



GAIBIAN XINLING
SHENCHU DE ZIJI

改变心灵深处 的自己

不借助内在力量，没人能进行创造。

每个人都是世界上独一无二的奇迹，每个人身上都蕴藏着巨大的力量。
你是自己生命的主宰，你主宰了自己的一切。



泓露·沛霖◎著

中国商业出版社



改变心灵深处 的自己

如果我们渴望走向成功，我们一定要坚信地对自己说：“我一定要改变内心的力量，不断向自己挑战。”我们每天都要对自己说：“挑战，挑战！无限的成功就是无限的挑战，千万不要停止对理想的追求与挑战！”

如果有勇气向自我挑战，就会获得一种奋发向上的动力，就会马上进入成功的状态。所以说，如果我们想要让自己成为一名高贵的领导者，让自己的事业不断上升，就马上向自己挑战吧！毕竟向自己挑战是一项勇敢的举动，是伟大的——对自己的挑战，就是向一切竞争者挑战！

GAIBIAN XINLING
SHENCHU DE ZIJI



ISBN 978-7-5044-8399-7



定价：36.80元



GAIBIAN XINLING
SHENCHU DE ZIJI

改变心灵深处 的自己

不借助内在力量，没人能进行创造。

每个人都是世界上独一无二的奇迹，每个人身上都蕴藏着巨大的力量。
你是自己生命的主宰，你主宰了自己的一切。



泓露·沛霖◎著

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

改变心灵深处的自己 / 泓露·沛霖著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5044-8399-7

I. ①改… II. ①泓… 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(2014)第034068号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. 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

北京凯达印务有限公司印刷

*

720×1000毫米 16开 18.25印张 200千字

2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

定价: 36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言

| 感受心灵释放的力量 |

我们知道，每个人都是世界上独一无二的奇迹，每个人身上都蕴藏着巨大的力量，而这种力量在危难之际或者紧迫之时就可以爆发出来。让我们在日常生活中的每一天里，一步一步改变自己的思想、感受自己的行为。只要我们真正运用了潜藏在我们心灵深处的力量，我们就会拥有掌控、改变自我人生的非凡能力。

我们知道，人的潜能是十分巨大的，世间没有人知晓人体内到底蕴藏着多少能量，但是，这种潜能是我们创造财富、挑战自我、实现自我的动力。只要我们去释放出内心的潜能，我们就会无坚不摧，无所不能，即使面对强于自己百倍对手也不会胆怯。

几天前，我接触了一件事，这件事使我真是受益匪浅。它不仅让我从生活中得到磨炼，从生活中获得知识，从生活中获得成长，还让我认识到了什么是尊严。更重要的是让我明白了，我们都是幸运的，当别人在拒绝我们的时候，只要我们坚持，也就意味着成功已经开始走向我们。

我为什么有如此深的感悟呢？我有一位老乡在一个工地搞建筑。我们都知道，虽然国家三令五申不能拖欠农民工的工资，但一些建筑老板还是迟迟不给农民工发工资。正好，我这位老乡由于家里面出了

点事，急需用钱，他就去向老板讨要工钱。

他对我说，那天他去要钱的时候，他事先没有给他的老板打电话，而是直接去找老板，到了老板的办公室，他没有敲门就走了进去，进去之后，他一句话也没有说，只是一声不吭地站在门的旁边。

过了一会儿，老板抬起头看见了我这位农民朋友，于是粗鲁地对他喊道：“你在这里干什么？快出去。”

我这位老乡站着没有动，而是低声地说道：“马总，我现在家里急着用钱，你能把我已经拖欠了一年的工资给我吗？”

“现在没有钱，工地的事你也知道，过几天在说吧！”老板说到这里，把手挥了挥说，“你还是先回去吧，过几天再说。”

“可是……”我这位老乡没有说下去，但他也没有走，而是一声不吭地站着不动。

老板仍旧在做他的工作，却没有注意到我的这位老乡没有离去。又过了一段时间，当他抬起头看见我的这位老乡还站着没动时，他生气地大声吼道：“你为什么还不走，如果你再不走，我叫保安了！”

我的老乡回答说：“是，马总，我马上走。”但他还是站在那儿不动。

我这位老乡的老板这次没有接着工作，而是抬头看着我的这位朋友，他希望我的朋友尽快从他的眼前消逝，可是，他失望了，我的这位老乡没走，于是他怒气冲冲地站了起来，抓起了电话说道：“你再不走，我叫保安了！”

不料我的这位老乡却向前迈了一步，盯着他，大声喊道：“我今天一定要要回我的工资，不用说你叫保安，就是打110你也一定要支付我工资。”

后来出现了意想不到的结果，只见我这位老乡的老板慢慢地放下了电话，弯腰从抽屉里拿出保险柜的钥匙，打开保险柜，取出一摞钱说：“你给我打张收据，先拿走这一万吧，剩下的以后再说吧！”

我的这位老乡打了收据，收了钱。他看着眼前这个被他征服的人，一点点地退到门口，然后转身走了。

后来我还听说，我的这位老乡走了之后，他的老板坐到椅子上，眼睛盯着窗外的天空，发了足有十分钟的呆，他在想：太可怕了，一个人只要释放内心的力量太可怕了。

通过这件事，我也在思考，我的这位老乡为什么能做到这一点？为什么他的老板一改往日的态度，并支付了所欠的工资呢？这就是一股神奇的力量使我的这位老乡改变了他老板的态度。所以说如果我们希望出类拔萃，也希望生活方式与众不同，我们就必须明白一点，只要我们能够释放出内心无比强大的能量，我们就会化恐惧为前进的动力，就可以在生命中得到突破，提升生命的品质，就可以将梦想转变成现实。我们知道，我的老乡去要钱是受制于人的，但他没有畏惧，而是释放了自我的内在力量，结果把自己的潜能释放出来了，达到了自己的目的。

由此可以看出，能量释放也是与我们的选择有联系的。人们常说，态度决定一切，目标决定一切，习惯决定一切，但我认为，我们所选择的能量释放同样决定一切，我们释放出了什么样的能量，就会有什么样的成功状态。所以说，一切都在我们的掌握之中，只要我们完全发挥自己所拥有的一切力量，就会开始改变我们的人生，就会为自己开启一段前所未有、崭新而伟大的人生旅程。

目 录

第一章 增强内心的能量

内在世界是真实存在的。你可以依靠内在力量产生勇气、希望、热情、信心、信赖感以及信念。借助这些能力，你可以获得规划和实现梦想的聪明才智以及特殊技能。

生命是开放的，而不是封闭的。凡是外在世界获得的东西，都是人类在内在世界已经拥有的东西。

神奇的内在力量 	3
内在的能力 	5
激发内心的积极力量 	7
内心的完美最重要 	11
审视和调整我们的内心 	14

第二章 找到心灵深处的自我

一个人要成功必须忠实于自我，正确地认识自我，勇敢地成为敢于进取、不断超越自我的人。尼采曾经说过：“聪明的人只要能够认识自己，便什么也不会失去。”

一个人只有正确地认识自己，正确地认识自己的优点和缺点，将自己的好习惯培养起来，才可以激发出潜藏在内心深处的力量，去挑战一切有助于自己发展的事情。

肯定自己的价值 	25
知道自己是谁 	30
勇敢地承认自己很重要 	35
了解自己的长处 	39
不要苛求自己 	42
做快乐的自己 	45
对自己要求高些 	49
做最踏实的自己 	53
做最好的自己 	56

第三章 相信自己

拿破仑说，不想当将军的士兵不是好士兵。而我们要说，不相信自己能当上将军的士兵不是好士兵。不相信自己，就是自我怀疑。“怀疑是我们身上最可耻的叛徒，”莎士比亚说，“当我们怀疑某种获得利益的尝试是否可行时，我们也就失去了那获得利益的机会。”

相信自己 	61
实现不可能的事 	67
在实现欲望时也要预防贪婪 	71
平衡欲望使其变成财富 	74
打好手中抓到的牌 	77
相信自己行就一定行 	80

第四章 敢于挑战

无论过去如何看待自己，现在都有了改变的动机、方法与能力，可以使自己变得更美好。造物主给我们的所有礼物中，能够选择自己的人生方向，应该是最大的恩赐了。只要我们立志做一个成功者，做一个最伟大的人，最好的事情就会发生在我们的身上。所以说，我们要想自己杰出，我们必须把自己变成最好的人。

向自己挑战 	87
敢于挑战自己 	92
做一个勇于接受挑战的人 	95

第五章 不惧怕失败

挫折在人生中是不可避免的。一个人的生活目标越高，就越容易受挫折，挫折对一些脆弱的人来说是“人生危机”，而那些真正懂得生活的人，他会给自己提出这样的任务：战胜挫折，把自己锻炼得更加成熟和坚强。我们都可以化失败为胜利，从挫折中汲取教训，好好利用，就可以对失败泰然处之。

我们为什么会失败 	103
不要害怕失败 	107
经历失败才有成功 	110
没有失败，困难只是暂时的 	115
面对挫折需要坚强的毅力 	118
勇敢地面对挫折 	121
勇敢地面对困难的挑战 	124
从失败中站起来 	127

第六章 机遇的力量

机会之神会在每个人的生命中出现好几次，就看你能不能凭借敏锐的思维，作出准确而及时的判断和决定了。如果机会来临，你还没有准备好，或者你因为一时懒惰疏忽了，那么你失去的就不仅仅是机会，而是未来的事业和成功。

机会是什么 	135
主动创造机会 	138
不要放走机会 	141
创造机遇 	144
机会靠自己把握 	147
机会是平等的 	151
寻找自己的机会 	154
发现机会的诀窍 	157

第七章 欲望之力

一个人如果利欲熏心，把个人的欲望无休止地延伸，势必会碰得头破血流；如果一个人能够正确地对待自己的需要和欲望，正确地处理自己的情感、欲望与现实的矛盾，并调节得非常合理，他就能活得自在潇洒。

欲望让心灵过于沉重 	169
正确的欲望是走向成功的出发点 	171
欲望的秘密 	174
机会是使欲望变成结果的伟大力量 	177
机遇引领欲望 	181
变不可能为可能 	184

第八章 内在的修炼

人是自然界最伟大的奇迹，一旦意识到自己的潜力，便会焕发出前所未有的生活热情和勇气。每个人都能成功，每个人体内都具备成功的潜能，尽情发挥这股力量，成功就会紧随而至。潜能是激发我们走向成功的力量，只要我们敢于挑战自己，敢于付出，理想一定会变为现实。只要我们在思想上、身体上、行为上、意识上都掌握迈向成功的策略，并且长久地保持这种状态，不断地采取行动，发挥自己所有的力量，释放内心无比强大的能量，我们就会开发出巨大的潜能，就会在瞬间改变生命，并且持久地带来变革，取得人生中想要的非凡成就！

- | 善于化解心中之结 | 191
- | 拯救自己的伟大典范 | 194
- | 时间可以改变一切 | 200
- | 不断激励自己 | 202
- | 小缺点也可以毁掉自己 | 205

第九章 加强自我修炼

人活在这个世界上，为什么要进行挑战？因为，如果我们不这样做，就不可能取胜。在每个人的心底都有种种渴望：要成为某种人，要获得某个地位。但我们常常是坐等机会的到来，可机会绝不会惠顾那些守株待兔的人，它们只会被那些主动出击的人所捕获。

轻视别人就是蔑视自己 	215
动怒就是惩罚自己 	217
宽容别人的恶意批评 	221
生活中不要与人斗气 	224
对生活不要太敏感 	228
从废墟中拯救自己 	233
燕雀安知鸿鹄之志 	239
要做就做最好 	243

第十章 做生活的强者

人生是一场竞争。这场竞争有两种：一种是拳击型，击倒对手才能获胜；另一种是马拉松型，要发挥自己的最高水平，要跟自己的孤独作战，跑到终点才是胜利。在马拉松型的竞争中，对手不明显，常会使你忘却对手的存在，难以赛出自己的最高水平。

拥有敢于拼搏的野心 	251
宽恕他人就是爱自己 	256
把刁难当成挑战，用智慧化解它 	263
从现在开始盘点你的生活 	270

第一章 增强内心的能量

内在世界是真实存在的。你可以依靠内在力量产生勇气、希望、热情、信心、信赖感以及信念。借助这些能力，你可以获得规划和实现梦想的聪明才智以及特殊技能。

生命是开放的，而不是封闭的。凡是外在世界获得的东西，都是人类在内在世界已经拥有的东西。



| 神奇的内在力量 |

想让自己的生命更有力、更健康、更幸福吗？如果想，那就一定要培养自己的力量意识、健康意识和幸福意识。你要学会感悟它们的力量，并从中汲取精神能量，直到最终拥有。到那时，你将完全融入其中，永远不怕会失去它们。只要拥有内在力量，并学会控制，世间万物都将为你而改变。

这种力量无需从外界获取，因为你早已拥有了它。不过，你必须学会理解它、运用它、控制它，全身心地接纳它。如此一来，你便能勇往直前，征服全世界。

时间悄然流逝，每当你勇往直前，制订明确的计划，并有深刻的感情的时候，你将意识到，世界绝对不是看似那样死气沉沉，而是到处充满了灵动的生命！在这里，每个人都有一颗鲜活的心，一切都是那么生机勃勃、那么美好。

所以，我们何不敞开心扉，去感悟一切呢？只要深入感悟，你会发现自已沐浴在新的阳光之下，充满了崭新的力量，拥有了更加强大的信念和动力。有朝一日，你会发现所有的希望和梦想都变成了现实，生命的意义也比以往更深刻、更丰富、更清晰了。

不借助内在力量，没人能进行创造。只要是了解了自身的智慧和道德力量的人，无论做什么都会坚持己见。正因为如此，如今的世界才会变得如此美好。其实，每个人都有不可估量的潜在力量。