

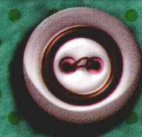
唤醒沉睡在心灵深处的巨人的127个“用心”方法

心灵鸡汤

有一种方法叫用心全集

艾馨 编著

掌握了“用心”的秘诀，你会发现，自己的整个人生都发生了不可思议的变化，从平凡中获得不平凡的感受！



唤醒沉睡在心灵深处的巨人的127个“用心”方法

心灵鸡汤

有一种方法叫用心全集

艾馨 编著

常州大学图书馆
藏书章

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤：有一种方法叫用心全集 / 艾馨编著 - 哈尔滨：哈尔滨出版社，2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5484 - 0250 - 3

I ①心 II ①艾 . III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV ①B848 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 133620 号

书 名：心灵鸡汤：有一种方法叫用心全集

作 者：艾馨 编著

特约编辑：周俊宏

责任编辑：陈春林 李金秋

责任审校：陈大霞

装帧设计：冠之道书装设计

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：哈尔滨市石桥印务有限公司

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 1/16 **印张：**16.25 **字数：**214 千字

版 次：2011 年 1 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5484 - 0250 - 3

定 价：26.80 元

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

生活在同一片蓝天下，为什么有的人能够快乐地生活，有的人却终日忧愁焦虑？为什么有的人能够功成名就，有的人却郁郁不得志？

对许多成功人士进行总结，我们可以发现一个定律——得人心者得天下。每件事只要自己认真了，把事情做精做透，一段时间之后，自然会显现出效果。一个“心”字无比重要。

很多人一生并不辉煌，并不是因为他们与辉煌无缘，而是因为他们的头脑中没有闪过辉煌的念头，或者不知道应该如何实现辉煌。有梦想就有辉煌，要想成就辉煌，就要树立远大的志向。一个没有梦想的人，注定不会活出精彩，更不能成为赢家，也就不可能激发出自身的潜能。他的一生就像一艘没有舵的船，永远徘徊于无法远航的浅滩。

为之奋斗的事业是人立世之本，热爱自己所从事的职业，是最基本的职业道德。不论身在何种岗位，都要有那种“干一行，爱一行，钻一行”的螺丝钉精神。“凡百事之成也必在敬之，其败也必在慢之。”在竞争日益激烈的现代社会，没有对事业的热忱，没有爱岗敬业的精神，最终会被淘汰，甚至一事无成。

每个人都会不自觉地形成一种符合自己特征的思维模式，虽然在一定程度上能够保证做事顺利，但是却束缚了人的灵性。要想成就辉煌，需要超越普通人的思考模式，勤于思考只是做事的基础，思考出创意方能成大事。在充分发挥自身优势的基础上，将限制条件转化为有利条件，解放思

想，大胆突破，才能不断扩宽面前的道路。

思考的同时更需要跟进学习，没有广博的知识和社会进步的成果，就不能很好地分析形势发展的趋势，不能把握时代进步的主流变化，也就不能使自己的人际环境融洽，为自己创造机遇。当你以平和的心情和开放的心灵去思考和学习时，必然会有所收获。假如你每天都漫不经心，那么每天的时光就会在重复中荒废，而自己不会有任何发展。

我们不仅要想，更要做。很多人都想改变自己的现状，都想做出一番事业，可是又往往瞻前顾后，前怕狼后怕虎，犹豫不决，很多很好的计划、想法最后胎死腹中，到头来还是一事无成，平平庸庸。其实，一个人成功不是仅仅因为他有多么伟大的想法，而是因为他有伟大的力量与信心把他的愿望、构想付诸实践。想法必须落实在行动中才能具有意义，光有想法没有行动，那永远只能流于空想。

古今中外，凡成事者，无不知难而进，有“敢为天下先”的勇气，有“没有条件创造条件也要上”的拼搏精神。用心做事，不等于安于现状。事实上，成功多属于敢于“折腾”的人。经验、智慧、毅力都是在“折腾”的过程中积累的，不折腾就找不到成功之路，不折腾就不能成为社会的精英，不折腾注定没有未来。面对复杂多变的社会，只有敢于折腾、善于折腾，才能创造机会和财富。

人生之路是曲折而坎坷的，不畏艰险、迎难而上，才能征服困难，做成事业。同样一种条件，有拼劲、有闯劲，事业就会扩展，而贪图安逸、坐享其成，发展就会止步。因此，保持一种乐观向上、不怕困苦、勇于挑战的状态，对每个人都尤为重要。

用“心”去耕耘事业的同时，也要用“心”去对待周围的人。要做一个受人尊敬的人，必须仁爱待人。人有了爱心，就有了光亮，不仅温暖了别人，也照亮了自己。当你学会了尊重和关心他人，便能为自己营造一个人气旺、凝聚力强的工作氛围，使每一个人工作起来都心情舒畅，苦而无怨，既利于自身工作，也提高了团队的效率。

每个人都想成大事，而大事是由小事聚集而成的，细节决定成败。看起来似乎微不足道的事，也需要我们全力以赴地、用心地去对待，这不仅是工作的原则，也是人生的原则。事情有大有小，但做事的准则却是相通的，只要踏踏实实、一步一个脚印，就一定会收到事半功倍的效果。千万不要因为事情小而不在于，要把每一件小事当成圆润的珍珠，嵌在壮观事业的宝塔上。

总之，我们要想改变自己的生活，就必须“投入”地去想、去做、去研究、去超越，在工作中使出自己最大的力气，使工作达到最满意的效果。如果你的工作没有做好，莫问其他理由，先问自己有没有用心。

掌握了“用心”的秘诀，你就会发现，自己的心情、职业生涯甚至整个人生，都发生了不可思议的变化，从平凡事中得到了不平凡的收获！



目录

第一章

攀登高峰，源自不竭的进取心

有人认为，成功者之所以成功是幸运使然。其实不然，古今中外大有成就的人，都是凭借自己的力量取胜的。他们除了拥有比一般人更优秀的素质和能力外，更重要的是拥有一颗进取的心。有了进取心，才会奋发向上、百折不挠；有了向上的念头，才会披荆斩棘；有了永恒的追求，才会求新求好。生命的辉煌就在于不断地追求、进取。

认识你自己	2
要成功，先立志	4
目标要明确而具体	6
选择一个切合实际的目标	7
成功从起跑开始	9
成功始于果敢的决策	11
你每天在忙什么	13
热爱的奇迹	14
相信自己一定能行	16

颓废是失败的开始 18

永葆进取心，才能不断提升 20

三分天注定，七分靠打拼 21

只有动手才有收获 23

做最好的自己 25

第二章

提升自我， 突破所谓的障碍

有限的目标最终会造就有限的人生和事业，所以在给自己描绘人生和事业蓝图的时候，就需要尽量伸展自己，去挑战自己、超越自己，这样才能把握住机遇并获得成功。虽说可能会很艰苦，但是从中获得的感悟却很多。当你迈过成功路上的坑坑洼洼，把这些困难和不快抛之脑后时，那么祝福你，尽情体会一览众山小的成就感吧。

每个人都是一座宝藏 28

能完成 100% 就不做 99% 30

每天进步一点点 32

顶破头顶上的纸板 33

相信自己，超越自我 35

再坚持一下，一定能成功 37

人最大的敌人是自己 38

把“不可能”变成“可能” 40

保持高度的激情	42
发挥自己的强项	43
检讨自己的弱点	45
批评使人进步	47
竭尽全力	49

第三章

满怀激情， 折腾一次

成功者都有一种敢于折腾的精神。这是一种积极的人生态度，是不甘平庸的表现，是敢于改变现状的勇气。只有会折腾、敢折腾，你才能破茧而出，成为组织的骨干，成为社会的精英，成为最好的自己。一个人在生活中获得成就的大小和他折腾的程度紧密相关。做人，就要折腾！活着，就要折腾！只有折腾起来，我们才能把握自己的未来。

有梦想才有辉煌	52
不能瞎折腾	54
按自己喜欢的方式生活	55
敢折腾才能成功	57
抓住转瞬即逝的机会	60
没有机会就创造机会	62
善于利用他人的力量	64
把目光放远一些	65

为自己播下希望的种子	67
要折腾，就要比别人更努力	68
敢于尝试，就能赢得更多的机会	70
小事情做出大文章	72
保持一颗儿童般的好奇心	73

第四章

心不死， 生命之花不萎

有一位热爱登山的人说过，登山者偶尔会使自己陷入不能后退的情况，如此一来，他就只能继续向上攀爬，因为没有别的出路了，有时候反而会攀爬得更加起劲。成功与失败没有根本界限，只有观念之差。失败并不可怕，可怕的是我们整天怀着一颗失意的心，没有种下一粒渴望成功的种子。心不死，生命之花就不萎。

挖掘出自己的价值	78
命运掌握在自己的手中	80
生命的颜色自己涂抹	82
忧虑只会让生活更不如意	83
忍耐一时，光明一世	85
微笑面对成败荣辱	87
失败的教训要记牢	89
生活不会抛弃你，除非你抛弃自己	91

成功属于越挫越勇的人	93
吃得苦中苦，方为人上人	94
走出情绪的低谷/	96
从失败中寻找契机	98
将压力转化为动力	100
态度决定高度	101

第五章

成败苦乐， 只在一念之间

在人生旅途中，是选择真、善、美，还是选择假、恶、丑，是取是舍，是悲是喜，往往存乎一念之间。一念之间，天地之别。天下无难易之事，只问有无有心之人。世间没有绝对的难易，绝对的苦乐，绝对的成功失败，只在“一念之间”。从逆境中爬出来的人，一念之间，可能就是绝处逢生。一念之间，走出来的即是另一条道路。

天堂与地狱的区别	106
赚钱不是唯一的目标	107
失即得，得即失	109
欲望的沟壑是填不满的	111
事情其实很简单	112
退一步海阔天空	114
学会智慧地放弃	116

换个角度，结果就会不同 117

在繁荣时预防危机来袭 119

感谢折磨你的人 121

脑筋要会转弯 123

不妨逆向思维 125

大处着眼，小处着手 127

独特的眼光造就独特的成功 129

冷门也能大放异彩 130

第六章

心宽天地宽， 幸福就在你的手心里

人类总是很贪心，在追逐中忘了幸福是什么，其实幸福就在你的手心。生活就像一面镜子，你对它哭，它就哭；你对它笑，它也笑。同样的一件事，用不同的眼界、不同的胸襟来感受，事情所呈现出来的面目也会大不一样。每一个人的命运都掌握在自己的手中，幸运与否，幸福与否，要看从哪一个角度去看待问题和结果，以及用什么样的态度去面对和争取。

幸福是什么 134

别和自己过不去 136

学会适时地遗忘 137

抖落心灵上的泥沙 139

别为明天发愁 141

快乐不贵，随处可得	143
珍惜现在所拥有的	145
幽默是生活的薰衣草	147
怀有一颗感恩的心	149
和谐的才是长久的	150
有一点阿 Q 精神	152
做自己情绪的主人	154
静下心来，拒绝浮躁	156
以宽容大度之心来面对一切	158

第七章

学海无涯，永不止步

一时的状元并不能代表一生的学问，只有不断学习、不停充电，才能走得更远。如果把已有的成功当成一种骄傲的资本，从而丧失了学习和进取的心志，最终会被人挤下船去。只有明白学无止境，用知识实现梦想，用读书寻找乐趣，用才能创造生活，你的人生才能如一艘永不沉没的航船。

意识到无知，是有知的开始	162
成功取决于最后一跃	164
利用好每一分钟	165
业精于勤，荒于嬉	167
因为专注而锋利	170

对手是学习榜样	171
站在巨人的肩上	173
学习要循序渐进	175
三人行，必有我师	177
打破功利性学习	178
学习也要讲品性	180
将知识转化为力量	182
永远没有毕业	183
学习力就是竞争力	185

第八章

执行力就是战斗力， 行动起来

执行力，就个人而言，就是把想做的事做成功的能力。如果你一直在想而不去做的话，根本成不了任何事。成功的人不但敢想，更要敢做，能把自己的想法变成实际行动，即使失败了也是为成功打基础的！把想法变成行动，把行动变成结果，你的梦想才有价值，才能切实地带领你奔向康庄大道。

再好的点子也要实践	188
说一千不如动一动	190
第一次就把事情做对	192
脚踏实地才能走得稳	194

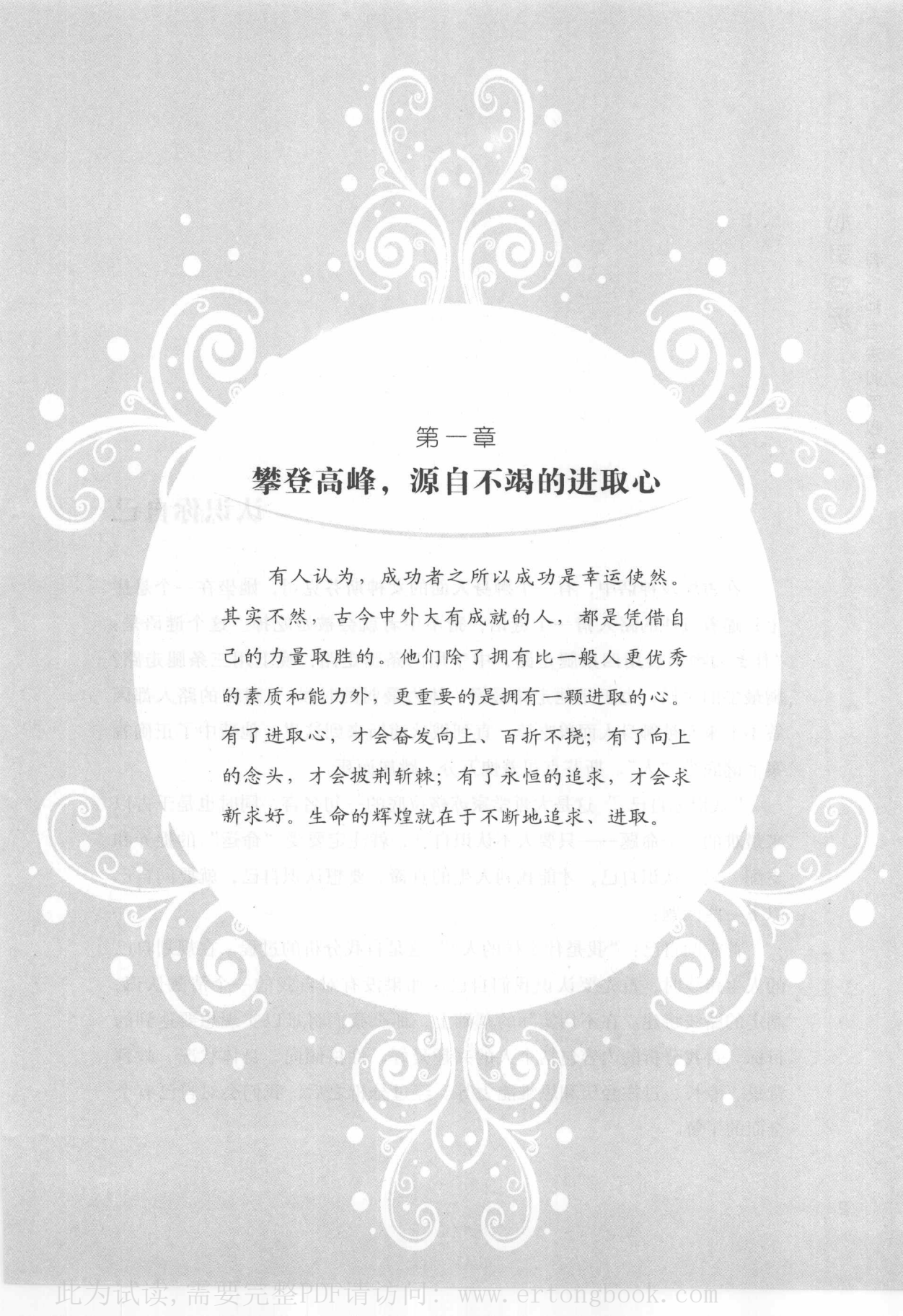
工作计划决定工作效率	195
时间“挤一挤”便有	197
战胜懒惰，战胜自我	199
将繁杂的小事系统合理化	201
分清事情的轻重缓急	203
没有任何借口	205
承担自己的那份责任	207
想好了就马上行动	209
与恶习说拜拜	210
打破传统才有进步	212
只有自己最可靠	214

第九章

给世界多一点爱，以真心换真情

无数人抱怨世态炎凉，其实世界是我们自己营造的，我们的心是美好的，世界就会美好起来。只要人人心中有爱，那这个世界何尝不是爱的世界呢？心中有爱，并不是件困难的事，只需在别人不幸时奉献出自己的一份爱心，不管你奉献出的爱有多渺小，因为这一点爱，人与人之间就多出一份亲情。点滴的爱汇成江河，这个世界便不再冷酷无情，你、我、他都能徜徉其中。

爱是最伟大的力量	218
真心才能换来真情	220
学会与人分享	222
与人为善，广结善缘	224
站在对方的角度想一想	226
主动吃一点亏	227
为对手叫好	229
胜利的最高境界是共赢	231
以德报怨，化敌为友	233
与人方便，自己方便	235
勿以善小而不为，勿以恶小而为之	237
欣赏别人，赞美别人	239
人人多一点爱，世界就会不同	241



第一章

攀登高峰，源自不竭的进取心

有人认为，成功者之所以成功是幸运使然。其实不然，古今中外大有成就的人，都是凭借自己的力量取胜的。他们除了拥有比一般人更优秀的素质和能力外，更重要的是拥有一颗进取的心。有了进取心，才会奋发向上、百折不挠；有了向上的念头，才会披荆斩棘；有了永恒的追求，才会求新求好。生命的辉煌就在于不断地追求、进取。