

<<一切梦想靠行动>>

图书基本信息

书名：<<一切梦想靠行动>>

13位ISBN编号：9787535439338

10位ISBN编号：7535439330

出版时间：2009-1

出版时间：长江文艺出版社

作者：镜子

页数：161

字数：71000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一切梦想靠行动>>

### 内容概要

蝴蝶的寿命只有几天，红杉树可以活几千年，人只有一生，如果这短暂的几十年不为梦想而行动，我们的人生还有什么意义。

<<一切梦想靠行动>>

作者简介

镜子，先锋作家，自由摄影师，素食与环保主义者。  
曾做过记者、主持人、编辑，现供职于CCTV。

十三岁开始在各大杂志发表作品，2004年出版长篇小说《爱无能》引起轰动，经媒体广泛报道，被认为开创了“爱无能”时代。

主要作品：长篇体验小说《爱无能》、长篇青春小

## <<一切梦想靠行动>>

### 书籍目录

第一章 我思故我在 1.人脑和电脑 2.做一头有思想的猪 3.发挥七情六欲 4.想了还想 5.心想事成 6.思想理想梦想幻想妄想 7.梦想的价值第二章 思想决定命运 1.万事有因果 2.宿命不是命 3.人有多大胆地有多大产第三章 没有行动=没有思想 1.做还是不做,这是个问题 2.疯狂的梦想 3.JUST DO IT 4.心动不如行动第四章 没有做不到只有想不到 1.我能 2.做不到不是你的错想不到才是你的错 3.一切皆有可能第五章 做爱做的事 1.兴趣第一 2.有所为有所不为 3.我要我的梦想 4.谁说我不在乎第六章 做事就是做人 1.人品问题 2.用心专心爱心 3.懒惰的罪 4.计划出效率 5.执行力 6.细节决定成败 7.坚持到底就是胜利 8.一生的学习第七章 行动改变命运 1.别说行动你无所谓 2.命运是一条路第八章 快乐做事快乐做人 1.你快乐所以我快乐 2.快乐是一种境界第九章 一切行动有价值 1.把想法变成做法以做法丰富想法 2.行动的价值 3.让梦想飞得更高

## &lt;&lt;一切梦想靠行动&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 我思故我在一个人只要不在睡眠状态，大脑基本都在工作，我们的头脑保持清醒，并持续不断地运转和思考，产生各种各样的想法，好的坏的，有用的没用的，五花八门，天马行空，无穷无尽...可以说，我们每个人都是有思想的人。

当然，植物人或属例外。

没有思想的人那是不幸，既然我们有幸做了有思想的人，那一定要真的很有思想，很有很有思想才对。

否则对不起自己，对不起爹娘，如果碰巧是党员，那还得加一条，更对不起党。

有科学家曾认为，人脑就像卷心菜，尽管20岁时看起来还挺新鲜，但已经开始衰老，记忆力开始减退，决断力开始下降，大概到80岁时，大脑已衰竭殆尽，跟一摊糨糊没什么区别。

但随着神经科学的发展，现在我们知道，成年人的大脑仍然可以继续生长，人类的认知能力、记忆力和许多其他技能，并不会随着年龄的增长而衰退。

这说明思维是伴随我们一生的，要是有一天思维停止了，我们的生命也就走向了终点。

正所谓，我思故我在。

1.人脑和电脑通过脑部扫描试验，科学家相信，思维意识由大脑前部和后部的相互影响产生。

前部存储记忆，这个区域看起来负责塑造我们的个性。

事实也证明，我们的个性来自于经验的积累和塑造，也就是受记忆的影响。

大脑的后部则负责协调环境，它持续地吸取有关周围环境的信息然后传递给大脑的前部。

然而，因为它吸收的信息量特别大，也导致前部的思维有点乱，信息的处理也就很吃力，因此时间一长，我们只能记住一些特殊的事情。

简单地说，人的大脑就像电脑的主机，听的看的接触的东西（输入）越多，反应的东西（输出）也就越多。

当然，也看是什么版本的电脑，286和586自然不在一个档次，这也是笨蛋和聪明人的区别。

但是，我们都得允许电脑有死机的情况，那这两者算是扯平了。

2.做一头有思想的猪无聊的人算过，人的一生最多也就三万多天，乍听起来挺可怕，因为这个数量确实不多，如果和钱相比，要花去三万块人民币那是多么容易的一件事，尽管人民币和美元欧元之类还有一定的差距，但也并不存在天壤之别。

如果按买车算的话，顶多也就是奥拓和奥迪的区别。

况且，谁也不比谁多个轱辘。

在人生这三万多天里面我们想过什么？

做过什么？

而这三万多天还要有三分之一的时间用来睡觉，那么只有三分之二的时间也就是两万天左右的时间是用来思考和做事的，若是稀里糊涂混沌一生就等于浪费了更多的生命时间成本，也失去了更多让人生丰满的机会。

所以思考也就成了一生中最为重要的一环。

很多人喜欢说，我宁愿没思想，没想法，我就要过猪一般吃了睡睡了吃的生活，那才是真正的幸福。

甚至还说想得越多越痛苦，想法越多越容易对很多东西失望。

姑且抛开什么是幸福不论，地球人都知道这其实是逃避和说谎，一个正常人，但凡大脑和心理没有残疾的人都是有想法的。

即便是猪，那也是一头有思想的猪。

因为猪一样具备思维。

所有动物，甚至科学家发现连植物都是有思维的。

再说，子非鱼焉知鱼之乐，我们不是猪，哪知猪是否幸福？

况且，猪吃了睡睡了吃的所谓幸福生活到最后的归宿却是我们的盘中大餐。

那么，请问猪到底是幸福还是不幸？

道理都一样，如果人整天只愿意吃了睡睡了吃，到头来什么也不想什么也不做，那结果想必也是落得

## &lt;&lt;一切梦想靠行动&gt;&gt;

被其他人“吃掉”的命。

现实告诉我们，生活很残酷，生存很艰难。

有句古话就说明了一切：物竞天择，适者生存。

3.发挥七情六欲因为有思想，所以人容易有很多想法，有很多欲望，这是再正常不过的。

孔子他老人家老早就说过食色性也。

他对人的最基本的两种欲望和想法的总结很精辟，吃饭和性的需求是人类赖以存在和发展的根本，至今没有变过，未来也不会变，人类的历史本就是不断吃饭和不断发生性关系（也就是生殖繁衍）的历史。

他老人家早就参透了实质。

我们后人总是重复前人的话，走前人走过的路。

想不重复都难。

谁让古人比我们生得早，要是我们生在古代，说不定现在的人也在重复我们的话，走我们走过的路。

万物生而轮回。

英国有个神经心理学家总结了大脑和思维的关系：“大脑做的很多工作都是无意识的。

实际上，人的整个世界：意识、本体，是大脑创造的幻觉，不同的大脑构建的世界各不相同。

”刚开始理解，敢情人都是活在幻觉中？

想想这心理学家还真挺神经的。

虽然不好批评他的唯心倾向，但我们不得不承认，每个人的想法都是不同的，即便是对同一事物的想法也存在分歧，同吃同睡的一家人都还打架呢。

人，生来是社会动物，既然饱食人间烟火，必然也存在着七情六欲。

心理学上讲七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种不同的精神情志变化。

六欲是指好奇心、食物、荣誉、性、复仇、力量。

电影《七宗罪》里的七种罪也是来源于《圣经》所指的七种欲望，这和医学以及佛学对此的表述基本没什么太大差别。

从字面上看，情与欲似乎各有所指，但情与欲实际上是分不开的，没有情哪来的欲？

没有欲又哪来的情？

这就和先有鸡还是先有蛋的争论一样。

没有情，没有欲，六根清净，四大皆空，不食人间烟火，没有儿女情长，没有悲欢离合，这样的人根本不存在。

即便是尼姑、和尚，他们也有食物和生存的欲望，或许还有其他，但我们不得而知。

欲望从来都是私密地存在于每个人的脑子里。

要是人人都做到打死我也不说，那谁都无从知晓，真是满满一世界的秘密。

但是，欲望无罪。

七情六欲是人类基本的生理需要和心理活动，是人性的基石，是人人都有的本性，也是人间生活的基本色调。

虽然人与人并不一样，七情六欲的表现也不尽相同，有道是七情六欲人人有，千差万别各不同。

但正因为如此，有了人的七情六欲，才有了科学文学艺术创作取之不尽用之不竭的源泉和动力，才成就了历史上诸如爱迪生、海明威、达·芬奇等所有著名人物。

人的大脑是一个很奇妙且有灵性的创造体，每天都在不停地思考和运动，科学家说这样不停地活动对大脑和身体都有好处，能得到锻炼和促进发育。

所以不要怕动脑子，脑子越动越能动，想得越多越聪明，要是人人都爱思考，那么历史上也会多出现几个爱迪生、海明威、达·芬奇。

4.想了还想在日常生活中，我们遇到任何问题都会思考，但有些人喜欢逃避，不去想清楚问题的本来以获得暂时的安宁，如三十好几的大龄姑娘和小伙子对于结婚的问题，结或者不结往往不会给个明确答案，就一直不去想，一直拖着，但问题始终存在，而终究还都是要解决的。

与其逃避，不如勇敢面对。

当然，婚姻的事也不是一下就能想明白的，尤其是在思想压力特别重的情况下暂时停止思考，那也是

## <<一切梦想靠行动>>

一种自我调节和压力的释放。

而且，我们的社会是提倡晚婚晚育的，只要自己认为到时候还有晚育的能力。

但，我们不能一直逃避，问题想得越多，事情就越明朗，正如破案的侦探们，如果不去仔细思考和分

析每一个细节，那么所有复杂的案件都很难告破。

科学证明，一切事物都是有机地联系在一起，只要拨开迷雾，将关系展开，用科学和逻辑的方法去判

断和研究，最终将获得释然和解决问题的办法。

人越思考脑子越好使，一定要想了还想，因为人对大脑的开发利用只占了大脑非常少的一部分，有研

究证明，在历史上有所建树获得成功的人，大脑都比一般人的要大，也更活跃和发达，不知是否相当

于猪脑和人脑的大小之比。

不管怎么说，智者生存。

实际生活中，我们每个人应当多学习一些心理学方面的知识，了解自身，了解自身的思想变化，那样

还能及时发现和解决很多问题，比如自杀倾向，抑郁，懦弱以及变态等不健康的更多方面的问题。

遇事习惯逃避而不去思考是对人格的一种背叛，是思想不成熟的表现。

有健全人格的人不该存在这样的缺陷。

5.心想事成我们在中学课本上就学过物质决定意识，意识反作用于物质的马克思主义唯物辩证法。

如今很多年过去，虽然忘了马克思什么样，但这个理论记忆深刻。

其实这不是什么空话和高深的哲学，它就是我们生活中的现实存在。

记得当年有同学举例的时候说，老师，这个理论是不是相当于我们骂了别人一句，别人回过来打我们

一拳一样？

这个例子后来就成了流传的笑话。

虽然不算确切，但一定程度上说明了一个道理，就是意识是有反作用力的。

意识的反作用力不是迷信，比如气功健身，甚至信仰，与此都有着千丝万缕的关系。

只要有了某个想法，并将这个想法深深地印在脑海里，溶化在血液里，朝思暮想，一直坚持，最终就

能爆发出一种惊人的力量促进人在实践中将想法变为现实。

所谓有志者事竟成。

精神的力量不可小觑，意念也是一种能量。

人类的医学发展中对疾病有很多种医疗方法，如中医、西医等，其中有一种叫意念疗法，这就是一种

心理暗示和意念力作用到生理变化的治疗办法。

<<一切梦想靠行动>>

编辑推荐

作者镜子开展慈善义卖，所得收入（每本2元，每套10元）将全部捐助汶川地震孤儿。

《一切梦想靠行动》是一本有梦想的人必读的书，一份营养丰富的心灵鸡汤，21世纪最能成就自我的励志读本。

一生必读一套书——以人为镜系列，全套定价：135元（共5本）。

没有做不到，只有想不到……

<<一切梦想靠行动>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>