

唤醒

唤醒生命的本身，

清醒地过完自己的一生

杨安◎著

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



唤醒

唤醒生命的本身，

清醒地过完自己的一生

杨安◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒：唤醒生命的本身，清醒地过完自己的一生 / 杨安著. —北京：中国
财富出版社，2017. 9

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6595 - 6

I. ①唤… II. ①杨… 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 (2017) 第 239894 号

策划编辑 单元花

责任编辑 单元花

责任印制 方朋远 梁 凡

责任校对 胡世勋 卓闪闪

责任发行 董 倩

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227588 转 2048/2028 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6595 - 6/B · 0530

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2017 年 11 月第 1 版

印 张 13.25

印 次 2017 年 11 月第 1 次印刷

字 数 190 千字

定 价 35.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



前言

在这世界上，有一种神奇的宝物，如果你拥有了它，你的生命中就会诞生一个又一个奇迹，你的才干便可以取之不尽、用之不竭。它能让你有勇气去面对人生路上一个又一个艰难险阻。它能让你如同随身携带了一根鞭子，不时鞭策你攻克难关，登上新的高度。

假如没有了它，无论你有多大的才能也抓不住机会，哪怕机会就在你眼前；假如没有了它，你会在现实面前缩手缩脚，每迈出一大步都要花很大力气；假如没有了它，你的人生之旅将在黯淡中度过，你将无法体会那种获得成功的喜悦和实现目标的豪情万丈。一言概之，如果拥有了它，你就会感受到真正的自我存在价值。反之如果没有它，你就会全然找不到自我。

它是什么？为什么会有如此大的魔力？

它就是被唤醒了的真我——最宝贵的生命本质能量。

我们生活在这个繁复、纷杂的时代，每日穿梭在钢筋水泥的丛林之间，每个人都会突生惆怅，觉得自己很渺小，渺小得甚至可以忽略不计。有时候，又仿佛置身于尘世之外，看着拥挤的车流、忙碌的人群，忽然萌生出奇怪的想法——我是谁？

我们能清楚地看待别人，能认识到别人的成功与失败，但对自己的生命本身却懵懵懂懂，仿佛陷入沉睡之中。

沉睡的生命能量体，内心会波动不停，总是愤世嫉俗，时常与人为忤，缺乏人和。没有目标，缺乏动力，生活浑浑噩噩。缺乏恒心，不晓自律，懒散不振，时时替自己制造借口去逃避责任。心存侥幸，空想发财，

不愿付出，只求不劳而获。自卑懦弱，自我压缩，不敢信任本身潜能，不肯相信自己的智慧。沉睡的生命能量，导致人们自我行为的盲目性，是人们在生活、学习、工作等方面取得成就的绊脚石，是人们获得物质财富和精神财富的敌人。

反之，当一个人唤醒生命本身时，他就会在面临难题时，认真思考，作出自己的选择，而不会不动脑筋，安于现状。在遇到挑战时，从实际出发，求变创新，而不是浑浑噩噩，回避矛盾。在选取目标、计划事情时具体而明确，而不是笼而统之、模糊不清。勇敢地正视现实，负起责任，不论是愉快还是痛苦；不会否认、逃避现实，沉溺在自己的幻想中。独立自主，积极行动；不会依赖别人，被动等待情况变化。冷静从容，能够控制自己的情感；不会急躁任性，感情用事。

唤醒生命本身，就是破除烦恼与痛苦的牢笼，解去浮华与虚荣的负担；唤醒生命本身就是除去昨日的杂草，清理积压的污染；唤醒生命本身就是耕耘肥沃的心田，播种幸福和成就。

唤醒生命本身，能够激发人的潜意识，令人释放出无穷的热情、精力和智慧，进而帮助你获得巨大的精神财富与事业上的成就。唤醒的生命本身，是所有“奇迹”的根源，也是所有力量法则的玄妙神奇的发源地。

遗憾的是，花花世界，滚滚红尘，人们的眼睛太容易被灯红酒绿所遮挡，人们的耳朵也太容易被喧嚣杂音所干扰；于是，在渐行渐远的岁月深处，人们往往陷入了沉睡，看不到也听不到自己内心深处清醒生命的诚挚召唤。

本着帮助大家唤醒生命本身的使命，本书共设计了十章，从唤醒沉睡的智慧、本能、自我、心轮、情感、记忆、激情等方面进行了系统的阐述，同时，辅以一些唤醒生命能量的秘籍，以及唤醒的哲思分享，让你在开卷以后，在体悟之中，能够唤醒无穷的生命能量，实现

所向往的美好。

跟随本书倾注的爱，一起唤醒生命本身吧，你会看到清醒的生命本身，比水更澄明，比山更坚定。跟随本书倾注的爱，一起唤醒生命本身吧，它会予你以幸福，予人以温暖，予社会以和谐，予世界以美好。在每一个晨昏，弹奏出最美的交响乐，让你与喜悦同行，使你拥有成功、幸福、和谐、美好的人生。

作 者

2016 年 12 月

目录

contents

第一章 唤醒沉睡的智慧 // 1

用智慧唤醒沉睡的智慧	3
智慧是“思维之树”上的果实	5
“智商”不等于“智慧”	8
聪明人不一定是智者	10
智慧源：反常规思维	13
智慧 = 谋略 + 预见力	16

第二章 唤醒沉睡的本能 // 21

背离本能是痛苦的根源	23
响应内心的召唤	25
忍耐常常是无奈的选择	28
本能与理性的平衡	31
自我不是自私	34
本能的扭曲和还原	36



第三章 唤醒沉睡的潜能 // 41

越是“不可能”，越要挑战	43
潜能“体检”	45
不试试，怎么知道行不行	48
想都不敢想——平庸者的典型特征	50
不因挫折而放弃妥协	53
承认能力极限，科学挖“潜”	55

第四章 唤醒沉睡的自我 // 59

自信是自我的基础	61
厘清自我与社会环境的边界	64
不固执己见，但一定要有主见	66
个性与独立人格塑造	69
认清“自己”并不容易	71
主体我与客体我	74

第五章 唤醒沉睡的心轮 // 79

冥想和自我催眠的方法	81
开启心轮，清理负能量	82
唤醒自己，做自己的主人	84
暗示意象和引导词	87
播种与收获	91
唤醒心灵	93

第六章 唤醒沉睡的情感 // 95

那些被尘世掩盖了的真情	97
-------------------	----

可以不虚伪	99
捡回爱的权利	101
挽救受伤的心灵	104
冷漠是怎样炼成的	107
勿让钱财腐蚀了亲情	109
友情与利益	111
透视爱情	114
第七章 唤醒沉睡的记忆 // 119	
为过去的小事而感动	121
记忆是一座宝藏	124
看清过往，才能读懂眼前	127
让痛苦的记忆变成肥料	129
记忆中蕴藏的力量	132
历史才是真命运	135
第八章 唤醒沉睡的激情 // 139	
冲出激情的迷局	141
那些激情燃烧过的岁月	144
中年之后的激情恐慌	146
勿让挫折浇灭激情的火焰	150
你的激情去哪儿了	152
激情归来	155
激情效应	158
第九章 唤醒沉睡的美德 // 161	
道德向现实投降	163

唯利是图：道德的沼泽地	165
多元化社会的道德标准	168
坚守道德高地	172
商战中的道德观	175
美德不需要成就感	177
德行是自我交代	181
第十章 唤醒沉睡的元神 // 185	
人的元气与精神	187
追求进步的精神	188
信仰的力量	190
诱惑是一种病毒	192
学会失败	195
集中精力，学会释放	198

第一章

唤醒沉睡的智慧

用智慧唤醒沉睡的智慧

每个人的身体里面，都潜伏着巨大的力量。只要你能够发现并利用这种力量，便可以成就你所向往的东西。

如果你能打开智慧的眼睛，看到内在无限大的“宝库”，就会发现在自己周围就有着无限财富。在你内心有一座金矿，你可以从这座金矿取得所需的一切东西，而使生活变得幸福、愉快和丰富。

如果能够唤醒这种潜在的巨大智慧，往往会出现奇迹。世界上有无数平凡的人，但在这些人的体内同样存有着巨大的潜能，只要能够激发他们体内的一小部分潜能，就可以成就他们伟大的、神奇的事业。

心理学家告诉我们，一般人的潜能只开发了2%~8%，像爱因斯坦那样伟大的科学家，也只开发了12%左右。一个人如果开发了50%的潜能，就可以背诵400本教科书，可以学完十几所大学的课程，还可以掌握20多种不同国家的语言。这就是说，我们有90%的潜能还处于沉睡状态。这也意味着，很多看上去很难解决的问题，实际上是可以解决的，只要我们能用智慧唤醒沉睡的智慧，使之最大限度地被发掘出来为我们所用。

被称为“新工业之父”的亨利·福特，年轻时在一家电灯公司当工人，有一天他突发奇想，产生了要设计一种新型引擎的想法。

他把这个想法告诉妻子，妻子对他的发明研究很支持，她把家里的旧棚子腾出来，供他进行实验和研究。

福特每天下班回到家里，就钻进旧棚子里做引擎的研究工作。冬天旧棚子里很冷，他的手都冻烂了，他对自己说：“引擎的研究已经有了头绪，再坚持干下去就一定能成功。”福特充分调动了自身的“自动引导系统”，在旧棚子里苦干了3年，这个当时看似异想天开的稀奇东西终于问世了。

1893年，亨利·福特和他的妻子乘坐一辆没有马的马车，在大街上摇晃着前进。街上的人被这景象吓了一跳，有些胆小者吓得躲在远处提心吊胆地观看。也就是从这一天起，对整个世界都产生深远影响的新工业，在亨利·福特的意识和潜意识的驱动下诞生了！

后来，福特决定制造著名的V8型汽车时，他要求工程师们在一个引擎上铸造8个完整的气缸。工程师们听了都直摇头说：“这不可能，完全不可能！”

福特命令道：“没有不可能的事，谁不想干，就走人！”

这些工程人员认为这是一件不可思议的事情，所以谁都没有把成功输入到自己的意识里。这样潜意识也就闲置起来了。

6个月过去了，研究毫无进展，没人按福特的命令去做。于是福特决定另外挑选几个对研制V8型汽车有信心的人去完成。他坚信，人一旦有了稳操胜券的潜意识心理，就有了成功的希望。

新挑选的几个工程师经过反复研究，终于找到了制造V8型汽车的关键。

是什么令V8型汽车从无到有？是什么令这“不可能”的计划奇迹般地获得成功？这就是唤醒的沉睡智慧的能量。意识层面的智慧虽然是极小的“已知能量”，而潜意识的智慧却是大脑细胞内藏匿着的巨大潜能。福特就是用这小小的已知力量，开发了那无穷无尽的大脑潜能。

每个人都有巨大的潜力，这是一个事实。我们人生的全部希望，都包含在这条原理中。这条原理告诉我们：你、我、他——不管过去、现在怎

样——我们的身心内部，都有着亟待开发的巨大潜力。因此，不论摆在我们面前的是怎样的道路，怎样的处境，都难不倒我们。只要我们善于发展和运用我们的智慧，去唤醒潜在的智慧，我们就会创造难以想象的成功。

杨安谈唤醒

- ◆ 智慧与潜能是两个密切相关的概念，它们如影随形、相得益彰。一旦遮蔽了智慧的光芒，潜能也就难以发挥出来了。
- ◆ 只有通过智慧的成长，消融精神天空中的阴霾，重现蓝天白云，在圆融与空灵中，内在的潜能智慧才能得到良好的开发。
- ◆ 通过智慧可以改变我们的性格底蕴，从而具备冒险性、主动性和坚韧性等良好的性格特征，使我们在生活中能够抓住良机，充分应用自己的潜在智慧实现创造性的工作。

智慧是“思维之树”上的果实

莎士比亚在他的剧作《哈姆雷特》中借主人公之口唱出了对人类的赞美诗：“人类是一件多么了不得的杰作！多么高贵的理性！多么伟大的力量！多么优美的仪表！在行为上多么像个天使！在智慧上多么像个天神！宇宙的精华！万物的灵长！”

正如莎士比亚所赞美的：人类确实是宇宙的精华！万物的灵长！

为什么人类能创造出如此高度的物质文明和精神文明，而其他动物却不能呢？其根本原因就在于人的高级思维能力——智慧。智慧属于思维，是“思维之树”上的果实。

也就是说，思维给了人类巨大的力量，思维赋予了人类认识世界和改

造世界的主体性力量，帮助人类创造了今天这样高度发达的物质文明和精神文明。

人们能动地认识客观世界，在认识的指示下能动地改造客观世界。人类的力量主要体现在人类的思维和智慧上，人与人之间的竞争说到底也还是思维和智慧的竞争。为了提高我们每个人的实力，我们必须大力优化思维，培养智慧。

爱因斯坦从小爱动脑筋，他常常想人之不敢想，做人之不敢做的事情。

有一天，爱因斯坦正在津津有味地阅读一本书，而他爸爸让他把一张刚买来的油画挂到墙上去。他心不在焉地将梯子靠在墙上，将油画拎着，自己爬上梯子。由于他的心思还在书上，不小心从梯子上摔了下来。他眼前忽然一亮：人为什么从高处掉下来是垂直的而不是斜的呀？从此，这个问题便总在他脑子里转，促使他不断地观察、实验、思索。长大后，他得出了一个物理学界划时代的定理：“物体总是沿着阻力最小的路程运动的。”

爱因斯坦上小学不久，老师在教室里教加法。他拿出一个苹果，又拿出一个苹果，然后问学生：“一个苹果加一个苹果是几个苹果？”“两个。”学生们毫不犹豫地回答。老师便在黑板上写上“ $1 + 1 = 2$ ”。

爱因斯坦举手站起来说：“老师，一加一也等于一。”同学们哄堂大笑。爱因斯坦不慌不忙，从口袋里掏出两块小软糖，把它们用力捏在一起，说：“你们看，一加一不是还是等于一吗？”同学们先是一愣，后来都开心地笑了。老师和气地说：“两块糖黏在一起，是一块，可那是一大块。”爱因斯坦说：“一大块也是一块啊。”老师被问住了，摊开手，耸耸肩，只是轻轻嘟囔：“对，一大块也是一块啊……”

人人都追求成功，而成功的人生源自思维之树的果实——智慧。如果不灌溉和润养思维之树，思维之树就会枯萎、败落，又怎会结出智慧之果呢？只有经常给予思维之树以均衡的营养，思维之树才能茁壮成长参天大树，结出甘美的智慧之果。那么，如何增强思维力呢？

第一，突破传统的思维定式。封闭保守型的传统思维模式，轻者使人思想僵化，重者把人的思想引入歧途。所以，培养和增强思维能力必须着重突破与变革传统的思维定式，使其向现代的科学思维方式转变。

第二，培养思维的广阔性。它是指习惯全面、具体地分析问题，善于把握此事物与彼事物之间的本质联系，而不是局限于一星半点的材料。拓宽知识，丰富经验，是思维力赖以形成的基础。因此，拓宽知识——博学广识，充实各种经验——开阔视野，对思维广阔性品质的培养和形成是至关重要的。

第三，培养思维的深刻性。它是指思维水平达到的深度。具有深刻思维品质的人，往往能通过表面现象，发现和认识事物的本质，抓住事物的核心和关键，从而揭示事物的规律，预测其发展的未来和结果。思维的深刻性品质，需要经过严格的培养训练才能形成。多阅读书籍，深入理解概念、规律、定义等，打好知识根基，是培养思维深刻性的最好方法。

第四，培养思维的批判性。它是指思考问题时不受现有结论的影响，能严格按照思维规律评价与检验思维结果。在处理问题时，多加进行自我质疑和诱导，有突破创新精神。

第五，培养思维的灵活性。它是指能根据客观条件的发展变化，及时改变先前拟订的方案和方法，寻找解决问题的新途径。在生活中，要有审时度势的思想；要多接受新的信息、新思想，改变旧观念和偏见；要多注意科学前沿的新观点、新理论、新方法。

第六，训练思维的逻辑性。它是指在思维过程中，能按照逻辑规律思考问题，有系统、有层次、条理清楚，事理连贯，不犯逻辑错误。为了训