

心灵的力量，是一切文明创造之源，是发现美与善的必备工具，是决定人类行为的主导力量。了解心灵的力量，就是在认识我们自己；明白心灵的力量，我们才有可能正确地引导和利用这种力量，并借它来构筑我们美好的生活。

Xinling De Liliang

心灵的力量

没有什么比强大的心灵更有力量

方向东◎著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

ISBN 7-5384-2818-1

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2012)第204371号

Mind's Power

心灵的力量

常州大学图书馆藏书章
 方向东◎著



金城出版社
 GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵的力量 / 方向东著. - 北京:金城出版社,2012.9
ISBN 978-7-5155-0582-4

I. ①心… II. ①方… 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 204271 号

心灵的力量

作 者 方向东
责任编辑 白京兰
开 本 700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 16
字 数 220 千字
版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0582-4
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发行部 (010)84254364
编辑部 (010)64210080
总编室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所(010)64970501

前 言

有人问古希腊的哲学家泰勒斯：“世界上最困难的事情是什么？”他回答道：“认识你自己。”

有人说，人自身就像一座神秘的宝藏，蕴藏着人类迄今为止仍无法完全探知的神奇力量。正是凭借这种力量，人类在残酷的自然竞争中进化为世界的主宰者。

我们知道，人类能够登上世界上最高的山峰，也能在最深的大海里游弋；人类的建筑能高入云端，人类的工具也能钻透地底的岩石；人类早已实现了登月的梦想，也正在研究物质构成的奥秘；人类创造了美妙绝伦的艺术以让自己生活得更好，同时也拥有了足以在瞬间毁灭世界的武器……

是什么力量让一群血肉之躯上天入地无所不能？是心灵的力量。

你相信这样的事吗？一个失去听力的人能用身体捕捉声音；一个普通的妇女轻而易举地打破了两项世界纪录；一个贫民窟出来的黑人儿童成了令人尊敬的纽约州长；一个一文不名的人竟成了富可敌国亿万大亨；一个曾被认为弱智的人竟能改变全人类的生活方式……

是什么让这些人突破人类极限，创造了奇迹？是心灵的力量。

有一种灵药，可以治愈世界上最顽固的疾病，可以抚平最痛苦的创伤，可以驱除最难解的烦恼；有一种美酒，会令你抛开所有的仇怨，会令你放下一切功利，会让你毫不犹豫地打碎束缚着心灵的枷锁……

是什么让人忘记丑恶去追求美好？是心灵的力量。

心灵的力量，是一切文明创造之源；是发现美与善的必备工具；是决定人类行为的主导力量。了解心灵的力量，就是在认识我们自己；明白心灵的力量，我们才有可能正确地引导和利用这种力量，并借它来构筑我们美好的生活。

本书的目的就在于借助一些小故事引发我们的思考，从而让我们深入地了解心灵的力量，如爱、热情、满足、信心、淡定、感恩、乐观等。对于读者朋友们来说，读这本书就像在进行心灵的修炼。相信在心灵之力的指引下，我们一定能令自己的内心更加强大，体会到更加丰富的人生。

目 录

第一章 爱的力量：

将爱植根于心底，让爱温暖周围的世界

如果把人生比作花朵，那爱就是花蜜。

爱能带给世界温暖，能治愈一切创伤；爱能让你朋友遍天下，爱你自己能让你发现自己的价值；爱包容万物，爱不拒细节；爱的表达能让人感动和快乐，爱能够激发潜能创造奇迹。

爱能让人生更有意义。一个人，如果失去爱的能力，那么他的人生将失去色彩。

心中有爱，才能温暖周围的世界	2
爱是疗愈一切的力量	3
博爱的人成功最快	5
爱自己，你是这个世界上最独一无二的存在	7
爱人者，人恒爱之	9
爱生活，享受当下的每一分钟	11
做出的爱会感人肺腑，说出的爱更震撼人心	13
每一个奇迹背后都是爱	15

第二章 热情的力量：

摒弃懈怠，让热情点燃你生命的激情

热情代表着一种积极的精神力量，体现出一种全身心投入的态度。高度的热情表现为激情，当带着激情工作时，你会获得非凡的成就。热情是成功之源；热情是打动人心的利器；热情可以提高你的个人魅力；热情能让你不断超越自己。我们相信，只要拥有持续不断的热情，你就能获得成功，甚至是持续不断的成功。

激情成就卓越，态度决定一切	18
---------------------	----

热情是人生成功的引擎	20
持续的一度热情终将融化零度坚冰	22
热情让你的工作更有意义	23
热忱可以扩大自己的影响力	25
唤醒潜能，创造奇迹	26
如何拥有持续不断的热情	28

第三章 满足的力量：

拒绝贪婪，人生要学会选择学会放弃

人生在世，不能没有欲望，但要想得到真正的快乐，还要学会满足。不懂得满足，你的人生将永无宁静，而永远不知道满足的结局将是自我毁灭。

对名利的贪念会让你身心俱疲，即便如此，你还在思考如何才能拥有更多。其实，只有当你的欲望变少时，你的拥有才会更多。人生的至高境界在于学会放下，放下你的欲望和贪念，放下你总想着十全十美的苛求，学会知足。培养淡泊宁静的心态，才能令你真正地快乐起来，才能让你品味到人生的真义。

贪心只会让你活得很累很疲惫	32
欲望越来越多，拥有就越来越少	33
满足一千个欲望，还是战胜一个欲望	35
适当放弃，可更专注、更成功	37
完美是个枷锁，接受缺憾才能享受快乐	39
对当下知足，对自己的“现在”感到满意	41
他有他的花园，你有你的沃土	43
活着就是幸福，你还有什么不满意的	44
慷慨地“及时行乐”	47
人生在世，一箪食、一瓢饮足矣	48

第四章 信心的力量：

战胜自卑，冬天中会有绿意，绝境中会有生机

信心使人充满前进的动力，它甚至可以让你改变险恶的现状，得到令人满意的结果。信心能让你从容面对人生，而失去信心比全身瘫痪还要可怕；信心比金钱、

势力、出身更有力量，是你成就事业最可靠的资本；信心让你勇于打破枷锁，从而开创一片新的天地；信心是一盏引导生命的明灯，让你正确地把握人生航向，不会在他人的否定中迷失自我。

总之，充满信心的人永远不会被击倒，他们是真正的强者。

不要让“消极声音”在信心的背阴面野蛮生长 …	52
信心危机只能加重苦难和不幸 ……………	54
战胜人际交往中的“约拿情结” ……………	56
自我肯定是获得成功的前提 ……………	58
别忽略了你自身的神奇潜力 ……………	61
双方的自信，成就婚姻的未来 ……………	63
不在比较中摧毁信心，也不在比较中 “提升”信心 ……………	65
敢于对自己提出更高的要求 ……………	68
自信不是只信自己不信他人 ……………	70

第五章 淡定的力量：

挣脱心灵枷锁，别让纷扰世事左右了自己

“淡泊明志，宁静致远”是古人所追求的一种至高的境界。淡定，是经过人生积累而沉淀出来的练达，是一个人道德品质、学识修养、为人处世的综合展现。

拥有淡定的力量，会让你在管理事业时更加从容，面对困难时更加睿智，看待生活时更加乐观；拥有淡定的力量，不但有益于你的身体健康，更能帮助减轻心理的重担，将会大大提升你的人格魅力。

生活中，不如意事十之八九，唯有淡定地看待一切才能宠辱不惊、怡然自得。行至水穷处、坐看云起时，方能看透人间百态，洞悉世间浮沉。让我们解开内心的束缚，还自己一方净土吧！当我们懂得了淡定的智慧，也就懂得了人生的真谛。

控制情绪，才能掌握人生 ……………	74
一个平和的心态，胜过一百个智慧 ……………	76
幸福生活从掌控情绪开始 ……………	79
淡定也是一种魅力 ……………	81
不良情绪会影响健康 ……………	82
不必为了过去犯过的错误谴责自己 ……………	84
不是这世界太喧嚣，是你的心太吵 ……………	86

淡定前行，花香满径	88
人生不过百年，且行且珍惜	90
看淡功名利禄，一切都是身外之物	92
得到了未必是福，失去了未必是祸	94
解开内心的绑绳，还自己一方净土	96

第六章 感恩的力量：

乌鸦反哺，羔羊跪乳，人要从感恩中获取幸福

当我们来到这个世界上，还不能独立生存的时候，社会就开始为我们提供必需的物质和精神资源，直到我们完成生命的轮回。为此，我们应怀有感恩的心，要感恩于父母，感恩于师友，感恩于我们的国家，感恩于我们的世界。

怀有感恩的心，才会更加懂得珍惜，我们会更珍惜自己拥有的一切；怀有感恩的心，才更懂得尊重，我们会以平等的眼光看待每一个生命和每一次劳动；怀有感恩的心，我们才能更积极地面对人生的挫折；怀有感恩的心，我们才能更真切地体会我们的人生。

怀有感恩的心，不仅是对帮助你的人说声谢谢，也不是简单的忍耐与承受，而是以一种宽宏的心态积极勇敢地面对人生。赠人玫瑰，手有余香。对生命怀有感恩的心，心才能真正快乐，当一个人的心真正地快乐起来，他的生活才能充满快乐。

懂得感恩，用爱心回报当下人和当下事	100
用感恩擦掉心灵上的尘垢	103
感谢你所拥有的和你所经历过的	105
感恩疾病，可以忘却疾病的烦恼	107
感恩父母，是做人做事乃至生存的基础	110
感恩者，天祝之	112
苦难是一把双刃剑	114
想达到顶峰，就得接受一切磨炼	116
感谢自己可以重新开始	118
庆幸每次跌倒，感激每个对手	120
感谢折磨你的人与事	122

第七章 乐观的力量：

跨越悲观，前有阴影是因后有阳光照耀

每个人的一生都不可能是一帆风顺的，所以有时对一些缺陷和挫折抱有悲观情绪也是很正常的现象。但是，如果我们让悲观成为习惯，那就成了一种心理疾病。悲观的人，整天愁眉苦脸，稍有挫折就抱怨命运不公，做事容易放弃，甚至会对生活失去信心。

其实，生活并不像悲观的人想象得那样不堪，可以说，态度决定着一个人生活的状况。因此，在遇到不顺心的事时，我们一定要用乐观的心态积极地看待。要相信，前面有阴影正是因为身后有阳光的照耀。乐观一点吧，朋友们，世界就是因为有快乐存在，才会显得更加精彩！

用乐观创造快乐，用当下成就未来	126
有一颗乐观向上的心	128
欣赏自己，活出平凡人生的非凡之处	130
不妨将别人的恶意指责，看成是一种 反面的赞扬	132
忘记昨日的苦痛，创造当下的甜美	134
每一种残缺都是老天对你的祝福	136
把每个问题都看成是潜藏的机会	138
所有的痛苦无不是捎带着礼物而来的	140
即使被阴影所笼罩，生命之光也会闪耀	142

第八章 主动的力量：

积极主动，第一时间解决问题

几乎所有的成功者都有这样一个好习惯：一旦作出决定就马上行动。成功者之所以能够成功，是因为他们有积极进取的心，努力认真做事的态度，说到做到的决心和勇气。而那些有着拖延恶习的人，往往一事无成，因为拖延不但会令人产生许多负面的情绪，比如惰性、自卑、恐惧等，还会让人失去很多宝贵的机会。

为了事业上的成功，为了自身素质的提高，我们要充分重视和利用主动的力量，克服自己身上的惰性。坚决按照既定计划完成工作，做到“今日事今日毕”，不要为自己的懒惰寻找任何借口，这样我们才能获得长足的发展和进步。

辉煌的背后，总有一颗主动进取的心	146
------------------------	-----

积极主动的人永远不会被裁掉	148
努力做事，光说不干的人没有前途	150
当下事当下做，今日事今日毕	152
及时行动不给自己留遗憾	155
马上为自己制订“每日必行日程表”	157
工作时不要被动应付，而要主动负责	160
勇于向“不可能完成的任务”挑战	162
拒绝“推、拖、空”，执行变轻松	164
期望二，做到十	167

第九章 宽容的力量：

海纳百川，能容者方能成其大

宽容，自古以来就是中华民族的传统美德。宽容不是软弱，不是无能，也不是麻木；不是放弃对真理的追求，不是放弃对原则的维护；更不是人格的丧失。宽容是一种积极的心态，是一种不苛求、不极端的健康心理。

宽容能折射出一个人为人处世的经验、待人的艺术、良好的涵养；学会宽容不仅有益于身心健康，且对赢得友谊、保持人际和睦乃至事业的成功都是必要的。

没有宽容，就没有宁静；没有忍让，就没有和谐；没有忍让，就谈不上友谊；没有宽容，就不会有理想的实现。所以，为了更好地体验社会生活，我们每个人都应该学会宽容。

海纳百川，成功者都拥有容纳山河的胸襟	172
容人之过，方显大家本色	174
水至清则无鱼，人至察则无徒	175
给别人一分包容，给自己十分从容	177
记住别人的好处，忘记别人的坏处	179
与人相争，让他三尺又何妨	181
对身边的人好点，因为下辈子不 一定能遇见	183
换位思考，包容是对个性的充分尊重	185
接纳自己，容己爱己方能包容天下	187

第十章 创新的力量：

打破陈规，敢于创新才能与众不同

在现代社会，激烈竞争正催促着人们进行不断地创新和改变。只有不断创新，才能让一个人保持进步；只有创新，才能让一个企业更具有生命力。勇于创新会让人们占得先机，走在时代的前列，而思想和行为上的止步不前最终会令其被社会淘汰。

创新，就是要打破固有的经验，改掉一味效仿前人和复制他人经验的做法；创新，就要勇于打破规则，创造新的生产、生活方式；创新，就是要打破思维的枷锁，从多角度去考虑和分析问题。

世间万物都处在不断地变化之中，我们只有充分注重创新的力量，勇于求变，才能更好地面对现实、适应环境。

不要复制别人的生活，因为你无法复制

别人的快乐	192
不要只是复制，有创新才有竞争力	194
改变游戏规则，不要一味屈于潜规则	197
创新来自思考，来自想象力	199
出奇制胜，反其道而思之	201
延伸思维触角，开辟放射状创意通道	202
走出囚禁思维的栅栏	206
多点兴趣，为自己创造一种全新的生活	208

第十一章 坚忍的力量：

笑对挫折，没有一个冬天不能逾越

在中国文化里，关于能忍才能成大事的典故和谚语数不胜数，可以说几乎再没有哪个国家能在文化中像中国这样如此重视忍耐。这足以证明，坚忍历来就是中国人的传统品德。

受长年拘役之苦，周文王才能创作出玄奥无比的《易经》；司马迁，忍受宫刑之苦，才写成流传千古的《史记》；卧薪尝胆，越王勾践才能一展“三千越甲可吞吴”的豪气；韩信受胯下之辱，方成为“国士无双”的一代名将；另外，“张良拾履”、“三顾茅庐”……类似的例子不胜枚举。可以说，正是坚忍成就了很多人的抱负和梦想。

坚忍是一种自我控制的体现，更是人生智慧的体现。如果每个人都能利用好坚忍的力量，那么人生便不再有那么多不满和争吵，快乐和成功便不再遥不可及。

人生有时需要点“死不认输”的精神	212
不懈追求才能羽化成蝶	213
坚忍的乌龟快过睡觉的兔子	216
坚忍的骆驼在沙漠中行走自如	218
放低姿态，像南瓜一样默默成长	220
耐得住寂寞，苦尽甘来	222
目标专一，方成大器	224
心若在，梦就在，大不了从头再来	226

第十二章 付出的力量：

不要一味索取，分享一粒种子，可以收获满树风景

无论是比尔·盖茨、沃伦·巴菲特、奥普拉·温弗瑞、鲁珀特·默多克，还是身残志坚的布里安娜，或年仅6岁便开始组织清洁海滩运动的麦肯齐·斯坦纳，都在尽己所能，为世界能够拥有更美好的明天付出他们的爱心。他们都坚持着一个共同的信仰：付出比索取更令人感到满足。

是的，付出比索取更加令人感到快乐，付出是人们获得幸福感最简单、最直接、最有效的方式。懂得付出的人是最懂爱的人，也是最幸福的人。

让盖茨和巴菲特放弃千亿财富的神秘力量	230
付出是一种正向能量的传递	232
付出比索取更令人感到满足	234
有过慷慨给予，才有资格索取	236
凡事皆有它自身的规律，勿让付出所累	238

第一章 爱的力量：

将爱植根于心底，让爱温暖
周围的世界

如果把人生比作花朵，那爱就是花蜜。

爱能带给世界温暖，能治愈一切创伤；爱能让你朋友遍天下，爱你自己能让你发现自己的价值；爱包容万物，爱不拒细节；爱的表达能让人感动和快乐，爱能够激发潜能创造奇迹。

爱能让人生更有意义。一个人，如果失去爱的能力，那么他的人生将失去色彩。



* 心中有爱，才能温暖周围的世界

爱出于心，恩被于物。

——《左传》

这个故事发生在很多年以前，那时候，这个地区的种族歧视现象还很严重。

一个寒冷的冬日早晨。小镇外面，一群黑人立在寒风里，他们是等着坐班车的穷人。然而，在过去的两个多小时里，已经有两辆巴士驶过却没有一辆停下来。难道司机没有看到这些焦急地等车人吗？

更奇怪的是，等车的人似乎也并不急于乘车。他们漠然地看着巴士驶过，然后用热切的眼神继续向远方眺望。又过了一个小时，人群里出现了骚动。所有人都望着那个越走越近的身影，那是一个白皮肤的女孩。有的人发出了欢呼，还有人热情地围上去和她打招呼，就像老朋友见面一样。

原来，在这个偏僻的小镇，公交车每过一小时才会来一趟。出于一种心照不宣的默契，这些白人司机只有发现有白人等车时才会停车。恰好，这附近住的都是黑人，因此很多时候，巴士都不会在这里停车。那个女孩住在离这里5英里的地方，为了让这里的黑人坐上巴士，她每天都会坚持走到这里乘车，风雨无阻。

不一会儿，一辆巴士停了下来。女孩被她的黑人朋友们簇拥着上了车，还没等站稳，她就听见有人喊她的名字。原来是她的朋友萨姆，一个白人小伙子，他刚在前一个车站上的车。

“你怎么会在这里上车？”萨姆疑惑地问女孩。

“这里没有白人就不停车，所以我就赶到这儿来了。”女孩笑着回答。

“就因为他们？”萨姆惊讶地说，他看了看女孩身后的黑人们，

“你跑这么远来乘车?”

女孩也瞪大了眼睛：“怎么，这很不可思议吗?”

正因为女孩把自己所做的事看得很平常，才会惊讶于萨姆的“惊讶”。在她看来，人与人之间就应该平等相处，应该相互关爱和温暖，这样才能消除一切不必要的仇恨和歧视。正因为心中有爱，女孩才能坦然地做着这件令别人觉得不可思议的事。凭着心中的爱，女孩温暖了寒冬中的人们，温暖了周围的世界，也赢得了人们的尊重。

有人说，心中有爱，看世界的眼睛才会纯净，才能时时感觉到世界的温暖；心中有恨，看世界的眼睛就会被杂质蒙蔽，世界也会变得冷酷和丑恶。因此，世界的好与坏、人生的幸福或不幸，都取决于个人的心态。

可以想象，当每个人的心中都充满爱的阳光时，一切不好的想法自然就会烟消云散。欢乐会驱走悲伤，希望会驱走绝望，温暖会驱走寒冷。所以，当每个人心里充满爱时，就能为他人带来欢乐和希望，当每个人心中有爱时，就能温暖我们周围的世界。

* 爱是疗愈一切的力量

爱之花盛开的地方，生命之花便能
欣欣向荣。

——梵·高

癌症是人类公认的致命“杀手”。有些癌症患者，尽管从医学的观点来看他们应该能活得更久，但事实上他们在手术后不久或患病期间就死去了。一些专家指出，正是因为他们丧失了求生的意志，才导致其提前死亡。

经过有关人员调查分析，发现那些在患病后没有得到亲友关爱的人最容易提前死亡。这是因为他们总感到孤独与绝望，因此不具备与病魔

作斗争所需要的心理和身体资源，换句话说，他们的求生意志非常薄弱，很容易就自暴自弃。

当然，癌症案例中还有很多被视为生命奇迹的故事。一些被确认不久于人世的癌症患者，由于一直被爱的力量所鼓舞，如他们决定要活到“女儿大学毕业”或“儿子出世”或“看到自己捐钱建的希望小学建成”，等等，因此常常表现出惊人的求生意志。结果，他们的存活时间竟大大超过了预计的时限，更有甚者还会奇迹般地恢复健康。

在医学的其他领域，也有类似的现象。

在加拿大野生动物保护中心，有一只小狮子被尖利的骨头卡住了喉咙，它的食道发炎肿胀，已经无法进食了。医生给小狮子注射了抗生素，可它的病情没有丝毫好转。由于四五天没有进食，小狮子已经奄奄一息了。

工作人员都非常焦急，为小狮子请来了全国最好的兽医，但他们也毫无办法。万般无奈之下，保护中心在网上发布了求救信息，向大家征求意见。很快，许多热爱动物的热心人士和组织都提供了自己的意见。有人推荐了技术高超的外科医生，有人建议将小狮子送回草原，但这些办法都不能帮助小狮子渡过难关。

这时，有一个小女孩建议工作人员每天用手去摸摸小非洲狮的头，这样它就会好得快些。为了证明她的方法是有效的，小女孩讲述了她曾经用同样的方法救治过一条流浪狗的事。“只要让小狮子知道人们是爱它的，它就会痊愈！”

工作人员都觉得小女孩的建议太荒唐了，如果只需用手去摸摸小狮子的头就能将小狮子医好，那还要医生干什么？但在所有的办法都用尽了之后，工作人员抱着姑且一试的态度采纳了小女孩的建议——医生满含深情地轻抚着小非洲狮的脑袋。

奇迹发生了，小狮子竟然在医生温情的抚摸下一天天好了起来：它先是可以喝一些奶，然后能吃一些松软的食物，半个月后就可以吃肉了。这次，人们终于都相信了：爱，的确有起死回生的神奇力量！