

生活靠自己

做自己生活的导演

Do the director of life



中国出版社
China Market Press



请沿虚线剪开
这是专属于您的惊喜...



林海峰
著

生活靠自己

做自己生活的导演

Do the director of life



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

生活靠自己 / 林海峰著.

— 北京 : 中国市场出版社, 2014. 1

ISBN 978- 7-5092-1124-3

I. ①生… II. ①林… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 166372 号

生活靠自己

Shenghuo Kao Ziji

作 者 : 林海峰

责任编辑 : 宋 涛

装帧设计 : 蒋宏工作室

出版发行 : 中国市场出版社

社 址 : 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电话传真 : 编辑部 (010)68034118 读者服务部 (010)68022950

发行部 (010)68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销 : 新华书店

印 刷 : 北京领先印务有限公司

规 格 : 710×1000 毫米 1/16 17.5 印张 250 千字

版 次 : 2014 年 1 月第 1 版

印 次 : 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978- 7-5092-1124-3

定 价 : 38.00 元

序 做自己生活的导演

张德芬

林海峰老师是个不折不扣的生活大师，他的人生真是淋漓尽致地挥洒自如——丰盛、自在、健康、喜悦，我完全自叹不如。他的课程除了提供给我们极其实用、多元的健康、营养常识之外，还阐述了很多人生哲理和闪耀其中的智慧，他巨大的能量场每每让在场的人都感到无比的震撼。

最早注意到海峰，是因为他在我的博客上留言，顺着留言找到了他的博客，看到了他的一张像是交响乐团指挥家的照片，很有临场感，很潇洒，控场的感觉很好。嗯，是个人物，我这么想。后来我在北京办新世界的读书会，他刚好在北京，带了一群学生来捧场，相见甚欢之后，觉得他真的是一个非常豪迈的人，气场超强，对人有催眠般的强大影响力。

后来他邀请我去九寨沟参加他的课程，也顺便讲几堂课。我一直慕名九寨沟的美丽，也想和海峰进一步的交流，就欣然同意了。第一次听他讲课，发现他极具魅力。他是位营养专家，自己的专业当然玩得转，但是谈起心灵层面的东西来也一点都不含糊，他的声音、肢体语言和人格魅力，加上他通俗幽默的表达方式，真是做心灵大师的好材料。和他在一起相处非常舒服，他没有架子，不会一味地满足自己的小我和虚荣，总是像个孩子似的开心、喜欢玩乐。

活动最后一天，林老师带我们到一个很少有观光客去的大草原，在那里



做了很多活动，都非常震撼人心。记得林老师要我们听周围20种声音，看20种颜色，找到20个在动的东西。我看到了满山遍野的绿，各种不同的绿就不止20种了，看得我发呆了。大自然是如此的丰富和慷慨，赋予我们这么多的选择，而我们却是如此忙碌地追寻尘世中物质的、人造的种种东西，真的是太愚痴了。一时之间，我的心被喜悦和感恩充满，不由得掉下泪来。

课程结束后，我对林老师说，你真的是我生命中少数为我付出比我给出还多的人。我太会给了，太喜欢付出了，所以总是为别人做很多事。而林老师对我的付出，我感觉到是不求回报、没有目的的，这真是让我非常非常感动！

晚上我们去九寨天堂泡温泉，林老师要我冷热交替地泡，对我来说是一大挑战。我最怕冷，尤其是冷水，在热水里泡得热乎乎的，要我跳入冰水里面，真是要我的命。快五十岁的人了，愿意接受这样的挑战吗？我做到了。在冰水里，老师要我放松放松，深呼吸，我感觉自己的每一个细胞都在抵抗寒冷，后来练习到接受寒冷，深呼吸不去抵抗，最后竟然愈泡愈舒服，真是太神奇了。

这次海峰的一系列丛书，畅谈人生智慧、社会学常识、古老的智慧、自己的感悟，真是非常丰富而又多元化的智慧结晶，何其有幸我们能够一次窥得他思想精神的全貌，这真是广大读者的福音。相信林海峰老师的这套丛书可以让我们在身心灵三个层面上，都获得巨大的帮助和成长。

目 录

Contents

第一章 雕塑自己

活着，就要争个角色 /1

木头人 /2

放下自己，雕塑自己 /4

个性不如人性，人性不如天性 /6

雕塑自己（一）：天才——寻找真实的自己 /8

雕塑自己（二）：角色——你是导演，也是演员 /11

雕塑自己（三）：素质——像门面一样装修自己 /13

你是观众，还是演员 /16

人不怕错，只怕错过 /18

第二章 解放自己

生下来，活下去 /21

相信自己 /22

天行健，君子以自强不息 /25

改变，像打哈欠一样简单 /27

解放自己（一）：成长——可以改变的过程 /30

解放自己（二）：自律——唯一可以迈向成功的钥匙 /32

解放自己（三）：道德——像一件皇帝的外衣 /35

放下面子，别怕丢脸 /38

不善不恶 /40



第三章 我爱我家

五湖四海，何处不是家 /45

无家胜有家 /46

我爱我国，我爱我家 /48

自然风水（一）：不是迷信，而是科学 /50

自然风水（二）：天地造就环境，环境造就人 /54

自然风水（三）：用心与自然对话 /56

变化中的世界与你 /59

家族精神 /63

邻居 /66

第四章 解放生活

健康身体，从我做起 /71

冤死的“大鱼大肉” /72

五星级酒店也吃稀饭馒头 /75

健康课堂（一）：健康，从身体清洁开始 /76

健康课堂（二）：营养不足与过量 /79

健康课堂（三）：垃圾食品，可吃可不吃 /81

健康课堂（四）：人体与自然的规律 /84

天天谈健康，为何越走越远 /87

学习西餐，再吃中餐 /90

健康“三脚架” /93

第五章 健康密码

生老病死，由你的基因决定 /97

过劳死 /98

衰老的边界点 /100

基因，战胜疾病的金钥匙 /105

健康秘密（一）：念头，点燃了消灭疾病的信号 /108

健康秘密（二）：安神，与基因共舞 /110

健康秘密（三）：缺氧，一切慢性疾病的根源 /112

健康秘密（四）：疾病，可让人重获新生 /114

身体更新，等于旧城改造 /117

谁是敌人 /120

第六章 健康革命

身体是革命的本钱 /123

疾病制造者 /124

十年后，家是隐蔽的癌症杀手 /127

健康革命（一）：养生没有权威，健康没有标准 /130

健康革命（二）：放下不健康的好处 /132

科学健康，可能或不可能 /135

本能，不是祸根 /137

投资健康 /140

第七章 饮食男女

请不要为爱找借口 /143

爱情晚餐 /144

爱，不是冷暴力的借口 /147

爱情男女（一）：婚姻——是一辈子 /149

爱情男女（二）：结婚——别把“终身”搞成了“终点” /152

爱情男女（三）：离婚——都是结婚的错 /155

爱情男女（四）：性爱——请真爱 /158

懂得自爱的人，才会爱上自己 /161

爱的层次，婚姻的窄门 /164

真爱需要实力 /167

第八章 美丽女人

寂寞在心中 /171

红颜薄命 /172

男人的格局，女人的格调 /175

美丽女人（一）：温柔——女人最厉害的武器 /178

美丽女人（二）：自信——好女人，别去揭穿男人的错 /180

美丽女人（三）：行动——找老公，不当“泡菜” /183

美丽女人（四）：美容——水多惹人爱 /185

好女人，生命格局的五根支柱 /188

专为女人准备的陷阱 /191

女人要爱自己 /193

第九章 幸福密码

幸福发自内心 /197

幸福的欲望 /198

幸福密码（一）：臣服+敬畏=福气 /201

幸福密码（二）：在成长中臣服，活出勇气来 /203

幸福密码（三）：让家变成聚宝盆 /206

幸福密码（四）：给错误留条出路 /209

不怕说真话，没人是傻瓜 /212

活着，别自寻烦恼 /214

设计自己 /217

第十章 独自等待

只为坚守一份孤独 /221

鸡同鸭讲 /222

人生，别偷工减料 /224

独自等待（一）：柏杨——让我不再丑陋 /227

独自等待（二）：宣科——谦虚，使人落后 /230

冬天到了，春天还会远吗 /232

格局与瓶颈 /235

第十一章 世景奇观

我和你，同在一个世界 /239

生命的周期 /240

世景奇观（一）：失去味道的城市 /243

世景奇观（二）：个人隐私与公共空间 /246

世景奇观（三）：美丽的漩涡，艺术的谎言 /249

生活没有想象，只有真相 /252

“狗眼”看人事 /255

爱无界 /257

第十二章 生命链接

有一种美丽在那里流动 /261

第一章

雕塑自己

活着,就要争个角色

其实,不管导演或演员,都是人生的角色。每个人都可以成为一段传奇、一则故事、一份傲人的精彩,唯一的差距在于你是否清晰地看到自己的蓝图。当看清楚自己的蓝图后,你需要一个剧本,接着学习成为导演,然后全世界的人都可以配合你,一起演绎一段精彩的生命旅程,这就要你重新做人了。





木头人

木头要变成钻石，大概要等几亿年。

但是，木头未必非要变成钻石。生命的价值，并不在于出身。木头可以被雕琢，却无须恐惧一定变成钻石。但是，你不能够只是木头，你或许要接受雕琢，变成根雕、木板画，变成不可或缺的顶梁柱。

现实中，每个人都是完美无缺的，没有什么需要改变的。人，一定要好好欣赏自己，无论别人怎样嘲笑你，看不起你，你都是独一无二的！哪怕你只是一块木头，天生我材必有用，无须对影自怜，无须喟叹命运造化弄人。

但是，如果你说“我就是根木头，我不需要改变，我改变了也是木头”，那你就错了。假如你是一根木头，一样可以有万般变化，尽管你从未改变过。你可以变成梳子、变成木剑、变成门框、变成相框，变成凳子，变成书架，你具有无尽的潜能，而你怎么变也都是木头——这就是哲学。你如果不愿意改变，你就只是根木头；如果你愿意改变，你就不只是根木头。

矛盾，是一门奇特的艺术。某种程度上，相互依赖。如同阴阳，如同对错，如同美与丑，彼此相互辉映。实际上，这是门艺术！艺术与常规思维的区别在于艺术所涵盖的创造是整个生命旅程之中最惊奇的故事，创造是人类最得意的

游戏，也是人类最值得庆祝的事情。不过，也许人们创造过汽车、飞机、轮船，却很少去从心底创造出不同的自己。

人活着，不只是一条命！实际上，从三魂六魄的角度看，你至少有九条命！九条命是什么意思呢？就是指你的生命可以活出九种全然不同的味道。你可以是国王，可以是乞丐，可以是流浪汉，可以是大富翁，可以是多情种子，可以是风流汉子，可以是科学家，也可以是书呆子。你不仅可以成为伟大的艺术家，你也可以在那一刻同时显示出无赖的样子。这就是人生的味道。

人生中，一个人不要企图削弱自己的某一种特质，你需要的是增加生命的多种可能。记住，改变的真正意思是增加，改变不是将木头改成非木头，而是增加一种新本领，增加一种新活法，增加一种表现形式，增加你的可能性。

你改变不了什么，因为，你就是你。而你又可以不停地改变，因为你可以成为你愿意成为的自己。如果你不改变，你只是你！不，你甚至连你都不是！因为你只是你的一部分，你不是完整的你，真正的你还未发觉，他在里面，在你的潜能之中，等待你去挖掘。你现在所认识的你，只是残缺的你，不完整的你。

你可曾在记忆里塑造过你成为英雄的样子？或者会飞的神？或者可怜的雾都孤儿？你的内在有很多种愿望，不只是成为富翁，不只是成为政客，不只是成为丈夫，不只是成为好人。你的内在有许多愿望，不同的愿望代表不同的能

生活随想

别瞧不起你自己。一切都在于你是否愿意改变。别狂妄地忘记自己是谁，因为无论你怎么改变，你都是大自然的一部分。别瞧不起你自己，你的生命还没有真正开始，你的生命还有多种的可能性没有发挥！你还可以在生命的旅程里，上下翱翔，自由自在。

量，至少有九种不同的能量需要得到照料。如果你内在的能量没有得到照料，那么你就会感觉压抑、沮丧、不安。

你的内在渴望等到释放，你不只是你知道的你。人有九条命，就有九种活法，也可以培养九种不同的你，不同层次，不同能量性质，不同爆破力。内在的革命能使木头变成各种可能，尽管它看起来仍然是木头。

有的人，一生都只是木头。其生命最大的悲剧就是无法看到自己，一生都没有机会看到其他可能性，这是人一辈子最大的悲哀。

假如你一辈子都看不到不同的自己，这才是真正的贫穷！

放下自己，雕塑自己

雕塑，就是把那些多余的部分去掉。

每个人都像一堆泥巴，捏啊、揉啊，有了一种形状，在那种形状的下面，蕴藏着某种特质。人一经雕塑，可呈现出惊人的美！惊人的魅力！

雕塑，重要的是去掉，而不是添加什么。意大利文艺复兴时期著名的雕塑家米开朗基罗，是真正的雕塑大师。他在谈雕塑创作体会时说了这么一句话：

“我没有多做什么，大卫本来就藏在石头里，我只是把多余部分去掉。”人也像藏在石头里面一样，你就在里面！每一个人都蕴藏了上天赋予的独特气质，独一无二的气质！无论是根雕、木雕或是石雕，真正的艺术品，什么也没有添加，只是把多余的部分去掉。问题是你并不知道自己的哪一部分是多余的，而

你呢，随时都想要成为一件作品，但是，你却什么也不愿意去掉！

这就是问题，你什么也不愿意去掉，你就是一根木头，你就是一堆泥巴，你必须去掉一些，经由这个过程，你才可以成为一件作品。可惜你顽固着，不愿意去掉！在你看来，去掉哪一部分，似乎都会伤害你！你无法知道，上天给予的每一种材质，都只是一个胚，这个胚，总有一部分是多余的，需要被去掉，被打磨，才可以焕发出光辉，哪怕你是一块钻石，也是如此，这是天意。

真正的大师，不是给予你什么，也不是教会你什么，这些都是多余的，也是要去掉的一部分！真正的师傅，要花很长的时间观察你，然后把你身上不需要的部分去掉！这样，你才能显现出来你的光辉！

问题的关键在于，你是否真的准备接受雕琢。雕琢，对于多数人而言，是一种痛苦，因为他们无法看到自己本来的样子，看不到潜藏在他们内在的气质，他们阻止你雕琢，他们羡慕那些取得了辉煌成就的人，却不愿意被雕琢，他们保护着自己，害怕、拒绝被雕琢，却又很想有所作为。

人，要有成就，必须学会臣服，接受雕琢，并且深刻理解雕琢的含义。你要成为真正的你，使自己跃然而出，必须把多余的部分去掉，然后，你才能了不起地站出来！你或许从未真正地信任过自己，这一点你甚至不如你的师傅！师傅确信了你的存在，确信你的非凡，所以，才愿意动手雕琢你！

通常，人像是粗糙的木头、玉石等，你需要经由一位师傅，经由一位赏识你

生活随想

什么时候，你可以变得那么充满魅力呢？很简单，就是当你再也不需要保护自己，全然地、完全地存在，只是自然地散发，只是就这样接纳，只是从心底欣赏和喜爱自己，喜爱与自己相处，雕塑自己，就是找到自己的时候了。

的师傅，找到你自己！找到那个了不起的、独一无二的自己！真正的师傅，不教你什么，而是带你去找到你自己！但是，你或许真的以为自己就是根木头！所以，既然是木头，你甚至早已经准备好永远做一根木头，就这样度过一生。

雕塑自己，雕塑人生，雕塑生活，这并不容易。

一个真正的人才，必须去雕塑！

个性不如人性，人性不如天性

20 世纪 80 年代开始，“个性”变成一个很时髦的词语。

一直到现在，个性都是时尚的代表，年轻人似乎都把个性当作一种很了不起的东西去追求和彰显。许多人听了我的演讲，也会用“个性”这个词语来形容。实际上，我一直不欣赏“个性”这个词语，这是一个很狭隘的词语，个性只代表了自己，没有什么价值。

很多设计作品都给人很个性的感觉，它们努力呈现出个性，最后却让人感觉生硬、多余、莫名其妙。或许，许多浮躁的艺术爱好者，就是这样走入死胡同，为了追求个性，闭门造车，难以上升到一种境界。

有意思的是，每一个非常成功的人，又看起来都很有“个性”，在那些个性里面，似乎有一种共性。随着时间的推移，我渐渐看懂了这其中的差异。

在欧洲，最大的快乐就是可以经常看到各种独特的艺术作品，这些作品是那么的与众不同，却不会给人有另类的感觉。无论多么独特的作品，都非常注

重与周围景物存在的关系；哪怕创意惊人，却都有一项共同的原则，就是与所有的关联，天人合一地形成一种默契。在那些作品里面，呈现的是一种“独立而不孤立”的思维，展现的是一种融合的艺术。

反观国内的许多“艺术”作品，就会觉得单薄得只剩下“个性”，除了突兀的表现形式外，很少能够看到高度、深度、宽度的部分，缺乏整体感觉。

所以，个性通常是一种急于表现、急于得到认同所选择的表达形式。而那些非常成功的人，他们在做的，是一种贡献，贡献的是一种天性，表达的是共同的人性和独特的天性。当你在贡献的时候，你的天分是一种自然的流露，是参与整个存在的一种力量，是自然而毫不费力的。所有的表现，都不再是追求认同、赞美，而是追求一种新的高度、深度、宽度。

表现是苍白的。个性的愿望，使人难以感受周遭的一切，你只能够从很小的角度去思考和创作，却无法考虑更多的融合，无法找到各种需求，无法结合各种存在。真正的个性无须追求，它本来存在，你无须证明自己与众不同，因为你本来不同。如果你需要证明，就说明你自己不知道，也不信任你的与众不同。

当你无法达到一种臣服状态的时候，你还游离于个性的迷失里。只有臣服于存在，才能够使你进入存在，聆听、警觉、觉察，捕获各种感受与信息，才能够使你所创造的不再是孤立的，而是融合而独立的。

对个性的追求，时常使人陷入僵局。急于获得认同，使自尊心变得脆弱，变得更加容易受伤。那些情绪波动不断的人，其实都是无法走出个性的概念，无法走向天性的发挥，而其

生活随想

一个真正在贡献的人，是没有个性的，因为他是忘我的，他已经完全忘记自己。一个无法进入忘我的人，无法呈现真我，无法达到那种境界。当你可以进入那种境界时，你的人性和天性将得到自然散发。

人性又难以释放的人。

我每次看到很有个性的人，都会产生一种怜悯。他们身上呈现出一种奋力想要跳出来，却又用力把自己关在笼子里的感觉。那种强求个性的愿望，束缚了他们进入平凡而伟大的存在，使他们无法从存在的土壤里吸收养分。他们在任何时候都与存在脱离，活在自己构想的“个性”臆想之中。他们的飘离最终令他们日益不安，而个性却逼迫他们坚强地顶在那里。

有个性的人，他们会有很多作品，但是，他们的创作灵感很快就会熄灭，因为他们没有土壤，他们活在没有土壤的世界里，努力地、费力地彰显他们的个性，寻求认同。在工作中，他们也会很有能力，但是，自身的局限注定了他们发挥完小聪明之后，就枯竭了，再也没有了成长的空间。

一个人，如果始终无法进入存在，体验每一次发生，感受每一次跳动，那么他就无法被激发出灵感。灵感不是凭空而来的，而是长时间积累下来的。

灵感是非常美丽的，如同上帝的作品，借由你来完成。

人的个性不如人性，人性不如天性。

雕塑自己（一）：天才——寻找真实的自己

现实中的每个人都是天生的，为何天既生天才，又生蠢材？庸才？什么样的人，会是天才型的？美国思想家、文学家拉尔夫·沃尔多·爱默生，在《自信》一文中对自知与自爱的论述是：“相信你自己的思想，相信你内心深处所