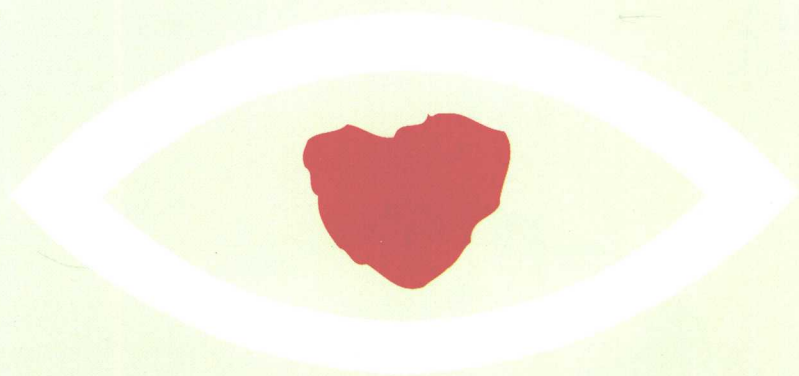


我们的一思一念，都在创造我们的未来



[日] 野口嘉则 著 安倩 译

心眼力

吉林文史出版社

心眼力

〔日〕野口嘉则 著 安倩 译

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心眼力 / (日) 野口嘉则著; 安倩译. — 长春: 吉林文史出版社, 2009.11
书名原文: SHINGANRYOKU-YAWARAKAKU MOETE IKIRU 30 NO CHIE
ISBN 978-7-80702-992-2
I. 心… II. ①野… ②安… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第193872号

SHINGANRYOKU-YAWARAKAKU MOETE IKIRU 30 NO CHIE

by Yoshinori Noguchi

Copyright © Yoshinori Noguchi, 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2009 by Jilin Literature & History Publishing House

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2009-2223号

心眼力

SHINGANRYOKU

作 者: 野口嘉则

译 者: 安 倩

责任编辑: 邱 荷

责任校对: 邱 荷

封面设计: 盘扣鱼骨工作室

内文插画: 小 哑

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 32开

字 数: 120千字

印 张: 5

插 页: 16

版 次: 2009年11月第1版

印 次: 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80702-992-2

定 价: 20.00元

版权所有 翻印必究

目 录

contents

序 将心安放在何处? / 1

第一章 心眼力,为你开启成功之门 / 3

认识我们的“心眼力” / 5

要成就事业,先成就自我 / 10

一流人才的相似之处 / 14

什么样的人可以作为成功的榜样? / 18

每个人都有未知的可能性 / 21

投入身心,大智若愚般生活 / 25

第二章 心眼力,为你开启幸福之门 / 29

拥有与心灵对话的时间 / 31

福由心生 / 35

语言,拥有让人生更加幸福的力量 / 40

困境中的幸福萌芽 / 46

用行动塑造心灵 / 50

警惕“思考综合征” / 54

第三章 心眼力,为你开启快乐之门 / 59

享受人生这场游戏 / 61

你烦恼的真正原因 / 65

警惕“答案只有一个”的错觉 / 70

从过去中解放自己 / 75

人生真能如我所愿吗? / 80

第四章 心眼力,为你开启和谐之门 / 85

由竞争到联合 / 87

接纳:和谐人际交往的原则之一 / 91

宽容:和谐人际交往的原则之二 / 96

体谅:和谐人际交往的原则之三 / 100

万物一体的世界 / 110

第五章 心眼力,为你开启如愿人生 / 115

我们能主宰自己的人生吗? / 117

无论何种人生境遇都能创造价值 / 122

每个人都是优秀的个体 / 126

传承真正的理想 / 130

我们能给后代留下什么? / 134

珍惜当下的拥有 / 140

附录 提升心眼力的读书法 / 145

后 记 / 150

序

将心安放在何处？

首先，阅读以下五条信息，看看你是属于前者还是后者——

- * 身陷逆境时，你是萎靡不振，还是信心百倍？
- * 即使成功也没自信，还是即使看不到希望依旧保持上进心？
- * 你不信任所爱的人，还是信任？
- * 你对所遇见的人心存戒备，还是会当作朋友？
- * 与五年前的自己相比，你是几乎没有改变，还是已经令人刮目相看？

不难想象，选择后者的人将会拥有幸福快乐的人生。但

是前者和后者差别究竟在哪里呢？要成为后者的秘诀是什么呢？

其实，这关键是要掌握“将意识集中在何处”，也就是“我们应该关注什么”的问题。

平时我们过于相信肉眼看到的一切，所以很容易就会被眼前的现象所迷惑。

但是，因为我们拥有心灵之眼（心眼力），所以能够看到表象背后的东西。

例如，一个人即使身陷逆境，也坚信自己能够摆脱困境，那他就一定会鼓起勇气积极地行动起来。

还有，通过心灵之眼，父母能够看到孩子叛逆行为背后隐藏着的率真，而且，因为他们信任孩子，必定也会得到孩子的信任。

我们究竟要把意识集中在何处，这才是左右我们人生的关键。

但是，将意识集中在何处才能拥有幸福的人生？心灵之眼应该关注什么？我们应该将心安放在何处？

那么，请好好地体会心灵之眼睁开的那一刻由衷的感叹和快乐吧！真心祝福你从阅读本书开始越来越幸福。

野口嘉则

第一章

心眼力，

为你开启成功之门

认识我们的“心眼力”

在我们内心，有一种将自己认可的事物转化成现实的力量，这就是“心眼力”！

松下幸之助曾经说过，“经营中最重要的是人生观”，也就是说，如何看待人生是事业成功的关键。

松下先生无论对哪一个员工都持有这样的看法：“这个人很优秀，是个拥有巨大能力的人。”这是培养优秀人才的秘诀，也是处理夫妻关系、子女教育等一切人际关系通用的秘诀。培养和睦的夫妻关系的秘诀就是认定自己的配偶是“优秀的、有能力的”，同样，教育孩子的秘诀也是要看待自己的孩子并且充分地相信孩子。

在我们内心，有一种将自己认可的事物转化成现实的力量，这就是“心眼力”（心灵之眼的力量）。

举个实际的例子吧。公司经营者 A 总是这么想：“我老

婆真是个性麻烦的人，而且目光短浅，总是拖我的后腿。儿子又是个懒惰的家伙，成天在家里玩游戏，不学习，意志力薄弱，这样下去真让我担心他的未来啊！”

实际上，A 总是跟妻子吵架，无论他做什么事情妻子都会反对，这使他十分困惑。儿子在家则总是玩游戏，无论怎么劝告都是白费口舌。

的确，A 陷入了心理暗示的状态。A 打心底想改变妻子和儿子，于是斥责、说服、表扬、恭维他们，但却完全没有效果。

后来，A 在某个时刻通过某种机缘意识到了“人生都是由自己的内心去创造的”。

从此以后，A 不再想着去改变妻子和儿子，而是开始改变自己“看待事物的角度”。A 每天都强调自己要用这样的角度来看待妻子和儿子：“妻子和儿子都是蕴藏着无限可能性的优秀的个体。妻子是能够弥补我的不足的最好伴侣，儿子也有着特有的潜质，他从一开始就具备发挥这种潜质的能量。”

事实上，像 A 君这样，面对总是找碴儿吵架的妻子和沉迷于游戏的儿子，还能想着“妻子和儿子都是优秀的人”，

这绝对不是件容易的事。

因为，我们很容易被眼前的事物左右，很难看到事物背后的东西。

所以，“心眼力”是十分必要的。

所谓心眼力，就是一种用心看穿表象，看到真相的能力。

即使是那些在工作中屡屡犯错的员工，松下幸之助也认为他们是“优秀的个体、伟大的人”。如果被所看到的员工状态左右思想，那他无论如何也不会有这种看法的。因此，他确实是用心看到了那个人的本质。

A 也是时时在告诫自己要用心发掘妻子和儿子的本质。具体说来就是闭上眼睛，在脑海中清楚浮现出妻子和儿子的笑脸，再对他们说一声：“优秀的妻子啊，谢谢你！优秀的儿子啊，谢谢你！”感激之情就会油然而生。

心里不断这样想着，结果 A 和妻子吵架的次数减少了，A 做什么事情都希望得到妻子的协助。

与以前相比，儿子也变得更加听话。应朋友的邀请，儿

子开始打起了篮球并渐渐为之着迷，经常露出一脸朝气蓬勃的笑容。

从心里不断认同对方的“优秀之处”，就会使这种认同的状态成为现实。

仰望天空就能看到月亮。月亮有满月的时候，有半月的时候，也有娥眉月的时候。但这只是我们看到的月亮，并不是它真正的样子。

虽然我们能够看到娥眉月，但真正的月亮却始终是个球体，也就是说，虽然眼睛看到月缺，但月亮实际上一次也没有缺失过。

人也是一样，即使现在呈现出不完美的状态，但其本质却始终优秀的。因此，你也像那从未缺失过的月亮一样，从一开始就是优秀的。

关键是不要被肉眼看到的東西所左右，而应该不断地用心去发掘真相。

在这里，没有必要在心灵和肉眼之间徘徊。教你一个简单的秘诀吧，让我们的眼睛，休息一下，像 A 那样闭上眼睛，想象一下也是很好的。

一天一到两次就可以了，但一定要给自己充足的闭眼冥想的时间。

这样就能用心发现对方的本质，而用同样的方法看待自己，就能发现自己的本质。

心底的认同将会在人生中得以实现。那么，你认同什么呢？

要成就事业，先成就自我

众多成功的事例告诉我们，仅仅通过技巧、方法和策略，是无法取得真正的成功的。要成就事业，先成就自我。

人们抱有各种愿望，“我想事业成功”“我想拥有完美的恋人”“我想得到众人的支持”，等等。

于是，他们阅读各种励志书籍，尝试各种实践，但是，有很多人“即便这样，最终也没能实现愿望”。

其实，实现愿望最根本、最重要的就是“成就自我”，就是要提升自身的素养和人格。

如果想要事业成功，那么你首先要学会成功做人。如果想要拥有完美的恋人，那么你自身就要成为完美的人。如果想得到众人的支持，那么你就要成为众人想支持的人物。

也就是说，最根本的是，你自己的内在素养要与实现的

愿望相符。

如果忽略了这一点，即使一遍遍地去实践那些所谓的窍门和技巧，也只能适用一时，从长远来看，一切都只是徒劳的（其实只有不断提升内在素养，才能真正地领会那些窍门和技巧）。

有一个叫矢口亮的年轻人，他有着明确的目标和美好的理想，他还努力学习成功的法则，以实践自己的想法。可是，他却连连碰壁，以至于不知所措。究其原因，是他没有致力于提升自己内在的素养，也就是说，他并没有“成就自我”。

作为心理咨询师，在经理人培训过程中，我让很多人意识到提升内在素养的必要性。例如：“我一直遵循着高端的经营战略和交往技能，但是却没有得到预想的结果。现在我终于找到了原因，那就是我并没有意识到，作为经营者首先应该提升自身的素养。”

在影响很多成功者的《高效能人士的七个习惯》一书中，史蒂芬·柯维博士这样说道：“仅仅通过那些成功的技巧、方法和策略是无法取得真正的成功的。也就是说，仅仅依靠美好未来的憧憬、人际关系的技巧、积极向上的思维并不能带来真正的成功。”

柯维博士还指出：“为了达到真正的成功，为了得到永远的幸福，就要拥有谦虚、诚实、勇敢、忍耐、勤奋等品质，就要在更深层次上完善、充实自我人格，除此以外别无他法。”他的这种思想被称为“人格主义”。

当我们观察苹果树的时候，我们能够看到树干、枝叶，成熟时还会有果实，但是我们不能忽略那肉眼看不到的地下“根系”部分。

实际上，根系和枝叶的关系就像镜子成像一样，枝叶正是因为根系在地下拥有同样的宽广度才能向外伸展。也就是说，要想枝繁叶茂、硕果累累，地下的根系就必须足够地发达。人格和素养是无法量化的，它和树的根系一样，是无法用肉眼观察的。然而，正是这肉眼无法观察到的人格和素养，赐予了我们人生丰盛的果实。

在现代社会中，如果一味地关注“直观的事物”，也就是“开了什么样的花”“结了多少果实”，那在不知不觉中，你就会把他人的“花朵”和“果实”同自己的相比较，这样，你很有可能就会变得轻浮、急躁。

如果你动用你的“心眼力”，把意识集中在“肉眼无法观察到的事物”上，也就是“根系”的部分，你就能够找到