

# Voice

## From your heart

### 倾听自己内心的声音

我不会因为他人的反对就停止脚下的步伐，  
不会因为他人的无理而影响我快乐的心境，不会因为众人的高声呼喊就让自己内心的  
声音悄然落寞……

因为我知道自己是谁，我生活在自己的生活里，  
我倾听着自己内心的呼唤……



告别自己的过去，坦然面对真实的自我，  
**做一个对自己内心真诚的人，我们才能活得快乐，**  
才能释放自我，  
才能打造属于我们自己的幸福的心灵花园！

中国商业出版社



# Voice

From your heart

## 倾听自己内心的声音

放下心中的重荷，重获心灵的快乐；  
走出自我束缚的沼泽，重建美好而成功的人生！  
幸福，成功，快乐，从倾听自己的内心开始……

周海燕◎编著

**图书在版编目(CIP)数据**

倾听自己内心的声音 / 周海燕编著. —北京: 中国商业出版社,  
2011.10

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7415 - 5

I. ①倾… II. ①周… 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 190400 号

**责任编辑:陈鹰翔**

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.ccbk.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市通达诚信印刷有限公司

\*

720×1000 毫米 16 开 17 印张 200 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

\* \* \* \*

(本书若有印装质量问题,请与发行部联系调换)



# 前言

## 做自己心灵的主人

时光如白驹过隙,驻足凝望过往,我们每天都在忙碌,都在追逐,追求幸福,追求财富。可是有一天,我们突然发现,我们银行卡上的数字是增加了,可与此同时心灵的负担却也越来越重,我们的心灵变得落寞,变得无所适从,原本的快乐消失得无影无踪,我们甚至已经找不到自己。追求富足的生活并没有错,每个人都想拥有舒适富有的生活,然而心灵的快乐很多时候却是物质所无法满足的,在忙碌的生活中,我们应该打开我们被禁锢的心灵,多多窥探一下自己的内心,聆听一下我们内心深处的渴望,让自己回归,让我们的心灵回归,让自己做回我们自己心灵的主人。

有些人对待荣耀无法把持,以致忘乎所以。有的人一旦获得荣耀,就容易忘了自己是谁,并从此自我膨胀。

三国时的杨修就因为太过自负而导致了杀身之祸。他才华横



## 倾听自己内心的声音

溢,思维敏捷,但唯一不足的是不知天高地厚,忘了自己是谁,结果落的一个掉脑袋的下场。有一次,曹操建造一园,造成后,曹操去看时,没有发表任何意见,只挥笔在门上写了一个大大的“活”字,众人不解,只有杨修说:“门里添个‘活’字,就是‘阔’了,丞相嫌这园门太阔了。”众人这才恍然大悟,工匠赶紧翻修。曹操心里非常高兴,但是当他得知是杨修把他的意思“翻译”出来时,嘴上不说,心里却已经开始妒忌杨修了。

还有一次,曹操收到别人送的一盒酥饼,曹操在盒上写了“一合酥”三字便放在一边。杨修看见后,竟招呼众人把这一盒酥分吃了,曹操知道后便问为何这样?杨修回答说:“你明明写着‘一人一口酥’,我们怎敢违抗您的命令?”曹操心中更加妒忌杨修了。

后来,又发生一例“鸡肋”事件,使杨修彻底走上了死亡之路。刘备攻打汉中,曹操亲率四十万大军迎战,于汉水对峙日久,曹军进退两难。一日,厨师端来鸡汤,曹操正若有所思,见碗底鸡肋,心有所感。这时夏侯敦入帐请教夜间号令,曹操顺口说:“鸡肋”,于是,“鸡肋!鸡肋!”的军令便在军中传开了。杨修听到这个号令后便命军士收拾行装、准备撤退。夏侯敦闻讯一惊,忙把杨修请到自己帐中询问,杨修说:“鸡肋者,食之无肉,弃之可惜。今进不能胜,退恐人笑,在此无益,来日魏王必班师矣。”夏侯敦仔细一想,觉得很有道理,也命令军士打点行装。曹操知道后,心中不由一颤:好一个聪明如我的杨修啊!今日不除掉你更待何时呢?于是以扰乱军心的罪名将杨修斩了。

有些人一旦得势便忘了自己是谁,于是肆意炫耀,却不知道身



后埋藏着一颗定时炸弹,随时都可让自己走向灭亡,这颗炸弹是别人的嫉妒之心,因为你的气焰盖过了别人,自然就有人对你心生恨意。慢慢的,他们会有意无意地抵制你,让你碰钉子。因此有了荣耀时,要更加谦卑。不卑不亢不容易,但“卑”绝对胜过“亢”,就算“卑”得过分也没关系,别人看到你如此谦卑,当然不会找你麻烦,和你作对了。

我们总是马不停蹄地奔走前行,却从不曾真正静下心来问问自己:自己内心到底想要什么?我们常常追赶着他人的脚步,身心俱疲,却一无所获!做回自己心灵的主人,才不会被外物所易,才不会生活在他人的生活里,才会让我们的身心和谐,永葆内心的安宁和快乐!也唯有做回自己心灵的主人,我们才能在人生的长河里,保持自我的本色,不被外在的诱惑迷惑双眼,因为内在的心灵有着强大的力量,任何外在的力量都无法侵入!

在一个偏远的小山村,有一个小男孩,他家境贫寒,生活窘迫,不得不经常去拾煤块,捡破烂,于是有些同学就看不起他,而且还有三个同学对其辱骂和殴打,每次他都默默地忍受,然后流着泪回家。他几乎从不怪罪于打骂他的人,而是将这些过错全都归结到自己身上,他怪自己太笨、太傻,因而常常感到恐惧和自卑。后来,他读了一本名叫《罗伯特的奋斗》的书,内心受到强大的启发和鼓舞。他在心理上进行了积极的自我暗示,决定拼命战斗,打败对方。

这天放学的路上,他又遇到那三个恃强凌弱的孩子。那三个孩子一起喊叫着冲向他。他这回没有逃跑,更没有害怕求饶,而是挺身迎战,拼命和他们厮打。这是一场恶战。他打倒了一个,另一个见势



## 倾听自己内心的声音

不妙逃跑了,领头的那个也只好退却了。此后,那三个孩子再也不敢欺负他了。

实际上,他当真比攻击他的三个孩子身体虚弱吗?只是在别人未把他打垮之前,他已经在心里为自己设置了一个障碍——自己比别人笨,比别人傻,肯定是敌不过人家的!而后来,当他将心中这种想法逐渐淡化而以勇敢的态度取而代之的时候,他就开始向着成功靠近了。他改变了自己的心态,也就改变了自己的命运。每个人心中都有一面镜子,有的人从中照出自己的美丽、自信和快乐,而有的人却只看到自己的丑陋、自卑和烦恼,如何使用自己心中的这面镜子,对于我们的人生来说至关重要。

上帝是公平的,他赋予我们生命,我们应该充满感恩地积极地生活,让内心爱的光芒挥洒生命的每一刻!这个世界并不亏欠你什么,如果你过得不幸福,不快乐,那只能说是你自己亏欠了你自己!

告别自己不良的过去,面对内心真实的自我,一个人才能获得和谐,得到快乐,才能真正感受到内心的力量,不再有恐惧,不再有担忧,才能越过生命的一个又一个关卡,体验生命的富足和快乐!

如果说生命是一趟奇妙的旅程,就让我们在这趟旅程中,做自己心灵的主人,放飞我们灵魂的翅膀,让他自由翱翔!



# 目 录

## 前言

|                |   |
|----------------|---|
| 做自己心灵的主人 ..... | 1 |
|----------------|---|

## 第一章 认识你自己

“认识你自己”。这是 3000 多年前刻在雅典德尔菲神庙石碑上的发人深省的箴言,至今被后人推崇!尼采也曾经说过:“我们无可避免跟自己保持陌生,我们不明白自己,我们搞不清楚自己,我们的永恒判词是:‘离每个人最远的,就是他自己。’”但是,“自己”却跟随着我们一生一世!认识自己,才能了解自己,战胜自己,才能最终成就自己。

|                  |    |
|------------------|----|
| 你是谁 .....        | 3  |
| 和“每个我”对话 .....   | 8  |
| 你把安全感弄丢了吗? ..... | 10 |
| 你在恐惧什么? .....    | 14 |

## 第二章 聆听自己内心的声音

每个人内心都隐藏着另一种声音,它是我们生命的本源,决定着我们是否幸福和快乐,能否成功和富足。然而,很多时候,人们却对自己内心最真实的声音不理不顾,而盲目地追逐其他。打开你的心门,静静聆听一下内心最深处的声音,我们才能获得力量,创造美满而丰富的人生!

|                     |    |
|---------------------|----|
| 打开心门:什么对你最重要? ..... | 21 |
| 听从自己内心的声音 .....     | 25 |
| 相信自我的力量 .....       | 31 |





## 倾听自己内心的声音

### 第三章 穿透思维的障碍墙

你是否经常为自己的生活感到忧虑? 你是否经常抱怨自己不快乐, 你是否顽固地坚持自我的主张不肯改变? ……也许, 你还不曾意识到, 这所有事件的背后, 都是因为你的思维里隐藏着一堵顽固的高墙, 它隔绝开了你和美好的生活! 只要穿透它, 拆掉它, 我们就可以变得自信, 获得成功和幸福的人生!

|                   |    |
|-------------------|----|
| 把握情绪的秒针 .....     | 39 |
| 活在不抱怨的世界里 .....   | 42 |
| 96%的事不必忧虑 .....   | 46 |
| 走出惯性思维的泥潭 .....   | 49 |
| 人生没有完美 .....      | 59 |
| 我们看到的不一定是真相 ..... | 64 |

### 第四章 让潜意识为自己工作

从我们出生的那天起, 潜意识的力量就已经跟随我们了。然而很多人直至生命的终结, 都没有发现自己潜意识的伟大力量! 这也正是导致他们一生无所成就的重要原因! 最大限度地挖掘我们内心深处潜意识的能量, 任何一个人都能从平凡走向卓著, 每个人都能够心想事成!

|                  |    |
|------------------|----|
| 激发你的无限潜能 .....   | 69 |
| 唯有自己能够拯救自己 ..... | 73 |
| 积极暗示改变自我心态 ..... | 79 |
| 生活是你选择的结果 .....  | 86 |

### 第五章 机会不是天上掉馅饼

有一位智者说过: “你不要以为机会像一个到你家里来的客人, 他在你门前敲着门, 等待你开门把它迎接进来, 恰恰相反, 机会是一件不可捉摸的活宝贝, 无影无形, 无声无息, 假如你不用苦干的精神, 努力去寻求它, 也许永远遇不着它。”机会不是天上掉馅饼, 我们每个人都应该积极的努力, 创造机会, 寻求机会, 识别机会, 并在关键时刻把握机会, 主动出击, 赢得胜利!

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 机会垂青有准备的头脑 .....   | 93  |
| 做事要有决断力 .....      | 97  |
| 今天是生命中最重要的一天 ..... | 101 |
| 世上没有不劳而获的真事 .....  | 109 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 学学百折不挠的灰太狼 ..... | 114 |
| 学无止境 .....       | 118 |

## 第六章 你的梦想触手可及

一个人一生不能没有梦想,没有梦想的人生,一定是贫瘠而毫无乐趣的。追随我们的内心,设定我们人生的美丽梦想,点燃我们心中梦想的火把,去吸引它,相信它,用我们坚持不懈的行动和坚强的意志去迎接它,梦想,并不遥远!

|                  |     |
|------------------|-----|
| 为自己的人生设定目标 ..... | 127 |
| 点燃自己梦想的火把 .....  | 131 |
| 吸引你的梦想 .....     | 139 |
| 立即行动起来 .....     | 142 |

## 第七章 如果没有奇迹,就去创造奇迹

挪威女作家温塞特曾经说过:“如果一个人有足够的信念,他就能创造奇迹。”没错,世间很多成功人士的人生奇迹就是在他们坚定的信念和积极的心态中萌芽并不断成长的,只要你相信自己的能量,相信自己拥有创造自己想要的生活,创造奇迹的能力,你定会拥有一个充满奇迹的美丽的人生!

|                  |     |
|------------------|-----|
| 你创造了你想要的生活 ..... | 151 |
| 心态决定命运 .....     | 154 |
| 奇迹真的可以有 .....    | 160 |

## 第八章 成功究竟是什么

成功是一个美丽而充满诱惑的字眼,我们每个人一生都在追逐成功。成功究竟是什么?如何才能获得成功?勃郎宁说:“一分钟的成功,付出的代价却是好多年的失败。”拿破仑说:“我成功,因为志在要成功,我未尝踌躇。”罗曼·罗兰说:“只有把抱怨环境的心情,化为上进的力量,才是成功的保证。”维龙说:“要成功不需要什么特别的才能,只要把你能做的小事做得好就行了。”柏拉图说:“成功的唯一秘诀——坚持到最后一分钟。”从这些名人的话语中,相信你已经找到了答案。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 接受失败的体验 .....   | 169 |
| 挖掘内心的强烈渴望 ..... | 174 |
| 勇于改变自我 .....    | 178 |



## 倾听自己内心的声音

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 关注每一个细节 .....       | 183 |
| 常常是最后一把钥匙打开了门 ..... | 187 |

### 第九章 活在幸福的当下

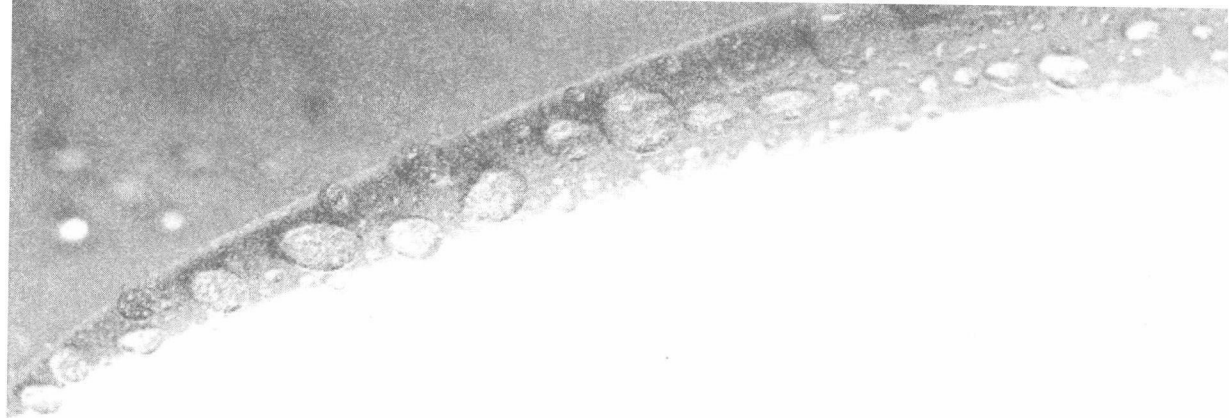
我们既不是生活在过去,也不是生活在未来,而是生活在当下。我们应当让当下的每一刻都充满幸福花瓣的味道。幸福并不见得是拥有多大权利,拥有多少财富,更多时候,幸福是人们内心的一种感受。修炼我们的内心,怀着感恩的心生活,宽容地对诗自己,对诗他人,珍惜我们眼前拥有的一切,包括亲人、朋友、爱人。这,便是幸福了!

|                |     |
|----------------|-----|
| 幸福是什么 .....    | 195 |
| 怀着感恩的心生活 ..... | 201 |
| 宽容是一种修炼 .....  | 208 |
| 珍惜当前的拥有 .....  | 215 |

### 第十章 生活原来可以这样快乐

生活中,我们可以拥有很多快乐。快乐就像翩翩起舞的美丽的蝴蝶,当我们处心积虑地想要抓住它,它往往会警惕地飞走。而当我们以一颗平常、自在的心态观赏它时,它反而会悄悄落在你的身旁。拥有平常之心,凡事不苛求,以幽默、放下的心态面对世事,做一个开怀自在之人,这就是每个人生活快乐的秘密。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 以平常之心面对世事 ..... | 223 |
| 人生不必太苛求 .....   | 227 |
| 幽默是一种智慧 .....   | 231 |
| 放下的快乐 .....     | 236 |
| 学学“假装哲学” .....  | 242 |
| 做最自在的自己 .....   | 245 |



## 倾听自己内心的声音

### 第一章 认识你自己

“认识你自己”。这是 3000 多年前刻在雅典德尔菲神庙石碑上的发人深省的箴言，至今被后人推崇！尼采也曾经说过：“我们无可避免跟自己保持陌生，我们不明白自己，我们搞不清楚自己，我们的永恒判词是：‘离每个人最远的，就是他自己。’”但是，“自己”却跟随着我们一生一世！认识自己，才能了解自己，战胜自己，才能最终成就自己。





## 你是谁

聪明的人只要能认识自己,便什么也不会失去。

——德国哲学家尼采

认识别人容易,认识自己却很难!你是谁?你认识自己,了解自己吗?正如那古老的寓言中所说,人生在世,每个人的颈上都挂着两只袋子,前面装的是别人的过错,这过错摆在自己的面前,看得清清楚楚,真真切切;背后装的是自己的过错,既看不见,也不容易感觉到。如果我们每个人都能够经常打开自己背后的那只袋子,看看自己,那么,我们便能真切地认识自己,认识“我”了。认识了自己,也便能以此设立正确的人生目标,把握自己的命运了。

“我是谁?”每个人在这简单又复杂的人生哲学问题上都会不知所措。因为我们关注内在的自我少之又少。

“你要知道你自已是谁。”被称为联想之父的柳传志在谈到自己成功之路时,总是这样说。柳传志的意思是说,人要获得成功,首先要有自知之明,而很多自命不凡者往往不知道自己是谁,也因而在自我陶醉中走向自傲,走向麻痹大意,结果饱尝失败苦果。

有一位老渔民在海上打鱼打了几十年,有个年轻人看着他那从容不迫的样子,心里十分羡慕。



## 倾听自己内心的声音

有一天,年轻人若有所思地看着远处的海,突然想听听老人对海的看法。他说:“海是够伟大的了,滋养了那么多的生灵……”

老人说:“那么你知道为什么海那么伟大吗?”

年轻人说因为海纳百川。

老人接着说:“海之所以那么伟大,全在于海知道自己的位置在哪里。海能装那么多水,关键是因为它位置最低。”

要想走向事业的巅峰,任何人都不可自命不凡,都应该改掉身上的毛病。然而现实中却有许多人并不能正确摆正自己的位置,因此经常为自己的一点成绩沾沾自喜,自己有一些优点便以为老子天下第一,夜郎自大。相反,如果能把自己的位置放得低一些,就会有无穷的动力和后劲。正是老人把位置放得很低,所以能够从容不迫,能够知足常乐。

生命的本质是舒展,而非抑制。舒展自己,将生命的每一个潜力释放,让我们的生命回归自然的轨道上。自命不凡的人常常固执己见、唯我独尊。他们听不进别人的只言片语,往往以自我为中心,以为自己的能力强过任何一个人,其实是他们夸大了自己的能力而已。有一定的自信与自尊是好的,但过分了也就变成自高自大。自我中心者往往爱将自己的意志强加到别人头上,以自己的态度作为别人态度的“向导”,认为别人都应该和他有一致的看法和意见,若稍有异议,就总认为自己正确而别人错误。他们不愿改变自己的态度,即使明知自己错误也是如此。他们自尊心极其强烈,在别人看来微不足道的事情,在他们看来却是极伤面子、极伤自尊心的事情。他们不愿伤自尊心,于是便不择手段地维护自己的自尊心,哪怕对自己并无益处。

所以,我们不应该像乞丐一样,总是在向人乞讨赞美。一个人纵然是天才,也不应该自我吹嘘。我们应该踏实肯干,而让别人去

卖弄口舌。你做什么事情应该让人知道,但是不应该到处叫卖。一个人有无才能与否,不是看其最上的说辞,而是在行动中见其真伪。

从前,太阳光秃秃的,特别难看。所以,太阳整天愁眉苦脸的,特别伤心。天神知道了这件事情,就特别想帮助它。可是天神没有这样的法力,只好看着太阳伤心了。

一天,太阳到东海边喝水,东海龙王知道了太阳光秃秃的不好看,于是把自己的一个变身法宝给了太阳,并说:“你想变漂亮,就必须把法宝飘上天空,许下心愿。”太阳谢过东海龙王后,把法宝飘上天空,许下让自己变漂亮的心愿,太阳一下子变成了五彩颜色,果真实现了它的愿望。

可是,自从太阳变成五彩颜色之后,就非常得意,天天干坏事,天天炫耀自己怎么怎么的美,东海龙王知道了这件事,立刻把法宝的力量吸了回去,并且对太阳说:“以后,你一定要处处做好事啊!”

这个故事告诉我们一个道理:有成绩不能骄傲,或做人不能骄傲。骄傲的结果对所有的人都是一样的,它让所有人都分享到它的“恩泽”,只是每个人用不同的表现方式和手段来表现它罢了。我们常常批评别人太过骄傲,但是却看不到自己同样的品性,如果你自己没有骄傲之心,就不会觉得别人的骄傲是种对你的冒犯。

骄傲有很多的害处,但最危险的结果就是让人变得盲目,变得无知。骄傲会培育并增长盲目性,让我们看不到眼前一直向前延伸的道路,让我们觉得自己已经到达山峰的顶点,再也没有爬升的余地,而实际上我们可能正在半山腰徘徊。所以说,骄傲是阻碍我们进步的大敌。同情我们敌人的不幸,常常更多的是由于骄傲而非善良,我们之所以对他们表示同情并不是我们出于安慰的好心,而在很大程度上为了显示我们比他们高一筹。





所以,当我们获得荣耀时,对他人要更加客气,荣耀越高,头要越低。另一方面,别老是提及你的荣耀,不然就变成了一种自我吹嘘,既然你的荣耀大家早已知道,那你何必要总是提及呢?

我们每个人一生都会经历三个阶段,“你应”、“我要”、“我是”。但在我们幼年时,由于我们和父母生活在一起,就会感受到非常的幸福;当我们成长到青少年时,我们就会通过自己的努力,而实现自己的人生价值;当我们到成年时,由于我们已经有了一些人生的阅历,就会给自己形成一种幸福状态,我们把这种幸福状态宣布为“我是”而体味喜悦。一些人“我是”的状态来得很迟,几十年,甚至一辈子都过去了,还一直都在“你应”的状态中。一些人随着成长自我意识有所转变,从“你应”过渡到了“我要”,一直处于“我要”的状态中。还有一些人则很早就开始了“我是”的征程,在这些人眼里,“我是一切根源”。

是的,你是一切根源!

认识到这一点,你便自知了,便找到了自己的人生定位,知道自己在什么时候应该做什么,应该追求什么,放弃什么。自知了也就活得明白了,活的真实了。西方有一句谚语:如果一个人知道自己想要什么,那么整个世界都会为之让路。

那么不自知呢,不自知就导致自己活不明白,人生在世几十年,不知道自己要干什么,想干什么,干了些什么,更无所谓幸福、快乐和成功了。

从前,有一个僧人去禅师道场参学。他到的时候,禅师正在锄草,突然草丛中钻出一条蛇,禅师见状举起锄头便砍。僧人见了很不以为然,说道:“我一直仰慕道长慈悲的道风,然而今天到了这里,却只看见一个粗鲁的俗人。”

禅师说道:“像你这么说话,到底是你粗,还是我粗?”