

●解开心灵的密码，生命的本相才会真正呈现●

心灵没有密码

梳理人生经纬，探秘生命真相，

让心灵的美丽画卷就此展开！

释放你的心灵，解开生命的真相！

就让我们穿越本书的灵魂，

去实践没有密码的心灵旅行……

Heart no password

周海燕◎著

中国商业出版社

●解开心灵的密码，生命的真相才会真正呈现●

心灵没有密码

梳理人生经纬，探秘生命真相，

让心灵的美丽画卷就此展开！

释放你的心灵，解开生命的真相！

就让我们穿越本书的灵魂，

去实践没有密码的心灵旅行……

Heart no password

周海燕◎著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵没有密码 / 周海燕著. —北京: 中国商业出版社,
2011.12

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7547 - 3

I. ①心… II. ①周… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 268806 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印刷

*

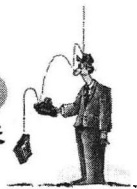
720 × 1000 毫米 16 开 17 印张 200 千字

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 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

让心灵成长

一次,和朋友去爬山,用尽九牛二虎之力终于爬到了山顶,我们俩气喘吁吁地坐下来休息。山下的一切尽收眼底!大自然真是巧手神功!“真的有点老了!”我感叹道。“哎,你觉得这几年你最大的收获是什么?”面对朋友突如其来的一问,内心忽然一颤,有点不安起来,不知道该如何回答,更重要的,或许是自己真的没有什么可回答的。

一晃几年过去了。当有一天,在生活的中央,我再次忆起当年朋友在山顶的那句问话时,我的内心忽然有了答案。我拿起电话,拨通朋友的号码,要告诉他我晚了好几年的回答,“嗯?什么?”朋友充满好奇地等待着。“心灵的成长!”我淡淡地跟他说。朋友听后,笑了。

这个广袤的世界中,万事万物都需要成长,树苗需要成长,花儿需要成长,孩子需要成长,我们的心灵也同样需要成长。世界上最美好的事情莫过于成长。树苗成长了,变成了参天大树,再不惧狂风暴雨,更为人们带来一片碧绿和清凉;花儿成长了,开出美丽的花朵,带给大自然一片芬芳;孩子成长了,挣脱父母的双手,打造



心灵没有密码

Xin Ling Mei You Mi Ma

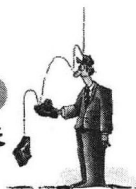
出自己的一片天地。我们的心灵呢？我们的心灵成长了，我们便可以找到真正的自己，释放出我们内心的所有能量，让生命的本质呈现，让受限的心灵放飞，让生命回归生命，让生命本身散发出独特而清幽的芳香。

心灵，是我们的精神花园，是我们成长的地方！心灵的成长，不是自动自发的，而是我们每个人主动追求的结果。

让心灵成长，就要找到真正的自我，看清自己的灵魂，明白我们内心的真正渴望。这样，我们才能看清生活的真相，在生活的每一个当下活得真实，过得快乐。正像李开复所描述的那样：“不要做别人，要做自己。听从自己内心的召唤，寻找自己独一无二的理想，引领自己的一生。”

问问自己，是不是还生活在懵懂中，在昏迷的世界中不愿醒来？走进你的内心深处，去找一找久违的自己吧！在通往自我灵魂的纯净世界中，你会真切地发现自己的渴望，发现自己的热情和创造，发现自己的美丽梦想！找到真正的自己，你将会迎接一个全新的生命旅程！

你会问：如何找到真正的自己？请看清你的内在，将你的焦点放在你的内在！外面的所有事物都是漂泊不定的，唯有我们的“心”一直静静地在里面。当你在“静”的中心观望“动”的世界的时候，你会发现，所有纷扰都与自己无关。你不会因为他人的评判就改变自己的信念，不会因为众人的呼喊就随波逐流，丢掉自我的主张，不会让他人来决定自己前方的路，因为你在自我世界的中心。在那个中心，你知道自己是谁，你明白自己为谁而活，你深切地了解自己



内心的渴望和梦想,你能够将所有的恐惧释放,坚定自己内心的承诺,那是本然的你,是真实的自己!

找到了内在的自我,做回真实的自己,你就站在了充满创造力的高塔上,你会发现自己无所不能的力量,并运用这股力量丰盈你的人生。

人生本身是没有限制的,所谓的限制往往是我们自己人为加上去的。正像麦可·柏纳德·贝奎斯所说的那样:“这会有界限吗?当然没有。我们是不受限制的存在,没有最高的限制。这个地球上的每个人,其内在的能力、才能、天赋和力量,是完全无限的。”

在人生这条宽广的大路上,很多时候,是你的心态决定了你的人生,甚至可以说,你的人生是你自己选择的结果。你可以选择欢快,也可以选择痛苦,这一切都源于你的内心。走进自己的内心,走进安静的自己,让自己来决定生活,自己做自己生命中最重要的那个人,爱自己,爱自己真实的生命,自己创造自己的人生,你会发现,你真的行!

伟大的心灵导师张德芬曾经说过:“亲爱的,外面没有别人只有自己。”我们看到的外在世界的一切都是我们内在投射的结果。所以,无须改变外在,只要改变我们的内心,我们就能改变自己的命运。

追求心灵的成长,就是为了让自己的活在觉察中,为了更好地去感受生命的快乐和喜悦,更好地去感受和表达人世间最美好的事物——爱,让自己生活在一种富足而丰盛的人生中。

当然,我们要说明的是,追求心灵的成长,并非是要否定我们



心灵没有密码***

Xin Ling Mei You Mi Ma

的物质生活,而相反,当一个人的心灵得到真正的成长之后,他的人生也会因此而变得成功而富饶!因为,这样的他,是真正的他,他能够真正地走在通往自己人生天职的道路上,活出自己的灵魂,这种来自原始生命的灵魂的力量是外在所有困难都无法抵挡的!

亲爱的,这条通往自我世界的路是漫长的,可能会有幽暗,可能不会一帆风顺,可能会遭遇坎坷和波折,不要怕,更不要停下。没有什么可害怕的!如果你真的心有所悸,请静下心来,将你内心的所有恐惧一一呈现,去感受它,去接纳它,去拥抱它,就像感受温暖的阳光,就像接纳一件美丽的礼物,就像拥抱自己的至亲至爱之人。如此过后,你会发现,所有的恐惧都消失得无影无踪,所有的胆怯、不安都不知去向。剩下的,是这个世界满满的欢喜、满满的爱。我们心灵的成长旅程,就像一次穿越黑暗森林的惊险活动。当幽暗的森林完成它的使命,它定会从你身边抽离而去,而你,将带着自己独特而珍贵的心灵体验,回归阳光的怀抱!

公司简介

北京百朗教育发展有限公司成立于 2001 年。公司成立之初便确立了以企业管理类培训为主,同时开展企业咨询诊断、管理方案设计、经管励志类图书出版发行及国际教育交流合作的经营思路。

公司总部位于中国教育科研的中心——北京中关村数码大厦,现已发展成为拥有中企培训网(www.china-peixun.com)、百朗国际会议服务中心、百朗创新管理咨询、百朗经管图书共五家子公司的集企业培训公开课、管理咨询、企业内训、网络商学院、会议会展服务、出版发行为一体的综合性教育培训实体。

公司成立 10 年来,一直坚持以“为企业提供优质课程和专业服务”为宗旨,凭借科学的管理方法和雄厚的师资资源,以“高起点、新知识、求实效”为原则,通过与国内外各高校、教育机构合作,在国内率先开设了一系列精品课程,累计参训企业 8000 余家,并与国内外众多知名企业集团建立了长期合作关系。

集团下设的百朗图书事业部,一直秉承“做出版界最优秀的图书”的理念,全面整合培训专家、教授等核心资源,将最好最精美的图书奉献给广大读者!公司出版的众多经管励志类图书,深受广大企业和读者的喜爱和欢迎。百朗图书事业部将再接再厉,出版更多

高品质、实用性,畅销和常销相结合的精品图书,回馈广大企业和读者,并将图书事业部打造成最具成长力、影响力和可持续发展的出版集团,将图书事业做大做强,推动文化出版事业更好更快地发展!

百朗企业文化

企业愿景:成为在中国及全球最具影响力、最受尊敬的教育咨询、出版机构

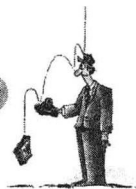
企业使命:打造精品图书,开发企业人才,促进经济发展

核心价值观:真实、简单、感恩、诚信

经营理念:服务企业,服务读者,精品出版,创新发展

质量理念:过程精细,结果满意

企业优势:前瞻性的理念 + 一流的专业化队伍 + 独特的工作模式 + 优秀的战略伙伴



目录

第一章 找到真正的自己

生活中,我们常常带着一副面具,别人看不清自己,时间久了,我们竟把面具当成自己的脸了,连自己都忘记了自己的真正模样。问一问自己:你是谁?你有多久没有做自己了?在我们短暂的一生中,唯有找到真正的自己,才能全然地活在真实的生命里,这是获得自由,释放自我,走向幸福和安康的唯一方式。找到真正的自己,坚持自己的信念,不被他人的标准和评判所影响,你将会发现生命的无穷能量和乐趣。

坚守自己的信念	3
你为谁而活	7
每一个生命都有自己的抵达地	12
释放你的恐惧	19
信守内心的承诺	25

第二章 挖掘你无所不能的力量

为什么他人的生命中总是有奇迹发生?从小手工很差的爱因斯坦,双目失明的贝多芬,因病致残的张海迪,为什么他们总是能够超越自身的局限,创造出自己人生的辉煌呢?和这些人相比,我们的条件真的很差吗?那为什么取得成功的是他们,而我们却如此平庸呢?问题的关键就在于一个人潜能的开发!一个人要想取得一定的成就,与其花费时间和精力去改变客观条件,不如竭尽全力地去开发自己的潜能。那时,你会发现,你自己就拥有着无所不能的力量,你自己本身就是一座亟待挖掘的金矿!

伟大的力量之源——潜意识	31
潜意识的神奇力量	37
最大限度地开发自己的潜能	40
不要总是忽略上天的恩赐	46
自信的力量	51
每个人的身体里都有一颗神奇的种子	57



第三章 放飞心灵的翅膀

让生命失去欢乐和色彩的**不是痛苦**,而是我们片面地看向生活的视角,让生活走向苦难和失败的**不是“顽强”**的无法逾越的困难,而是我们将自己牢牢锁铸住的心灵枷锁。没有谁的心灵是永远完美无缺的,心灵也会困惑,也会迷茫,也会有受限的时刻。放飞心灵的翅膀,让生命没有约束地飞翔!

不幸源于你的内心	65
你无法要求生活总是“风和日丽”	70
解除心灵的枷锁	74
人生需要“冒险”	80
越去担心的事情越容易成真	83

第四章 做自己生命中最重要的那个人

在你痛苦的时候,是谁对你不离不弃,真正扶你走出伤痛的牢狱?在你遭遇挫折一蹶不振的时候,是谁鼓励你爬起来,继续向前?在决定你人生起落的大事件上,是谁果断地作出抉择,决定自己前方的道路?是妈妈?是爸爸?是爱人?是朋友?或许我们的亲戚朋友会给我们建议,给我们关爱。然而,一个人如果自己不去思考,不去努力,不想向前,他人所有的努力都毫无意义。因此,谁才是你生命中最重要的那个人?不是他人,而正是你自己!所以,请认清自己,珍爱自己,相信自己,你是这个世界的唯一!你的存在就是一种价值!在人生的关键时候,唯有自己才能拯救自己。你才是自己人生的真正创造者!

你很重要	89
时刻不忘爱自己	94
你是独一无二的	99
认清自我价值	103
自己才能拯救自己	111
你创造了自己的人生	116

第五章 建造心灵的美丽圣殿

如果说生命是一座美丽的圣殿,那么我们的**心灵便是这座圣殿的灵魂**。一个人心灵世界的所有一切都清晰地写在这圣殿之上。心灵的容量有多大,我们人生的路就有多宽广!心灵的境界有多高,人生的智慧就有多富足!让我们建造一座心灵的富饶圣殿!

接纳生命中的一切	125
扫清阴霾,让阳光照进来	130



宽恕他人就是善待自己	135
人生在痛苦中成长	139
和负性情绪和谐相处	147

第六章 快乐的人生才有意义

快乐是我们每个人追求的人生目标之一。一个人的真正快乐,需要我们向自己的内心去寻找。正像布雷默所说的那样:“真正的快乐是内在的,它只有在人类的心灵里才能发现。”时刻保有一颗乐观积极的心,驻足人生的每一个当下,去真实体验生命的喜悦!

快乐不快乐由你自己决定	155
探寻你内心深处的快乐	160
乐在当下	164
让心灵随着音符跳动	171
要工作不如快乐工作	177
快乐需要分享	182
展现微笑的魅力	187

第七章 爱是一切力量的源泉

为了爱,我们来到人世間。生命所有的形式都是为了去表现爱,去获得爱。爱,是我们生命的本质,是所有力量的源泉,是人生快乐和幸福的秘密武器。世界正是因为有了爱才变得如此丰富和美好,变得让人恋恋不舍!学会爱的艺术,发挥爱的能量,让爱得到不断的滋养和成长!

生命的本质是爱	193
爱的伟大力量	198
爱可以创造奇迹	203
爱需要滋养,需要成长	207
让爱成为生命的习惯	211

第八章 每个人都有自己的人生职责

奥格·曼狄诺说:“我们每个人都必须在自己的生活范围内完成自己的职责。”每个人都有自己的人生职责和人生使命,找到自己的天职,发挥自己的独特优势,生命才会变得畅通无阻!生命的满足就来自于对生活职责的完成。你是否走在天职的道路上,你是否有颗坚定的心?成功没有捷径,不要犹豫,不要退缩,脚踏实地地、勇敢地前行,完成自己的使命,走向自己人生的巅峰吧!

工作是我们的职责	219
----------------	-----



心灵没有密码***

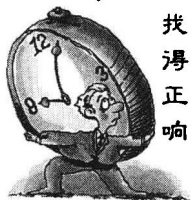
Xin Ling Mei You Mi Ma

找到你的天职	223
找到你的优势	229
拒绝浮躁——让双脚行走在土地上	236
你让机遇找到了吗	242
是什么让你走向成功	247



第一章 找到真正的自己

生活中,我们常常带着一副面具,别人看不清自己,时间久了,我们竟把面具当成自己的脸了,连自己都忘记了自己的真正模样。问一问自己:你是谁?你有多久没有做自己了?在我们短暂的一生中,唯有找到真正的自己,才能全然地活在真实的生命里,这是获得自由,释放自我,走向幸福和安康的唯一方式。找到真正的自己,坚持自己的信念,不被他人的标准和评判所影响,你将会发现生命的无穷能量和乐趣。





坚守自己的信念

信念是鸟，它在黎明仍然黑暗之际，感觉到了光明，唱出了歌。

——印度诗人、哲学家泰戈尔

英国萧伯纳曾经说过：“一个人的信仰或许可以被查明，但不是从他的信条中，而是从他惯常行为所遵循的原则中。”歌德也曾经说过：“谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。”在我们寻找自我的过程中，坚守自己的信念对自我的重生有着重要的意义！在人生的大起大落、欢喜悲痛中，我们唯有坚守自己的信念，才能更加真实地生活在这个世界上，更加清晰地听到自己内心的呼唤，更加完整地做一个真正的自己！

芭芭拉·安吉丽思在她的最新著作《活在当下》中记录了一个故事：

20世纪初，俄罗斯帝国境内一个小村落里，住着一个犹太小男孩。那时候，沙皇的军队——哥萨克人，正在各地对犹太人进行大规模的迫害。每天市集上热闹时，全村的人都聚集在大广场上交易买卖，哥萨克人就会在这个时候，骑着高大骠悍的马来到市集上，打翻犹太人的货物、商品，接着宣布沙皇限制犹太人自由的最新教



令,然后骑着马扬长而去。

小男孩和祖父的感情非常亲密,他的祖父正好是这个村子里的老教士。村子里的犹太人都相信,他们的教士和犹太人的祖先亚伯拉罕或摩西一样睿智。小男孩每天都会陪祖父从他们简朴的家散步到集市去。哥萨克骑兵总是挥鞭而至,掀起漫天尘土,宣读当天的事物令:“今天起,任何犹太人购买马铃薯,一次不得超过五个。”或是:“沙皇有令,所有犹太人必须将他们最好的牛立刻卖给国家。”

每天,同样的故事不断重演——老教士和其他人一起听着沙皇的敕令,然后他向那些哥萨克人挥舞着他的拐杖,大声叫道:“我抗议!我抗议!”然后其中一个哥萨克人就会骑着马过来,用马鞭狠狠地抽向老教士,临走之前还要吼一声:“闭嘴,你这老蠢货!”老教士捱不住鞭子,就会倒在地上,他的教徒们会冲过去扶他起来,帮他拍掉衣服上的泥土,然后他的小孙子再搀着他回家。

日复一日,月复一月,小男孩惊悚地看着这一幕再三重演。终于他再也忍不住了,有一天,他送满身乌青的祖父从集市回家时,小男孩鼓起了勇气问:“亲爱的老教士,”小男孩的声音带着点微微的颤抖,“您明知道那些士兵一定会打您,为什么还要每天在他们面前抗议沙皇呢?您为什么不能保持沉默呢?”

老教士对孙子慈祥地笑道:“因为明知是错的事情,如果我不大声抗议,我就会渐渐和他们一样了……”

是啊,只有坚守自己内心的信念,才不至于沉默在他人的声音和世界中,不至于丢失了原本的自我。