

心灵之力量

人生智慧的100个定律(一)

董立勤 著

这是一部有助于大学生提升素质的宝典；
这是一位有益于在职人才提升竞争力的良师；
这是一所为励志路上的前行者补充能量的加油站。



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

心灵之力量

——人生智慧的 100 个定律（一）

董立勤 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

心灵之力量：人生智慧的100个定律. 1 / 董立勤著.

— 北京：社会科学文献出版社，2010.12

ISBN 978 - 7 - 5097 - 1943 - 5

I. ①心… II. ①董… 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(2010)第 228604 号

心灵之力量——人生智慧的100个定律(一)

著 者 董立勤

出 版 人 谢寿光

总 编 辑 邹东涛

出 版 者 社会科学文献出版社

地 址 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮 政 编 码 100029

责 任 部 门 高职教育出版中心

项目负责人 年维佳

责 任 编 辑 闵 佳 赵 燕

总 经 销 社会科学文献出版社发行部
(010)59367080 59367097

经 销 各地书店

排 版 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 17/16

印 张 19

字 数 231 千字

版 次 2010 年 12 月第 1 版

印 次 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5097 - 1943 - 5

定 价 40.00 元



版权所有 翻印必究



序

一个人的境界，是我们自己伸出手来触摸心灵时找到的一种感觉。那感觉提示我们：境界是来自我们对自己心灵的一种要求，或者慰藉，或者抵达。最好是抵达。

一位热恋中的姑娘，在日记中写下了自己的一段感受：“静静的夜，月光倾下一片银辉，没有风，也很少有人，城市进入了梦乡，世界上好像只有我们俩。我依偎在他的身旁，慢慢地向前走着……用不着开口，用不着相视，在我们心与心之间已经沟通了一条无形的渠，感情的流水，正无声无息地流淌着……”

心灵的沟通就是一条无形的“渠”，它是靠心灵的力量挖掘和延伸的。

著名的探险家约翰·戈达德 15 岁时写下了气势不凡的《一生的志愿》：

要去尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；
要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰；
驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；
探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路；
主演一部《人猿泰山》那样的电影；
驾驭飞行器起飞降落；
读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；
谱一部乐曲；
写一本书；



拥有一项发明专利；
给非洲的孩子筹集 100 万美元捐款；

.....

他洋洋洒洒地列举了 127 项人生的宏伟志愿。在很多人看来，这不过是一个孩子天真的梦想而已。然而，戈达德的心却被自己那庞大的《一生的志愿》鼓荡得风帆劲起，他一路豪情满志，一路风霜雪雨，硬是把一个个近乎空想的愿望变成了活生生的现实，44 年后，他已经实现了 106 个愿望。

当人们惊讶地追问他是凭借着怎样的力量去实现愿望的，他如此回答：“很简单，我只是让心灵先到达那个地方，随后，周身就有了一股神奇的力量，接下来，就只需沿着心灵的召唤前进好了。”

生活在这个世界上，每个人都会遇到忧伤、挫折和苦难，它们一方面像海浪一样打击人们的心灵，另一方面又像雕塑家一样塑造着人们的精神世界。心灵的力量是无穷的，它可以把一朵花变成一座花园，也可以把一滴水变成一股清泉。

人生舞台上，一切都是过眼烟云，永不谢幕的唯有性格的魅力和心灵的力量。所有的路都有终点，只有心路无尽头。

作 者

二〇一〇年秋



目 录

序	(1)
阳光定律 (一)	(1)
快乐定律	(13)
人格定律	(31)
感恩定律	(49)
责任定律	(72)
和谐定律	(90)
幸福定律	(108)
命运定律	(122)
微笑定律	(142)
执著定律	(162)
善良定律	(171)
选择定律	(192)
健康定律	(221)
爱的定律——博爱篇	(249)
工作定律	(276)



阳光定律（一）

○ 阳光是思想的海。人，在很多事情面前，需要销毁精神垃圾，重塑精神天花板，让一束圣洁的阳光，从天窗洒入。

○ 尽管我们可以根据自己去选择远距离或近距离地“触摸阳光”，但无论如何是不能回避阳光的，因为我们那颗被尘世所累、被尘世所染而且极易发霉的心，随时都是需要晾晒的。

○ 人在无法改变失败和不幸厄运时，要学会接受它，适应它，学会改变自己的情绪，积极乐观地去面对。毕竟，太阳在明天会照常升起，而今天并不是世界末日。



（一）

阳光是什么？阳光是思想的海。

在自然界，太阳几乎每天都在照耀大地，可是，在有些人的心中，太阳却不常出现，阴雨迷雾笼罩着他们的心灵。所以，人，在很多事情面前，需要销毁精神垃圾，重塑精神天花板，让一束圣洁的阳光，从天窗洒入。迎着阳光去行动，它可以晒干你发霉的思想和潮湿的心，助你去营造七彩的人生。

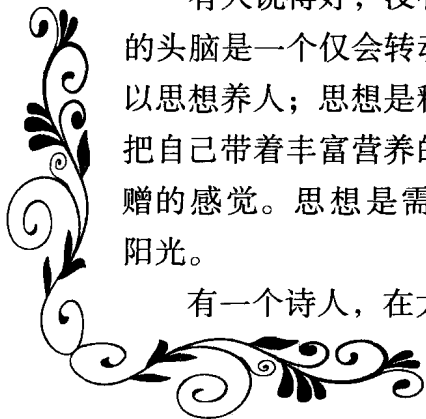
早在1972年，新加坡旅游局给总理李光耀打了一份报告，大意是，我们新加坡不像埃及有金字塔，不像中国有长城，不像日本有富士山，不像夏威夷有十几米高的海浪。我们除了一年四季直射的阳光，什么名胜古迹都没有，要发展旅游事业，实在是巧妇难为无米之炊。

李光耀看过报告，非常气愤。他在报告上批了这么一行字：你想让上帝给我们多少东西？阳光，有阳光就够了！

后来，新加坡利用那一年四季直射的阳光，种花植草，在很短的时间里，发展成为世界上著名的“花园城市”，连续多年旅游收入列亚洲第三位。

有人说得好，没有思想的文章是苍白的文字堆砌；没有意义的头脑是一个仅会转动的空壳。思想是凝聚着心血与汗水的，所以思想养人；思想是释放激情与梦想的，所以思想带电！当我们把自己带着丰富营养的思想传送给别人时，有时会有一种慷慨捐赠的感觉。思想是需要阳光照耀的，而进步的思想本身就是阳光。

有一个诗人，在大雪纷飞的时候，边走边思考一篇诗稿。突





然听到一个声音，“你在干什么？”

他回过头来，一棵树下靠着一个雪桩。他吓了一跳，那雪桩动起来，雪从身上落下去，像脱落掉的锈斑，是一个人。

“我在做诗。”他说。

“你就是一首诗。”那个人说。

“你在干什么？”

“看绿。”

“绿在哪儿？”

“绿在树枝上。”

树上早没有了叶子，一群小鸟栖在树枝上，一动不动，像一棵会唱的绿叶。

“你还看到什么了？”

“太阳，太阳的红光。”

“下雪天没有太阳的。”

“太阳难道会封冻吗？瞧你的脸，多红；太阳的光看不见了，却晒红了你的脸。”

他叫起来：“你这么喜欢冬天？！”

“冬天是庄严的、静穆的，使每个人去沉思，而不再沉浮。”

“噢，冬天是四季中的一个句号。”

“不，是分号。”

“可惜冬天的白色多么单调……”

“哪里！白是一切色的最丰富的底色。”

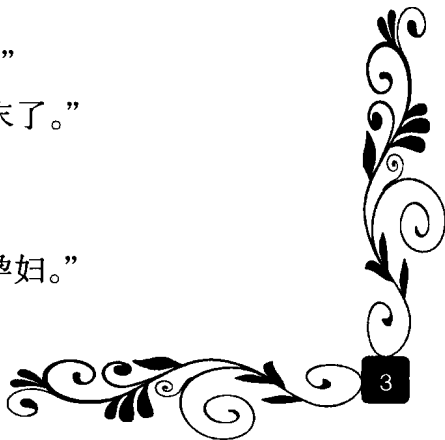
“可是，冬天里，生命毕竟是强弩之末了。”

“正是起跑前的后退。”

“啊，冬天是个卫生日子啊！”

“是的，是在作分娩前准备的伟大的孕妇。”

“孕妇？！”



“不是孕育着春天吗？”

说完，两个人默默地笑了。

两个陌生人，在天地一色的雪地上观赏冬景，却也成了冬景里的奇景。

这种关于冬天、春天的哲理，充满了阳光，使人们不再觉得冬天就是荒凉和冰冷了。

正如一首诗是这样描写雪天和冬日的阳光：

大雪把如画的山河信手涂抹

我敢将如诗的人生随意删改

化雪时冷得令人出奇地清醒

清醒时明白得叫你说不出话来

.....

冬日的阳光在哪里

在经烘烤变暖的新鲜空气里

在吸足了阳光后略带糊味的衣被上

你可注意到冬日阳光的颜色

浅浅白白地加上少许的鹅黄

哈气成冰的季节里就这点暖色调

透着严寒中人们的期盼和希望

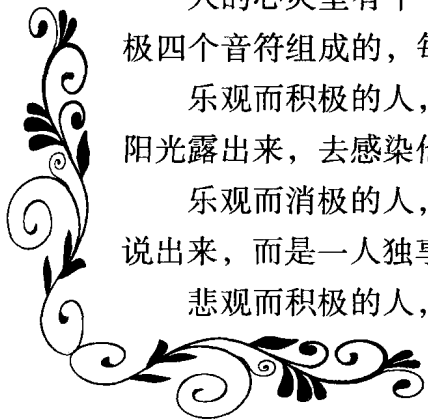
那就是：冬天到了，春天还会远吗？

人的心灵里有个“四重奏”，它是由乐观、悲观、积极、消极四个音符组成的，每两个音符又组成一个小乐章：

乐观而积极的人，除了内心独白是阳光的，他还会把心里的阳光露出来，去感染他人；

乐观而消极的人，内心独白是阳光的，但不会把心里的阳光说出来，而是一人独享；

悲观而积极的人，内心独白是阴郁的，但不会把心里的阴郁





说出来，而选择独自承受；

悲观而消极的人，除了内心独白是阴郁的，他还要把心里的阴郁说出来，散布四周。

看看，这四重奏的强音弱音之分，完全取决于人的阳光程度；阳光决定心灵的美与丑。

在自然界，每一片树叶都有正反两面，平滑光洁的正面迎着太阳，承接着阳光雨露，使树木焕发勃勃生机，欣欣向荣。人也一样，人生有阴面和阳面，不要老是向着阴面悲观叹息，转过身来，你将面对一个光辉灿烂的世界。这个道理就如同这样一个现象：两个人同时往窗外看，一个看到地上的污泥，一个看到天上的星星。

有位中年妇女，因工厂倒闭而成为失业者，当她带着一脸的愁苦低头走在路上时，碰到了昔日的同学。同学早些年就开始干个体，赚了不少钱，日子过得挺舒适。老同学听说她的困难，把她拉到了路边，悄声说：“我有5万元存折，是积下来准备给孩子上大学用的。我有乱花钱的习惯，怕手不紧给花完了。你会过日子，又是个仔细人，就放到你那儿保管吧。”

后来，这位下岗女工用这笔钱开了一家花店，几年下来，连本加息还上了同学的钱，还买了一套中档房子，过上了小康生活。

当她回忆这段经历，总是感慨地说：“对我的老同学，不是一句感谢的话就能表达我的心情。阳光的助人，总是暖融融地让人化掉心中的寒气，这种助人所体现的崇高境界是尊重而不是施舍。”这是一种意义上的思想之海。

德国社会学家内尔伯恩有过这样一个观点：“超凡的快乐让我们热爱世界，巨大的悲痛让我们理解世界。”这种对快乐与悲痛的理解，也是一片深深的思想之海。



一位与癌症顽强抗争了5年的乐观者谈对生活的最大感悟：我感觉“生”容易，“活”也容易，“生活”却很不容易。人人都有快乐之时，也有悲愁离苦、伤老病死的时候，因此，我对生活最大的感悟，就是要努力保持阳光心态，永远心存希望。“阳光心态”就是思想之海，是生活的落脚点，无可替代，永存人间。

（二）

有句哲语说，看着事情光明的一面，就不会使眼睛疲劳。阳光，有人这样理解：它只是单纯的平淡的理性意义上的一种东西，它存在于人们生活的众多角落；有人甚至说它是廉价的。

阳光，也有人这样理解，像一首诗所说的：

阳光照射进来

像一杯刚挤出来的泛着泡沫的牛奶

还带着牛棚和甘草的气味

睡衣的颜色

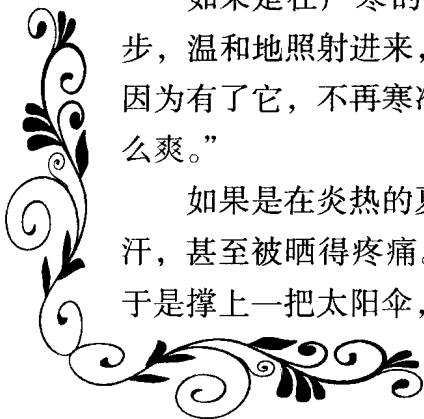
原来阳光不仅美丽，还充满感性。

也许，它应该是理性与感性的混合体。

你认真地、有意识地体会过“触摸阳光”的感受吗？

如果是在严寒的冬天，你坐在窗前的书桌旁，阳光走着猫步，温和地照射进来，使你脸上、手上、身上感受着它的热。你因为有了它，不再寒冷。你会说，“近距离触摸阳光的感受是多么爽。”

如果是在炎热的夏天，太阳直照在你的脸上、身上，你会流汗，甚至被晒得疼痛。这时，你会想，触摸阳光还是远距离好，于是撑上一把太阳伞，脸上擦些防晒霜，人为地隔开阳光。我们





可以理解为这是本能。

人是按照自己的需要来选择和评判近距离“触摸阳光”与远距离“触摸阳光”的。对于阳光来说，它不体会人的感受，它只是按照它自己的运行规律，匆匆来了，又静静地离开。它是公平的，也是坦然的。

电影演员钱勇夫说过：我现在高兴的是，每天我醒来的时候，都发现钱勇夫还活着。活着就高兴！所以每天我都是迎接阳光，用一种极其愉悦的心情去迎接每一天。这是精神上的“触摸阳光”，也是精神上的依赖阳光。

从“触摸阳光”这个普遍意义上说，尽管我们可以根据自己的需要去选择远距离或近距离，但有一点是肯定的，人是不能回避阳光的，因为我们那颗被尘世所累、被尘世所染而极易发霉的心，随时都是需要晾晒的。

一位智慧的妈妈，利用彩虹的美，鼓励和教育了残疾的孩子。

“妈妈，你看，彩虹！”

“美吗？”

“美！”

“宝贝，你知道吗？彩虹其实就是阳光。”

“阳光？我们平时见到的阳光，为啥没有这么美呢？”

“因为在雨后，空中留存的雨雾把阳光折射了，从而产生了七彩的光芒。这阳光的折射，就像人生的挫折，折射使阳光美丽起来，挫折也会使人生美丽起来。”

“妈妈，我知道了，彩虹就是受了挫折的阳光。”

雨后清新的阳光，照在那位妈妈的身上，照在那个孩子的身上，也照在孩子身下的那张轮椅上。

由此说来，七彩的人生，就是阳光折射出的人生，不管它是



什么颜色，它都是“彩虹”。

（三）

一位培训老师在讲完“阳光情绪”这个题目后，要求听他课的7位学员，每人讲一个“阳光情绪”的小事例，以加深理解，互相启发。

年龄大一点的涛先讲了：

坐朋友的车外出郊游，本来两人很高兴地谈东扯西，突然一辆车紧贴着我们的车呼啸而过，让我俩大吃一惊。我的朋友因此而发脾气，破口大骂，长时间不高兴，嘴里不停地埋怨：

——这个家伙真是逞能；

——他是明着在戏弄人；

——不行，得追上去问个明白！

朋友发火了，我不能再火上加油，我阳光地灭了一次“火”：

——他可能有急事才强行超车；

——他也许是被前边的同伴落下了才拼命追赶；

——要不，这家伙一定是老婆赶着生孩子。

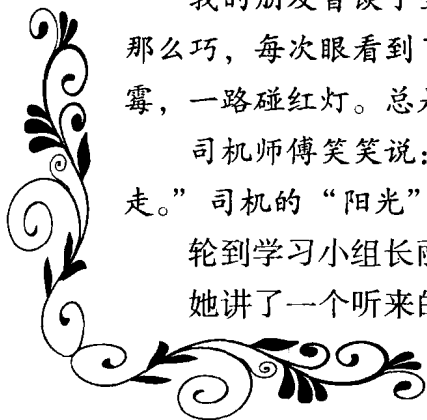
说完，我俩同时放声大笑。事情过去了，我们继续有说有笑地愉快赶路。

我的朋友曾谈了坐出租车的事，一路上五六个红绿灯，怎么那么巧，每次眼看到了绿灯前，结果变了红灯。朋友说：“真倒霉，一路碰红灯。总是最后一个，过不去绿灯。”

司机师傅笑笑说：“不倒霉，红灯变绿灯，咱们总是第一个走。”司机的“阳光”“照”得朋友不好意思，傻傻地笑了。

轮到学习小组长丽讲了。

她讲了一个听来的故事：





有位中年男子出了车祸，整个车头都撞坏了，幸亏没有伤到人。他回家一脸沮丧地向老母报告这个意外。

“真走运。”八十多岁的老母说。

“走什么运，车都撞坏了！”

“幸亏你开的是那辆旧车，要是开你新买的宝马车出去，损失就大了。”

“我今天偏偏就开了那辆新车。”中年男子更加沮丧地说。

“真走运，”他老母又一笑，“要是你开旧车出去，只怕早没命了。”

“你怎么左也对、右也对呢？”

“当然了，只要我儿子保住一条命，就什么都对。”老母一席话，充满了阳光的智慧。中年男子也笑了，“是呀，车是上了保险的，没什么大不了的。”

罗斯福的故事也很有味道。曾任美国第32任总统的富兰克林·罗斯福家中失盗，被偷去了很多东西。他的朋友担心他会烦恼，就写信去安慰他。罗斯福给朋友写了这样一封充满阳光智慧的回信：

“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝，因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”这既幽默又阳光的回信，让朋友很开心。

年纪最轻的学员岩也讲了一个：

有位癌症晚期的中年人，给别人的印象总是面带微笑，他说微笑是人脸上的阳光。他常跟别人说的一句话是：“当你低头时只能看见自己的影子，哪怕头顶有再多的阳光。”他不但笑面人生，还坚持写作，成为小有名气的作家。他是在用脸上的阳光把

信念搓成一根长长的绳子与磨难拔河，与困苦对峙，与命运掰手腕，以胜利者的姿态阔步在命运险恶的两岸。他化解的何止是不良情绪，他的阳光“化疗”承接的是生命的工程、生命的延续。

大学刚毕业的山说，他在一家商场看到了这样一幕：

一位母亲为孩子买了一件童衫，结果发现越洗越大，便去找商店老板评理。店老板满脸堆笑地说：

“我们店出售的童装，是能和孩子一起长大的。您若嫌孩子长得不开心的话，可以退货。”

店老板抓住了天下母亲的共同心理，又以“可以退货”作为承诺，用阳光的表达和处理方法，使这位母亲不知不觉清除了心中的怒气，自然就不好意思再提退货的事了。

男子汉气概十足的强讲了一个曼德拉的故事：

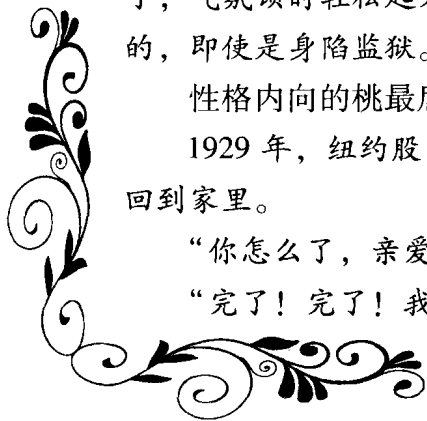
1975年，南非前总统曼德拉首次被允许与女儿津姬见面。曼德拉入狱的时候，女儿只有3岁，而彼时已经是15岁的大姑娘了。在监狱里与女儿见面，双方复杂而压抑的情绪可想而知。曼德拉特意穿上一件漂亮的新衬衣，他不想让女儿觉得自己是一个衰弱的老人。他知道，对于女儿来说，自己是一个她并不真正了解的父亲，一个她只能远远看着的父亲；他知道，女儿一定会感到手足无措。于是当女儿走进探视室的时候，他的第一句话是：“你看到我的卫兵了吗？”然后指了指寸步不离的看守。女儿微笑了，气氛顿时轻松起来。在女儿的心中，爸爸的形象始终是高大的，即使是身陷监狱。

性格内向的桃最后一个讲：

1929年，纽约股市崩盘，美国一家大公司的老板忧心忡忡地回到家里。

“你怎么了，亲爱的？”妻子笑容可掬地问道。

“完了！完了！我被法院宣告破产了，家里所有的财产明天





就要被法院查封了。”他说完便伤心地低头饮泣。

妻子这时柔声问道：“你的身体也被查封了吗？”

“没有！”他不解地抬起头来。

“那么，我这个做妻子的也被查封了吗？”

“没有！”他拭去了眼角的泪，无助地望了妻子一眼。

“那孩子们呢？”

“他们还小，跟这档子事根本无关呀！”

“既然如此，那么怎能说家里所有的财产都要被查封呢？你还有一个支持你的妻子以及一群有希望的孩子，而且你有丰富的经验，还拥有上天赐予的健康的身体和灵活的头脑。至于丢掉的财富，就当是过去白忙一场，以后还可以再赚回来的，不是吗？”

三年后，他的公司再度成为《财富》杂志评选出的五大企业之一。

其实，我们每个人，都该去学习那位阳光的妻子。当你感到沮丧的时候，请列出一张详细的生命资产表，我们每个人都有这样一张生命资产表。同时，还要记住爱比克·泰德的一句话：智者不为自己没有的悲伤而活，只为自己拥有的欢喜而活。这正如一位受了挫折的人，在经过短暂的灰心之后，明白了这样一个道理：太阳明天会照常升起，而今天并不是世界末日。

6位学员都讲了精彩的故事，老师听了很高兴，连声说“很好！很好！”接下来他要求6位学员用一句精彩的话给6个故事画龙点睛。

他们6个人想了一会儿，提笔将自己的那句话写在纸上，分别交给老师。

老师翻开6张纸条，一边看一边微笑，又情不自禁地说了一声：“太棒了！”

原来，6个学员中，有4位写了同一句话，而另2位则写了

