



心灵励志袖珍馆 V  
POCKET BOOK



循着自己的愿望，成为自己所期望的人，  
这应该成为每一个人毕生追求的目标。

# 做你想做的人

*As a Man Thinketh*

【英】詹姆斯·艾伦 著  
陈玉洁 译



NLIC 2970697936

 哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

经典  
随身读







心灵励志袖珍馆 V  
POCKET BOOK

# 做你想做的人

*As a Man Thinketh*

【英】詹姆斯·艾伦 著  
陈玉洁 译



NLIC 2970697936

 哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目 (CIP) 数据**

做你想做的人 / (英) 艾伦著; 陈玉洁译. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011. 5

(心灵励志袖珍馆. 第5辑)

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0357 - 9

I. ①做… II. ①艾… ②陈… 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 191809 号

**书 名: 做你想做的人**

**作 者:** [英] 詹姆斯·艾伦 著

**译 者:** 陈玉洁 译

**责任编辑:** 陈春林 王洪启

**责任审校:** 陈大霞

**版式设计:** 张文艺

**封面设计:** 田晗工作室

**出版发行:** 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

**社 址:** 哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编: 150090

**经 销:** 全国新华书店

**印 刷:** 三河市兴达印务有限公司

**网 址:** www. hrbcbbs. com www. mifengniao. com

**E - mail:** hrbcbbs@yeah. net

**编辑版权热线:** (0451) 87900272 87900273

**邮购热线:** (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真)

或登录蜜蜂鸟网站购买

**销售热线:** (0451) 87900201 87900202 87900203

**开 本:** 787 × 1092 1/32 **印张:** 43.5 **字数:** 600 千字

**版 次:** 2011 年 5 月第 1 版

**印 次:** 2011 年 5 月第 1 次印刷

**书 号:** ISBN 978 - 7 - 5484 - 0357 - 9

**定 价:** 60.00 元 (全六册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

**服务热线:** (0451) 87900278

**本社法律顾问:** 黑龙江佳鹏律师事务所



序言 ▶

我抬起头来环顾四周，发现整个世界笼罩着大片悲伤的阴云，暴露在水深火热之中。我努力思索，试图寻找到归因所在。但是无论我如何想尽办法，四处搜寻，查遍书籍，都找不到任何理由。我静下心来细细思考，终于发现了原因之所在。我进一步细致深入地观察，发现了一种解决的办法。这是一条法则，一条关于爱、关于人生的法则。这也是一种真理，一种顺应人生法则的真理，一种被驯服的思维及安宁、恭顺之心的真理。

我曾经有一个梦想，一直伴随着我左右从未离开。那就是要写出一些作品来帮助普天之下的人们。无论是男女老

少，贫贱富有，学识渊博或才疏学浅，圆滑世故或涉世未深，在他们的体内发掘所有成功、所有幸福，发掘所有真理的源泉和生命的真谛。多年来，我一直没有放弃这个梦想，而且最终将它化为现实。

如今我虔诚地手捧这些梦想，郑重地把这些作品奉献给世人。我希望我能够笃定地履行这个治疗创伤、造福于他人的使命。我始终都知道，对于那些挣扎于水深火热之中的人，那些一直期盼能拯救自我、治疗创伤的人，那些渴盼获得永久幸福的人来说，这些作品将像一阵春风、一股清泉，拨动他们的心弦，滋润他们的心田。

詹姆斯·艾伦



# CONTENTS

<b>第 01 章 做你想做的人</b>	1
1. 思想与品格	2
2. 思想将改变境况	7
3. 思想会影响你的健康	25
4. 思想与目标	29
5. 因思考而得以成就人生	33
6. 会思考，因而有理想	39
7. 拥有平和的心态	45
<b>第 02 章 心态决定命运</b>	49
1. 了解内心的恶念	50
2. 心态决定的世界	58
3. 摆脱逆境的途径	68
4. 思想是一种能量	89
5. 健康、成功和力量的秘诀	102
6. 如何拥有无限的幸福	120
7. 心灵的富有才是真正的富有	131

图书在版编目 (CIP) 数据  
做你想做的人 / (美) 艾伦著; 陈玉清译. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.5

第03章 自己才是命运的主宰 ..... 135

1. 品性决定命运 ..... 136

2. 学会自我控制 ..... 149

3. 凡事皆有因果 ..... 160

4. 磨炼意志 ..... 167

5. 脑袋决定人生 ..... 177

6. 专注的力量 ..... 185

7. 冥思的价值 ..... 195

8. 不断追求 ..... 204

9. 成就将带来快乐 ..... 207

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)  
社址: 哈尔滨市南岗区西大直街10号 邮编: 150075  
总发行: 全国新华书店  
印刷: 三河市兴达印务有限公司  
印 址: 河北省廊坊市三河市燕郊镇  
印 数: 10000册  
印 期: 2011年5月第1版第1次印刷  
定 价: 29.80元

服务热线: (0451) 5790200 5790201  
电子邮箱: hrb@hrbpub.com

开 本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 43.5 字数: 920千字  
版 次: 2011年5月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5304-5594-1  
定 价: 29.80元 (全1册)

凡购本社图书发错书或漏书, 请写清楚书名、书号、数量, 以便调换。  
服务热线: (0451) 5790200  
本社法律顾问: 黑龙江恒顺律师事务所





## 做你想做的人

没有埋下种子的土壤，就不会有破土而出的禾苗，正如没有了思想的种子，又从何谈起人的行为？思想开出的花是行为，思想结出的果则是欢乐与悲伤。我们播下的种子是什么，收获的果实就是什么——果实是甜蜜的还是苦涩的正取决于此。

## 1. 思想与品格

塑造一切万物的支配力量就是思维。从本质上讲，人与动物的根本区别就在于思维，就在于人可以利用思想这种工具来实现自己的意愿。人可以做一个沉默的思想者，并最终将这些思想化为现实；而这种思维所带来的是不可估量的欢笑与痛苦，四周的外界环境只不过是人的观望镜而已。

有这么一句涵盖了人的全部的格言：“人的内心想自己是什么样的人，他就会成为什么样的人。”这句话短小而精辟，涉及人生中会遇到的各种未知的境遇，是一句高度浓缩的精辟之言。简而言之，人本身就是其思想的果实，人本身就是其所想，而人的品质则是其思想的总括。

没有埋下种子的土壤，就不会有禾苗破土而出；没有了思想的种子，也就无从说起



人的行为。人的任何行为，无论是“自然而然”还是“出乎意料”，是“碰巧发生”还是“精心设计”，都体现出了同样一个道理。

行为是思想开出的花朵，欢乐与悲伤则是思想结出的果实；我们收获的果实是甜蜜的的还是苦涩的，都取决于我们播下的是什么样的种子。用一句话概括，就是人们常说的“种瓜得瓜，种豆得豆”。

尽管是思想让我们走进现实，成为现实世界中的人，但头脑中的思想却是我们用心栽培的，是我们一切行为的指导源泉。

一个人的内心如果暗藏的是邪恶的思想，那么伴随他的就会是日复一日的痛苦；就如伴随着那些拼命拉车向前走的老牛，是不断转着的车轮一样……

如果一个人的内心培育的是纯净无瑕的思想，那么永远相伴的便是无尽的幸福欢乐；也就如同与他形影不离、相伴一生的自己的影子一样。

因果规律是自然定律。而人类是宇宙的必然产物，是自然规律的产物而非雕虫小技

的造化。因此，不仅在看得见摸得着的物质世界中存在着因果这一自然规律，在我们思想的王国里也必然暗藏这一规则，我们的思维也必须遵循这一规则。

我们所拥有的至高无上的品质，并非是上帝给予我们的恩惠或偶然的机遇，而是在正确的思想指导下自身不断努力的自然结果，是对高贵的品质进行长期栽培的必然所得。而那些卑鄙低贱、顽劣不堪的品质的形成过程也一样，它是邪恶的思想长期包藏祸心的必然结果。

我们塑造出自己的人生，我们的思维支配着自己的行为。人类所有自我毁灭的暴力武器和自我残害的武力行为，都是在残暴的思想诱导下发生和制造出的。而人们所推崇的思想工具，应是可以为自己创造出无限欢乐、巨大力量与和平的这样一种思想工具。人要想拥有完美的品质，升华至神圣的自我，就应作出正确的选择，培养正确的思想品格；而培育和滥用那些邪恶的思想，只能导致人们做出邪恶的行为，甚至沦落到野兽的地步。各个层次的品质就存在于这两个极端中间，



而人类是其自身品格的创造者和主宰者。

“人是思想和思维的主导者，是品质和品格的培养者，是所有环境及状况的塑造者，是生命和命运的支配者。”在所有关于心灵的美好真理中，这是一条最能让人愉悦、最能够给人带来丰硕果实的真理。

人是自己思想的主人，是一切力量、智慧与关爱的化身。他掌管着一把万能钥匙，足以应对任何境况或突发状况的发生。他的自身内设有一个特殊装置，借助这个设备的转换及再生功能的运作，人可以具备自己想要具备的那种品质。

人永远都是主宰者，不仅在优秀的品格上，甚至在自身的薄弱环节或是邪恶的方面也是如此。但对于他的缺陷和堕落来说，这是他对“家产”管理不当所造成的结果，是他没有做好自己主人的身份而陷入愚蠢境地的后果。假设他一开始就能够认真思考自己所处的境况，了解自己生存和发展所要走的道路，并时刻遵循宇宙的自然法则并极力维护遵守，那么他就能够摆脱愚蠢的帽子而成

为一个明智的主人。也就是说，最终能够获得丰硕成果的前提，就是他能非常智慧地利用他的力量和能量，在内心深处培养一切美好和完美的思想。

要成为一个明智的、有觉悟的主人，就应该做到以上这几点。而要想成为这样的人，就必须在自己的内心里发现这些思想的法则和规律。而这种发现需要的是这样几个关键词：努力、自省及体验。

我们要想得到黄金钻石，就必须完成大量的勘探及开采工作。同样道理，人如果要找到生命中密不可分的每条真理，发现指导其做人的每个真谛，就必须努力去探测灵魂的深处，开采心灵的矿藏。

人支配着自身的品质，主导着自己的人生，建构着自身的命运。这是一条毫无疑问可以被明确证实的真理。如果一个人能够认真思考、控制及改变他的思想，追溯其对自身或他人产生的影响，追踪其对人生和生命所起到的作用，如果人能够具有忍耐和坚持的品质，将因果联系运用于实践与检验当中，



并把他的每一次经历，甚至是日常生活中微不足道的琐事都联系起来，作为对自我的认识和理解的工具以及激发智慧与力量的手段，那么，这个道理同样可以被证实。

而关于这一方面，我们需要知道的另一个法则就是：追寻者即发现者，世界的大门会随着他的敲门应声而开。人要迈入知识的殿堂，开启智慧的大门，就只有依靠耐心、实践以及坚持不懈。

## 2. 思想将改变境况

如果我们有一座花园，通过悉心的照料和灌溉，它就会开满鲜花、郁郁葱葱。若是对它置之不理，它很快就会成为一片荒芜之地，杂草丛生。但是不可改变的一点就是，无论你是否开垦它，都将得到一个结果。如果你没有播种有用的种子，那些无用的杂草之籽就会趁机而入，飘落在花园的土壤中，使得整座花园很快就野草遍布、一片狼藉。

所以要想拥有美丽精致的花园，就需要一名园丁来精心照料自己的那片土地，悉心

呵护美丽的花木，播种需要的种子，清除所有的杂草。

我们的头脑正是这样一座花园。如果我们不悉心护理自己头脑的花园，那么也会荒草丛生。所以要想得到完美、纯净的思想，就应该清除各种错误的、不纯洁的以及无用的思想，栽培正确的、单纯的以及有用的思想。

在经历这样一个过程后，人们便会发现这样的真理：每个人都是自己心灵花园的主人，每个人都在指导并主宰着自己的人生。人们都能揭示自身思想的法则，找寻到人生的真谛，并且可以越来越精准地了解到思想力量及思维因素是如何在造就自身品质、所处的境况，及人生的命运过程中发挥作用的。

思想与品质是密不可分的一个整体。自身的境况是反映自身品质的唯一通道，所以一个人在生活中的外在表现，也就几乎反映了他所有的内心状态。当然，这并不是说一个人在任何时间、任何地点所处的境况，反映出来的就是他全部的品质，但那些境况与其自身内的一些思想要素是息息相关密不可



分的。因此，在他个人成长与发展的过程中，就构成了不可或缺的重要部分。

人生的境遇并没有什么注定和巧合之说。依据人生的法则，每个人都应有属于他自己的位置。而他融入自身品质中的那些思想，将会带领他走向自己应处的位置上。所有的一切，都是由于一种丝毫不会出错的法则起作用的结果。这种法则在适用于那些对自己的纯净心满意足的人以外，同时也适用于那些深感自己与四周环境“不相和谐”的人。

整个宇宙都是不断发展和进化的，人更是如此。当一个人意识到自己该朝某一个方向发展，并且下意识去培养了那种思想，他最终就会成为那样的人。这就是人们所需要学习的精神课程——思想水平是最终境况的决定力量。当他掌握了这一课程后，他就能在自己的现实生活中将其加以灵活广泛地运用。

如果一个人认为是外部环境塑造了自己，那么他必然会时时刻刻受到外界各种境况的影响。如果他能够意识到，他自身实际上就具有这种创造性的力量，是他自己塑造了自己本