



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

25



循着自己的愿望，成为自己所期望的人，
这应该成为每一个人毕生的追求和目标。

做你想做的人

As a Man Thinketh

【英】詹姆斯·艾伦 著
陈玉洁 译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

25

做你想做的人

As a Man Thinketh

【英】詹姆斯·艾伦 著
陈玉洁 译



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

做你想做的人 / (英) 艾伦 (Allen, J.) 著 ; 陈玉洁译. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4159-2

I. ①做… II. ①艾… ②陈… III. ①人生哲学—青年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第050615号

做你想做的人

作 者: [英] 詹姆斯·艾伦

译 者: 陈玉洁

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 96 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4159-2

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

*As a Man
Thinketh*

序 言 做你想做的人

PREFACE



我抬起头来环顾四周，发现整个世界笼罩着大片悲伤的阴云，暴露在水深火热之中。我努力思索，试图寻找到归因所在。但是无论我如何想尽办法，四处搜寻，查遍书籍，都找不到任何理由。我静下心来细细思考，终于发现了原因之所在。我进一步细致深入地观察，发现了一种解决的办法。这是一条法则，一条关于爱、关于人生的法则。这也是一种真理，一种顺应人生法则的真理，一种被驯服的思维及安宁、恭顺之心的真理。

我曾经有一个梦想，一直伴随着我左右从未离开。那就是要写出一些作品来帮助普天之下的人们。无论是男女老少，贫贱富有，学识渊博或才疏学浅，圆滑世故或涉世未深，在他们的体内发掘所有成功、所有幸福，发掘所有真理的源泉和生命的真谛。多年来，我一直没有放弃这个梦想，

III

*As a Man
Thinketh*

而且最终将它化为现实。

如今我虔诚地手捧这些梦想，郑重地把这些作品奉献给世人。我希望我能够笃定地履行这个治疗创伤、造福于他人的使命。我始终都知道，对于那些挣扎于水深火热之中的人，那些一直期盼能拯救自我、治疗创伤的人，那些渴盼获得永久幸福的人来说，这些作品将像一阵春风、一股清泉，拨动他们的心弦，滋润他们的心田。

詹姆斯·艾伦

IV

做你想做的人

*As a Man
Thinketh*

目 录 做你想做的人

CONTENTS



第01章 做你想做的人

1. 思想与品格002
2. 思想将改变境况.....008
3. 思想会影响你的健康.....026
4. 思想与目标031
5. 因思考而得以成就人生036
6. 会思考，因而有理想.....042
7. 拥有平和的心态.....049

第02章 心态决定命运

1. 了解内心的恶念.....054
2. 心态决定的世界.....063
3. 摆脱逆境的途径.....074
4. 思想是一种能量.....095
5. 健康、成功和力量的秘诀108
6. 如何拥有无限的幸福.....127

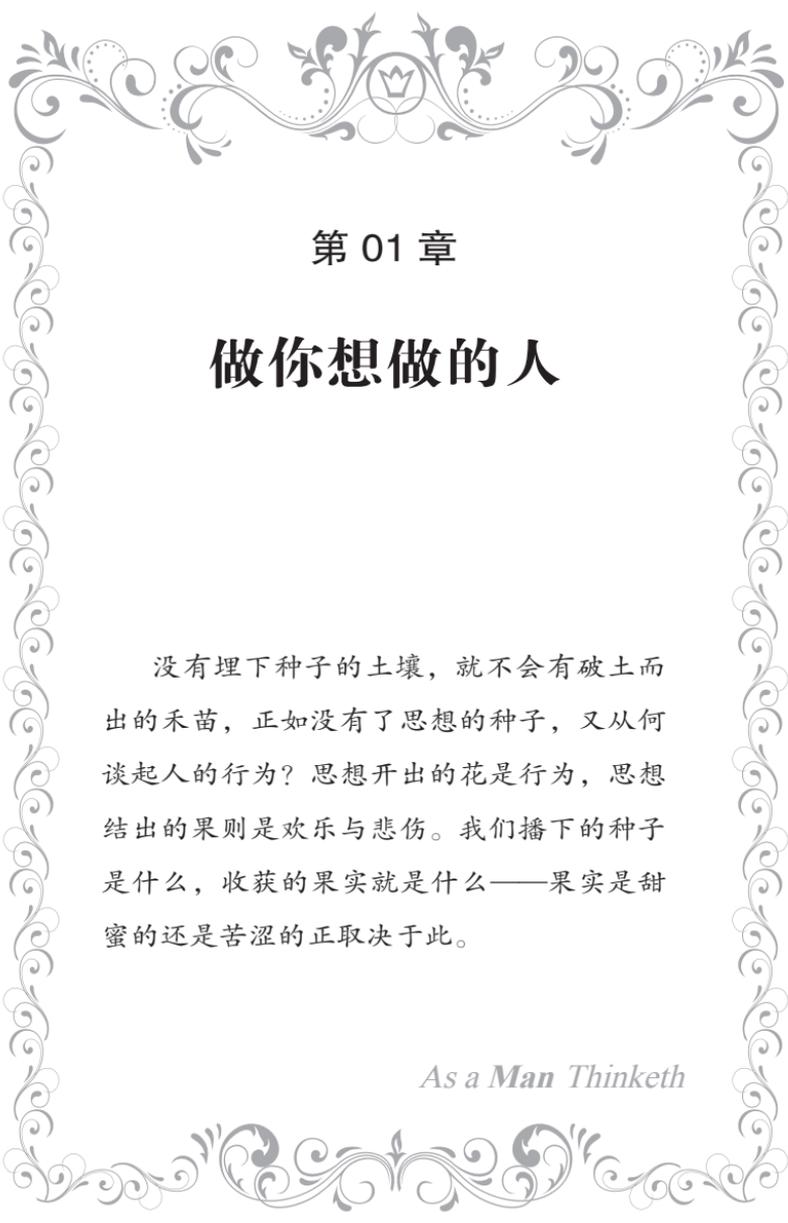
VII

*As a Man
Thinketh*

7. 心灵的富有才是真正的富有	139
-----------------------	-----

第03章 自己才是命运的主宰

1. 品性决定命运.....	144
2. 学会自我控制.....	158
3. 凡事皆有因果.....	170
4. 磨炼意志	177
5. 脑袋决定人生.....	187
6. 专注的力量	196
7. 冥思的价值	206
8. 不断追求	216
9. 成就将带来快乐.....	220



第 01 章

做你想做的人

没有埋下种子的土壤，就不会有破土而出的禾苗，正如没有了思想的种子，又从何谈起人的行为？思想开出的花是行为，思想结出的果则是欢乐与悲伤。我们播下的种子是什么，收获的果实就是什么——果实是甜蜜的的还是苦涩的正取决于此。

As a Man Thinketh

1. 思想与品格

塑造一切万物的支配力量就是思维。从本质上讲，人与动物的根本区别就在于思维，就在于人可以利用思想这种工具来实现自己的意愿。人可以做一个沉默的思想者，并最终将这些思想化为现实；而这种思维所带来的是不可估量的欢笑与痛苦，四周的外界环境只不过是人的观望镜而已。

有这么一句涵盖了人的全部的格言：“人的内心想自己是什么样的人，他就会成为什么样的人。”这句话短小而精辟，涉及人生中会遇到的各种未知的境遇，是一句高度浓缩的精辟之言。简而言之，人本身就是其思想的果实，人本身就是其所想，而人的品质则是其思想的总括。

没有埋下种子的土壤，就不会有禾苗破土而出；没有了思想的种子，也就无从说起人的行为。人的任何行为，无论是“自然而然”还是“出乎意料”，是“碰巧发生”还是“精心设计”，都体现出了同样一个道理。

行为是思想开出的花朵，欢乐与悲伤则是思想结出的果实；我们收获的果实是甜蜜的还是苦涩的，都取决于我们播下的是什么样的种子。用一句话概括，就是人们常说的“种瓜得瓜，种豆得豆”。

尽管是思想让我们走进现实，成为现实世界中的人，但头脑中的思想却是我们用心栽培的，是我们一切行为的指导源泉。

一个人的内心如果暗藏的是邪恶的思想，那么伴随他的就会是日复一日的痛苦；就如伴随着那些拼命拉车向前走的老牛，是不断转着的车轮一样……

如果一个人的内心培育的是纯净无瑕的思想，那么永远相伴的便是无尽的幸福欢乐；也就如同

与他形影不离、相伴一生的自己的影子一样。

因果规律是自然定律。而人类是宇宙的必然产物，是自然规律的产物而非雕虫小技的造化。因此，不仅在看得见摸得着的物质世界中存在着因果这一自然规律，在我们思想的王国里也必然暗藏这一规则，我们的思维也必须遵循这一规则。

我们所拥有的至高无上的品质，并非是上帝给予我们的恩惠或偶然的机遇，而是在正确的思想指导下自身不断努力的自然结果，是对高贵的品质进行长期栽培的必然所得。而那些卑鄙低贱、顽劣不堪的品质的形成过程也一样，它是邪恶的思想长期包藏祸心的必然结果。

我们塑造出自己的人生，我们的思维支配着自己的行为。人类所有自我毁灭的暴力武器和自我残害的武力行为，都是在残暴的思想诱导下发生和制造出的。而人们所推崇的思想工具，应是为自己创造出无限欢乐、巨大力量与和平的这样一种思想工具。人要想拥有完美的品质，升华至神圣的自我，就应作出正确的选择，培养正

确的思想品格；而培育和滥用那些邪恶的思想，只能导致人们做出邪恶的行为，甚至沦落到野兽的地步。各个层次的品质就存在于这两个极端中间，而人类是其自身品格的创造者和主宰者。

“人是思想和思维的主导者，是品质和品格的培养者，是所有环境及状况的塑造者，是生命和命运的支配者。”在所有关于心灵的美好真理中，这是一条最能让人愉悦、最能够给人带来丰硕果实的真理。

人是自己思想的主人，是一切力量、智慧与关爱的化身。他掌管着一把万能钥匙，足以应对任何境况或突发状况的发生。他的自身内设有一个特殊装置，借助这个设备的转换及再生功能的运作，人可以具备自己想要具备的那种品质。

人永远都是主宰者，不仅在优秀的品格上，甚至在自身的薄弱环节或是邪恶的方面也是如此。但对于他的缺陷和堕落来说，这是他对“家产”管理不当所造成的结果，是他没有做好自己主人的身份而陷入愚蠢境地的后果。假设他一开始就

能够认真思考自己所处的境况，了解自己生存和发展所要走的道路，并时刻遵循宇宙的自然法则并极力维护遵守，那么他就能够摆脱愚蠢的帽子而成为一个明智的主人。也就是说，最终能够获得丰硕成果的前提，就是他能非常聪慧地利用他的力量和能量，在内心深处培养一切美好和完美的思想。

要成为一个明智的、有觉悟的主人，就应该做到以上这几点。而要想成为这样的人，就必须在自己的内心里发现这些思想的法则和规律。而这种发现需要的是这样几个关键词：努力、自省及体验。

我们要想得到黄金钻石，就必须完成大量的勘探及开采工作。同样道理，人如果要找到生命中密不可分的每条真理，发现指导其做人的每个真谛，就必须努力去探测灵魂的深处，开采心灵的矿藏。

人支配着自身的品质，主导着自己的人生，建构着自身的命运。这是一条毫无疑问可以被明