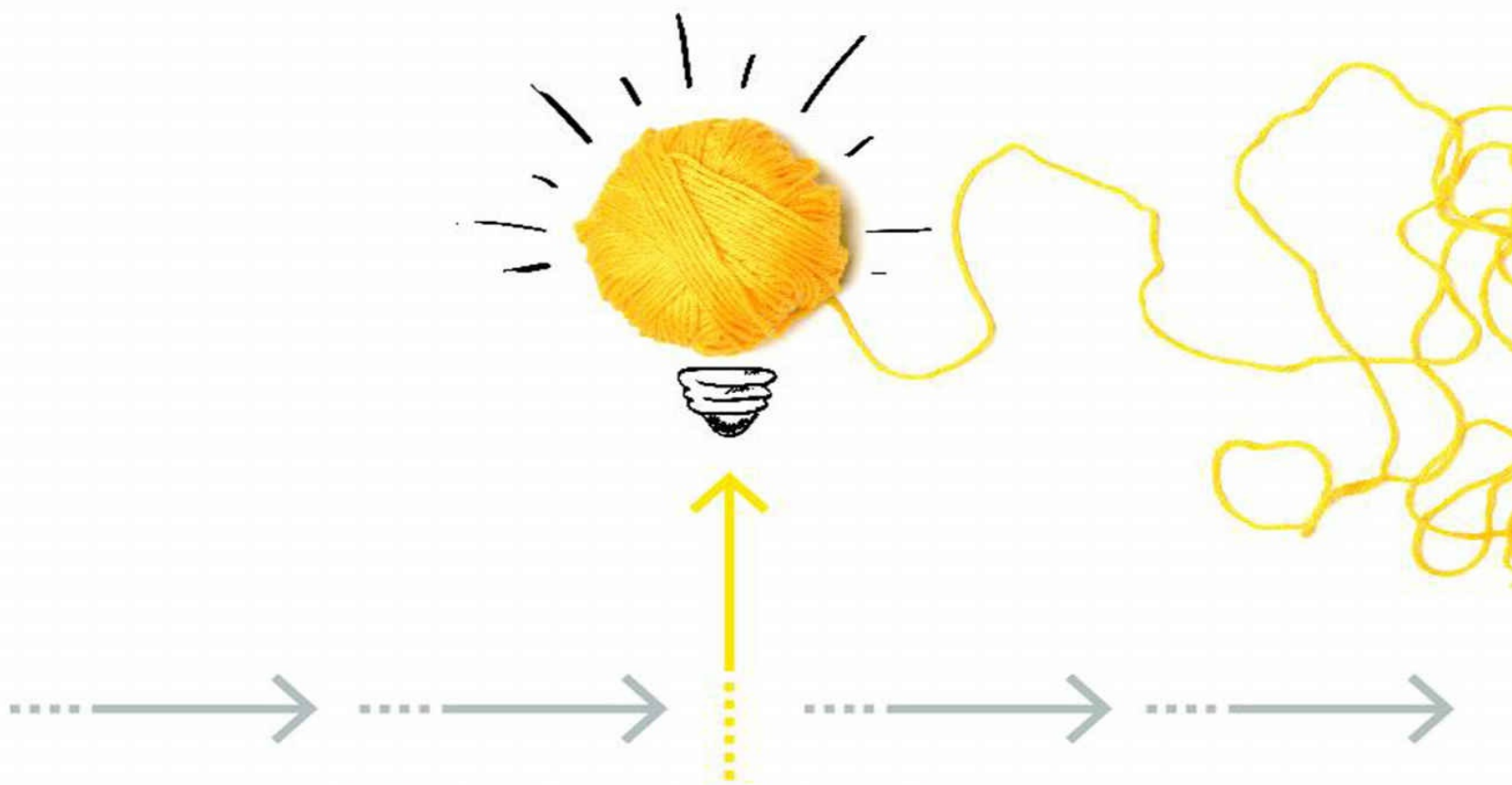


# 好好思考

如何通过转换思维达到人生理想状态

[美] 奥里森·马登◎著 李雪◎译



PEACE **P**OWER  
AND PLENTY

思想是命运的另一个名字  
如何思考 决定你拥有何种人生

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 前言

在现代文明社会中，正确思考的力量将创造无限可能。我们从未像今天这样清楚地看到这一点。

在文明世界，到处都可以看到各种注重抽象思辨的学院。对于神圣的真理、乐观仁爱的思想以及与幸福、智慧有关的哲学，人们知道得并不多。但这些恰恰是改善人们生存环境的关键。

观念世界的革新会促进人的思维、品格、身体、成就等方面的发展，而这些发展正是人类社会欣欣向荣的必要因素。

我们都已经意识到，在我们内心肯定存在一种力量，它将我们与那赋予生命以无限性的神秘力量紧紧联系在一起，尽管我们对这种力量还没有清醒的认识。

我们发现，这种源自我们生命本身的巨大能量可以让我们所有人获得崭新的领悟，可以让世界更加和谐美好。

简单地说，这些崭新的哲学法则能够使人们的生活远离平庸和失序，让生命更有意义。本书就是要告诉人们如何掌握这些法则以及如何在日常生活中有效地实施这些法则。

我们只需在自己力所能及的范围内努力。我们试图寻找那些真正可以帮助我们洞悉人生的“神秘法则”。对我们的生命而言，“神秘法则”就是真理，它创造了我们，更新、完善着我们，治愈我们的创伤。我们日渐发现，确实存在一个与人的健康有关的不朽法则。只要顺应它，它便

会治愈我们的创伤，安抚我们的伤痛。

本书想要告诉人们的是，肉体只是精神的外在，在很大程度上，是精神的状态决定了肉体的状态。我们是孱弱还是健康，是快乐还是悲伤，是青春洋溢还是老态毕现，是可爱还是让人厌烦，都取决于我们对自己精神状态的控制程度。本书展示了一个人怎样通过完善他的思想来改善他的身体，以及如何通过转变他的思想来改变他的体魄和性格。

本书揭示了这样的道理：人不应该做境遇的奴隶，而应该成为命运的主人，所谓能决定一个人的生活、结局的“境遇”是不存在的；每个人都可以改变他的生存环境，创造他的人生；应对贫穷、疾病、不幸的最好方法就是回到那与无限生命、财富、健康、和睦的根源紧密相连的意识中去，这种意识是所有幸福、力量、财富的秘密所在。

本书强调人的完整性，阐述了这样一个真理——当一个人充分认识到自己与生机勃勃的全世界有着不可割断的联系时，他将不再缺少什么、欲求什么。

本书展示了一个人应该如何守护自己精神的大门。他所接受的是那些与自己相似的思想、能带来快乐和财富的建议，而那些会带来失控、痛苦和失败的“有敌意的”思想都将被他挡在门外。

本书告诉人们：你有怎样的理念，就有怎样的最终成就；思想是命运另一个名字；通过思考，我们可以远离失序，达到和睦，可以告别疾病，迎来健康，可以走出黑暗，进入光明，可以放下仇恨，充满爱心，可以杜绝贫穷和失败，拥有财富和成功。

提升自我思想是一个人提升自己的前提。当我们学会掌控自己的思考习惯，愿意接受生命力量的注入，我们就找到了人类的福祉所在。然

后，人类将进入一个崭新的时代。

奥里森·马登

- [第一章 精神的力量驱动着我们的肉身](#)
- [第二章 贫穷思想——一种心理缺陷](#)
- [第三章 精神与财富](#)
- [第四章 睡前暗示的意义](#)
- [第五章 精神良方](#)
- [第六章 精神化学](#)
- [第七章 想象力与健康](#)
- [第八章 暗示的强大影响](#)
- [第九章 如何与岁月对抗](#)
- [第十章 自信的奇迹](#)
- [第十一章 肯定自我](#)
- [第十二章 心理暗示的黑与白](#)
- [第十三章 忧虑——时代的疾病](#)
- [第十四章 恐惧——人类的诅咒](#)
- [第十五章 自制和愤怒](#)
- [第十六章 快乐——上帝的灵丹妙药](#)
- [第十七章 日晷上的座右铭](#)
- [第十八章 思想是命运的另一个名字](#)

# 第一章 精神的力量驱动着我们的肉身

命运因思想的改变而改变。当我们的思考习惯与我们的欲求达成一致时，我们会成为自己想成为的人，能够做自己愿意做的事。

“决定我们最终命运的神’潜藏于我们体内，它就是我们自己。”

早在亨利·欧文去世之前，他的医生就告诫过他不能再出演《马铃薯之声》中那让他非常满意的角色，因为那对他心脏的刺激太大了。爱伦·特里是亨利·欧文的人生导师，他在自传中提到：

“他每次听到马铃薯声响起，那心跳的速度几乎就要让他死去。有时，尽管铃没响，他也会脸色苍白，这就是想象力作用于身体的表现。

“他扮演的马提亚的死——一个强壮、健硕的人之死——与他在其他戏剧中扮演的死亡不同。他确实几乎死掉了——他想象着死亡，在如此恐怖紧张的氛围中，他的眼睛向上翻起，脸色灰白，四肢冰冷。”

毫无疑问，医生对他的警告被漠视了。在布拉福德演出《马铃薯之声》时，亨利的心脏未能承受住巨大的压力，在演出最后一幕“马提亚之死”的那天，他像马提亚一样死去了。

去世当晚，他的医生说，毫无疑问，他的死因是连续不断地演出。他的工作热情和观众们的热烈支持，给予了他超出承受能力的鼓励和刺激，从而让他死去。

演员们大都有这样一种体验，那就是自身对演出的热情和来自观众的积极反应可以使他们忘记病痛，甚至治愈病痛。

爱德华·H.萨森说，当他站到舞台上，大脑就会变得非常活跃、兴奋，同时，身体也会变得非常亢奋。“甚至我呼吸的空气，”萨森说，“都让人激动万分。一站到台上，疲惫就远离了我。演出让我忘记了所有的痛苦，否则，我恐怕已经在接受医生的治疗了。”著名的演说家、声名显赫的歌手，都有类似的体验。

那种不论演员喜欢与否都会激发出其巨大潜能的“必须”是一种力量，所有病痛都被它安抚、克服。不知道为什么，当我们力不从心时，当危机出现、灾难来临时，当我们不得不、迫切需要做某事时，便有一种神秘的力量由我们体内生出，这种力量会拯救我们，使我们完成本来不可能完成的事。

对于歌手或演员来说，自愿放弃演出，即使只有一个晚上，也是很少见的。不过，等到他们下班或者休假时，他们往往就会感到身体不适或很容易生病。在歌手和演员中有一种说法广为流传——他们生不起病。

“我们不生病，”一位演员说，“是因为我们负担不起，那太奢侈了。对我们而言，不生病是必需的。虽然，在家或一个人待着的时候，我大可像其他身体不适的人一样卧病在床，但我从来没有那样过，因为没必要。意志力是最好的补药，这绝不是信口开河的说法。从事戏剧工作的人都信服这种说法。”

我认识一位演员，他被风湿病缠身，行走起来很困难，即使拄着手杖，走完从旅馆到剧院的两条街的路程也不是易事。然而，一听到要演

出，他就立刻步履轻盈地走上舞台，把前一刻还让他受尽折磨的病痛忘得一干二净。强烈的表演欲让他在演出中完全感觉不到身体的病痛。但病痛只是暂时地被其他的思想、激情和情感所掩盖，一旦演出结束，他就又会变得行动不便。

南北战争期间，格兰特将军在托克斯时备受风湿病的折磨，但当准备投降的对手升起休战旗的时候，在巨大的喜悦之下，格兰特竟完全忘记了自己有风湿病，丝毫感觉不到病痛，尽管只持续了那么一小会儿的时间。

旧金山大地震所带来的震惊治愈了一个因患麻痹症而跛行了十五年的人。还有许多人也有类似的际遇——在一些突如其来的消息的刺激下，多年的病痛莫名痊愈了。在危险、严峻的形势面前，许多长期不能行动、生活不能自理的人都能够做出超常行为，能够将孩子、生活用品等搬到距离相当远的安全地带去。

尝试过后，我们才会知道自己的潜能有多大。许多脆弱的母亲都以为，如果孩子死了，自己也将不能活。然而，即使她的丈夫以及其他家人都去世了，而且一贫如洗，她也能够承受、面对这一切，像从前那样生活下去。紧要关头，我们的潜能就会被激发出来。

胆小的女孩子往往一想到死亡事件就会吓得瑟瑟发抖，但在生死攸关的时刻，她们却有胆量穿行于黑暗危险的山谷中。在明知手术可能让自己死去的情况下，娇弱的女人却能够怀着巨大的勇气毅然地躺到手术台上。

一个人往往难以忍受针刺的痛苦，通常不能容忍在没有麻醉剂的情况下拔牙或动手术。然而，当意外发生，他被砍伤，又身处得不到治疗



的地方，他便能够忍受那种本不能忍受的痛苦，并且毫不畏惧。

我见过许多坚强的人于战火中毫不畏惧地面对死亡。有一种内在力量，使得我们在灾难面前坦然自若，让我们能够战胜任何危机。即便所有的逃生工具都已损坏，勇敢的消防员也不会胆怯。最后的逃生绳索也没有了，最后的梯子也化为了灰烬，但在燃烧着的、100米高的、炙热的楼顶，他们依然在坚守。即使楼顶也燃起了熊熊烈焰，他们也不会有丝毫的退缩和畏惧。

据说，在南达科他州黑山地区的枯木镇，早些年电话、铁路、电报通信网络还没有建立时，人们不得不跋涉上百里路去看病。因此，一般人往往无法承受看病的代价。结果是，那里的人们学会了依靠自己，只要不是攸关生死的重大疾病，他们就不会去看医生。即便那些有许多孩子的大家庭，也从来没有请过医生。当我问他们是否患过病时，他们回答说：“没有，我们从来没有生过病，因为我们不得不保持健康。我们看不起病，并且即便我们去看病，那么远的路，生病的人可能在见到医生前就已经死了。”

令人遗憾的是，那种被我们称为“更高文明”的东西正在一点一点地摧毁我们抵抗疾病的信念。在大城市生活的人们为疾病做了充分的准备，他们将疾病置于预期之中，结果他们就真的生病了。看病只需走一两条街，药店就在街头，这使得他们只要有一点点不舒服的迹象，就去看病吃药，越来越依赖外在的帮助，越来越缺少对自身疾病的控制力。

毫无疑问，许多家庭让孩子养成了看病的习惯，这在某种程度上，是不利于孩子的身体健康的。许多母亲每当孩子有一点点不舒服的时候就向医生求助，以致疾病、医生、药物的图像伴随着孩子一起成长，进而影响孩子的一生。

每个人的内心都有一种潜在的力量，一种源源不断的生命动力，一个不朽的健康法则，如果开发出来，将治愈我们的伤口、平复这个世界上的部分痛苦。

当被充分信任时，慢性病患者的确能够康复。因为亲人逝世、财富流失，又或者由于某种危急事件，他们被迫从隐居之处走到公众面前，被迫无法再思考自己的病情、沉湎于自身的病痛和困扰，就这样，病痛消失了！

生活在今天的成千上万的人之所以没有多年前的人们健康，是因为他们没有被迫着“必须”不再过多地考虑疾病，而去想其他的事情，如需要他们的人效力、筹备、打算。

如果负担得起生活，大多数人都可能会卧病在床。但是实际情况是家人食不果腹、衣不蔽体，生活责任如此紧迫，以至于他们不能停止工作，他们必须坚持，不管自己是否愿意。

一切难道不应该归功于专横的“必须”吗？当我们陷入绝望中，当所有的外部援助都被切断时，我们被迫从内心中唤醒能够帮助我们摆脱厄运的力量。

世界上许多伟大的事都是在“必须”的推动下才成功的，它无情的鞭策却带来了成就。

“必须”是无价之宝，它助人创造出令人难以置信的奇迹。每个有追求的人都会感到内在有种迫使自己不断改善的驱动力，不论愿意与否，这种内在的力量都将我们与使命紧密相连。监视着我们的进程，激励和促使我们前行，给予我们足够的意志力去克服困难、麻烦、不适，在我们甘于平庸、想偷懒时迫使我们辛勤劳作的，就是一一直在说的“必须”。

## 第二章 贫穷思想——一种心理缺陷

关于贫穷，最糟糕的就是贫穷的思想。那是一种坚信自己是穷人并且注定永远是穷人的想法。

贫穷的思想会让我们始终在贫困中挣扎。

贫穷是一种异常现象，它对人类的任何处境都是不合时宜的。它有悖于神对人的承诺和预言。命运从未打算让人成为一个乞丐、一个苦力或一个奴隶，在人类那令人惊奇的生命中从未有迹象表明人生来就应当受穷。在上帝的计划中，人类还有比为生计奔波更大、更有意义的事要做。

当感觉有什么拖住了自己的脚，自己无时无刻不受到来自环境的制约时，没有人可以办事得力，发挥出自身的最大潜能！

贫穷通常是一种诅咒，而非祝福。称赞它的人的最终结果便是承受它带来的艰辛。

当然，不可避免的贫穷并不可耻。我们尊敬那些因不能阻止的疾病、不幸而变得贫穷的人。真正可耻的人是那些没有尽力去改善自己处境的人。我们谴责的是那些可避免的贫穷，那些因堕落地生活、懒散马虎地工作、游手好闲而产生的贫穷，那些由缺少的努力、错误的思考以及其他一些可以避免的原因所引起的贫穷。每个人都应该为那些自己本可避免的贫穷而羞愧，不仅是因为这种贫穷是自身能力不足的表现，会使他人轻视自己，更是因为这种贫穷甚至会让他自己轻视自己。

如今许多贫穷者的最大困难是他们没有足够的信心去摆脱贫穷。他们听了大量有关穷人缺少机会的言论，以至于他们认为只有为他人努力工作才能挣到钱。他们听了太多关于富人苛刻、贪婪的言论，以至于他们对自己解决问题的能力逐渐失去了信心，变得越来越沮丧。

我不是没有注意到许多富人冷漠、刻薄，也知道那些道德败坏的政客和财阀制造了不公、严酷的形势。但我还是要告诉穷人们，事情虽然是这样，但大多数穷人还是可以改变自己的艰难处境的。其实，只要你坚信自己终能战胜困难，那么在年复一年的努力下你一定能够取得成果。

一个人如果失去了自信，那么其他的成功品质也会逐渐离他而去。他失去了抱负，不再精力充沛，不注重个人仪表，不再勤奋工作。他开始做事马虎、不修边幅、草草了事。渐渐地，他变得越来越穷。

因为无法像他们的富裕邻居一样体面，穷人们通常会变得沮丧，不再尽力去做事。他们没有尽最大的努力去改变，没有用最大的能量去摆脱贫穷的现状，而是尝试着与不幸的处境和解。这只会减弱自己的能力，是一种不正常的状态，是应该尽力摆脱的。

思想上的贫穷比物质贫穷本身更糟糕。前者是一种信念——我们贫穷，并且贫穷就是宿命。这种心态只会让人安于贫穷的处境，而不会做任何有力的斗争以摆脱贫穷。

磨灭抱负只会走上一条错误的道路，其前景黑暗、萧条、没有希望。一旦你被贫穷的氛围包围，你就会被限制住了。

当你像乞丐一样去思考时，你就只能是乞丐；当你整天想着贫穷时，你就只能是一个穷人；当你以失败者的方式思考时，你就只能是一

个失败者。

如果你惧怕贫穷，如果你为贫穷而担忧，如果你为可能到来的贫穷的晚年而焦虑，那么它很可能就会变成现实。因为持续的忧虑会削弱你的勇气，动摇你的自信，使你无法摆脱困境。

磁铁凭借自身的特质，去吸引与自己同质的东西。而在这个世界上，人可以用来吸引外界资源的只能是自己的精神。当精神世界充满了恐惧、贫穷的想法，不论多么努力，招来的都将是贫穷。你朝着你面向的方向走，如果你一直面向贫穷，那么你就别期望能富足。当你的每一步都走在面向失败的路上时，就别再期待获得成功。

如果我们能够战胜内心的贫穷，那么我们很快就能战胜外在的贫穷。因为，当我们改变思想状态，生存状态也会随之改变。

除非精神面向富足，否则我们不可能富足起来。只要我们想着失望，我们就永远不可能抵达快乐的港湾。

固执地将思想倾向于贫穷，或总是想着自己的厄运、失败的人不可能朝着相反的方向，到达成功的彼岸。

我认识一个从耶鲁毕业没几年的年轻人——一个肩膀宽阔、精力充沛的年轻小伙子，他说，他连买帽子的钱都没有，如果不是父亲每周给他5美元，他非挨饿不可。

这个年轻人就是沮丧、贫穷思想的受害者。他说他不相信会有属于自己的成功。他尝试去做很多事情，但都以失败告终。他说，他对自己的能力没有信心，自己接受的教育是失败的，他不再相信自己能够取得成功。就这样，他做事没有定性，成了一个贫穷且毫无建树的人。而这

一切都是因为他的思想，因为他没有朝着正确的方向努力。

如果你想招来好运，就不要去怀疑。只要怀疑还站在你与你的梦想之间，它就会成为阻拦你的障碍。你必须怀有信念。当坚信自己不行时，没有人能够富足。那种“我不行”的论调已经毁了太多人。自信是打开富足之门的魔法钥匙。

我从来不认为，一个整日说自己事业不顺的人能够取得成功。消极看法、消极言论对成功来说是致命的。

人应该向上看而非向下看，要攀登而非屈膝。根本没有人应该处于贫穷、痛苦、悲伤境地的所谓天意。

最近一位才华出众、在事业上颇有建树的年轻人和我说了他的经历。他曾一度非常贫穷，直到他下定决心摆脱它。他说，贫穷思想是一种心理缺陷。他每天暗示自己有才华、会变得富有，培养能够成为有用之人的自信。他不断地将贫穷的思想从大脑中驱逐，因为有了贫穷的思想，他将什么也做不成。他从不允许自己去想可能会失败，他面向成功的彼岸，将贫穷和失败永远地抛在身后。他告诉我，这种积极的态度和持续的心理暗示效果非常惊人。

他说，他曾经竭尽所能地节省开支。他吃过最便宜的食物，宁可步行好几公里也舍不得乘公交车。但在新动力的作用下，他完全改变了自己的习惯，他偶尔会去高档餐厅吃饭，住舒适的房子，会通过各种途径去结识文化人，会和能够帮助他的上层人士搞好关系。他越是如此改变，越是表现出更高的文化、更好的教养，他的事情就会越顺利。他认识到，正是原先什么都舍不得做的想法阻碍了他的发展。

他说，虽然现在他的生活档次高，但是与收入相比，这些开销是微

不足道的。而这一切都源于他改变了自己的心理状态，源于他开放的思想。

封闭、狭隘的思想是吸引不来金钱的。一味节俭、吝啬的人挣不来钱，开放、自由的心态才是富有的关键。

取得最终胜利的都是那些充满希望、乐观、快乐的人。乐观是成功的建筑者，悲观则会扼杀成就。乐观是伟大的创造者，是希望，是生命的力量；悲观是强大的破坏者，是绝望，是死亡的阴影。即便失去了财富、健康，甚至是名誉，但只要还坚定地相信自己，积极地向前看，就还有希望。

只要心存疑虑，你就必然会失败。如果你想要远离贫穷，那么你必须保持富有创造力的精神状态。因此，你要自信、乐观、创造性地去思考。思考方式决定了成就。要想实现美好生活，你必须先改造自己的思想。

因走错方向而穷困潦倒的人，如果坚信自己不会再有机会，是绝不可能重新站起来的。只有认识到思想逆转的力量，他们才能够轻松地迎来新的开始。

我认识一个通过改变思想状态而彻底逆转了生活处境的家庭。他们一度生活得很不好，以至于他们确信成功是属于别人的事，与他们无关。他们相信贫穷是他们的命运，他们的家、整个生活环境到处都是颓废、失败的气氛。一切都那么糟糕：房子没有粉刷，地上没有地毯，墙上没有贴画——完全没有可以让家舒适、温馨的东西。所有的家庭成员看起来都像是失败者。环境阴暗、湿冷、沉闷。家里的每一样东西都让人沮丧。

一天，母亲读到一则信息说贫穷思想在很大程度上是一种心理缺陷，母亲立刻开始改变自己的思维习惯，逐步去除所有让人沮丧、失去勇气、感到失败的消极思想。她尽量让自己显得快乐，就像生活很有意义一样。

很快，丈夫和孩子被她的快乐感染了。不久，整个家庭都充满了阳光，乐观替代了悲观。丈夫完全改变了自己的习惯，不再满脸胡楂、头发蓬乱，一副衣冠不整、邋邋遑遑的样子去上班，而是变得整洁干净。他振奋精神，重新开始，彻底改变自己，积极向上。孩子们也以他为榜样。房子被重新整修，家再也不像原来那样阴郁。

而这一切的结果就是，出现了那种被人们称为“好运”的机会。心态的转变，对父亲产生了影响，给了他新的希望和勇气。他做事的效率越来越高，很快就得到了晋升，而他的儿子们也一样。就这样，在充满希望和勇气、鼓舞人心、有创造性的氛围中，两三年后，整个家庭面貌焕然一新。

要做有志向的人。如果你想成为一个成功人士，那么就先进入成功者的角色；如果你想生活富足，那么你必须先那样生活。不要总是一副疲弱无力的样子，要充满活力和快乐。你必须去感受富足，必须像富人那样去思考，必须表现得像是富裕的样子。你的举止必须充满自信，不断强化实现抱负的信心，直到真正地实现了抱负。设想一下，一位著名演员去演一个精神沮丧、毫无信心的角色。他在演出时衣着寒酸，举止颓废，毫无志向，对生活没有热情，对取得事业成就、拥有富足生活没有信心。在舞台上，他懊恼、沮丧地走着，就像在说：“我不相信我能做好这些事，那对我来说太难了。尽管有其他人已经做到了，但我从不认为我可以富有、成功。不知为何，好东西似乎都与我无关。我只是一个普通人，我既没有丰富的经验，也没有足够的自信。我不敢奢望自



己能够富有、能够具有影响力。”他会给予观众怎样的印象呢？他能给人以信心、激励的力量吗？人们会认为这样的懦夫能创造奇迹，能够驾驭命运成为有钱人吗？难道大家不会说他是个失败者吗？难道大家不会嘲笑他一事无成吗？

设想，一个年轻人决心致富，但他展示出来的一直是他的贫穷，他承认自己缺少赚钱的能力，告诉每一个人他时运不济。你认为这样的人能富有吗？说的是贫穷，想的是贫穷，这样的人要多久才能到达成功的彼岸呢？

我们为事物奋斗时的精神状态直接关系到最后的结果。如果一个人想要有所成就，他就必须坚信自己生来就会成功和幸福，必须相信自己有一种内在的指引，只要跟随它，自然就会成功。

从脑海中清除掉所有与贫穷、失败相关的阴影、疑虑、担忧、想法。当你成了自己思想的主人，当你学会操控自己的精神，你就会发现，事情开始顺遂了。沮丧、担忧、疑虑、缺乏自信是剥夺了成千上万人财富、幸福的罪魁祸首。

如果所有穷人都能够摆脱阴暗、沮丧的心理，面朝阳光，心怀喜悦，如果他们能够决心与贫穷、艰苦的生活彻底断绝关系，那么，很快，生活将会发生改变，将会更加美好。

每一个孩子都应该被教导去期待成功，相信这个世界上有许多美好的事物本就是为他们而准备的。如果孩子们被这样教导，这种信念会在他们的成长过程中发挥巨大的作用。

财富应该首先建立在精神层面上，在它变成现实以前，它就应该被构想出来。

当一个年轻人决心成为医生时，他就应该尽可能地将自己投入医学中。所谈、所读、所学、所想都是医学，直到他的世界被医学填满。如果他将自己沉浸在法学世界中，所谈、所读、所学、所想都是法律，他就不可能成为一个医生。同样，如果你渴望成功、富有，你就必须像成功人士、富人那样去思考。

坚决地抵制那些会把你带入贫穷中去的力量。保持你的优势，相信你是环境的主宰，是命运的主人而非奴隶。

调动你所能够控制的所有力量吧！因为这个世界上还有许多美好的东西。不必伤害任何人、不需与他人敌，你就能够拥有你该有的那一份。拥有出类拔萃的才华和富有的生活是你与生俱来的权利。下定决心去实现你的既定命运吧！

当你下定决心要跟贫穷做个彻底了断的时候，你就跟它再也没有任何关系了。当你决心从你的形象、态度、言谈、行为、家庭中抹掉它的一切痕迹时，你将展现出你真正的力量，不再被误认为是个失败者。当你转而面向一些更好的事物——突出的能力、个人的独立——时，这个世界上将没有什么可以阻挡你成功的脚步。你会惊喜地发现，你拥有了一种强大的力量，你的信心、安定感和自尊得到了提升。

别再一副对贫穷、失败毫无办法的消极模样。尽可能扮靓你的个人形象，把心态变得积极，凡事向上看，而不是向下看；抬起你的头面对世界，而不是畏缩、发牢骚、抱怨——给自己一个崭新的精神世界，它会引导你走向光明。希望会取代绝望，你会感受到那新生的力量在血液里流淌，生生不息。

成千上万的人已经意识到这一摆脱贫穷的法宝。生活中，最容易实

现的是那些我们始终向往、热情期待的目标。

## 第三章 精神与财富

精神让人富有。

——莎士比亚

人类头脑中最恶劣的念头之一：地球上没有足够的东西可供所有人使用，因此世界上的大多数人必须贫穷，以便使少数人获得富足。

“此处我们只讨论财富！”最近我被纽约办公室里的这句格言深深触动。

我对自己说：“这些人之所以很富有，是因为他们始终在期待富有，他们不知道贫穷是什么，也不认为自己缺乏自己需要的东西。”

把梦想变为现实的方法就是永不放弃地坚持自己的想法。获得财富的方法就是不断地把财富的思想印刻在头脑中，并频繁地对自己说：“我拥有所想要的一切，我并不贫困。”如果一切都是真的（你坚信这是真的），那么，在你的生活中就不会出现贫困和匮乏。

财富法则的基本原则是我们与宇宙的创造力有着不可分割的联系。当我们充分认识到这种联系的时候，我们就不会贫穷。贫穷是一种与宇宙创造力分离的感觉，也正是这种感觉使得我们倍感无助。

但只要我们仍然狭隘地认为自己是从宇宙中分离的、卑微的、无关紧要的人，认为富足和创造力不会降临在我们身上，认为只有那些幸运的人才能够获得它们，那么，我们绝不会获得这些财富。要知道，获得

这些财富本是我们与生俱来的权利。

美好的事物只属于少数人、美好的事物是竞争的结果——这些错误意识源自哪里？它源自人们的悲观假设：每个人都获得财富或成功是不可能的，而每个人要想得到自己渴望得到的东西肯定会受到某种限制；世界上存在的东西不可能满足所有人的要求，人必须不顾一切地、自私地去争夺，而只有那些最有才干、最有持久力、最强壮的工作者才能获得更多。这类想法对个人和社会的发展都是极为有害的。

人们渴望得到的东西、努力得到的东西、对自己有利的东西，在这个世界上绝不会匮乏。

以我们最需要的东西——食物为例，我们至今无法获知美国供给食物的强大可能性。

得克萨斯州这片土地可以为每一个男人、女人以及孩子提供食物、住所。比如，我们无法得知衣服供给的最大限度，在这一区域，有足够的上好的亚麻布为当地人缝制衣服。其他的生活必需品也是同样的情况。我们只是处于地球供给的“外层”——只占有了地球供给的一小部分，然而就已经满足了我们所有人的需求。

美国人很担心自己会陷入黑暗之中，但油井为我们提供了丰富的资源，成了我们的救星。而当我们开始怀疑这些资源也会耗尽时，科学家们发明了电灯。

伟大的科学家牛顿也认为，他们在寻找人类取之不尽的资源的过程中，只找到冰山一角，还有许多资源尚未发掘。而被发现的热能、电能、光能，比之于即将枯竭的煤炭资源，有着更多的可能性。

在食物方面也是如此。大多数优秀的农民都感觉自己在认识土地的可能性方面是个外行。教育和知识可以让几英亩土地的产量比之前几百英亩土地的产量更多。农业还仅仅处于初级发展阶段，我们对如何从空气中得到氮以及如何更新土地，还所知尚少。无论我们在哪里，科学知识都会告诉我们资源的丰富性，以及在任何地方资源都不会受到限制。

世界上有足够多的建筑材料，可以让每个人都建造一处比罗斯柴尔德所住的房子更好的住所。我们所有人都能够获得财富和幸福，都能够得到内心渴望得到的一切美好事物。我们应当意识到，我们当前的力量是源于我们的富足，我们可以尽可能多地使用资源。

国王的孩子不应该像一只被一群狼包围的羊。已经继承了丰厚财产的人不应该还要为每天的生计担心，不应该处于恐惧和焦虑的状态中，以至于不能得到片刻的安宁。他们的生活就是一场与贫困的战役，他们备受担忧和焦虑的折磨。当如此担心和专注于自己的生存时，他们往往不能很好地生活。

我们生来就应该是幸福的、快乐的、富裕的。我们之所以会面临麻烦是因为我们不相信无限供给的法则，并扼杀了我们的本性，以至于富裕不会降临在我们身上。也就是说，我们没有遵从吸引法则。我们保持缺乏的意识、渺小而狭隘的信念，以至于我们抑制了资源的流入。富足和数学一样，严格地遵循一定的原则。如果我们遵从原则，我们就会得到财富；如果我们抑制它，我们就不会拥有财富。可见，问题并不在于资源供应是否充分。要知道，财富在等待着全世界所有的人。

对许多人来说，巨大的成功是不可能的，因为他们思维中的通道都被怀疑、担忧和恐惧堵塞了。他们已经把富裕关在了门外。充斥着匮乏、枯竭、怀疑、悲观意识的人不会拥有财富。

富足是创造性思维的产物。恐惧和怀疑的思想会减损一个人的力量，它是消极而没有创造力的思想，它会抵制富足和供给。当然，人们并不想把机会、富足拒之门外，但是由于他们抱持着怀疑、恐惧的精神态度，以及缺乏信念和信心，所以在不知不觉中远离了富足。

哦，我们的疑虑和恐惧使我们成了乞丐！

我们拮据、匮乏、颓丧的生活源于我们没能与伟大的供给之源保持一致。所有的限制性因素都源于我们的思想意识，而供给本身是充足的。我们只获得了一点点是因为我们只要求了一点点，因为我们害怕在我们所继承的财产中索取太多。我们渴望得到的东西不多，因为我们总是压制自己的想法。富足的生活时刻准备着让我们去获取，但我们常常因为无视它而与之擦肩而过。换言之，富足的溪水从我们的门前流过，我们却站在水岸上一动不动。

我们本不是穷人，由于我们的吝啬、小气和狭隘，我们才成了穷人。那些富裕只属于有优势、有能力和受命运宠爱的人的念头是极其错误和有害的。

那些与财富法则和谐一致的人会收获幸运，而那些不遵从财富法则的人在多数情况下都不能找到足够的资源以维持生计。

有时感觉自己富足就可以拥有一切。我认识一位女士，她对每件事情都有清晰的认识，她时常抱持富足的念头，这使得她确信自己终有一天会富有。对她而言，没有一件事情是平凡的。当她在做一件事情时，即使是一件最普通的事情，她也会赋予其尊严。她面对任何事，都不会有担忧或焦虑的情绪。她敬爱每个人，而每个人也都敬爱她。她从不怨恨、忌妒任何人。她的生活很富足，因为她信赖无限的供给之源，内心

从来不会有怀疑和恐惧的阴影。她是真正富足的人，她周围的人也会因她而感到富足。

但也有另一种情况，我们知道有一些人虽然拥有很多钱，但并不富有，因为他们的本性是匮乏的、枯竭的。贪婪和自私在消耗着这些人的精力和活力，使得他们极其匮乏。

在我们意识到贫穷之前，我们必须思考富足。如果我们拥有贫穷、匮乏的想法，我们就不能获得富足。如果我们想过富足的生活，我们必须拥有富足的想法。

当我们意识到我们不要求助他人，就可以满足自身需要时，意识到为我们解渴的神圣清泉就来自我们自身时，我们就不会感到贫穷了，因为我们知道只要挖掘自身就可以找到无限的供给。可问题在于我们不遵从财富的法则，不能与创造力、供给之源共存。

据说，我们这个时代的成功人士，是不会看到贫穷的。因为他们的意识集中在无处不在的富足上。他们相信富足的法则，并相信自己能够轻松地获得富足。他们从来不怀疑自己的能力。

总而言之，我们无法逃避我们关注的生活。我们所做的事、我们的环境、我们的地位、我们的状况都是我们关注生活的结果。如果我们关注贫穷，我们就不会获得富足；如果我们的想法专注于没有价值的东西，并确信世界上的美好事物都不属于自己，如此一来，我们当然不会得到想要得到的事物。另外，如果我们把富足作为自己思想意识的中心，如果我们相信世界上的美好事物是属于我们的（因为我们是上帝的孩子，获得健康、幸福、财富是我们与生俱来的权利），然后尽力去关注自己的理想，最终我们的环境和状态会革新我们的思想、注意力和精



神态度。

我认识一些人，他们非常渴望自己的生活能够快乐、幸福，但他们却常常关注自己的孤独、无助和不幸。他们常常为自己没有得到世界上的美好事物而自哀自怜。他们这种习惯注定了他们不可能得到他们想要得到的东西。他们渴望得到这件东西，却总是对另外一件东西倾注期待和辛劳。

学会如何在无限的供给之中生活是一件非常重要的事情。许多人都把自己的思想意识限定在贫穷意识中，就好像笼子里的鹰总是徒劳地期待自由，我们被自己所设置的障碍打败了。

一些人天生就拥有富足、伟大、高尚的思想意识。他们的一些意识很自然地融入了创造力的精髓当中，创造就如同他们的呼吸一样自然。这些人不会被怀疑、恐惧、胆怯或者缺乏信念妨碍。他们拥有自信、勇敢、无畏的性格。他们坚信无限的供给能够满足他们的所有要求。这种富足的、积极的精神态度就是一种创造力。

当我们以怀揣着几万块花一块的态度来花我们最后一块钱的时候，我们已经遵循了神圣的供给法则。

要训练自己远离限制性的思想，远离匮乏、贫穷的思想。只思考富足，这样做能够开放你的精神，使你的思想倾向于无限的供给之源。

## 第四章 睡前暗示的意义

不管你白天多么不安或烦恼，一定要等到你内心平衡、精神宁静时再入睡。

心理学家告诉我们，兴奋或放松的精神状态能够持续到晚上。在入睡之前，精神意识处于逐渐消退的状态，但思想仍然支配着精神，并持续对其产生影响，直到我们变得失去意识。

正如我们所知道的，皱纹以及其他一些显示年龄的迹象也会在睡眠状态中形成。这表明，当睡眠对人的身体产生强大影响时，精神状态也会有所调整。

许多人白天受到噪声的影响，到了晚上这些影响会接着干扰他们的睡眠，如此一来，他们一生中最美好的时光就会饱受折磨。

许多商人和职场男女在白天是如此活跃、热烈，以至于到了晚上他们的大脑也得不到充分的休息。他们总是难以入睡，除非使自己筋疲力尽。这些人的注意力集中于他们生意上或职业上的难题，以至于他们不知道如何放松、休息，因此，他们带着满脑子关心的事躺下，就如同一头疲惫的骆驼背着沉重的货物趴在沙漠里。结果就是，他们没有通过睡眠得到有效的放松和恢复，起床时总会感觉到疲惫和衰老。但如果他们保持良好的睡眠，他们会感到精力充沛，会对新的一天的工作充满力量和信心。

以一种疲惫、慌乱的精神状态入睡将会使人难以从有限的睡眠中得到益处。这说明良好的睡眠对形成健康、振奋的情绪的重要性。

为睡眠做好精神上的准备要比做好身体上的准备重要得多。也就是说，精神状态要比生理需求更为必要。

入睡前要做的是摆脱我们一天中所经受的聒噪、忧虑、折磨的影响——清扫精神的房屋，把所有的黑暗、沮丧和不协调的画面全部转变为光明、欢悦、鼓舞人心的画面，从而为睡眠做好准备。在任何情况下，都不能允许自己心情沮丧、神情忧郁或者发脾气。绝不让自己紧皱眉头，绝不在面庞上留下困惑的脸色。抚平皱纹，驱除怨恨、忌妒等一切打扰你心灵宁静的敌人。把所有妨碍你安然入睡的想法，如不仁慈、批评、怨恨等，统统赶出你的大脑。

以下的情况是非常糟糕的：在愤怒或者情绪暴躁的时候，你会对他人产生不满，以致无法入睡。生命太匆匆，时间太珍贵，你不可以将时间耗费在无益的、损害身体的、折磨精神的行为上。那就尝试着与周围的世界和谐相处吧！不允许破坏你幸福的敌人在你睡眠时把痛苦的影像深深地嵌入你的大脑中，腐蚀败坏你的品格。把它们全部消除吧！然后，以干净、纯洁的精神状态开始每一个夜晚。

如果你常用冲动、愚蠢和邪恶的方式对待他人，如果你以报复性的、怨恨的、忌妒的态度对待他人，那么，请立刻洗涤你的精神，然后重新开始！谨记圣人的训谕：“不要直到太阳西沉时你的愤怒还未消除。”

如果消除不满和痛苦对你来说真的很困难，那么，就强迫自己去读一些好的、鼓舞人心的书吧！这样做会抚平你的皱纹，使你心情愉悦，并且能够向你展示生命的庄严和美好，同时让你为自己的卑劣、狭隘、不仁慈而感到羞愧。

使你的内心充满快乐的记忆和对远大前程的向往吧！只要一想到你将成为你向往的那个人，你的心灵就会充满幸福感和力量。牢牢把握你最崇敬的品质——渊博、高尚、宽容、深刻、仁爱，这些正是你希望自己能够拥有的。这些对美好生活的愿景和幻想很快就会自我复制，并最终反映在你的生活中。经过一番实践后，你会惊奇地发现你能如此迅速、如此彻底地改变自己的精神状态，进而能够以正确的方式面对生活。

最近一名优秀的商人告诉我，他的一个非常大的弱点就是对下班后仍操心公务感到无能为力。这位商人，白天工作时异常活跃、高度紧张、精神敏感、急躁不安，他的大脑一直运作着，以至于在他入睡之后，他的大脑依然处于和白天一样的紧张状态。如此一来，他丧失了太多良好的睡眠，他从睡眠中得到的更多的是困扰和心神不宁，这使得他在第二天感到精疲力竭。

我建议他养成这样一种习惯：从走出办公室那一刻起就放下所有和工作相关的事。我说：“在工作一天之后，你应当改变你的思维倾向，就如同你在晚上回家后会换身衣服再吃饭。把你的注意力倾注到你的妻子和孩子身上，关心他们的兴趣爱好，和他们聊天、玩游戏，给他们讲一些有趣的、吸引人的故事，这些都能够避免你被工作困扰。或者出去散步、骑车，让你的肺里充满新鲜、怡人、健康的空气，重新审视一下你自己，并努力感受大自然的美丽。又或者拥有某种爱好，以使你在结束每天的日常工作后能够从中摆脱出来，并愉悦身心。做你内心的主人吧！学会控制它而不是让它来控制你和操纵你。在卧室醒目的地方挂上一个牌子，在上面以粗线条的文字写上：‘此处请勿思考！’”

晚上休息时一定要消除任何形式的思考活动，放松每一块肌肉，使身心不再处于紧张不安的状态。很快你就会发现睡意是如此容易、如此

自然地到来，而你会如孩童般进入甜美清新的梦乡。

对所有有着与这位商人类似的困扰的人，我都会给出相同的建议，因为这位商人按我所说的建议去做之后，很成功。

在入睡之前，能够控制自身的精神状态，与世界和谐，把怨恨和忌妒等敌人驱逐出内心，这是一门伟大的艺术。对每个人来说，这都是可能的，你可以通过思考、阅读或者愉快的社交活动来做到。凭借它们，你可以战胜所有灰暗的心情，征服不愉悦的感受，消除眉头的紧皱、抚平脸上的皱纹，然后带着笑容进入梦乡。

当你以正确的精神状态入睡后，你将惊奇地发现自己竟如此安详、平静，如此愉悦、精力充沛。同时，你也会发现第二天总能带着笑容。

以正确而专心的态度睡眠拥有很大的价值：它可以使精神得到平缓、宁静和安慰，可以驱除所有的恐惧、担心和不安，并会使你的想法与更高贵、更崇高的思想保持一致。

坚持调整好内心状态以获得平和的、健康的、快乐的睡眠，会延长你的寿命。更为重要的是，它对你的身体健康和品格形成有着长远的影响。入睡前将噪声、错误、憎恨、报复等敌意的、阴暗的想法从大脑中消除，在头脑中保持明快的景象。总有一天，这会改变你的人生。

我们逐渐意识到人的身体里都存在着一种强大的力量，这种潜在的力量在睡眠状态中很容易被激发出来。

我们对自己睡眠状态中的潜意识活动或者间接活动的认识目前还尚浅。

人们常在一些言语中表达了无意识的观点：“我想在这一问题中入

睡。”尽管不清楚其中的含义，但你可以发觉，通过正确的睡眠方式，很多杂乱的东西都被清除了。第二天清晨，你会看到一个不一样的世界。也许在入睡前你清除了心理的障碍，但在第二天你还会处于无精打采、虚弱的状态，这不是因为你过度思考，而是因为你的潜意识在作怪。有时潜意识不仅是你清醒时的困扰，也是你睡眠中的障碍。

伟大的科学家们多次惊奇地发现，许多他们白天无法解决的问题会在睡眠中找到答案。

毫无疑问，我们的许多道德教育和品格塑造是在睡眠时的潜意识中继续得到完善的。在睡眠中，大脑仍然在运作，并且我们能够真切地体会到这种潜意识的神奇力量对我们的正确引导。

我知道一些人，他们创造了奇迹：通过睡前的积极心理暗示，将快乐的、鼓舞人心的、有益的想法全部注入潜意识里。借此，他们战胜了自己暴躁的脾气和其他一些不良品性，也变得精力充沛、身体健康，而且具备了自我恢复的能力，这对于他们以后的发展是特别有益处的。

那些常常心怀忧郁的人，应该坚持在入睡让自己处于无意识的状态，或者多想一些积极的、令人振奋的、充满希望的、乐观的事物，这样，他们将很快战胜消极的念头。

无论我们有什么缺陷或不足，都应在入睡前坚定而持续地用相反的方面来暗示自己，如此，我们终会成为自己所期待的那样。坏脾气、嗜酒、自私、欺诈等所有的丑陋和不道德行为，都可以通过这种方式消除。

孩子们似乎更适合这种方式（这种方式可以取一个更好的名字——“睡眠疗法”）。这是因为孩子精神上的潜意识活动特别活跃，特别

是在无意识睡眠的开始阶段。在这个阶段接收的理念更容易被孩子们铭记，而且比起在孩子们清醒时给他们讲道理，这样做更容易被他们遵从和实践，因为当孩子们处于潜意识状态时，他们无法反抗。

有一些治疗已经取得了显著的效果：一些有坏习惯的孩子在接受“睡眠疗法”后，恢复了善良的天性。

如果孩子天生胆小，怕鬼、怕黑，或者害怕其他一些东西，那么，母亲可以在孩子入睡前和他聊相关的话题，来帮助他克服恐惧。如果孩子依然害怕，那么，母亲就积极地给他信心和勇气的暗示。如果孩子虚弱或者生病，母亲可以和他讲些有关健康、活力的事情，帮助孩子从心理上克服虚弱和疾病。

对成绩落后或学习总是不进步的孩子进行成功暗示，会极为有效，因为这会使他们重拾信心和希望。

如果母亲在孩子入睡时像他醒着时那样教导他，她会发现，这比在孩子清醒时对他进行教导效果要好得多，因为孩子在清醒时会有一定的抵触心理，而此时他只能安静地、自然地、毫无疑问地听从母亲的教导。聪明的母亲在她的谈话中会给孩子许多积极的暗示——以好代替坏，以爱代替憎恨，以无私代替自私。不久，她就会发现孩子性格上的显著变化。通过在幼小心灵中注入信心、希望、爱、快乐、勇气、自力更生和崇高的品质，她神奇地改变了孩子的性格。

我相信尝试过精神暗示的人，都能够通过这种方式获得愉悦和满足，他们不仅在睡前消除了担心、忧虑、怨恨和忌妒等灵魂渣滓，而且还坚决地告诉自己有许多他们所想要的东西在等待着他们。

毋庸置疑的是，当你睡去时，只有你的潜意识才能助你成为你期望

成为的人。在你有意识地停止思考时，要确保你的精神中不再有任何黑暗的图像和黑色的斑点，要确保你的精神世界充满了美丽的景象，充满了对每一个生灵的敬畏和希望。



# 第五章 精神良方

高尚的精神对伤口的治愈能力超过任何药物。

——卡特莱特

哈佛大学的威廉·詹姆斯教授说：“我们刚刚见证了，通过转向形而上学的治疗或其他形式的精神哲学，大量的新观念得到了解放。这些观念是健康的、乐观的。这些能量，或大或小，以各种形式影响着个体。这种能量使人的意识不会沉浸于烦恼之中，而是将能量集中，将人引向快乐、友善、坚强和灵活的境地。我所认识的最高尚的人是一个正在承受乳腺癌痛楚的朋友。我无法确知她违背医生嘱咐的行为是否理智，但在这里以她为例只是为了说明一种观念所能够起到的巨大作用。她的观念使她像正常人一样度过了几个月，否则她早就已经卧床不起了。她的信念为她驱逐了痛苦和虚弱，为她带来了振奋人心、积极的生活，这种不平凡的经历也深深感染了她身边的人。”

很少有人意识到身体的健康是多么依赖于心智的健全。思想会以各种各样的方式影响身体，它的质量也会决定最后的结果——健康还是不健康、健全还是不健全。当一个人总抱持不道德的想法时，他就不可能会是一个纯粹的人，与之同理，总想着生病的人也不可能保持健康。内心总想着疾病的人不可能获得身体的和谐。

清澈的小溪若全被污染，一定是因为它的源头受到了污染，人的健康也是这样，危害健康的源头大多是在人的思想和观念中。

不同的身体器官似乎易受不同精神因素的影响。比如，极端的自

私、贪婪会严重影响脾脏功能；憎恨和生气会加重一些肾脏方面的疾病；严重的妒忌会对脾脏和心脏产生恶劣影响。

如果你的内心充满恐惧、担心和忧虑，心脏很快就会有所反应。毫无疑问，当精神失调，比如担心、忧虑和怨恨时，心脏功能也会相应地失调。许多人都是死于心脏问题，其中的重要原因就是精神失调。

伦敦医学会的斯诺博士宣布了他的发现：大多数的癌症病例，尤其是乳腺癌和子宫癌都根源于精神焦虑和担忧。克顿博士也在《英国医疗》上发表了有关焦虑会引发黄疸的文章。

肝脏功能也很容易受到精神失调的影响。黄疸常源于巨大的精神打击，尤其是频繁地大发脾气。

众所周知，许多人之所以脾气暴躁，就是因为长期消沉和忧虑。

著名作家默奇森曾说：“我很惊奇竟然有这么多肝癌患者的患病是源于长久的悲伤和焦虑。这样的情况很多，绝非偶然。”

皮肤的功能也被情绪深刻地影响着。查里森先生在他的作品《疾病的领域》中写道：“皮疹可能是由精神的压力引起的。精神原因还可能诱发癌症、癫痫症和躁狂症。”他补充说：“目前，关于精神因素造成生理疾病的研究还太少！”

我们应该持续地用健康和协调的观念来对自己进行精神暗示；我们应该像对抗罪行那样去与精神失调做斗争。不要反复考虑你并不期待的身体状态。不要沉浸于疾病的痛苦之中或夸大你的病症。医生告诉我们，对于常常分析自己的人而言，完全的健康是不可能的。因为他们总是研究自己，永远为自己身上一点点的疾病征兆而挂怀。

据图书管理员反映，读者对医学方面的书籍的需求量大得惊人。那些想象着自己得了某种病的人常怀着病态的好奇心去阅读能证明自己想法的书籍。当他们发现一些病症与自己的状况很像时，就会深信自己患了某种病。这样的想法往往成为影响他们健康的最大因素。

想象力丰富的、精神紧张的人很难以理智和健康的方式看待生活。他们很容易陷入病态的精神状况中，困扰于许许多多的琐事。些许的疼痛都会被夸大成某种重病的征兆。

也有一些人会受遗传观念的强烈影响。如果他们有一段不幸的家族病史，如果他们的祖先死于肺癆、癌症或其他可怕的疾病，他们就会相信自己迟早也会死于这些疾病。这样的想法会严重损害他们的健康，影响他们的才能。想想一个人耗费了很多年时间才完成了大学学习和职业教育，之后又继续接受专业的技能训练，然而，他却总是因家族的一些可怕的遗传病可能会夺去自己生命的想法而惊恐不安。这足以扼杀一个人拿破仑式的雄心！

我认识一些身体虚弱的人，他们习惯于想着生病或失调的事，经常考虑和谈论自己的疾病。他们贪婪地观察着疾病的症状，并研究和寻找它们。最终，种瓜得瓜，种豆得豆，他们“如愿以偿”地患了病。与之相反，有些人思想健康，绝不会在内心中存有自己会得病的想法，他们善于在精神中描绘健康的愿景。健康的思想能够治愈许多病弱的人而无须借助药物，这种思想是这个世界上最伟大的灵丹妙药。

一个人若总是给自己消极暗示，这不仅有害于他的才能，而且会使他的身体虚弱，甚至长期患病。常给自己消极暗示的人总是这样表达：“哦，我今天感觉很不舒服”“我感觉很痛苦”“我很虚弱”“我好像得病了”“我没有胃口”“昨天晚上没睡好，我就知道今天的状态会很

差”。如果你频繁地对自己说“我很不幸、很虚弱，病得很重”，你怎能成为强壮、健康的人？要知道，你会“成为你所说的那样”。

如果你总是无休无止地絮叨由身体的病态带来的虚弱和不幸，那你永远不会成为健康和充满活力的人。健康是具有完整性的。如果你谈论其他的什么事情，你也会变成那个样子，因为你会“成为你所说的那样”。

想象你自己是一名律师，一名为自身健康辩护的律师。把所有你能找到的证据进行汇总。不要向你的对手泄露资料。以你最有力量、最有活力的状态为健康辩护。

你会惊奇地发现身体对这种精神辩护会作出回应，这种回应是如此强健、精力充沛、值得肯定。

我听说过一件事。一位内科医生毫无顾忌地对护士大声说：“这个人活不了了。”因声音太大，那位病人也听见了。然而，那个病人碰巧知道精神作用对他恢复健康的巨大功效，于是，他对护士强调说：“我会活下去！”最后，他做到了，他活得很好。

我相信，总有一天，疾病将不会再存在于纯粹、纯洁、有力的思想中，因为这种思想本身就具有自我修复性。

精神是健康的雕刻师，我们必然会受精神的影响。如果思考模式中存在着一点缺陷或漏洞，那么身体健康便会相应地有所反应。

只要我们还想着生病的事，还在怀疑自己是不是身体强壮、精力充沛，只要还相信有可能存在的家族遗传病，只要我们的思考模式依然有缺陷，那么，获得真正的健康就是不可能的。生命、健康会与思想、信

念保持一致。

不知什么原因，大多数人似乎认为健康是由命运决定的，是由不可显著改变的遗传因素决定的。

然而，为什么我们不认为自己的幸福和职业也是由命运决定的？为了生活，我们经受了无限的辛劳，耗费了许多年的时光。我们知道事业的成功必然以培训、体制和服从命令等科学原则作为根基，而且获取成功的每一步都离不开深思熟虑。我们知道这意味着许多年的艰辛工作，也只有这样我们才能在生活中、在事业上有所建树。但是，对于作为成就一切事业的基础和决定一切的健康，我们却很少关心。

当我们想起精神功能的健全和高效依赖于健康时，当我们想起强健的身体可以十倍地增强进取心和创造力，激发热情和主动性，加强我们的判断力、辨别力、决策力和执行力时，我们应当费尽心血地去想办法获得健康。

我们应该像做重要的事情那样，通过学习和采纳一些明智和科学的方法为自己的健康建立一个稳固的基础。我们应当像法律系的学生思考法律、谈论法律、阅读法律、生活在法律的氛围中那样，常想想健康、谈谈健康、保持健康的理念。

健康在很大程度上是一个关于精神的问题。精神系统的紊乱将不会造就健康。我们必须通过正确和理智的思考去确立它。

当强健代替虚弱，和谐代替失序，正确的想法代替错误的想法，仁爱的思考代替憎恨的思考时，健康才会实现。总而言之，健康通过以建设性的想法代替破坏性的想法的方式实现。

信心是健康的一个重要因素。我们应该相信自己完全有能力通过和谐、愉悦的思考而获得健康。如果我们怀疑自己保持健康的能力，如果我们总是想象着自己生病、身体虚弱、有严重的遗传病倾向，我们就不可能获得健康的身体。

总有一天，我们将不会再允许任何不协调的想法留在我们的意识中，我们将在精神的花园中播撒和谐的种子。我们会清楚地知道我们的思考在构造健康，我们的思考终将反映在我们的身体上。

# 第六章 精神化学

人的每种意志和思想都铭刻于他的大脑。因此，人以身体书写自己的生命，而这一切都被上苍看在眼里。

——斯维登伯格

埃尔默·盖茨教授的试验表明，精神中的愤怒、沮丧等不良情绪会导致有害的化学混合物生成，其中有一些危害极大；而愉悦的情绪会产生一些具有营养价值的化学混合物，它们能够刺激细胞产生能量。

“每一种不良的情绪，”盖茨教授说，“在人的身体里都会引起一系列相应的化学变化。每一种良好的情绪都会产生一种使生活进步的变化。每一种进入意识中的思想，都通过细胞的结构变化而在大脑里被记录。这种变化是一种身体变化，几乎是永久性的。”

任何人每天或许都要用一个小时去思考自己的事以及回忆那些愉悦的记忆和想法。要让他召回仁慈与无私的情感，使之成为一种像挥舞着哑铃一样的有规律的练习。让他逐渐增加进行这种练习的时间，直到每天运动一个或一个半小时。月末，他就会发现自己惊人的变化，而这种改变会体现在他的行动和思想上，并在他的脑细胞结构上被记录下来。

许多方式会摧毁身体健康，包括抽烟、酗酒和其他恶习。

生气会改变唾液的化学特性，成为一种对身体有害的物质。众所周知，突然而剧烈的情绪变化不仅会削弱心脏功能几个小时，而且可能引发精神错乱和死亡。

科学家们已经发现，人们在怀有极度负罪感的情况下突然渗出来的冷汗与正常的汗液之间存在着化学方面的差异。比如，罪犯的精神状态有时可根据对其汗液的化学分析来进行鉴定，即将汗液放入砷酸中，会出现一种特殊的粉红色物质。

“假定房间里有六个人，”盖茨教授说，“其中一个人感到沮丧，一个很痛苦，一个脾气暴躁，一个嫉妒心强，一个很快乐，一个很仁慈。把他们的汗液样本交给同一位精神物理学家，那么，在分析之后，他们的情绪状况就会被清楚地、准确无误地提示出来。”

著名驯马师让诺说，愤怒的话语有时会让马的心跳在每分钟里增加10次。对狗的试验也得出了类似的结果。

只有那些能够统治自己精神王国的人才是真正伟大的人。这类人能够控制自己的心情，知晓精神化学，懂得如何中和忧郁情绪以及如何消除有害思想，正如化学家会利用碱性解毒剂中和身体里的酸性食物，精神化学家知道如何用快乐的解毒剂来中和消沉沮丧情绪的“腐蚀性”。他们知道，乐观思想将会中和悲观想法；和谐会快速中和任何形式的不谐调；健康的思想将会清除疾病的思想；爱的思想将消除怨恨、嫉妒、报复的思想。他们不会承受精神痛苦，因为他们懂得如何进行精神治疗。当他们使用这种解毒剂时，具有致命腐蚀性的恶劣思想就会被中和。

如果孩子们学习精神化学，他们就不会痛苦、悲观，也不会成为忧郁情绪的受害者。我们不应当看到如此多的沮丧、忧郁的脸庞。我们不应当在人生的每一段旅程，在社会的每一个阶层中，都看到如此多的犯罪行为、如此多的悲伤、如此多的悲惨失败。

我们当中的很多人都因为对精神化学不了解，而使自己承受着精神



痛苦。我们正在遭受着精神的“自残”却一无所知。我们也不知道该如何化解身体里的不良情绪。

没有什么能像憎恨、嫉妒、报复等行为那样严重地损耗人的活力，减损人的生命。我们看到，那些受不良情绪折磨的受害者往往精疲力竭、形容枯槁，甚至人还未到中年就已衰老。生活中就有这样活生生的例子，有些人因强烈的嫉妒或憎恨，在几天或几周之内就显得衰老了许多。

然而，这些精神伤害就如同身体伤害一样，可以很容易被化解和征服。如果发烧了，我们会去看医生拿些药吃，但是，当精神里的嫉妒或憎恨演变为愤怒时，我们常会忍受折磨让其逐渐消除，而我们却不懂得运用爱来消除不良情绪。爱不但可以很容易地避免我们承受痛苦，而且能够调整整个身体系统，尤其是敏感的脑细胞结构。就像通过化学方法能够使水清洁无污一样，通过精神化学的方法可以使人的思想不会那么肮脏，不会充满恶劣的念头和不良的习惯。

解毒专家和毒理学的责任就是要知晓每种有毒物质的解药是什么。他们绝不会尝试着用吗啡来解砒霜的毒。他们肯定会用砒霜毒的解药来救中毒者，并且能够依据中毒症状来判断一个人中了什么毒。

如果人们能够知道受害者所中的毒的解药是什么，那么就可以及时拯救那些本可以不失去宝贵生命的人。我知道有个人中了苯酚毒，但却误用氰化氢为其解毒，结果我没能挽救他的生命，一切都是因为我不知道正确的解药是什么。

总有一天，每个有才智的人都将是精通精神化学的专家，那时就能够运用正确的解药化解各种形式的精神“中毒”了。

我们发现用各种积极的思想去抵消冷漠、乖戾、恶劣的想法，就如同给热水降温只需打开冷水阀一样简单有效。我们可以像调控水的温度一样来调整我们情绪的温度。如果水太烫，我们就打开冷水阀，为其降温；如果我们怒不可遏，那么就打开爱和平静的冷水阀，如此一来，怒火就会被化解。

换句话说，完全控制自己的想法，调节自己的情绪，保持心态的平和，维持精神的宁静、沉着，这些都是有可能的，做起来也并不难。

于是，未来的人并不会因为工作、情绪、折磨等的加剧，就打破精神的平衡和难得的安宁，也不会承受痛苦。因为他们知道消除邪恶、有害思想的秘诀。未来的人如果感觉到忧郁的到来，他们能很快地消除忧郁的情绪。他们将知道如何通过积极的思想来中和消极的思想。如果他们感觉到身体虚弱，就会迅速地通过力量和强健的思想来消除不良感觉。

神奇的爱的精神化学可以治愈许多人的疾病！它是一种可以消灭自私与贪婪，化解仇恨与嫉妒，打消报复和犯罪意图的方法，它可以帮助你应对任何类型的精神问题和身体问题。

如果我们可以保持心中充满爱、互助、希望、鼓励、愉悦、勇敢，那么这将多么有意义啊！因此，我们无须否定它们的对立面，因为积极之心在场的话，消极之心就会避走。

我们无法驱散一个房间里的黑暗，但我们可以让阳光照进来，令黑暗逃避。

征服不谐调的方法大量地涌入了我的大脑，然后不谐调感马上就消失了，就像光明的到来会马上驱散黑暗。

走出失落和沮丧的低谷的方法，就是要让自己满怀勇气、希望和愉悦。只有这样，才能消除心灵的失落和沮丧。要知道，它们是天然的解毒剂。

当心中充满爱时，怨恨也就无处藏身了。这条金科玉律能够消除所有的忌妒和报复之心。

大多数人面临的困境是他们总是试图强硬地消除那些不良情绪，而不是用积极的情绪来化解。他们的一意孤行并没有解决任何问题。

改变一下精神状态——想想爱，感受来自你讨厌的事物的爱，这样内心的怨恨很快就化解了。无论什么时候，如果你感到害怕，或者你犹豫不决、焦虑，那么就以积极的情绪驱走那些消极的情绪。

每一种真实的、美丽的和互助的想法都能够净化思想，鼓舞人生。当这些振奋人心的互助的想法充满内心时，消极思想也就无计可施了，因为两者是不能共存的。它们之间相互对抗、互相排斥，是天生的敌人。

我认识一位性格很好的女士，她拥有一种能够迅速转变意识以使自己保持良好精神状态的能力，甚至在很痛苦和艰难的情况下也是如此。她认识到积极的想象能够使精神重新充满活力，于是她努力找到思想的敌人，并设法消除那些黑暗、不幸的精神想象，同时尽力挖掘美丽、愉悦、积极向上、鼓舞人心等积极的思想。

常怀积极情绪，清理消极情绪，这一切令她精神焕发、心灵净化，并使她的生活充满了活力。

许多人似乎都认为意识仅对大脑产生影响，然而，事实是意识会影

响人的全身。

生理学家发现，大脑的灰色区域与盲人的指尖存在一定的关系。盲人有一些技能是非常令人惊奇的，他们的指尖非常敏感，能够分辨出非常纤细的纹理、钱币的面额、颜色（甚至是很浅的颜色）、阴影等。这都说明意识的影响并不局限于影响大脑，而是影响全身。

身体可说是延伸了的大脑。从巨大的突发事件、重大的新闻或巨大的灾难对身体各个部分所产生的影响来看，进入大脑细胞的每一种思想意识都会迅速地被传递到全身的每一个细胞，影响身体的各个系统及其功能。

坏消息常会迅速地影响心脏、胃、大脑等身体器官的功能。由此一来，很多事情都可以得到解释，比如因为坏消息，一个人的头发几个小时之内就会变成白色，有时甚至只需几分钟。坏消息带来的震惊从脑部向身体的每个细胞传播，这个过程几乎是在瞬间完成的。

身体内数以亿计的细胞因共性和一致性而紧密结合在一起。一荣俱荣，一损俱损。由于意识特征的不同，每个细胞都是一个承受者或是一个获得者，它们或者得到一种生的刺激，或者获得一种死的刺激。

实验已经证明，在受到损害的细胞中所含有的不幸和恶劣的意识将会让我们付出代价。无数的实验也证明了这样一个事实：所有健康的、充满希望的、开心的、满怀勇气的、积极向上的、乐观的、鼓舞人心的思想意识都能改善整个身体的细胞寿命。当消极意识不断毁灭细胞时，那些积极意识就会促进细胞生长，让细胞重新充满活力。

一个人能够做的就是使体内的所有细胞都处于最佳状态，然后，这个人就正常了。他会变得状态良好、坦率、诚恳、真诚、高尚。

当一个人的行为完全正常时，他就不会有做错事的意愿。只有当他的细胞受到不良意识的影响，并导致他养成不良的生活方式和习惯时，他才有可能去做错事。所以，不仅最高的德行、至上的幸福依赖于身体里细胞的健康，最高的工作效率也取决于此。如果身体一直处于良好的状态，那么保持行为的正确性和获得成功都将是相当简单的！

每个人都漂浮在意识的海洋里，能够漂向任何一个方向。如果不懂得精神化学，我们很容易受到消极思想的影响，陷入思维混乱，并最终迷失于汹涌的意识海洋里。所以，我们必须知道如何通过解毒剂中和有害的思想。我们必须能够控制自己的情绪，引导我们的思想意识，从而保护自己免受各种不良思想的影响。

无线电技术使用过程中存在的一个重大问题就是如何克服大气中信号方向不一致的影响。同样地，塑造品格和缔造生命面临的问题是如何化解和消除有冲突的、失衡混乱的思想。要知道，这些不良的思想只会给精神带来坏的、有害的暗示。其实，很多人都已经做到了这点，他们懂得运用精神化学的知识来化解错误思想的影响。

那些较早懂得精神化学、懂得给自己的思想积极暗示的人，是很幸运的。因为他们能够克服那些对其幸福生活产生不良影响的主要因素。

再也没有比“我们能够通过正确运用和提升思想来再造自我”这句话更真实的了。

不久前，一个多年不见的年轻人来拜访我。令我惊奇的是，他发生了巨大的变化。上次见到他时，他很悲观、沮丧，沉溺于绝望之中，对自己和生活已经失去了信心。经过这几年时间，他已经完全改变了。过去常挂在他脸上的忧郁、痛苦已经被开心、喜悦代替。他现在容光焕

发，充满喜悦、希望和幸福。

原来，这个年轻人娶了一位妻子，他的妻子是个乐天派，对他的忧郁很是担心，于是她尝试着改变他的认知，鼓励他，使他有一个更高的自我评价。在他妻子有效的“新思维”的影响下，以及他努力做好的决心的推动下，最终他走出了忧郁、沮丧的低谷，改变了自己的精神状况。爱的法则以及精神化学的正确运用最终使这个年轻人面貌焕然一新。

我们已经开始学习到，人类本就拥有疗愈自身的灵丹妙药。这灵丹妙药就是存在于我们思想意识里的爱、仁慈、意志，它能够帮助我们化解怨恨、忌妒、愤怒、报复、野心等一切不良情绪。

## 第七章 想象力与健康

想象力既可以伤害人，也可以拯救人。在没有药物时，伤口因想象而愈合。

——卡特莱特

不久前，有一位牧师被送到医院，他的病很重，身体虚弱得几乎连头都抬不起来了。他说自己误食了假牙，他感觉到自己的胃里常常发出可怕的声音。

医生想转移病人的注意力，但是没有效果。过了不久，牧师的妻子来电报通知他说，假牙已经在床底下找到了。知道真相后，牧师感到很窘迫、懊悔，最终摆脱了幻想的困扰，在没有任何人帮助的情况下立即起床，穿好衣服，付完诊费后回家了。

只要这位牧师仍然认为假牙在肚子里，那么，再多的劝说对他来说也只是欺骗，他将继续承受幻觉的困扰。因此，最重要的是要改变他的认识。

医生告诉我们，传染性疾病的传染程度很大程度上取决于一个人的精神状况。即使一个人身患严重病症，只要他保持兴奋、积极的心态，他就能够拥有强大的免疫力来抵抗疾病。

我曾见过一个精力充沛、体格健壮的人因一次交通事故而受到刺激，以致完全瘫痪，甚至连一磅重的东西都举不起来。他就如同一个孩子，如此虚弱，如此紧张。以前没有什么东西能影响他，但仅仅是可怕的想法就如同闪电一般把他击倒了，使得巨人瞬间变成了小矮人。

医生的很多病例记录都真实说明了思想意识对个人具有巨大的影响力。比如，许多病人非常恐惧麻醉药，甚至在给他们打麻醉药之前他们就吓得昏厥过去了。这是因为他们给自己害怕的心理暗示。

我认识一位医生，有一天他正在外面钓鱼，这时他被人请求诊断一个正承受着巨大痛苦的病人。他当时身上没带急救箱，也没有药物。但他是一位经验丰富的医生，懂得暗示的力量，于是他用普通面粉制了些小药丸，并认真地告诉病人吃药的时间以及吃药的方法。

同时，病人还被告知，给他治病的医生非常有名，于是，病人对医生充满了信任。就是在这种情况下，奇迹般的改变发生了。病人说他全身都感觉到了药物的作用。最终，面粉和信念拯救了这个病人。

据医疗报告，发生在费城的一次严重的黄热病流行过后，人们发现拉什医生的精神治愈法在治愈流行病的过程中发挥了显著的作用。

“拉什医生的在场就犹如一剂有力的强心剂，人们即使不吃他的药，也能够恢复健康，就好像他的话足以治愈黄热病一样。”

在身体痊愈之前，患病的思想必须消除。当患病的思想消失了，病人的身体很快就会恢复健康。

最近我听说一位年轻女士陪其未婚夫在剧院观看演出时，突然晕倒在地。她的未婚夫是一名年轻的医生，他从衣兜里掏出什么东西给她，并轻声对她说：“把药片含在嘴里，但不要咽下去。”这个年轻的女人照做了，很快就恢复过来了。这位女士很好奇含在嘴里的“药片”是什么，她说这“药片”尽管含在嘴里没有融化，却给了她信念。回家的路上她观察了它，然后才发现所谓的“药片”竟是一枚小纽扣！



医学历史表明，许多人死于他们的想象力。他们总是认为自己得了某种病，实际上他们根本没有得病。问题的症结并不在于他们的身体，而在于他们的思想意识。

很少有人能够意识到想象力对身体的巨大力量，也很少有人知道每年有许多人死于自己想象的狂犬病。这是很常见的事情，这类人总认为那些很正常的狗是疯狗，并害怕它们咬自己。这样的精神状态很容易投射到大脑中，久而久之，他们就真的患上了病。

前不久，我读到一则关于一名印度年轻职员的故事。这名年轻职员因为高温和长时间的辛苦工作而感到筋疲力尽，于是他去看医生。医生为他检查了身体，告诉他第二天才出检查结果，并会写信告诉他检查结果。第二天，年轻职员收到了关于检查结果的信件。信上说他的左肺功能已经完全丧失，整个心脏受到严重影响，建议他立即更换工作。“当然，你还可以活几个星期，”信上说道，“但是，你最好先把重要的事情做好。”

自然，这封死亡诊断书令年轻职员非常恐慌。他的情况迅速恶化，呼吸也变得困难，心脏部位剧烈疼痛。他躺在床上，认为自己再也不能站起来了。那天晚上他的病情更加严重，家人送他去看医生。

“你究竟对自己做了些什么？”医生问道，“我昨天见到你时你并不是这样的。”

“我认为，我的心脏……”年轻职员有气无力地回答。

“你的心脏！”医生重复道，“你的心脏昨天不是很好吗？”

“那就是我的肺……”病人接着说。

“你到底怎么啦？你似乎没喝酒啊，怎么净说胡话？”

“你的诊断书，你的诊断书……”病人喘着粗气说，“你说我只能活几个星期。”

“你疯了吗？”医生说道，“我写的是建议你休假一周，然后你就没事了。”

这位脸色苍白的病人几乎不能从枕头上抬起头来，但是仍从衣兜里掏出医生的诊断书。

“天哪，年轻人！”医生看了信喊道，“这是另一个病人的诊断书！我的助手把它们搞混了。”

听到医生这句话，年轻人立刻从床上坐起来，几个小时后就完全恢复了。

我在哈佛医学院读书时，那里有一位老师既是一名很棒的教授，又是一位名医。他在做关于想象力方面的演讲时，告诫学生们要防止想象力的危害，要接受自己确诊的疾病，但不能胡乱猜测。当时这位教授告诉我，他确信自己已经患上了肾脏炎。对此他是如此坚信，以至于他甚至不敢去做身体检查，而且宁愿死也不希望其他的医生告诉他病情。很快，他就失去了食欲，失去了活力，几乎不能再给我们做演讲。直到有一天，他的一个医生朋友惊奇地发现了他的状况，问他发生了什么事。

“我患上了肾脏炎，”他回答道，“我确定自己得了这个病，因为每种症状都吻合。”

“胡说八道，”他朋友说，“你根本没有病。”

经过劝说，教授答应去做身体检查。结果发现他根本没患肾脏炎。他很快就恢复了健康，一天之内人们就注意到了他的变化。他恢复了食欲，容光焕发，就好像换了一个人似的。

医学史上这样的例子比比皆是。由于想象力的支配，许多人总是认为自己已经病入膏肓了。伦敦的一期医学杂志讲述了以下的故事：

两个伦敦人住在乡下的一间房子里。传说这间房子曾流行过猩红热。其中一个伦敦人，不爱幻想，思维里充满了健康的意识，他第二天醒来时安然无恙。而另一个伦敦人，是个紧张敏感的人，他一夜没睡，身上长了一些疹子，并声称自己患上了猩红热。于是他们打电话给伦敦的医生，医生就乘第一班火车匆忙地赶过来了。检查结果是那个自认为得了猩红热的人根本就没有得病，完全是幻想在作怪。实际上，在这间房子里根本就沒流行过猩红热。只因为这个担惊受怕的人错误地判断了病情，才使自己备受折磨导致长出了疹子。

还有一个类似的例子，也是两个人外出住在同一个房间。据说那间房子里曾有人死于霍乱。其中一个人并不把有人死于那个房间这件事放在心上，所以他晚上睡得很好，也没有发生什么。而另一个人对这件事念念不忘，他一夜都很痛苦，难以入睡。第二天早上他被发现得了霍乱，并最终死于霍乱。

人们读了这些故事，相信里面所说的道理，但是却不能阻止自己胡思乱想。结果，疾病意识、失落情绪等最终在他们身上产生了类似的作用。

我们终生深受虚妄想象的危害。无端认为自己患上了严重的疾病，尤其是一些不能治愈的、具有传染性的疾病，这会扰乱整个身体的健康

系统，造成身体功能失调。精神和身体一般都是协调一致的，如果失衡，我们将成为我们所害怕的事物的受害者。

# 第八章 暗示的强大影响

如果我们坚持自己的梦想，那么梦想就很有可能会实现。

人类逐渐发现了能够创造自我、修正自我、重塑自我、复活自我的神圣法则。

曾经有人说过：“见到你就说‘你今天看起来不好，发生了什么事？’的朋友，其实是你最致命的敌人。从那一刻起你会感觉浑身不舒服。他已经损毁了你的希望，给你的大脑蒙上了一块黑布。”

暗示的力量已经被事实证明。比如，一个人在催眠状态下，通过接触冰凉的硬币，反而可能被烫伤，甚至会起水疱。

如果思想暗示会造成身体起疱，那么暗示能够引起或治愈疾病，也就不足为怪了。如果让催眠者摇摇晃晃地像一个醉汉，并暗示他喝的是威士忌而不是一杯水，在这种精神暗示下，他就真的有可能做出各种酒后的反应。

毕业于阿姆斯特丹大学医学院的弗雷德里克·封·艾登教授举了一些关于暗示具有巨大力量的例子。艾登是精神疗法治愈疾病的提倡者。在这些例子中艾登提到了巴黎的德布维教授——精神疗法方面的权威人士。

艾登这样说：

“在圣安德拉尔医院的诊疗室中，他向我展示了如何给病人一杯水，并告诉病人那是一杯酒，然后病人如何像喝酒一样把这杯水喝下。

我看见他如何告诉病人一把凉的银勺正在变热，以及那个病人在感觉到“灼热”后如何扔掉勺子。他拿给另外一个病人一本书，并告诉他：‘看它，这本书里面都是白纸，没有一个字！……现在用力吹它，再看它！——现在全部都是人物画了！都是人物画！现在继续吹它！——全部都是风景画和照片了！看！’那个病人在巨大的惊奇中看到了每件事物，甚至能够描述出风景画和人物画里的内容，当然，除了病人自己，没有任何人能够看到。这个病人说：‘我从来没有看到过如此神奇的东西。’

“‘闭上你的眼睛，’德布维教授说，‘当你睁开眼睛时，我的头就消失了。’当那个人睁开眼时，他惊恐地盯着德布维教授。德布维教授说：‘我没有头你觉得怎么样？’那个人用拳头拍打了一下自己的头，说：‘太真实了，我都快疯掉了！’”

有时，母亲的恐惧、焦虑和担忧，在很大程度上与孩子的患病密切相关。

总是紧张不安的母亲常有的精神状况就是担心她们的心肝宝贝遇见不好的事情，而这种状况恰恰“邀请”和“吸引”来了她害怕的每件事情。当频繁地看到自己的邻居患上一些病症，她们就会在脑海中绘制出一幅精神画面，而这很快就会对孩子的思想产生影响，并且会损害孩子的身体健康。

在我最近访问的一户人家中，母亲总是告诉小儿子他看起来多么不健康，询问他感觉怎么样，以及让他做这或做那。如果孩子们头疼或者患上了感冒，那么这位母亲在晚上至少要问他们六次感觉怎么样。她总是为孩子们担心，害怕他们受风着凉，出门不戴帽子或者把鞋子弄湿了。她总是不断地提醒他们不要那样做，并告诉他们如果他们不听的

话，就有可能得哮喘或肺炎，或者其他一些可怕的疾病。

换句话说，她一直在孩子的脑海中勾勒一幅身体患病的画面。结果就是，她家里总有人生病。这位母亲说，她很少出去，因为家里经常有人生病需要照顾。

这户人家中的父亲和母亲一样，也总是担心家里人的健康。他常把小儿子叫到身边，摸摸他的脉搏，并告诉他：“你的身体有点热，你发烧了。”或者查看孩子的舌头，然后对孩子说：“孩子你得病了。”结果就是，这个小男孩真的认为自己生病了，于是常常躺在床上。

这对夫妇几乎没有认识到他们对孩子的伤害。他们意识中的不和谐和恐惧会投射到孩子们的思维中，对孩子造成危害，于是父母一直试图避免的事情在孩子身上却真实发生了。

在这样一种充满恐惧、焦虑和疾病的环境中成长的孩子，总是会被提醒注意危险或者被告诫要小心，且不被允许做这或做那，直到他们开始认为人能够做的保证安全的事情其实很少！他们伴随着对疾病的恐惧成长，而这成了他们终生的噩梦。

如果父母们知道对疾病的恐惧才是真正的祸根，那么他们就会试着让孩子们摆脱不良的影响。他们将再也不会给孩子们描绘任何关于疾病的景象。

我们正在开始重视暗示对提升或抑制精神的巨大影响。最近我听到一位非常聪明的女士说，她因为受一个让人沮丧的杂志故事影响，而强迫自己在一天的大部分时间里待在床上。这个故事是由一位著名的作家写的。故事内容很精彩，但很冷酷、残忍。故事唤醒了那位女士思想中的病态的东西，并彻底打倒了她。

对于学医的学生来说，源于解剖室的可怕暗示，以及长时间研究疾病所带来的消极影响，都容易使他们生病，这是一种很常见的情况。而与之相反的是，长时间地接触一些愉悦的、充满希望的、健康的思想，也一定会对身体产生积极影响。

病人的思想意识易处于无助、主观、消极的状态，而且容易受他人的思想影响。我们大多数人都知道，在我们生病时，如果接到一个愉悦、乐观的电话，或是有人给予我们希望与鼓励，那将是多么大的鼓舞与激励啊！

而有时，我们是害怕一些人打来电话的，因为他们拉长的脸和消极的情绪会使我们丧失希望，使我们处于沮丧的情绪之中。他们总是给我们带来沮丧和失望的阴影。

生了病的人，尤其是孩子，都是需要许多鼓励的。他们需要希望来支持他们战胜疾病。想象一下，如果病人的医生、护士、亲人和朋友都努力给予他希望、信心和鼓励的话，那么，这对于病人来说将是多么大的鼓舞啊！

开朗的、乐观的医生能够对病人产生较大的积极影响，能够激发病人的潜在抵抗力（每个人都拥有的内在潜力），告诉他们状态很好，让他们保持希望，并努力使他们振作。总之，对病人而言，医生的乐观情绪要远比任何药物治疗更有效、更有意义。

我认识的两名波士顿医生就充分地证明了这一点。其中的一位医生非常乐观，很有幽默感。他常和病人们开玩笑，鼓励他们，给他们讲有趣的故事。只要他来，病房里的气氛就会完全改变。他开朗、愉悦的面庞和阳光般的乐观给予了病人很大的鼓励。



而另一位医生则是一个脾气差的、苛刻的人，一个知识渊博但不苟言笑的人。如果他发现一个病人看上去状态不好，通常他会直言不讳地把病情告诉对方，甚至在病人极其痛苦的情形之下也会说出实情。病人本来就已经心灰意冷了，听他一说，常会立刻失去希望并垮掉。

医生们很少意识到，病人的信念与医生的言行暗含的某种联系，比如，看到医生鼓励的表情，他们就会获得一缕希望的阳光。

所有优秀的医生都开始看到，在病人的康复过程中，鼓励对提升病人的信心有着巨大的作用。

一些认真的医生认为应该告诉病人真实的病情，病人有权利知道，特别是当病情极端严重时。如果医生对病人的病情十分了解，如果医生从没误诊过，如果他能够严谨地去诊断病人的疾病，那么他就可以告诉病人实情。但即使是水平最高的医生，也不能保证对人类的身体完全了解。为什么医生会对是否告诉病人实情犹豫不决？因为他们知道，在病人病情极端恶化的情况下，沮丧的思想或不利的确诊书对病人会产生巨大的消极影响。有时候，医生替病人承担知晓真实病情的责任要远比帮助他康复更重要，要知道，希望和信心有着巨大的治愈力量。

暗示对于病人的积极影响常比人们预想的要大。一个情绪悲观失望、心灰意冷的病人，自认为人生已经没有了生的希望，就这样在疾病的痛苦中度过了几年。后来经过治疗，奇迹发生了——他痊愈了。

而之所以会这样，原因在于他思想状态的改变，他以积极的心态主动接受治疗，听从他人的劝告，保持良好的精神状态，并相信吃药能有好的效果。最终他奇迹般地康复了。

那些到名胜之地疗养的人，将病情的改善归因于空气质量或水质的

变化。而事实上，精神暗示的改变比空气、水等自然环境的变化有更大的影响力。

精神放松、勇气、希望和愉悦是比治疗疾病的药物更为关键的因素。因此，应当尽可能地鼓励病人。

我们面临的问题是我们没有认识到最好的诊疗方法就存在于我们自己的思想意识中。当我们意识到我们本身就很健康，而不是从外部获得健康时；意识到我们本身就很公正，而不是到处要求公正时；意识到我们本身就是真理的化身，而不是到处寻找真理时，我们就可以真正地开始生活了。

我相信，大多数人都意识到了他们天性中的一种强大力量，而如果人们掌控了这种力量的话，那么它就能够医治一切疾病。生命的伟大目标就是锻炼自己发现这种有创造力的、充满活力的、饱含生命力的力量，然后把它运用到我们每天的实际生活中。

## 第九章 如何与岁月对抗

“岁月的流逝有时不会在脸上留下痕迹，这时如果思想‘作祟’，脸庞马上就会皱纹堆积。要知道，思想是真正的雕刻家。”

“我们通过接纳新的思想观念，来保持身体的活力；通过转变思想观念，来改变身体和习惯。”

纽约最高法院的前法官秘书竟然在其70岁生日那天自杀了。

人们在尸体旁边发现了《生命限度》和《奥斯勒生命简论》这两本书，书上有死者生前所写的笔记。笔记中有这样几段话：

“70岁——这是《圣经》规定的生命限度。70岁之后，人们的积极工作就会终止，在地球上生存的时间也即将到期……”

“我现在已经70岁了，在这个生命的转折点，我尚且健康……”

这个人似乎总是在思索着奥斯勒的生命理论，以至于他在60岁以后就已经体力不支，认为自己成了自身和世界的负担。在《圣经》所规定的70岁的生命限度来临时，他决定结束自己的生命。

先不讨论奥斯勒博士的生命理论，仅规定70岁寿限，就会对整个个人类产生巨大的伤害，这是毫无疑问的。我们受到了自己强加给自己的寿限和信念的强烈影响。众所周知，当这种信念深入人们的内心时，很多老年人即使到寿限时还很健康，也会选择在临近70岁时结束自己的生命。

事实上，《圣经》的真正精神是鼓励人们通过心智健全和身体健康获得长寿。它指出人们有责任过上一种有意义的高尚的生活，有责任充分地展现自我，而这些都能够延长人们的寿命。

我们没有意识到我们是自己思想的奴隶，也没有意识到我们的信仰对自己生命的强烈影响。许多人由于相信自己的寿命不会越过某个年龄界限——可能是他们父母死去时的年龄，因此会坚决地缩短自己的寿命。我们常听到这样一句话：“我并不想活得太久，我的爸爸和妈妈就死得很早。”

不久前，有一个身体非常健康的纽约人告诉他的家人，他将在下次生日时死去。第二年他生日那天的早上，家人都很惊慌，因为他拒绝工作，并声称在午夜之前，他一定会死去。他的家人叫来家庭医生，医生给他做了详细的检查，但没发现任何问题。这个男人在白天开始拒绝吃饭，以至于他的身体越来越虚弱，最终在午夜前死去。死亡的想法已经在他的精神意识里根深蒂固，以至于他的所有精神力量都演变成了他结束自己生命的力量，最终完全控制了自己的生命。

现在看来，如果这个人的信念能够被拥有强大力量的人改变，如果他对生存的追求能够取代死亡的想法，那么，他或许还能生活很久。

如果你相信死亡的想法，或如果你的死亡想法因历练而变得根深蒂固，那么，你将在50岁时出现年老的迹象，在60岁时失去部分能力，失去对生命的兴趣，随着你的衰老，你会逐渐丧失工作能力，然后不得不退休，直至死去。你坚信在这个世界上没有什么力量可以阻止你的衰老和死亡。

衰老源于思想老化。如果拥有一种暮气沉沉的思想，那么身体的衰

老就会随之而至；如果拥有一种朝气蓬勃的思想，那么身体就会显得很年轻。衰老开始于一个人的思想。身体的衰老只是根植于精神中的思想衰老的产物。当我们看到同龄人身体开始衰弱，并显示出衰老迹象时，我们就会想象自己也会有同样的迹象。最终，我们也开始衰老，因为我们认为这是不可避免的。但是，我们所认为的不可避免并非事实，因为这种衰老源于我们的思想老化，而非正常的身体衰老。

如果我们拒绝变老，如果我们坚持年轻、充满希望，那么，衰老的迹象就会延缓在我们身上显现。

青春永驻的秘诀就在你的思想里，而不在其他地方。你不可能仅仅因穿了几件年轻人的衣服就能够保持年轻。要想保持年轻，你必须先征服你的一切衰老思想，哪怕有一点点的残留也不可以。你的信念必须首先被转变，即把认为自己衰老的思想意识转变为年轻的思想意识。

如果我们能够形成永远年轻的思想认识，那么，我们就会感到年轻，我们也就在抵抗衰老的战役中赢了一半。如果我们确信自己已经老了，那么，在这个世界上就没有什么东西能够让我们看起来年轻了。

没有什么比拥有朝气蓬勃、充满希望的年轻思想更能有效地阻止身体的衰老。光辉、庄严、荣耀、理想、希望等所有的美好事物都是属于年轻生命的。

我们面临的一大难题是我们的想象力过早老化。如今的艰苦生活往往会使我们的大脑和神经麻木，并严重损害我们的想象力，令它不再富有生机、活力。工作和生活中的琐事，也破坏了想象力的灵活性和灵敏度。

那些对待生活过于严肃的人，总是认为每件事的成功都取决于他们

个人的努力，这样的人往往备受生活的折磨，于是他们的脸上很难显现出年轻人应有的表情。这些人过早地榨干了自己的生命，变得很虚弱。他们的身体组织变得和他们的思想一样僵化。

同时，独断专制的、盛气凌人的、傲慢的精神意识也会造成身体的过早老化，因为这种思想是痛苦的、紧张的、不正常的。

很多人过早老化的另一个原因就是他们停止了进步。一个可悲的事实是，许多人到了中年以后，似乎就不再获取和接纳新的思想了。也就是说，到了40岁或50岁时，他们就会在认识上出现停滞，思想意识也难以再发展。

不要因为自己有丰富的阅历和经验，就停止进步和提高，要知道停止进步就是在退步。长此以往，你的思想也会迅速衰老。因此，不要让自己失去保持年轻心态的习惯，不要说你不能做什么，或者过去做过什么。无论你已经生活了多少年，也不要精神上害怕过那种属于男孩或者女孩的生活。让自己轻松自在，以使自己在任何方面都不会有衰老的迹象。要记住，是那些腐朽的思想、腐朽的精神在老化你的身体。要不断进步，要保持对任何事物的兴趣。

一个不能保持进步的人是不能保持年轻的；一个不能对周围的事物保持活力和兴趣的人是不能进步的。我们的天性就是从他人那里汲取精神营养。在保持较高的精神状态的情况下，没有人能够孤立自己，没有人能够割断他同朋友的联系。一个人的思想如果不经常更新，那么，他就会经常接触陈旧的理念，这样他很快就会达到进步的极限，从而停滞不前。

人容易衰老，尤其是那些总想着自己在变老的人，那些期待变老的

人，恐惧变老的人，准备变老的人，常与过早衰老的同龄人比较的人。

总想着“结束”，常计划死亡，以及准备过老年人的生活等做法，就是在承认你的力量正在枯竭，承认你对生活的控制正在失去。这样的想法很容易削弱你坚持的生命原则，也会使你的身体受到你思想的影响，出现衰老的迹象。

正是我们的能量正在衰竭的观念，我们正在失去力量和活力的意识，我们正在衰老、生命力正在消失的信念，让我们的精神和身体功能出现了紊乱。在这种衰老意识的影响下，身体的健康状况急剧恶化。

结果，我们没有运用或发展我们本身就具有的抗衰老能力。我们总是认为自己已经年迈，不能再像从前那样了，总是认为自己体弱多病，很容易受到疾病的折磨，正是这些消极的想法削弱和损害了我们身体本具有的再生力和抵抗力。

巴黎巴斯德学院的梅奇尼科夫博士曾说，一个人至少能活120岁。毫无疑问的是，作为一个生命群体，我们让错误的思考、不良的生活方式以及衰老的意识减损了自己的生命。

国际权威医学杂志《柳叶刀》给出了一个说明精神力量对于保持身体年轻影响的经典案例。一位年轻的女士因为被爱人抛弃了而变得精神失常。她逐渐失去了时间意识。她相信她的爱人会回来，并且每天都站在窗前等着他。就这样70年过去了，一些美国人（包括医生）发现了她的情况，认为她的年龄不超过20岁。她看上去头上没有一根白发，脸上没有一丝皱纹，也没有其他衰老的迹象。她的皮肤和年轻的女子一样白皙光滑。她没有衰老，因为她始终相信自己是年轻的女子。她没有计算过自己的生日或者担心自己的年龄，因为她在这些年里生活得很好。

她深信自己一直生活在爱人离她而去的时候。她的精神信念控制了她的身体状态，并保持了身体的年轻。

即使在50岁时，你的大脑开始僵化，在精神状态上，你仍应该保持年轻。精神的力量应该不断增长，不应该随着年龄的增长而停滞。不断增长的智慧和力量应当成为证明你曾经生活过的唯一标志。

如果你坚信自己已经60岁了，那么，你将在你的身上看到60岁的迹象。你的想法会体现在你的外表。如果你总是抱持着衰老的想法和信念，那么，你的身体肯定会有所反应，要知道身体就是精神意识的指示牌。但是，如果你认为自己永远年轻、充满活力、身体强健、心情愉悦，那么，衰老就不会在你的身上显现，因为你身体里的每一个细胞都在不断地再生。

如果你想保持年轻，你就必须避免那些青春的敌人，没有什么比拥有衰老的意识以及对周围的事物失去兴趣（特别是丧失了对年轻人的娱乐活动和生活方式的兴趣）更大的青春敌人了。当你不再拥有年轻人的希望和志向，当你不再参与年轻人的体育运动，不再和孩子们嬉戏玩耍，你会不得不承认自己正在衰老，承认自己开始变得麻木，承认你的青春气息正在枯竭，承认你的青春活力正在消失。除了多和年轻人接触交往外，没有什么能够让你永远保持年轻。

前不久，有人问一位年迈的老人，问他为什么尽管年纪很大但外表看起来却很年轻。老人回答说，他已经当了30年的高中校长，他喜欢融入年轻人的生活和运动当中，并在志向和兴趣上成了他们当中的一员。他说，这使得他的意识专注于年轻、进步和丰富多彩的生活，而衰老的思想在其中没有一丝容身之地。



在这位老人的话语或观念中，并没有流露出一丝衰老的意识，有的只是焕发着生命活力的思想意识。

我们的思想意识只有不断地保持活力，才不会衰老。“要么不断成长，要么死亡”，这是一条适用于宇宙万物的自然法则。

要坚信，保持年轻是每个人与生俱来的权利。要不断告诉自己：“我身体很好，我很年轻，我不会变老，除非我的思想中出现了衰老意识。我会不断成长和进步，我不会让自己因受骗而失去自己与生俱来的永远年轻的权利。”

如果有人对你说“你的年龄很大了”“你已经有了衰老的迹象”，那么，你需要做的就是否认这些说法，并告诉自己：“自然法则不会衰老，真理也不会衰老，我自己就是自然法则，我自己就是真理。”

不要在头脑中想着衰老的景象入睡。在晚上要意识到自己还很年轻，忘记一切关于衰老的迹象、信念和感觉，不在意或担心自己心衰颜老。担心的意识很容易导致大脑和细胞老化。你应当以最美妙的心态、最渴望的信念入睡。入睡之后，你的精神会继续运转，你的渴望和理想会继续增强和成长。

当你（尤其在你已经步入中年或年纪更大时）早晨刚刚醒来时，你应该尽可能逼真地描绘年轻的图景。对自己说：“我很年轻，我一直很年轻、很强壮、精力充沛。我不会变老，所有出现在我身上的衰老迹象都不是真实的！”

重要的就是在思想中创造一种年轻的模式以替代年老的模式。正如雕刻家会依照心中的模型完成自己的雕刻，生命的进程也是将自己的思想和信念“雕刻”在自己的身体上。

我们必须摆脱那些已经根深蒂固的想法：我们生活得越久、拥有的经历越丰富、做的工作越多，我们就越容易感到厌倦、衰老、没有价值。我们必须知道，生存、行动、经历不仅不会耗尽我们的生命，反而会给我们的生命带来更多的活力。行动增强力量就是一条至理名言。如果相信这一真理，那么我们怎会因为行动而变得衰老呢？

事实上，大自然已经馈赠给我们永恒的青春和永远自我更新的力量。我们身体里的每一个细胞都不会变老；通过细胞更新，我们的身体会不断地自我更新。因此可以说，衰老在很大程度上是人为的、反自然的。

生理学家告诉我们，一些肌肉的细胞组织每隔几个小时就能完成一次自我更新，其他的细胞组织每隔几天或几周也能更新一次。尽管骨组织的细胞更新较慢，但一些专家推断正常人80%~90%的细胞会在6~12个月内更新完毕。

科学家们已经证明身体的化学性质与年轻的心态密切相关。每一种混乱的思想都会导致细胞的化学变化，从而产生异质物，由此引起危害细胞整体性的反应。

年龄的印迹就在新生的细胞上，这印迹指的是思想。如果思想是衰老的，那么，衰老的印迹就会出现在细胞上。如果年轻的精神控制着思想，那么，细胞上的印迹便是年轻的。换句话说，身体的衰老本身不会发生，除非思想衰老；由无数细胞组成的身体时时都受到大脑想法的影响。

将衰老的思想灌注在新生的细胞上，就好比将老酒装入新瓶里。它们不会同意，因为它们是天生的敌人。结果就是两岁的细胞看起来就像

是50岁、60岁或者更老。衰老的思想竟然能够如此迅速地使新生的细胞出现衰老的迹象，这真是不可思议！

所有混乱的、冲突的思想都会妨碍身体的自我重建和自我更新，因此，我们最需要做的就是形成一种与自我更新法则一致的思想习惯。

冷酷、自私、担心和恐惧的思想以及各种恶习，都有可能导致衰老迹象的出现，并会加速衰老的到来。

悲观是青春最大的敌人之一。悲观的人大多过早衰老，因为他们的思想总是倾向于事物黑暗、混乱、不健全的一面。悲观者大多不会进步，也不敢面对青春。他们习惯于退缩，而这种退缩对于年轻的心态来说是最致命的。活泼、愉悦和充满希望才是年轻所具有的品质。

自私也会损害我们的大脑和神经细胞。我们必须保持幸福的心态，因为幸福就意味着年轻。自私是幸福的敌人，因为它违背了我们做人的基本原则——公平、正义。我们应该反对它，本能地蔑视它，并尽量不要只考虑自己。自私不会产生健康、和谐或其他什么良好的感觉，因为它与我们做人的基本原则是相抵触的。

很多富有的人不能从自己的财富中感受到快乐，因为他们有一种自己随时可能一无所有的强烈恐惧。

每一种混乱的思想都可能减损寿命。

只要有衰老、麻木、贪婪、忌妒的想法，在这个世界上就没有什么能够阻止你变老。只要你心里仍然有青春的敌人，你就不可能保持年轻的心态。新的想法创造新的生活，腐朽的、因循守旧的想法对成长是有害的，而任何阻碍成长的想法都会加速衰老的进程。

在任何时候，控制着精神的思想都能够不断地修改生活的理想，而其中的每一个内心建议都会在细胞生命上有所反映，都会在性格上有所流露，都会在外表上有所体现。如果年轻的思想和自我更新的思想控制着精神，那么，就能够消除衰老的进程。整个身体都由思想、动机和感觉控制，并把它们呈现出来。例如，一个总是担心、苦恼、恐惧的人不可能描绘出年轻的图景。除了思想的彻底自我更新外，在这个世界上没有什么事物能够抵制衰老和麻木，由此人们很容易受到消极想法的控制。思想对身体的影响是绝对科学的，它遵循永恒的自然法则。

如果思想正确，那么，身体里的每一个细胞都会拥有一种潜藏的健康力量，这种力量会使身体里的细胞保持和谐以及保持身体的完整性。这种潜藏的健康力量能够通过正确的思考得到发展，并可以显著地减缓身体衰老的进程。

要想保持健康成长的状态，有一个很好的方法，那就是保持愉悦和乐观的心态。只要精神集中于生活积极的一面，那么，人生就不会有阴影。

保持年轻的心态——强大、活泼、充满希望和期待，让它成为你的指路明灯。要坚信自己的身体每两年就更新一次，自己的身体细胞不超过一年半就完全更新；要坚信自己的身体始终都处于活力充沛的年轻状态，因为它永远都在进行自我更新。

不断地对自己说：“如果大自然让我每隔几个月就完全更新一次身体状态，如果无数的细胞组织始终都在进行着自我更新，如果最老细胞的存在期不超过两年，那么，为什么细胞会像60岁或75岁那样呢？”一个两岁的细胞看起来不可能像70岁的细胞那样，但我们从经验得知，衰老的意识会使年轻的细胞看起来很苍老。如果身体是年轻的，那么身体

看起来也应该是年轻的；如果我们不给身体打上衰老的烙印，身体就会一直显得很年轻。美国人似乎总是习惯于给自己年轻的身体打上衰老的烙印。要知道，形成一种衰老的心态与养成年轻的心态同样简单。

如果你想保持年轻，你必须知道在思想和工作中自我修复、自我更新的秘诀。你必须知道，过于艰涩的想法、过于严肃的想法、精神困惑、兴奋、担心、焦虑、嫉妒以及放纵都会减损寿命。

在培养健康原则和信念的过程中，你会发现自我恢复的神奇力量。你会意识到我们身体里有某种东西，它从来不会生病或消失，它将你与神圣的法则联系在一起。在保持这种意识的过程中，你会发现它的惊人疗效。

有些人很容易保持自我更新的状态。他们似乎从来不会因工作而感觉疲惫或虚弱，因为他们的精神在不断地进行着自我更新。他们是自我解闷者、自我更新者。为了阻止衰老的来临，我们必须在精神里描绘充满美丽和荣耀的年轻的画面，以让其深刻在心里。

大多数人没有意识到这一点，他们总是抱持着衰老的意识，他们就好像拿着一把凿子在一点点地加深自己的皱纹。他们的衰老意识也会烙印在只有几个月大的细胞上，这使得他们很快就会变得衰老，看起来有40岁、50岁、60岁甚至70岁。

不要认为自己正在逐渐变老。如果你感觉自己正在衰老，那就不断地告诉自己：“我很年轻，因为我的身体能够自我更新；我的生命每一刻都能够从无限的生命之源那里获得新的活力。每个早上我都是崭新的，每个夜晚我都是鲜活的，因为我生存在生命之源中。”不仅要在精神上坚持这样的信念，而且要尽可能地反复吟诵它。把这不断自我更

新、自我创造的图景深深地印入自己的精神世界里，这样，你就会感受到强烈、兴奋的青春活力。在任何时候，都不要允许衰老的意识和暗示留存在自己的大脑里。要记住，无论你感觉到什么，无论你坚信什么，它们都会反映在你的身上。如果你感觉自己正在衰老，如果你像老人那样走路、说话、穿着，那么，这些行为就会反映在你的表情、姿态甚至整个身体上。

保持年轻的心态应当成为一种生活习惯。

坚信“永远不会变老”这一真理，因为它是一条神圣的法则。想象自己身体里的细胞正在不断地运行着，并在自己的精神里保持这种永恒更新的画面，如此一来，衰老的意识和信念，也就难以起作用了。

崭新的年轻的心态会驱散衰老的心态。如果你感觉到自己的整个身体都在不断改变着，不断更新着，你就能够保持身体的年轻和活力。

保持崇高的理想和高尚的情操能够让你拥有青春活力。当一个人渴望每件事都更加美好和高尚时，他的精神就不会变老。

生命应当充满快乐。年轻和快乐是同义词。如果我们不懂得享受生活的乐趣，如果我们感受不到生活的快乐，如果我们不把自己的工作视为伟大的荣耀，我们将会过早衰老。

以愉悦的精神状态、崇高的理想投入生活，这样，衰老的迹象就不会在你的身上出现，要知道理想能够让人保持年轻。

据我所知，没有比爱更强有力的阻止衰老的方法了——爱自己的工作、爱自己的朋友、爱一切事物。

爱拥有最强大的生命更新力、自我恢复力、自我创造力。爱唤醒了

人类最高尚的情感、最敏锐的感觉以及最优秀的品质。

尝试着去发现事物的精神并引为己用，尝试着去发现每个人最美好的一面。当你想到一个人时，你应该让你的意识集中在这个人美好的一面，而不是这个人丑陋、虚弱、无知的一面。只看一个人的美好一面不仅有助于帮助他人，而且对自己也有益处。不要总是关注丑陋或虚弱，要坚持自己崇高的理想。万物是平等的，只有保持最纯洁、最纯粹的精神，万物才能够长存。

和谐、宁静和沉着对于永葆青春是至关重要的。任何混乱和精神失衡都会导致身体的衰老。对永恒真理的沉思丰富了我们的理想，鲜活了我们的生命，帮助我们粉碎了恐惧、疑虑和担心。

当身体细胞因错误的思想和不良的生活方式而出现退化和僵硬的情况时，衰老的状态就会出现。过度的激情和情绪的失控都会迅速损害身体细胞。

那些很有价值感的人，正在从事伟大事业的人，不断成长的人，总是能够保持年轻的心态。我们可以形成保持年轻心态的习惯，它和形成衰老的习惯一样简单。

我们在这个世界上长存的唯一标志是不断增长力量和智慧。在50岁、60岁甚至是70岁以后，我们仍能竭尽全力工作。如果大脑仍然活跃、有活力、年轻，如果脑细胞没有被严肃生活中的忧虑、恐惧、自私或疾病彻底毁灭，那么，精神就会不断地增长力量和活力。

如果我们坚信生命能够永葆青春而不是日渐衰老，我们的生命就会遵从这一信念。实际上，人们的过错以及对真正生活的忽视，使得人们的寿命只保持在六七十岁的水平。而在如今这个人类解放的时代里，没

有人会再将自己限制在一个狭小的范围之内了。

我们追求永恒生命和青春，但它们就存在于我们的心中。这一事实极有力地抵制了一种严重的失衡——我们的巨大使命和时间有限、机会匮乏之间的失衡。所有生命都渴望长存，动物也是如此，然而，人类所渴望的不仅仅是更长久的寿命，而且要从衰老、虚弱和障碍中解脱出来，获得真正的自由。

没有任何迹象表明，在若干年后，人类会日益虚弱、残疾以及失去价值。相反，所有的迹象都表明人类会更加强大和完整，更有气概和力量。退化是与所有原则和自然法则都对立的。唯有进步、不断壮大和成长才是人类的真理。“向前向上”是宇宙万物的共同法则。想象一下，如果只让人类进步和成长几年，然后就开始进入退化、无助的境地，那将多么可怕！

总有一天，人们会把衰老看作是真正的人所不具有的虚假、消极、虚幻的想象。正如枯萎凋谢的玫瑰不是真正的玫瑰，真正的玫瑰花是一种理想——每当摘取了一朵枯萎的花，就会有一朵新的花绽放。



# 第十章 自信的奇迹

如果一个人拥有坚定的信念，那么它体现的是这个人对自身力量的坚信。

——玛丽·艾伯纳·艾森巴克

除了坚信自己的优势，坚信自己的发展前途，没有什么能够如此强烈地激励一个人去完成自己的伟大事业。把那些在你有决心和能力去完成某事时动摇你的信念的人视作你的敌人，因为当你的信心失去时，你的能力也就丧失了。自信心的强弱直接影响着成就的高低。拿破仑期望通过声称成功翻越阿尔卑斯山的意义远大，来鼓励自己的士兵完成这项艰巨的任务，就像你对自身能力充满怀疑和恐惧时要鼓舞自己做出杰出成就一样。

文明的奇迹已经被拥有强大自信心的人们屡屡上演，他们从不会对自己想要完成的事情摇摆不定。如果不是由于这些人的胆量、决心以及对信念的坚持，这个世界将成为一个充满荒唐和不可能地方，当然，人类社会也不会发展到如今的地步。

没有期望、要求、设想，你就不可能获得成功。因为做任何事情都必须具有强烈、坚定的自信心（期望、要求、设想就属于自信心的范畴），否则只会一事无成。在神圣的体系和法则中没有例外。每件事情的发生都有一个充足的理由，一个与结果密切相关的理由。一条小溪不可能流经比它的源头更高的位置。伟大的成功只会来源于强烈的渴望、自信心和坚持不懈的努力。无论一个人的能力、天赋有多高或者所受教育有多么优质，他的成就都绝不会比他的信心创造的成就更大。如果他

认为自己行，那他就行；如果他认为自己不行，那他就不行。这是无法改变、无须争论的法则。

无论他人怎样看待你、你的计划或者目标，你都无须在意。即使他人把你叫作空想家、怪人或者梦想家，你也必须相信自己。当你失去自信的时候，也就意味着你放弃了自己。不要让任何人或者任何不幸动摇你的信心和信念。即使你可能会失去财富、健康、声誉以及他人的信任，但只要你坚定自己的信念，你就还有希望。如果你从没失去过自信，且始终努力前进，那么，世界迟早会为你解决一切困难。

一个士兵去给拿破仑送信，他一直很担心他骑的马会在返回的路途中死去。拿破仑将回信交给这个士兵后，命令他骑上自己的马以最快的速度去送回信。

士兵看着这匹装饰华贵的战马，说道：“不，陛下，这匹马对于我这个普通士兵来说，太高贵了。”

拿破仑说：“对我来说，没有什么能够比法国士兵更高贵！”

世界上有太多的人和这个可怜的法国士兵一样，总是认为他人拥有的好东西对自己来说是遥不可及的，是自己的卑微配不上的，他们从未期望过自己也可以拥有这些。他们没有意识到他们已经通过自己内心的自我轻视和贬低，严重地削弱了自身的信心。他们对一切事物都没有足够的要求、期望，甚至也放松了对自己的要求。

如果你只以侏儒的标准要求自己，如果你仅仅期望扮演侏儒的角色，那么你永远不可能成为巨人。侏儒的思维里没有成为巨人的意愿。要知道，有什么样的心态就有什么样的人生。

很多人都被灌输了这样的思维：他们不会拥有这个世界上的美好事物，生活中美好的事物不是为他们创造的，而是为那些幸运的人准备的。他们就是在这种卑微的心态中成长，他们认为自己是卑微的人，直到有一天他们认识到优秀是每个人与生俱来的权利。有许多人原本有能力做成大事，但却做着一些平庸的工作，过着庸庸碌碌的生活，之所以会这样，是因为他们对自己没有足够的期望、要求，他们不知道如何激发自身的能量。

为什么人们没有充分地发挥自身的天赋？为什么满腹才华的人从事着平庸的工作？因为人们从未认真考虑过自己。我们没有意识到自己的天赋，没有意识到自己是伟大宇宙法则的一部分。我们没有充分意识到自己与生俱来的优越性，也不了解自己想要攀上的人生高度，不能成为自己的主人。我们无法认识到我们可以主宰自己的命运，可以使自己去完成能做的事，可以使自己成为自我期望的人。

“如果我们仅仅选择泥土，”玛丽·科雷利说，“那么，我们选择的泥土只会被勇敢的人踩在脚下。”

一些人总是固执地认为自己不如他人好，自己是虚弱的、无能的。总怀有这样的想法，只会降低他的生活水准，削弱他的能力。

自信、积极、乐观的人，总是以成功的信念、良好的心态从事着工作。他们切实地兑现了自己的承诺：“每个想有所收获的人，都会得到相应的满足。”

无论你想扮演什么样的角色，你都要全力以赴。如果你有做大事的抱负，你就必须做好一个大的计划，扮演好自己的角色。

即使一个人能够准确地估量自己，并坚信自己会获得胜利，他仍然

会在已经赢得了半场战役的情况下受到严重的打击。然而，通常情况下，不幸不会降临在精力充沛、懂得自我肯定的人身上，它们只会毒害那些自我贬低、具有消极情绪的人。

我们经常听说，有的人“做什么事都很成功”，或者“做什么事都能够有所成就”。这样的人，无论在多么不利的环境中，都能够通过品格的力量和思想的创造力获得成功。自信是成功之母，一个总是带着胜利姿态的人，由里向外都散发着信心，他同时也向别人传递了一份自信，促使他人能做到自己想做的事情。随着时间的推移，他不仅增强了思想的力量，更赢得了他人的信任。他的朋友和熟人都很肯定他有能力获得成功，并且他获得每一项成就都越来越容易。他的镇定、他的自信、他的能力都呈直线式增长，直至他获得成功。正如印第安人所认为的，每一次战胜敌人都能够增强自己的力量。实际上，在战争中、在职场中、在发明创造中、在科学研究中、在艺术创作中，每一次的成功都能够增强自己在进行下一次攻关时的力量。

坚决地将注意力转移到你想要完成的事情上，坚定决心，保持勇敢，那么，在地球上将没有任何事物能够阻止你迈向自己的目标，直到你实现它。

相信自己的优越性、信念力，坚信自我肯定的力量，把成功当作自己与生俱来的不可剥夺的权利，这样的精神状态能够使人们不再充满疑虑、恐惧，也不再缺乏信心。

信心就如同“精神军队”里的拿破仑。它比其他的精神要素拥有更多的力量。整支“精神军队”都在等待信心带领他们前进。

为什么会有如此多的人归于失败呢？因为他们没有足够强大的信心

保证自己绝不退缩以及背水一战。他们不确定自己是否能够竭尽全力去获取成功，仅仅这一点就决定了他们成为平庸之辈。

如果工作刚刚开始你就怀疑自己的能力，如果你认为其他人比你更适合这项工作，如果你不敢抓住机会和发挥自己的才能，如果你缺乏勇气，如果你天生胆小怕事，如果在你的词典里充满了消极词汇，如果你认为自己缺少积极性、进取心、才华，那么，你从来不会做成任何事情，除非你彻底改变自己的精神状态以及学会相信自己。同时，必须把恐惧、疑虑、胆怯等消极因素彻底清理出自己的大脑。

你的精神面貌能够很好地评价你自己以及你未来的可能性。如果没有登顶的意识，没有勇敢的精神，没有坚定的自信，你绝不会获得成功。

一个人的信心决定了他可以达到的高度。

力量源自人们强有力的、充满活力的、不断的思考，它与抱负同行，与伟大的人生目标平行。

行动必须首先存在于思想意识中，否则行动从来不会被付诸实际；在我们做想做的事情之前有一种强有力的、充满活力的思想意识是顺利完成此事的第一步。想法一旦产生就可以立即采取行动了。但这需要具有强烈的信念以及坚定的执行力！

这个世界上的所有伟大成就都起始于人们的梦想和希望。尽管当时许多梦想是那么令人绝望，但是对成功的渴望激发起人们的斗志，有时甚至为了实现梦想，许多人甘愿做出自我牺牲。

“跟随你的信念开展行动吧！”我们的信念能够很好地衡量我们可以

从生活中获得什么。缺乏信念的人所获甚少，信念强烈的人则所获颇丰。

信心强度的高低是与你的成就大小密切相关的。

如果我们分析那些白手起家的人获得巨大成功的原因，我们就会发现在他们开始第一步时，他们总是满怀信心、活力和执着的信念，他们总是坚信自己有能力实现自己的目标。拥有这种精神状态的人总是专注于自己的目标，他们知道一切疑虑和恐惧都只会纠缠、阻碍、威胁那些没有信心的人。当没有信心的人偏离了成功之路时，拥有信心的人则顺利地走上了成功之路。

我们总是认为一些人之所以会获得极大成功是因为他们受命运的青睐，我们总是想方设法去解释这些成功，但我们却难以找到真正的答案。实际上，他们的成功代表了他们的自我期待——他们的创造性、积极性和习惯性思维的总和。是精神状态让他们的理想成形，是建设性的思考以及不可遏制的信念，让他们拥有了现在的成功。

我们不仅要相信自己会成功，而且要彻彻底底地相信。

我们必须拥有一个积极的信念，以确信自己能够获得成功。

没有热情和抱负，就不会取得任何成就。我们的期望、我们的信念、我们的决心、我们的付出，都需要我们精力充沛地忘我投入。

对于自己的目标，不仅要拥有强烈的渴望，而且要竭尽全力去行动。

只有极高的温度才能熔化铁矿石，进而塑造它的形状。只有集中目标、坚定执着的人，才能最终收获成功，而三心二意的人将一无所获。

许多人在生活中表现欠佳，因为他们在自己的事业中没有足够的精神和活力。他们的决定是没有决心的，他们的行为是没有毅力的，他们的雄心壮志是没有胆量实现的。

一个人必须下定决心，不退缩，不知什么是失败；必须敢于背水一战，愿意为成功冒险。

当一个人不再相信自己，不再奋斗，总认为命运在捉弄自己时，你唯一可以做的就是帮助他找回他所失去的东西——信心，直到他能够理解命运并非不可战胜，能够知道自己拥有可以战胜一切的力量。

为什么我们大部分人的事业是如此痛苦和黯淡？因为我们对自己、对自己获得成功的能力没有信心。我们被过多的小心谨慎阻碍了前进的步伐！我们害怕冒险！我们不够勇敢！

无论我们渴望什么，为什么而奋斗，坚守什么，我们都必须取得思想的强度和持久性方面的均衡。我们往往会通过消极的思考，觉得自己非常渺小，并感到自卑。我们不应该这样，应当积极地思考，然后我们就会达到优秀者应有的高度。能够做到专注于事业本身就是一种成功。

自信不是自高自大。它是一种知识，来自对依靠自身的能力能够获得成功这一点的了解。今天的文明就建立在自信的基础之上。

坚定的自信能够帮助一个人获得一种几乎不可战胜的力量。那些认为自己可能会去做或将尝试着去做某事的人，和那些知道自己能做并下定决心去做某事的人之间，存在着巨大的差异。

在不确定和确定之间，在犹豫和决定之间，在“我希望做到”和“我能够做到”之间，在“我尝试着做”和“我将做”之间，也存在着差异。一

点点的差异就可以区分出一个人是懦夫还是强者，是平庸者还是优秀者！

只有那些能够全身心投入工作的人，才能积蓄足够的力量以克服路途中的阻碍。遇到的任何困难都必须及时彻底地解决，不能以动摇、怀疑、反复无常的心态去处理事情。

实际上，那些相信自己能够做到在他人看来不可能或难以做到的事情的人，在内心拥有某些特质能够使他们胜任自己正在做的工作。

信念把人和永恒联系在了一起。没有人能够实现伟大的成就，除非他的工作与永恒联系在一起。

没有什么事物能够像自信那样如此强烈地增强一个人的能力！有了它，只要一点点就能就可以获得成功；没有它，才能再高也只能收获失败。

信念漫步于精神之巅，它把那些我们不可见的渴望化为了现实。

强大的自信心所具有的持久的力量，使得哥伦布能够忍受西班牙政府的嘲笑和非难，能够沉着应对水手们在无名海域的哗变，能够坚持自己的目标。他日复一日地在日记里写道：“今天我们在向西航行，这正是我们所要走的航线。”

是自信赋予了富尔顿勇气和决心，使他能够驾驶克莱蒙特号在哈得孙河口进行首次汽船试航，许多人聚集到这里，嘲笑他的行为，等着看他的失败。富尔顿相信即使整个世界都反对他，他也能够做成自己渴望去做的事。

自信已经书写了无数的奇迹。自信带着杜威穿过加农炮、水雷和地



雷的重重阻碍，带领他成功到达了马尼拉湾；自信带着福拉哥特成功穿越了敌人在蒙拜尔湾的防线；自信引导尼尔森和格朗特走向了胜利。在发明、探索和艺术领域，自信也是不可或缺的催化剂。自信已经引导人们在战争和科学中赢得了一千次的胜利，而那些怀疑论者和胆小鬼却认为这些事是不可能做成的。

自信已经成为所有时代的奇迹制造者。它能够激励发明家和探索者在种种困难中不断前行，若没有自信的支撑，他们早已灰心失望。自信已经激励了无数英雄奋勇向前，直到他们获得成功。

我们的自卑感是我们自己强加给自己的。如果我们能够更好地理解我们内在的本性，我们就能拥有更大的自信。我们总是把自己想象得很渺小，如果我们的思想积极向上，我们就能够达到一个优秀者应有的高度。

可能再没有什么想法能够像自我贬低那样让如此多的人停滞不前了。他们被自己的限制性思维、愚蠢的自我否定所阻碍，因为世界上不存在一种能够帮助一个自我否定的人获得成功的力量。自信必须引领人生的路途，否则你不可能突破自我设置的罗网！

无论你会获得什么样的成就，其根源都在你自己。你自身就是创造的发生地。你得到了内心一直渴望并为之付出过努力的东西，这是因为你的思想已经创造了它，你内心的某种东西在强烈地吸引它，你的内心与它存在某种联系。其实，实现理想的过程就是寻找自我的过程。

无论什么时候你看到一个在某个领域取得了非凡成就的人，一定要记住：他早已把自己放在了成功的位置上；他的精神态度和能量创造了他现有的成就；他在集体中的成功源于他对待生活、同事、职业以及自

己的态度。所有的这一切，都是他对自我的信任、对自己内在的了解、对自身能力和潜力的坚信的结果。

这个世界上所有有所成就的人都坚定地相信自己。

如果我可以给年轻人一句劝告的话，那便是：竭尽全力相信自己。这也就是说，要相信命运由你自己掌握，相信你的身体里有一股力量，这股力量一旦被唤醒、被开发，再加上认真的努力，你不仅能够把自己塑造成一个高尚的人，而且能够获得成功和快乐。

内心的信念能够指出一个人拥有的哪怕只有一点点的力量，它也能够帮助他清除所有障碍，或者让这些障碍与他的能力比起来，简直不值一提。

信念打开了一扇门，让我们可以看到灵魂的无限可能性，并展露我们内心拥有的不可征服的力量。这不仅能够鼓舞我们不断前进，而且能够增加我们的力量，因为我们看到了事物的伟大源泉。

存在于我们内心的信念不用猜测，就能够知道一切。信念就像是我们的内心的先知，是上帝的信使，它始终陪伴着我们，它为我们做向导，并指导和鼓励我们。它让我们看到了自身的力量，同时它能够防止我们产生灰心失望的情绪，防止我们放弃向上奋斗的努力。

我们的信念似乎知道一切，或许是因为它看到了我们不能看到的。它看到了我们的资源、力量、潜力，而这些常常被怀疑和恐惧罩上面纱。信念对未来是肯定的，不是畏惧的，因为它看到了出路，看到了难题的解决办法。它已经蔓延到我们的生活领域，以及我们更高、更神圣的精神王国。对于拥有信念的人来说，任何事都有可能发生，因为信念能够识别造就成功的力量。

如果我们拥有信念，我们就能够拥有移除一切山峦的勇气，我们实现理想的过程也会像是一次快乐的旅行。

如果我们拥有足够的信念，就有希望治愈我们的疾病，实现人生的理想。

信念从不会失败，它是奇迹的制造者。它能助你超越所有界限，冲破所有限制，穿透所有障碍，然后看到最终的目标。

是犹豫、恐惧、胆小和怯懦阻碍了我们的进步，使我们成为平庸的人——当我们本可以做成大事的时候，它们让我们深陷于琐事之中。

如果我们拥有坚定的信念，我们的人生之旅会更加平稳。

这一天终将到来，那时每个人都拥有不可动摇的信念，都幸福地生活着；世界上没有贫穷，没有失败，生活的不和谐也将全部消失。

# 第十一章 肯定自我

寻找一个敢于坚持自我的自己。

“我能够做到的事，我就应该去做。

我应该做的事，我肯定会去做。

对于我能够做且应该做的事，

我会做到的。”

“我向上帝宣誓，我一定做成此事！”

有一种巨大的力量支持林肯决定在1862年9月22日颁布《解放黑人奴隶宣言》。这种力量来自林肯在日记里的庄严宣誓：“我向上帝宣誓，我一定做成此事！”

让我们回到那个时代。当时，怀疑、不确定性以及警惕性都已经对林肯产生了影响，都阻止林肯做出决定。然而他决定背水一战，并不惜牺牲自己也要完成这项伟大的事业。

关于德雷福斯已经从魔鬼岛逃跑了的错误报告出来后，德雷福斯的看守增加了一倍，每天晚上他都被锁在一块很重的铁板上，直到他的腿被磨得血肉模糊，生了坏疽。这个不幸的冤案受害者知道看守他的狱卒已经得到了命令，准备把他折磨死，但是他顽强地、坚定地反复告诉自己：“我要活下来！我要活下去！”谁能想象，正是这种天真的想法，这种对自己的强烈肯定，使得这个人拥有了超乎寻常的意志力，并最终在

严刑拷打之下生存了下来。

很少有人能够意识到，在对我们长期向往并执着完成的事情的热切肯定中，存在着强大的力量。在有能力实现自己目标的顽强信念之下，在巨大的肯定性力量和坚定的决心之下，伟大的事业才能够被完成。你对自己的信任和肯定程度往往影响着你是否能够实现自己的目标。我们需要强大的爆发力，要知道闪电般飞行的炮弹比缓慢飞行的炮弹更容易穿透轮船的钢板。

那些常常说“如果上帝允许”或“如果天意如此”，他们就会做这或做那的人，很难意识到这个“如果”所表达出来的怀疑意识已经磨灭了他们的积极意识，并增加了消极意识。

没有什么事物能够像自我肯定那样给一个怯懦的灵魂信心，或者振作一个总是贬低自己、漠视自己的人。“我勇敢；我健康、活力四射、坚强；我充满力量；我很平静；我富足，因为我拥有取之不竭的供给，因为我继承了全世界所有的资源。”

要顽强地、始终如一地、不倦地肯定自己，肯定自己会实现自己的目标，一定要尽可能地指出这一点。不要说“总有一天我会成功”，而应该说“我是一个成功者，成功是我与生俱来的权利”。不要说在将来你会获得幸福，要对自己说“我本来就很幸福，为它而来，同时充满快乐”。

把内心的渴望当作既成现实的习惯有着无穷的、神奇的力量。始终如一地、强有力地坚持对自己肯定：“我很健康；我精力充沛；我充满力量；我坚持原则；我坚信真理；我崇尚正义；我很美丽；这就是由完美、和谐、真理、正义、美丽所组成的精神图景。”——这些都有助于彰显我们生命的美好一面。

“我就是我想象中的那个人，而不是其他。”一个生活富足的人，相信并知道他能够赚到很多钱。他不会每天早上都对自己说：“我不知道今天我是否能赚到很多钱，但我会努力的，我可能成功，也可能失败。”他会简单而积极地肯定他能够做到他想做的，然后将计划付诸实施，这种力量往往会使他获得成功。

如果你只是对自己说“我健康，我富足，我这样或那样”，但是却不相信这些话，那么这些肯定的话语绝不会发挥任何作用。因此，你必须坚信你肯定的事物。

很少有人能够意识到顽强地自我肯定所能激发出的巨大创造力。自我肯定就是一种自我意识，常常说“我”或者“我是”就是自我意识的体现。那些拥有自我意识的人一旦适宜地将之付诸实施，就再也不会怀疑它的神奇功效了。

纽约有一位优秀的音乐家，他负责训练剧院的歌手。有一次，他建议一位很有音乐才能但缺乏自信和自我肯定的姑娘每天站在一面镜子前，做出高贵的姿态，然后用尽所有力气对自己说，“我，我，我”。音乐家告诉她，要肯定自己，要把自己想象成舞台上的女主角。通过持续不断地设想这样的场景和角色，她将逐渐获得一种自信的习惯，这对于她来说非常重要。“想象自己就是娜迪卡或帕提，”他说，“勇敢地设想那个角色，让自己拥有和那个角色相对应的尊贵和力量。”她按照这个建议认认真真地去做，所收获的要远比音乐课上获得的分数更重要。这种练习极大地增加了她的信心，她很快就克服了自己羞怯和胆小的毛病。

可听见的自我暗示，是肯定原则的延续或扩展，对自我提升起着非常大的作用。强有力地、认真地通过自我对话来进行自我暗示，能够唤

醒潜意识中沉睡的力量，这要比思考更为有效。我们都知道，对某事的强有力肯定会让我们变得更加强大。我们也知道，讲出来的决心能够增强决心的功效。这些方式都是为了唤醒潜意识中沉睡的力量，这种力量被唤醒和壮大时，会为我们创造奇迹。

大声地说出一些词能够产生一种力量，这是在心里默念相同的词做不到的。这种方式有时候能够激发我们内心潜藏的力量，这并非思考所能唤醒的，特别是当我们没有认真进行过深度思考训练和注意力训练时。大声说出来的词语能够给人更持久的印象——与仅仅思考那些词语相比，用眼睛在纸面上看到的词语会给大脑留下更深刻的印象。同理，与纯粹的想象相比，真实地看到某物会给大脑留下更深刻的印象。精力充沛的、肯定的力量，再伴随有力的言语，特别是要认真地、热烈地说出那些言语，这样会产生比仅仅思考这些言语更好的效果。如果你大声地、充满活力地、热烈地重复自己的坚定决心，而不是仅仅默念自己的决心，那么，你的目标会更有可能实现。

我们在某种程度上已经习惯了默默思考，这就使得我们在大声地说出自己的渴望之后，自己会留下更深刻的印象。

自我交谈也是一种好习惯。我的一位非常成功的朋友说，反省自身的错误和缺点令他受益匪浅。他把这种交谈方式称为“心与心的交谈”。

他如果意识到自己的抱负有所减弱，就会对自己进行精神训练，以增强自己的进取心。他如果意识到自己的能力降低了，就会通过肯定自己的能力来鼓励自己，以增加自己能够把事情做得更好的信心。

他说，他总是抱着一个决心开始每一个早晨，这个决心是：到了晚上，他会成为一个比早晨的自己更伟大的人；他将帮助更多的人；他的

交际将越来越广泛。他向自己诉说以往的失败和今后的计划，比如，他早上起床后会说：“约翰，昨天你发脾气了，你犯了一个许多人都会在办公室犯的 error。你就像一个傻瓜，你的员工不会再像以前那样关注你了，你本可以做成大事，却被一些琐事缠住耗费了大量精力。今天不要犯这样的 error！如果你不能克服那些迷惑和阻碍你思想的细枝末节，那么你就只是一个小人儿；如果你不能解决办公室里的毫无意义的琐事，那么你就不能成为领导者。”

他的最大的弱点就是犹豫不决。他很害怕解决一些重要的事情，往往把事情往后拖，于是，常常出现信函没有拆封、文件没有标记、合同没有签订的现象。直到最后一分钟的紧要关头，他才会考虑做决定。

他告诉我，他最终战胜了 this 缺点，方法就是不断地告诉自己那样做有多蠢，这种犹豫不决的习惯多么妨碍自己的事业，对想做大事的人来说执行力是多么重要。

不管是什么缺点——慢性子、约会迟到、情绪失控、对员工喜怒无常，他都通过自我交谈改正过来了。在与自己的交谈中，他直呼自己的姓名，这个名字所代表的是另一个自己，一个更完美、更神圣的自己；他会坚定地对自己展示自己理想中的那个形象，长期坚持，并不断地肯定他所具有的能力。他说，任何努力所取得的效果都比不上自我交谈这种习惯。

另外一位纽约的年轻人最近告诉我，他每天早上都会步行穿过中央公园去上班，这样做是为了获得与自己交谈的机会。在这样的交谈中，他告诉自己，无论这一天发生什么，他都不能失去自我控制；无论在什么情况下，他都必须是一个绅士；他绝不会允许担心、焦虑或不幸等消极心态耗费自己的精力，他必须高效率地工作。



他说，每天早上的这种自我交谈，不仅提高了他的工作效率，而且让他在工作时心情愉悦。自我交谈的确让他的精神越来越振奋，工作越来越出色。自从接受了这种自我交谈、自我激励的方法，他获得了跨越式的发展。

每一个拥有自我交谈习惯的人，都会和这两位年轻人一样受益匪浅。交谈过程中，要把自己当作另外一个人，你对他非常感兴趣，并向他提出最好的建议。

无论什么时候你想与自己交谈，最好都远离他人，这样会使你不必考虑他人的存在，然后，顺利地开展与自己的对话——如果有必要的话，也可以和自己激烈争论。很快你就会惊奇地发现，这些内容已经融入了你的意识，并且你很愿意接受自己口头上的意见。

如果你的一些恶习正在阻碍你进步、削弱你的生命活力，那么，通过不断地自我交谈，你战胜恶习的能力将会得到极大增强。你可以这样对自己说：“我知道这些东西（说出它的名字）正在摧毁我的生命力。我知道自己的精力不够充沛，体力和意志力不是很强，做事效率不是很高，思路不是很清晰，情绪也不能得到很好的控制。如果不是这些缺点的阻碍，我能够做得更好。恶习让我的人生处于极为不利的状态中，与他人相比，它让我备受嘲笑和不顺。但我知道我比那些获得更多成就的人拥有更强的能力。现在，我正在努力征服毁灭我的前途的恶习，正在不惜一切代价为自己争取自由！”

关于自己内心的邪恶，你可以对自己说：“再也没有什么比破坏自己未来的幸福更败坏自己灵魂的了。再没有什么像这个可恶的东西，如此败坏我的气概、破坏我的品格、伤害我的自尊的了。在此，我立下誓言，一定要克服这种行为，它减少了我的生存机会，让我失去了自我。

我鄙视那些阻碍我进步的事物，它们只会让我失败，让我失去更多。我不会幻想过段时间以后会有人帮助我摆脱这些恶习，或者什么事物会帮助我增强力量，因为我知道，对恶习的每一点纵容都会蒙蔽我的双眼，让我无法找到真正的出路。”

只要是你独处的时候，你就可以进行自我交谈，然后你会惊奇地察觉这些听得见的建议是多么迅速地减轻了恶习对你的控制。在很短的一段时间内，你的自我交谈就会极大地增强你的意志力，以至于你能够彻底地根除自己的恶习。

但是，你必须积极地肯定自己战胜恶习的能力。如果你只是简单地对自己说：“我知道这种恶习对自己有害。我知道如果我继续酗酒、吸烟或行事不端就会阻碍我人生的成功，但是我不相信自己能够战胜它；它紧紧地束缚着我，以至于我难以摆脱。”——那么，你绝不会取得进步。

要经常坚决地肯定自己战胜恶习的能力。对自己说：“我不会再受邪恶、烟草或酒精的控制。我不会再沉溺于放纵的生活。当我的内心潜藏着这个敌人时，它会削弱我的才能，减少我的人生机遇，令我无法施展最大的本领，让我不能成为理想中的自己。它让我的身体大变，它不仅摧毁了我的才能，还使我的精神感受力变得迟钝。我受它一次毒害就已经终生难忘了，它还摧毁了我对任何事物的爱好。我不想要它，也不想接触它。我必须昂起自己的头，做一个真正的人——做属于自己的工作。我能够战胜阻碍我的事业的坏习惯，我会做到的！”

如果你没有立刻得到解脱，请不要灰心沮丧。要继续满怀信心地进行自我交谈。你的意志力将会支持你，但是信念要比意志力强大一千倍，始终强调你本身的信念能够让你克服所有障碍。一旦你发现藏于自

身的人性力量，并信任它，就没有什么力量能够与你对抗。

起初，自我交谈或许会显得很荒唐，但你会从中受益良多，以至于你会依赖它，用以弥补自己的缺陷。无论是大的缺点还是小的缺点，都可以通过从自我交谈中获得的建议，得到改善。例如，你天生胆小、害羞，不信任自己的能力，你就可以通过每天自我交谈使自己变得不再胆小怕事，相反，你会成为勇气和胆量的化身。使自己确信自己没有害怕的理由，因为所有人都是平等的，没有高低贵贱之分，确信自己是充满无穷魅力，并懂得如何向他人展示自我的。对自己说：你绝不会允许自己再怀有妄自菲薄、胆小或卑微的心态了；你会昂首挺胸地向前迈进，就像国王和征服者那样，而不是像丧家犬那样摇尾乞怜；你会宣告你的气概和个性。

人生来就应该站得笔直，目视前方，以无所畏惧的气概面对世界。而不应畏缩不前、沉溺于酒精、为自己狡辩和贬低自己的能力。

如果你缺乏进取心，就要坚决地肯定自己的能力，做事要有始有终。面对机遇，要不断地把决心付诸行动。

你如果胆小害羞、缺乏自信，易于轻视自己，并认为自己比不上他人，那么你一定要否定这些错误想法，下定决心，抓住一切机会培养和增强自己在众人面前的表达能力。

不要让自己想象被人嘲笑的情景。要经常把自己想象成国王或女王。如果你受制于自我意识或过度敏感，要不断地对自己说：“我是国王，我不必考虑自己会比他人卑微或比不上他人。我只是在四处逛逛，整个国家和所有的城市都由我统治，各种局势也尽在我的掌握之中。”

如果你是优柔寡断的受害者，如果你但凡遇事都反复衡量考虑，那

么，用言语坚决地、明确地否定自己的这些行为吧！然后下定决心，此后凡事都迅速行动，不给疑虑留下任何影响你做决定的机会。告诉自己，不采取行动或者裹足不前虽不会犯错误，但却会让一个人一事无成。

如果你下定决心去做你认为自己应该去做的事，那么，就让自己独处以振奋自己的精神。和自己交谈时，就好像在和你的好朋友交谈。你知道你的这位朋友很有能力，但总是没有勇气去面对他。让自己充满力量、活力，重新塑造自己吧！

通过这种自我交谈，如果你真诚地面对自己，有力地、不断地肯定自己，你会惊奇地发现你将极大地增强自己的勇气、信心和实现自己想法的能力。

我认识一个非常害羞的人，他年轻时竟然为了避免见到熟人绕道而行。当一个陌生人偶然看到他，并跟他说话时，他整个人都愣住了。之所以会这样，是因为他之前一直在贬低自己以及自己的能力。真的，我从没有见过任何人像他那样贬低自己的能力的。他缺乏自我欣赏的意识和自信心，是害羞的受害者。然而，现在他已经通过自我交谈的方式完全克服了这些缺点。

他告诉我，他过去常常去郊外，然后严肃地与自己谈论自己的缺点。“现在，亚瑟，只要身上有这些缺点，我都会找出来。”他说，“别傻了，只要你行为得当，你能和别人做得一样好！昂起头，表现出男子汉的气概！不要害怕面对任何人，勇敢地穿过人群，就好像你本来就是人群中的一员。放弃对自己持续不断的贬低和轻视。你是自然的孩子，居住在这个快乐的绿色星球上，你拥有和他人一样的权利。不要认为在这个世界上生存是个错误，不要想象自己占据了他人的空间。”

他说，他从自我赞许和欣赏中得到了很多益处，特别是当他出色地完成了一件事，或让自己充满了男子汉气概时，他会对自己说：“亚瑟，好样的！你干得棒极了！我为你感到自豪！这表明你有能力做好这一切。照这样继续做下去，你终将卓越不凡。”

对于胆小、缺乏信念的人来说，没有什么能够比不断地肯定自己的重要性、力量和天赋更有效果的了。一个人一旦看到他的天赋，一旦瞥见他的潜力，他将一鸣惊人，拥有王者之气。但问题在于，人们往往不能全面地认识自己，不能准确地衡量自己的才能，不能正确地估量自己的可能性。我们指责自己，轻视、贬低自己，因为我们没有看到内心那个更伟大、更神圣的自己。

人类的客观行为能够给予主观精神巨大的激励和鼓舞作用，能够唤醒人的精神世界里的所有潜力和可能性。在我们的内心深处，都潜藏着惊人的能量，甚至我们连做梦都想象不到自己会拥有这样的力量。这种力量如果被唤醒和付诸实践，那么我们的人生将发生极大的改变。

大多数人只唤醒了其中的一小部分力量，剩余的绝大部分力量正在等待着开发，进而服务人类。许多人度过了半生，才在某种紧急情况或危急关头发现自身的巨大潜力，而无数的人则终其一生也未发现这些力量。

许多家庭在贫穷和单调乏味的工作中苦苦挣扎，他们却不知自己的精神世界里就拥有大量财富。许多人本身拥有强大的力量和无数的可能性，但他们却从来没有开发和利用过，最终他们死于思想贫困，死于软弱。

“肯定你想要的，然后它就会在你的生活中出现。”自信而勇敢地肯

定它，不要有丝毫的怀疑。

申明自己想要获得的东西，以及它的优良品质，然后强迫自己将注意力放在这个目标上，并坚定地保持这个目标，因为这是实现目标必备的精神条件。充满怀疑和犹豫不决的消极心态绝不会让你实现目标。“不断的肯定能够激励我们。不要抱怨丑恶，要赞美一切美好。”

“我非常幸运。”沃尔特·惠特曼说。

假设我们是自己期待之物的真实化身，相信我们拥有的就是我们渴望的。但这并不代表我们拥有所有的好东西，只能说我们拥有我们认为的好东西。如果我们意识到这种态度，并且确信：“我非常幸运，我是整个宇宙伟大创造性和永恒法则的一部分，因为真实的自己和宇宙是合而为一的。”——如果是这样的话，那么，那些勤劳者将迎来彻底的改变。

## 第十二章 心理暗示的黑与白

爱很难在痛苦的环境中积累，无私和同情也很难在贪婪和冷酷的环境中培育。

无论一个人在道德上沉沦到什么地步，在他的精神世界里总会有纯洁的、从未被玷污的地方，这仅剩的纯洁是一个人人性中最基本的东西，充满着光辉和力量。

犯罪的人首先是在精神世界里犯罪。在他们采取行动之前，犯罪行为已经在他们的想象中演练了无数次。

一个曾在纽约州的许多监狱服过刑的犯人说过，他从未想过会成为一名罪犯，但他特别喜欢做一些在他人看来似乎不可能完成的事情。当路过一位富翁的住宅时，他便不由自主地想出了各种在晚上进入这所房子的方法，并最终付诸行动。他深深感到自豪的是：在所有人都酣睡之际，他在一个又一个房间里穿行而绝不会惊醒任何人。每次这样做时他都会有一种成就感，仿佛做了一件值得赞扬的事情。他说他没有盗窃任何财物，仅仅是为了满足冒险的渴望。当他发现他所做的事情都是经过深思熟虑的，并且已经成为他的习惯时，他几乎不敢相信。当他第一次被捕时，他也简直不相信自己竟然成了罪犯。

这个故事告诉我们在心里保持一个错误的暗示是多么危险！错误的暗示会成为我们思想的一部分，并且在我们意识到它之前，我们已经按照错误的想法去行动了。

偷盗惯犯告诉我们，他们在行动之前已经把作案过程在心中演练了很多遍。他们会想出各种巧妙的方法进入房子，然后实现自己的目的而不被人察觉。

他们沉溺于犯罪的想法中，在他们觉察到自己正在犯罪之前，他们的犯罪行为已经付诸实施了。犯罪的暗示长久地存在于心中，就会逐渐成为生活的重要部分，以至于犯罪者在发现自己已经成为阶下囚时惊奇不已。在他们第一次思考这个问题时，犯罪者中的许多人并没有意识到自己在做违法犯罪活动，但是犯罪的思维以及犯罪的暗示已经产生了作用。

谁能想象到猜疑的心理暗示对人的巨大伤害？想象一下，当雇佣者始终对雇员心存猜疑，那将会带来怎样的影响？

许多人无论去哪里都会带上恐惧、猜疑和失败的想法。这些想法在内心扎根，让他们的内心失去了应有的快乐、自信和成功。

许多青年因为一些小的过错而被投入监狱，在监狱里因受其他犯人的影响而变成了彻彻底底的罪犯。在监狱里，他们没有任何积极的交流，就连一本好书也看不到。长时间的犯罪暗示已经在他们的心中深深地扎下了根，使得他们变得具有病态的犯罪倾向。如果他们不是被锁在牢狱之中，而是置身于一座乡村中美丽的大农场里，那里有山、湖、花、树、草等，再受到耐心的教育，相信大多数的罪犯都是可以改造好的。面对监狱的铁窗，意识到自己与自己喜爱的世界、真挚的朋友隔绝，意识到自己失去了积极的影响以及原有的雄心抱负，这一切都会令其沮丧悲伤，丧失斗志，以至于他们的内心很快就与周围的犯罪暗示一拍即合。

我们是心理暗示的产物。我们从报纸、书籍等一切和我们有联系的事物那里获得心理暗示。空气中充满了暗示，我们不断地把它们送到我们的内心。换句话说，我们的性格主要就是由各种各样的暗示组成的。



我们都知道我们会受一部好的戏剧或一本好书的巨大影响。

我认识一位夫人，她读了一个令其非常悲痛、非常动情的故事，她说她经常因书中的故事而感动得在床上躺一整天。书中的情感暗示如此有力地吸引了她，以致她感觉自己生活在小说的世界里，认为自己是小说里的人物。

当诽谤、谋杀、自杀等各种有害的心理暗示不断地进攻你的精神时，想象一下让自己沉溺于相关图片、动画和印刷品中的可怕吧！

美国西部地区的一位市长曾要求报刊不要再刊载与自杀细节相关的报道，因为这些报道已经导致其所在区域自杀现象频发。

年轻人如果意识到让不良的暗示进入内心是多么可怕，就绝不会去读那些引导他们走向绝境的文章，也不会去看那些挑战道德底线的危险的书。要知道，即便使用华丽的、有吸引力的、令人浮想的语言，那也只是为了让他们更快地走入绝境。

我们都有过因一部戏剧或一本书中的英雄人物而欢欣鼓舞的经历。我们长期沉浸在英雄气概、高尚精神和自我牺牲精神之中，并且下定决心向这些戏剧或故事中的英雄人物学习，努力成为一个英雄人物。这是一个说明暗示的力量在我们的一生中始终发挥着重大作用的绝佳例子。

我知道有一些聪明、健康、举止优雅的孤儿，由于寄养在一个粗俗的家庭，而完全改变了。这样的家庭充满了冷酷和粗暴，这使得孩子们受到了不良的暗示，久而久之性情、性格也变得很冷酷，原有的所有美好的方面也随之消失了。

如果一个孩子从婴幼儿时期开始就把冷酷、自私作为长期的心理暗

示，那就很容易解释他的性格特点了。甜美、柔和、美好的性格绝对不会在充斥着怨恨、忌妒、自私的环境里培养出来。爱由爱而生，这是至理名言。爱很难在痛苦的环境中积累，无私和同情也很难在贪婪和冷酷的环境中培育。

领导了波士顿的伊曼纽尔运动的艾尔伍德·沃斯特博士，坚信暗示的力量能够塑造儿童的性格。他说：“帮助孩子改正错误的一个简单而合理的方法就是在孩子熟睡时对他们进行自然的积极暗示。我的办法就是轻声温柔地对正在熟睡的孩子讲话，告诉他我想要对他说的话。我说的话他都能听见，而且这样做不会打扰他也不会吵醒他。然后我说出几个关键词，并用不同的表达方式重复它们几次。通过这种方法我已经消除了孩子的恐惧并且纠正了他的坏习惯。我纠正了孩子紧张性抽搐、爱发火、喜欢暴力、说谎以及口吃的毛病。”

在很大程度上我们是环境的产物。我们对心理暗示是如此敏感，以至于通过自我暗示我们能够掌握自身的命运。我们可以通过积极的自我暗示来摧毁环境中的消极思想。趋向纯洁的、强大的自我暗示能够迅速地消灭来自他人的消极暗示。代表正义和真理的自我暗示能够迅速压倒与我们有关的非正义和虚假的暗示。

“作为一种疗法和提升自我的道德力量，”沃斯特博士说，“自我暗示的作用不能被夸大。夸大后会造成各种身体和精神上的问题，因此我们有责任确知自我暗示的影响范围。如莎士比亚所说，面对各种问题时，患者可以进行自我调整。对于那些沮丧和不幸的人来说，这种方法给他们带来了希望！对于那些成为环境或自我的奴隶的人来说，这种方法给他们带来了改变现状的机会！”

其实自我暗示就是以一种有力的、充满活力的、吸引人的口气，召

唤出心中那个更优秀的自己，并激发自己更优良的品质。然后我们内心就会充满一股强大的力量。

有时一个人尽管愧为人类，但如果他得到一些高尚的人的爱，他会变得一心向善。我们总是易于认为，这种奇迹般的转变是由于某种外在的力量，其实，这股力量一直都围绕着我们，在等待着被激发、被唤醒。当正确的暗示以一种有力的、充满活力的架势到来时，我们的内心必将有所回应。

那些运气差的人往往是自己拥有的消极暗示的受害者。如果他们能够用积极的、创造性的暗示代替消极的、破坏性的暗示，他们就能获得成功而没有任何损失。

人类的精神力量可以被或高或低、或平凡或崇高的任何一种暗示的力量激发出来。这种暗示可能来自自己或他人的一句话，可能来自一本书或一幅画、一个朋友或一个敌人、一位崇高的英雄人物或一个吝啬的胆小鬼。总之，暗示是来自各个方面的，但是无论它来自哪里，它都给我们的人生留下了或好或坏的印记。

最高形式的暗示是呼唤更优秀的自我以及真正地认识自我。无论一个人有多坏，他总会有好的一面。无论一个人在道德上沉沦到什么地步，在他的精神世界里总会有纯洁的、从未被玷污的地方，这仅剩的纯洁是一个人人性中最基本的东西，充满光辉和力量。

无论钞票上落有多少灰尘，只要仍能辨别出它是真的钞票，它就仍然可以流通。无论一个人如何偏离正确的道路，他内心的暗示都能够救赎他。即使是监狱里的犯人，在心目中也会有一个理想的自己，总有一天，在某处，他会因为自己的暗示救赎自己，成为理想中的自己。那一

天，他内心的暗示会取得最终的胜利。每个人都会在特定的时间、地点和心中的暗示和谐一致。

# 第十三章 忧虑——时代的疾病

一些人有三种困扰：他们曾经拥有的，他们现在拥有的，他们期望拥有的。

——爱德华·艾沃特·希尔

一个能够帮助全世界驱逐忧虑的人，比历史上所有的发明家和探索者的贡献都要大！

我们总是同情那些生活在恐惧之中的人，而我们自己也被自身的魔鬼束缚住了却不自知。这个魔鬼使我们的希望和幸福破灭，给我们的快乐投射可怕的阴影，惊扰我们的美梦，损害我们的健康，让我们的人生处于痛苦的境地。

这个怪物伴随和纠缠我们一生。任何地方、任何时刻都会有它的踪迹，即使未被邀请，它也会去参加婚礼和葬礼，而且每次宴会人们都会给它准备一个席位。

这个怪物就是忧虑。

没有人能够估计出忧虑所造成的巨大损失和灾难，没有冲破忧虑的人只得将生命浪费在平庸的工作上。自从人类有了文明以来，忧虑所造成的失败、悲伤、梦想破碎比其他任何因素造成的都要多。

在忧虑的压制之下，人们什么事情做不出？人们可能陷入各种罪恶之中，可能酗酒、吸毒、出卖灵魂，而这一切仅是为了逃脱忧虑——这个怪物的魔爪。

想想它已经拆散了多少家庭，毁灭了多少雄心壮志，破坏了多少梦想和期望！再想想多少人因为这个恶魔而自杀！

人们都知道要想获得成功和幸福，必须保持良好的心理状态，但人们却总是把成功和幸福的敌人放在心里，这难道不令人疑惑不解吗？尽管他们知道忧虑和痛苦不仅会打破心灵的宁静、夺走生存的力量、降低工作的效率，而且会浪费宝贵的生命，但他们已经形成了期望它们到来的习惯，这难道不令人感到奇怪吗？

许多强大的人物都被打倒了，比如格列佛。他被小人国里面的忧虑和烦恼缠住了手脚，而他从没学过怎样克服忧虑和烦恼，于是“束手就擒”。

谁会认为一位老板会愿意把窃贼作为自己的员工？然而人们却有可能在自己的精神世界中“雇用”一个窃贼，要知道，这个窃贼要比那些盗窃财物的贼更可恶，因为他会偷光主人的精力、活力，使主人的生命失去意义。

我们常常自寻烦恼：在灾难到来之前，就经年累月地想象它到来时候的痛苦；重复自己不喜欢做的事情；预测我们的苦差事以及为一些还没有发生的事情忧虑。

我知道一些女性朋友，在她们没有打开电报之前，她们的双手就会紧张得发抖，因为她们害怕电报中说自己的朋友过世或者发生了什么灾难。如果她们的孩子出去划船或郊游，她们就会因为担心孩子而坐立不安。她们因害怕一些事故或可怕的事情会降临在自己身上而处于深深的忧虑之中。

许多母亲因过度担心孩子，遇到一点事情就会紧张不安，以至于她

们没有足够的精力去做日常的家务，而把精力全部浪费在了毫无意义的忧虑和恐惧之中。她们不明白为什么自己每天晚上都觉得这么疲惫，而且她们从没想过自己的宝贵精力是如何白白浪费的。

人们居然愿意让没有必要的忧虑、烦恼来折磨自己的生命，以至于刚到中年就显得十分衰老，这难道不奇怪吗？看看那些年仅三十岁就已经皱纹堆积的女士，你就会明白，造成这种情况的原因并非工作劳累或生活陷入窘境，而是习惯性忧虑不安，这只会给她们的家庭带来混乱和不幸。

我知道有一位总是充满忧虑的女士专门制作了一个有可能发生的不幸事件的清单，这一举动给她的幸福生活带来了无穷的灾难。后来这份清单丢失了，经过很长一段时间之后，她又找到了这份清单，打开后令她吃惊的是她所列举和预言的不幸事件一件也没有发生。

这件事对忧虑者来说不正是个很好的暗示吗？写下每一件你认为将要发生的坏事，然后把这份清单藏起来。经过一段时间再拿出来看一下，你会惊奇地发现只有很少的事情发生过。

令人遗憾的是，许多朝气蓬勃的人，虽然拥有优秀的品质，却总是带着一张焦虑的面孔，内心充满恐惧和迷茫，而且总是在忧虑着昨天、今天、明天，甚至是能够想象到的所有的事。

在每天早晨开进纽约的地铁上，我注意到上班族总是一脸严肃，当地铁缓缓进站时他们常常身体前倾，好像这样可以加快地铁的行进速度以及节省时间，许多人会在地铁停下之前的几分钟就离开座位冲到门口。可以看出，他们的每一个动作都处于焦虑、紧张的状态，同时他们的表情严肃、扭曲，这些都表明他们的生活节奏不正常。

没有什么能像忧虑那样损害一个人的活力、消磨人的进取心和减损一个人的力量。

工作不会杀死任何人，但忧虑已经杀死了许多人。做事情给我们带来的伤害远不如惧怕做某些事带来的伤害大。由于惧怕，我们不仅在头脑中反反复复地演练要做的事情，而且在演练中还会联想到一些不愉快的事情。

忧虑不仅损耗我们的活力和能量，而且严重影响我们的工作质量，甚至会减弱我们的才能。当一个人的内心受到困扰时，他不可能以最好的状态投入工作中。身体内在的机能必须在顺畅无阻的情况下才能表现最佳。大脑感到困扰时，肯定不能清晰地、有活力地、条理分明地思考。在脑细胞被忧虑情绪“污染”之后，我们的注意力肯定难以像血液纯净时那样容易集中了。埃尔默·盖茨教授和其他著名的科学家都认为，长期焦虑者的血液已经被污染了，它里面包含有毒的化学物质和衰败的组织。他们已经证明愤怒以及其他有害的情绪会引起分泌液的化学反应，导致有害物质在人体内堆积，这对人的健康来说是致命的。

最糟糕的是忧虑会损害人们的思考能力。它阻碍和麻痹大脑的思考，以至于挫败了忧虑者的雄心壮志，而这常常导致他们染上酗酒或吸毒的恶习。紧接着，大脑持续的不良状态会夺去脑细胞更新的机会，一段时间之后，神经系统就会逐渐崩溃。久而久之，忧虑者会遭受失眠症和其他神经性疾病的折磨，甚至有时还会变得精神失常。

如果你至今一事无成，那就赶快摆脱忧虑的困扰吧！内心协调的最大敌人就是毫无意义的忧虑和担心。一群苍蝇比奔跑更容易让马儿感觉紧张，难道不是这样吗？鞭子的抽打、缰绳的紧勒比拉沉重的车更令马儿忧虑，难道不是这样吗？



我们在每天生活中遇到的小小的心痛和烦恼，损害了我们生活的舒适感和幸福感，它们比我们从未遭遇过的巨大困境更能毁灭我们的斗志。烦躁的人们总是在责骂和挑剔生活和他人，正是这一行为严重破坏了许多家庭的宁静和幸福！

一位上了年纪的女士是一名习惯性忧虑者，她对医生说：“我的脑袋已经迟钝了，已经没有力气去操心一些事情了。”许多人会因为没有精力操心一些事情而更加难过。他们认为操心是一种职责。如果他们不为自己所从事的工作操心，他们就会认为自己不够敬业。但他们从来没有想过操心要有限度。

忧虑什么就会为自己带来什么。担心自己会得病，就会为自己带来疾病。众所周知，历史上许多瘟疫的受害者都是因自己的恐惧和担心而致死的。

盖茨教授指出，如果把注意力集中在一只大拇指上，保持这种状态，十分钟以后这只拇指就会充血，并且温度会比另一只大拇指高两摄氏度。这也就是为什么当一个人忧虑身体的某个部位会患病时，那个部位就真的得病了的原因所在。

许多人因为长期忧虑自己会患上疾病，最终得了抑郁症。如果他们感觉到自己的头脑有一点反应迟钝、注意力不集中或者不像健康的大脑那样正常运转，他们立刻就会怀疑是不是自己的大脑出现了什么问题。

毫无疑问，没有充分咀嚼就把食物咽下去的“速食症”很容易造成消化不良。这种习惯与人们的习惯性忧虑也有很大的关系。

消化器官对忧虑是极其敏感的，当消化过程出问题，就会出现全身机能失调的现象。

忧虑和恐惧不仅容易使头发变白，还容易导致过早地脱发（被称为紧张性脱发）；还有一种影响是使面部失去弹性和光泽。

忧虑就像一把凿子，在人们的脸上残忍地刻出皱纹。我认识的一个人就是因为几周的忧虑而彻底改变了，他的那张脸已经“面目全非”，看起来似乎变成了另外一个人。

忧虑最糟糕的情形之一是对以往的失败念念不忘。它消磨了人们的进取心，使人们失去了目标，击碎了人们心中一直期盼的梦想。

一些人有纠缠于过去的不幸的习惯，他们对自己的短处和错误耿耿于怀，以至于他们的全部注意力都集中在过去而不是未来，他们看到的每件事物都在歪曲的光线下，因为他们只关注阴影。

曾经造成困扰的不幸画面仍然存留在人们的脑海里，它们在大脑中存在的时间越长，扎根就会越深，也就越难以消除。

你听说过有人能够从忧虑中获得益处吗？它曾帮助人们提升自我吗？它是不是常常与人们为敌——损害人们的健康，损耗人们的活力，降低人们的工作效率？

我们确信，有一种不受我们控制的力量在这个世界游荡，那就是忧虑；每时每刻忧虑都在让我们偏离成功的方向，使我们饱受失败的折磨；每一点忧虑和烦躁都会在我们的身上留下印记，并影响身体和精神世界之间的和谐以及降低做事效率，这种状况是违背我们的进取精神的，难道不是这样吗？

我们不要再忧虑！我们如果有这个习惯，就尽力改正它吧，并把我们对的困境告诉所有人。为了摆脱困境，我们唯一需要做的就是忘掉

它们，埋葬它们，而不是让它们继续生存。

通过保持健康，我们能够消除忧虑的诱因。良好的消化力、宁静的内心世界以及充足的睡眠都能够清除很多麻烦。在不正常的生理或心理状况下很容易滋生忧虑情绪。如果一个人的身体健康，居住环境整洁，生活美满，那么任何忧虑都不会找上他。但如果一个人身体虚弱，缺乏活力，而且仅有的一点力量也丧失了，那么忧虑会很容易找上他。

面对自己的内心时，如果你感到的是恐惧和忧虑，那就需要不断地用勇气、希望和信心去填满它。不要让任何幸福和成功的敌人在你的心中“安营扎寨”，要把忧虑这个吸血鬼赶出你的内心！

当你知道解药就藏在自己的内心时，你就能轻而易举地消除忧虑情绪。你无须去药店，也无须去看医生，解药早就为你准备好了。你唯一需要做的是用希望、勇气、愉快、宁静、沉着去代替消沉、沮丧、悲观和忧虑。互相对立的想法是不可能共存的，一方的存在意味着另一方的消除。

帕提说：“每当人们看到我的脸，发现没有皱纹时，他们都会问我是怎样保持年轻的。我告诉他们每当我感觉皱纹要来时，就会用笑声把它们赶走。而我对想保持年轻的女性朋友的建议则是要‘保持心情舒畅——少烦恼，多散步！’”

# 第十四章 恐惧——人类的诅咒

恐惧会让一个人成为他人的奴隶。这是暴君的锁链。焦虑则是一种折磨和痛苦的形式。

——钱宁

恐惧是精神天空里的一阵酸雨。它会引起心理、道德和精神的窒息，有时还会引起死亡，并且会造成精力衰竭和成长停滞。

——哈里斯·弗莱克

恐惧是什么？其实它是一种精神疾病，因为恐惧没有现实根据，恐惧对神志正常的成人的影响就像鬼怪对孩子的影响一样。

恐惧没有单一的特征，也不是许多事实结果之中的一个。然而它无时不在，无处不在，是一种彻底的诅咒。尽管恐惧没有事实根据，然而许多人都已经成了这个想象中的魔鬼的奴隶。

恐惧是毁坏美好生活的最致命的工具之一。它对所有人都具有破坏性的、毁灭性的影响。它通过损害人们的消化系统、消减营养供给以及降低身体和精神的活力，导致人们的身体贫血，进而危害身体健康。它磨灭希望、勇气，削弱行动力，最终使人们一事无成。

如果一个人怀着恐惧和不祥的预感做事，那么他的工作效率将会很差。恐惧会抑制人们的创造力、胆量，会抹杀人们的个性，削弱人们的思考能力。总是恐惧莫须有的危险是做不成大事的。恐惧通常表现为懦弱。如果你总是心怀恐惧，那么你就好像生活在一个肆意屠杀的年代，

你的幸福和抱负成了牺牲品，你的美好前程化为泡影！

恐惧会抑制人们正常的精神活动，削弱人们处理紧急事件的能力，因为在恐惧的控制下没有人能够思路清晰或行动果断、明智。

当一个人心情忧郁，对自己的事业倍感沮丧，当他对未来有可能出现的失败充满恐惧，并且害怕自己失败后会穷困潦倒，害怕让自己的家庭也跟着遭受苦难，那么，在这些他惧怕的事情发生之前他已经畏缩不前了。美好的前程与他无关，因为他在精神上已经失败了。

如果一个人驱逐内心的恐惧，始终坚持内心的理想，并保持一种满怀希望的、乐观的姿态，他就能以一种系统的、低成本的、立足长远的方式经营自己的事业，如此一来，失败将会很少发生。但是当一个人心情沮丧，失去了信心和自我控制的能力，并变得极度恐慌时，他就不会再付出努力以获得成功，而且人生的道路也会变得越来越窄。

他无法摆脱心中的这个恶魔，只得退缩。他的精神状态削弱了他的活力，减弱了他的抵抗力，降低了他的做事效率，毁灭了他的智慧。

恐惧的最糟糕的状态之一是预感到一些不幸的事情即将到来，这些不幸的事情就像火山爆发前笼罩在火山口的乌云。

一些人总是在恐惧这种精神状态中备受煎熬。他们总是担心一些巨大的不幸会降临在自己的身上，让自己失去金钱和地位；他们担心自己会遭遇车祸或者患上不治之症。如果他们的孩子不在身边，他们就会害怕孩子发生意外——火车脱轨、汽车着火或轮船失事等。他们总是在心中想象最糟糕的情景。“你无法预知会发生什么事，”他们说，“所以最好为最坏的情况做好准备。”

我认识一位女士，她多年以来一直预感到会发生一场大灾难，并坚信这将是一场难以阻止的灾难，因此她饱受心理折磨，陷入绝望。但是，当这个令她长期惧怕的灾难真的发生时，她惊奇地发现，灾难并没有击垮她。

因为害怕意外发生，我们遭受了巨大的心理折磨——害怕在街上被车撞倒，害怕因受伤而致残，害怕遭遇列车事故、船只失事，害怕闪电、地震——总之，我们什么都怕！然而现在，尽管我们已经旅行了很多地方，可我们依然四肢健全，有的人甚至连一点伤痕都没有。

我们是多么顽强啊，竟然能够与恐惧这个恶魔相伴一生。

许多女士都非常怕蛇，以至于她们在乡下总是坐立不安。她们总是想象自己会踩到一条蛇或者在其面前经过一条蛇。这种惧怕心理严重影响了她们的假期，因为她们从来不敢进入树林或在草地上行走。

我知道一些女士，她们生活在有响尾蛇分布的地区，由于非常害怕见到这些蛇，以至于她们从来不敢独自去任何地方，她们总是生活在一种会看到这些可怕家伙的预感之中。

一些在热带地区旅行的人由于惧怕有毒昆虫和爬行动物，以至于在那里内心从来没有平静过。他们总是想象这些可怕的家伙会在晚上爬到自己身上来。

我认识一个生性惧怕疾病的人，他总是生活在对疾病的恐惧之中，这使得他非常痛苦。如果他感觉自己感冒了，他就确信这个病会严重损害他的身体。如果他感觉嗓子痛，他就认为自己会得扁桃体炎，甚至会导致不能进食。如果吃过饭后有一点心悸，他就认为是过度的心理压力造成的，并认为自己患上了严重的心脏疾病。

由于他过于担心自己的身体健康，他的家人和朋友都认为他是一个难以相处的人。他总是想关上窗户，或许他是想暖和些，没有人知道他想做什么。他的朋友从来不邀请他去某些地方，因为他对食物太挑剔了，并且总是想象自己会在旅馆烧死，在火车或轮船上丧命。

当然，这是一个略带夸张的事例，但是的确有许多人一生都饱受类似恐惧的折磨。这样的人除了在极少的瞬间外，从未在生活中感受过幸福。他们像奴隶一样工作，为的是积累更多的钱，但他们却从未享用过这些钱。在他们看来，生活是令人担忧的。他们总是担心自己的财产会失去，或者担心一些可怕的事情会发生。

一生中最不幸的事情，莫过于把精力耗费在恐惧这个恶魔上。在多数情况下，恐惧或者担心被证明是毫无必要的、多余的，因为它只是想象的产物，是毫无根据和基础的。我们一直害怕的那些事情其实从来没有发生过。

形成习惯的恐惧会减损人的寿命，因为它严重损害了人们的身体机能。恐惧的可怕力量得到了证实：恐惧心理能够改变人体内分泌物的化学结构。恐惧的危害不仅仅是让人过早衰老，而且是让人过早死亡。

敏感、焦虑、身体虚弱的人往往最容易遭遇恐惧的打击。我们都知道想象常常夸大事实，而那些敏感、焦虑或身体虚弱的人经常会想象事情可能发生的最坏情形。强健、精力充沛的体魄本身就能够消除恐惧心理，而当身体的活力和抵抗力下降时，恐惧就会到来，并给身体带来痛苦。

一个正常成长的孩子，其内心是没有恐惧倾向的，他也不知道恐惧意味着什么。

让恐惧这个恶魔跟随和烦扰一生并不是我们的真实意愿。恐惧是在我们的大脑里产生的，是我们思想和行动的产物。几乎在任何地方我们都能看到恐惧给人们的生活带来的巨大危害。比如，过早的皱纹堆积，满头的白发，下垂的肩膀，焦虑的面庞.....这些都是恐惧心理带给我们的蜕变。

一位著名的神经学专家说：“我不得不无数次地承认一个不幸的事实：只需要懂得一些常识性的生理和心理保健原则，至少80%的恐惧症儿童就可以得到及时的治疗和拯救，而治疗的关键性要素就是不断地给予孩子精神鼓励！”

对于母亲和保姆来说，通过吓唬孩子来让他听话比起安慰他、规劝他要容易很多。那些无知的母亲总是利用孩子的恐惧心理，把其作为最迅速、最有效的迫使孩子听话的方式。

“恐惧就像一条穿过生命之网的邪恶的线，从生命的开始直到生命的结束，”赫尔卡姆博士说，“我们刚一出生就进入了一种恐惧和惧怕的环境中，而我们的母亲在我们出生之前，已经在同样的环境中生活了几星期或几个月了。我们害怕我们的父母，害怕我们的老师，害怕我们的玩伴，害怕鬼怪，害怕各种规则、条例和惩罚，害怕内科医生、牙医、外科医生。成年人的生活则常常会处于一种焦虑状态，这种焦虑是一种温和的恐惧。我们害怕事业失败，害怕失望和错误，害怕公开的或隐蔽的敌人，害怕贫穷，害怕舆论，害怕交通意外，害怕疾病，害怕死亡以及死后的不幸。人从摇篮到坟墓都被恐惧困扰着，是真实的或想象的恐惧的受害者。这些恐惧不仅来自人们的内心，还来自人们的盲目自欺、不忠实的信仰以及人们过去和现在的一些常见错误。”

我们当中的大多数人就像害怕自己影子的傻孩子，在人生的很多方



面都拙于抉择，以至于无法高效地推进我们的事业。

最近出现的挤兑风潮说明即使是在经济繁荣时期，恐惧心理也会导致金融恐慌。尽管这种恐慌没有什么真凭实据，但确实给金融业带来了巨大的冲击。这种恐慌的源头是投机者和推销商，他们谎称自己是银行家，以虚假的资产去操控股票市场，进而实现其阴谋。金融风暴来临之前，整个国家的资本运行良好，失业率低。无论有什么技能，只要愿意工作，任何人都可以找到工作。国家经济运转良好，整个国家欣欣向荣。然而，正当我们享受不同寻常的繁荣时，金融风暴不期而至，随后一切都改变了。在最重要的几位金融家表达出信心不足之后，次要的敏感的金融家们就会迅速夸大这些恐惧，并传播它们，直到它们蔓延整个金融界。然后这种恐慌会像洪水一样流向大众，直到尽人皆知，人们在汽车里、大街上、餐厅里——在任何地方谈论金融问题，于是人们开始想象大量失业和饥饿的可怕景象。

换句话说，人们的思维只关注自己预料和相信的即将到来的情景，当然，这种心态也会促使这个情景的出现。如果他们由争吵转向坦诚讨论，他们是能够阻止这种精神恐慌的，因为信心几乎是万能的。当然，恐慌常常也有现实原因，比如农作物收成不佳。但即便如此，人们也会因恐惧而严重夸大事实，于是，总是预测出比现状更严重的状况来。

许多人都因为惧怕他人的批评和嘲笑而备受折磨！许多人都生活在他人的想法中！他们在生活中所采取的每一步行动，都要承受对流言蜚语的恐惧。许多人最害怕的是他人的嘲笑。恐惧通过扰乱人们的心智，令许多人陷入了犯罪的深渊。恐惧已经引起了无数可怕的人间悲剧。

一位荷兰画家为了完成一幅素描，进入了一个满是骨骼和其他身体器官的房间。他很疲倦，于是很快就睡着了。突然他被地震的摇晃惊醒

了。当他醒来之后，他看到了那张自己所画的骷髅画像。这幅画因为地震摇摇晃晃，这位画家误认为是骷髅复活，于是被吓得破窗而逃！尽管他的身体没有受伤，但却因为过度恐惧而死去。

有许多士兵是被吓死的，即便敌人的子弹或弹壳没有进入他们的身体，他们也认为敌人击中了自己的要害部位。新奥尔良的威廉·帕克博士说他曾被要求护理一位高大的士兵，这个人是被救护车送到医院的。救护车上的医务人员故意吓唬他说，在战斗中击中他的子弹给他造成了致命伤。这个人尽管高大、强壮，却仍被吓得脸色苍白，而且“他不断地痉挛抽搐，并处于随时都有可能崩溃和死亡的状态”。检查显示，他的身上没有出血的地方，但是这个人却被医务人员告知他有可能存在致命的内出血。他以为自己已经被子弹击中了，因为他看到了子弹在衣服上留下的洞，于是，他的恐惧不仅没有减少反而增加了。但检查显示，子弹根本没有进入他的身体。实际上，子弹是被一枚纽扣挡住了，当衣服被脱掉时子弹就落到了地上。医生拾起子弹拿给这个人看时，他几乎崩溃了。可就在一瞬间，他的脸色不再苍白，他的脉搏和体温也很快恢复了正常，他呆滞的眼睛里立即散发出感激的火花，最终这个濒临死亡的人喜笑颜开，从检查台上下来，向医生致歉，然后意气风发地离开了。真是不可思议，一个濒临死亡的人竟然能够在几分钟之内变得精神饱满。

如何获得勇气应该成为学校里的必修课，因为我们为获取成功和幸福所做的每件事都依赖于它。勇气不仅能够极大地增强人们的精神力量，而且还能够弥补人们的许多缺陷和弱点。

不要为那些从来不会发生的事情感到恐惧，就像你会放弃那些让你痛苦的坏习惯。用勇气、希望和信心装满你的心灵吧！

不要等到恐惧已经蔓延到你的思维意识和想象里时才采取行动！不要只是想着驱除它而不采取行动！所有的恐惧心理，无论有多强烈，无论在意识里扎根多深，都能够被它的对立面抵消或者根除。

有一次查尔摩斯博士乘坐马车时，正好坐在车夫旁边，他注意到车夫约翰总是狠狠地鞭打落后的马匹。于是他问约翰为什么这样做，约翰回答说：“落后的马匹因为害怕路上的白色石块儿而退缩不前，我用鞭子抽它是为了让它记住，避开石头然后向前冲！”查尔摩斯博士回到家里，写下了《新理念的驱逐性力量》，他认为要想驱除恐惧，必须在思维意识里注入新的理念。

无论恐惧以何种面目出现，比如担心、焦虑，在一个充满了勇气、无畏、信心、希望、自信和独立的心灵中都一刻不能生存。恐惧是一种对虚弱的感知。当你怀疑自己能否妥善处理你害怕的一些事情时，恐惧就会随之而来。比如，我们对疾病的恐惧就是由于我们担心自己不能战胜它而出现的。

拿破仑曾常常去视察疫区的医院，这些医院甚至连医生都不敢去，而他却敢于将手放在染有瘟疫的病人的额头上。他说，只有不害怕瘟疫的人才能战胜瘟疫。

杜克博士在他的作品《思维对身体的影响》中说道，许多疾病都是由不同形式的恐惧造成的。他声称：“精神失常、痴呆、肌肉和器官的瘫痪、大量排汗、躁狂症、黄疸病、头发短时间内变白、脱发、突然龋齿、因严重贫血导致的神经性休克、子宫疾病、畸形儿、皮肤病（如丹毒、湿疹）以及许多其他疾病，都可能由可怕的健康敌人——恐惧引发！”

他进一步说道：“当黄热病、霍乱、天花、白喉以及其他恶性疾病在社会上流行时，许许多多的人会成为自身精神状态的受害者！恶性疾病通过破坏人们的身体抵抗力和免疫力，使人们备受折磨，同时提高了人们的死亡率！”

在可怕的接触性传染病的流行期，那些敏感的和充满恐惧的人最容易恐慌，他们通过人们的谈论、讨论以及阅读报纸时产生的真实画面，来不断增加自己的恐慌。他们的脑子里满是消极的画面：呕吐、精神错乱、死亡、悲痛。

传染病专家赫尔卡姆博士认为，在极度恐惧的情况下，即使没有细菌和病毒，黄热病也会暴发。恐惧本身就是一种传染病。它不凭借演说或标语也能够传播。它以闪电般的速度从一个人向另一个人扩散。如此一来，为我们带来恐惧这个恶魔的人很有可能是我们最要好的朋友或帮手。

赫尔卡姆博士提到，1888年，当黄热病在佛罗里达州的杰克逊维尔市出现时，大规模的恐慌横行南部各州。他说，这种精神恐慌几乎遍及美国南部的城镇和乡村。这有些类似于剧场失火时、轮船下沉时或军队溃败时人们的恐慌。此时，勇敢的人突然变成了懦夫，聪明的人变成了傻瓜，善良的人变成了恶魔。

发生在俄罗斯的一场霍乱向我们提供了一个关于恐惧对人们的可怕影响的绝佳事例。被送到医院的许多病人，表面上看来具有霍乱的典型症状，但经过仔细检查之后，却发现病人没有患任何病，那些症状都是由恐惧心理造成的。有时候，疾病的症状并不表示已经患上了某种病，可能只是心理作用。于是，圣彼得堡的官员只好发布公告，以平息人们的心理恐慌。

毫无疑问，恐惧提高了疾病的致命性，因为恐惧能够通过摧毁人体的自然抵抗而加快人的死亡。

我们大多数人都会因害怕一些或大或小的事情而感到困扰，这些事情可能是看得见的也可能是看不见的。也有许多人会被各种类别的愚蠢的迷信束缚，被保守、“妖怪”和恐惧束缚，被坏运气束缚，有些束缚是从祖先那里一代一代流传下来的。尽管原始文明中的迷信观念早已被教育和科学抛弃，但如今很多人依旧是迷信观念的奴隶。

有许多人虽然嘲笑愚蠢的迷信观念，但他们仍然会受它们的影响。例如，许多有才智的人会受到数字13和星期五的影响！即使是十几岁的孩子也不会愚蠢到相信一个数字就拥有伤害他们的力量，然而那些成年人却会像惧怕魔鬼一样惧怕它们。一些旅馆没有标号为13的房间或套房，因为他们发现标号为13的房间没有人愿意住，并且许多建造者不允许他们的房子被标上13这个号码。在这种情况下，他们常用12.5代替。

想想一个无生命的标志牌或一些机械的数字，它们在漫长的岁月里甚至不能移动分毫，想想它们竟能够改变我们人类，或者让某种事物与人类的命运产生联系，这可信吗？如果数字13能够对一个人产生影响，那它是如何做到的？不可能有无原因之结果。这些数字能动吗？它们有生命或力量吗？它们能够带来什么影响？它们知道所有的事吗？它们拥有智慧吗？谁曾看见它们完成的事情？

曼哈顿歌剧院的意大利导演西格纳·帕格尼尼在10月13号带着许多剧院明星，登上北德劳伊德号轮船到了纽约港。然而，船到了之后，尽管曼哈顿歌剧院的经理人奥斯卡·哈默斯泰因请求大家登岸，但无论是导演还是歌手都拒绝登岸，因为他们认为在13号登岸不吉利，会为自己招致祸端。

“毫无疑问，这太奇怪了！”帕格尼尼对采访者说，“大多数意大利人和所有艺术家都避免在每个月的13号做任何重要的事情。就我个人而言，昨天晚上如果登岸的话，我会非常不开心，我的夫人也会有同样的感受。我们大家都很担心这次曼哈顿歌剧节能否成功。这并不是说我们认为自己是剧院成功的最重要因素，而是说一些可怕的灾难可能会通过我们带给剧院。正是因为意识到这些，我才不敢在10月13号登岸。”

每星期中任意一天对人类又有什么样的影响呢？我们所称的星期五，只不过是人们对时间的机械划分，是一个随意取的名字，仅仅是为了人们的方便而已。在星期五这个词里面有才智、大脑、力量或生命吗？如果没有，它又怎能给你的事业带来灾难？然而，“黑色星期五”的迷信观念仍然强烈地影响着人们。许多人从来不会在星期五旅行或开展重要的活动。

还有一些人是预言家的奴隶。有许多人因为这些无知的人——预言家的残忍预言而变得意志消沉，信心、勇气全无！

我认识一些有才智的人，他们竟然也会任由那些骗子愚弄。每当要去重要的事情时，他们都会去咨询占卜师或预言家。如果他们丢失了什么东西，他们马上就会向这些人寻求建议。

当一个人被告知，在某个年龄他将遭遇一些不幸，在某个时刻他将失去他的妻子和孩子，或者在40岁时他将死去，听到这样的话，他会做何感想？

有许多被他人预言的事情的确发生了，但不必惊奇，因为这其中暗含着一条科学法则：我们恐惧什么，什么就会发生。

在拜伦还是个小孩子的时候，有一位预言家告诉他，他会在37岁时

死去。从那时起，这句话始终困扰着拜伦，在他37岁那年他患了病，他说自己没有希望康复了，因为命中注定他将在那一年死去。他对这一念头的坚信摧毁了他对疾病的抵抗力，并最终向正在困扰着自己的疾病屈服了！

根治迷信或恐惧的最好药方是知识，知识会让我们懂得迷信或恐惧反映的并不是现实，它们仅仅是想象力的产物，是病态思维所绘制出的一幅图画。真正健康的心灵不懂得什么是恐惧！

如果恐惧能够从人类的心灵里完全驱除，那么，人类文明将实现跨越式发展。

恐惧是一个可怕的妖怪，它束缚了人们前进的脚步。比起其他任何因素，恐惧让人们遭受了更多的痛苦、损失、不幸和失败。然而，尽管这个魔鬼已经控制了很多人的生活，但我们仍然可以像击败其他威胁精神平静和幸福的敌人一样，将它征服和彻底消除。

新的人生哲学教导我们，我们是自己命运的真正主人；我们能够通过积极的暗示击败任何破坏我们成功或幸福的敌人。它还告诉我们，在这个世界上没有什么强大的力量会向我们投掷不幸，有一种伟大的创造性的力量始终支持我们，保护我们，赠予我们成功、幸福和庇佑，而我们只需打开心灵就可以接收它。

# 第十五章 自制和愤怒

如果你常常感觉到自己能够控制自己，那么你就是自己的主人了，这种感觉能给你的人格增添尊严和力量，能够在各方面助力你的人生。

“向我证明，”奥莉芬特夫人说道，“你可以控制你自己，然后我才会说你是一个受过教育的人；做不到这一点，所有教育都是毫无意义的。”

“当一个人不能控制自己时，他绝不能做好任何事。”

很多人由于缺乏自控力，而摧毁了自己的远大抱负、杰出才能、良好教育等所有方面的优势。

每天的报纸都会告诉我们，一些人由于一时的生气，给了他人致命的一击或向他人残忍地开了一枪，就这样他们失去了他们的朋友，失去了他们的生命或自由。

问问那些在监狱服刑的人，坏脾气是怎样让他们自食其果的？这些不幸的人中有多少人由于一时的怒火而失去了一生的自由，而那一时的怒火很可能只持续了一分钟！在一瞬间扣动扳机，残忍地开了一枪，但朋友却再也无法醒来，罪行也已无法更改！

哦，当你满腔怒火时，悲剧就已经注定！

许多人因为坏脾气，失去了好的工作职位，失去了人生的大好机会。在怒火中烧的一瞬间，他可能已经把自己的工作和那些在工作中靠



摸爬滚打积累起的经验全都抛诸脑后了。

我认识一位非常有能力的编辑，他在这个国家最好、最大的日报社工作，并拥有一个很好的职位。在许多题材上他都是一位有说服力、充满活力、表现出色的作家，同时他还是一位杰出的历史学家，也是一位热心人，愿意帮助任何需要帮助的人。然而由于他的坏脾气，他又是一个彻底的失败者。在一时的怒火之下，他毫不犹豫地放弃了自己经过许久的努力才得到的职位。他认为能力是最关键的，然而他却四处碰壁，几乎不能维持自己的家庭。在经历了这样的生活之后，他必须意识到：自己是坏脾气的奴隶。

我们到处都能看到不受控制的坏脾气的受害者，他们因自己的怒火失足。他们在一瞬间就失去了花几个月甚至一生才能够得到的东西。他们不断地向上爬，却屡屡因为坏脾气掉下去！

我认识几位老人，他们的事业都曾因为坏脾气而陷入困境。他们总是无法克制自己向异议者提“一点儿自己的想法”。无论这对他们自己的利益多么不利，无论事情有多么危险，他们都不会让自己的舌头和脾气屈服。

可见，当你发脾气时，给他人“一点儿你的想法”是多么昂贵的生意啊！

我认识一位非常能干的商人，他由于在火冒三丈的时候告诉了人们自己的想法，从而彻底毁掉了自己的名誉和事业。他发脾气时，总是说什么难听说什么。他叫喊他人的名字，毫无顾忌地咆哮。他的火爆脾气致使许多员工都辞职了，要想留住拥有敬业精神和杰出才能的员工是不可能的。

我见过受怒火控制的人，他们做起事来与其说是人不如说是鬼。我想起一个人，每当他被可怕的怒火控制时，他都会砸碎所有能够碰到的东西，妨碍他的人也会成为他连珠炮式辱骂的对象。我曾看到他在盛怒时，竟用棍子和篱笆上的枝条击打动物，几乎把它们打死。他怒目而视，活像一个疯子，所有认识他的人见状都会慌忙躲避。当犹如魔鬼的愤怒控制他时，他很快就变成了一个疯子，但是他却对自己的所作所为一无所知。在怒火停息之后，他会为此精疲力竭。

一个被难以抑制的怒火控制的人就是暂时性的精神失常。他被心中的魔鬼控制了。当一个人不能完全控制自己的行为时，他就不能算是精神正常。在失控的状态下，他很容易做出令自己遗憾终生的事情。许多人在回顾过往时，会看到一种满是伤痕的人生，看到一个充满难以言说的屈辱和羞愧的人生，之所以会这样，都是因为他们的坏脾气，都是因为他们没有学会自控。

作家和艺术家都曾描绘过，一些害人的激情——愤怒、忌妒、报复、怨恨——在人的一生中扮演着破坏性的角色。想象一下，一次怒火的激烈爆发是多么耗费精力和体力！这要比一连几周的正常工作更费神。当你重新面对自己，并意识到发生了什么事情，你必定会处于羞愧、自责、悔恨、失去尊严的状态中。

怒火对人的身体和性格造成的伤害比喝醉酒还要大。在正常的人生里，与酒相比，仇恨能够留下更深的伤痕。嫉妒、愤怒、难以抑制的悲伤对身体的伤害比多年的过度吸烟更大。焦虑、苦恼、责骂会向身体里注入比香烟更多的慢性毒药。

“今天，许多灵魂由于怒火的燃烧而处于糟糕的状况之中。”

毫无疑问，难以抑制的怒火减损了许多人的寿命。一些人在放任自己发火之后会颤抖几个小时，甚至不能进入工作状态。

我知道有一个家庭由于激烈的争吵使每一个家庭成员都身感不适，并最终都患了病。在怒火中烧之时，他们甚至想把对方撕碎。在很短的时间内，他们的脸色大变。在他们发生争执时，你可以看到他们犹如愤怒的魔鬼般在“战斗”。我们都知道，像这样的争吵、诽谤、嘲笑、斥责、辱骂只会带来一种结果，那就是不和谐和混乱。

多少人由于任由愤怒摆布，致使自己杀害了家人或朋友，而十分钟之前他们却从没想过要伤害任何人。很显然，在怒火的蒙蔽之下，再好的人也会犯下邪恶的罪行，做出残忍的行为。

我认识一位女士，她放任自己大发脾气，在心情平静下来之后，她已经精疲力竭了。在接下来的几天里她都像孩子一样虚弱，看起来好像经历了许多可怕的折磨。剧烈的头痛和其他方面的身体不适也跟随而至。

医生们都知道，大发脾气会严重破坏人体的神经系统，会使得受害者的身体垮掉。我见过一位女士，她因为受内心的魔鬼控制而使自己在短短的一年时间里，仿佛变成了另外一个人，甚至连她的朋友都认不出她来了。

一旦愤怒控制了一个人，就会让这个人的人生发生改变，并会让他的世界带上强烈愤怒的色彩。在愤怒的状态下，人的推理能力会完全瘫痪，受害者会任由这个思想里的魔鬼摆布。就连大脑结构都会因为心中怀有一个可怕的精神敌人而发生改变。

有时，我们能够看到，一些人在大发脾气时可能会突然失去自己的

生命。无论何种原因，突发的、激烈的愤怒都有可能导致心脏衰竭，尤其是对那些心脏虚弱的人来说。频繁地大动肝火很容易导致中风。愤怒会在大脑中催生有毒物质，会对大脑造成严重的破坏。

我们常常由于愤怒、嫉妒、怨恨、报复，而承受着羞辱和失去自尊的折磨。但是我们没有意识到，它给我们的整个生理和精神系统所带来的永久的、难以弥补的伤害。

难以抑制的愤怒的确能够改变身体内各种分泌物的化学成分，能够催生出致命的有毒物质。精神力量总是寂静无声的，致使我们意识不到它们有多大的力量。我们已经习惯性地认为疾病只是身体机能紊乱的结果，于是很自然地把疾病的治愈与药物或其他形式的治疗方法联系在一起，以至于我们很难看到疾病与精神紊乱、失衡的联系。

众所周知，大发脾气会迅速影响心脏功能，而精神物理学家还发现在愤怒爆发之后，人体的血液中会立刻产生有毒物质。这也就解释了，为什么在愤怒、恐惧、焦虑、忌妒或报复之后，我们会感到如此沮丧、精疲力竭和紧张不安。这是因为有毒物质和有害的分泌物已经融入了大脑和血液。

即使一个人的身体非常强健，他也会因不能承受难以抑制的怒火而屈服于神经中枢所受的持续折磨和扭曲。每次你怒火中烧，你都会彻底改变所有正常的精神和生理过程。你体内的所有组织都在反抗着你大发脾气时的狂风暴雨，你的所有心理机能都在抗议着愤怒情绪的压迫。

如果人们意识到任由坏脾气摆布的危害性，如果他们看到坏脾气过后的可怕景象，就像他们看到过的龙卷风过后的惨象，人们就不会动辄发怒了。

由愤怒催生的毒素在血液中循环，并通遍全身，影响着生命中枢。脆弱的脑细胞、神经系统以及所有身体器官都因为血液中的毒素而受到伤害。

为什么这么多人体弱多病、身体状况不佳，其中一个原因是，细胞生命不断地受到血液毒素的损害和阻止。只要精神中毒过程仍在身体里进行，任何人都无法获得丰富的、充足的和强大的生命力。

再也没有什么比难以抑制的坏脾气、忌妒或愤怒更能损害脆弱的身体系统了。大脑和神经系统都习惯于在安静、平稳、和谐的状态下运行，只有如此运行，它们才有能力为我们做好工作和获得幸福提供最强大的动力。然而，神经系统就像一台脆弱的机器，当运转速度太快或没有添加润滑油，或没有一个平衡轮保持机器的运转时，它很快就会瘫痪。

那些常常责骂、烦躁、恼怒的人，已经被自己的坏脾气彻底控制了，他们丝毫没有意识到，坏脾气正在损害他们的健康，危害他们的生命。

所受的教育不够完善或者缺乏训练的人往往很难控制住自己，这样的人在一段时间里是一个正常的人，而在另外一段时间里他有可能是一头野兽。因为在其心中居住着一头野兽，它是不受束缚的，常在精神王国里肆意奔跑，为所欲为。直到他能够控制住自己，这头野兽才会停歇。

心理学家佐皮鲁斯说过：“从苏格拉底的相貌特征可以看出，他是一个愚蠢的、残忍的、放荡的、嗜酒的人。”苏格拉底很赞同这种分析，他说：“从相貌来看我的确具有这些罪恶的特征，但是通过持续不

断地修炼德行，我已经抑制和克服它们了。”

每个人拥有的神圣的力量，远比敌人给你带来的恶劣情绪和卑劣品质要多。如果你想培养和使用这种神圣的力量，那就绝不能成为任何恶劣情绪和卑劣品质的奴隶。

莎士比亚说过：“如果你还没有这种美德，就去获取它吧！”

事实上，爱默生也曾说过类似的话：“如果你想拥有一种美德，那就假设它已经属于你了，占有它，进入这个角色，然后像一位优秀演员那样，沉浸在自己所扮演的角色之中。”无论你的弱点多么明显，一定要镇定从容地假设，坚定地向你期待的方向努力，直到你获得了某种美德，并把它付诸实践。不要总关注自己的弱点，要全面地看待自己。竭力想得到某个东西，就是尽可能地向它靠近，我们接近的程度取决于我们的坚持和努力。

如果你总是愤怒和大发雷霆，或者如果你仅因一点点烦恼就将所有东西摔得粉碎，那么，就不要在悔恨自己的弱点上浪费时间。把你理想中的性格特征作为做事准则，比如沉着、谨慎、冷静。努力使你自己相信，你不是一个暴躁的、神经质的或容易激动的人；相信你能够控制住自己；相信你能够保持镇定；相信你不会因为一点点烦恼就大发脾气。你会惊奇地发现，长期保持稳重、沉着、平静的姿态能够帮助你成为和理想中的自己一样的人。无论发生多么令人苦恼或恼怒的事情，无论你周围的人多么激动和喧闹，你都不会偏离自己的中心，让自己失去控制。

坏脾气在很大程度上是妄自尊大、自私和虚荣的结果，性格特征中存在这几点的人都会继续任由坏脾气摆布！坚毅勇敢、品格高尚的人不

会解开“战争之犬”，因为他们知道它只会迅速地把他们的挚友变成敌人。

我们都知道，在头脑发热的时候控制自己的意识和话语是多么困难，但是我们也知道，成为愤怒的奴隶是多么危险、多么致命。它不仅损害我们的性格，降低我们的效率，而且让我们倍感羞愧。如果一个人不能控制自己的行为，那么他就不是自己的主人。

从理性的宝座上下来，受内心的野性控制，即使只有几分钟，对你来说也是相当危险的。许多人都是因为日益严重的情绪失控而变得情绪失常。

想想看，作为万物之灵长的人，从理性的宝座上下来，承认自己暂时不是一个人，承认自己无法控制自己的行为，允许自己做那些卑劣的事情，允许自己说一些伤害和刺痛他人的恶毒话，允许自己投掷冷嘲热讽的标枪！想想这种疯狂，它竟然会让一个人去击倒自己最真挚的朋友，或者用残忍的话语去触及朋友的痛处！

孩子们依靠经验知道，应当避开烫的东西，否则会被烫伤；不要接触尖利的东西，否则会被刺伤。然而，尽管我们都知道坏脾气的危害，知道发脾气之后要经受长达几天甚至几周的剧烈痛苦，但许多成年人仍不去消除坏脾气。

那些已经领悟到正确思考和自控奥秘的人，知道如何保护自己免受精神敌人的伤害。他们知道，当头脑燃起怒火时，烦躁和愤怒只会火上浇油，他们应该做的就是找到平静、沉着、和谐，把它们当作灭火器扑灭大火。可见，与愤怒相反的想法会迅速灭掉愤怒的火焰。当邻居的房子着火时，我们绝不会带着油桶前去救火，我们也不会火上浇油，我们

会选择用水救火。然而，当小孩子大发脾气时，我们却总是习惯于通过增加燃料来灭火。实际上，因怒火而给孩子带来的不幸、罪恶、痛苦，都是可以避免的，只需为人父母者训练孩子的自我控制能力，引导孩子进行正确的思考。

如果我们看到一个人身陷沼泽之中，并且拼命挣扎试图救出自己，我们会毫不犹豫地跑过去救他。我们绝不会想把他推到更深的地方，增加他的不幸和危险。但是不知什么原因，当一个人生气时，我们总是在其怒火上添加燃料，而不是想方设法帮助他灭掉怒火。那些有坏脾气的人需要感激的是那些尽力控制和阻止他们说和做一些会让他们后悔的事情的人。

以后当你看到一个人心中的怒火一触即发时，如果你知道他正在竭尽全力克制自己的怒火，那么，你就要帮助他扑灭怒火，而不是火上浇油，触发大火。这样做，不仅能够给予他莫大的帮助，而且能够增强你的自控能力。

不能控制自己的人就像没有罗盘的水手——只会任由船随风飘荡。每一次大发雷霆，每一个不负责任的想法，都会像海浪一样重重地拍打他的船，让他偏离自己的航向，使他几乎不可能到达所期望的目的地。

自制力是人格中的关键要素。自制力让我们能够镇定地、从容地直视一个人的眼睛，即使是在他人的激怒时也丝毫不生气。自制力所赋予我们的这种力量是其他任何事物都不能给予我们的。如果你常常感觉到自己能够控制自己，那么你就是自己的主人了，这种感觉能给你的人格增添尊严和力量，能够在各方面支持你的人生。这就是思维控制的顶点。



# 第十六章 快乐——上帝的灵丹妙药

快乐是上帝的灵丹妙药，每个人都应该沐浴在快乐之中。担心、阴郁、焦虑，都是生命的锈迹——生命应当被快乐的油脂擦亮。

——奥列佛·文戴尔·哈马斯

加利福尼亚的一位女士，遭遇了巨大的不幸，饱受沮丧、失眠和疾病的折磨。于是她决定要彻底摆脱让生活无比沉重的忧郁情绪。她为自己立下了一条规矩：不管情境好与坏，她每天都至少要笑三次。同时，她训练自己，只要受一点点的激发，就要放声大笑，或者下班回家后，寻找某种方式自娱自乐。很快她就获得了良好的健康状态和愉悦的心情，她的家也成了一个充满阳光和快乐的住所。

如果人们知道笑声、愉悦以及常常露出快乐和开心表情的医疗功效，一半的医生将面临失业。

莱克格斯曾经在斯巴达餐厅前立起一座快乐之神的雕像，因为他认为再也没有比笑声更好的调味料了！

笑声毫无疑问是最好的天然药物。它能使紊乱的身体机能趋于和谐；它能使我们的精神系统保持稳定；它能够防止单调、辛苦的工作带来的痛苦。它是上帝赐予我们的神圣礼物，它能保护生命、改善健康、营造快乐、制造成功。

笑声，就像一个气垫，在人生旅途的困境中，它能够缓解路途中的颠簸。笑声，总是健康的，它常常能够让一件不正常的事情恢复到正常

状态。笑声是治疗心痛、治疗生命创伤的灵丹妙药，也是延年益寿的法宝。比起那些生活得过于严肃的人，那些通过尽情地笑来让自己身心和谐的人寿命更长。

为了恢复正常，我们身上的那些快乐因子必须被释放出来。笑声就是一种释放快乐的方式，它能够把人们从忧郁中解救出来。

现代人的生活是如此严肃，以至于许多人都失去了笑的能力。许多人尽管能够勉强自己轻笑一声，但由衷地放声大笑对他们来说仍是很陌生的事情。他们紧张不安地追逐着金钱，他们为了生活疲于奔命，被各种时间表和计划控制，以至于他们没有时间去放声大笑。他们不知道笑的习惯的药用价值，不知道笑声能够清除头脑中的烦恼，能够消除担忧、焦虑和生活压力，能够让人忘掉那些折磨人的事情，能够化解摩擦，能够让人生更有价值。

对那些失去了笑的习惯的人，我想说：把你自己锁在房间里，然后练习笑。对着你的照片笑，对着柜子笑，对着镜子笑，对着所有你见到的东西笑，如此一来，僵化的面部肌肉就能够充满活力。

在办公桌的角落里，林肯总是会放一本最新一期的幽默故事书，他习惯于在自己疲惫、苦恼或沮丧的时候，把它拿起来读一章以放松心情。任何幽默故事，不管是清晰合理的、机智的，还是纯粹胡闹的，只要能够给读者带来快乐，就是一个好的故事。

在事业成功方面，笑声是一个关键性的因素。许多本可以成功的人今天却躺在失败的坟墓里，原因在于他们对待生活太过严肃。他污染了他周围的空气，以至于空气变得不再健康，甚至减损了他的力量。

我们经常听患有消化不良症的女人（尤其是娇弱的女人）说，她们

不理解为什么她们出去吃夜宵或参加宴会时，尽管痛快地吃了许多不适宜吃的食物，也没有感到身体有什么不适。

她们没有意识到那是由于她们精神状态的改变。她们很享受吃夜宵或者赴宴的过程，度过了愉快的时光。她们亲切地交谈，相互之间开玩笑，并畅快大笑。这种欢快的、愉悦的环境彻底改变了她们的精神状态。当然，这种状态也影响到了消化系统，因为笑声和愉悦的心情是消化不良的克星。只要能够把她们的注意力从消化不良症上面转移开，任何事物都能够改善她们的消化状况。当她们在家里担心自己的健康时，她们所吃的每一口食物只有一小部分被消化，当然就容易造成她们消化不良了。但是当她们心情愉悦的时候，她们就会忘记自己的病症，之后就会惊奇地发现她们很享受自己的食物，而且没有感觉到不适。这就是精神的作用。

“快乐的力量，”桑德尔森博士说，“……并不是像药物那样人为地刺激身体组织，这会导致疾病的复发和更大的损伤；快乐的影响是一种再造生命式的影响，它通过正常的渠道传输，能够到达身体系统的各个部位。快乐让我们的眼睛更明亮、脸色更红润、步伐更矫健，它能够持续提升内在的力量。快乐令血液循环更顺畅，身体组织中的含氧量增加，身体愈加健康，疾病逐步被驱除。”

没有什么药物比快乐更有效。一个快乐的、热心的、阳光的医生比一家药店里的所有的药都宝贵。我们经常看到，医生的到来总是能创造奇迹，特别是在病人恐惧和紧张的时候。沮丧、绝望都被他安慰和自信的微笑化解了，并且许多伤痛也因为他的精神鼓舞而得到缓解。

当病人在医生的脸上寻求希望时是多么热切啊！没有什么药物可以像一个鼓励的眼神那样拥有神奇的效果！

一位朋友曾告诉我，当他还是一个孩子时，他家的家庭医生经常到他们家做客，那位医生浑身都散发着阳光般的气息，使得他的家里总是充满了快乐和喜悦。也正是由于这个原因，他的家人都羞于得病，羞于认为上帝创造的完美作品还需要“修补”。

“医生一来，”他说，“房子里的整个气氛很快就发生了变化。在寒冷的冬天，当他搓着自己的手烤火时，他的爽朗笑声就会在房间里飘荡，他的存在对我们而言比任何药物都更有效。不知什么原因，每次我们派人去请他之后，只要一想到他会来，我们的烦恼似乎就能够一扫而光。”

波士顿最成功的医生只给病人开很少的药。他愉悦的表情能够解除人们的病痛。他用希望替代绝望，用信心和愉悦替代沮丧，只要看到这样的医生，病人就会受到鼓舞，并对身体康复充满信心。

我们当中的许多人因为缺乏快乐的习惯，总是显得无精打采、死气沉沉，并且毫无趣味。没有什么能像培养快乐的习惯那样，为生活、健康、幸福带来那么多的益处。

轻歌舞剧场和其他娱乐场所的不断成功表明，人们对于快乐具有庞大的需求。观看一次真正有趣的表演，会使你的整个身心发生一次彻底的改变。你进入剧场时，疲惫不堪、精疲力竭，精神系统全部被思想的“灰尘”堵塞了，不能进行清晰的思考。而当你从剧场回到家时，你将会是另一番模样。

一位职场男士，在历经了一天的困惑、恼怒、劳累后，回到家里也会发生巨大的改变。陪孩子嬉戏、玩耍，和家人或朋友度过一个快乐的夜晚，讲故事或说笑话，这些都可以放松疲惫的神经，让自己回归正常

的状态。

彻底地由衷地大笑，听一些有益的故事和笑话，和朋友度过一个愉快的夜晚，美美地睡上一觉，这些都能够增添我们的活力。这些经历，我们回顾起来就会像一个短期的、愉快的休假，那感觉真是太好了！

能够让一个人焕然一新，能够清除一个人头脑中的沮丧情绪以及能够驱除一个人内心的恐惧、担忧和焦虑的事情才是真正有价值的事情。

我们不应该仅把乐趣和幽默看作转瞬即逝的事物，也应该看到它们对我们性格的连续性的、持续性的、永久性的有益影响。

为什么不在我们每天的计划中安排一段时间用来获得快乐？为什么不把快乐纳入我们的人生规划中？为什么我们为了生活而工作就一定要满脸严肃和忧郁？

娱乐消遣和精神暗示一样都有益于人们的健康，都能够使人们很好地享受生活。没有人会因为幽默而受损失，而很多人倒是因为它而生活得更好。和面包一样，快乐也是维持身体健康所必需的“食物”。

我们的幽默作家为世界所作出的贡献是无法估量的，他们为人们消除了担忧和悲伤，减轻了人们身上的沉重负担，让人们摆脱了工作的枯燥、无聊，振奋了人们沮丧、孤独的内心。

一位以幽默言论著称的作家收到了一位女士的来信，信中指出，这位作家的一首幽默诗歌拯救了她的生命。

任何人只要能够为压抑的灵魂带来慰藉，只要能够减轻悲伤心灵的重担，就做了和那些文明的缔造者同样多、同样好的事情。

很少有人能够像了解生理和心理因素那样明白快乐和笑声的全部价值。一位优秀的法国外科医生说，我们应当培养孩子快乐的习惯。

“鼓励你的孩子保持快乐的心情并放声大笑，”他说，“痛快的笑声能开阔胸怀，促进血液循环。我常常把自己托付给笑声——不是小声地、偷偷地笑，而是房子里的所有人都能够听到的畅快笑声！”

我们意识到了知晓商业原则的必要性，意识到了训练专业技能的必要性，但却没有注意到培养快乐习惯的必要性。事实上，没有哪种教育比培养孩子的快乐习惯更为必要。这应当是人生第一件需要准备的东西——培养阳光心态和获取快乐的能力。

我们对孩子应该做的第一件事是，教导孩子自由而尽情地表达他们天性中的喜悦和快乐，就像食米鸟用歌声让自己的快乐响彻草原。抑制孩子追求快乐的天性，就意味着抑制他们的精神和心理的本能。如果孩子持续地抑制，一段时间之后，快乐将会从孩子的心里消失。妈妈们不断警告孩子不要做这不要做那，告诉孩子不要笑或者打闹，直至孩子们失去了自己的天性，变成了“小老人”，而妈妈们却没有意识到她们的所作所为对孩子的伤害。

一位著名作家写道：“没有欢笑的孩子不会有什么作为，就像不开花的树木绝不会结出果实。”

在孩子身上都有一种难以抑制的对欢乐、玩耍的渴望，如果这些渴望能够被满足，那么让孩子待在家里也就不会这么难了。一个幸福快乐的家庭对于孩子和大人来说，就像一块强有力的磁石般吸引着他们。快乐的记忆使得许多人远离了失去自尊和做出犯罪行为的危险。

对于你的孩子和你来说，快乐是这个世界上最廉价、最有效的药物。把快乐归还给孩子，让快乐在孩子身上蔓延。这不仅能够节省看医生的费用，而且能够让孩子更加幸福，同时也有可能改善孩子的人生际遇。

追求快乐，有玩耍的本性，这是孩子天性中最必要的东西。如果这种天性被抑制，就必将给孩子的人生留下难以弥补的缺憾。

温暖、快乐、幸福的童年对于一个人的人生的滋润，就好比肥沃的土壤和温暖的阳光对于幼苗的恩泽。如果早期的生长条件不理想，幼苗就会发育不良，以后即使想补救也是无济于事的。因此，从一开始就要给予它良好的生长条件。这条法则也同样适用于人类。忍饥挨饿的童年会使一个人变得懦弱矮小。愉悦、快乐、幸福的环境能够发展一个人的才华、智慧和各种潜力。

多少人的人生像沙漠一样苍白、枯燥乏味、了无生趣，那是因为他们本该有的童年的快乐被剥夺了，因为他们童年的欢乐从来没有产生过。他们幼小的生命始终被压抑着，童年本有的甜蜜和欢乐也都远离他们。

我们经常看见一些因为童年缺少快乐而感到不满和不幸的人。这和新鲜的泥土变硬之后不能再适应原有的环境一样。

快乐对人的神经系统有着很微妙的影响，通过它神经系统能够得到强化和改善。我们的勇气、决心、抱负都因为童年的快乐增强了，我们对人生的看法也随之改变了。快乐就好像是来自幽默和娱乐的一股微妙的液体，它在我们的身体里流淌，清洗所有的神经器官，清除大脑中的垃圾和残骸（这些垃圾和残骸令我们的大脑精疲力竭）。我们都感受过

焕然一新的感觉，感受过有益身心的快乐。

许多人总是想着人生中不愉快、不幸、不顺的事情，而从没获得过快乐和幸福。他们总是看到事物丑陋、扭曲、错误的一面。

我曾住在一位牧师的家里，在他家里一连数月都没听到过任何一个人笑。他们整天都拉长着脸，表情严肃、沉静。对于他们来说，这个世界似乎没有任何用处，他们好像只是在等待另一个世界的到来。每当牧师听到我的笑声时，他都会提醒我：最好想想随时都会到来的死亡，并为之做好准备。笑声被他们认为是轻佻的、世俗的，甚至在屋子里玩耍也是不被允许的。

忧思、严肃曾被看作神圣、高尚的表现，但现在被看作病态思维的症状。忧思和严肃并不代表着信仰，真正的信仰是充满希望、阳光、乐观和愉悦的，是快乐、开心和美丽的。牧师不应呈现一副丑陋、严肃、悲伤的表情。信仰教导我们的是光明和美好。

快乐是世界伟大奇迹的创造者之一。它能增强一个人的整体力量，赋予人生新的意义。只要还没有失去快乐，那么谁都不会是失败者！在遭遇挫折、前途暗淡、人生难以预测的情况下，如果一个人仍能面带笑容全力以赴，那么他必定是最后的胜利者！

“在我回来之前请保持笑容”是一位著名牧师的道别语。这是对我们所有人都有益的一句话。



# 第十七章 日晷上的座右铭

化解错误的方法是让心中充满真理，化解混乱的方法是让心中充满和谐与爱。

精神的殿堂不是用来储存粗俗、恶劣、卑鄙的事物的，它应该被当作神的寓所，用来储藏伟大的目标和崇高的理想。

在一个著名的日晷上有这样一句话：“我只记录太阳照耀的时刻。”如果把这句话作为人生的座右铭，每个人的人生都将非常美好。

如果我们能够把头脑中所有不愉快的记忆，所有带来痛苦、不幸、消沉、沮丧的记忆全部消除，那将是一件多么有意义的事情啊！如果我们只接受美好的思想，它将激励我们奋发向上，使我们充满勇气，如此一来，我们的生命效率也将会得到提高。

生活中不是有一些因不幸而忘记幸福的人吗？当你遇到他们时，他们总有一些伤心的故事要讲给你听，这些故事有的发生在他们身上，有的他们认为一定会发生。他们的故事有交通事故、死里逃生、损失以及他们正在承受着的痛苦。而顺利的日子和愉快的经历他们很少提及。他们能够想起来的都是不愉快的、丑陋的和混乱的情形。雨天给他们的内心留下了阴影，他们似乎认为所有的日子都在下雨。

而另外一些人则完全相反。他们总是谈论人生中快乐的事情、美好的时光以及愉快的经历。我知道这些人同样经历过种种不幸、损失、悲伤，但他们很少谈论它们。这让你误认为他们的人生很幸运，误认为他们没有敌人，误认为每个人对他们都很好。其实并非如此，他们也有人生的辛酸，只是他们不愿表露。正是因为这一点，这些人才成为能够吸

引我们且让我们喜欢的人。

以自己阳光的一面面向他人的习惯是长期保持仁慈的、充满爱的、愉悦的心境的结果。

同样，一些人由于始终怀有冷酷无情的、刻薄的思想，才形成了忧郁的、尖刻的、吝啬的品格，于是他们的心灵逐渐变得阴暗，以至于生命中只流露出阴郁、沮丧。

一些人的内心就像是一家旧货店，里面既有大量有价值的东西，也有大量的垃圾，它们混合在一起杂乱无章。这里面既没有系统，也没有秩序。他们的心里留存着每件东西——好的、坏的，全部都堆放在一起。他们从来不扔掉任何东西，因为他们认为它们早晚都会用得着。

如果这些人能够定期做房间扫除，把所有垃圾和价值可疑的东西统统扔掉，然后把剩余的东西整理好，他们会受益颇丰。但遗憾的是，很少有人能够清理好自己失序和混乱的内心。

征服那些精神垃圾吧！不要背负着没有必要、没有意义的事情度过一生。我们看到，那些有精神障碍的人做每件事情时都很困难，因为他们从来不放心大胆地做任何事。他们在房子的顶楼、柴房以及每一个柜子和角落里都堆积了“将来可能会需要”的垃圾。对于他们来说，扔掉所有的垃圾会让他们受到难以估量的损失。

有时我们发现一些人的头脑就像出租车。现在你看见这辆车搭载了一个英俊的男人或漂亮的女人——一种美好的品格，过了一会儿这辆车就有可能搭载一个醉汉或者一个恶毒的妇人。换句话说，司机搭载他发现的每一位乘客，而从不介意乘客的好坏。与之同理，他们的头脑也这样接受思想——好的、坏的、平庸的，统统照单全收，而从来不会挑

选。它就像一块儿海绵，任何挨着它的液体都会被吸附。像这样的头脑，要想保持清洁、纯净，不受他人思想的干扰，要想抵制冲突的思想，不受不和谐或令人沮丧的思想影响，是绝对不可能的。

优秀的品质之一就是有能力整理头脑中的东西，能够清除所有消极的、不良的想法。这些想法只会把冲突和混乱带入我们的生活，让我们的内心变得沮丧、阴暗。

当头脑中笼罩着痛苦的和邪恶的想法时，我们是难以做好工作的。精神的天空必须是纯净的，否则我们在工作中就难以产生热情、智慧，就难以进行明确的分析和保持高效率。

如果你想把你有能力做好的事情做到最好，那就让你的头脑中充满阳光、美好、真理、愉悦、振奋的思想吧！所有让你感到痛苦和混乱的东西，所有束缚你的自由的东西，所有让你感到烦恼的东西，你都要在它们埋葬你之前将它们彻底丢弃。

精神的殿堂不是用来储存粗俗、恶劣、卑鄙的事物的，它应该被当作神圣的寓所，用来储藏伟大的目标和崇高的理想。

我们应该表达的是和谐、美好、真理、爱和幸福，而不是混乱。我们应该表达的是全貌，而不是部分；是完整，而不是残缺。

让自己忘记那些没有益处的经历吧，这些经历只会阻碍我们的进步，让我们痛苦，只有彻底忘记之后我们才能真正学会生活的艺术。无论你犯下了一个多大的错误，你都应该把它忘记，永远地埋葬它。不要无休止地把它挖出来一次次地伤害自己。你只要能够从中获得教训就可以了。如果你想好好利用一下你犯下的错误，那就以它的教训为起点争取在将来做得更好吧！

总是念念不忘自己的伤痛、不幸和失败，能给自己带来什么好处呢？想象自己受到他人的蔑视和侮辱会得到什么回报呢？

对待那些折磨自己的想法和经历，你唯一要做的事情是把它们抛诸脑后，就像你把窃贼从房子里扔出去。对待这个威胁你心灵宁静和舒适的敌人，你绝对不能姑息纵容。

如果你性情冷酷，对他人不友好，如果你总想报复伤害过你的人，或者如果你正在遭受忌妒、怨恨的折磨，一定要像对待凶恶的敌人那样把难以忍受的情感、不协调的情绪驱逐出你的内心。对自己说：“这样做太不友好了；这些都是卑劣丢脸的想法；这些想法不应该来自一个为某种信念而奋斗的人。”

只要你怀有怨恨、忌妒、报复、担心、焦虑或恐惧的思想，就肯定会遭受折磨，就像徒步旅行者肯定会遭受鞋子里沙粒的折磨，只有把沙粒从鞋子里倒出来才能够免除痛苦。不要对他人怀有任何恶意、怨恨，这样我们的内心才不会蒙受巨大而可怕的损失。恶劣的思想会让我们变得粗鄙、野蛮、残忍。

反之，如果怀有一种仁慈的、互助的、宽容的、高尚的思想，我们的人生会更崇高，品格会更美好，心灵会更丰富。我们的思想会给我们的生活增添丰富的色彩。我们心里怀有什么样的思想，对他人就会表现出什么样的行为。如果我们的内心充满憎恨，我们就是可恨的人；如果我们的心中总想着报复他人，我们就会表现出复仇者的性情。我们总是接近思想中的自己。我从来没见过一个特别善良的人会对他人怀有吝啬的、卑劣的想法，或者总是在批评他人，猜疑他人的动机，把问题归罪于他人的卑鄙、自私。

不要用想象出来的错误、侮辱、忌妒来抵抗他人，或者怀着不友好的神情面对他人。

要知道，不良的想法会毒害你的头脑。它们会刺伤你，使你堕落。你心中的痛苦就像酵母，它会在你的整个身体系统里发酵。总是无法对苦痛的事情释怀，这会损害你的精力和活力，使你没有能力去做值得去做的事情。它们是你的青春、幸福和成功的敌人。你不能让它们在你的心里膨胀，那会剧烈地折磨你的心。

忘记那些痛苦的过去吧，它们只会降低你的效率，损害你的工作。无论它多大程度地伤害了你的自尊，尽量把它忘记吧！你的目标应该是进步，而不能在人生的竞赛中让很多垃圾令你停步不前。为了这场竞赛的胜利，你必须全力以赴。为了主要问题的解决，要节约地使用自己的力量，以使每一分力量都能够充分地发挥出来。

要努力做一个宽宏大量、豁达、包容的人，忘记他人对你的轻视和伤害，不要对他人怀有恶意，要在心里始终相信大多数人都是善良的，他们不会蓄意轻视或伤害你。然后，向所有人展现你宽厚的一面，无论他人对你做了什么或说了什么，都要以愉悦、友好、互助的心情面对他们。学会对他人的动机持宽容态度，你就会看到你的态度的惊人效果，不仅是对你自己，对和你有交往的人也同样如此。对你的敌人保持仁慈、互助、同情的思想，会让你更卓越，这远比你寻求报复好得多。

我们喜爱和钦佩的人往往是能给所有人带来欢乐的人，经常谈论人们如何善良的人，在自己的伙伴身上看到不朽、完美的一面的人，没有邪恶想法、不会伤害他人的人。

为什么我们还要记住那些不友好的话呢？忘记它们吧！如果我们想

要掌握忘记的技艺，我们就应当学会喜爱我们曾经讨厌的东西，尊敬我们曾经轻视的东西，称赞我们曾经批评的东西。

好的会除去坏的，高的会除去矮的，更大的动力和更强烈的情感会排挤较小的动力和较弱的情感。

一位曾经备受痛苦折磨的女士说过：“我下定决心绝不会让任何人因为我的困境而难过。在我想哭的时候，我选择了放声大笑和谈笑风生。每一次面对不幸时，我都以笑容应对。我努力让每个与我相处的人都充满快乐。快乐源于营造快乐，如果我当初总是抱怨命运，结果肯定不如现在快乐！”

当你陷入深深的忧郁，甚至想放弃你一直为之奋斗的理想时，你有没有遇到过一个人，他阳光、快乐、幽默？由于他的影响，在很短的时间内似乎整个世界都改变了，所有的阴霾都消失了；受他的影响，你也变得幽默、开朗，如同变了一个人似的。这仅仅是因为你的想法发生了变化，心中已经有了新的想法，有了更强大的动机。如果我们明白，更强、更大的动机会把较弱、较小的动机驱除掉，我们会通过运用积极的思想，迅速地将心中猜疑、绝望、担心、焦虑和犹豫不决的阴霾清除掉。

和谐是真实的，并具有创造性的力量。总有一天，孩子们将学到如何对抗内心和身体的敌人，如何通过希望和真理之光保持和谐。他们将学到这样的知识：真理、美好、欢快、愉悦、和谐、善良与健康的思想会消除消极的思想，就像水可以灭火一样。

# 第十八章 思想是命运的另一个名字

思想是命运的另一个名字，

选择你的思想，然后，等待你的命运——因为爱由爱而生，恨随恨而起。

——埃勒·威勒·威尔科斯

一件很奇怪的事情是，人们都知道种瓜得瓜，种豆得豆的道理，都知道种下玉米绝不会收获小麦，然而当面对精神的播种时，人们却完全忽视了这一法则！

从种瓜得瓜，种豆得豆的法则来看，如果我们种下消极思想的种子，我们又怎能期待自己会收获快乐和满意呢？如果我们总是种下疾病的种子，我们又怎能期望自己收获健康的果实呢？

我们都认为，在田里种满蓟的种子之后，却期待着收割小麦的人是极其荒唐的、愚蠢的。与之相对的是，我们在自己的意识里种下了恐惧、担忧、焦虑、怀疑等各种想法，却惊讶自己为什么不能得到心灵的和谐宁静。

源于我们思想的收获，其道理和农民种瓜得瓜，种豆得豆的道理是一样的。种下的如果是玉米种子就只能长出玉米。一个人的成就就是一种收获，其多与少、美丽与枯萎、丰裕与不足，都取决于他种下了什么样的思想。

和农民不会因种下蓟而收获麦子一样，一个种下失败思想的人绝不

会收获成功。如果他种下了乐观、和谐、健康、纯粹和真理的思想，种下了充裕、繁荣、信心的思维，那么他一定能够收获相应的成功。但如果他种下了不协调、失序的种子，他就只能面对混乱不堪的困境。

和谐是优势，混乱是劣势。悲观的思想就像田间的杂草，会影响作物的质量和收成。

如果我们能够意识到，精神法则和自然法则一样都是符合科学规律的，那么我们所面临的生活难题就变得非常简单了。我们头脑中产生的每一种思想都犹如一粒种子，到了成熟的季节都会有所收获，不管你种下的是蓟还是玫瑰，是杂草还是小麦。我们的人生就是所有精神播种的收获。

如果我们在心中播种一定量的丰裕的思想，我们将收获富足。但是，如果我们播种吝啬、小气、失败的思想，我们将收获贫穷。也就是说，一个人一生的收获取决于他所持有的思想。当我们看到一张自私、反感的脸时，我们就知道这是他自私、邪恶思想的代价。当我们看到一张平静、洋溢着热情的脸时，我们知道这是他和谐、互助思想的收获。

在这个世界上，如果有一条法则被屡屡强调，且被置于其他法则之上，那么这条法则一定是：有因必有果。它放之四海而皆准，且亘古不变。

我们认为，一个用刀子割自己的手臂直到血流满地的人，应该被送到精神病院关起来。其实，我们这些正常人何尝不该如此，因为我们每天都在用诸如怨恨、报复、愤怒、忌妒等精神的尖刀摧残着自己的内心。即便如此，我们仍然认为自己很正常。

每一种思想都是一粒种子，都能够长成精神之树。如果精神的种子



里含有毒液，那么这棵精神之树的果实里也必然含有这种毒液，它将会毒害一个人的一生，摧毁他的幸福和价值。

一个把自己出卖给自私的人，只懂得索取而从不给予，这样的人就不要抱怨自己只收获了蓊和荆棘！生活就是如此，我们付出了什么它就会回报给我们什么。实际上，许多人只是经常提出要求而从来不想付出代价，自然，我们只能获得付出的那部分。

未来的人将会明白，如果他们想有所收获，他们就绝对不能种下失败或贫穷的种子，也不能播种沮丧和怀疑的种子，他们想要什么样的作物就应该播种什么样的种子。如果他们想收获美好、温柔、可爱的性格，他们就应该种下善良、爱、互助的种子。他们会明白，如果他们种下怨恨、忌妒、痛苦和报复的种子，他们就只能收获丑陋的、败坏道德的毒草。

未来的人将会以科学的方式生活。他们将明白，只有一种方式能够让身体保持和谐、活力和力量，那就是在内心种下寻求健康的种子。他们对自己的思想了解得很透彻，正如农民知道自己会收获什么。

身体是精神的反映。一个人如果拥有美好、仁爱的思想，他的身体不可能是失衡的、不协调的。这一点是毫无疑问的。因为其中隐含着一个永恒不变的法则：有因必有果！

盗贼对失窃者的伤害不可能比对自己的伤害更严重。盗贼的偷窃只是暂时影响了受害者的生活，但是却用有毒的武器深深地刺伤了自己的内心。我们不可能在伤害他人的同时却不伤害自己。如果我们想要善待自己，那么我们必须懂得善待他人。我们在攻击自己的邻居时不可能不在精神上受到一定的打击。人们总是在践行着“以眼还眼，以牙还牙”的

法则，但一种新的处世方式告诉我们：受到攻击也可不还手。

“你们听见有人说‘应当爱你的邻居，恨你的仇敌’。但是我告诉你们，要爱你们的仇敌，祝福那些诅咒你的人，帮助恨你的人，为那些利用和迫害你的人祈祷。”这些至理名言和化学或数学的法则一样具有科学性。

未来的人将会发现，一味地沉溺于报复真实或想象中的敌人，沉溺于怨恨和复仇，只会削弱自己的力量，毁掉自己的事业。

如果婴儿把手放到火焰或热炉子上，他会感到疼痛，而这疼痛会教导他手不能放在什么上面。在我们受尽不良思想的折磨之后，我们将会明白因为怨恨、报复他人，我们已经付出了巨大的代价。明白这一切之后，自我保护意识会让我们远离不良的思想。

我们可能会抱怨今天的处境，但这只是昨天的结果，我们难以逃避。要想明天有与众不同的收获，唯一的方法就是在今天种下与众不同的种子。我们做的每件事情、头脑中闪过的每一个想法，都是我们种在土壤里的种子，最终它一定有相应的收获。

未来的人们将不会再用有害的思想来折磨自己。他们不会用忌妒、怨恨、恐惧、疾病的思想来刺痛自己，因为他们不会像孩子那样把手放在火上，他们知道手放在火上会被灼伤，他们将想尽一切办法来避免自己受到伤害。

图书在版编目（CIP）数据

好好思考/（美）奥里森·马登（Orison Marden）著；李雪译.—北京：中国法制出版社，2018.1

ISBN 978-7-5093-8945-4

I.①好... II.①奥...②李... 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（2017）第269936号

策划编辑：李佳（amberlee2014@126.com）

责任编辑：孙璐璐（cindysun321@126.com） 封面设计：汪要军

好好思考

HAO HAO SIKAO

著者/ [美] 奥里森·马登

译者/李雪

经销/新华书店

印刷/

开本/880毫米×1230毫米 32开 印张/7 字数/112千

版次/2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-8945-4 定价：32.00元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031 传真：010-66031119

网址：**http: //www.zgfzs.com** 编辑部电话：**010-66038703**

市场营销部电话：**010-66033393** 邮购部电话：**010-66033288**

（如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926）