

Good Luck



好运法则

打开梦想的12把金钥匙

THE KEY OF DREAMS

只要懂得正确地追求，
就能释放出属于你的好运气，
迎向幸福满足的人生。

顾彦风
著

中国华侨出版社

Good Luck



好运法则

打开梦想的12把金钥匙

顾彦风
著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

好运法则:打开梦想的 12 把金钥匙 / 顾彦风著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5113-3309-4

I. ①好… II. ①顾… 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(2013)第220397 号

好运法则:打开梦想的 12 把金钥匙

著 者 / 顾彦风

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/19 字数/275 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3309-4

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

序言

人们常说,有些人是命运的宠儿,那些成功的人、幸福的人、重症康复的人、绝处逢生的人,拥有旁人没有的运势,能够从平凡中迸发火花,从苦难中提炼幸福,在危机中逆转局面,谁不想有这样的好运?每个人都期望得到命运的青睐。

那么,运气究竟是什么?它时而表现为人在诞生时就具备的天赋,时而表现为人在危难时的灵光一现,时而表现为人在拼搏时遇到的机会、得到的跳板……运气,将不可能变为可能,它真的是由上天注定的,只给极少数人的礼物吗?

其实,运气并没有那么奇妙,那些获得好运的人,最想感谢的不是命运和神灵,而是他们自己。成功也好,幸福也罢,那些能够改变困境的人,靠的是毅力,是智慧,是持续不断的行动,简言之,他们拥有强大的心灵,他们创造了自己的运气。

人是自己命运的主人,必须想尽一切办法改变现状,让好运注视自己。我们必须深入挖掘自己的内心,找出那些真正能改变生活的东西;还要深入观察自己的生活,找到那些能够提高自身的方法。在本书中,着重强调以下几点。

如果试图改变一些东西,首先应该接受许多东西。你需要正视现实,正视苦难,正视自身的缺点和弱点,并要有改变的决心;

如果想过与众不同的生活,就要有与众不同的思想。你需要克制情绪,丰富心灵,培养品德,让你的生活充满弹性,才能有从容不迫的气质;

如果想要达成愿望和目标,就要善于、勇于行动。你需要从失败中吸取教训,需要在烦恼中寻找出路,更需要懂得如何经营自己、完善自己……

得到命运青睐的,都是肯为未来努力的人,即使当前他们还很笨拙,时不时迷茫,但他们的精神,已经被命运所欣赏。你也应该成为这样一种人:把生命当作挑战,把苦难当作教科书,把生活当作一场愉快的旅行。

当你做完所有的功课,日复一日地积攒着心灵的能量,开发内在的潜能,你已经告别了昨日的自己,成为一个强者。你会发现生活依然是烦琐的,压力依然是沉重的,困难依然是接连不断的,但你已不再惧怕,不再犹疑,不再等待,你会主动寻找机会,创造条件,为目标冲刺,这个时候,幸运已经悄然向你接近。



目录

第一章 让思想超越可能击败你的所有问题 ——做一个善于思考的人

- 002 / 思考,晋级的阶梯
- 007 / 只要一个人在思考,他就是自主的
- 012 / 人生事,需思虑长远
- 016 / 灵活勤勉,开发三个头脑
- 020 / 分岔口,走向另一条小路
- 024 / 听听别人说什么,为思维寻找另一个角度
- 029 / 问题解决不了,因为你的思考不到位

第二章 向你的小宇宙下订单 ——相信自己

- 034 / 自信,好运的先兆
- 037 / 信心比天分更重要
- 040 / 超人法则:你能做到的事比你想要的要多
- 043 / 世界上没有一无是处的人
- 047 / 清理自卑源头,用正确的方法和人比较
- 051 / 战胜恐惧,就战胜了一次危机
- 054 / 大声说话,是建立自信的第一步

第三章 让生命的内在充满意义 ——身心富足的法则

- 060 / 成功来自高层次的要求
- 064 / 该显的时候要显,该藏的时候要藏
- 066 / 高贵的人,处处受到尊重
- 069 / 以爱的方式给予
- 072 / 每个人都有一笔巨大的财富
- 075 / 百味人生,你体会过多少
- 078 / 付出是一种愉悦的体验

第四章 每天练习倒空你的烦心事 ——疗愈内在的忧虑

- 082 / 忧虑诊断书,做自己的心灵医生
- 084 / 烦恼的本质:那些你没做好或者做不好的事
- 088 / 不要把烦恼憋在心里
- 091 / 把生活看成喜剧,才能改善最糟糕的情况
- 094 / 淡定,让烦恼瓦解
- 097 / 简单而富有情致地生活
- 100 / 悲观时,主动寻找生活的另一面

第五章 找到属于自己的生活公式 ——如何控制情绪

- 106 / 管得住情绪,扛得住压力
- 109 / 情绪度,把握心理天平
- 112 / 工作也能成为一件快乐事
- 115 / 引导情绪,给心情一个出口
- 118 / 积累心灵能量,战胜情绪
- 121 / 越有本事的人越没脾气
- 124 / 生活是面镜子,无须横眉冷对

第六章 让阳光照耀心灵 ——宁静之道

- 130 / 心态安宁,神清气爽
- 133 / 刻意追求完美,会让你永无宁日
- 136 / 别让欲望绑架自己
- 138 / 虚荣,不可忽视的心灵顽疾
- 141 / 睡眠,心安之道
- 144 / 不把他人当作自己不幸的罪魁
- 147 / 让心灵漫步,享受天地间宁静的一霎

第七章 把自己忘掉,以纯粹心对人 ——如何让别人喜欢你

- 152 / 改变气场循环,从身边做起
- 155 / 亲切地叫出对方的名字
- 159 / 给别人多一些尊重和赞美
- 163 / 为人着想,可以是一种习惯
- 166 / 面子与台阶,他人最需要的东西
- 169 / 建议、恳求、平和地交谈,不是命令
- 172 / 距离,受欢迎的秘诀

第八章 列出愉悦的清单 ——生产快乐的方法

- 178 / 那些让我们快乐的小事
- 181 / 发现一个快乐的自己
- 185 / 别把生活全泡在苦水里
- 188 / 拿得起放得下,向未来看齐
- 191 / 多一些宽容,内心便多一分惬意
- 194 / 倦怠,扼杀快乐的元凶
- 197 / 幽默,平淡生活的着色剂

第九章 启动引擎，接近强烈愿望 ——经营潜能的智慧

- 202 / 愿望，必须高于生活
- 205 / 在灾难中崛起，专注于现实的激情
- 208 / 患得患失，机遇的大敌
- 211 / 丧失自我是一场人生灾难
- 214 / 借助他人发现自己
- 217 / 不做口头上的梦想家
- 220 / 他人的反对票，左右不了你的人生

第十章 全心全意只为目标 ——源源不断的持续力

- 226 / 戒除浮躁，让梦想持续进行
- 229 / 守住人生的 20%
- 232 / 事太多，学着让别人分担
- 235 / 吃苦是享受的前奏，没什么大不了
- 237 / 让自己每天都有一个新的开始
- 240 / 锻造，钢铁也需延展性
- 243 / 完善目标，需要不断地自我修正

第十一章 让运气宠爱自己 ——在困境中积聚心量

- 248 / 逆境，帮你淘汰竞争者
- 250 / 成功需要“死心眼”
- 252 / 没有什么“不可能”
- 254 / 你遭遇到第几类失败
- 258 / 挫折中孕育着智慧与经验
- 260 / 耐心，为理想加码
- 264 / 以从容的心态看待不幸，一切没那么糟

第十二章 信念激发潜能 ——潜意识的巨大推动力

- 268 / 心理暗示，潜意识的内在能量
- 272 / 除了第一，不必考虑其他目标
- 276 / 必胜的信念，让你战胜对手
- 279 / 仰望自己，给信念一个高度
- 282 / 经营自己，给信念添上双翼
- 286 / 多做一点，就会有所发现
- 289 / 以梦想要求自己，才能成就梦想

第一章

让思想超越可能击败你的所有问题 ——做一个善于思考的人

我们的生活常常依照某种惯性，我们的行为常常遵循某种既定的经验，很多时候我们并不知道行动的原因和意义，这是因为我们很少重视思考的作用。

没有思考的决定是草率的，没有思考的行动是莽撞的。行成于思，在创造运气之前，在付诸行动之前，我们先要学会思考。

思考,晋级的阶梯

谁没有用脑子去思考,到头来,他除了感觉一无所有。

——歌德

美国社会学家针对“心灵脆弱”这个课题进行了一系列的社会调查,他们的切入点是社会上弥漫的消极情绪,包括中产阶级的迷茫,校园里层出不穷的暴力事件,不断攀升的自杀率等等,课题组的负责人认为这都是人类心灵脆弱的表现。

普遍的社会现象必然有其内在原因。负责人最想询问的问题是:“当你在无所事事/嗑药/杀人……之前,你想到的是什么?”受访者的回答是一致的,“我什么也没想。”

这个调查似乎走入了死胡同,也似乎得到了结论:导致现代人对生命倦怠麻木的原因,是他们不愿意去思考,不论是思考自身,思考人与自然、人与他人的关系,还是思考自己的未来,现代人越来越不愿意相信思考的力量,西方学者们从古至今不断推崇的思考习惯,被越来越多的人忽视,也许,这才是精神危机的关键所在……

法国雕塑家罗丹有一件著名作品《思想者》,艺术家用青铜塑造出一个成熟、刚健、内敛的男性,他用手托住腮,眉头紧皱,垂下头颅,四肢弯曲,似乎被什么未知的压力所压迫着。但是,人们看到的并不是一个被难题压垮的人,而是一种内

在能量的聚集,男人在思考,思考的同时,他的表情,他的四肢,都在为某种思想聚拢着,都在展示着一种力量,这种力量,就是思考的力量,是人在面对难题与困境时自然而然产生的力量。

思考能为人带来智慧,带来改变命运的力量,但是,认同这个观点的人越来越少,也许认同者没有变少,只是人们忙着生存、忙着生活、忙着享受,忘记停下来想一想为什么生存,该如何生活,自己究竟需要什么样的享受。越来越多的人忽视思考,甚至把思考当作空想,认为思考不如做事,他们武断地把行动和思考对立起来,导致行动没有计划,目的混乱,没有持续的进取力,即使如此,他们也不认为是思维方式出了问题。

没有思考的行动常常是鲁莽的、失败的,没有慎重的思考,就考虑不到可能遇到的问题,更想不到解决问题的办法。凡事凭直觉,凭运气,那么做任何事都像是拿着自己的筹码赌博,赢的可能占不到一成。有些人天生运气好,靠着直觉闯过一个又一个难关,但也不要为此沾沾自喜,好运气有用尽的一天,霉运来了,你没有应对的能力,没有承受的心理,你的苦日子也就开始了。

没有思考的头脑和心灵都是贫瘠的,因为太过缺乏条理,缺乏归纳和举一反三的能力,缺乏包容性和承受力。于是,遇到困难的时候,头脑是僵硬的,心灵是恐惧的;遇到顺境的时候,头脑总算有了短暂的休息期,却想不到如何维持这个境遇,心灵是得意的,却不知警惕自己不要被胜利冲昏头脑;更多的时候,头脑是空的,心灵也是空的,因为里面没有多少内容,不会去想,也就没有多少情感和计划。

一个十几岁的孩子正在山里放羊,一位旅行者问他:“去年我来这里的时候,就看到你在放羊,你有没有想过为什么放羊?”小孩说:“妈妈让我放羊我

就放羊。”

旅行者说：“那你为什么不想想自己到底喜不喜欢放羊？你上过学吗？你去过山外吗？你想不想去看看别人怎样生活？”孩子困惑地摇了摇头，根本听不懂旅行者在说什么。

旅行者只好换了一种更加通俗易懂的说法：“你想不想吃到更好吃的东西？想不想穿更漂亮的衣服？想不想有更多玩具？”孩子说：“我妈妈做的羊肉泡饼最好吃，过年的时候，我就有新衣服，玩具？我们经常玩磨石子，还有比它更好玩的东西吗？”

旅游者哑口无言，他想，这个孩子回家后，也许会对他的父母说：“今天我碰到了一个特别奇怪的人，他竟然问我为什么要放羊！还说世界上有比羊肉泡饼更好吃的东西！”想到这里，旅游者一阵悲哀，再也说不出话来。

封闭的心灵环境，产生不出任何灵感的火花，当一个人习惯于一成不变的生活，并形成一种思维定势，认为生活必然如此，生活必须如此的时候，他已经封闭了自我，满足于现状。他只会像放羊的小孩那样，在羊丢了的时候想想羊去了哪里，剪羊毛的时候想想买什么样的工具——大脑的用处仅止于此。

有头脑却闲置不用，不但是一种浪费，还是对个人生活的放弃。放弃了改变的机会，放弃了进步的机会，很多人对思考这件事，也存在很多误解。有人认为思考是一件枯燥的事。一想到“思想家”，脑海中自然浮现出大胡子，白袍子，老得快走不动路的老人，他们喜欢侃侃而谈，只说不做，或者说的话谁也听不懂，也许连他们自己都不懂。为什么“思考”、“思想”给人留下了这样一种印象？

一是因为人们懒得去思考

思考并不是一件让人身心舒畅的事,多数时候,越想越会觉得事情复杂,越想越觉得问题多多,还不如什么也不想,任由日子一天天过去。当代作家刘震云的著名小说《一地鸡毛》,阐述的就是这种多数人拥有的“鸡毛心态”。男主人公说:“其实世界上的事也简单,只要弄明白一个道理,按道路办事,生活就像流水,一天天过下去,也蛮舒服。舒服世界,环球同此凉热。”这个“道理”,就是别人怎么做你怎么做,什么也不要想,什么也不要试图弄懂,否则就会有无穷无尽的烦恼。

人们也不会去想如此懒下去,他们会面临什么样的结果,他们面临的是一成不变的生活,再也没有波澜的人生,他们会像齿轮一样运转,直到老死。临死前回顾自己的一生,该做的都做了,但没什么亮点,和多数人一样。他们总会有些后悔的事,某个时候如果勇敢一点,某个时候多想几步,也许人生就会完全不一样,就算不安稳也精彩。可惜,当他们这么想的时候,一切都晚了。思考,越早越好,不要等无能为力的时候再去想。

二是因为人们不知道该如何思考

世界是易变的,人性是复杂的,想要了解每一个人,弄清每一件事,钻研每一种学问,无论从精力上还是能力上,都没有可能。人们难免会产生“想再多也没用”的思想。

更多的人没有有效的思考方法,想着想着,不是走上弯路,就是思维进了死胡同,对解决事情没产生一点好处,反倒让自己心烦意乱。于是,他们倾向于放弃思考,依从感觉,听从他人的建议,希望有人将自己的生活安排好。久而久之,他们丧失了自主能力,成了他人的附属品,他们常常觉得活着不是为了自己,的确,他们根本没有自我。

三是因为人们害怕思考

五四时期,钱玄同曾劝鲁迅写些文章唤醒愚昧的民众,后者却说:“假如一间铁屋子,是绝无窗户而万难破毁的,里面有许多熟睡的人们,不久都要闷死了,然而是从昏睡入死灭,并不感到就死的悲哀。现在你大嚷起来,惊起了较为清醒的几个人,使这不幸的少数者来受无可挽救的临终的苦楚,你倒以为对得起他们么?”

鲁迅对人性的观察深入骨髓,很多人拒绝活得清醒,特别是那些习惯了某种生活的人,改变对他们来说并不是一件好事,他们更希望浑浑噩噩却安安稳稳地度过一生。对他们来说,变数是生活的大敌,一旦现有的生活状态被打破,他们会茫然失措,根本不知道自己该做什么,该怎么做。于是,最好的办法是什么都不要想,因为“想也没用”。

可是,即使这些想要庸碌的人,在潜意识里也知道自已会面对什么,他们常说“人和人不一样”,常说自已只在乎安稳过日子,这是真的吗?让我们看看他们如何教育自己的孩子吧,他们绝对不会对孩子说:“活成爸爸妈妈一样就行了!”而是让孩子好好学习,参加各种特长班,因为他们早就否定了自己的生活,认定孩子绝对不能和他们活得一样。他们的“安稳”,只是一种无奈。

想要摆脱这种无奈,想要得到运气的青睐,就必须打破思维的“铁屋子”,而不是在一成不变的思想里老死,要学着了解思考的益处,领略思考的乐趣,把思考当作一种习惯。思考是阶梯,是过渡,可以引导一个人从低处走向高处,从平凡走向不平凡。重视思考,就是重视生活、重视生命。