



Awakening of Mind 心灵觉醒

【美】道格拉斯·勒尔顿◎著

Douglas Lurton

毛小婷◎译



如果你正在重新找寻人生的目标，或是努力挣脱眼下苦闷的生活，或是不知道下一步该怎么走，也许本书可以给你些许启示和方法。献给所有沉默在当下，又迷茫在未来路上的朋友！

唤醒沉睡的心灵，拯救伪快乐的人生

《不抱怨的世界》作者智慧分享：让你在 **险恶世界中，修炼强大内心**
失落、迷茫、找不到方向和出路，本书将带你活出一个全新的自己！

心灵觉醒

[美] 道格拉斯·勒尔顿◎著
Douglas Lurton
毛小婷◎译



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵与觉醒 / (美) 勒尔顿著; 毛小婷译. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.6

ISBN 978-7-212-05282-9

I. ①心… II. ①勒… ②毛… 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 124303 号

书名: **心灵与觉醒**

作者: (美) 道格拉斯·勒尔顿

出 版 人: 胡正义 选题策划: 曾 丽 责任编辑: 杨迎会 邢 楠

责任校对: 邢 楠 责任印制: 范玉洁 装帧设计: 原色设计 赵芝英

出 版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071)

发 行: 北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011)

电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司 电话: (010) 87704412

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本: 620×889 1/16 印 张: 15 字 数: 129 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-05282-9

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

译者序

一位教授在一天内连续作了七次演讲，但是仍显得精神抖擞，一点也没有疲惫之态。

“老师，您作了七次演讲，为什么还不觉累？”一位学生问道。

“因为，”他回答道，“我对自己演讲中的每个内容都有绝对的信念。我对自己的信仰充满了热情。”

这就是秘密所在。这位教授对演讲注入了满腔热情，所以才会乐此不疲。如果我们每个人做事时能够集中心思、全身心地投入，那你也会觉得精力充沛、干劲十足。相反，当你对生活失去兴趣，感到前途一片迷茫和暗淡时，你常常就会觉得自己身心交瘁、精力不够。不幸的是，在现实生活中，后者是大多数。

热情源于我们对理想和目标的追求。如果你曾经是激情四

射、充满活力的，那就扪心自问，是从什么时候开始，脸上没有了真诚的笑容，身体里没有了理想的基因。当我们的理想被社会现实的大浪冷冷拍下，自己是否有足够强大的内心来迎接险恶世界的考验和挑战？本书会告诉你，修炼强大内心的核心是：唤醒你心灵的力量。

本书的作者道格拉斯·勒尔顿是美国著名的心理分析和成人教育领域的作家，他的著作《不抱怨的世界》《掌控你的生活》等受到读者的热烈欢迎。在本书中，作者告诉我们，正面心态的力量以及十种获得心灵力量的方法。除了明确的目标和积极的心灵力量，作者认为走上成功之路的第三个不可缺少因素是行动。

目标、积极、行动是作者在书中传达给读者朋友们的三个关键词。希望读者朋友们通过这本书，能够找回生命中激情和奋斗的力量，还原快乐、奋斗的自己！

你的心沉睡了多久？

译者

C 目录 Contents ■ ■ ■

译者序 / 1

第 1 章 问清自己要什么 / 1

第 2 章 扫除一切消极的因素 / 17

第 3 章 困难是弹簧 / 29

第 4 章 决定的勇气 / 49

第 5 章 态度决定成功 / 63

第 6 章 不抱怨的世界 / 79

第 7 章 为自己找到心灵的归属 / 91

第 8 章 爱情同样需要争取 / 107

第 9 章 活着为了更好地活着 / 123

第 10 章 勇敢做自己 / 143

第 11 章 不要让借口出现在你的世界 / 159

第 12 章 行动，还是行动 / 175

第 13 章 不要吝惜你的赞美 / 195

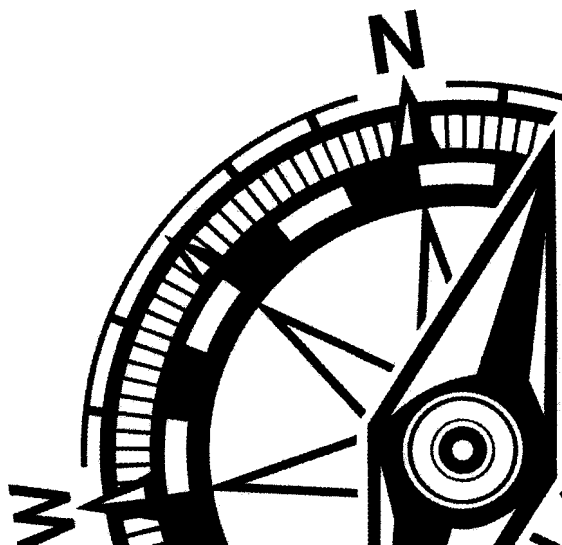
第 14 章 定义好自己的信念 / 211

第 15 章 发现积极生活的力量 / 225

第 1 章

问清自己要什么

本章关键词：目 标





它真的如此重要吗？是你梦寐以求的东西吗？你做好得到它的准备了吗？那就勇敢追求吧！但要请你记住，在努力实现梦想的过程中，要坚持一种积极进取的不竭激情。

这看起来像是老生常谈，但事实上这句箴言是那么的动人心魄、启人心智。尽管在这个世界上一切皆有可能，但你仍然要三思而行，先要问清自己究竟想要什么。不要学习迈德斯，那个迷恋点金术的痴人，甚至连自己的女儿也变成了一尊黄金雕塑。

你在做事之前一定要保持头脑冷静，仔细考虑一下自己追求的到底是什么。你也许曾拥有过很多美好的向往与期许，然

而一切最终成了空想，这一定是因为你未曾为之作出过一点点努力。勇敢追求吧，不要轻言放弃，坚持下去，终有一日你会抵达梦想的彼岸！

你一定要大胆追求！但在此之前，请先回答开头我提出的那三个问题：

它真的如此重要吗？是你梦寐以求的东西吗？你做好得到它的准备了吗？



无论是在物质层面还是精神层面，没有人能够在生活中不劳而获。日常生活中最容易被发现的果实（通常这样的果实最丰美），也最容易被轻视，这也许是因为人们放弃了争取它的努力。这种情况，几乎已经成了一个不争的事实。当我们还是婴儿时，可以哭着闹着索要自己想要的东西，可长大之后呢？面对也许只是暂时的困难，我们会质疑自己的能力，甚至轻言放弃。

简·弗罗曼是哥伦比亚“布罗迪演员协会”的一名歌唱家，她一直保有勇敢争取的精神——每个人在孩童时期都拥有的可贵热情。简曾就读于密苏里大学，大学生活中发生的一件不起眼的小事，令她难以忘怀。她所在的大学有这样的明文规定：

学生不得因为到圣路易斯听歌剧而旷课。

任何学生在离校或走亲访友前，必须得到校方的相关证明。

简在这个陌生环境中无亲无故，她唯一喜欢的就是听歌剧。所以她径直找到系主任表达了自己的愿望。系主任明明白白地告诉她，规矩就是规矩，不会随意为某个人而更改的。但是，简对自己愿望的执著和积极争取的热情，给系主任留下了深刻的印象。为帮助这个执著的女孩儿，他与夫人一同邀请她作为贵客前去观赏歌剧。简·弗罗曼因此达成了自己的愿望。

你也许会想，是机遇偶然降临到了她的头上。或许真是这样，然而，简本人十分反对这种说法。她从这件事上发现了自己积极进取的不竭激情，并在实践中追求自己的梦想。

第二次世界大战期间，简因为一起撞机事故而滞留在葡萄牙的里斯本，她的身体和心灵都受到了重创。当时她是多么希望能回到温暖的家啊！然而战争造成的恶果，使得交通运输非常不便，简要想实现这个单纯的梦想，可谓是天方夜谭。但她没有放弃。她给时任总统罗斯福写了一封信，讲述了她的遭遇，表达了想回家治疗的迫切愿望，并恳请总统帮助。最终，总统为她准备了一架专机。总统回应速度之快，甚至让她连收

行李都来不及。她回到了日思夜想的家！

难道是机遇再一次降临到了她的头上？别急着下结论，你如何解释后来发生在她身上的事情呢？

简回家后，如愿得到了相关治疗，渐渐康复。过了不久她希望拥有一辆汽车。当时的现实情况是一车难求，而且汽车的成交价往往比标价高出好几百美元，即使这样，买车的人还是络绎不绝。

简的朋友劝她趁早打消这个念头。简是怎么想的呢？她设法打听到汽车厂家老板的名字，给这个陌生人寄去一封信，说：

“我非常希望能买到一辆贵公司的汽车。”

那个陌生老板是怎么回复的呢？

“请问您需要一辆什么颜色的汽车？”就这么一个简单的问题。

人要通过自身争取来努力实现自己的愿望，简·弗罗曼非常清楚这一点。她时刻保持着积极进取的乐观态度，并且深信自己的愿望终会达成。反过来想，如果她常常怀疑自己，或者遇事轻言放弃，毫无疑问，她不会受邀观赏心仪已久的歌剧，不可能如愿回家治疗身心的伤痛，更无缘拥有一辆属于自己的汽车。简之所以能够实现愿望，就是因为在任何时候她都深信自己能做到，从未轻易放弃。也许你认为自己“做不到”

这一点，但我想这句话背后隐藏的真实想法是：“我不想自讨没趣！”

也许只要遇到机会，我们都能得到自己想要的东西。但有时可能要求太多，而且得不到的话，心中会很不是滋味。世间万物不可能尽遂你心，我们不妨像简·弗罗曼等名人一样，勇敢追求、积极进取。这样也许就能把握人生的主动性，离所追求的梦想更进一步。



勇敢追求自己的所求，在一个人职业生涯的开始阶段至关重要，纽约知名专栏作家奥索卡·欧托·马泰对此深有体会。

他初涉社会时，不过就是个无名小辈，但他下定决心要干出名堂。他的父亲一直以儿子为傲，他甚至觉得儿子与著名的幽默大师伊文·珂博是莫逆之交，于是写信告诉儿子自己非常想见一见这位大师。终于有一次，奥索卡的父亲打听到伊文·珂博要到密苏里作演讲，他要求儿子请珂博到家里做客。

其实，奥索卡根本没有机会去结识珂博，更别提与珂博有什么交情了。但他不能告诉父亲这个实情，他不想让他失望。奥索卡斟酌良久，给珂博寄了一封信，把详细情况在信中描述清楚后，他在结尾处写了这样一句话：“尊敬的先生，我想冒昧地问一句：您到密苏里作讲演时，是否乐意来我家认识一下家

父？他非常喜爱您。”

这封感情真挚的信打动了珂博，为了表示诚意，他特意改变行程来拜见奥索卡的父亲。这件事让奥索卡和他的亲人受宠若惊，密苏里的居民看到幽默大师专程来拜望老马泰，对此更是艳羡不已。至于奥索卡，他获得的更多，当他与珂博再次见面时，他们已成了挚友。也许你会感叹，这个世界真奇妙！可事实就是如此，不管你是平民，还是伟人，只要你乘着梦想的风帆远航，便会最终实现自己的愿望。



我们有时会把愿望降得很低，这是一种失败的表现。

安德鲁·卡内基将钢铁厂卖给摩根股份时，最初的报价高达四亿美元。这个报价尽管比摩根股份预想的要高很多，但他们还是满足了卡内基的要求。同一年，摩根在美国建立了庞大的钢铁公司。后来，摩根与卡内基在一次横越大西洋的旅行中相遇。“当时应该多向你索一千万，”卡内基对摩根说，“我现在真是后悔啊！”摩根点头回答：“如果你当时就开口，你就多得了一千万美元。”

曼哈顿编辑帕西·威廉姆斯已是白发苍苍，但魅力依旧。他一向安分守己，这看似不错的个性却使他年轻时失去了一次机会。他早在二十岁出头的时候，就出色地创作了一部剧本，

但这部作品久经波折后才得以出版。威廉姆斯曾经为剧作的出版四处奔波，他将它送给权威作曲家维克多·赫尔波特审阅。据说，维克多很喜欢威廉姆斯的剧本并乐意为之配乐，他让人转达威廉姆斯，他会在几周后的某一天前往明尼阿波利斯，与威廉姆斯商量剧本的合作事宜。

威廉姆斯焦急地等待着伟大的维克多的到来，度日如年。他哪曾想到维克多的行程发生了变化，取消了明尼阿波利斯之行。有人问威廉姆斯，当时他作了什么努力来争取与维克多再次见面的机会。“没有任何行动，”威廉姆斯遗憾地说，“尽管我也想争取，但我实在担心给维克多添太多麻烦，就没有这么做。”问及有没有想过亲自赶赴纽约拜望维克多时——毕竟他十分欣赏威廉姆斯的剧作并愿意为之配乐——威廉姆斯笑了，眼中流露出无限懊悔：“我真应该去争取的——但是，我没有。”

他曾为自己的荣誉积极争取，好不容易碰到一扇虚掩的门时，他却因为羞涩和顾虑不敢推门而入。于是，那扇门当着他的面永远关上了。帕西·威廉姆斯如今身兼数职，既是作家又是编辑，还是商行总监，事业有成，生活幸福。然而，当年这个二十岁出头的年轻小伙子，根本没有意识到放下顾虑、积极争取在实现梦想的过程中有多重要，更不知道得过且过的性格能够毁灭一切实现理想的可能。

迈克尔·法拉第，年轻时只是英国一个普普通通的书籍装订工人，却梦想有朝一日能成为一名科研人员。可在他的国家，当时只有大学者和富商能买得起相关的研究设备。亨弗莱·戴维爵士是当时英国科学界的泰斗，法拉第写信给亨弗莱，请求他帮助提供一些设备以达成自己的科研梦。亨弗莱同意了，并邀请这位名不见经传的小人物——法拉第当面洽谈，面谈后亨弗莱选定法拉第担任自己的助手。此后几年，这个年轻人在光电学领域名声斐然，他的发明造福了世界，这一切都源于他最初的积极追求。

不仅在工作中，即便在生活中也需要积极争取、坦率提出要求。一旦发现那些应该属于自己的事物，无论大小，都要毫不犹豫地争取。注重行动的人，愿望会因此得到满足。相反，很多胆怯的人，不愿积极争取，究其原因可能是他并不在乎，更可能是因为担心遭到拒绝。仔细想一想，就算你被拒绝了，又有什么大不了的呢！

著名演讲家、作家和咨询师李斯特·迈尔斯讲过这样一件事：

事情发生在火车上。当时火车已经行驶了一个多小时，我读完了报纸，将它叠好放在膝头。

我对面椅子上坐着一位男士，他饶有兴趣地瞥着我的报纸看。我见他手里没有可阅读的书刊，便想将报纸借给他。但我想和他开个玩笑，猜猜他是否会向我提出借报请求。

我开始计时——为了使事情看起来更有意思。足足有三十分钟，那位男士一直歪着头看我的报纸，好几次似乎要走过来，但他最终没有那么做。我可以猜到他不停运转的大脑一定在思索如何开口求人，就像车轮子一样沿着轨迹转了一圈又一圈。

四十分钟后，那人终于下定决心。他说话了：“打扰一下，先生，请问您这份报纸读完了吗？”

由此可见，一个人决定问这样一个简单的问题竟然需要四十分钟，那么也就不难理解为何有那么多人不敢开口争取自己的幸福了。

人们似乎害怕被拒绝，于是想尽一切办法避免尴尬。比如上面说的那个人当时或许在想：如果我向那人借报纸，他会不会因为我没买报纸就认定我是个吝啬鬼呢？也许还会这样想：我宁可在这儿待着也不开口借报纸。事实上，类似的想法完全是为了掩饰自己内心的恐惧，害怕听到那个“不”字。

生活中那些随处可见的事物从未引起过我们的注意。我们