

# 12 梦想成真<sup>的</sup> 12 条规律

## ——通向理想的桥梁

邓贤卓◎著

点亮  
人生

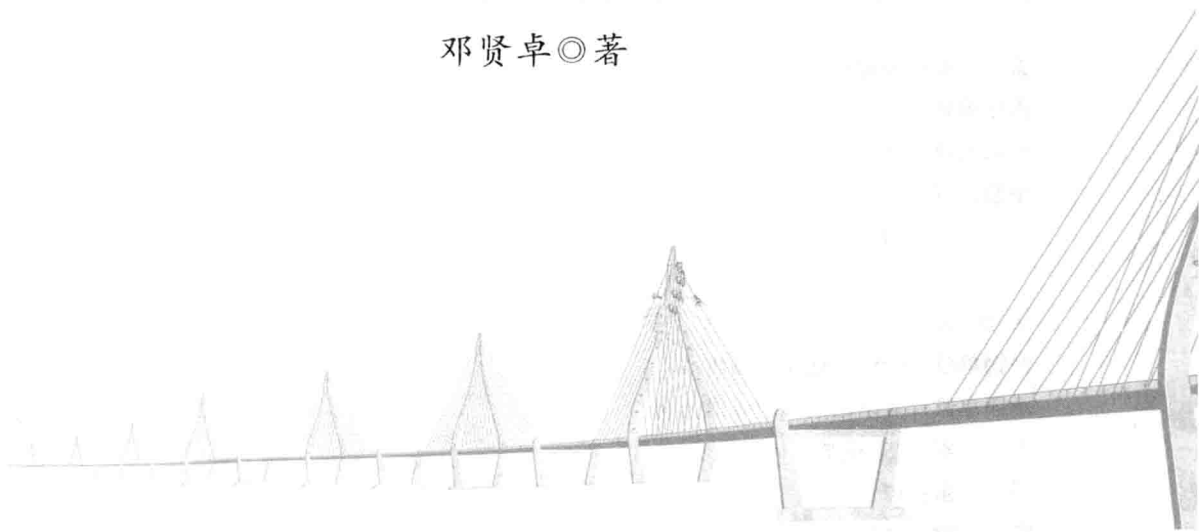
一本关于实现梦想的书；  
一本充满温暖、正能量的书；  
一本让你在现实世界里变得强大的书。

北京工业大学出版社

# 12 梦想成真<sup>的</sup> 12 条规律

——通向理想的桥梁

邓贤卓◎著



北京工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

梦想成真的 12 条规律：通向理想的桥梁 / 邓贤卓著.  
—北京：北京工业大学出版社，2014.9  
ISBN 978-7-5639-4013-4

I. ①梦… II. ①邓… 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 (2014) 第 169799 号

## 梦想成真的 12 条规律——通向理想的桥梁

---

著 者：邓贤卓

责任编辑：王轶杰 茹文霞

封面设计：冀之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：17

字 数：212 千字

版 次：2014 年 9 月第 1 版

印 次：2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4013-4

定 价：30.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

## 前 言

---



在每个人的内心深处都有一种最深切的渴望——梦想成真，过自己真正想过的生活。可梦想不是那么轻易就可以实现的，因为我们的人生本来就是苦的，因为苦，所以叫人生。

人生若没有苦难，我们会骄傲；没有挫折，成功不再有喜悦，更得不到成就感；没有沧桑，我们不会释然。因此，不要幻想生活总是那么圆满，生活的四季不可能只有春天。每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。苦就像大自然的风霜雪雨，我们不逃避、不惧怕，历经苦难，才能获得人生的春华秋实。

人是自己命运的主人，必须想尽一切办法改变现状，让好运注视自己。最强大的对手不是别人，是你自己！我们不敢面对未来，因为缺乏信心；我们未能突破，因为不想去突破；我们无法发挥潜能，因此不能超越自己！而所有这一切归根结底还是在于内心不够强大，太在意别人的眼光和评价。本书中列出梦想成真的12条规律，只要按规律行事，成功就会青睐你。

如果试图改变一些东西，首先应该接受许多东西。你需要正视现实，正视苦难，正视自身的缺点和弱点，并要有改变的决心。

如果想过与众不同的生活，就要有与众不同的思想。你需要克制不良情绪，开阔视野，丰富阅历，让你的生活充满弹性，才能有从容不迫的气质。



## 梦想成真的 12 条规律

### ——通向理想的桥梁

如果想要实现愿望和目标，就要善于、勇于行动。你需要从失败中吸取教训，需要在烦恼中寻找出路，更需要懂得如何经营自己、完善自己……

得到命运青睐的，都是肯为未来努力的人，即使当前他们还很笨拙，时不时迷茫，但他们的精神，已经被命运所欣赏。你也应该成为这样一种人：把生命当作挑战，把苦难当作教科书，把生活当作一场愉快的旅行。

当你做完所有的功课，日复一日地积攒着心灵的能量，开发内在的潜能，你已经告别了昨日的自己，成为一个强者。你会发现生活依然是烦琐的，压力依然是沉重的，困难依然是接连不断的，但你已不再惧怕，不再犹疑，不再等待，你会主动寻找机会，创造条件，为梦想而奋斗，这个时候，幸运已经悄然向你接近。

## 目 录

---

### 第一章 信念规律：潜意识的内在能量助你梦想成真

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 借潜意识的力量助你成功.....   | 002 |
| 站在高处，才有最美的风景 ..... | 005 |
| 让自己与梦想更接近.....     | 008 |
| 永远要有“争第一”的念头.....  | 011 |
| 想要进步，必须战胜自己.....   | 014 |
| 要有绝对的胜利意念.....     | 017 |
| “多一点儿”也是一种信念.....  | 020 |

### 第二章 自信规律：相信自己才是最大的动力

|               |     |
|---------------|-----|
| 信心比天分更重要..... | 024 |
|---------------|-----|



## 梦想成真的 12 条规律

### ——通向理想的桥梁

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 自信，意味着好运.....       | 026 |
| 敢于说话，迈出自信的第一步.....  | 030 |
| 试着做个超人，让自己不再普通..... | 033 |
| 努力发掘自己身上的优点.....    | 036 |
| 克服恐惧，让心灵变得更强大.....  | 039 |
| 以客观的眼光来对比.....      | 042 |

## 第三章 理想规律：让愿望照亮你的前路

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 改变命运需要强烈的愿望.....      | 048 |
| 真正的愿望，让你的心里像煮沸的水..... | 051 |
| 梦想需要付诸行动才能实现.....     | 053 |
| 在灾难中崛起，专注于现实的激情.....  | 056 |
| 机遇常常在犹豫之间闪过.....      | 058 |
| 别让他人的反对左右你.....       | 061 |
| 借助他人的意见认识自我.....      | 064 |

## 第四章 逆境规律：把自己当成幸运儿才会真的有运气

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 以从容的心态看待困难.....       | 068 |
| 逆境，帮你淘汰竞争者.....       | 070 |
| 把“不可能”变为“可能”就是成功..... | 072 |
| 要想成功必须坚持到底.....       | 074 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 失败，有可能是成功的前奏..... | 076 |
| 百忍成金，百炼成钢.....    | 078 |
| 不要在堵死的路口中找出口..... | 081 |

## 第五章 执着规律：持之以恒才能让目标变为现实

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 实现目标最怕的是摇摆不定.....    | 086 |
| 要想成功，必须走稳每一步.....    | 088 |
| 不断地修正自我，完善自我.....    | 091 |
| 及时清空，保持最重要的 20%..... | 094 |
| 学会与人合作，才能更快实现目标..... | 096 |
| 抗打压能力越高，可塑性越强.....   | 099 |
| 不论你要享受什么，先去吃苦.....   | 102 |

## 第六章 思考规律：思考是你从低处走向高处的阶梯

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 人生事，要想得多、想得远.....   | 106 |
| 思考，引导人从低处走向高处.....  | 110 |
| 头脑勤用，就会越转越灵活.....   | 114 |
| 用思考为自己建造一个自我空间..... | 118 |
| 想得远，错得少.....        | 122 |
| 懒于思考，就解决不了问题.....   | 126 |
| 别人的脑子里有你没有的东西.....  | 129 |



## 第七章 富足规律：心灵的财富可以为你带来好运

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 成功的最高阶段——身心富足..... | 136 |
| 人生的价值在于奉献.....     | 139 |
| 以爱的方式帮助他人.....     | 142 |
| 不要说自己拥有太少.....     | 144 |
| 对财富与功名低调一点.....    | 147 |
| 德高才能望重.....        | 149 |
| 经历是一笔财富.....       | 151 |

## 第八章 宁静规律：把心晒在阳光中才能领悟生命

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 心灵宁静，每个人的“最佳状态” ..... | 156 |
| 心稳了，情绪才能平.....        | 158 |
| 内心足够强大才能应对一切.....     | 160 |
| 刻意追求完美的人永无宁日.....     | 163 |
| 给欲望加上限制.....          | 166 |
| 别让自己成为虚荣心俘虏.....      | 168 |
| 睡眠，让身体得到充分的休息和放松..... | 171 |

## 第九章 快乐规律：幸福人生来自每一天的快乐

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 不断发现自我，让自己更快乐.....   | 176 |
| 宽容对待一切，快乐才会成为可能..... | 179 |
| 留意身边那些让你快乐的小事.....   | 182 |
| 幽默，对抗平淡生活的最好方法.....  | 185 |
| 不要把生活当作苦水缸.....      | 187 |
| 即使失去一切，你还握有未来.....   | 190 |
| 防止倦怠扼杀你的快乐.....      | 192 |

## 第十章 友爱规律：为他人着想才能赢得他人的爱

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 与身边的人形成良性互动.....    | 198 |
| 让“为他人着想”成为一种习惯..... | 200 |
| 认识他人是交往的第一步.....    | 203 |
| 给他人提供最需要的东西.....    | 206 |
| 把赞美和欣赏传递给他人.....    | 209 |
| 让自己的言行得到满分.....     | 212 |
| 人与人之间的距离产生美.....    | 215 |



## 第十一章 排毒规律：强大的心灵需要及时排除毒素

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 做情绪的主人，对情绪收放自如.....   | 220 |
| 积累心灵能量，战胜情绪.....      | 222 |
| 管理好自己的情绪，让心灵零负担.....  | 225 |
| 拆掉情绪的藩篱，给心灵找一个出口..... | 228 |
| 在追求的快乐中工作.....        | 230 |
| 忧郁的日子里需要镇静.....       | 233 |
| 把脾气的开关拧小一些.....       | 236 |

## 第十二章 消除规律：摆脱忧虑，让心灵保持通风透亮

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 做自己的心灵医生.....     | 240 |
| 把生活看成喜剧.....      | 242 |
| 摆脱悲观，笑着面对生活.....  | 245 |
| 将烦心的事分类.....      | 248 |
| 积极消除心灵的烦恼.....    | 251 |
| 凡事看得淡一些.....      | 255 |
| 有情调地生活，做个悠闲人..... | 257 |

## 信念与成功

信念是成功的基石，信念是成功的动力，信念是成功的源泉。信念是成功的基石，信念是成功的动力，信念是成功的源泉。信念是成功的基石，信念是成功的动力，信念是成功的源泉。

### 第一章 信念规律： 潜意识的内在能量助你梦想成真

信念影响命运。对未来的信念，能成就你的人生；对生活的信念，能成就你的幸福；对胜利的信念，能成就你的优秀……想要成功，先对世界亮出一张“信念牌”。

绝对的胜利意念，能够协助你走向成功。当你把所有失败的因素统统打倒，当你的心中对成功不存有一丝疑惑，你就能调动所有的力量，全心全意直奔终点。有这种信念，对手、困境都不再可怕。



## 借潜意识的力量助你成功

我们不能仅仅注意自己的情绪，真实的生活和具体的方法，还要注意潜意识领域，不断发掘自己的想法，或者说，我们应该设法利用潜意识，让它帮助我们。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州第一位黑人州长，他不是财团后裔，而是来自贫民窟，他的一切成就都是靠自身的天分和努力。当人们问起他的成功经验，他说他的经历不值得大书特书，就像一切有成就的政治家那样，他不过走了和他们相同的路，付出了和他们相同的努力。“如果硬要说有什么改变了我的命运，我可以给各位说说我小学时的校长保罗先生。”

罗尔斯小时候很淘气，有一次他从窗台上跳下来时，正好被校长看到。罗尔斯很紧张，以为自己一定会被臭骂一顿，没想到校长仔细看着他的小手，郑重地说：“看到你的小手指，我就知道你将来能成为纽约州州长！”年幼的罗尔斯把这句话记在心里，从此开始不断进步，内心始终以高标准要求自己。几十年后，校长的“预言”实现了。

为什么父母喜欢用“你将来一定能当科学家”、“你将来会成为世界一流的音乐家”、“你将来一定能成为成功的企业家”来鼓励孩子？因为他们深知潜意识的重要，他们的话，给孩子一种暗示，让孩子们产生自信，并确立目标，为之努力。

但是，尽管每个孩子都受到过类似的鼓励，世界上的著名科学家、一流的音乐家、成功的企业家为数依然不多，不是每个孩子都能像故事中的罗尔斯那样，把信念转化为动力，这中间到底出了什么问题？难道成功者真的是命运的宠儿？

答案没有那么神奇，父母们的激励，给孩子的仅仅是一种积极的心理暗示，让孩子们坚定信心，充满勇气。不得不承认，成功需要发挥想象力。有人喜欢把自己想象成失败者，他们很少能够成功，因为在事情开始之前，他们的心灵已经被沮丧占据，根本提不起斗志。他们暗示自己：“再努力也没用，一定会失败。”相反，有些人总是想象着自己成功后的样子，想象着将会得到什么样的奖励，别人会用怎样羡慕的眼神看自己，他们会越来越有劲头。而孩子们的单纯心灵，更容易被这种想象所感染。

心理暗示属于潜意识领域的内在能量，相信你也听过著名的“冰山理论”，人的意识犹如露在水面的冰山一角，其余的更大的部分，全部是水面下巨大的冰山，我们根本意识不到它的存在，但它的存在不可忽视。我们的性格、情绪、生活全都受潜意识影响。所以，我们不能仅仅注意自己的情绪、真实的生活和具体的方法，还要注意潜意识领域，不断发掘自己的想法，或者说，我们应该设法利用潜意识，让它帮助我们。

“喝凉水的时候不要吃辣的东西，否则，你一定会拉肚子。”这是莎拉从小听到大的教诲。类似的还有“做蛋糕的时候不要用打蛋机，一定要动手搅拌”、“女孩子穿丝绒短裙显得不正经”、“平头男人都很死板”等，这些教诲来自莎拉的妈妈，即使莎拉长大后并不觉得使用打蛋器做的蛋糕和没有使用打蛋器做的蛋糕有差别；并不觉得穿丝绒短裙的女孩子放荡；也遇到过很多个性灵活的平头男人，但她还是很难摆脱看到丝绒短裙就想到“这女孩会很交男朋友”、看到平头男人想到“这个人会很死板”的第一印象。

莎拉的专业是心理学，她常常以自己的幼年教育为例，强调暗示对人的巨大影响。她知道即使没有逻辑联系的事物，也会在经常性的暗示下变得“有联系”。她举例说：“各位觉得，蒙着棉被喃喃自语和获得世界冠军有没



## 梦想成真的 12 条规律

### ——通向理想的桥梁

有关系？毫无疑问，它们根本没联系。但是，有位俄罗斯运动员每次参加比赛前都要蒙着棉被自言自语，她说如果不这样做她就没信心，这样做就一定能成功——结果就像她说的，她每次都捧回金牌。这就是心理暗示的力量。”

我们每个人都曾受到过一些似是而非的教诲，就像莎拉听到的那些劝诫，喝凉水和拉肚子没有因果关系，丝绒短裙也决定不了人的品性，但我们一旦被灌输了某种观念，就会变成我们对事物的判断依据，根深蒂固，很难摆脱。所以，暗示有双重力量，一方面固然让人坚定了信念，另一方面也让人在某种成见中无法自拔。

所以，想要利用潜意识的力量，首先要认清暗示的种类。我们从小就受到过无数种暗示，这些暗示直接参与了我们价值观的形成。我们不能太过相信头脑中的念头，它们很可能跟“吃辣东西会拉肚子”一样以偏概全。随着人生经验的积累，我们必须及时修正头脑中的那些错误认识，即使它们已经深入骨髓，很难挖除。

寻求客观的角度，是摆脱错误暗示的最好方法。遇事想到的应该是观察、比较、分析，然后再做出结论，而不是根据脑子里的固有念头，草率地判断，这会大大增加犯错的概率。对待任何事都要有一个客观的态度，我们才能了解事物的全貌与事情的过程，基于这种态度产生的判断是可信的、偏差小的，我们由此会形成正确的心理暗示。

那些强烈的心理暗示又叫信念，比起信心，信念无疑更具体，也更强烈。它无形，不是智慧也不是经验，不能给你带来实际上的益处，却能给你真切的力量，让你在困难时候想到它，就能咬紧牙关再坚持下去。人们说有信念的人没有敌人，就是在强调信念的巨大作用。有信念，是突破万难的条件之一。

信念是由多种暗示共同组成的，因为大目标可以拆分为多个阶段性或局部性的小目标，信念也就由“我肯定能够克服困难”变成了“我需要再坚持一下”、“我需要忍住这个上司的苛责”、“我一定能通过这次考试”等具体的小暗示，这些暗示既是一种心理安慰，也是一种自我激励，多多使用，会

让人变得更加乐观积极。

有信念的人，未必把自己的信念公之于众，因为信念往往为了遥远的目标，在具体的现实生活中，大可不必挂在嘴边供人议论。在日常生活中，我们可以运用暗示的地方还很多。例如，在人际交往上，多暗示“我是一个受欢迎的人”，就会变得开朗；在工作上，多暗示“这次的任务一点也不难”，就会减轻压力；在生活上，多暗示“事情不多，很快做完”，就能控制烦躁的情绪……潜意识当然也有负面作用，我们需要选择它积极的一面，多给自己积极的暗示，才能让它发挥威力，将我们带向正确的地方，成就美好的人生。

## 站在高处，才有最美的风景

理想倘若没有高度，就会让自己产生懈怠，想到自己付出那么多的努力，不过成为一个普通人，谁能提得起精神？所以，人们立志，总是立大志。

小陶是宿舍里有名的“自恋狂”，据她的室友们说，小陶的床边贴满了自己的艺术照，小陶的手机铃声是自己录的歌，小陶的每本书上都写着四个字：仰望自己。小陶还喜欢对室友们自吹自擂，说自己的能力如何强，自己的理想如何远大。小陶说，她的目标是创立一个跨国美容机构，倡导先进的修身理念和美容理念，让东方美容和西方美容结合，把中国古典美推广到全世界。

这些话，室友都当成笑话。因为小陶学的是对外贸易专业，和美容完全没有瓜葛，何况，小陶的外语差极了，连和人用中式英语对话都很勉强，还谈什么跨国？但小陶从未放弃自己的“伟大梦想”，她每天都在看典籍，练英语，双管齐下。她还自己动手做胭脂、做手工皂，瓶瓶罐罐堆满了宿舍，



让舍友们抱怨不已。

半年后她们就不抱怨了，她们都用上了小陶自制的滋润性很好的纯天然汉方化妆品，小陶还在不断地研制新品，室友们也愿意帮她捣花瓣、点精油、计算冷冻时间。她们渐渐觉得小陶总挂在嘴边的“我一定会做一番大事”也许并不是吹牛。

大三那年，小陶开了个淘宝小店，靠物美价廉的商品招徕顾客。为了让店面更吸引人，小陶自学了摄影、修图等技术，甚至学会了如何编写网页代码，室友们再也不嘲笑她，而是佩服地对她说：“你真是什么都能学会。”

毕业季节到了，小陶已经在本市租好了一套住房，她准备扩大网店，积累资金，为自己将来的第一家美容院做准备。她还去报了一个学习美容的学校，想要博采众长，增加自己的竞争力。小陶的室友们都说：“小陶让我们特别佩服。”小陶本人却说：“其实，我跟你们吹了四年牛，自己心里根本就沒底，但是，我必须一直这么说，说着说着，我也觉得自己什么都能干，什么都能干好，没想到，这全是真的，哈哈！”

理想倘若没有高度，就会让自己产生懈怠，想到自己付出那么多的努力，不过成为一个普通人，谁能提得起精神？所以，人们立志，总是立大志。所有的高度其实都是由自己决定的，给自己一个高度，然后仰望理想的自己，接近理想的自己，这就是信念。

自己仰望自己，听上去有点自恋。但适当的自恋没有坏处：先喜欢自己，别人才会喜欢你；先相信自己，别人才会相信你；觉得自己好，就会往更好的方向努力，别人也更能发现你的好。自恋一点又何妨？归根结底，是我们在选择生活，而不是由别人规定。

信念的高度又是由什么决定的呢？如果认为自己是无所不能的超人，这个高度注定给自己带来绝望：我们不能做的事情实在太多了，最简单的一条是我们不能像超人一样在天上飞来飞去。高度要有，限度也要有，不要把自己做不到的当高度，说到底，我们是普通人，可以有远大理想，但不要有不切实际的幻想。