太多陷阱的社会，这些欲望令我们迷失自己，也正是这些欲望的驱使，令很多人抛弃了灵魂，抛开一切道德，昧着良心地去做一些事情。

很多刚进入社会的年轻人，由于他们是脆弱的、单纯的，很难经受住各种诱惑，要做到洁身自爱是件很不容易的事情，想要摆脱世俗也就更难了。而这正是显现一个人定力如何的时候了。那么，面对那么多的诱惑你会做出什么样的选择？是拒绝还是欣然接受？是洁身自爱还是自甘堕落？灯红酒绿的都市生活你有没有习惯？尔虞我诈的人际交往你是否已经开始厌倦了？

爱慕金钱导致人们的手伸向罪恶，有些人不惜违法犯罪，有些人出卖朋友；追逐名利的人为了有更好的前途抛开道德的底线，唯利是图；贪图美色之人完全视伦理道德为泡沫，并最终掉入美色的陷阱里……

面对这么多的诱惑时，最简单的方法就是控制自己的欲望，强大内心，让他人无机可趁。

背对黑暗，面向光明

心态是对你敞开着的双向门，你可以打开通往成功之路的那一扇，也可以打开通往失败的那一扇，关键在于你用什么心态去面对。

光明、希望、愉快、幸福……这是人生的正面；黑暗、绝望、不幸、忧愁……这是人生的背面。那么，你会选择哪一面呢？

女工程师与女普工的故事

女工程师下岗了！这是全厂最轰动的新闻，人们纷纷议论着、嘀咕着。女工程师对人生

的这一变化手足无措并因此深怀怨恨。她也愤怒过、吵骂过，但都无济于事。因为下岗人员的数目还在不断增加，尽管如此，她还是无法得到平衡，她觉得下岗是一件非常丢人的事。

她整天待在家里，不愿出门也不想见人，更没想过怎样开始自己新的生活。由于她本来就血压高，身体不好，再加上这半年来郁闷的把自己关在家里不敢见人，身体一天比一天差，半年后，被查出患有肝癌。

同一批下岗人员中的一名普通女工，因为薪资低，工作性质普通，所以她同样以一颗平常心对待这次的下岗。她想别人既然没有工作还能生活下去，那么自己也能生活下去，于是她还萌生了一个信念——一定要比以前活得更好！

她对烹调非常内行，就这样，在亲戚朋友的支持下，她开起了一家小小的火锅店。因为她发挥了自己的长处，她经营的火锅店生意非常红火，在短短的一年时间里，她就还清了开火锅店的欠款。现如今她的火锅店的规模已扩大了几倍，成了当地小有名气的餐馆。

无论做什么，只要你放好心态，心态就会被灵魂牵引着往积极的方向去。

率性而活，活出自我本色

我们活着的目的是什么？是得到别人的认可？还是创造一些成就？倘若只为得到世人认可而活，我们也未免活得太累了。其实我们也没伟大到受到世人认可关注的程度，所以我们应该为自己而活，发现和创造自己美好快乐的生活，这才是我们真正的价值。

那些提倡按他人的标准生活，为取得他人的认可而活，使人们追求所谓社会价值的实现，可以说是整个社会文化模式所塑造出来的人生价值观。这种价值观使很多很多的人放弃自己人生的快乐，而去追求他人的认可，成为他人态度和脸色的奴隶，被无关紧要之人的行为所控制。

他人或社会的标准是千奇百怪的，你满足了这种标准，就不能满足另外一些标准，就是你得到了这部分人的认可，就会失去另一部分人的认可。事实上一个人不可能满足周围所有人的要求。

《中庸》语：“率性之谓道”，这句话是顺着“天命之谓性”而来的。所谓“率性”是指天所命于人之性，使人对于日常事物都可以合乎当然的规范。人只要能遵循天所赋予人的天性，也就能合乎自然之理，这是人在现实的社会生活中应该选择的道路。

当一个人率性而为的时候，他就会从实质上去理解别人，尊重别人，而不是简单地去按照别人的标准去做一些事情，也不是简单地让别人按照自己认可的标准去做。就像太阳照亮了地球，不是因为它想要照亮地球，而是因为它本身的力量。

伊笛丝·阿雷德太太从小就特别敏感且腼腆，她的身体一直太胖。伊笛丝有一个非常奇怪的母亲，她的母亲认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对伊笛丝说：“宽大的衣服好穿，窄小随身的衣服易破。”母亲也总是以这句话来为伊笛丝置办衣服。所以，伊笛丝从来不和其他的小朋友一起做室外活动，甚至连体育课都不会去上。她非常害羞，觉得自己和其他的人都“不一样”，完全不讨人喜欢。

若干年后，伊笛丝嫁给一个比她大好几岁的男人，可是她并没有改变。她丈夫一家人都很好，也充满了自信。伊笛丝很努力地想像他们一样，他们也是为了使伊笛丝开朗做了很多事情，结果伊笛丝还是退缩到她的壳里去。她开始变得紧张不安，躲开了所有的朋友，她甚至怕听到门铃响。伊笛丝知道自己是一个失败者，可是又怕她的丈夫会发现这一点，所以每次他们夫妻出现在公共场合的时候，她都会假装很开心的样子，最后，她觉得这样活着也没什么意思，于是想到自杀。

后来，只是一句随口说出的话改变了她的命运，使她完全变成了另外一个人。

一天，她的婆婆正在谈她怎么教养她的几个孩子，她的婆婆说：“不管事情怎么样，我总会要求他们保持率性。”

“保持率性！”就是这句话！在那一刻，伊笛丝终于发现自己之所以那么苦恼，就是因为她一直在试着让自己适合于一个并不适合自己的模式。

后来她回忆道：“在一夜之间我完全改变了。我开始保持率性。我开始试着研究我自己的个性，自己的优点，尽我的最大努力去学色彩和服饰知识，尽量以适合我的方式去穿衣服。主动地去交朋友，我参加了一个社团组织——起先是一个很小的社团——他们让我参加活动，把我吓坏了。可是我在台上的每一次发言，就会增加一点勇气。今天我所有的快乐，是我从来没有想到可能得到的。在教养我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经验中所学到的结果教给他们：不管事情怎么样，总要保持率性。”

《易经》中说：“安其心而后动，易其心而后语，定其交而后求。”宇宙之大，我们是否以宇宙为空间，在自己的支点上站得住。以一种宁静的心态去面对纷呈的生活，以一颗平常的心去对待不平常的事情，以安静的心态对待嘈杂的世界，以平和的心境处理世态的炎凉。

率性而为不是自暴自弃，享乐现在，而是充分利用时间，去学习，去提高，去休息，去娱乐，去享受不管是数字、文字，还是音乐、画作，抑或是图像、友情带给我们的各种快乐。

率性而为，不是放任自己的过失，而是面对过失要勇于面对过去，面对失败，无视那些失败带来的自卑感，以自己最强的自信心迎接未来的挑战。

率性而为，不是一味地向往美好未来，而是做好迎接未来的一切准备。

率性而为，也不是安于天命，不求上进，而是刻苦用功，不畏困难，对不理解的目光无视，以自己最大的能力奋发向上。

率性而为，更不是肆意妄为，不是懒惰无为，而是向着自己的理想，努力拼搏，对那些挫折、困苦、失败要做到无视，以自己最大的努力向理想前进。

不要放弃心灵之旅

开始的方法有很多种，可以在洪水猛兽中坚持自我，可以在平凡中修炼身心，但不论是偶然的还是必然的，都不要轻言放弃。有坚定的信念，才可以越过艰难险阻，到达胜利的彼岸。

人生是一条连绵不断的情缘，哪怕是偶然也最终会连接成必然，所以不管是怎样的开始，坚持就可能胜利，不坚持连机会都没有。

你可以随时开始，但不要轻言放弃

有这样一个流传已久的希腊故事：同村的鲁尔和克尔威逊，互相打赌看谁走得离家最远，于是同时却不同路地骑着马出发了。鲁尔走了13天之后，心想“我还是停下来吧，因为我已经走了很远了，克尔威逊肯定没有我走得远”。于是，他休息了几天就开始返回家，重新开始了他的农耕生活。而克尔威逊一走就走了7年，村民们都以为这个傻瓜为了一场没有必要的打赌而丢了性命。一天，一群浩浩荡荡的大军向村里开来。当队伍临近时，突然有一人惊喜地叫到：“那不是克尔威逊吗？”

消失了7年的克尔威逊已经成了军中统帅。他下马后，向村里人致意，然后说：“鲁尔呢？我要谢谢他，就是因为7年前的打赌让我拥有了今天。”

鲁尔羞愧地说：“祝贺你，好伙伴，我至今还是农夫。”

因为打赌而离开村庄，这是一个很偶然的开始。但是克尔威逊却在这种偶然中成就了自己的人生，成为了将军。他是那种一旦开始就不会结束的人，而鲁尔却只是把这一次远行当

作了“远足”，所以他一辈子只能在村庄里当农夫。

偶然的开始，却因为不停止的信念，而抵达了成功的彼岸。人生可以随时开始，但不要轻易结束。我们的人生何尝不是这样呢？

走过更远的路，看到更多的风景

你有订计划的习惯吗？你规划过自己的人生吗？很多人都会记下每天要做的事情、每周要完成的任务，但是从没有想过太久远的事情。人们顺从命运的安排，走一步算一步，然而就是现在的这种想法造就了很多人生“走一步看一步”的命运。

梦想的确很遥远，正因为远才称之为梦想，但是梦想是可以接近的，即便它远在天边，如果你坚持不懈地一步一步走，一定会达到目的地。一位著名作家说：“最后成功的人往往都不是最强的人，而是坚持到最后的人。”是的，只有坚持下去，才能积少成多，才能让梦想从一粟变成整片的稻田。

可是很多时候，太过遥远的路标或梦想总是让我们感到绝望和疲惫，好像永远也到不了似的，这个时候，你就需要把自己的道路分段，给每一段都取上你喜欢的名字，分阶段一步一步的走下去。

郑智斌在1993年进入浙地珠宝，当时每月工资才可以拿到200多元，每天晚餐只能吃两元一碗的面条或炒饭。但是他坚持每天第一个到公司上班，中午其他员工休息时，他都在默默干活。正是因为这样，他不但学到了过硬的技术，也赢得了公司的信任。1997年，公司推荐郑智斌到萧山一家大型珠宝零售商行工作，年收入在4万元以上。两年后，他又承包了商行的售后服务部，随之收入也增加了一倍多。

如此稳定的工作，丰厚的收入，郑智斌却在2002年毅然辞去了工作。为了创业，他经常每天只睡四五个小时，第一年下来还是亏掉一笔钱。在亲朋好友的帮助下，郑智斌又筹集资金，把珠宝店铺移到黄金地段，还花高价请专业人士对员工进行培训，直到策划品牌营销、广告宣传。郑智斌通过对经营理念和内部管理的不断创新，使事业逐步走上了正轨。从一间店铺开到两间、三间、四间……他的生意越来越红火。

2005年，郑智斌把珠宝店开到了衢州。2006年，他被授予了“首届衢州市优秀中国特色社会主义建设者”称号。现如今，他正与外地客商进行合作，以加盟连锁的方式进一步把自己的事业做大做强。

其实，对于很多人来说，我们都有过一个美好的“登天”之梦，但真正把梦做成现实的，还是那些苦下决心，一步一个脚印的人。

有人问，为什么要走向山巅，为什么要走向远方？生活自己的小天地也是很好啊？其实这样的人生选择也很好，只是会错过太多的风景，会留下很多的空白。王安石说：“夫夷以近，则游者众；险以远，则至者少。”容易攀登的地方，你易他也易，自是人多；而陡峭艰涩之处，到的人就少得多了。于是那高绝之处的奇伟瑰怪，非常之观也自是只有这极少的人才可以看到的。

在人生漫长的征途上，无数的风景需要我们去欣赏。无数的山头，等待你的登攀；太多的道路，等待你的脚步。为了那远在天边，高在山巅的目标，我们要把潜伏在内心深处的潜力、动力、战斗力，全部挖掘出来，以坚持不懈的勤奋，勇于挑战的魄力，必胜的信念，一定会取得成功。带到功成名就之时，你才能感受到走遍天涯海角的喜悦和安慰。还记得汪国真的《山高水长》吗？

呼喊是爆发的沉默
沉默是无声的召唤
不是激越
不是宁静

我祈求
只要不是平淡
如果远方呼喊我
我就走向远方
如果大山召唤我
我就走向大山
双脚磨破
干脆再让夕阳涂抹小路
双手划烂
索性就让荆棘变成杜鹃
没有比脚更长的路
没有比人更高的山

诱惑如刀，刀刀噬心

在物欲横流的时代，人人都会面对众多的诱惑，稍有不慎就会一失足成千古恨，所以面对诱惑，我们太需要坚守了，坚守我们的理想，坚守我们的信念，坚守我们的人生。哪怕无人喝彩，我们也要学会“坚守底线”，如莲花出淤泥而不染，如银竹高风亮节，即使漫漫长途一个人走，也不会迷失自我，稳坐磐石。

坚守需要我们遇事顶得住，不要动摇，不要风一来自己就被吹倒了，失去了自己独立的个性和品格，失去了自己的思考。坚持和坚守是长期的，甚至可以是一生的坚持，一生的坚守。

坚守自己心灵阵地的时候，孤独与寂寞是必不可少的；这就需要在坚守的时候要耐得住寂寞，忍受得了孤独。很多的时候坚守是自己一个人的坚持，只有孤独和寂寞陪伴你。

理想和财富之间到底有什么关系

1960年，美国一个跟踪调查商学院毕业生毕业后状况的组织开始了一项为期长达20年的调查，试图找到下面这个问题的答案：理想和财富之间的关系到底是什么？追求理想的人就不容易得到财富的青睐吗？

首先，研究人员对1500名商学院学生进行了细致的问卷调查，并根据问卷结果把这些入分为两类，其中倾向于追求财富、为财富而读书的人占大多数(1245人，83%)，倾向于追求理想、为理想而读书的人所占比例较小(255人，17%)。

20年过去了，研究人员对当年这1500名被调查者进行了回访。结果，研究人员发现，这1500名被调查者中竟然有101人成为百万富翁，关键就在这里，令人难以相信的是在这101人中，竟有100人是当年选择追求理想的人。

学习总是很辛苦的，工作也常常是枯燥的。但深藏于每个人心灵深处的理想主义，会成为精神的源泉，在现实的纷扰中，不但可以泰然处之，而且当面对挫折时，也可以帮助你找到自己，重整装备，继续出发。

和孤独作伴，和寂寞为伍

曼恩是佛得角雷斯伊翰湾的守塔人，他已经在这个偏僻的孤岛上生活了将近40年的时间。在他还是二十多岁的小伙子时，就随他捕鱼的伯父来到了这座孤岛。

曼恩和伯父白天捕鱼，晚上点起篝火，篝火为辽阔的大西洋岸点燃了一座灯塔。曼恩已记不清楚他和伯父在暴雨的夜里或是在飓风季节里救起过多少人。那些被救起的人后来路过孤岛，总会给曼恩叔侄俩捎上点什么，但每次他们都拒绝了。叔侄俩在雷斯伊翰湾不知不觉过了 20 年。20 年后，曼恩的伯父去世了，雷斯伊翰湾少了一个人，多添了一座坟墓，在曼恩看来，伯父仍陪伴着他。

曼恩依旧白天捕鱼，唯一改变的是，晚上雷斯伊翰湾的灯塔不再用篝火了，改用风力发电机了。雷斯伊翰湾的 10 月是海难事故频发的季节，他的小屋外已是惊涛骇浪，他一遍遍检查，给风力发电机的轴承还加了润滑油。他走出小屋，像伯父一样敏锐地眺望大海。海面上黑压压一片，浪头拍打着礁石，发出一声声巨响。

突然，他发现远处的海面上有一点亮光，这光亮很微弱。他立刻意识到什么，迅速爬上灯塔，将灯塔里的灯又垫高了很多，并在废弃的火坑里又点燃了篝火。远处的亮点越来越大，渐渐驶向了曼恩居住的孤岛，等亮点到近处时，曼恩才发现灯火是从一艘挪威籍的货轮上发出的。

天亮了，船长约翰带领船员在雷斯伊翰湾作短暂的停留，并打算给岛上的工作人员送去几吨食品。可当船长走进岛上曼恩的屋子时，才发现曼恩的屋子还抵不上他船上的一个集装箱大。

“我要带你离开这里。”船长对曼恩说。

“为什么？”曼恩问。

“不为什么，我至少能给你每月带来 2500 美元的薪金。”船长继续说。

“十年前，一位像你一样的船长曾答应给我每月 3000 美元的薪金。”曼恩平静地说。

临行的时候，船长紧紧拥抱了曼恩。

曼恩守在偏僻的孤岛上，一待就是近 40 年。40 年，1 万余个日日夜夜，他坚持了下来，而且工作一丝不苟。守塔人不仅点燃了灯塔上的火炬，而且点燃了自己内心的火把，而曼恩甘于寂寞的精神也是一座灯塔。

第2章 让心灵做你的导游

人生是一场旅行，在旅行的时候要调整好你的状态，学会规划好你的行程、你的位置，不要放任自流。只有懂得了规划，才会有乐趣可言，才会在遇到困难的时候拿出行之有效的方法。

人生路漫长，我们面对太多的诱惑，随之我们的欲望也就会越来越多，只有规划好自己的旅程才不会被外界的事物迷惑了眼睛。要知道，规划好的旅程掌握在自己手中，你的人生也在你的手中。走出怎样的人生，就看你的规划了。

多规划者少走弯路

每天，我们都会遇到对自己的处境不满意的人，在这些人中，98%的人都对自己心目中喜欢的世界没有一幅清晰的图画，结果，他们继续生活在一个无意改变并且模糊的世界里。

为了成功并实现自己的梦想，首先，我们要确立长期的人生目标，然后把这个长期目标分成一个个短期计划。这些短期目标如同人生旅途中的一个一个景点，这些景点连载一起就是我们旅程的全部。

有目标才有方向，有方向才能出发

一位医生对活到百岁以上老人的共同特点作过很多的研究。他叫听众思考一下这些人长寿的共同因素，大多数人以为这位医生会列举食物、运动、节制烟酒以及其他会影响健康的东西。然而，令听众惊讶的是，医生告诉听众，这些寿星在饮食和运动方面根本没有什么共同特点。只是这些长寿老人的共同特点是对待未来的态度——他们都有自己的人生目标。

我们每一个人的梦想往往都是建筑在周围环境之上的，所以我们的理想没有什么理由可以不能成真。我们不能给自己的失败留下任何一个存在的空间。

法国曾经有一位十分贫穷的年轻人，在经过十年的艰苦奋斗之后，最后他终于成了媒体大亨，跻身于法国 50 名富翁之列。1998 年在他去世的时候，他将自己的遗嘱刊登在当地报纸上，说：我也曾是穷人，知道“穷人最缺少的是什么”的人，就能够得到 100 万法郎的奖赏。为了这个答案，曾有两万人争先恐后地寄来了自己的答案。答案五花八门说什么的都有。相当一部分的人认为，穷人最缺少的是机会、技能，穷人最缺少的就是财富……但是最后没有一个人答对。一年后，他的律师公开了答案：“穷人最缺少的，是成为富人的雄心！”这个答案几乎所有的富人都给予认可，这个谜底震动了欧美，他说出了自己之所以能够成为富人的关键所在。

梦想需要细心的滋养，可是在现实中，有许多人任凭生活夺走自己的梦想。这个掠夺的化身可能是你的同事、你的朋友甚至是你的亲人。不要让别人替你做决定，要相信自己，给梦想一个机会，不要让他毁了你自己自己的梦想。

如果有人打击你，请不要沮丧，成功的道路是不平坦的。当你越靠近成功，困难就会越大。

每天进步一点点，有计划地进步

我们的生活太沉重了，身心经常会有疲惫之感。也许常会发出这样的感叹：“唉，我的

出路在何方呀？”“我都熬到这样的年龄了，怎么还是没有希望。”要知道，一味地叹息是没有用的，唯有挺着腰杆寻找出路才可能有最大的希望。

很多人觉得人生太迷茫，归根结底主要是没有远大的志向和为之奋斗的明确目标。人生需要立志，古人对“志”的解释，是认为“心之所指曰志”，也就是指人的思想发展趋向。当代汉语对“志向”给出的解释是：“未来的理想以及实现这一理想的决心。”理解了“志”的含义后，我们对“立志”的含义就很好理解了。立志，就是立下未来的人生理想。

在我们的一生中，除了年幼无知的童年时期外，其他每个不同的成长发展阶段都与立志有很大的关系。简而言之，青年求学阶段，是人生志向的确立时期；中年工作阶段，是人生志向的实现时期；老年休息阶段，是对人生志向的回顾与检查时期。

一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，只会到达失望、失败和丧气的岸边。鲜花和荣誉从来不会降临到那些无头苍蝇一样在人生之旅中四处碰壁的人头上。有明确目标的人，会感到自己心里很踏实，生活得很充实，注意力也会神奇地集中起来，不再被许多繁杂的事所干扰，做什么事都显得胸有成竹。

有很多的人都期待走上社会经济的舞台，并成长为影响一方的主角。可是你对你现在的工作、生活、学习状况感到满意吗？你有没有更大的追求目标与梦想呢？你是不是觉得信心也有，可是就是感觉没集中性的时间给自己充电学习，有时候因为这个而心生焦躁。为了不打击自己的信心，那就试试“每天进步一点点”的理念吧。每天进步一点点，虽然没有冲天的气魄，也没有什么诱惑力，更没有展示决心的气势。但细细琢磨一下：每天，进步，一点点，那简直是在默默地创造一个料想不到的奇迹。每天走路比昨天精神一点点；每天笑容比昨天多一点点；每天行动比昨天多一点点；每天方法比昨天多想一点点……一个人，如果每天都能进步一点点，哪怕是1%的进步，试想，有什么能阻挡得了他最终达到成功？

每天进步一点点，它具有无穷的威力，只是需要我们有足够的耐力。因为成功就是简单的事情得重复着去做。每天进步一点点是简单的，之所以有人不成功，不是因为这个人做不到，而是他不愿意做这些简单而重复的事情。因为越简单，越容易的事情，人们也越容易忽视而不去做它。

找到属于每个人的舞台

人生是一场旅行，只有找准自己的位置，才会运筹帷幄，决胜千里。有人说垃圾是放错了地方的宝贝，那么反过来宝贝放错了地方也会变成垃圾。我们的人生倘若找错了位置也就很难发挥出自己的才能。人生的舞台不同，我们要找到最适合自己的舞台，这样才可以实现自己的人生理想。

兴趣是最适合自己发展的舞台，人们的兴趣表现为对某件事、某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。一个对事情充满兴趣之人，才能成功的完成事情，这就是为什么人们常说“兴趣是成功的第一动力”。

兴趣是工作的第一推动力

一个人如果所从事的工作与其职业兴趣相吻合的话，就可以发挥其全部才能的70%~80%，并能长时间地保持高效率的工作而不会疲劳；相反，却只能发挥全部才能的20%~30%，还容易感到厌倦和疲劳。由此看来，职业兴趣影响人在相应职业中的工作绩效。

坐在姐姐的果园里，牛顿听到熟悉的声音，“咚”的一声，一只苹果落到草地上。他急

忙转头观察第二只苹果落地。第二只苹果从外伸的树枝上落下，在地上反弹了一下，静静地躺在草地上。这只苹果肯定不是牛顿见到的第一只落地的苹果，当然第二只和第一只没有什么差别。苹果落地虽没有给牛顿提供答案，但却激发这位年轻的科学家思考一个新问题：苹果会落地，而月球却不会掉落到地球上，苹果和月亮之间存在什么不同呢？

第二天早晨，天气晴朗，牛顿看见小外甥正在玩小球。他手上拴着一条皮筋，皮筋的另一端系着小球。他先慢慢地摇摆小球，然后越来越快，最后小球就径直抛出。

牛顿猛地意识到月球和小球的运动极为相像。两种力量作用于小球，这两种力量是向外的推动力和皮筋的拉力。同样，也有两种力量作用于月球，即月球运行的推动力和重力的拉力。正是在重力作用下，苹果才会落地。

牛顿首次认为，重力不仅仅是行星和恒星之间的作用力，有可能是普遍存在的吸引力。他深信炼金术，认为物质之间相互吸引，这使他断言，相互吸引力不但适用于硕大的天体之间，而且适用于各种体积的物体之间。苹果落地、雨滴降落和行星沿着轨道围绕太阳运行都是重力作用的结果。

人们普遍认为，适用于地球的自然定律与太空中的定律大相径庭。牛顿的万有引力定律沉重打击了这一观点，它告诉人们，支配自然和宇宙的法则是简单的。

正是这个对吸引力的浓厚兴趣使得牛顿推动了引力定律的发展，指出万有引力不仅仅是星体的特征，也是所有物体的特征。作为所有最重要的科学定律之一，万有引力定律及其数学公式已成为整个物理学的基石。

兴趣使人在从事各种实践活动的时候，具有高度的自觉性和积极性。个人根据兴趣选择某种职业，兴趣就会变成个人积极性，促使一个人在职业生活中做出成就；相反，如果你对所从事的职业不感兴趣，就会影响你积极性的发挥，难以从职业生活中得到心理上的满足，不利于工作上的成就。

找到属于你的最佳位置

鸟儿翱翔在天空，天空是它们的位置；猛兽出没于山林，山林是它们的位置；骏马奔驰在原野，原野是它们的位置；鱼儿潜游在清溪，清溪是它们的位置。你有你的最佳位置，我有我的最佳位置，我们各有自己的位置。

拥有了位置也要有相符的能力。珠穆朗玛峰在攀登者心中的形象并不是因为它的位置，而是因为它的高度；一块石头在金子位置上仍然还是石头，如果是金子，放在哪里，哪里就是金子的位置。卓越的人，总是位置选择他；平庸的人，才东张西望地选择位置。

社会是个舞台，而我们往往分不清我们到底是演员还是观众。倘若在演员的位置上，我们就要学会表演；倘若在观众的位置上，就要学会欣赏。

王晓下岗了，为了生计，不得不四处奔波。看着周围的人，炒股、做生意、开出租，个个都能赚钱，王晓也就动了这方面的心思——那就去开出租吧。但是，到目前为止他连汽车都没摸过，更别说驾驶证了。

后来通过托亲戚，找朋友，王晓终于在一家酒店上班了。虽然工作不是很累，但总觉得没什么前途，没什么意思。后来辞职回家，王晓开始调整自己的思路，自己以前不是在报刊上发表了文章吗？为什么不把它们复印下来，装订成册呢？也许靠这些资本，可以找一个不错的工作。

在省城，王晓几乎跑遍了所有招聘会，专门找一些需要文字工作的岗位应聘，结果单薄的高中文凭和已不再年轻的年龄让王晓失望到极点。那些日子里，王晓每天做的事，就是买报纸看招聘广告，赶场一应聘一投放简历，然后在一些含糊的答复中等待招聘单位的消息。

一天，王晓终于等到了一家文化单位面试的电话通知。那一刻，王晓的心里五味杂陈，什么滋味都有。王晓精心准备了面试可能要回答的问题，直到凌晨三点才进入梦乡。