



雕刻自我·修养读物书系

积聚你心中的 正能量

THRIVING WITH **POSITIVE ENERGY**

段奇清◎著

NLIC2970866534

一本提升能量、强大内心的“护身书”

一本抚平情绪、滋养灵魂的“安眠书”

《读者》《意林》《青年文摘》签约作家温暖分享
希拉里、阿黛尔、林书豪、于丹、唐骏、莫文蔚……
真实的正能量故事，积极的潜意识转变



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



积聚你心中的 正能量

THRIVING WITH **POSITIVE ENERGY**

段奇清◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

积聚你心中的正能量/段奇清著

北京: 中国经济出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5136 - 1932 - 5

I. ①积… II. ①段… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 225117 号

策 划 人 典颂文化

策划编辑 崔姜薇

责任编辑 姜 子 崔姜薇

责任审读 霍宏涛

责任印制 张江虹

封面设计 华子图文设计公司

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 三河市佳星印装有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13

字 数 193 千字

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2013 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 1932 - 5/B · 6

定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

正能量人物集结号

明星英雄谱

- 阿黛尔**：英国女歌手，格莱美奖获得者 | 031
- 魏敏芝**：电影《一个都不能少》主演 | 033
- 林书豪**：华裔 NBA 明星，《时代》周刊封面人物 | 035
- 哈里森·福特**：美国著名电影演员，好莱坞星光大道“荣誉之星” | 044
- 娜塔莉·波特曼**：奥斯卡金像奖获得者，十三岁时出演《这个杀手不太冷》 | 095
- 明道**：中国台湾著名主持人、演员 | 141
- 何静**：著名女歌手，中国说唱音乐第一人 | 145
- 叶莉 & 姚明**：青梅竹马的篮球明星夫妇 | 182
- 何音 & 黄志忠**：在电视剧《原罪》中扮演夫妇的真实夫妇 | 184
- 莫文蔚**：中国香港影、视、歌多栖女星 | 189
- 王家卫**：中国香港著名导演 | 191

名人英雄谱

- 阿努雷哈·柯伊蕾拉**：“尼泊尔之家”创始人，世界著名慈善家 | 003
- 胡雪岩**：容人之过、敢于放权的晚清大商人 | 013
- 曹德旺**：福耀玻璃公司总裁，著名慈善家 | 014

- 斯科特·尼森**：好莱坞金牌发行人，慈善家 | 018
- 克里斯蒂安娜·阿曼波尔**：世界上最著名的女记者之一 | 033
- 埃德蒙·希拉里**：新西兰登山家，“征服世界最高峰第一人” | 037
- 梁振英**：香港特别行政区第四任行政长官 | 040
- 黄启均**：“燃具大王”、华帝公司总裁 | 046
- 杰米·戴蒙**：华尔街摩根大通集团首席执行官 | 049
- 阿德里亚**：“世界 50 佳餐馆”斗牛犬餐厅的创办人 | 051
- 周鸿祎**：奇虎公司董事长，宣布 360 杀毒软件永久免费的 IT 名人 | 054
- 吴子申**：永业集团董事长，“新农业的革命者” | 056
- 张立勇**：从清华厨工变为“金领硕士”的英语传播公司 CEO | 058
- 希拉里**：美国第 67 任国务卿 | 068
- 洪昇**：清初著名戏曲家，《长生殿》作者 | 070
- 王羲之**：东晋著名书法家，代表作《兰亭集序》 | 072
- 张作霖**：维护规矩的铁腕军阀 | 074
- 忽必烈**：元朝的创建者 | 076
- 汪应轸**：明代武宗年间泗州太守 | 077
- 曾国藩**：晚清重臣，湘军创立者和统帅 | 079
- 冈索勒斯**：美国亚默理工学院创始人，哲学家、教育家 | 081
- 基辛格**：当代美国著名外交家、国际问题专家 | 081
- 李厚霖**：恒信钻石机构创始人，中国钻石品牌第一人 | 087
- 金小鱼**：迷恋中国文化的美国女青年，湖南卫视主持人 | 100
- 汤姆·萨基**：钟情于废品重复利用的公司总裁，“垃圾时尚”创意者 | 102
- 许景南**：中国最大的篮球装备生产商匹克集团董事长 | 104
- 段雅丽**：在时尚之都巴黎掀起中国拉面风的甘肃女孩 | 106
- 王海**：诺基亚中国区客户及华南区市场营运总经理 | 109
- 冯军**：华旗资讯数码科技有限公司总裁，“爱国者”品牌创始人 | 114
- 陈永青**：天骄特卫安全顾问公司创办人，主导保镖产业化的革命者 | 117
- 于丹**：当代著名文化学者 | 127

- 李小萌**：制片人、导演，著名经纪人 | 136
- 许英来**：中国“女梵高”，聋哑人画家 | 148
- 席勒**：德国诗人、哲学家、历史学家和剧作家 | 155
- 唐骏**：中国著名职业经理人 | 159
- 吴宇森**：以暴力美学闻名于世界影坛的导演 | 161
- 戴尔·卡耐基**：美国著名的企业家、教育家和演讲口才艺术家 | 162
- 钱钟书**：中国现代著名作家、文学研究家 | 163
- 韩诚烈**：一生痴爱宋美龄的湖北汉子 | 173
- 博伊尔**：2009年诺贝尔物理学奖获得者，电荷耦合器件发明者 | 175
- 林徽因**：中国第一位女建筑学家，被胡适誉为“中国一代才女” | 178
- 袁隆平**：中国杂交水稻之父 | 181
- 吴冠中**：当代著名画家、美术教育家 | 181
- 黄侃**：近代著名语言文字学家 | 187

003

平民英雄谱

- 丁大卫**：到中国“义务助学”的美国青年 | 006
- 谢兰**：救助劫犯、感动劫犯的热心茶馆老板 | 008
- 李伟**：一位四处打工的副局长 | 010
- 加斯帕·斯楚林加**：录像导演兼制作人 | 021
- 闫妮**：感动施瓦辛格和泰森的中国女孩 | 023
- 李景文**：宋代的一位平民 | 065
- 马丁·莱西乌斯**：“狂风暴雨之旅”公司创办人 | 097
- 王铁军**：反劫制暴的谈判高手 | 113
- 马灿**：与70多吨重的“自卸王”不屈抗争4个多小时的父亲 | 130
- 田西平**：将孩子归还生父的养父 | 133
- 李国栋**：以舌头书写守护神话的伟大父亲 | 139

content

感动世界的英雄妈妈	003
快乐是飘荡于天空清新的云彩	006
洪水毒蛊在善心面前也会低头	008
含泪的笑脸	010
为他人的心灵开一扇窗	013
仁慈就是看好自己的兜	014
让心海之上阳光灿烂	017
做慈善，还要消除精神垃圾	018
人人都有一种奋勇的本能	021
换取的是灵魂的轻盈和生命的升华	023
【心灵小憩】放牧心灵	026

做一片不变的云彩	031
成功只要一场雨	033
做矮个子中的高个子	035
你并非足够优秀	037
放低自己	038
向“有花有草”的地方走	040

THRIVING WITH POSITIVE ENERGY

第 1 季

纯净的心灵 感应正能量

一个静谧的早晨，他用脚轻轻丈量着时光。一片晖光中，他看到了一个太阳，不，是十多个太阳，也不，是百来个太阳……定定神，明白自己已来到了一个池塘边，池中有田田的荷盖，荷盖上有莹莹的露珠。原来，每一颗露珠就是一个太阳！

如果说池塘是“互联网”，一颗露珠也许只能称得上一个“微博”。只因露珠的“微博”清澈纯净，一个太阳也就投入到了它的怀抱。

◎ 感动世界的英雄妈妈

2010年12月2日，联合国儿童基金会给一位老人写了一封信，称她为“英雄妈妈”。在2010年的“CNN（美国有限电视新闻网）年度英雄榜”中，她高居榜首。其实，早在1994年，联合国儿童基金会就被她感动，为她提供了一定的资金支持。这位英雄妈妈就是尼泊尔的阿努雷哈·柯伊蕾拉。

003

说她是英雄，因为她并非武装警察人员，可她或经常与警察突击搜查妓院，或在尼泊尔、印度边界线上巡逻。她的办公室曾两次被亡命之徒彻底摧毁，她的双手更是在与歹徒的搏斗中变得伤痕累累。然而，她似乎没有丝毫畏惧。

柯伊蕾拉曾是尼泊尔一所小学的英语教师。当年，作为一名虔诚的印度教徒，她常常到加德满都市中心以东五公里的苏帕提拉特神庙祷告。有一件事给她的心灵造成极大的震撼。一天，经常在神庙门口乞讨的四个小女孩突然失踪了，一个多月后，她们又重新出现在了神庙前。她好奇地上前询问这些女孩，这才知道，她们来自尼泊尔乡村，几年前被人贩子骗到印度孟买卖进了妓院。饱受摧残后，满身病痛的她们被赶回尼泊尔，她们身无分文，只得靠乞讨为生。尤其让人痛心的是，一个月前，她们终于凑齐了回家的路费，本以为从此能与家人团聚，可家人认为病恹恹的她们是

家中的累赘，将她们赶了出来……

女孩们的悲惨遭遇深深刺痛了柯伊蕾拉的心，她再也坐不住了，她要拯救这些女孩于水火，给她们新生。1993年，她从每月一百美元的微薄薪水中拿出一部分，租下两间房子，开了一家小杂货店，雇那几位女孩为店员。

不多时，她从这几位女孩口中了解到，整个尼泊尔和女孩们有着同样命运的人不下三十万。被骗到印度时，这些女孩中最小的才七岁，最大的也只有十四岁。到印度后，她们的证件一律被夺走。为偿还永远也还不完的“买入费”，她们每天都要被迫无数次地去做那些龌龊的事，过着暗无天日的生活。还有很多花季少女，或被毒打，或感染上艾滋病，或被活埋，悲惨地结束了短暂的一生。女孩们惨不忍闻的遭遇，让柯伊蕾拉一连好多天夜不能寐。她决心与摧残女性的罪恶行径进行殊死斗争，要与人性最丑陋的一面来一场决战。

004

1993年11月，她忍痛离开了自己执教了二十多年的学校，变卖了所有家产，在加德满都郊区租下三间小屋，成立了一家名为“尼泊尔母亲之家”的公益组织。一方面，她与警察一道，解救被迫害的雏妓，将她们安身在那几间小屋子里；另一方面，她四处呼吁，让社会关心这些受害女孩。1994年，联合国儿童基金会的工作人员到她那儿考察，他们被柯伊蕾拉的举动深深感动了，随之为“尼泊尔母亲之家”专门拨了一笔资金。尼泊尔各界也开始关注“尼泊尔母亲之家”，人们有钱的出钱，有力的出力。1995年，英国王储查尔斯王子应柯伊蕾拉的呼吁，卖掉自己收藏的一些山水画，并将所得六百八十六万卢比捐献了出来。

有了社会的支持，柯伊蕾拉的热情更高了。对于来到“尼泊尔母亲之家”的女孩子，她总是视为己出。她自己没有孩子，但她说她们就是自己的女儿。她就是这样，有着一颗金子般的心。

女儿们刚来时，有病的先看病，在身体有所恢复之后，她便找舞蹈老师教她们跳舞，并且带她们看心理医生，为的是慢慢地让她们卸下心理包袱。然后，她会协助女孩们向法院提起诉讼，让她们得到法律救助。对于那些自愿留下来工作的女孩，她便将她们送进培训班，或学习舞蹈，或

学习一些心理学知识，使她们在帮助新来的受害女孩时能够得心应手。对于那些有一定能力、想自主创业的女孩，她就为其提供小额贷款。而那些身患重病、即将离开人世的女孩，则会在她建立的临终关怀医院里，有尊严地离开人世。

为了有效预防类似悲剧的发生，她还在乡村建立了一个个“预防家园”，以发传单、唱歌、演街头剧等形式，揭露人口贩子的罪行，让人们加以防范。在尼泊尔和印度边境的九个口岸，她还建立了“过境家园”，为那些逃出火坑、打算回家的女孩提供帮助……现在，她已在尼泊尔的二十个地区建立了分支机构，拥有了二百一十名工作人员，包括学生、记者、律师、医生、护士和警察等。

柯伊蕾拉的行为感动了许许多多的人，先后让一个又一个慈善人士和机构慷慨解囊。2002年1月，德国一名慈善家捐助一百七十万美元，在加德满都城边兴建了一个占地四千九百平方米的“尼泊尔母亲之家保护与修复中心”。近两年，中国相关部门和人员为其提供了帮助，美国政府也为她捐款五十万美元……

1993年至今，柯伊蕾拉共解救出了一万二千多名受害的女孩。每逢节假日，就会有那么多的女子回到她的身边，亲昵地喊她“妈妈”，与她温馨地聊起家常。聊着聊着，她会情不自禁地说：“我真想这个‘尼泊尔母亲之家’早点关闭！还世界一片清明。”女儿们说：“要是这样，尼泊尔的女性就有福了。”

不要认为一个人的力量渺小。只要你身怀一颗慈悲心，努力去行动，你就会是一个感化天下的人，一个令人仰慕的人。

◎ 快乐是飘荡于心空清新的云彩

追求快乐是人的天性。可快乐究竟是什么，怎样获取快乐，每一个人的理解和认识并不尽然相同。在有些人看来，快乐就是飘荡在心空中的一朵朵清新的云彩。

快乐并不一定与闲适轻松有关。

006 美国青年丁大卫从美国来到北京，从北京到兰州，又从兰州到甘肃最为艰苦、最需要他的西北民院。学院每月要给他一千二百元工资，他却只接受九百五十元。2000年，丁大卫在民院教课之余，每周还抽出三天时间到国家重点扶贫县甘肃省东乡族自治县“义务助学”。

在东乡族自治县，他整天忙得不亦乐乎。他要先去邮政所取信、订杂志，随后又去离县城四十分钟路程的免古池乡马场恩溢学校看望那里的六名女老师，顺便给老师们订几份杂志。他还去先要坐半小时中巴车再步行五公里山路、离县城最远的东源乡包岭恩溢学校，为学生发放捐款，并把接受捐款的学生名单写信告诉捐款人。他还到春台乡祈牙小学和校长商量给学生做校服的事。每到一所学校，他都要趴在教室的窗户旁，数一数坐在里面的学生是多了还是少了。

这样杂七杂八的事还有很多。他为学校1.5元一度的电价去和电力部门理论，为一个语言功能有障碍的孩子联系聋哑学校和赞助人，为春节期间带东乡的六位老师去广东恩溢学校培训的事向县教育局汇报，还要为双语教学项目培训老师翻译资料……

丁大卫不求清闲，甘愿如此忙忙碌碌着“尽义务”，并从中得到了极大的快乐。丁大卫的快乐来自于他心灵的踏实、满足，来自于他“不愿看

到东乡族自治县再有那么多文盲”的信念，来自中国孩子一双双充满期待和感激的眼睛。

快乐并不一定与金钱财富有关。

她是一个中国女孩，在一家大型企业做秘书工作，年薪二十多万元。在他人看来，她有一份体面的工作，经济收入也很不错，应该很满足了。可她厌倦了每天枯燥的写写画画，厌倦了复杂的人事关系。她率然辞职，来到一个偏远的山村当老师。尽管月薪只有几百元，物质也十分匮乏，可她非常快乐。

女孩的快乐来自于含有诸多“希望、质朴、尊重”的一声声“老师”的称呼，来自于山民们热情坦荡的心灵，来自于清新得好像另一个星球的空气，来自于山村融洽快乐的氛围，来自于她不同于普通人的价值观、人格的独立及心灵的宁静。

快乐是恬淡从容的率性而为，是坦荡豁达的兴之所至。

有这样一位老人，在丈夫逝去十六年，自己已到七十三岁高龄时，独自一人拍了一张婚纱照。照片上的老人穿着雪白的婚纱，脸上打了很浓的腮红，还描了她一辈子不曾描过的眼线和口红。老人说，就图个时新，并不想悬挂着。老人挺快乐。

老人的快乐来自于一份随性而起的梦想的成功实现，而又随之轻描淡写地打发掉这个成功。

快乐是飘荡在心空中的一朵朵清新的云彩。这样的快乐使我们不将人生的旅程局限在某个“景点”、某个目标，而是一路走过去，倾心尽情留意于沿途的风景，在承担中享受生命，在享受中愉快地付出。