

Miracle
Of The Heart

心灵的 奇迹

走出人生低谷的重生历程

圆月 著

要改变处境，
唯一的途径就是让心灵充分成长。

他人的帮助和鼓励都是外在
真正的奇迹，永远只能来自你的内心
一天读一点儿心灵抗挫术，你就是奇迹

不整玄乎的秘密

不屑空洞的说辞

不稀罕教条的法则

只说对你有用的心灵奇迹！

Miracle
Of The Heart

心灵的奇迹

圆月 著

图书在版编目(CIP)数据

心灵的奇迹/圆月著. —南京:江苏人民出版社,
2012.2

ISBN 978-7-214-07842-1

I. ①心… II. ①圆… 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(2011)第272432号

书 名 心灵的奇迹

著 者 圆 月

责任编辑 刘 焱

特约编辑 秦 蕊 李 丹

责任校对 陈晓丹

装帧设计 门乃婷工作室

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏人民出版社

集团地址 南京湖南路1号A楼 邮编:210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京湖南路1号A楼 邮编:210009

出版社网址 <http://www.book-wind.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京瑞达方舟印务有限公司

开 本 890毫米×1280毫米 1/32

印 张 7.5

字 数 164千字

版 次 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-07842-1

定 价 26.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

编者序



握在手中的光明与黑暗

听过这样一个故事：上帝从亚当身上抽出一根肋骨制造出夏娃。如果一个男人遇到一个女人，当他的第四根肋骨疼痛的时候，那么这个女人便为这个男人所拥有。很多人都被这个美丽的故事打动，沉醉其中，因为女人将从此收获幸福，只要她承认自己是男人的一根“肋骨”。然而，女人却渐渐发现，当她从男人那里汲取了太多幸福时，真实的自我也随之一点点消失不见；而当女人去独自迎接一次次挫折与磨难时，坚定的自我又会重新建立。

这不再是传说，而是作者亲历的人生体验。她曾经很多年失去人生目标，找不到生活的意义，甚至一度陷入人生低谷，抑郁到想要放弃生命。她的精神遭遇了前所未有的危机，濒临崩溃。此时的她不再纠结于来自外界的干扰，反而开始对自我产生了怀疑。她幡然醒悟，只有自我的逐渐强大才会换来重生。于是，她开始从各类治愈课程中寻找生命的主题，尝试进行自我疗愈。就是在这样不断失去自我与重建自我的往复循环中，她挖掘到内心蕴藏的无限潜能，历经凤凰涅槃后重塑亮丽的新生。

每个人都会有意无意地转入低潮，陷入疑虑、悔恨、懊恼、绝望等种种情绪中难以自拔。当自己努力很久强打精神树立起的自信将被打败时，请一定相信，前景会是美好的，生活定是光明的。其实，人生中没有打不开的结，关键在于看待问题的方式。正如作者所说，重要的是心灵的成长，要学会认清自我，选择做怎样的自我，更要学会在保护自己的同时收获人生所需。心灵的力量能够产生奇迹，那么爱自己则成为奇迹出现的前提，爱自己的全部，爱自己接触到的每一样事物，这不仅是成就奇迹的目的，更是获取奇迹的方法。

张德芬在《遇见未知的自己》中引导我们：“亲爱的，外面没有别人，只有你自己。”是的，世上没有救世主，重要的是要学会救自己。多关爱自己的身体，因为健康是一切行动的保障；多关注自己的情绪，因为负面情绪会将你牢牢禁锢；多平和自己的思想，用静想来实现与真我的沟通……这是一种感染，一种回馈，更是一种帮助我们挥发能量的有效武器。你相信什么，什么就会变成真的。因为你的光明与黑暗，全部掌握在自己手中。

前言



开启心灵成长之旅

我们都在努力地生存，压力、挫折和痛苦就像影子一样伴随着我们，我们越来越难感觉到安全、轻松和快乐。

我们一生都在努力寻找内心的幸福和安宁，但是现实总是那么无奈，我们甚至会迷失自己。我们感到迷惑，去寻找答案，但是所有的答案都是解决别人的问题，对我们自己不适合。怎么办呢？怎么做才能使自己健康快乐、人生如意呢？

我们不能选择出生的年代、父母和环境；我们也不能改变别人，但是，我们可以选择做怎样的自己！我们可以选择自己的思想。

经历的痛苦完全可以随着我们思想的改变而消失，美好的东西也会随着认识的改变而奇迹般地出现，我们想要的一切早已存在于周围。只有我们心理准备好了才能吸引它来到我们身边。

我曾经很多年没有人生目标，虽然品貌优秀，也有能力，但是我的人生过得很糟糕。但当我因为错误的婚姻陷入人生最低谷的时候，经历了凤凰涅槃，一切都改变了。

错误的婚姻是对人生的毁灭，离婚是最消耗生命的经历，我因此精神崩溃，得了严重的心理疾病，甚至曾经自杀。就在艰难的自我救治的过程中，我突然醒悟了，是我自己的心灵没有充分成长，所以，我无法应对外界的纷繁复杂。要改变处境的唯一途径就是获得心灵的充分成长。

如何获得心灵的成长呢？除了治疗外，我看了很多书。我终于明白了，人的心灵成长首先是自我的认识，然后是选择做怎样的自己，最后才是如何处世，既保护自己又能获得人生的需要。我找到了心灵成长之路，并认真地走下来。果然，我的生命重新展开了美好的一切。

随着我认识的转变、心灵的成长，我想要的一切都出现了，都以那么美好的姿态出现在我的面前，我很欣慰。所以，我要把这些成长的启示告诉所有的人，让每个在困境中挣扎的人看到希望和方向，获得理想的生活。请跟随我一起开始心灵成长之旅吧！

目录

编者序 握在手中的光明与黑暗 / 001

前言 开启心灵成长之旅 / 003

001 | 第一部分 认识自己的心灵

第一章·问题和困惑 / 002

01 寻求心灵的安宁和幸福 / 002

02 提升内心的高度 / 004

第二章·心灵的秘密 / 017

03 打开心灵的窗口 / 017

04 探寻心灵的秘密 / 027

05 发现心灵的规律 / 032

06 重建人生坐标系 / 037

049 第二部分 重建成功人生的心灵体系

第三章·成功人生的三堂课 / 050

07 成功人生第一课：重己 / 051

08 成功人生第二课：为人 / 117

09 成功人生第三课：处世 / 127

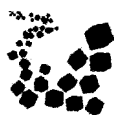
第四章·运用心灵的规律 / 217

10 强化心中的版图 / 217

11 建立新的生命规律 / 221

12 努力坚持直到成功 / 224

13 感恩和回报 / 227



第一部分

认识自己的心灵

「 我们的处境是自己心灵认识的结果。每个人的处世方法和人生之路都来自对自己的认识。正是因为人和人心灵的差异，才有了不同的行为和生命轨迹。」



01 寻求心灵的安宁和幸福

人类需要安宁的生活，这是生命的本能。我们的一生都在寻求内心的平和与安宁，生活的舒适和如意。

人类从出现开始就一直在寻求心灵的幸福。在寺庙、历史名著等古今的物质和精神文化遗产中，都能看到人类寻求心灵幸福的痕迹。人类寻求心灵的幸福从古至今从未间断过，每个人一生都在寻求心灵的安宁与快乐。

但是，世事艰难，现实是残酷的，我们遇到的人和事总是不尽如人意，很多事不是我们能够左右的，我们感到愤怒和无奈，甚至会因此生病。生存的压力，使很多人产生了各种心理问题或障碍。很多人甚至都不知道自己已经有了问题，也有人即使检查出来有心理疾病，却找不到正确的康复之路，自己和家庭的处境都非常艰难。

我们每个人的的一生都是坎坷和艰辛的，也是完全不同的。可是，为什么有人能够事业有成，有人却一生贫寒；有人婚姻幸福甜蜜，有人却

遭人遗弃；有人呼朋唤友，有人却门庭冷落；有人子嗣满堂，有人却孤老一生；有人顺利如意，有人却步履艰难。我们总是相信自己和别人有同等的生存权利，可是为什么最终我们和别人的处境却完全不同呢？是什么原因导致结果差异这么大呢？

答案就是我们自己的心灵，是思想的差异导致现实处境的不同，我们的处境完全是自己心灵认识的结果。每个人的处世和人生都是根据自己的认识，正是因为人和人心灵的差异，才有不同的行为和生命轨迹。

如果，我们现在的处境不好或者已经生病了怎么办？身体生病了，我们去医院寻求帮助。但是病治好了，康复以后，身体的养护还要靠自己。心理生病了也一样，我们去寻求心理医生的帮助。心理医生和传统医生一样，解决的只是当前的一个问题，至于康复以后，我们的人生该怎么走，还要靠自己。心理疾病的康复完全要靠自己的心理力量，心理的康复太难了，还没有一个完善的体系能帮助人们。

而我们真正关注的心理健康，绝对不只是生病后的康复过程，而是一生的心灵关怀。我们需要一个全面的体系，帮助自己心灵成长和成熟，更加游刃有余地面对世界，开启顺畅的人生。我们希望自己永远不再遭受那样的痛苦，以后的人生更顺畅，因为没有人能体会我们自己的心灵痛苦。所以，我们希望像寻求一种长生不老药一样，寻求一种使心灵得到放松、愉悦、强大的秘籍，避免今后再遭受痛苦和不幸，从而享有安宁和幸福的人生。

大多数问题最终都能找到心理根源，我们的心灵是人生一切的发源地。改变和重塑心灵，就可以使结果发生翻天覆地的改变，我们就能有不一样的人生了。

02 提升内心的高度

我们一生中遇到的所有问题，无论爱情、婚姻、事业、人际关系、金钱和财富等等，都是我们的认识和能力不能与环境相适应的结果，所以我们才有挫折和困惑。提高心灵的认识，使心灵充分成长，才是通达人生的唯一之路。

爱情、婚姻、事业、人际关系、金钱和财富等等都是我们人生中的重要组成部分，但是，我们对它们的本质认识还很模糊，而且也一直没有用正确的方式建设它们，所以，人生才不精彩。那么，请看看下面的内容，是否能给你一些启发，引导你思考自己的人生关键课题，帮助你开启真正顺畅的人生。

事业——有目标的工作

工作是谋生的手段，可是为什么我们总是处于职场的困惑和纠结中，做的事不是自己想象的样子，接触的人不是自己喜欢的，甚至受尽升职困难、人际复杂的折磨。现代人的压力最大的来源就是职场，很多人因为强大的压力，得了不该得的病，心里非常痛苦。

如果你清楚事业和工作的区别，职场的很多困惑就会迎刃而解，并且从此走上正确的职业之路。但是，你真的清楚工作和事业的区别吗？

对于这个问题，很多人的答案是：“这不是一回事吗？”并且感到很困惑。这就是大多数人职场不顺利的根源之一。请记得，有目标的劳动才叫事业，没有目标的叫工作。虽然过程一样，都是在做同样的事，但是结

果却完全不同。工作强调的是一种劳作的状态，完成的是别人的目标；事业强调的是一种持续的过程，为的是实现自己的目标。所以，这就明白了，为了别人的目标而劳作的是工作，为了自己的目标而劳作的是事业。

这就是你职场不快乐的根源。想想看，你为别人做和为自己做相比，哪个更快乐呢？当然是为自己而做。

如果人们仅仅把工作视为劳作的状态，朝九晚五、拼命干活，老板却还要监工一样盯着，稍不小心就要陷进别人设计的圈套，稍微不努力就保不住饭碗。可以想象，如此如履薄冰的生存，哪里能有快乐、哪里能有安全感？又怎么能不生病呢？

找到了职场不顺利、事业不成功的根源，我们就要寻找解决的答案。

原来根源就在我们自己身上！做自己喜欢的事，为自己的目标而劳作的才叫事业，才有生存的动力。为自己的目标而劳作，不只是创立自己的企业，也包括在别人的平台上完成自己的目标。很多人找到了喜欢的工作，干得也很好。他们视自己的工作为毕生奋斗的事业，为自己设定了目标，比如，金融投资分析师、建筑师、大学教授、职业经理人等等，在完成职业目标的过程中找到了快乐和人生的成就感。

只有从自己身上找到做事业的源泉和力量，我们的事业才能一帆风顺。这种源泉是什么？就是我们的特质和天分。就像古人出来打猎和耕种一样，是养家和生存必须的手段。如果我们肌肉结实、浑身有力，就去打猎；如果我们身体单薄，就去耕种。我们的天赋和特长就是我们生存和事业的基础。

我们的天赋是上天给予的谋生工具，一定要使用它，否则，在今后

的漫长人生中，做自己不擅长不喜欢的事，人就会很痛苦。一个人如果长期与他的本能需求相矛盾，他的人生注定是不会快乐的。

除了找到自己的兴趣和天赋，我们还要努力使自己的心灵成长和成熟。我们在职场中会遇到很多问题，很多职位我们可以看到却得不到，就是因为心灵的高度还不够。我们要做的是完善自己的心灵，使心灵成熟到与职位相匹配的高度。

努力地使心灵成长，遇到的很多问题自然就解决了，有些问题根本都不会发生了，事业也更顺利、更容易成功了。

爱情、婚姻、性——完美人生的必需品

我们一生中最困惑的问题之一，就是情感。事业成功很容易，因为只要我们自己努力就有可能成功；而爱情和婚姻则需要两个相匹配的人共同努力才有可能幸福，遇到那个对的人才是成功的前提，所以，爱情和婚姻的成功是可遇而不可求的。爱情和婚姻是人生的必需品，有了幸福的婚姻才能是完整的人生。

什么是爱情？什么是婚姻？要怎样做才能轻松得到它？

千百年来人们一直在探寻，很多答案都是从生理上解释，在方法上诠释。很少有人告诉我们爱情和婚姻的本质。明白了它的真谛，爱情中的一切问题就都有了答案，生命就会豁然开朗，重新进入光明之地。

要想得到理想的爱情和婚姻，就要明白爱情和婚姻的本质是什么。答案是——爱情是为了生命体验更幸福，婚姻是为了生命利益最大化。

无论我们找到什么样的爱情，我们都希望自己的生命从此丰满和幸

福，爱情使我们的生命体验更丰富和完整。而婚姻是希望把这种完美和利益长久地保存下来，以维持更好的长期的生存状态。所以，有人希望通过婚姻改变命运，有人讲究条件婚姻，有人攀龙附凤，这都是想通过婚姻改变生命质量。

在爱情和婚姻中，双赢的可以长久，自私的不能长存。因为，每个人都希望爱情和婚姻能带给自己成长和进步，生活比之前一个人的时候有提高，变得更好。但是，如果现实没有改变，甚至生活变得更糟糕，那么，谁都不会把这样的关系继续下去了。要想爱情和婚姻长久，就要给予对方最快乐的生命体验和长久的生命利益。

人类需要爱情、婚姻、性，这些是生命的必需品。人只有得到了这些，并且合适，才能感到人生的真正幸福。人是两性的动物，只有两性的完美结合才有完整的生命旅程。一个人的世界是不圆满的，人没有伴侣会感到孤单和不安。

我们的内心一直在呼唤自己生命中的伴侣出现，给我们温暖和爱，带给我们快乐，让我们的人生从此不再孤单。可是，为什么我们找不到理想的爱情？把握不住自己的婚姻？感觉不到爱和幸福？这些都是因为我们对爱的认识和爱的能力还不足。

找不到爱情，是因为我们没有找到自己；在找寻爱情的过程中，忘记了做最好的自己，将心思花在了他人身上。结果，爱情就像影子，越追它跑得越远，我们就越对自己缺乏信心。

失去了婚姻，是因为我们先迷失了自己。在婚姻中，忘记了自己是

独立的个体，忘记了本来应该给予自己的爱，忘记了所有的付出都要有度，忘记了只有爱自己的人才会被爱。

失恋使我们学会了爱，理解了爱情的真谛。失婚是人生的补课，珍惜这个二次教育的机会，可以让下一次的婚姻更幸福。这些都是我们的收获，如果你在挫折中久久不能走出来，那么最不幸的就是你自己，因为你在意冬天的寒冷而耽误了春天的美丽。时光永远是向前的，我们有限的生命不值得为那个不爱自己的人消耗。

很多对爱情的困惑正是源于对爱的认识和理解不够。如果一份爱情让你流泪、等待、困惑、痛苦，那一定不是真正适合你的爱情。真正适合你的爱情一定是轻松和容易的，一定是让你开心的。如果不是，你最好放弃。一段关系开始就不美妙，结果自然也很难美好。

人类正是因为有性的本能，才有了爱情和婚姻。孔子说过：“食色性也。”性是人类的天然，和吃饭一样重要，是人类的本性需求，本质是对安全感和爱的需求。从古至今，人类解决性需求的最直接、最好的办法就是婚姻。在婚姻框架下的性是安全和快乐的。

然而在物欲横流的当今社会，性已经不再仅仅是情感的表达途径，很多时候，性已经成为了可以用物质手段来交换的商品，或者仅仅成为一种对寂寞的宣泄。当今社会，人们除了生存和住房，最大的问题就是性了。

现代社会的竞争压力大，物质生活成本高，婚姻成为一件成本很高、也很困难的大事，使得获得稳定的生活和安全的性成为一种奢侈。当性的问题不能被容易地解决，人们就会寻找很多种出口发泄，性的问题就复杂