



身心灵魔力书系——品格丛书

当你失去月亮的时候，还有满天的繁星

憧憬力

病树前头 万木春

孟祥广 / 著



中国出版集团
现代出版社



身·心·灵 魔力书系——品格丛书

当你失去月亮的时候，还有满天的繁星

憧憬力

病树前头 万木春

孟祥广 / 著



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

憧憬力:病树前头万木春 / 孟祥广著. —北京:现代出版社, 2014.2
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1980 - 4

I. ①憧… II. ①孟… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 022272 号

作 者	孟祥广
责任编辑	王敬一
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 1980 - 4
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

许多人一踏上社会就希望一鸣惊人，名利双收地拥有一切。这样急功近利，不注重人生的积累，是难于起飞的；相反，能不辞辛苦地为自己拓展好助跑的跑道，从而争取优势不断发挥，才能逐渐使事业有所发展。那么给生命一个助跑的过程吧，这样，我们的人生就可以飞得更高。

一个人的成长、成熟、成功，其实是一个不断进行积累的循序渐进的过程，人的身上要拥有无穷大的潜力，主要靠平时的积累。助跑的过程其实就是让自己的潜力得到极至发挥的一种措施，就是为了让自己的跑得更快，跳得更高，跳得更远。可以说助跑的过程是一个漫长的过程，但没有这个过程是不可能最终获得成功的！我们每天都在积累，我们每天都在助跑，因为我们的心中有一个目标！

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵！其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实，面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧，给那些浮躁的心清凉解毒，



憧憬力——病树前头万木春

进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

青少心理自助丛书

……

C 目 录

CONTENTS

第一章 因为憧憬所以幸福

拥有积极的思想才有美好未来 ◎ 3

转换思想 让自己有憧憬 ◎ 8

把快要死去的梦想急救过来 ◎ 12

热情的心态让你有憧憬的力量 ◎ 16

热情是激发憧憬的源泉 ◎ 19

有热情才有憧憬力 ◎ 22

调动全身的积极细胞 ◎ 26

憧憬让人“新生” ◎ 29

第二章 憧憬力利人又利己

实践希望 活出朝气 ◎ 35

直面现实是一种勇气 ◎ 39

让挫折成为财富 ◎ 44

在希望中寻找和发现商机 ◎ 47

有了目标,然后行动! ◎ 51

用耐心去等待成功 ◎ 55



憧憬力——病树前头万木春

不要一味地模仿别人 ◎ 58

做个健康的快乐人 ◎ 61

成功是需要冒险精神的 ◎ 64

利用商机,到达成功的彼岸 ◎ 67

机遇偏爱有准备和有理想的人 ◎ 69

第三章 让一切都充满憧憬力

憧憬是一种角度 ◎ 75

憧憬的前提是愉快地接纳自己 ◎ 79

不悦纳自己就无法快乐 ◎ 83

给自己一份快乐的希望 ◎ 86

塑造积极的心态 ◎ 90

积极的心态创造充满憧憬的人生 ◎ 93

第四章 只有异想,才有天开

相信自己 创造奇迹 ◎ 99

相信者就会拥有 ◎ 102

自信憧憬的第一步 ◎ 105

相信自己了不起 ◎ 108

憧憬需要自我激励 ◎ 111

走出一条不平凡的道路 ◎ 114

憧憬的感染力 ◎ 117

信念与行动的力量 ◎ 120

第五章 焕发潜在的憧憬力

让自己在苦难中提升憧憬的能力 ◎ 125

放松自己 做自己憧憬能力的拥有者 ◎ 128

积极地面对问题 ◎ 130

永远的憧憬 ◎ 133

行动让憧憬更有力量 ◎ 136

敞开你的心扉 ◎ 139

负面思想太多就没有憧憬 ◎ 142

憧憬的磁场 ◎ 145

第六章 有憧憬力的人生

欣然地接纳你自己 ◎ 151

不要为打翻的牛奶哭泣 ◎ 154

热情的力量 ◎ 157

不要忽视自己的价值 ◎ 161

把憧憬注入你的生活 ◎ 165

开辟出意想不到的奇迹 ◎ 169

让自己有勇气憧憬未来 ◎ 173

积极融合 焕发你的憧憬能力 ◎ 176

第七章 减压,注入憧憬力

减轻压力 乐享生活 ◎ 181

利用压力激发憧憬 ◎ 184

将愿望之流注入活水 ◎ 187

改变自己 拥有憧憬 ◎ 189

让思考与憧憬相得益彰 ◎ 192

让精神成为你的人生导航仪 ◎ 195

人要学会“释怀” ◎ 198



第一章

因为憧憬所以幸福



叔本华说：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒到充满胆汁的口中会变苦一样。”是的，如果你的心中装满了不快乐的想法，则上品的醴也不会让你的心变得甜蜜。生活总是一样的，不一样的只是你的心态。在任何一天、任何一个时候，你的心里都将充满对未来的憧憬，这取决于你的思想，而不是外界因素。青春是生命中的一段时光，更是心灵上的一种状况。它跟丰润的面颊、殷红的嘴唇、柔滑的皮肤有关。更是一种沉静的意志、想象的能力、思想上的愿望，更是生命之泉的新鲜血液。



拥有积极的思想才有美好未来

相似的想法会有相似的行为,有积极的思想的人生才有憧憬力。想象一下如果一家有两千名员工的公司,大多数员工的思考都是负面的,那么这家公司就没有机会成功。一家公司确实会因为正面或负面的思想而导致成功或失败,具体到一个人,道理也一样。

有什么样的思想就有什么样的境遇

积极思想吸引正面能量而导致成功,消极思想吸引负面能量而导致失败。请认真问自己:“我从早到晚在用什么方式思考,又都产生了哪一种能量?”

美国超人气激励大师卡米洛·克鲁兹形象地指出,思想是种子,我们生活中所发生的一切均由这些种子生长而来。我们有播种思想的义务。我们选择为自己的大脑灌输什么样的思想,就会为自己创造什么样的境遇。成功或是失败皆为不同的思想所致。

如同每种植物必须经历播种和发芽的过程,没有种子就不可能发芽一样,我们的行为也来源于思想这颗隐形的种子。没有思想的种子就不可能有行为的存在。行为是思想之花,花儿孕育着果实,不论这果实是成功的硕果还是失败的苦果。

美国有家商学院布鲁金斯学会,它为学生设立了一个天才销售奖,要想获得这个奖项,必须把一把旧式的砍木头的斧子销售给现任的美国



憧憬力——病树前头万木春

总统。

2001年5月20日,美国一位名叫乔治·赫伯特的推销员,把一把斧子成功地推销给了布什总统,获得了布鲁金斯学会的“金靴子”奖。

这是一件很难的事,布什总统没有这样的爱好。但在布什总统刚刚上任的时候,乔治·赫伯特经过精心策划,向他发出了一封信,信中这样写道:

“尊敬的布什总统,祝贺你成为美国的新一任总统。我非常热爱你,也很热爱你的家乡。我曾经到过你的家乡,参观过你的庄园,那里美丽的风景给我留下了难忘的印象。但是我发现庄园里的一些树上有很多粗大的枯树枝,我建议您把这些枯树枝砍掉,不要让它们影响庄园里美丽的风景。现在市场上所卖的那些斧子都是轻便型的,不太适合您,正好我有一把祖传的比较大的斧子,非常适合您使用,而我只收您15美元,希望它能够帮助您。”

布什看到这封信以后,立刻让秘书给这位学生寄去15美元。于是一次几乎不可能的销售实现了,一个空置了许多年的天才销售奖项终于有了得主。

“这个人不会因为某一目标不能实现而放弃,不因某件事难办而失去自信!”为此,布鲁金斯学会开了一个表彰大会。会上主持人意味深长地看着参加会议的所有来宾,然后指了指身边其貌不扬、有些腼腆的乔治说:“你们好好地瞧瞧他吧,有没有发现乔治有什么特别之处?难道他比你们聪明100倍吗?不,至少根据我的观察,他完全不是。我可以实话告诉你们,有关测验显示他比你们要平庸。”

接着又说:“那么,是乔治工作努力的程度比你们多100倍吗?事实上,他所花费的工夫比你们大多数人要少得多。”

这个时候,全场鸦雀无声。

“是乔治和布什家族有什么渊源吗?是因为乔治教育背景显赫吗?”

全场一片寂然,等待着一个石破天惊的答案。

“其实他与你们一样平凡!那么乔治的销售魔力是什么呢?我的结论是,乔治与你们的不同之处就在于乔治的思想比你们的思想大100倍!”

主持人似乎有点得理不饶人,他继续对大家说:“在决定一个人成功的

因素中,体力、智力、精力、人脉、接受教育的程度都在其次,最重要的是一个人思想能力的大小!有史以来,所有成功的案例都反复证明了一个道理,一个人在银行有多少存款、在社会上有多少名望,以及对物质和精神满足程度的深浅,主要依赖于一个人思想能力的大小。一句话,高瞻远瞩的思想是神奇无比、无坚不摧的。”

詹姆斯·亚伦曾指出,人们应该对自己向大脑中所灌输的思想全权负责。的确是这样。通过选择并刻意培养高瞻远瞩的思想,我们可以成为主宰自己命运的设计师。

转换思想,给自己的生命添彩

众所周知,电视公司的发射台,是通过放送某个频率,然后转成家中电视的图像。尽管很多人都不清楚这一过程是如何运作的,但相信绝大多数人都知道每个频道都有特定的频率,当转到那个频率的时候,我们就会看到电视的画面。我们通过选择频道来选择频率,然后看到该频道的图像。如果想看别的电视图像,我们就得转换频道,调到新的频率上。

其实,每位健康人士都是一个人体发射台,而且比世界上任何电视发射台都更强有力,甚至堪称是宇宙中力量最强大的发射台。你传送出的频率抵达的地方,是超越地区、国家和地球的。它会在整个宇宙中回荡,而你就是用你的思想来传送那个频率!只是,通过你的思想传送出去的图像,不是客厅电视机里的影像,而是你的生命图像!

你的思想产生了频率,于是它们吸引该频率上同类的事物,然后传送回到你身上,转化成你的生命图像。因此,如果你想切换生命中的图景,就赶紧通过转换你的思想来改变频道和频率吧。这是调整命运的不二法门。

你有没有看过美国的西部片?请你留意牛仔是怎样拴住他的坐骑的。你看,牛仔骑着一匹强壮的白马沿街而来,走到一家酒吧门前时停住了。



憧憬力——病树前头万木春

他从马背上一跃而下，把缰绳系在栏杆上，然后钻进门去。

现在让我们停下来想一想。当这匹强悍、有力、体重达几百磅的骏马被一根细细的缰绳系在木栏杆上时，为什么它没有拼命挣脱缰绳逃跑而仍站在原地不动呢？

答案很清楚，这匹马从小就受过训练，它一直被牢牢地拴在柱子旁。它知道自己不可能得到自由，不可能随心所欲，它只能站在被拴住的地方。因此，现在它根本就不会去做逃跑的尝试。

你和这匹马是否有相似之处？你也总是原地不动，只因为你自认生活不会有所改变吗？

如果你点头表示认可的话，那你的处世方式就大错特错了！思想是熟练的织布工，它不仅能够给人们制造性格的内衣，还能够制造环境的外套；不仅能够编织出无知和痛苦，还能够编织出快乐和幸福。这取决于你的思想是积极的还是消极的。换句话说，你选择的思想和激励自己的想法决定着最终成为什么样的人。

目前负责运动选手的心理指导与训练的江崎史子，她曾是汉城（今“首尔”）奥运会的银牌得主。1988年在汉城举办的奥运会中，她参加了女子柔道48公斤级的比赛。虽然她打倒了不少实力不相上下的强敌，一路晋升到决赛，但在与中国选手李忠云对战的决赛当中，很遗憾，她只拿到银牌。

江崎与李的实力不相上下，为什么最后失败了呢？她自己分析其中原因，指出：“在比赛的途中，有一瞬间失去了战斗力。”

“比赛到一半时，‘搞不好会输’的思想瞬间在脑海出现。结果之前‘绝对要赢’的思想，就转变成‘想要赢’了。”

她的心中浮现了“可能会失败”这句话，这便是预知。一瞬间浮现在脑海的预期完全被命中，如同预期，江崎错过了金牌。与其说如同预期，不如说是消极的思想招致了与自己期望不同的结果。这样说也许比较正确——让之前的斗志发生中断、带来了失败的结果，便是“可能会输”这一消极思想所致。

上述原则并不限于运动。不管是从事工作、考试,还是谈恋爱,都无一例外地适用。

——觉得这个工作好像不会顺利——失败。

——觉得这个目标自己好像完不成——无法达成。

——觉得不可能考上省内的名牌大学——落榜。

——她不可能对我倾心的——被漠视。

为了更好地理解思想对命运的引导作用,我们再来看一个故事:

祖父用纸给我做过一条长龙。长龙腹腔的空隙仅仅只能容纳几只蝗虫,投放进去,它们都在里面死了,无一幸免!祖父说:“蝗虫性子太急躁,除了挣扎,它们没想过用嘴巴去咬破长龙,也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而,尽管它有铁钳般的嘴壳和锯齿一般的大腿,也无济于事。”当祖父把几只同样大小的青虫从龙头放进去,然后关上龙头,奇迹出现了:仅仅几分钟,小青虫们就一一从龙尾爬了出来。

这个故事启示我们,命运一直隐匿在我们的思想里。许多人走不出人生各个不同阶段或大或小的阴影,并非因为他们天生的个人条件比别人要差多远,而是因为他们没有要将阴影纸龙咬破的思想,也没有耐心慢慢地找准方向,一步步地向前,直到眼前出现新的天地。现在,你是不是十分清楚自己该拥有什么样的思想了?



思想是具有磁性的,有着某种频率。当你思考时,那些思想就会发送到宇宙中,它们会像磁铁般,将四面八方相同频率的同类事物吸引过来。你头脑中所有发出的思想,都会回到源头。而那个源头,就是你自己。

转换思想 让自己有憧憬

在现实生活中,不少人头脑中会闪现出一系列的消极思想。这无可厚非。重要的是,我们不能始终沉溺于消极思想中不能自拔,而要善于将消极思想加以转换,从而为自动地积极地应对困难的局面创造条件。

举个例子,如果你提前从人力资源部获悉你要被炒鱿鱼,一个月后公司将通知你办理离职手续,你可能会产生下面一些消极的思想:

“我完蛋了,年龄这么大,再也找不到用我的单位了。”

“糟糕极了,两个月后我拿什么来还银行房贷啊?”

“为什么偏偏解聘我呢?公司最先解聘的应该是小王。”

这些消极的思想可能会使我们在作出决定时有些草率,其结果往往是抓住第一个可能找到的工作不放,放弃了其他的机会或一蹶不振,甚至大病一场。

正如福与祸是可以相互转换的,我们的消极思想也可以转换为积极的思想——只需要找出有关事项潜在的有利因素即可。下面是因为被炒鱿鱼而可能出现的积极思想:

“我终于获得解脱的机会了。我习惯于墨守成规,现在的解脱真是天助我也。”

“我这么有才华,精力还充沛,工作认真负责,肯定能够找到工作,这一点我从不怀疑。找工作需要一个过程,不过我这么优秀,肯定能马上有工作机会。”

“现在我总算能好好地陪陪家人了。如果家人乐意的话,还可以一起去外地旅游一趟。”

如何选择自己对事物的看法决定了世界上事物的各种差别。有位智者说得好:“要注意以下话语所带来的区别,一个是‘我已经失败了5次’,另一个是‘我是个失败者’。”后一句将“失败”个人化了。

这种消极的思想可能产生一种自我否定价值观或自我怜悯的情感,而前一句则暗示尽管有的目标我还没有完成,但我还有更多尝试的机会。

我们必须明白:使自我的消极思想变得积极起来可以造成惊人的结果。不管一个人自认为自己是何等的消极和悲观,积极地看待事物的能力是人人有生俱来的。

你在紧急情况下依然能保持沉稳,甚至是宠辱不惊,还是在日常生活中为了一些芝麻大的事情而烦躁不安,关键在于你是否掌握消极思想的转换技巧。以下是化消极思想为积极思想的具体步骤:

如果你的消极思想是默念式的,也就是说,你好像听到脑海中有个声音在嘟囔着某种你想改变的事,比如,“我非常疲劳。”如果这种消极思想是图像式的(脑海中的图像)或是身体知觉式的(内脏不舒服),你也可以用与此相似的方法。在很多情况下,这些念头会以三者(图像、声音和知觉)结合的方式出现。

第一步:把消极思想图像化

把脑海中的小声音转换成相关的图像。比如,假如你想的是“我是个笨蛋”,那就想象自己戴着一顶小丑帽,衣着滑稽可笑,像个跳蚤般上蹿下跳。想象你被很多人围观,你一边大叫“我是个笨蛋”,围观者一边对你指手画脚,甚至是向你投掷臭鸡蛋。

图景越夸张越好。在大脑中一遍遍演练,直到你每次一有这种消极念头,大脑中就会自动出现这个滑稽的场景。