

净化你的心灵
改变你的境遇

武庆新◎编著

GAIBIAN NI YISHENG DE
XINLING FAZE

改变你一生的 心灵法则

人生有起有伏，只有强大的心灵才能乘风破浪。改变人生，从现在开始。



心之所向，人生之所往，
你的心决定了你的世界。

一个人想要在生活中如意、职场中通达，就需要有对生活的独特感悟、对命运的运筹帷幄、对事业的热情执着，以及对世界的理智认识。只有做一个真正的智者，才能在面对惊涛骇浪时，处变不惊。

北京工业大学出版社

武庆新◎编著

改变你一生的 心灵法则

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变你一生的心灵法则 / 武庆新编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5639-3388-4

I. ①改… II. ①武… 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 (2012) 第 297060 号

改变你一生的心灵法则

编 著: 武庆新

责任编辑: 韩 东

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 216 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3388-4

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

人生有起有伏，有成功也有失败，有欢笑也有泪水。有的人平淡了一生，有的人绚烂了一生，有的人幸福了一生，有的人痛苦了一生。

在纷纷扰扰的世界中，有繁华，有平淡；有喧嚣，有宁静；有善良，有丑恶，有五光十色的诱惑，也有金钱与权力的争斗。如何在纷繁复杂的社会竞争中游刃有余、脱颖而出，是每个人都关心的话题。

一个人想要在生活中如意、在职场中通达，没有沮丧，没有失意，确实需要有对命运的运筹帷幄，对生活的独特感悟，对事业的热情执着，对世界的理智认识。只有做一个生活中的智者，才能叩响命运之门，才能在直面前方的惊涛骇浪时处变不惊。

成功与失败之间，幸福与挫折之间，甜美与苦痛之间，到底存在怎样的联系？到底怎样才能正确地把握人生，少走弯路，找到成功的捷径？其实，成功本来就没有捷径。只有在摸爬滚打中才能体会，真正的成功是一种顽强不息的生命力，是一种坚持，一种容忍。在众多有关社会学、人类学、成功学的研究中，无不揭示着个体人生运动的轨迹，以及对个体生命产生影响的各种积极的、消极的因素。通过对这些因素的精确把握，能够更准确、更清晰地认识生活，认识世界，认识人生。

本书以一些研究结果为基础，用大量、丰富的案例作为佐证，归纳提炼出一些能够改变人生、改变命运的重要“法则”，如辐射法则、羊群效



应法则、蝴蝶效应法则、多米诺法则等。本书共七章，包含了近百个心灵法则，分别从命运、生活、爱情、职场、财富、创业、处世等方面详细地解析了处理复杂多变问题之道，它的最大价值就是教你如何解决问题和麻烦，因而，本书是一部能够使人净化心灵、奋发向上的佳作。



目 录

第一章 命运掌控在自己手中

我们每个人都是一个追梦者。在人生的旅途中，我们努力追寻幸福与满足。然而，人生漫漫，命运无常。人有得意之时，必有失意之日，你也许总会遇到这样或那样的不幸，总会慨叹命运的不公。其实，命运是公平的，因为一切都掌控在自己的手中。不要庸人自扰，只要掌握了命运的准则，平凡也能铸就伟大。抛开顾虑，迎接生命的挑战，搏出美好的明天，收获完美幸福的人生。



因果法则：因果关系是世间永恒的法则 / 003

相关法则：万物相关，抓住那个联系点 / 005

行动法则：有付出就会有回报 / 007

显现法则：坚守信念，终将实现理想 / 010

吸引法则：吸引美好，奇迹就会出现 / 013

机会法则：机会总是留给有准备的人 / 015

当下法则：把握人生，活在美丽的当下 / 018

错误法则：人不能犯两次相同的错误 / 019

幸福法则：幸福就是你有什么 / 021

古特雷法则：成功的过程就像接力赛 / 023

吉格勒法则：气魄大方可成大 / 026

第二章 做生活的智者，谱写幸福的人生

生活是多姿多彩的。一个人除了要做事业上的强者，还要做生活中的智者。生活多变，情绪无常，如何控制内心复杂多变的情绪，活出自己的精彩？这些生活法则，能让你摒弃杂念，重新认识自己，从而开始开心、快乐的生活，与幸福常伴。

除草法则：心无杂念，向梦想出发 / 033

情绪法则：冲动是魔鬼 / 036

辐射法则：你的人品会“传染” / 039

替换法则：抹掉痛苦，重拾美好 / 041

习惯法则：成功是习惯使然 / 042

承诺法则：坚守承诺，履行责任 / 044

放松法则：用微笑面对压力 / 047

爱自己法则：爱己才会爱人 / 049

美好法则：“美”不等于“好”，勿以貌取人 / 052

近因法则：最新的认识，左右你的思考 / 055

第三章 将爱情进行到底

每个人的一生都要经历一段刻骨铭心的爱情，在爱情火花碰撞的那一刻，能给你带来美妙的心灵震撼。可是，在现实面前，爱情似乎变得不堪一击。为了维护一段美好的感情，你不得不学会放下，懂得牺牲。在婚姻

和爱情中，没有对与错，宽容、谅解、沟通才是感情的润滑剂。在争吵中试着各退一步，你会发现，原来天空很蓝，是自己蒙住了双眼。只要相爱，每一天都是初恋。

- 成功背后法则：每个成功者背后，都有一个精神支柱 / 061
- 悦己法则：女人的容颜，男人的思想 / 063
- 光环法则：延长爱情的保鲜期 / 065
- 寻偶法则：爱与被爱的选择 / 067
- 结婚法则：婚姻没有对与错 / 069
- 表现法则：从表现中透视人品 / 071
- 变化法则：男性的刚强，女性的柔美 / 073
- 期望法则：从期望到自觉，才是高超的魅力 / 074
- 情人法则：男人想当女人的初恋情人，女人想做男人的最后情人 / 076
- 酸葡萄法则：吃到的葡萄也许是最甜的 / 078
- 求爱法则：两性间的追逐 / 080
- 坠入情网法则：擦亮眼睛看清真爱 / 081
- 初恋法则：初恋，我们最美好的回忆 / 083
- 热恋法则：恋爱中的女人最感性 / 084
- 争吵法则：用宽容化解争吵 / 086
- 家庭观念法则：别让幸福的港湾成为枷锁 / 088
- 婚前婚后法则：婚前婚后都要一样 / 090



第四章 职场如水我如鱼

职场环境纷繁复杂，要想在职场中做得轻松，并获得不断地攀升，就必须时刻保持清醒的头脑，做到随机应变，这也是职场中的立身原则。你

可以不聪明，但不可以不小心。在既严肃又活泼、既竞争又宽松的职场环境中，少说多做，往往是职场中处事的上乘之策。

变脸法则：随机应变，是立身之本 / 099

自律法则：自律，要有始有终 / 101

尴尬法则：巧干，才能出高效 / 104

新官法则：“三把火”是个技术活 / 106

转移法则：谨慎选择发泄方式 / 108

竞争法则：用实力来证明你行 / 110

归因法则：要善于从自己身上找原因 / 111

拒绝法则：选择拒绝，懂得说“不” / 113

第五章 从现在开启你的财富人生

现实生活中，有人说：“有钱的人越来越有钱，没钱的人越来越没钱”。其实不然，有钱人之所以有钱，那也是通过自己的努力才拥有财富的。天下没有免费的午餐，想要有所得，就要有付出。在你说穷、说没钱的时候，问问自己，你付出了吗？综合有钱人成功的案例，不难看出，他们也都是既努力又是有方法的，只有掌握并运用这些法则，或许你就能从没钱人的队伍走到有钱人的队伍中去。

储蓄法则：存“小”钱，派上“大”用场 / 119

运用法则：若无节俭，哪来阔绰 / 121

管理法则：你不理财，财不理你 / 125

投资法则：正视投资风险，合理规划投资方式 / 127

执着法则：不断自我激励，不断奋斗努力 / 129

- 财商法则：借鸡生蛋，善用负债撬起财富 / 132
- 机遇法则：抓住身边的每一个机会 / 135
- 花钱法则：会赚钱，更要会花钱 / 138
- 人脉法则：人脉就是钱脉 / 140

第六章 想创业，要有魄力、懂方法

创业，需要的不仅仅是敢想敢做的勇气，还需要一份坚持，一种不言放弃的精神，所谓坚持者等于成功，放弃者绝不成功；创业，需要的不仅仅是敏锐的观察力和准确的判断力，还需要熟练掌握、灵活运用各种方法及策略。

- 羊群效应法则：盲目等于平庸 / 145
- 思想法则：商业头脑=成功人生 / 148
- 累积法则：成功来自于积累 / 150
- 失败法则：不轻言放弃 / 153
- 多米诺法则：小能量也能引发大问题 / 155
- 100-1=0 法则：细节决定成败 / 157
- 利益法则：不要被一时的利益蒙蔽了双眼 / 161
- 服从法则：让员工学会服从 / 162
- 破窗法则：规则不容破坏 / 164
- 需求法则：以需求为导向，抢占先机 / 166
- 创新法则：想要赢，就要勇敢创新 / 168
- 表率法则：以身作则，提高团队凝聚力 / 171
- 超限法则：批评下属，掌握分寸 / 174
- 史提尔法则：团队合作就是竞争力 / 176



- 蓝斯登法则：在快乐中创造价值 / 178
- 韦特莱法则：从别人不愿做的事做起 / 180
- 鲶鱼法则：有竞争，才有活力 / 183
- 快鱼法则：做一条“快鱼”，以速度制胜 / 185
- 懒蚂蚁法则：懒于杂务，才能勤于动脑 / 187
- 马蝇法则：将鞭策化为奋进的动力 / 188

第七章 为人处世，要懂操守、养心性

先做人，后做事，做人是做事的前提，这是处世的真谛。当今社会，看重的不仅仅是一个人的做事能力的高低，更重要的是一个人人品的优劣，可谓人品比能力更重要。

- 布施法则：“给”比“拿”好 / 193
- 不图报法则：助人等于助己 / 195
- 宽容法则：选择放下，唯宽可以容人 / 197
- 负责法则：承担责任，战胜危机 / 200
- 晕轮法则：好印象让你光芒四射 / 203
- 托利得法则：放“敌人”一条生路 / 205
- 忌恨法则：报复往往让你失去更多 / 207
- 蜕皮法则：完美蜕变，超越自我 / 209
- 卢维斯法则：谦逊是美德的色彩 / 212
- 福克兰法则：理智应对，小心泥潭 / 215
- 小池法则：找准方向，向目标迈进 / 217

第一章

命运掌控在自己手中

我们每个人都是一个追梦者。在人生的旅途中，我们努力追寻幸福与满足。然而，人生漫漫，命运无常。人有得意之时，必有失意之日，你也许总会遇到这样或那样的不幸，总会慨叹命运的不公。其实，命运是公平的，因为一切都掌控在自己的手中。不要庸人自扰，只要掌握了命运的准则，平凡也能铸就伟大。抛开顾虑，迎接生命的挑战，搏出美好的明天，收获完美幸福的人生。



因果法则：因果关系是世间永恒的法则

任何事情的发生，都有其必然的原因。有因才有果，有舍才有得，有付出才有回报，有耕耘才可能有收获。

人们做事似乎只重结果，却往往忽视了方法与过程。播的种子与方法错了，怎会收获理想的果实？成功一定有方法，失败一定有原因！懂得并运用因果法则，物质富裕、身心健康就会变得容易。

卡洛·道尼斯先生最初为杜兰特工作时职务很低，但现在已成为杜兰特先生的左膀右臂，担任其下属一家公司的总裁。之所以能如此快速升迁，秘密就在于“每天多干一点”。

有人曾经拜访道尼斯先生，并且询问其成功的诀窍。他平静而简短地道出了个中原由：

“在为杜兰特先生工作之初，我就注意到，每天下班后，所有的人都回家了，杜兰特先生仍然会留在办公室里继续工作到很晚。因此，我决定下班后也留在办公室里。是的，的确没有人要求我这样做，但我认为自己应该留下来，在需要时为杜兰特先生提供一些帮助。

“工作时杜兰特先生经常找文件、打印材料，最初这些工作都是他自己亲自来做。很快，他就发现我随时在等待他的召唤，并且逐渐养成招呼我的习惯……”

杜兰特先生为什么会养成召唤道尼斯先生的习惯呢？因为道尼斯主动留在办公室，使杜兰特先生随时可以看到他，并且诚心诚意为他服务。道尼斯这样做获得了直接报酬吗？没有，但是他获得了前所未有的



快速升迁。

如果不是你的工作，而你做了，这就是机会。有人曾经研究为什么当机会来临时我们无法确认，因为机会总是乔装成“问题”的样子。当顾客、同事或者老板交给你某个难题，也许正为你创造了一个珍贵的机会。对于一个优秀的员工而言，公司的组织结构如何，谁该为此问题负责，谁应该具体完成这一任务，都不是最重要的；在他心目中唯一的想法，就是如何将问题解决。每天多做一点，初衷也许并非为了获得报酬，但往往获得的更多。

你的现状，是你过去种下的因导致的果。人的思想、语言和行为，都是“因”，都会产生相应的“果”。如果“因”是好的，那么“果”也是好的；如果“因”是坏的，那么“果”也是坏的。人只要有思想，就必然会不断“种因”，种“善因”还是“恶因”由人自己决定。所以欲修造命运者，必须先注意和明了自己的每一个想法会引发什么样的语言和行为，由这些语言和行为会导致什么样的结果。

曾国藩是中国历史上具有影响力的人物之一，但是他小时候的天赋却不高。有一天在家读一篇文章，重复读了许多遍却还在朗读，因为他还没有背下来。

这时候他家来了一个小偷，躲藏在屋檐下，希望等他睡觉之后再行窃。可是等啊等，就是不见他睡觉，还是翻来覆去地读那篇文章。贼人大怒，跳出来：“这种水平读什么书？”然后将那篇文章背诵一遍，扬长而去。

小偷很聪明，至少比曾国藩要聪明，但是他只能成为贼；而曾国藩却成为连毛泽东主席都钦佩的人。那个小偷的记忆力真好，听过几遍的文章就能背下来，而且很勇敢，见主人不睡觉居然敢跳出来怒斥，教训曾国藩之后，还要背书，才扬长而去。但是遗憾的是，他的天赋没有用在正道上，所以沦为窃贼。





世界上没有一件事是偶然发生的，每一件事的发生必有其原因，这是宇宙的根本法则，人的命运当然也遵循这个法则。宇宙间的万事万物，无论是有形的或是无形的，都遵从这种无限的、永恒的因果法则，都在这种因果法则作用的范围之内。从浩瀚宇宙到芸芸众生，凡事都是有因必生果，有果必有其因，大到汽车、工厂大量排放废气致使臭氧层出现空洞，小到偷盗者招致牢狱之灾，正所谓是这世上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。善因必结善果，而恶因必有恶果。

相关法则：万物相关，抓住那个联系点

这个世界上的每一件事情之间都有一定的联系，没有一件事情是完全独立的。要解决某个难题，最好从其他相关的某个地方入手，而不只是专注在这一困难上。

长期以来，牛顿认为，一定有一种神秘的力存在，是这种无形的力拉着太阳系中的行星围绕太阳旋转。但是，这到底是怎样的一种力呢？直到一个苹果给他带来顿悟……

传说 1665 年秋天，牛顿坐在自家院中的苹果树下苦思着行星绕日运动的原因。这时，一只苹果恰巧落下来，它落在牛顿的脚边。这次苹果下落与以往无数次苹果下落没有什么不同，但这是一个发现的瞬间，因为它引起了牛顿的注意。牛顿从苹果落地这一理所当然的现象中找到了苹果下落的原因——引力的作用，这种来自地球的无形的力拉着苹果下落，正像地球拉着月球，使月球围绕地球运动一样。

这个故事据说是由牛顿的外甥女巴尔顿夫人告诉法国哲学家、作家伏



尔泰之后流传下来的。之后，伏尔泰将这个故事写入《牛顿哲学原理》一书中。而牛顿家乡的这棵苹果树后来被移植到剑桥大学中。

1865年4月，美国的南北战争快接近尾声了。那时，市场上的物资很匮乏，猪肉的价格很贵。作为商人的亚默尔知道，这种情况只是暂时的，战争一旦结束，猪肉的价格就会很快降下来。所以他对战争的重视绝不亚于正在打仗的军人。他天天读报纸，听收音机，打探着最新的消息。而从最新的消息可以推断，南军的败局已定。

一天，他被一条新闻吸引住了，这条新闻说：在南军高级将领罗伯特·李将军的营地附近，一个神父遇到了一群孩子。孩子们手里拿着钱，问神父什么地方可以买到面包和巧克力。

孩子们说：“我们已经两天没有吃到面包了！”

神父问：“你们的父亲呢？”

“我们的父亲都是李将军手下的军官，他们也几天没有吃到面包了。他们给我们带回来的马肉太难吃了，嚼都嚼不动。”

在战争期间，有关人们缺穿少吃的新闻到处都是。开始的时候，亚默尔也没太在意这条新闻。可是他突然感觉到有什么不对，脑海中闪现的灵光让他立即意识到，这是一条非同小可的消息，这里面有关于南北战争的很重要的信息。

他是这样分析的：南军供给缺乏是大家都知的消息，不足为奇，但是南军的大本营里发生这样的事情却是很重要的事情。俗话说，兵马未动，粮草先行，现在已经到宰杀战马的地步了，不用说，形势已经十分危急。

他从中得到的结论是：战争马上就要结束了！

时机来了，必须马上行动。他马上与东部市场签订了一份以低于市场2%的价格卖出猪肉的合同，交货期限是10天以后。合同刚一签订，当地所有经销商都大骂亚默尔疯了，把猪肉的价格压得这么低！在这些人的眼里，亚默尔的行为是不可思议的。这样做，毫无疑问，是把大把大把的美

