



杨济鸣著

与命运有约

寻找你的心灵密码

本书作者，出身贫寒，性格内向，没有背景，28岁就创办了多家企业，成为亿万富翁，成为众多青年及企业家的导师。

你想知道作者是如何改变命运的吗？秘诀尽在本书中。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



杨涛鸣 著

与命运有约

寻找你的心灵密码



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

与命运有约：寻找你的心灵密码/杨涛鸣著. —北京：
新世界出版社，2012.6

ISBN 978-7-5104-2905-7

I. ①与… II. ①杨… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第106583号

与命运有约：寻找你的心灵密码

作 者：杨涛鸣

责任编辑：余守斌 高朝良

责任印刷：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司印刷

经销：新华书店

开本：710 × 1000 1/16

字数：160千字 印张：17.375

版次：2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2905-7

定价：32.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

序 言

有位学员问：这个世界上到底有没有命运？我相信是有的。“既然命中注定，那奋斗又有什么用？”我没有回答他的问题，笑着问他：“你相信手相吗？”他说相信。

他补充说：“从手相上可以看出一个人的生命线、爱情线、事业线。”我说：“把手伸好，照我的样子做一个动作。”我握紧拳头，他也握紧拳头，然后问：命运线在哪里？那位学员回答：在我的手里呀。命运在哪里？我继续追问。他恍然大悟：命运在自己的手里。

那么到底有没有命运呢？我的答案是命是天定，运在人为。你一出生，周围的家庭环境、社会背景就已经决定了，那是你的命，而后天我们要改造的、可以改造的是我

们的运。

据心理学家研究发现，一个人的身体健康水平，父母遗传的因素占15%，环境占17%，医疗条件占8%，而我们的生活方式占60%。其实，这个比例也适合于人的命运。我们假设一个人的命运，30%的因素是外在的，不能控制的，70%的因素是内在的，可以控制的。如果我们积极地发挥自己能控制的70%，不断地寻找突破，这部分便会不断膨胀。我们能控制的因素就会超过70%，我们就越能掌控自己的命运。我们每个人的命运都不是一成不变的，没有人可以给我们的命运下判决书，我们的命运掌握在自己手中，只要我们愿意改变，我们总能使自己的命运变得更好。

改变命运，达成美好人生其实很简单，只需要完成以下几个步骤：

第一，知道自己的使命，知道自己最后要往哪里去；

第二，知道自己现在在哪里；

第三，知道完成使命所需要的心态，知道完成使命所需要的策略和技巧。人生其实很简单，你做完第一步，再做第二步，当做完这几步，你也就成功了。

本书从身、心、灵、亲密关系四方面来阐述如何改变目前的状况和命运。

第一章：身。身主要指人的身体。完美人生的三大鼎足是健康的身体、幸福的家庭、成功的事业。健康是第一位的。生命是串数字，健康是1，其他的都是0。一个人

的生命无论是3位数，还是4位数，如果第一位数是0，那么就表示这个数永远只是0，生命就不存在了。美国著名潜能大师安东尼·罗宾说：“你的人生蓝图反映了你的思考系统，但是实现你的人生蓝图的基础是拥有健康的身体。”他还说：“你可以透过改变身体状态就能在瞬间改变你的命运。”改变命运从拥有健康身体开始。

第二章：心。心主要指人的心态和内心世界。美国著名心理学家密尔顿说：“内心是一个独立的小小世界，在这里地狱可变成天堂，天堂也可以成为地狱。”一个人的命运可以是天堂，可以是地狱，关键看你的内心世界，好的内心世界带着你走向命运的天堂，不好的内心世界会把你带向命运地狱。

第三章：灵。“灵”主要指人的思想意识或精神状态。美国成功学鼻祖拿破仑·希尔说：“所有的成功，所有的财富，都源于一个主意和一个梦想。”美国著名潜能大师安东尼·罗宾说：“除非经过思想观念认定，否则凡事不能动摇自己的意志。我们有能力改变自己的生活，更有能力去拥有、实现自己的梦想。”如果我们有一个良好的主意，有一个伟大的梦想，有一个正面积极的思维，有一个坚定的信念，有一个清晰的价值观，能够迅速地作出决定，并采取行动，我们就能改变自己的命运。

第四章：亲密关系。一个人，只有在良好的人际关系领域，才能找到更多的欢乐、幸福、满足、财富和成就。

一个人从人际关系，特别是亲密关系中获得的内心力量远远超过从金钱、地位、名誉当中所获得的力量。当你有了亲密的人际关系，你将收获无与伦比的欢乐、热情、温暖、狂喜、爱和源源不断的内心力量。

本书将会把你带到一个不同的人生境界，让你理解一个人的感觉及行为形成的原因，同时也会给你策略与工具，让你能够创造出更多的你所渴望的幸福、喜爱、激情、成功及富足。

虽然，我的生命与完美还相差很远，但是我能确定我在过着我所喜欢的生活，我在沿着自己认为有价值的道路行走，我有一群志同道合的团队，有一个欣欣向荣的事业，有一个卓越的亲密关系，家人带给我的爱、激情、喜乐、感恩与满足是超乎想象的。我每天都能确定生命中的喜乐祥和与我同在。

这本书让你重新思考自己的人生定位和发展方向，为自己的命运做一个判断和承诺，当你完成了自己未来命运的承诺，你将收获完全不同的命运，你将成为自己命运的主人。我热切地希望每个人都能拥有自己渴望拥有的人生和命运。谢谢大家。

杨涛鸣

2012.4.10

目 录

第一章 身

- 第一节 健康是好命运的基础 / 3
- 第二节 细胞：身体健康的关键 / 10
- 第三节 身体生病从心理生病开始 / 15
- 第四节 健康饮食的九大法则 / 19
- 第五节 水是生命之本 / 24
- 第六节 呼吸 / 30
- 第七节 有氧运动 / 33
- 第八节 情绪的质量决定生活的质量 / 38
- 第九节 情绪自控力——人生成败的关键之一 / 42
- 第十节 催眠消除情绪压力 / 46
- 第十一节 如何瞬间改变情绪 / 52

第十二节 心则：快乐与不快乐的关键 / 58

第十三节 意焦：快乐或不快乐的源泉 / 67

第二章 心

第一节 在心中种下善的种子 / 77

第二节 积极的心态 / 81

第三节 过去不等于未来 / 88

第四节 远离自卑——看得起自己 / 94

第五节 梦想，改变命运的按钮 / 100

第六节 自我实现的欲望 / 107

第七节 勇气：改变命运的加速器 / 112

第八节 快速突破恐惧的秘诀 / 116

第九节 战胜忧虑的万能公式 / 121

第三章 灵

第一节 做思想的主人 / 129

第二节 思想银行 / 139

第三节 注意力等于事实 / 148

第四节 改变命运就在一瞬间 / 152

第五节 信念：改变命运的空中加油站 / 160

第六节 先相信，再看到 / 166

第七节 吸引力定律 / 172

- 第八节 选择不同，命运不同 / 179
- 第九节 改变命运从设定目标开始 / 185
- 第十节 作决定的速度决定改变命运的速度 / 196
- 第十一节 面对问题的态度决定改变命运的方向 / 202
- 第十二节 框视与命运的改变 / 214

第四章 亲密关系

- 第一节 人际关系：染亮你生命的色彩 / 231
- 第二节 如何获得亲密关系 / 240
- 第三节 九头牛的故事 / 247
- 第四节 福气与正常 / 250
- 第五节 只有爱的融合，没有职位的区别 / 252
- 第六节 婚姻与恋爱幸福的关键法则 / 254
- 第七节 避免婚姻致命伤 / 258



第一章


身



完美人生的三大鼎足是健康的身体、幸福的家庭、成功的事业。健康是第一位的。生命是串数字，健康是1，其他的都是0。一个人的生命无论是3位数，还是4位数，如果第一位数是0，那么就表示这个数永远只是0，生命就不存在了。

安东尼·罗宾说：“你的人生蓝图反映了你的思考系统，但是实现你的人生蓝图的基础是拥有健康的身体。”他还说：“你可以透过改变身体状态就能在瞬间改变你的命运。”

一个人的命运透过两种方式塑造：一是你当下的决定，当下的决定受到你当下状态的影响；二是你长期的决定，你长期的决定由你的人生蓝图引导。一个人的人生蓝图能否实现，取决于他的状态，所以，归根结底，一个人的命运由一个人的状态所决定。状态包括身体状态和情绪状态。



第一节 健康是好命运的基础

健康是命运的基础，那么什么是健康呢？健康的标准又是什么呢？联合国世界卫生组织提出的健康标准：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且还包括体格、心理和社会适应能力的全面发展。”按这个标准来说，人的健康应包括下列几个重要因素：①身体各部分发育正常，功能健全，没有疾病；②体质优良，对疾病有高度抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；③精力充沛，能经常保持清醒的头脑；④意志坚强，情绪稳定，精神愉快。

如果我们每个人的健康都能符合上述标准自然很好，我们会感受到快乐和幸福，但实际上我们的健康状况离健



康的标准相差很远。有资料表明，完全符合联合国世界卫生组织提出的健康标准的人仅占世界总人口的6%，即有94%的人是“不健康”的。这些“不健康”的人有的体格发育正常，但心理状态欠佳；有的心理素质不错，但体格发育异常；有的体格魁梧，心理正常，却不幸患上了某种棘手的疾病；还有的人体格、心理及社会适应能力很差，而且还重病缠身。

我们常说，完美人生的三大鼎足是健康的身体、幸福的家庭、成功的事业。健康是第一位的。生命是串数字，健康是1，其他的都是0。一个人的生命无论是3位数，还是4位数，如果第一位数是0，那么就表示这个数永远只是0，生命就不存在了。健康的身体是幸福家庭、成功事业的基础，没有健康，也就没有了幸福家庭、成功事业。

安东尼·罗宾所说的造就非凡人生的七大关键，第一是身体健康。第二是掌控情绪。一旦你能确切掌握自己的情绪，你便能掌握改变命运的主动权，而不是被动的反应。第三是良好的人际关系。第四是时间管理。我们应当专注并计划如何利用自己的时间，以期创造成功的事业。第五是增加工作或事业的价值。一旦你发现如何增加工作或事业的价值，你便可以增加你的财富。第六是财务自由。第七是贡献。一个人的价值是由他为这个世界为这个社会所作的贡献决定的。

他说：虽然生活中这七个关键都很重要，而且还存在



从属关系，以创造人的高绩效与高成就。但是身体是最重要的，如果没有健康的身体，其他金钱、事业成功或贡献都是枉然。

我生命当中有一段时间完全失去控制，更糟糕的是完全失去了活力。我曾经在睡了8小时后，醒来时还觉得累，闹钟每次一响起，我就会按下那个小小的按钮，我要再睡十分钟，连续按二到三次，管他什么重要的事。我知道，我已经进入亚健康状态。

好在我还有一点自知之明，还知道自己的梦想和追求，我渴望充实而有意义的人生。我要改变自己的精神状况，要改变自己的身体状况。

这里是有关亚健康的一些征兆，让我们每个人针对这些征兆检查一下自己的亚健康状况。

1. 昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了。
2. 无名的火气很大，可又没有精力发作。
3. 一日三餐，进餐很少，即使有自己非常喜欢吃的菜也味同嚼蜡。
4. 对城市的污染、噪音非常敏感。
5. 容易犯困，比常人更渴望休息。
6. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会了，有勉强应酬的感觉。
7. 感觉免疫力下降，春秋季节，流感来袭，自己首当其冲。

经过检查对比，如果发现自己的情况或是症状与上面的7条中有4条以上相似，那么，你就要注意了，或许你已处于亚健康状态，你就要借由一些方法来调整自己的身体了。

我们心脏每天自动自发地跳动十万次以上，它每天为体内的血管网络注入六千品脱以上的血液，把这些血管相连接起来，可以绕地球赤道两圈半。我们有一双可以辨识超过千万种颜色的眼睛，有可以拉动二十五公斤重量的肌肉，说话的时候，需要七十二条肌肉的完美合作，鼻子可以分辨超过一万种气味，身上有二百零六根骨头相互协作，让我们可以自由移动。

然而，上述一切行为都是经由我们的身体来完成的，如果我们的身体出现状况，身体的某些功能便随之消失。

对大多数人而言，他们有伟大的抱负，有很多想要完成的事情，喜欢充满挑战的生活。然而这一切的基础或是前提就是有一个健康的身体。

生活最基本的意义就在于你必须要有活力去完成自己想做，或者必须做的事情。生命中任何一件有价值的事都需要你投入一份心力才能完成，大多数人在生活当中会失败，并不是因为他们缺乏能力、天分或者是技术，而是因为他们用光了心智的力量，而无法去攀登成功的山峰。

有很多人为了工作、为了事业而忘了照顾身体，这是得不偿失的。

世界一流人脉关系专家哈维·麦凯说：“我们的确应该非常卖力地工作，但同时也应该知道什么时候缓一缓，什么时候歇一歇，这样不仅对你的业绩有所帮助，就是对你的寿命也是有益无害的。”

我们不排除勤奋工作。但我们不主张在伤害健康的情况下勤奋工作。有些人为了赶超别人，要求自己多做额外一小时的工作，因为他们相信，那是胜过别人的有效方法。如果，别人每天工作7小时，你就工作8小时；如果别人工作8小时，你就工作9小时。

但事实是，更勤劳的工作，会迟钝你的头脑，并且容易犯错。你花费更多的时间在一个方案上，不等于你比别人做得更好、更棒。少常常就是多。

石油大王洛克菲勒53岁时患了神秘的消化病症，头发掉光了，甚至连睫毛一根都不剩，活像一个木乃伊。

许多人在叹息洛克菲勒一生驰骋沙场，为事业拼搏大半生，虽然赢得了亿万财富，却也“赢”来了疾病。

为了拒绝死神的早日来临，洛克菲勒接受了医生的建议。他退休了，并且建立了洛克菲勒慈善机构，他不断地做善事，他由此而获得了轻松愉快的心情，感受到了因帮助别人而带来的满足和愉悦。

由于休闲和放松，他的病情得到了控制。

我们很多人前半生用健康去换事业、换金钱，后半生用金钱去换健康，可世界上有许多事情是单行道，是无法回头的。