



[英]詹姆士·艾伦◎著
徐建萍◎译

追随 你的心 AS THAN WITH 做你 想做的人

不论贫
追随你的心，

或世俗
幸福一个机会

追随 你的心 做你 想做的人

[英] 詹姆士·艾伦 James Allen 著

徐建萍 译

图书在版编目 (CIP) 数据

追随你的心: 做你想做的人 / (英) 艾伦著; 徐建萍译. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.3

ISBN 978-7-212-04773-3

I. ①追… II. ①艾… ②徐… 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 039934 号

书名: 追随你的心: 做你想做的人

作者: (英) 詹姆士·艾伦

出版人: 胡正义 选题策划: 曾丽 责任编辑: 杨迎会 刘戈
责任校对: 刘戈 责任印制: 刘银 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: 010-64267120; 010-64266769 (传真)

印刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司 电话: (010) 80261198
(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: 12 字数: 106 千字
版次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-04773-3

定 价: 32.80 元

版权所有, 侵权必究



中文版序言：

做你想做的人

巴黎科学院曾举办过一次科学论文有奖征文活动，征文规定作者除了提交科学论文之外，还需要提供一条人生格言。

俄国女数学家苏菲·柯瓦列夫斯卡娅在这次征文活动中获得了论文和格言的一等奖，她的格言也因此被世人广为传诵：“说你知道的话，干你应干的事，做你想做的人！”苏菲·柯瓦列夫斯卡娅通过自己的努力成为了数学史上的第一位女教授，她也用自己的行动和成就实践了“做你想做的人”这句格言。

我们现在生活在一个风云激荡的时代，同时这也是一个机会频生、奇迹迭出的时代，一个真正的人人都渴望成功而且极有可能获得成功时代。

于是，就有了人们对成功之路的不断求索。

于是，就有了人们对成功之路的不断求索。

过去不等于未来。过去你成功了，并不代表未来不会失败；过去失败了，也不意味着未来无法成功。因为过去的成功或失败，只是代表过去，未来的命运是由现在所决定的。你现在做什么，选择什么，就决定了未来你会成为什么样的人！失败的人不能气馁，成功的人也不要骄傲。漫长的人生之路有很多节点，成功和失败都不是最终结果，它只是人生旅途中的一个点而已。

人人都渴望成功，但是，透过时代的多棱镜，即使是那些成功者，也有很多是病态的：或者是言语上的巨人，实践上的矮子；或者曾经泡沫化般崛起，却在瞬间蒸发；或者是财富上的富翁，精神上的乞儿；或者偶然中一跃龙门，却随后就销声匿迹……

成功的标志是什么？成功有无必然性？成功的必然之路在哪里？

自己决定一切，做你想做的人，这就是成功的基础。要从小事做起，你想成为什么样的人，就用什么样的要求来要求自己，不以事小而不为，也不以烦琐而不为。既然想做就一定要坚持，从点滴的细节做起，从身边的小事做起。

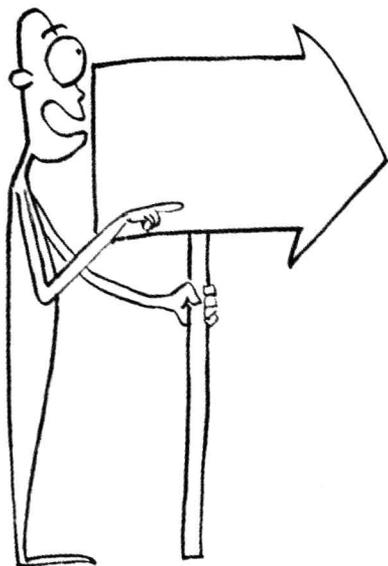
既然选择了，就不要退缩。未来的成败对于我们来说并不重要，重要的是我们是否努力过。只要你可以问心无愧地说：

我努力了，我尽力了，我想结果对于我们来说并不是最重要的。想比别人得到的更多，首先就要比别人付出的更多。

做自己想做的人，就要严格地要求自己，就要做好远行的准备，就要懂得隐忍，就要心态平和，就要把握自我。

人要想实现自我的价值，就要有目标，并且要为之坚持不懈。每个人要在自己的心里撒下健康的种子，不能让消极的心态生根发芽，遇上挫折、阻力也要坚持不懈，让目标积极、健康地茁壮成长。不轻易放弃本身并不是目的，成功才是最终的目的。而成功的过程，其实就是不断克服障碍的过程。爱迪生为了寻找适用的灯丝材料，做了5000多次实验都失败了，可是他有明确的目标、积极的心态，他认为自己不是失败了5000多次，而是知道了这5000多种材料并不适合，只要继续下去，就一定能够获得成功。经过10000多次实验，爱迪生终于“造出”钨丝。如果他当初放弃了，就不可能为全世界带来光明了。从下决心做一个成功的人的那一刻起，就要进入积极的状态，机会永远只青睐有准备的人。只有知道明天干什么，今天才会活得有意义。有目标，生活才会充实、快乐。明确地知道自己的生活动目标，感受自己正在向目标前进，这就是幸福。只有对目标执著，才能成功在握。

人生的目标决非一蹴而就的，这是一个不断积累的过程。努力找出什么是自己想要的，才能知道哪里是自己的天堂。时



刻把人生的目标谨记于心，每天都要朝着目标前进。确定目标，马上行动。不要总是把今天的事情推到明天。“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。世人若被明日累，春去秋来老将至。”时间是平等的，没有等级之

分，但它在每个人手里的价值则是有所不同的，确定明确的目标，要有效地管理时间，让心态始终处于积极的状态。

我们要给自己制定一个目标，每天向着这个目标努力前进。让时间成为你走向成功的阶梯，跃过重重障碍和阻力，到达成功的彼岸，做一个让自己感到自豪的人。

“交换一个苹果，各得一个苹果；交换一种思想，各得两种思想。”在这弥漫着急功近利、浮躁、轻浮之风的时代，在这提倡终身学习、强调永续创新的知识经济时代，大量的事实告诉我们，真正的成功者不仅是“勤于思，敏于行”的人，而且还是深谙人生之“道”、事业之“道”的人。这个“道”，就是

还等什么，相信自己！现在就行动起来，一切从心开始，
做你想做的人。

译 者

英文版序言：

自己决定一切

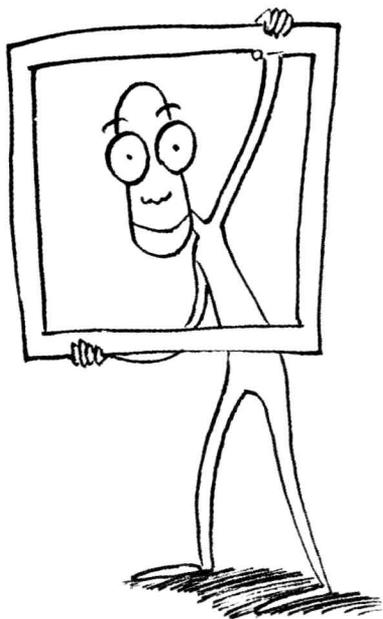


思维是一切行为的主宰。人类是思维的动物，始终利用思想这一工具，不断调整自己的意愿使之成为现实，并带给人类无数的快乐与疾苦。人类总是悄无声息地思考，并将思维通过行为转化为现实，而周围的环境只不过是思维的镜子。

对于自己的哲学思想，我有一个积极的原理：法律、公正、正义是精神领域的塑造力和推动力，只有一个人的人性是正直的，他才能认识到宇宙万物是正确清晰的。一个人只有将注意力集中到学习、观察事物的状态上，才能够了解事物的本质。当我们看待事物的角度发生变化的时候，我们的观点也会随之发生变化，同时，当不停地变换角度的时候，你所关注的焦点也会不断地发生变化。所有这些原理、行动、相互作用、

顺序不断地发生变化，也就构成了精神世界的中心。

“每个人都是自己的创造者”，人们选择的思想和激励自己的想法决定着他们成为什么样的人。思维是熟练的织布工，不但制造了性格的内衣，还制造了环境的外套；就仿佛他们已经织出了无知和痛苦，正在织着快乐和幸福。



环顾世界，我发现所有事物都笼罩在悲伤的阴影之下，遍地都是苦难之火灼烧后的狼藉。为此，我不停地寻找原因。我四处寻找，却无法找到原因；我在书中苦苦寻觅，仍然无法觅得原因。当我仔细地审视这些悲伤和苦难的本身，不但找到了原因，而且发现原因具有自我制造的本性。于是，我再次深入地察看，终于寻找到了补救的方法。

我发现了一个规律，大爱的规律；我也找到了一种生活，适应这种规律的生活；我还发现了一种真理，只有从思想上克服困难才能达到宁静平和的心境这一真理。因此，我一直梦想



追随你的心——做你想做的人

着写一本书去帮助世人，不论是贫困还是富有，不论是博学还是无知，不论是世间的还是非尘世的，去帮助所有的人们从自身寻找所有成功、所有幸福、所有成就、所有真理的源泉。怀着这个梦想，我不停地努力，最终梦想变成了现实。现在，我把获知的全部付诸笔端，交给世人，去完成使人康复和幸福的使命。我知道，它肯定会走向那些正在等待它和准备接受它的人的家中，进入他们的心灵深处。

詹姆斯·艾伦

追随 你的心



AS CAN
THE

目录CONTENTS

中文版序言 / 001

英文版序言 / 006

第一章 想法决定人生 / 001

思想铸就品质 / 003

人生的路标 / 007

拥抱乐观 / 019

目标来自想法 / 023

思想决定成就 / 027

别把理想丢了 / 032

拥有平静的心灵 / 037

目录CONTENTS

第二章 通向成功之路 / 041

罪恶的教训 / 043

精神花园 / 050

走出逆境的方法 / 058

无声的力量 / 073

健康、成功和力量 / 084

收获幸福 / 098

真正的成功 / 107

追随 你的心



目录CONTENTS

第三章 实现卓越 / 111

沉思的力量 / 113

自我和真理的抗衡 / 124

获得精神力量 / 134

实现无私的爱 / 141

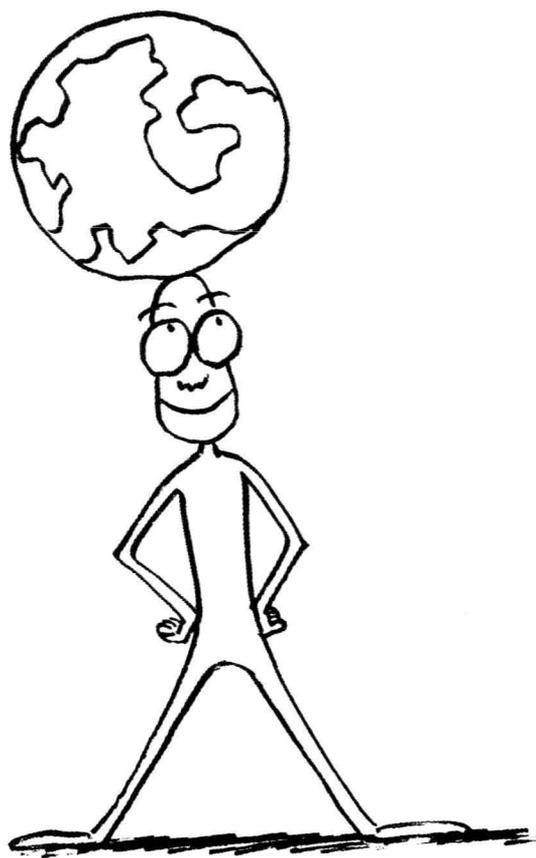
融入无限 / 154

奉献的定律 / 163

实现完美的平静 / 173

第一章

想法决定人生







思想铸就品质

有句格言说过：“一个人的思想决定他的为人。”这句格言不仅涵盖了人生的全部价值，而且涉及了人们复杂的情感，触及了人生所要遇见的各种境况。可以毫不夸张地讲，人之所以成为人就在于人的思想；一个人的品格就是他所有思想的显现。

没有种子，就没有植物可言，更谈不上茁壮成长；没有了思想的种子，人的一切行为也就成了无源之水，人也就不能称其为人。无论是那些“自然而然”的行为，还是“出乎意料”的行为，或者是刻意设计的行为，这个道理都是普遍适用的。

如果说，行为是思想的花朵，那么悲喜就是思想结下的果实；因此，一个人的思想决定了他收获的是甜蜜的果实，还是苦涩的果实。