

## 給自己的心靈導航 有感《內心的對話》

人生苦短，如何在有限的生命中成就輝煌的人生確是一個永恆的話題。生命在於呼吸之間，“心”卻是我們行為的航標，縱觀中外諸多成功的名人，無不是因為很好地拿捏住了自己的內心，能夠很好地與自己內心良性的對話，由此而導正了自己的行為方向，且經過堅持不懈的努力終於達到了成功的頂峰。

《內心的對話》這本書所蘊含的理念是我們行為的座標，她是在給茫茫大海中艱難航行的你、我、他的導航。翻開這本（結緣系列3）的小冊子，彷彿又回到了《內心的對話》的徵稿現場。記得2009年董事長號召我們收集案例的時候，希望我們提供真實的事件，無論此事是至關重要還是芝麻綠豆，只要有代表性，只要你會因他而困惑煩惱，都可以提供。

我不由地想到了婆媳之間的問題。我是家族的長子長孫，自然父母、孩子以及老婆都是要住在一起的。時間久了，因為代溝以及生活習慣的問題，難免會有一些摩擦，日積月累之後婆媳之間的感情也出現了裂痕。婆婆開始數落媳婦不尊重她，老婆卻埋怨母親不良的生活方式會影響孩子的成長等等。雖無“激戰”，但兩人的感情卻已是“油”和“水”，永遠無法融合。時間久了，我就成了夾在中間的雙

面膠，裏外都難做。家庭瑣事的煩惱影響了我的精神和身體，甚至影響到了我工作的狀態。恰好董事長開始為這本書收集案例，於是我就將此事發了過去，沒有想到幾天時間就得到了同事的善解之詞。如：我是父母、妻兒的依靠，老婆埋怨是提醒我，她們的互動出了問題，需要我的幫助；婆媳雖然是一家人，但是因為來自不同的家庭，彼此想法觀念難免無法一致。希望她們都能夠冷靜下來，雙方先做角色的互換，媽媽把媳婦當成是自己的女兒看待，媳婦也要把婆婆當成自己的媽媽一樣對待，彼此都用著這種思維模式去溝通，一定能夠解開心中的心結等。

我試著開始正面思維，找到這件事情的問題點之所在，並且主動去找父母、老婆溝通，通過溝通發現她們的問題就是因溝通不暢互相猜疑所造成，於是我便主動創造增加婆媳之間的溝通機會，加強彼此的認同，慢慢地，大家的觀念和諧一致，矛盾也減少了，現在已能和睦相處，而我則由雙面膠的角色轉換成了粘合劑的作用。其實，諸如生活中的這些問題，或大或小，每時每刻都會發生在你我的身邊，而我現在現身說法，事前與事後因前後處理方法的不同而得到的截然相反的結果，很多內心的感悟與頓悟無不得益於董事長的“富貴人生”平臺，因這樣內心對視平臺的存在，使大家有了自省的空間，有了自新的境地。

正面思維是《內心對話》的精髓，實踐是《內心對話》

的特點，如果說《智慧語》、《富貴人生》是教您宏觀地對待生活、對待社會，是理論的教科書，那麼《內心的對話》就是微觀的具體的案例，是實踐的實習課，她所列舉的都是發生在我們周圍的實實在在的活生生的事情，折射出我們每個人的影子。

當今社會因為科技的快速發展，人與人的空間距離越來越近，但心卻越來越遠，溝通也逐漸減少，同時因為社會中、工作中的壓力與日俱增，如果沒有辦法及時排解心中的抑鬱，就很容易患上心裏疾病，所以要想自己快樂地工作與生活必須正面的思維。境隨心轉，一花一世界，一鳥一天堂，正面思維如蓮花，而負面思維則似泥巴，一念之差結果卻是天壤之別。曾經有權威調查機構對某監獄中服刑人員犯罪動機及內心狀態進行調查，得出“90%的人員都是因為在關鍵時刻沒有辦法控制自己的情緒、沒有辦法讓自己正面思維所導致不良後果”的結論，一失足成千古恨，如果當初能夠看看《內心的對話》，學著從正面思維，社會該會有多和諧！

所以親愛的同事和朋友們，當您的內心承受著委屈、鬱悶、煩惱、沮喪、無助、徬徨、憤怒時，不管是生活上的、工作中的、戀人間的、婆媳內的，請平靜下來您的心，翻開《內心的對話》這本小冊子，細細品味裏面的故事，慢慢琢磨深刻的道理，簡單化解您的煩惱，如果還是沒有辦法釋懷您的心情，請您用筆寫下來您的心情和故事，寄到我們的投

稿視窗，相信會很快收到我們的回覆，收到關心您的同事們的善解和祝福！

給自己的心靈導航，讓內心的束縛鬆綁，願人生的風帆飛揚！

王黎明