信念力



Peace, Power & Plenty

有了信念力，我们才能从绝望之岭劈出希望之路！

——马丁·路德·金

全球销量超过2.1亿册
哈佛大学图书馆百年最受欢迎图书前十名

切·格瓦拉、奥巴马成功的力量根源

比尔·盖茨、巴菲特念念不忘的书

500强企业、学校团购NO.1

上市一个月仅凭口碑传播**销量破10万**

所有的奋斗者和成功者，每晚枕着信念入睡

信念力
Peace, Power & Plenty

300位世界名人公开表示这本书教会他们：

对自己的定位是你能否取得成功的最好尺度。

如果你认为自己行，你就一定行；如果你认为自己不行，你就注定不行。

要把成功的渴望保持在沸点，而且要把全部努力投入到实现目标的过程之中。

400所欧美日韩高校用这本书告诉自己的学生：

勇敢地进行自我肯定能够带来巨大的创造力。

应该养成一种习惯，把我们渴望的目标当做已经存在的现实。

大胆地明确你想要的东西，它就会出现在你的生活中，被你所拥有。

500强企业机构指定本书培训员工：

一个人的精神高度，决定了他将得到什么。

正是对财富的怀疑和恐惧，使你成了这么穷的人！

想做成某事的信心和精神态度，直接关系到最后能否成功。

出版75年后，75%读过这本书的人认为：本书在事业、财富和人生幸福三方面对自己有“巨大的推动作用”。



“马登是我的精神导师，他把**‘信念力’**给了我，我又给了你们。”

——戴尔·卡耐基

上架建议：心理励志·畅销

ISBN 978-7-229-03366-8

9 787229 033668 >

定价：26.00元

信念的力量

Peace, Power & Plenty

[美]奥里森·斯维特·马登 著
(Orison Swett Marden)
马林梅 秦邕 译



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目（CIP）数据

信念力/(美)马登(Marden,O.S.)著；
马林梅,秦邕译.-重庆：重庆出版社,2011.2
书名原文：Peace,Power and Plenty
ISBN 978-7-229-03366-8
Ⅰ.①信… Ⅱ.①马…②马…③秦… Ⅲ.①信念-研究Ⅳ.①B848.4
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第235379号

信念力

XIN NIAN LI

[美]马登(Marden,O.S.) 著

马林梅 秦 邕 译

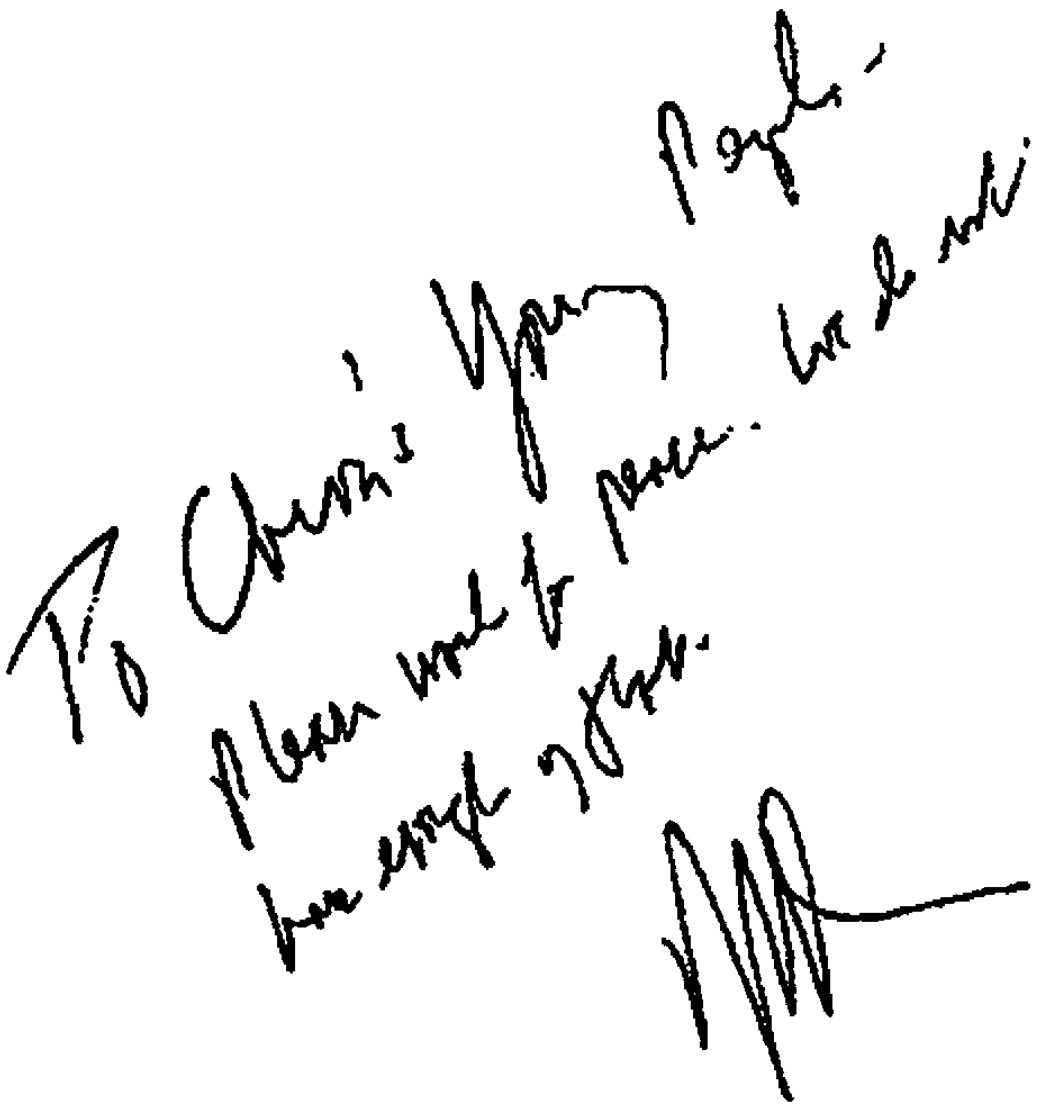
出 版 人：罗小卫
策　　划：华章同人
执行策划：王 水
责任编辑：王 水 孟繁强
特约编辑：徐 虹
封面设计：木鱼工作室

重庆出版集团 重庆出版社 出版
（重庆长江二路205号）
北京温林源印刷有限公司　印刷
重庆出版集团图书发行公司　发行
邮购电话：010-65584936
E-mail：haiwaibu007@163.com
全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：14.75 字数：160千
2011年2月第1版　2011年4月第5次印刷
定价：26.00元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究



致中国的年轻人，请努力工作，为3
每个人每一天的生活静美、爱与幸乐！

国际教育协会总裁 阿兰·古德曼

（诗书手书，2011.3.14）

contents 目录

前言　让信念力来改变你的贫困、疾病或不幸

Part1 信念力驱动着我们的肉身

- 亨利·欧文之死/6
- 意志力是生命最好的补药/8
- 让藏在内心深处的潜能拯救自己/11

Part2 贫困是信念力走偏造成的

- 坚信自己是穷人，注定一辈子受穷/16
- 整天想着“贫困”，会真的把“贫困”招来/18
- 起点在哪里不重要，朝哪个方向走才重要/20
- 钱是挣出来的，不是省出来的/22
- 要想当富人，先像富人那样思考/24

Part3 信念力带来真正富足的人生

- 决心为富足而战，是获得富足的前提/30
- 财富本无穷尽，只观望不奋斗，注定受穷/31
- 你想要的东西不是太多，而是太少/34
- 坚信自己是为富足、庄严和神圣而生/37

Part4 信念力塑造好品格与好身体

●别用愚蠢或恶毒的方式对待自己/42
●把所有工作留在办公室里/44
●睡眠有令人惊讶的神奇力量/46
●睡觉可以治好你的“贫困病”/48

Part5 信念力带来健康思想和正确思维

●你的情绪最容易引起哪种病？/52
●健康的思想能预防多种身心疾病/54
●病痛是担忧、焦虑、嫉妒和懊悔的产物/56
●健康在很大程度上是一个道德问题/57
●任何呻吟和抱怨都是可耻的/59

Part6 信念力催生全新的精神世界

●坏情绪，给你招惹过多少麻烦？/64
●你为坏情绪付出的代价还不够吗？/66
●改变坏情绪，不能“战”，只能“爱”/68
●信念力不仅影响大脑，还影响全身/70
●用信念与意志力再造自我/72

Part7 信念力通过想象决定身心健康

●用面粉或钮扣救活垂危的病人/76
●一个印度年轻官员亲历的荒唐事/78

●他死于自己“想”出来的病/80
●暗示的力量令人震惊/82
●一对老夫妇怎样让孩子生出病/83
●病不是治好的，而是被医生“暗示”好的/85
●宗教故事对信念力的记载/88

Part8 信念力不足让人未老先衰

●70岁的大法官在生日那天自杀/94
●信念力不但影响你的财运，还影响寿命/95
●相信自己年轻，是“抗衰老”战役的首场胜利/97
●学会忘记那些不愉快的事/99
●看看吧，你就是这样变老的/100
●你在时光中变得越来越孤独了吗？/103
●自私让你变老，公义让你年轻/106
●让年轻的心态成为一种生活习惯/108
●爱让人保持生命活力、创造力的最大能量/110

Part9 你的信念力决定着你的成就

●不要介意别人对你的期望、计划和目标嗤之以鼻/116
●应该相信自己将是下一个“幸运儿”/117
●不要选择成为任人踩踏的土块/119
●自我定位决定成就大小/121
●要把成功的渴望化为实际的行动/123

●想要成功就不要惧怕被别人嘲笑/125
●最大程度地相信自己/127

Part10 把你的意志和信念大声讲出来

●“我已经向上帝保证，我会做到的！”/132
●“我精力充沛如同朝阳冉冉，我信心十足如同宗教信徒！”/133
●必须敢于大声喊出信念/135
●和自己说话——克服弱点、找回自信/137
●你必须反抗恶习的控制！/139
●人生在世就应该挺着胸膛做人/142

Part11 信念力造成的两种心理暗示

●“天然兴趣”使他锒铛入狱/148
●心理暗示在潜移默化中决定命运/150
●学会用暗示来拯救失败的自己/152
●钞票虽然染尘却改变不了它的价值/154

Part12 极力摆脱焦虑的困扰

●“焦虑”是你的孪生兄弟/158
●很多人貌似强大，在焦虑面前却不堪一击/159
●请你检验自己是否处于过度焦虑/160
●焦虑能让人未老先衰/163

●告诉你清除焦虑的简单方法/165

Part13 学会用信念力战胜恐惧

●恐惧让你与美好人生失之交臂/168
●你最担忧的那些事其实从未发生/169
●敏感、焦虑和身体虚弱的人最容易恐惧/172
●几个启发性的事例/174
●你必须立刻用信念驱赶恐惧！/177
●恐惧本质上源自迷信和死后的惩罚/180
●不要相信江湖骗子的所谓预测/182
●真正健康的心灵不知恐惧为何物/184

Part14 用信念力提高自制力

●不幸往往喜欢纠缠那些不会自控的人/188
●坏脾气到底给你带来什么/189
●坏脾气招来的麻烦还少吗？/190
●一时的冲动会把永久的朋友变成敌人/192
●狂妄、自私和虚荣导致易怒的脾气/195

Part15 快乐是上帝恩赐的灵丹妙药

●笑声如气垫般缓冲人生旅途的颠簸/200
●多微笑可以使身体更健康/202
●当今社会中的快乐重于一切财富/204

●应该培养获取快乐的能力/206
●快乐影响着我们的人生观和价值观/208

Part16 我只记录阳光的时刻

●应该不断地清理精神垃圾/212
●为自己的大脑装进阳光/214
●遗忘那些不友好的人和事/217

Part17 有因必有果是万物之规律

●你的收获取决于你播下的种子/222
●恨由恨生，爱由爱生/223
●报复心态会让你付出惨痛代价/225

【前言】

让信念力来改变你的贫困、疾病或不幸

我们可以清晰地看到，当前的时代与古往今来的历史如此不同，因为人们从来没有预见到人的思维力量能在社会文明进程中发挥这么大的作用。

在文明世界中，尽管那些以抽象思辨符号为特征的学院派正统理论随处可见，但人们对于神圣的真理、乐观仁爱的福音，以及有关幸福与智慧的哲学，其实仍然了解得不够深入。而这些关乎真理、幸福与智慧的命题，才恰恰是改善和提升我们生存环境的关键所在。

观念的不断革新，促进了人们对思维、品格、身体、成就等方面的感悟，而这些恰恰又是人类社会欣欣向荣的核心关键。于是，我们意识到，肯定存在着一种神秘的力量，它冥冥中将我们与赋予我们生命的至

上神性紧密相连，但是，我们尚不清楚这种神秘力量源自何方。

我们发现，这一可能源自我们生命本身的神秘能量，可以带来使我们所有人都获得新生的福音，进而使我们的生命世界变得更加和谐和美妙。通俗地说，人们的生活可以远离平庸和失范，人们的生命可以更有意义，更富风采。本书就是要告诉你，如何掌握这些法则，如何在日常生活中有效地运用这些法则。

有一种逐渐为许多人所认可的观念："上帝不需要人类去弥补他的过失。"上帝不需要，人类同样不需要，我们只是在自己力所能及的范围内，做自己所能做的努力。我们试图寻找出那些真正的可以指导生命的"神圣原则"。"神圣原则"对人生来说就是真理，它创造了我们，更新着我们，也完善着我们，它还能治愈我们在人生旅途中遭遇的种种创伤。人类日渐发现，生命中确实存在这样一种法则，它主导着我们的健康。我们只要顺应这一法则，它就会为我们所用，治愈我们精神的累累伤痕，安抚我们内心的悲伤孤寂。

你通过本书能懂得什么呢？我可以这样告诉你：从本质上讲，我们每个人的生命个体，都是一种精神的实体，肉体的状态取决于精神的状态。一个人，是灾病缠身还是活泼健康，是欣喜快乐还是伤悲忧虑，是青春萌动还是未老先衰，是博爱宽仁还是冷漠自私，这些都取决于这个人控制自己精神的深度和力度。

让信念力照亮你的人生：

◆一个人，如何通过完善心灵，来改善身体状况；如何通过改善心灵，来提升一生的品格。

◆一个人不能甘心做外部环境的受害者，相反，人应该成为自己命运的主宰者；要相信，没有谁能决定你一生的生活处境和人生目标，那种“命运”的假设与安排，是不存在的。每个人都可以创造一个适合他发展的环境。

◆当一个人面临贫困、疾病和不幸，最好的态度是什么？是回到生命之源那里去，去寻找富足、健康以及和谐安宁的真谛。这种心灵的力量，与赋予我们生命的造物主紧密相连，它才是人世间所有安宁、力量和富足的秘密所在。

◆一个人，怎么才能充分认识到自身与充满着无限生机的普遍世界之间，有着怎样的密切联系，他该怎样才能不再为匮乏和贫困问题所困扰。

◆一个人，如何能够坚守自己精神世界的大门，有效地防止外敌的入侵。如果具备这样的力量和智慧，能进入他灵魂世界的，就只有与他和谐统一的、可以给他带来快乐和富足的东西，而那些有可能给他带来失序、痛苦和失败的东西，统统会被他挡在门外。

◆“你的理念决定着你最终的成就”，“思维是命运的别

名”。要记住：你完全可以通过思维的力量来远离失序、疾病、黑暗、仇恨、贫困和失败；你还可以借助思维的力量，获得和睦、健康、光明、仁爱、富足和成功。

要想提升自己的财富、力量，首先要提升自己的思想。当你学会控制自己的心灵、保持精神开放状态时，你就知晓了人类福祉的秘密。这预示着人类一个崭新时代的到来，而更为重要的是，这也预示着你的生命历程将迎来一种全新的状态。

Part 1

信念力驱动着我们的肉身

当观念改变时，命运便随之改变。当我们的精神与我们的欲求达成一致时，我们就可以成为自己想成为的人，可以去做自己愿意去做的事。

决定我们最终命运的机缘，潜藏于我们自身之中，我们是自己命运的真正决定者。

●亨利·欧文之死

亨利·欧文是位著名的演员，尤其是他主演的戏剧《马铃之声》深受观众欢迎。但在他的生命晚期，医生严厉警告他不能再参加戏剧演出，因为他的心脏已经受不了刺激。亨利·欧文是爱伦·特里多年的人生导师，特里在自传中，还曾提到这位影响他一生的演员：

“只要马铃声一响，他（欧文）的心脏就立即开始剧跳，那速度快得几乎可以让他随时丧命。甚至，有时候铃声还没有响，他的脸色就已变得惨白——这是他的想象力在身体上发挥的作用吧。他在戏中扮演的是马提亚，剧中安排了这个强健男人的死亡情节。这个情节，不同于欧文在其他剧作中的‘死亡’，在这个剧中，他真的像死掉了——他凭借想象，试图演绎出这场发生在恐怖紧张气氛中的死亡情景——他眼睛向上翻着、脸色灰白、四肢冰冷。”

当然，亨利并没有理会那位名叫伍尔弗·汉普顿的医生，也没有听从他的忠告。在布拉福德演出《马铃之声》时，他的心脏终于未能承受住巨大的精神负荷，亨利在演出最后一幕“马提亚之死”的那一天，自己也像剧中人一样离开了人世。去世当晚，医生认定他死于整场演出过程。巨大的工作热情和观众们的热烈支持，使亨利·欧文得到了超出承受力的鼓励和刺激，最终导致了他的去世。

演员们有种普通的心理体验，那就是自身对演出的热情以及观众的

积极反应，这双重刺激可以促使他们忘却身体的病痛。演员爱德华·萨森曾说，他只要一站上舞台，就能感觉到大脑细胞立即增强活跃度。与大脑的兴奋感觉同步产生的，还有身体的亢奋。萨森这样描述自己的体验："甚至……连我所呼吸的空气，都是那么让人激动万分，所有的疲惫都远远地被抛到舞台之外。每当演出时，我就把所有的病痛忘得一干二净；如果不是有演出，我恐怕早就住进医院接受治疗了。"世界上那些著名的演讲家、杰出的牧师和优秀的歌手，大都有过类似的体验。

无论当事人是否喜欢，每个人都曾有过这样的时刻，激发出自身最大潜能，以面对那些"必须"面对的病痛，并且还要战胜和克服它们。很奇怪，每当付出许多艰辛仍然感觉成功无望时，每当危机突如其来、灾难瞬间降临时，每当不得不硬着头皮去做某件事时，我们的体内便会生出一种神秘的力量，这种力量把我们从心灵困境中拯救出来，并最终使我们做成原先看似不可能做成的事。

很少会有歌手或演员，自愿放弃演出机会，哪怕只放弃一个晚上。不过，当他们完成演出，等到下班或者休假时，往往很容易生病或者感到身体某处不舒服。生不起病，这是他们许多人的共识。有位演员说过："我们之所以不生病，是因为生病是件奢侈的事，我们负担不起。对我们来说，我们'必须'不生病。虽然我一进家门或者一个人无聊待着的时候，也会轻易地感觉到身体某处不适——就像别人一样，但我从来没有把它当回事，因为我不能生病。有人说过，意志力是生命最好的补药。这说法绝不是信口开河。演戏的人们，都信服这种说法。"

●意志力是生命最好的补药

我认识一个演员，他长年累月地受到风湿症的折磨。就算是从旅馆走到剧院，仅仅两条街的路，他也得借助手杖，而且走得相当费劲。可是，一旦听到该他上台的信号，他马上就把自己身体的病痛忘光，立即满怀激情而且步履轻盈地登上舞台。内心强大的表演动力，使他能在整个演出中完全忽视肢体病痛。比起思维力量和演出的激情，肉体的疼痛暂时相形见绌了。演出一结束，他又会回到原先的病痛状态。

南北战争期间，格兰特将军在托克斯时也受困于严重的风湿病，可当他得知对手升起休战旗准备投降，一时之间他兴奋得忘乎所以，也有那么一会儿的工夫完全忘记了疼痛。

在旧金山大地震期间，一位因患麻痹症而跛行了十五年的人，由于地震消息传来而倏然痊愈。还有不少人有过类似际遇——被一些突如其来的消息刺激后，常年病体莫名痊愈。许多长期不能行动，甚至生活不能自理的人，在危难突然到来、形势瞬间严峻时，竟能够做出超常行为，像特洛伊木马那样把亲人和家庭生活用品转移到安全的地方。

除非事到临头亲身一试，否则我们永远不知道自己究竟有多强的身心承受力。有些感情脆弱的母亲认为，如果她的孩子死了，她自己肯定活不下去了；可当她的丈夫和全家人都去世时，她安葬了全家人，发现家里一分钱也没有了，她居然会有勇气面对这一切，承受这一切，像从

前一样生活下去。是的，在必要关头，我们每个人的内心深处，都会有股力量被激发出来。

有些女孩子，胆子很小，一想到危险的事就吓得花容失色，但在必要的时刻，她却有胆量毫无怨言地在黑暗危险的山谷中穿行。的确，我们需要坚强毅力，来帮我们渡过各种各样无可避免的险境。再敏感脆弱的女人，也会冒着有可能丧命手术台的危险，毅然决然地躺到手术台上。当然，这些人在面对突如其来的危险时，也有可能因意志不坚强而崩溃，这是因为他们无法预知面前出现的究竟是怎样的危机，因为危险一直都是不确定的。危机的不确定性，会使我们的心灵受制于恐惧感，进而有可能使我们最终做出怯懦行径。

一般情况下，一个人对尖锐的疼痛无法忍受，连拔牙或者做手术，都要使用麻醉药物才行。可是，当这个人在远离文明世界的野外意外受伤时，他对痛苦既能忍受，也无畏惧，跟平时在家是判若两人。

我曾见过那些牺牲在纷飞战火中的坚强战士，他们在死亡面前，丝毫没有流露出恐惧之情。在我们的内心深处，的确有一种力量，它让我们在灾难面前同心同德，团结一心，让我们有信心征服任何险境。勇敢的消防员们，即使发现救生工具受损仍不会临阵退缩，即使最后的绳索在烈火中烧毁，即使最后的梯子也化为灰烬，但在100米高的塔顶燃烧着腾腾烈焰时，他们依然能坚守岗位，没有一丝一毫的退缩和畏惧。这种神奇的力量究竟是什么呢？它是我们内在的神性。

内在的神性不仅让人勇敢面对危险和恐惧，同时也令人在疾病面前表现出奇迹般的信念力。据说，南达科他州黑山地区的枯木镇，在没有

发明出电话、铁路和电报通讯时，人们生个病，就要跋涉上百里，去找医生看病。为看病所付出的代价，远远超出普通人的承受能力。结果，那里的人们学会了自我救助，只要不是性命攸关的重大疾病，他们根本不会去看医生。有些大家庭养了许多孩子，也从来没请过医生。我曾问他们有没有生过病，他们这样回答说："我们啊，从不生病，因为我们必须健康。我们看不起病。再说了，走那么远的路去找医生，病人恐怕早就死在半路上了。"

最让我们无奈的是以下的事实：或许正是那种被我们视为"更高文明"的东西，削弱了我们抵抗自身疾病的信心。生活在城市中的人们，为生病做了许多准备，对疾病有各种各样的了解，但最后他们也会生病。生病后，看病非常方便，因为找医生只需要穿过一两条街；要买药，街头巷尾到处是药房。城市居民习惯于一旦患个小毛病就立即看病吃药，这样一来，他们越来越依赖外在的药物，同时越来越忽视自身对疾病的免疫力和控制力。

而在未开化的旧时代，一些村镇几乎就没有医生，但那里的居民自力更生，反而身强体健，对疾病表现出极强的抵抗力。

现在许多家庭使小孩子养成了依赖医生的习惯，这并不利于他们的生理健康。一些妈妈不论孩子得了啥大病小病，都要请医生诊断。结果，这样一来，孩子从小就满脑子疾病、医生和药物的图像，这会一直影响他的一生。

在我们这样的时代，是时候让孩子和药物划清界线了。一个孩子只要生长在充满爱心、恰当和内外协调的环境中，就能够学会正确看待、

处理很多事情。许多时候，对一个心灵健康的孩子来说，医生和药物都是多余的。

近十年来，已经有数以千计的家庭不再事事依赖医生治疗，也不再一有小毛病就立即吃药。那种把救赎寄望于外界、他人的观念，已经过时落伍了。在我们的时代，造物主怎么可能把人类的健康、幸福和福祉，用人们和医生的距离远近来衡量？造物主会将他最为伟大的造物（人类）置于残酷的命运之中吗？他会指望人类的生命、健康和幸福通过医生治病来实现吗？他会允许人类到那些所谓能治愈病痛的“药方”那儿寻找福祉吗？

●让藏在内心深处的潜能拯救自己

对付疾病，最明智的做法是相信自己的内心之中，就有一个治病良方。那良方，其实是一种潜在的力量，一种源源不竭的生命动力。对于我们每个生命体而言，那是保持身体健康的永恒真理，那是治愈世间苦痛的真正良药。

很少有人会在必须出席的重大场合生病，在被邀出席王室庆典或白宫活动的人中，即使是身体虚弱的女性，也很少会在那个时刻突然生病。

给患有残疾的人以充分机遇，他们的病症就可能会痊愈。比如，亲

人的离世、财富的流失，或者生活中遇到的其他灾难，迫使他们从隐居的幕后走到生活的台前，形势令他们无暇思考自身，也无法再沉湎于病症带来的困扰，于是，病症从他们身上消失了！

有些至今存活于世的人，比如数以千计的女性，她们之所以感觉身体不健康，是因为她们一直过多地担忧疾病，难以自拔。其实，如果她们把富余的精力用来帮助那些有困难的人，她们的身体状况可能会比现在健康很多。

对于大多数人来说，他们病倒在床的理由，在于他们能支付医药费。但如果他们身负养家糊口的责任，这种压力使他们无法休息，必须工作，那么，无论他们喜欢与否，他们都能坚持工作。

“必须”真是一种神奇的力量，当我们深陷绝望，并且所有的外援都无法指望时，我们可以借助它来唤起内在的潜力，进而挑战命运中的厄运。

世间有无数杰出人士，受这种“必须”的驱使而取得杰出成就。.

让信念力照亮你的人生：

◆“必须”是我们生命中的无价之宝，它促使我们去实现难以置信的奇迹。

◆每个人都能感觉到自己心灵深处，有种驱使自己永远向前的推动力，不论他是否认可，这是一种与我们自身的使命感紧密相连的神奇力量。

◆“必须”监控着我们的人生进程，它激励和促使我们不断前行，它给予我们足够的意志力去克服困难、承受不幸。

◆当我们甘于平庸、想偷懒时，“必须”仍然存在，它会再次唤起我们的勇气，让我们继续辛勤劳作。

Part2

贫困是信念力走偏造成的

贫困是最违背人类天性的存在，它束缚人们的思想，破坏人们的人格。

相比物质上的贫困，思想观念上的贫困更为可怕，而积极、自信的思想方式，能比任何东西更快地为你赶走贫困，带来你渴望已久的成功和富足。

●坚信自己是穷人，注定一辈子受穷

在所有的贫困里，最糟糕的是观念的贫困。如果一个人坚信自己是穷人，并且长久地承受这一宿命想法，那么这个人注定让自己陷在穷困中苦苦挣扎。

任何社会，都不认为“贫困”是正常现象。因为，贫困有悖于上帝对人类的神性的承诺和预言。上帝怎么能让他创造出的人类成为穷人、苦力和奴隶呢?

从人体器官结构看，没有任何迹象表明某个人生来就注定要贫困。在上帝对人类的创造计划中，也没有设想要让人类永久地处于穷困。

如果一个人感到自己无时无刻不受到来自环境的囿限，他就不能最大限度地激发自身潜能。

那些始终与饥饿作斗争的穷人们，无法做到自由掌握自己的命运。他们没有能力规划好自己的生活，他们大多数时候都不能表达出自己的见解，甚至这些人根本就没有自己的什么想法，他们也往往住不起整洁合适的房子。

身陷极端穷困的人，常常思想保守、缺少野心。在他们心中，几乎没有期望和快乐。而这些不良情绪还会衍生出一些不良影响，使人们彼此之间难以实现其乐融融、彼此和谐的状态。

那些处于极度贫困中的人，很难拥有真正意义上的人格。当一个

人，因为债台高筑，在担忧和窘迫中不得不为了区区一美元而辛劳时，他就很难保持那种所谓的高贵和自尊，也就无法看到更为广阔的生活前景。尽管，有的人具备极为罕见的高尚品质，可以安居困境而不改其志，能在艰难困苦中仍然保持高贵的自我，这些人值得世界铭记。不过，更多的人却是向贫困低下头，并迅速堕落了。

那些被遮掩的贫穷面孔，到处可见。它显现在我们每一天的脸上，显现在绝望的、未老先衰的脸上，显现在那些被认为天生苦命的、没有童趣的孩子的脸上。透过如是种种，我们可以看到一个人的青春活力如何被遮挡、远大理想如何被削弱、杰出才华如何被埋没。

贫困，往往是祸不是福，称赞贫困美德的人最终都要承受它所导致的艰辛。我真希望，每个年轻人都害怕贫困，都能意识到穷困是多么可耻和糟糕的事。

不过，有的贫困者并不可耻，那是因不可控力——如疾病或突发的灾难——而陷于贫穷状态的人。什么样的贫困者是可耻的呢？是那些一时陷入贫困，又不肯尽力去改善自身处境的人们。我们应该谴责的贫困，是那些可以避免的贫困，它往往是人们的懒惰、不努力、错误观念以及其他一些原本可以克服的原因导致的。

每个人都应为自己本可以避免却未能避免贫困而感到羞愧。这是因为，他让自己安于困境而不思进取，这不仅会让别人瞧不起他，由贫困所导致的窘迫境况也会让他自己作践自己。

●整天想着“贫困”，会真的把“贫困”招来

当今时代，许多穷人面临的最大困难，是他们没有信心也没有勇气和贫困作战，并且夺取最后的胜利。他们满耳听到的都是关于穷人缺少机遇的言论，以至于他们认为，只有通过拼死拼活地给别人打工才能挣到钱。他们还听说了太多关于富人的苛刻和贪婪的言辞，结果，他们对改变自己处境的信心日渐消退，变得消极沮丧。

当然，我从不忽视许多富人的冷漠和刻薄，我也知道道德败坏的政客和唯利是图的财阀们，带来了社会的不公正和严酷的生活形势。但是，尽管如此，我还是想告诉各位尚处于贫困的朋友们，你们中的大多数人是完全可以改善目前的处境的，你们的希望一直存在。事实上，有志者事竟成，只要你认为自己可以战胜困难，那么你经年累月的努力就一定会结出累累硕果。

一个人如果对自己失去了信心，那么成功会离他越来越远，生活也会变得日益艰辛。他不再心怀报负，不再精力充沛，不再注重外表，不再勤奋工作；他开始做事马虎，不修边幅，草草了事。结果，他变得越来越贫困了。

因为无法像那些富裕邻居们，衣着光鲜、生活舒适，穷人们会慢慢变得不自信，也不再敢用心用力去做事了。他们总是这样，既不肯倾尽全身气力去改变命运，也不肯用现有的激情能量去尝试摆脱穷困。他

们想的却是向不幸处境低头，向贫困请求和解，不断地削弱自己的能力——这可真不正常，因为他们本该努力去摆脱那种处境。

思想上的穷困比穷困本身更为可怕。思想穷困表现为一种错误的观念：我们很穷，贫穷是我们的宿命。这种心态，只会导致人们安于穷困处境，不对贫困进行任何有力的抵抗。

结果，这种错误的方向性抉择，会使你泯灭抱负与雄心，让你陷入黑暗和绝望。而且，一旦你被这种贫困的氛围吞没，养成穷人式的思维习惯时，你就彻底被限制住了。

当你按乞丐的方式去思维时，你就注定做乞丐；当你按穷人的方式去思维时，你就只能做穷人；当你以失败者的方式去思维时，你就只能成为失败者了。

如果你总是惧怕穷困，或者总是为暮年时分有可能到来的贫穷而忧心忡忡，那么，你所担心的事很有可能会真的到来。为什么呢？因为持久的担忧，会削弱你的勇气，动摇你的信心，使你无法摆脱困难的处境。

磁铁能够现实地对待自我，它只吸引和它类似的东西。人类在这个世界上，能从外界吸引的，往往是与他的精神状态类似的东西。当一个人的大脑中充满恐惧或贫穷的想法时，不论他如何努力，他都会真的将贫困吸引到他身边。

●起点在哪里不重要，朝哪个方向走才重要

你正在前行的道路，通往你的心灵所面对的方向。如果你一直面向穷困，你将不可走向富裕；如果你迈出的每一步都踩在面向失败的路上，你将不大可能再指望获得成功。

如果我们发自内心地想战胜穷困，那外在的贫困被我们战胜，是迟早的事；因为当我们的精神状态改变时，身体的生理状态也会发生相应的改变。

思想的贫困，使我们始终陷在贫困的折磨中，穷人式的思维和言行都会使我们的精神变得更穷困。如前所述，精神的贫困才是最严重的贫困。

除非精神状态指向富足，否则我们不可能通向富足。如果我们总是想着令人绝望的处境，我们就不可能真正快乐。

一直为穷困而担忧，总是考虑失败和厄运的人，不可能迎来富裕的日子。

我认识一个从耶鲁大学毕业刚几年的小伙子，他肩膀宽阔、精力充沛。他却说，他穷得连给自己买顶帽子的钱都没有，要不是他父亲每星期给他五美元，他现在恐怕都得饿肚子。

这个年轻人就是典型的思想贫困的奴隶。他不相信自己会有任何成功的机会，因为他已经尝试过很多次但结果都以失败告终。这个年轻人说，他已经对自己的能力丧失信心，他认为自己所接受的教育是失败

的，他已经不再可能重树信心以追求成功。因此，他做事没有定性、忽冷忽热、忽左忽右，他选择了做一个穷困交加、毫无建树的人。其实，这个小伙子的目前处境是他的精神状态造成的，因为他根本就没有找到适合自己的正确方向。

一个人要想获得成功，就必须远离重重自疑。如果你把“怀疑”放置在你和你的目标之间，它终会成为你的障碍。你必须对自己怀有信念。没有哪个认为自己不行的人能赚到大钱。那种“我不行”的论调已经迷惑了太多人。要记住，打开财富之门的神秘钥匙，是自信。迄今为止，我还从没有听说过有谁，整天口口声声絮叨自己事业上的不顺，但最后却取得了成功。对成功来说，有两种东西是致命的：轻视和轻言。

上帝早就要求人类多仰望天上的星空，而非垂头寻找地面的沟坎儿，要多攀登、少屈膝。上天从来没有任何旨意，要求人类陷于贫困、痛苦和悲伤的境地。

最近，有个才华横溢、事业有成的年轻人，给我讲述了他的亲身经历。他曾经有很长一段时间饱受贫穷的困扰，后来他下定决心要摆脱穷困。他认为，穷困是一种精神层面的缺陷。他每天都给自己强化信念，暗示自己可以变得拥有财富、拥有才能，他暗示自己可以成为对社会有用的人。他发现，那些关于贫困的思维，对他一无好处，所以他一直努力将那些念头赶出大脑。他不允许自己去考虑任何可能的失败，他将目光锁定目标、锁定成功，他尝试永远抛弃那种担忧穷困或失败的想法。

据年轻人自己说，这种积极的心理暗示发挥了惊人的效果。先前，他想尽一切办法节省花销——吃最便宜的食物，即使步行几公里也舍不

得坐公车。在新的驱动力下，他完全改变了以前的习惯。他会去高档的餐厅吃饭，住舒适的房子，会以各种方式去结识文化人，会结交那些可能帮到他的上层人士。年轻人发现，越是自由自在地展现自己，面前的事情就会变得越为顺利。他总结道，先前正是那种拿不起、放不下的态度阻碍了他的发展。

现在，这个年轻人感觉生活已经变得非常美好，而且他所有的开销相比他的收入，可说是微不足道的。他所取得的这一切，都因为通过改变精神状态而带动了思维方式的改变。

●钱是挣出来的，不是省出来的

看看你身边那些真正的富人们，你就会明白：钱是挣来的，不是省出来的。只会吝啬和节省的人，是不会有大钱的。拥有开放、自由的心态，才是挣钱的关键。最终取胜的，都是那些信心十足、心情愉快的人。乐观促成功业，悲观扼杀成就。乐观是伟大的创造者，它是希望和生命，是一种富有创造力和喜悦感的精神态度。悲观是巨大的破坏者，它是绝望和死亡。即便损失财富、健康，甚至是名誉，只要对自身还有坚定的信念，只要继续向前，就永远有希望改变厄运。

一旦对自己开始了怀疑，产生了气馁，那么你极有可能会失败。你

必须保持富于创造力的精神状态，才有可能远离贫困。因此，你需要自信、乐观、创造性地去思考生活。思维方式决定了你的成就。你必须能预见到你将会迎来怎样的生活。

一个因走错方向而陷入穷困潦倒的人，一个坚信自己不会再有机会的人，是不可能东山再起的。一个人只有意识到扭转这种思维方式有多重要时，他才可能迎来新的开始。

我认识一家人，他们正是通过改变精神状态而彻底扭转了生活逆境。这家人曾经一度生活艰辛，心情沮丧。他们觉得成功总是幸运地降临到别人家，而总是跟他们无关。他们认命，觉得自己注定要陷于贫困。他们一家沉浸在失败和颓废的氛围之中，房子没有粉刷，地上没有地毯，墙上也没有壁画，整个房间找不到丝毫的舒适和温馨。在阴暗、潮湿的房子中，一家人个个都是哭丧着脸的失败者。所有的一切，真是让人绝望极了。

直到有一天，这家母亲听到一句话——“贫困很大程度上是一种精神缺陷”之后，母亲决定立即改变思维习惯，渐渐地克服那些让人沮丧的想法。她为自己规划了积极明快的生活态度，她努力暗示自己：生活是非常有意义的。很快，她的快乐感染了丈夫和孩子们，不久全家开始感觉到一种轻松愉悦的气氛。在这个家庭中，乐观情绪渐渐取代了悲观绝望。她的丈夫也彻底改变了习惯，开始穿着整洁，衣冠楚楚，再不会像以前那样邋邋遢塌。父亲和母亲心态积极、乐观向上。孩子们也以父母为榜样，全家人的精神面貌焕然一新。

结果，“好运”随之而至。因为，精神态度的改变，对成功和幸福

的向往，都反映在父亲的精神状态上，他开始对生活充满希望和信心。这样，他工作的效率越来越高，很快就升职加薪。他的孩子们也是一样，不断进步。不出两三年，全家的处境竟然完全改变了。

做人，就要做有理想抱负的人。如果你想成为成功人士，那么你首先学会去设想成功。要想生活富足，你就必须努力去感受丰裕，学会像富人那样思考，去实现财富的真正满足。你的举止必须自信有加，你还要不断地强化实现理想与抱负的信心，直到它们最终成为现实。

●要想当富人，先像富人那样思考

现在我们来设想一下，如果一位著名演员演绎一个精力充沛、信心满满的人的致富过程，该是什么样的。请你设想，他在演出时穿戴寒酸，举止颓废，毫无理想抱负和生活热情，也根本没有信心去争取事业成功、收获财富；想象他懊恼、畏缩地在舞台上来回踱步的样子，仿佛他在说："我不相信我能做好那些事，那对我来说太难了！别人已经成功，而我——我不可能成为有钱人，不可能会过上富裕的生活。好东西都是和我无关的，我只是芸芸众生中的凡夫俗子，既没有足够的阅历也没有相当的自信。我怎么敢奢望自己成为富人，成为有影响力的人呢……"看到这些，观众们会有怎样的反应呢？他能给人信心、激发人

们内心的力量吗？人们会相信像他这样的懦夫能赚到大钱吗？难道人们不认为他是个失败者吗？难道人们不会嘲笑他一事无成吗？

如果有个年轻人，也想过发财致富，却整天向人表现出自己的穷困，承认自己不具备挣钱的能力，并且告诉所有人他之所以贫困仅仅是因为运气不好。你会相信他能成为富人吗？对于那些把穷困挂在嘴边、整天考虑着贫困、生活在贫困中、想象自己处于贫困的穷人，那些像真正的失败者那样衣着褴褛、神情颓唐、不修边幅的人，你相信他们很快就能获得成功吗？

我们想做成某事的信心和精神态度，直接关系到最后能否成功。要想有所成就，你必须首先坚信自己生来就注定会取得成功和幸福，要相信自己有一种内在的神性，只要遵从它，就会理所当然地获得成功。

把所有一切关于贫困和失败的阴影、怀疑、担忧，统统从脑海中清除干净。要成为自己思想的主宰者，一旦你学会了控制自己的精神状态，你会发现先前许多困难迎刃而解。许许多多的人，他们因为气馁、胆怯、怀疑和缺少自信，剥夺了自己享受幸福和拥有财富的权利。

如果所有穷人都能摆脱困扰他们的不良心境，能够心怀光明和愉悦；如果他们能摆脱因穷困而养成的马马虎虎的生活态度，那么他们的生活会很快发生脱胎换骨的改变。

应该教育孩子们内心充满对成功的期待，要让他们相信世界上有许多美好事物在前方等着他们。接受了这种教育的孩子，在成年之后的生活中，会拥有强大的精神力量。

富裕首先在于精神层面，在一个人还没有实现富裕前，他首先得

善于构想富裕。一个年轻人要想成为医生，他会尽可能地沉浸在和医学相关的氛围中，他的所谈、所读、所学、所想，都与医学相关，只有如此他才能把自己塑造成理想中的模样。相反，如果他把自己完全浸泡在法律知识的氛围中，他就不容易成为一名医生。所以，你要想成功、富足，就必须学会正确的思维方式，必须像富人那样去思考。

对那种有可能把你重新带回贫困中去的不良力量，你要坚定地拒绝、抵制。现在，你应该去向周围的人们展现你的优越性。要相信你是自己环境的主人，你有能力控制自己的环境。

聚集起你全部的信心吧，因为世间无数美好的事物，正等着你去争取。你无需伤害到其他人，就可以享受到你应得的那一份。你生来就有获得杰出才华和过上富裕生活的权利。上帝在创造你时，就赋予你追求成功和幸福的能力。所以，你应该下定决心去实践自己应得的命运。

如果你认为自己会永远贫困，你就会在贫困面前束手无策，最终只能做一个失败者。但当你转过身，面对正确的方向时，你就会成为一个能力突出、独立自主的人，没有什么可以阻挡住你前进的步伐。你会惊喜地发现，有种强大的力量开始萦绕你，与之相伴的是信心、坚定和自尊。

让信念力照亮你的人生：

◆摆脱那种“贫困和失败让人无奈”的错误念头，你才有可能得到你想要的一切。

◆穿着整洁得体，心态积极，凡事向前看，如此一来，你会发现体内充盈着一股全新的力量，这力量将指引你走向光明。

◆以希望取代绝望，你会感受到那新生力量在你的血脉中流淌，生生不息。

◆许多人已经意识到这一远离穷困的法宝：在生活中，我们要把握住的，不过是那些我们始终向往和热情期待的目标。

Part 3

信念力带来真正富足的人生

当你来到这个世上，应得的财富就已经为你准备好了。财富不是少数幸运儿的专利，应当相信自己的信念力有多强，对丰裕和幸福的关注度有多高，自己的财富就有多大。

●决心为富足而战，是获得富足的前提

一个人，要是常这么想：富足资源的总量是有限的，并且总量就不多，所以大多数人穷困，只有少数人才能富裕。那这个人可真是蠢透了。

最近，我对上面这句话深有感触，尤其是坐在位于纽约的办公室里，和来访者交流到“富足”这个话题时，我忍不住念叨出来：“为什么只有少数人能够发大财呢？这是因为他们心无旁骛，心中只有一个念头——挣钱，他们根本不知道贫困是什么，也从来不相信自己会因为得不到某个东西而发愁。”坚定不移地沿着内心指引的方向，为实现心中理想而努力奋斗，这是获取财富的最好方法。能求得财富的方式，是在内心深处牢牢地树立对财富的向往和渴望，并且不断地对自己说：“凡属于我父的，也必是属于我的。”[1]“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。”[2]只要这些说法都是对的（你内心应该相信它们是），你的生活如果真的出现财富匮乏现象，那只能说明这有些不正常了。

---

1. 出自《圣经》。

2. 出自《圣经·旧约·诗篇》。

获取财富的法宝，或者称为“富裕法则”，它的核心思想是，相信我们与宇宙的创造者有着不可分割的关联。如果我们充分理解了这种关联，我们就不会再有贫困。如果不能理解这种关联，我们就会觉得自己背离了造物主赋予的神奇能量，还会觉得自己在浩渺宇宙中是那么孤立无助。

如果我们把自己的大脑钳制在套子中，认定自己在宇宙之中，不过是一粒小小的与世无关的原子，与世界分离又微不足道，认为我们的世界不可能有富足和创造力这样的好事，这种东西只奇迹般地属于别的少数幸运儿，那么，我们可能永远地失去了享用命中本该拥有的财富的机会。

认为美好事物是少数人的专利，这是种错误认识，它究竟来自哪里呢？它来源于一种悲观的假设，这种假设误以为富裕和成功不可能公平地降临到每个人头上，误以为有利的资源只会被少数的幸运者得到，头脑最聪明、深谋远虑、身体强健的人，会比其他人有利，会获得的多一些。这个理论对人类个体、种族的进化和发展，都是极为有害的。

●财富本无穷尽，只观望不奋斗，注定受穷

上帝的财物不尽其数，他创造了足够的物资，决不会吝啬地限制资源以让人类争得头破血流。世间那些为人类所渴求、对人类有利的东

西，古往今来一直就不匮乏。

举个例子，食物是人们日常必不可少的东西。我们到现在并不知道全国究竟能生产供应多少粮食。但是，在得克萨斯州，无论男女老幼，每个人都得到了食物保障、住所保障和生活奢侈品的供应。

在衣着方面，我们也不知道究竟有多少衣物资源可供开采，但在得克萨斯州，每个居民都得到了物美量足的亚麻布料。生活中的其他必需品或奢侈品，情况也大抵如此。即使如此，我们所使用的资源仅仅是地球上很小的一部分。

一艘捕鲸船驶回了新贝德福德港口，由于鲸鱼不断被捕杀几近灭绝，许多港口失去了往日的兴旺。人们提高警惕，以防会陷入某种物资极度匮乏的境地。我们曾经认为地下的石油是足够丰富的自然资源，而当我们开始怀疑这种能源会不会被开采殆尽时，科学家们发明出了电灯。

科学家们始终在为人类开发、发掘取之不尽的资源，包括牛顿这样的伟大科学家也是如此。热能、电能的合理开发和使用，为人类探寻新能源提供了更多的机会和可能性。

食品方面也不例外。许多有丰富种地经验的农民，仍然认为自己在拓耕方面还是相当的外行。尽管教育普及和科技进步，使人们有效地提高了亩产量，但农业的整体发展仍然有待提高。人们对能从空气中获得多少氮、应该怎样培育土壤等等仍然知之不多。

王子不应像掉进狼群的小羊那样无助和恐惧，继承有丰厚遗产的人不应为日常生计操心，或因为某些欲求不能实现而苦闷担忧。人们不应该过分担心自己不能维持生计，生存问题都是能解决的。

part 3 信念力带来真正富足的人生

世间建筑材料充足得可以保障每个人都能住上范德比尔特或罗斯柴尔德[2]那样的豪宅。人们理所当然地应该享有幸福和富足，应该得到足够的所需品。我们应该意识到，我们的自身力量来源于一个无限富足的源头，还要意识到我们可以尽可能地去利用那些资源。

人们来到世间，本应幸福、快乐和富足。但我们不相信世间财富有无限性，总认为有限的财富资源轮不到自己头上来，这就是我们的问题所在。也就是说，我们并没有理解如何成功获取财富的法则，更没有按照它的指引去奋斗，反而时常思虑过度，自信不足，以致原本触手可及的丰富财富资源，也与自己失之交臂。这个观念就像数学上的定律，你只有遵从它，它才会给你带来正确的结果。可见，你现在为什么贫困，并不在于财富本身有限，而是在于你还在对财富持观望态度。

---

1. 科尼利厄斯·范德比尔特（1794—1877），美国铁路大亨。

2. 梅耶·罗斯柴尔德（1744—1812），罗斯柴尔德家族的创始人，国际金融之父，欧洲银行巨擘。

●你想要的东西不是太多，而是太少

大多数人信服生存竞争、弱肉强食，认为这是商业活动中的基本原则，并受这一信念的指导："竞争是贸易的生命。"而要想不受贫困所累，我们就必须认识到自身的局限性，并且要紧密联系那个给我们提供财富的源头。

就像被迫与妈妈分离的小孩子，人们一旦不得不与伟大的力量相分离，就会感觉惶恐或畏惧。当我们试图了解究竟是什么让自己与宇宙的神秘力量分离时，就会发现其实这一分离其实是我们的错误观念造成的。因此，我们应该调整内心的观念，使之与冥冥中注定的真理相吻合。

当我们意识到自己属于某一整体时，就不再会恐惧和空虚，因为那时我们正站在宇宙财富的中心上。

上帝不会认可人类的失败和贫困。对他来说，人类的生存图景本应是富裕繁荣、兴旺发达。

不少人的生活世界，就像一片撒哈拉大沙漠。人们生活其中，只是偶尔会发现一点儿绿色和花朵，再幸运一些的话，会发现有湿地或绿洲。换言之，尽管生存状态整体欠佳，远远达不到理想的富足状态，但也会偶尔碰到一点儿好运气。

许多人不可能会取得大的成就，因为他们的内心充满对成就和财富的怀疑、担心和恐惧。他们自己关闭了通向富足的大门。一颗充满狭

隘、萎靡、质疑和悲观之情的心灵，怎么可能营造出富足的人生？富足乃是富于活力的精神的创造物。心中充满怀疑和担心，会削弱精神意志自身的能量，使身心沦陷在消极、无创造力的精神状态中，这会将富足与繁荣都排除在自己的人生之外。这种消极的精神状态与富足毫无正面关系，所以也不可能将富足吸引到自己的生命中来。

人们当然不愿意远离机会、财产和丰裕，但却又一直对这些充满怀疑和胆怯，也没有勇于追求的自信心，其实，恰恰是这种消极的情绪，在潜移默化地使人们离成功的人生越来越远。

唉！正是对财富的怀疑和恐惧，使你成了这么穷的人！

如果我们的精神状态不够稳健，在智力层面就很难把财富吸引到我们的身边来。

如果我们不能与那个可以源源不断给我们提供能量的源头相契合，人生就会变得多灾多难。记住，我们人生的局限，存在于我们自身精神之内。因为，宇宙对人类富足生活的供给，是相当充足的。我们想要的东西不是太多，而是太少，因为我们害怕自己的所求多于应得的。由于思想中缺乏斗志，所以我们在富足的资源面前，畏首畏尾，依旧勉强度日。富裕的生活一直在那里等着我们去取，我们却忽视它的存在。富裕的泉水在我们的大门口汩汩流动，我们却只沾到几滴水珠。

没有哪个人天生注定是穷人。但我们对自己的轻视和不自信，使我们变成了穷人。最荒唐无稽的错误观念，莫过于认为富裕是居高位、能力强、运气好的人的专利。

只要想通了成功实现富足生活的道理，人们才可能有美好的前途；

如果一个人以种种借口拒不愿意相信正确的道理，他的生活恐怕会困难多多了。

内心对富足的感悟，可以为我们带来一切。我认识一位女士，她总是对身边事物充满感恩，还特别善于发现高质量生活的价值，她从不怀疑自己有一天会过上富足的生活。在她看来，事无大小，皆不普通，连她从事的最平凡的工作，她都认为充满了神圣的意义。她行事不骄不躁，不思前想后。她爱每一个人，而人们也都爱她。她天性阳光快乐，从不质疑造物主的无穷智慧和恩赐，她与世无争，与人相处其乐融融。她是真正富有的人，她还能把愉快和富足带给身边的人。

相反，我们也知道，世上还有这样一种人，无论他们有多少财富，都不可能成为精神富足之人。因为这些人天生刻薄、小气，内心的贪婪和自私会把甜蜜和温馨挤出他们的生活。

这个问题比富足本身更值得我们优先考虑。如果我们的眼睛和心灵充满对贫困、匮乏的担忧，就不可能成为富足的人。要想达到富足的境界，首先要有富足的思想。一旦我们发现使身心满足并不一定非得借助外力时，发现可以滋润心灵的清泉源自自我内心时，我们就不会再感到匮乏。因为，现在我们懂得了如何去内心深处，开掘那个取之不竭、用之不尽的灵魂宝藏。以前我们之所以会遇到困惑和困难，问题在于我们缺少富足的思想，缺少富有积极创造力的内在心灵。

●坚信自己是为富足、庄严和神圣而生

贫困很难进入成功人士的法眼。在这些杰出人士的精神中，他们只看得到无处不在的富足，他们从不怀疑自己的能力，坚信世间俯拾皆是唾手可得的财富。

人们很难超越自己所关注的生活。我们在生活中关注什么，决定了生活会怎么样，会有怎样的决定，会有怎样的地位和境遇。如果我们关注的只是贫困，那么财富就很难进入我们的世界。如果一个人认定世界上的美好事物与己无关，那他又如何能得到它们呢？相反，如果我们的注意力盯住财富和富足不放，坚信这些好东西是专门为我们自己准备的，因为上帝赋予他的子民与生俱来的权利：追求健康、幸福和富足。只要我们能相对清醒地意识到自己的精神状态和理想追求，那么，我们的生活处境将会为思想、注意力和精神状态激活、更新。

人们一辈子都在期待幸福，可看到的全是人生的孤独、无助和不幸。人们总是为那些美好事物属于别人，不属于自己而哀伤懊恼。其实，正是这种思维方式和心灵关注点限制了他们获得期待的东西，使得他们一生一世只能为一些无关痛痒的事物辛劳奔波。

人生最重要的事，莫过于学会让自己一辈子生活在无限的富足中。就像铁笼中的雄鹰徒劳地期盼自由，大多数人也无力突破自己观念的牢笼，而将自己的思维局限在贫乏的思想中。但也有少数人，他们与生俱

来地认为自己理所当然地配得上世间所有的富足、庄严和神圣。创造力是他们精神世界的核心，就像呼吸空气一样，创造人生对他们来说也是一种本能。他们自信、勇敢和无所畏惧地追求幸福的脚步，永远不会被怀疑、畏缩、懦弱和缺乏信心阻拦。在他们看来，无限的资源平等地属于每个人，能满足每个人的需要。他们身上这种丰富、积极的精神，正是他们创造力的真谛。

当我们身上只有最后一块钱时，仍像身上有几千块钱那样，把它花掉时，我们就触摸到了财富法则的一点儿边。有句话说得好："从容成就富足，执拗助长贫困。"

作为上帝的儿女，我们要相信，真正的幸福之日注定到来，到那一天，每个男人都像国王，每个女人都像王后，享受着生活的高贵和荣耀。当人类的大脑继续由低级向高级进化，当人类身上的兽性渐渐被文明教化所取代，那时候我们不再是贫穷、劳役和罪恶的奴隶。只要我们这些此时此刻仍忧伤的人们，能超越自己的心灵囿限，努力达到精神世界的最高标竿时，就会迎来那个崭新的时代。切记，如果我们仍然不肯回归自省，不肯回应内在的神性，上帝那些美好的期待就注定是浮光掠影、梦幻空花。

让信念力照亮你的人生：

◆富足如清泉，吝啬、怯懦的干涸心田与它无关，只有慷慨、开放的精神才会给人类带来富足。

◆一个人的精神高度，决定了他将得到什么。

◆努力让自己的念头远离贫穷、匮乏。开放自己的精神世界，让自己的心灵直指丰裕人生。

◆当我们充分意识到上帝是永不衰退的丰裕之源时，我们即已新生，不要再让眼睛死死盯住贫困和匮乏不放。

Part 4

信念力塑造好品格与好身体

信念力对生活和身体的影响并不总是引人注目，但却是决定性的。在你睡觉休息的时候，这种影响往往是通过主动或被动的暗示来进行的。

●别用愚蠢或恶毒的方式对待自己

无论白天有多少烦恼，临睡前调整状态，让自己保持心情安定、精神安宁。

心理学认为，白天精神的亢奋或放松，会一直持续到夜晚，直到睡觉前仍处于慢慢消退的状态，但在我们进入无意识状态之前，思想仍然控制着精神并对它产生影响。

我们都知道，脸上的皱纹以及其他显示身体衰老的迹象，是在睡眠状态中出现的。这说明，睡眠时的精神状态深深影响着人的身心健康。

生活节奏越来越紧张，很多人习惯了白天辛苦工作，晚上还要加班加点。即使到了晚上该休息的时候，许多职业男女还沉浸在白天的亢奋中，在夜幕降临时大脑仍无法安静下来。他们往往辗转反侧地睡不着，或者把自己搞得精疲力尽。这些可怜人，他们的注意力完全放在了工作上，他们不懂得如何放松、休息，他们即使躺下，满脑子也全是乱七八糟的公事，非常像一头躺在沙漠中休息的骆驼，疲倦却舍不得卸下背在身上的重重货物。

这样一来，通过睡眠，他们的身体没有得到很好的放松，疲倦和劳累没有得到很好的恢复，起床后他们会感到异常疲惫和衰老。相反，如果他们的睡眠质量高，起床后会感到轻松愉悦、精力旺盛，对新一天的工作会充满信心和力量。

人们都是这样，如果带着疲惫、无序的精神压力入睡，是很难从有限的睡眠中得到益处的。由此可见，良好的睡眠有助于保持健康、高涨的情绪。而为睡眠做好精神准备，比为它做好身体准备还重要。精神状态比生理需求更为关键。

首先，试着从困扰了你一整天的繁杂事务中摆脱，为夜晚的睡眠做准备，及时清除精神垃圾，把所有的黑暗、挫败和失序感统统转变为明快、信心十足的心情。

无论遇到何种情形，无论发生什么，都决不允许自己陷入沮丧情绪难以自拔，决不让自己的额头轻轻皱起，决不让忧困的神情在脸上留下痕迹。善待自己，把那些破坏你心灵平静的坏蛋——比如怨恨和嫉妒——远远地赶出你的世界。把所有妨碍你安静入睡的念头，统统赶出你的大脑。

尽管在极度愤怒时，难以避免会对他人产生出敌意，但你不能在气消后还保有那种敌意，并且因为敌意积聚心头而无法入睡。你耗不起，因为愤怒的成本太高，生命太短暂，时间太宝贵，你不能将它们花费在无意义、有损身心健康的行为上。每天抽出一小段时间，与周围的世界和谐共处。不能允许那些破坏你幸福的敌人，在你睡觉时还要慢慢腐蚀你的品格。把它们统统抹去吧。让每天晚上都是人生的新起点。

与人相处，如果你曾很冲动、愚蠢或恶毒地对人对己，或者用仇恨、嫉妒的态度对待事物，那么，立刻清洁一下你的精神，让它有个新开始，遵从圣徒保罗的训诫吧，他说：“不要直到太阳落山，你的愤怒还未消减。”

如果消除不愉快和痛苦，对你来说是件很难的事，那么，有个办法可以缓解一下：强迫自己去读些让人精神振奋的好书吧。好的作品会使你不再眉头紧皱，使你心情舒畅，并且能够向你展示生命的神圣和美丽。这些都会让你为自己的无病呻吟和狭隘而羞愧。

努力让自己的心灵充满对快乐的记忆和对未来的向往。只要一想到自己想成为的那个人，你就会充满幸福和力量。牢牢把握你最引以为豪的品质，紧紧盯住你最向往的人格——渊博、宽厚、深刻、慈爱，这些才应该是你希望自己具有的品质。这些美好生活的画像，会在你的生命中悄无声息地出现，最后完全地映射在你的生活中。

试试上面提到的简单办法，你会惊讶地发现彻底扭转精神态度又快又容易，这会帮助你正确地对待生活，在你该睡觉时，帮助你安定身心，好好睡觉。

●把所有工作留在办公室里

最近，有位大名鼎鼎的企业家对我说，他最大的弱点就是退休后也没有办法让自己停止操心。由于他长年累月地保持工作斗志，承受高负荷的工作压力，久而久之他的精神高度紧张和敏感，他的大脑一直在活动，无法安宁，以至于在他好不容易睡着后，大脑仍然还处在和白天一

样的紧张状态，随时惊醒。结果他的睡眠质量不高，身心得不到真正的休息，第二天早晨起床总是感觉精疲力竭。

我建议他养成一种习惯：走出办公室那一刻起就放下所有与工作有关的事。我说："你应该在离开工作时改变想法，认真地去面对生活，工作与生活转换时及时切换大脑。让自己的身心换换环境。晚上回到家后换身衣服再吃饭，把注意力由工作转向妻子和孩子，多关心他们日常喜怒哀乐，多陪他们聊聊天、做游戏，给他们讲有趣、休闲的故事。也可以去户外散步、骑车，感受新鲜清爽的空气，感受大自然的美妙、神奇。再或者，培养一种爱好，保证这种爱好能帮你从紧张的工作状态中摆脱出来、愉悦身心。总之，要做你自己精神状态的主人，学会控制它而不是反过来让它操纵你。"

我还对他说："在卧室醒目的位置，挂一个大牌子，写上：'别在这里思考！'"

"晚上好好休息，不要再进行任何形式的思考，放松每一块肌肉，调整身心，别再处于紧张状态。慢慢地，你会感觉到睡意渐至，如天真的小孩子那样进入无忧无虑的甜美梦乡。"

他按我的建议去做了，效果很不错。所以，对于所有与他有着相似困扰的人，我都会出类似的建议。

能够适可而止地不去过多思考，从而让精神获得必要的休息，这是门伟大的艺术。任何人都可以掌握这门伟大的艺术。也就是说，每个人都可以通过思考、阅读或是愉快的社交活动，克服精神的失序和各种各样的不快，消除脸上和灵魂的每一条皱纹，微笑着进入梦乡。

头天晚上如果能以平稳健康的精神状态进入梦乡，次日天亮你会惊喜地发现自己把担忧和焦虑统统抛在了脑后，神态怡然、精神愉悦、精力充沛，可以轻松地迎接新的一天。

通过良好的睡眠来放松精神的最大好处，在于它可以使精神平缓，得到修复，可以使自己远离担忧和恐惧，与更高贵的思想保持一致。

坚持调整好精神以获得平静、健康和快乐的睡眠，不但会延长你的青春和寿命，还可以对培养你的基本品格产生长远的积极影响。睡前将所有敌意的、阴暗的想法从大脑中清除，多想想轻松愉快的事物，久而久之，这不但会改变你的现实生活，还会改变你的整个心灵境界。

●睡眠有令人惊讶的神奇力量

我们对自己睡眠中精神的潜意识活动还所知甚少。

我们开始意识到有一种强大的力量内在于自身，这种潜在的能量在睡眠状态中很容易被激发，尽管那时，客观世界的纷纷扰扰并不真实存在。

人们的日常谈话有时候也会透露出一些无意识的观点，比如“我想睡过这一问题。”“别为这些事心烦了，睡一觉就好了。”尽管人们不完全清楚其中奥妙，但我们确实可以通过高质量的睡眠使许多问题得到解决，或使许多念头得到澄清。第二天早晨醒来，我们会看到一个不同于

前一天的世界。也许有很多困扰我们、使我们睡不着的念头并不来自于我们的过度思考，而是存在于我们的潜意识之中。它不但是我们清醒时的困扰，也是我们睡眠中的障碍。

伟大的数学家、科学家和天文学家们屡屡惊讶地发现，许多他们白天无法解答的艰深问题会在睡眠中轻易地获得答案。

睡眠有助于许多道德和品格的提升，这是无可否认的事实，即使在心理学领域，也有一种现象存在：人们入睡后，大脑还会持续运作，并且，人们可以真切体会到这种潜意识所蕴含的神奇指导力。

我身边就有一些人，他们通过睡前的积极心理暗示而最终创造了奇迹。比如，他们克服了自己的坏脾气和其他不良品性，变得坚强、乐观和活力四射。

对时常为忧郁所困的人来说，坚持在睡前多想积极明快、充满希望的事情，不久他就会感觉自己正在摆脱那些不幸念头的困扰。

当穷困向我们靠近时，我们应该在睡前坚定地告诉自己：上帝为每个人都备好了丰裕的物资和舒适的生活。所以，你首先要抛开贫困的想法，多想想丰裕和富足，然后，潜意识就会将我们带到想要的东西身边。

无论我们自身有哪种缺陷或不足，当躺在床头时，都应努力用相反的方面来暗示自己，让自己充满信心和希望，朝向我们梦想的地方、梦想的角色。用这样的方式，可以慢慢消除坏脾气、嗜酒、自私、欺诈等丑陋或羞于启齿的行为。

●睡觉可以治好你的“贫困病”

医生和心理学家都发现，睡眠除了能增强心智外，还可以医治好许多疾病。这种方式对小孩子尤其适用，可以称之为“睡眠”疗法。因为精神的潜意识活动在孩子们那里特别活跃，尤其是在陷入无意识睡眠的开始状态，潜意识几乎完全控制了孩子的思维。

幼年时期灌输的理念，都很容易为孩子们所接受，而在睡眠时期传递给他们的信息，也比在他们清醒时讲的道理更容易得到他们遵从，因为当孩子处于潜意识状态时，他不会试图反抗。所以，有不少调皮孩子在接受睡眠治疗后，恢复了他们善良温顺的天性。医学界和心理学界也证实，通过心理暗示来治疗婴幼儿疾病，是很有效的方式，因为当孩子处于无意识或半清醒状态时，他们的潜意识很容易受到外界影响。

如果孩子天生胆小、怕“鬼”、怕黑，那么，孩子的妈妈可以在孩子快睡着时和他聊相关的话题，来帮助他克服胆怯。如果孩子生病了，母亲可以在他病中讲些有关健康和活力的事情，帮助他早日康复。如果孩子流露出对某些事物的害怕，妈妈要及时给他些信心和勇气的暗示。

对于学习成绩不佳的孩子们来说，对他们施以关乎成功的暗示，会极有效地帮助他们重建信心和希望。

在孩子快入睡时，如果母亲像他醒着时那样教导和劝说他，她会发现效果比在孩子清醒时对他讲的效果更好，因为孩子在清醒时会做一些

抵抗，在睡意惺忪时却不会这样，他只能静静地、自然地、毫无疑问地倾听母亲的劝说。聪明的母亲会在谈话中给孩子各种各样积极的暗示，努力让他们变得友善、无私。孩子们的性情很快就会发生变化，而且这种变化是显而易见的。一个母亲，通过给孩子幼小的心灵注入美好、崇高的品质——如信心、希望、友爱、快乐、勇气、自信和纯朴，孩子的性情就会发生良性好转。

当所有的母亲都意识到心理暗示对孩子品格的形成具有重大指导意义时，一个新的时代就到来了。

以往，只有少数人能意识到各种精神暗示的神奇力量，这正是信念力的作用，而现在越来越多的人开始重视这种力量，信念力在人格塑造和扭转生活局面方面，正悄无声息地发挥着决定性的作用。

让信念力照亮你的人生：

◆当你陷入睡眠时，你的潜意识会宁静、清醒，帮助你达成梦想。尝试在睡前对自己进行积极的心理暗示，你很快就能体会信念力的神奇效果。

◆当白天刻意的思考逐渐停止时，确保不让黑暗消极的因素在你的精神中存续，确保你的精神中充满美好的景象，充满对每一个生灵的希望和赞叹；让自己的思想不再有失败、贫困、丑陋和失序，而是注入积极、明快、希望、友爱和乐观。

◆那些通过信念力与暗示的方式获得愉悦和满足的人们，不但会在睡前清除担心、焦虑、仇恨和嫉妒等灵魂污垢，而且会坚定不移地告诉自己，梦想的地方，就在前方等着他。

Part 5

信念力带来健康思想和正确思维

坚定的精神比任何良药，都更益于伤口治愈。——卡特莱特

“God never made his work for man to mend.”/上帝从不给人类留下有待修复的作品。

●你的情绪最容易引起哪种病?

哈佛大学的威廉·詹姆斯教授曾说："最近的研究发现，通过转向超物质治疗或其他形式的精神哲学，新观念、新方法层出不穷。这些观念是健康乐观的，在影响个体健康方面发挥着各式各样的作用。这是信念力表现出的一种能量，这种能量让人摆脱烦忧，转向快乐、友善、坚定和灵活。我认识一位值得铭记的朋友，她正饱受乳腺癌的困扰——当然这里提到她，只是为了说明信念力的力量，我不能确定她违背医生意愿的行为是否明智。她先是听医生的话，像正常人一样卧床几个月，病情越来越重。后来，她把医生的劝告抛在一边，通过信念力，努力驱逐内心的痛苦和软弱，努力让自己每天都过得愉快、积极。她的身体慢慢好转，她的精神状态还感染了身边的人们。"

身体健康与否，取决于心智是否健全，力量是否强大，但很少有人能意识到这些。记住，你不能总想着生病的事儿，不然身体迟早会受到影响。思想会以各种方式影响身体状况，决定身体的状态是否健全健康。当一个人的大脑中总是一些混乱的想法时，他就不可能纯粹简单。同样，总想着生病的人不可能是健康的，因为精神的疾病会破坏身体的和谐。

流水若全被污染，问题一定出在源头；肌体若出现全面衰退，原因一定出在思想和观念中。

人体不同的器官，易受到特定精神类别的影响。医学研究显示，极端的自私、贪婪和嫉妒会影响脾脏健康；憎恨和气愤会带来肾脏的疾病；严重的猜忌会同时危害脾脏和心脏。

需要特别提出的是，精神状态失调，五脏六腑功能也会失调。已经有无数人的心脏问题由精神失调引发。人们心里充满恐惧、担心和焦虑时，他的心脏很快会做出相对的反应。

伦敦的斯诺博士也有类似的观点。他认为，大多数的癌症病例，尤其是乳腺癌和子宫癌都根源于精神的焦虑和紧张。

克顿博士也在《英国医疗学报》上发表了有关由焦虑引发黄疸病的文章。许多人因为长期的沮丧和担忧而特别易怒，肝脏很容易受精神失调的影响。巨大的精神打击，尤其是长时间的情绪不良，很容易引发黄疸病。

著名作家默奇森博士说："我很想知道有多少肝癌的早期患者会将自己的病归于长期的悲伤和焦虑。这个数字大到不得不使人认为其中的关系绝非偶然。"

皮肤的功能也会受情绪的严重影响。查里森医生在《疾病的领域》中写道："皮肤的丹毒可能是由精神的过度紧张引起的。这种体质易导致癌症、癫痫或其他精神狂躁症。"他还说，"对导致生理疾病的精神因素的研究还有待于深入！"

●健康的思想能预防多种身心疾病

只有很好地调整自己的精神状态，才会有健康的身心。我们应该持续地用健康和协调的观念来暗示自己的精神，像对付罪犯那样去与精神失调作斗争。不要念叨你并不期待的不健康状态。即使有疾病，也不要把心思完全沉浸在疾病痛苦之中。物理学家告诉我们，对于过于挑剔自我的人来说，自己的身心不可能达到完美的身心健康状态，因为这些人总是过度思考、剖析自己，永远为自己身上小小的疾病迹象而担惊受怕。

《图书管理员》报道说，读者对医学书籍的需求量一直大得惊人。那些想象着自己得了某种病的读者，常怀着对病态的好奇心去阅读一些书，以验证自己患上了这种病。一旦从书上读到，某些病症与自己很像时，就深信自己一定是患上了这种病。结果，这样的信念力，成为他身心健康的最大障碍。

那些精神紧张而想象力又丰富的人，很难以明智和健康的方式看待生活。他们很容易陷入不良情绪，困扰于各种各样的琐事。身心的任何一点儿小病小痛，都会被他们自己夸大，进而想象自己已陷入病痛。这些人还对遗传深信不疑。如果他们有着不幸的家庭病史，如果他们祖上有人死于肺痨、癌症或其他的致命疾病，他们会相信自己迟早也会死于其中的某种疾病。这种想法严重地损害了他们的身心健康，也妨碍了他们在人生路上发挥自己的才能，甚至让他们与成功失之交臂。

part 5 信念力带来健康思想和正确思维

一个人，如果始终心怀对死亡的恐惧，不时冒出自己活不了多久的想法，这是多么愚蠢和荒唐的事！如果你将疾病的种子根植于自己内心，它总有一天会开花结果，最终夺去你的一切。

想一想，一个人从小到大，读了许多年书才完成高中和大学学业，之后又继续接受专业技能的培训，然而，在他应当为自己、为家庭、为社会做出业绩时，他却整天担忧自己会死于家庭遗传病，而这种“遗传病”或许并不存在！这大概是命运对人们最荒唐的嘲讽了！

我认识一些身体很虚弱的人，他们习惯于整天想着生病的事。他们的话题总离不开自己的病情。他们近乎贪婪地观察着自己身心的病征，甚至努力在身心中寻找和研究某种疾病。当然，他们最后终于能如愿以偿地得出这种病来。真是种瓜得瓜，种豆得豆啊。与之恰恰相反的是，健康的思想善于在精神中描绘健康的图景，它会使许多不适之症自然治愈。信念力主导下的健康思想，是世界上最伟大的万能药。

如果你不停地对自己说“我很不幸，我得了重病”，或是“我的生活一直很潦倒”，你又如何能成为健康、强壮的人，如何实现自己曾经有过的美好梦想呢？如果你总是唠叨着由自己的健康状态带来的虚弱和不幸，那你永远不会成为健康和精力充沛的人。健康是完整意义上的。你心中总是想什么，信念力就会悄悄地把你的生活变成什么样。

●病痛是担忧、焦虑、嫉妒和懊悔的产物

想象自己是位律师，正为自身健康而辩护。把你所能找到的全部证据都汇总起来，以你最有力的方式为它辩护。你会吃惊地发现，你的身心会对这种精神辩护做出积极的反应，变得坚强有力、健康向上。

有这样一个案例。一个态度不够严谨的医生在给一个青年人检查完身体后，无所顾忌地对护士大声说："这个人活不了了。"声音大到足以让病人听见。然而，那个年轻人似乎意识到了信念力对他恢复健康的意义，他对护士强调说："我会活下去的！"事实上，他让医生失望了，他确实活了下来，并且恢复了健康。

只要我们一直保持强有力、活泼、健康的理念，只要我们始终坚持上帝所期待我们的那种神性，只要我们对自己与生俱来的个人力量有着坚定的信念，那么，一切有关疾病、软弱和衰老的念头都会无处可藏。

正确的思考会成为预防人类所有疾病的良药，错误的思想会通过生理失调体现出来。洪堡说过："总有一天，生病会被认作是一种耻辱，人们会视之为品行不端，视之为邪恶思考的产物。"是的，终有一天，在人们纯洁有力的思想中，不会有消极观念的余地，而是充满有益于品格提升的力量。

我们还会从更深层面上对疾病有全新的理解。例如，我们过去会把消化不良看作胃部失调的结果，但现在，我们知道那是精神失调所致。它是担忧、焦虑、嫉妒和懊悔的自然产物。

●健康在很大程度上是一个道德问题

生命和健康的状况会与思想和信念的状况保持一致。健康在很大程度上是一个道德问题。我们必须通过正确和健全的思考去实现它。

尽管人们现在几乎还没有意识到“自私”也会给身体健康带来大麻烦，但终有一天，我们会明白，贪婪和各式各样的自私都会引起生理不适或疾病。

我们不能过多地考虑疾病，不能总想着生病，否则，我们体内的那些疾病的种子会乘机发芽，并最终破坏我们身体的和谐状态，损害身体的机能。

任何不协调的思想，任何有关疾病的念头，任何有关生理状态不好的想象，所有让我们恐惧和担心的事物，所有气愤、怨恨、嫉妒、贪婪、自私的情绪，都会损伤身体的吸收功能，进而影响身心功能和状态。

精神是身体健康的雕刻师，精神的健康决定着身体的健康。如果思考模式中存在着缺陷和不足，那么在健康状态上便会有所反映。

如果我们还想着会不会生病的事，还在怀疑自己是不是可以身体强壮、精力充沛，还相信自己有可能患上某种遗传性疾病，如果我们的思考方式依然不理性客观，那么，我们又怎么可能拥有完全的健康?

不知怎么回事，大多数人似乎认为健康是命中注定的事，是在很大程度上由不可变更的遗传机制决定的。

然而，我们有什么理由拒绝相信自己的幸福和天职是命中注定的呢？为了生活，我们投入了无限的辛劳和多年的时光。我们知道事业的成功必然基于对培训、体制和领导方式的科学规划。我们知道每一步的成功都离不开深思熟虑和精密筹备，这意味着必须经过许多年的辛苦工作才有可能在相关的领域有所建树。然而，对于如何完善作为成就所有事业基础的健康，我们却几乎不曾关心过。

当我们意识到信念力主导身心健康和状态时，当我们想起强健的体魄可以十倍地加强我们的主动性、增强我们的创造力、激发我们的热情、加强我们的判断和执行力时，我们就会费尽心血地去想办法拥有健康的身体，而这一切的首要条件是：我们要有坚强的信念力！

如同为其他的重要事情所做的那样，我们也可以通过学习和采纳一些明智和科学的方法为自己的健康奠定基础。我们可以常想想健康、聊聊健康、保持着健康的信念，就像法律系的学生应该思考、谈论和阅读法律相关的问题、生活在法律的氛围里那样。

只有当对健康、强健、和谐、正确、仁爱的思考取代了对疾病、软弱、失序、错误、憎恨的思考时，健康才能成为现实。换句话说，健康的实现需要用积极建设性的思想，来取代消极破坏性的思想。

信念力是健康的关键要素。我们应该完全相信自己可以通过健康、和谐、愉悦的思考而拥有健康的能力。

●任何呻吟和抱怨都是可耻的

我们不再让自己有不协调的想法，不再允许在自己精神的花园中播撒不和谐的种子，因为信念力最终反映在我们的身心状态上。

以生病为借口来逃避自己应该履行的职责，这种为自己开脱的行为反映出我们自身的品性。逃避还会导致懦弱和欺诈。疾病和虚弱，说明我们内心还没有正确坚定的信念，说明我们还在受外界的消极干扰，说明我们正受一些固执观念的惩罚。

现在，有些人不愿意承认自己生病了，因为他们知道生病是因为自己违背了和谐与健康的法则。越来越多的人开始察觉到，生病不仅是没有必要的，而且会妨碍我们成就伟业。我们相信，任何抱怨和呻吟都是可耻的，因为我们应该去过富足的生活。对我们而言，上帝创造世界和生命，就是为了人类能去追求永恒的快乐。

终有一天，我们会羞于承认自己受扰于感冒、风湿和消化不良。对我们的后人而言，他将会只有健康的思想，不会有任何关于不健康的念头，健康和快乐就像玫瑰绽放时散发芬芳一样自然而然，生命和活力也如同呼吸一般正常。

信念力在精神中揭开自己的面纱，悄悄发挥着作用。快乐的思想不应该产出心情的阴暗，健康的思想也不会带来疾病。持续的恐惧念头不会自发地产生出勇气。只有勇敢的思想才会产生信心，只有坚定的信念

力才会改变固有的思想和观念。

一名伟大的德国物理学家曾说过，人体内有种东西是不生不死的，它是一种神圣和全能的力量，它能够治愈我们的身心疾病。不论我们称它为什么，它就是那种创造和修复我们的力量。如果我们愿意，可以称任何名字。它是一种创造性的、永恒且无限的力量，而今天，我们给它一个新名字——信念力。

信念力创造了我们，并修补着我们的不足。如果我们可以使自己一直与信念力相伴，生活在与内在美好事物的和谐状态中，那么，我们将能够实现自己的最大成就、最大幸福。我们必须和自身内在的这种生生不息、绝对纯洁的信念力保持一致，否则，我们就不可能取得所谓的成就，获得所谓的幸福。这是我们唯一的实在——有关我们的存在的唯一真理。

侵蚀键盘的铁锈不会打破和谐的旋律，损伤神经和大脑细胞的疾病也并不能决定我们的存在。要相信，信念力是一种超越死亡的、不可毁灭的、不朽的存在，我们感受到了它永不衰退的力量。对我们的生命而言，信念力是如同上帝一样的存在，也同上帝一样的不朽。

让信念力照亮你的人生：

◆人类是精神性的产物，这是生活最大的真相。

◆获得身心健康的方式，是每时每刻都认定自己与信念力相伴，这是全部和谐最根本的源头和动力所在。

◆没有任何事物可以将信念力从你身上剥夺，信念力、爱与真理会一直陪你左右。

◆坚定地相信信念力是宇宙间唯一的力量，是所有生物、全部生命的源头。

Part 6

信念力催生全新的精神世界

人的每种意志和思想都根源于大脑。人们把自己的躯体在世间的经历，当做生命历程来书写。而信念力可以引导躯体在世间谱写一个个传奇故事。

——斯维登堡

●坏情绪，给你招惹过多少麻烦？

埃尔默·C．盖茨（Elmer C. Gates）教授的试验表明，一些具有严重危害性的化学元素会引发人产生出愤怒、仇恨、沮丧等不良情感；而一些富含营养价值的化学元素，则会刺激细胞产生出积极的能量，让人们感受到愉悦、高兴的情感体验。

“每一种不良情感体验，”盖茨说，“都会在人的机体内对应一种化学变化过程。每一种良好的情感体验，也会产生一种有关生活幸福的变化过程。人们意识中的种种感受和变化，都会在细胞的结构变化中留下相应的记忆，细胞对人体信息的记录，会持续不停，维持一生。

“所以，任何人每天如果肯用一个小时去思索、回忆那些愉悦的经历，记忆力会召唤起他内心的美好，使他重温仁爱与无私的情感，如果能让自己的身心变化像摆动的哑铃那样有规则，良性的变化会润物无声地发挥作用。除了精神方面，在肌体方面，也会有同样的变化。比如，人们可以逐渐增加每天体育锻炼的时间，从无到有，由少而多，直至每天保持体育运动一个到一个半小时。一个月后，他就会发现自己的惊人变化。而这种变化会体现在他的行动和思维上，并在脑细胞结构上有所反应。”

除了抽烟、酗酒或其他同类纵欲行为，还有很多行为也会摧毁身体健康。比如，愤怒的情绪会改变唾液的化学特征，使之变成对身体有害

的物质。而突然的、剧烈的情绪变化，不仅会造成心脏的短歇性功能弱化，还会引起精神失常，甚至死亡。

科学家已经发现，人们在存在极度负罪感的情况下会突然冒冷汗，与正常的出汗现象相比，身体内部的化学变化存在明显的差异。在刑侦学中，将犯罪嫌疑人的汗液进行化学分析——将汗液放入砷酸中，会出现完全不同的粉红色，而心态正常的人汗液是无色的。

“假设房间里有六个人，”盖茨教授说，“其中，一个感到沮丧，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。把他们的汗液样本放在同一个心理学家手里，那么这位心理学家仅对汗液做化学分析，就会准确无误地指认出他们完全不同的情感状况。”

我们还知道，母亲的愤怒表现可能对襁褓中的孩子产生危害性影响。著名驯马师让诺认为，驯马师会因愤怒而狠打马，使马不再驯服。对小狗的试验，也得出了类似的结论。

确实，很多事例也证实，强烈的情感常会引起呕吐，极度愤怒或惊吓可能导致黄疸病，狂怒突发会引发中风甚至死亡，极度的精神创痛可能会使人一夜之间丧命。

●你为坏情绪付出的代价还不够吗?

如果情绪是命运的导火索，那么，信念力则是再生的润滑剂。

上帝从来没有要求我们或者积极地参与激情体验，或者为自己的行为付出代价，这不是非此即彼的选择。相反，支配我们命运的权力，不在上帝手中，而更大程度是掌握在我们自己手中。对这种力量，我们如何发展它、维护它并行使它呢?

只有那种能够支配自我精神王国的人，才是真正伟大的人，这种人能够随心所欲地控制自我情绪。如果中了酸性毒药，伟大成功的人善于使用精神化学原理，像化学家利用碱性物质去中和酸性物质一样，他们能有效中和抑郁情绪，消除有害思想。而不懂精神化学的人，可能会继续食用酸性食物，以致加重中毒程度。

精神化学家知道如何用快乐的解毒剂来抵消消沉沮丧的思想所产生的不良影响。他知道，乐观思想会抵消悲观想法，保持内在和谐能快速消除各种身心冲突，健康的思想会缓解病痛，爱可以消除仇恨、嫉妒和报复心。真正伟大成功的人，不会遭受精神痛苦，因为他懂得如何调解自己的精神状态，他会运用合适的解毒剂，把具有致命腐蚀性影响的恶性思想中和掉。

如果学会了精神化学，正如学会了物理化学一样，人们就不再是痛苦的悲观主义者，也不再会抑郁。在我们的社会生活中，不应有那么多

长期失望忧郁的青年人，不应该有那么多犯罪行为，也不应该有那么多令人悲伤的失败。

我们中的很多人由于不了解精神化学，所以处于极端的无知状态，而使自身遭遇了很多精神痛苦。我们甚至对自己正在遭受精神的自我戕害全然不知，深陷其中不能自拔。我们更不知道该如何化解对身体产生危害的不良激情。

再没有什么能像满腹憎恨、极其嫉妒、执意报复等行为那样，严重地消耗我们的精力、损伤我们的生命了。那些受不良情感折磨的人往往筋疲力尽，形容憔悴，甚至还没有到中年就已衰老。生活中就有这样的例子，有些人极度嫉妒或憎恨，在几天之内仿若衰老了数年。

可是，当我们的身心面临危害健康的不良情绪时，许多人却不知道怎样化解。

精神伤害就像身体伤害一样，是可以通过调节使之消除的。如果身体发烧生病了，我们会去看医生，但是，如果精神嫉妒或憎恨急剧增强时，除了忍受折磨让其逐渐消退外，我们还可以用“爱”（love）来消除这些不良情绪。爱不但可以消除痛苦的情感，而且能够调节整个身体系统，尤其是脑细胞结构。

正如通过科学的化学方法可以使污水重现清洁一样，人的思想在肮脏不堪、受不良思维方式和习惯影响、充满罪恶之时，也可以通过正确的认识予以改正，或采用针对性措施予以强制改正。

●改变坏情绪，不能“战”，只能“爱”

但如果用的办法不合适，却有可能让不良情绪持续恶化。解毒专家的责任，是搞清楚不同的有毒物质的合适解药是什么。他不会用吗啡来解砒霜的毒，而一定采用专解砒霜毒的药物来拯救中毒者，并且能够依据中毒症状来判断误食何物，从而更有效地对症下药。如果用药不当，就有生命危险。例如我记得有个人中了苯酚毒，但却因为不懂化学解毒方法，而误用氰化氢来治疗，结果丧了命。

当每个人都成了精通精神化学的专家时，人们就能够运用正确的方法化解各种形式的不良情绪。

我们发现可以用热情、愉悦、善良去化解冷漠、乖戾、恶毒。我们可以像调控水温那样来调整我们的情绪，水烧开了，我们可以轻易地打开凉水阀将冷水注入到开水中，以降低温度。如果我们如同沸水一般怒不可遏，那么就打开“爱”的水龙头，淡定面对。

对于我们来说，学会完全控制自己的情感，调整平和的心态，从而保持平衡，实现噪杂环境中的精神安宁，这并非一件太困难的事。

我们并不会因为工作繁重、情绪恶化、磨难增加而打破这种平衡和难得的安宁，也不会因为感受到别人的糟糕情绪而忧心忡忡，我们反而会用爱来中和这种不良情绪，实现心态平和。如果个人懂得这些，那么即使仍然感到抑郁，不良情绪也会很快消除。他知道如何通过某种积极

情绪来中和消极情感。一旦感觉到身体虚弱，那么他就会很快通过力量和强劲一精力的体验来消除不良感觉。

爱，这个神秘的精神化学元素，可以治愈人们的疾病，此种事例多得数不胜数。比如说，爱可以消解自私贪婪，化解仇恨嫉妒，打消报复犯罪的意图，足以应对各种各样的精神和生理问题。

如果我们的心中充满爱、互助、希望、鼓励、愉悦、勇气的话，将具有多么重要的意义！因此，对那些不好的情绪，我们无需恐惧，因为积极的心态可以驱走负面的不良情感。换句话说，我们并不需要把屋里的黑暗赶出去，我们只要打开窗子让阳光进来就行了。

消除矛盾的方式可以使和谐的观念注入到每个人的思想中，矛盾和紧张就会消失，正如光明可以驱走黑暗一样。

走出情绪的低谷，就是要使自己富有勇气和希望、满怀愉悦。只要我们充满信念、勇气、希望，就能去除心灵的失落，迎来愉快的生活。

我们并不能通过意志力或武力消除自身的仇恨、嫉妒和报复性。但爱可以做到这点，犹如酸碱不容、水火不容一样的道理。

当心中充满爱时，便会忘记仇恨。记住这条金科玉律就能使所有的嫉妒和复仇之心灰飞湮灭，不复存在。换言之，爱永远不会和仇恨、嫉妒和复仇之心共存，而是它们的克星。

在生活遭遇困境时，人们总是试图强行去除这些不良情绪，而不是用像爱这样的美好感情体验来取代它们。他们的一意孤行产生了很多问题，使自己在困境中愈陷愈深，麻烦越来越多。其实，他们应该转变一下观点——想一想“爱”的魅力，试着感受对所恨之物的爱，那么所有

的仇恨很快就烟消云散了。不论什么时候，只要你感到害怕、犹豫不决或者其他不良情绪，那么就试着用积极的情感暗示驱走那些消极情绪。

●信念力不仅影响大脑，还影响全身

不良情绪、任何失望或消极思想，都不过是意识的反映。对于那些不良情绪，人们总有克星对付它们，而这克星就是强大的信念力，它会使你所有的拯救措施，都可随时实施，取得良效。换言之，用真实取代错误，用和谐消除冲突紧张。当你通晓精神化学的奥妙时，也就能够消除不良情绪体验，诊治各种意识问题。在这方面人人各怀绝技，你也能成为治疗自己精神不适的最好医生。

真正懂得每种真实、健康、有益的思想观念，努力在行为中不断强化这些积极的情感体验，分清好坏观念，提升生命意义。当心中充满振奋人心的积极情感时，不良情绪就难以有容身之地，更难以摧毁人的身心，因为这两种完全不同的情绪彼此制衡，相互中和，并且正必克邪。

我认识一个开朗的女士，她就是那种能够及时转变观念，以使自己保持良好精神状态的聪明人，即使在非常不好的情况下，她也会乐观以对。她相信美好的精神想象有特殊的重要性，能找出不良情绪的成因，并通过想象愉悦、积极向上、鼓舞人心的美好形象，来减少灰暗，去除

消极，从而随心所欲地快乐生活。这位女士所掌握的精神化学知识和实践，使她常常神情安宁、精神平和，很受周围朋友的欢迎。

通常人们会认为思想意识只会对大脑产生影响。事实上不然，它会影响到人的整个有机体。人体全部由细胞构成。因此我们只是一堆细胞的构成物，人体细胞包括脑细胞、骨细胞、肌肉细胞等12个种类。如果生病了，就说明身体内的细胞受到了损伤。要实现身心最佳状态和最大力量，则依赖于全身的协调一致和完全整合。

心理学研究发现，大脑的灰色区域与盲人的指尖关系密切。盲人的指尖通常非常灵巧，能够辨别出非常精细的纹理、钱币、颜色（甚至是浅色）、阴影等。这说明意识影响的不仅仅是大脑，而是全身。

身体就是一种扩容了的大脑。从突发事件或巨大灾难对身体各个部分所产生的瞬间震惊来看，进入大脑的每种思想意识都会很快波及全身，影响到身体整体的内分泌及功能状况。

收到一封带来噩耗的电报，不良情绪会迅速影响到心脏、胃、大脑等身体器官。由此很容易解释，为什么有人会因为一个噩耗而一夜之间满头白发，有时候甚至不需要一夜，几个小时乃至几分钟就够了。因为，极度震惊的信息，从脑部传递到身体其他部位，几乎是在一瞬之间完成的。

人体内数以亿计的细胞，彼此协作、共性一致而紧密结合，一荣俱荣，一损俱损，牵一发而动全身。由于人的意识或情绪的不同，受到影响的细胞便会受到两种不同的刺激——或生或死。

实验已证实，在受到损害的细胞中，包含着不幸和恶毒因素，都会

损害到我们的健康。另有一些实验也证明，健康有益、鼓舞人心、积极向上的乐观情绪，能改善整个机体的细胞寿命。当消极意识不断杀死细胞时，那些积极意识又在不断促进细胞产生、成长，延长细胞的寿命。

即使身体最边缘部分的细胞，也能迅速感应到每种意识和情感所传递的信息。所以，我们必须高度关注这些不同信号所蕴含的意义。如果长期处于生病、失望、恐惧、忧虑、嫉妒、仇恨、愤怒、严重自我中心等状态中，那么就会降低身体内不同细胞和部分之间的完整统一性，不但会恶化健康状况，而且会造成精神和身体活力的下降。

同理，强劲的良性意识状况不仅会影响身体内的细胞产生数量，还能提升它们的质量。人们的最大活动，应该是有意识地使每个细胞达到最优状态，换言之，实现机体精神和生理的和谐统一，达到健康有序、真实诚恳、热情高贵的状态。

●用信念与意志力再造自我

当一个人行为正常时，他就不会想着专做错事。只有当他受到不好意识的影响，养成不良懒散的生活习惯时，才可能表现欠佳。

可见，身心状况不仅决定良好德性和生活幸福，而且也是工作效率高低的决定因素。很多苦恼、无聊、厌倦乃至犯罪行为都是因为身体受

到了有害思想意识的干扰影响。换言之，如果身体状态一直很好，那么行为的恰当性和成功的可能性就相当高。

每个人都浮荡于意识之海中，可能会漂向任何一个方向。如果没有坚定的信念力的话，各种不良意识纷至沓来，会影响到我们的思想，它们彼此磕碰、冲突，让我们陷入思维混乱，甚至行为失常。

我们需要懂得对不同的意识如何适当地进行中和，以保持良好的状态，控制自我情绪，靠信念力引导意识朝健康有益的方向转变，从而保护自我免受各种不良状态的困扰。

我们知道，在自然科学中，无线电技术使用过程中面临的最大问题就是电波在大气中各方向信号强度不稳定的问题。与此类似，我们在生活中面临的主要问题，也是此起彼伏影响我们生活的各种不良情绪如何消除的问题。我们必须学会控制思想意识的影响，使其相互抵消，而不会对身体产生危害。事实上，很多人已经做到了这点，他们都懂得信念的力量，知道如何运用精神化学知识来消除错误意识的影响。

“正确运用和提升信念力，再造自我”，这句话比什么都真实。不久前，一位相识数年的年轻人来拜访我。他的到来让我大为困惑。因为，几年不见，他脱胎换骨，跟上次相见截然不同。记得上次见到他时，他正非常悲观，心灰意冷，浑身散发着绝望、乖戾的气息，他对自己和他人失去了信心。然而现在，他脸上忧郁痛苦的典型表情已被快乐幸福所取代，整个人容光焕发，欢欣喜悦，满怀希望。

原来，是爱的动力，是信念力的正确运用，使这个年轻人成为一个崭新的人。这个年轻人已经娶了一个乐观开朗的妻子。他妻子常嘲弄

他的忧郁，改变他的意识认知，经常鼓励他增强自我评价，使其努力变得乐观开朗。在他妻子有效的“新思维”影响下，年轻人下决心改变自己。在他自己要求改变的决心推动下，靠信念力和意志力的推动，他最终走出了忧郁悲观，摆脱人生的低谷，提高了生命的层次，改变了生命的方向，改善了自己的精神状况。爱的精神化学原理以及思想力的正确运用最终使这个年轻人成为一个崭新的人。

让信念力照亮你的人生：

◆信念力，是人类包治百病的灵丹妙药。

◆信念力是存在于人们意识中的爱、仁慈、善良等形式的良好情感，它能化解人们的仇恨、嫉妒、愤怒、报复、野心等不良情绪。

◆信念力让人改头换面，重塑崭新生活。

Part 7

信念力通过想象决定身心健康

想象力既可以害人，更可以助人。膏药不能治愈的伤口，它能使之愈合。

——卡特赖特

●用面粉或钮扣救活垂危的病人

不久前，一位牧师被送到医院，他说自己误吞了假牙，能感觉到它们在肚子中吱吱的磨擦声。这位牧师病情严重，身体虚弱得抬不起头来，一动不能动。

护理的医生明知这是病人的幻觉，却不知如何转移病人的注意力。正一筹莫展时，牧师的妻子来送信说，她在床底下发现了牧师的假牙。知道真情后，牧师感觉自己的病一下子好了，肚子里也没有了异物的吱吱声。他摆脱了幻想的困扰，羞愧不已地立即起床，自己穿好衣服，付账后自己回家了。

这个病人只要还认为假牙在肚子里，那么再多的安慰和劝说都不能起作用，他将继续遭受幻觉的困扰。因此，最重要的是，要转变他的认识，打破他的想象。

医生常说，恶性传染病的传染程度，主要取决于人的精神状况。一个能保持积极的兴奋状态的人，即使身处患有恶性疾病的病人中，他也能表现出强大的免疫力，有效抵抗疾病的入侵。

我曾见过一个精力旺盛、体格健壮的人，因一次意外事故倍受打击，后来竟致完全瘫痪，连一磅重的东西都举不动。他虚弱紧张得像个无辜的孩子。世间原本没有什么能击倒他，但他却因为一个可怕的想法而被击倒，那个想法如霹雳般将他击溃，仅仅一瞬间便让一向魁伟的巨

人变成了小矮人。

许多真实的医学病例表明，一个人的信念力对个人具有巨大的影响。很多病人非常害怕麻醉药的效力，甚至在还没有打麻醉药之前，就已经先吓得昏迷不醒了。若不想让病人这样，可以尝试对他们进行有效的安抚，以缓解他们的精神压力。

我认识一个医生，有一天他正在外面钓鱼，突然被召回紧急救治一个正陷于极端痛苦、生命垂危的病人。当时这位医生身边没带急救箱，无法按常规进行药物治疗。但这位医生经验丰富，他深知暗示的重要性，也知道信念力的重要作用。于是，他用普通的面粉调制了一些小药丸，并且非常认真地叮嘱病人如何吃药、何时吃药等。每隔几分钟，护理人员就会按时喂药给病人吃。

蒙在鼓里的病人不知实情，加上医护人员还告诉他，给他看病的医生非常有名，医术非常高超。结果，在当时的情况下，病人对医生的信任和获救的信心，在短时间内明显增强。他甚至对身边人说，他确实感觉到了药物在发挥作用。就这样，面粉和信念拯救了这位垂危的病人。

费城曾经流行过一次严重的黄热病。后来，我们在一份医疗报告中发现一段话，记载了拉什医生（Dr.Rush）利用信念影响力去治愈患上传染病的病人。

“拉什医生一出现，就像给人们打了一针强心剂，人们即使不吃他开的药，只要看到他就能康复，仿佛拉什的话语就能治愈黄热病。”

病人信念的丧失要比身体的垮掉更可怕。只要病人还有积极的信

念，就能保持康复的信心，而不会对病情心灰意冷，结果，身体很快走向康复。

最近我听到一件真人真事。有个年轻姑娘同未婚夫到电影院看电影，期间突然犯昏厥病，几乎昏倒。幸亏这位年轻的未婚夫是个医生，他马上从衣兜里掏出个小东西递给未婚妻，并低声告诉她："这是药片，把它含在嘴里，但不要咽下去。"她照做了，很快就感觉好多了。不过，回家的路上这位女士感觉很奇怪，因为药片治好了她的病，却在嘴里一点儿没有融化。她吐出药片，仔细观察之后，才发现那"药片"竟是一枚小纽扣！

●一个印度年轻官员亲历的荒唐事

很少有人能够认识到信念力对身体所具有的超强力量。这种力量既可能是有益的正面力量，也可能是可怕的负面力量。医学史料表明，许多人并非死于疾病，而是死于信念丧失，或者是死于某种荒唐的"想象力"。有些人老是认为自己患病了，事实上他们根本没病。他们的问题症结并不在于身体，而是在于意识。

每年都有很多人死于狂犬病，可许多人并不知道这些死者中许多人并没有真的患上狂犬病，他们死于想象出的"病"。这些人被狗咬了一

下，就认定那只很正常的狗也是疯狗，于是老是担心自己的“狂犬病”发作，结果这种不安的意识状态反复投射到大脑中，进而产生强烈的幻想，让那些人认为自己果真患上此病了。

前不久我看到一则故事。印度有个年轻官员去看医生，因为他发起高烧并且总感到筋疲力尽。医生给这位年轻人仔细检查身体后，让他第二天来拿检查结果。第二天，年轻官员拿到检查报告，上面说他的左肺功能已经完全丧失，整个心脏受到严重影响，建议他立即放弃工作，安心静养。“事实上，病人的生命可能只有几个星期了”，报告书这样写，“所以，应该尽快把后事安排好。”

自然，年轻官员被其死亡诊断击溃了。他的病情迅速恶化，当天就感到呼吸困难，心脏部位严重疼痛。他痛苦地躺在床上，等待自己的死期到来，他再也站不起来了。当天晚上，他的病情已经变得更加严重，家人只好将他再次送到医院。

医生见了他非常惊讶地问：“你究竟是怎么了？我昨天看到你时，你身体可没这么糟糕啊。”

“我的心脏，确实是不行了……”年轻官员有气无力地回答。

“你的心脏？”医生接过他的话头，说道，“你的心脏昨天还好好的啊！”

“那么，就是我的肺问题严重了……”病人接着说。

“小伙子，你到底是怎么啦？你头脑清醒，不像喝醉酒讲胡话啊。”

“你的诊断报告，你的诊断报告……”病人喘着粗气说，“你的诊断报告说……我最多只能活几个星期了。”

“你疯了吗？”医生说，“我给你的诊断书上写的是，休息一星期就完全康复了！”

脸色苍白、虚弱得奄奄一息的病人，挣扎着从兜里掏出医生的诊断报告。

“我的天哪！”医生看了报告后大叫，“这是另一个病人的诊断书！肯定是我的助手把它们搞混了。”

听到这里，年轻人立马从床上蹦起来，几个小时后他就完全康复了。

●他死于自己“想”出来的病

我在哈佛医学院读书时，曾听一位著名教授做过关于信念力的报告。在报告中，教授告诫学生们对自己的疾病要确诊后才能肯定其存在，之前不能胡乱猜测。可事实上，这位教授当时正确信自己已经患上“布莱特肾病（肾炎）”。他相当肯定，以至于根本不敢去做疾病检查。他不怕死，但是害怕其他医生告诉他病情。不久，他就没有了食欲，失去了精神，也不能再给学生们做报告了。这天，他的一个当医生的朋友发现了他的糟糕状态，问他怎么了。

“我得了肾炎，”他回答道，“我肯定得了这个病，因为各项生理指标、症状都跟肾炎相吻合。”

“根本不是这么回事，你简直是胡说八道，”他朋友说，“你怎么能这样考虑问题！”

朋友花了不少口舌，进行了很长时间的劝说后，教授终于答应去医院做检查。结果发现，他体内根本没有肾炎的病症。这样一来，他迅速就恢复了健康，一天之内人们就发现了他的变化。他食欲很好，容光焕发，完全像个新人。

医学史上有很多这样的例子。由于想象在作怪，原本健康的人老是认为自己病入膏肓了。《伦敦医学杂志》记载了两个事例：

“两个伦敦人到外地旅行时，同住某处房子。他们听说，这间房子的主人曾患过猩红热病。一个不爱幻想的意识清醒的人早上醒来安然无恙；而另一个紧张敏感的人正好得了那个病——他一夜没睡，浑身长出了皮疹，而这恰恰是猩红热的症状。于是病人的求救电话打到了伦敦医生那里。医生乘第一班火车就赶了过去。检查结果认为，虽然病人长了皮疹，但这个人根本就没有真的得病，完全是他的想象力在作怪。事实上，那间房子的原主人也根本没得过什么猩红热。”

还有一个例子，两个人外出住在同一房间里。那间房子里以前曾有人死于霍乱。其中一个人并不知道以前有人死在那个房间，他晚上睡得很好，并没有发生什么。而另一个人无意中得知了过去的事情，一夜翻来覆去，难以入睡，精神紧张，非常痛苦。结果早上被发现也得了霍乱。最终，这个人死于霍乱。患病意识、失落情绪最终导致了这个故事的结局。

●暗示的力量令人震惊

那些见面就对你说“你今天看起来气色不好，出什么问题了？”的人，绝不是关心你的朋友，而恰恰是你最致命的敌人。因为，从那一刻起，你就会感到浑身不舒服。这样的朋友毁坏了你的活力，给你穿上了丧装，让你身心都不舒服。

还有个众所周知的例子也可以清楚地说明暗示影响力的巨大。催眠师对实验者进行催眠控制，让实验者接触到冰凉的硬币，但告诉他这是烧得发红的铁片，结果实验者果然感觉皮肤像被火烤，他的皮肤发生了化学变化，生出烫伤才有的水泡。

同理，如果受别人的暗示影响，可以让身体起水泡，那么暗示会引发或治愈消化不良或其他疾病，也就不足为奇了。同样还是催眠实验，如果暗示被催眠者他喝了威士忌（实际上是一杯白开水），并诱导他摇摇晃晃地走路，并反复在大脑中强调他喝的是烈酒。果然，被催眠者产生的各种反应和真的喝了酒后一模一样。

下面几个关于暗示具有巨大力量的例子，是由毕业于阿姆斯特丹大学医学院的弗雷德里克·冯·艾登提供的。艾登是倡导精神疗法治愈疾病的知名人士。他在这些例子中提到了巴黎很有权威的德布维教授：

“德布维教授在圣安德拉尔医院的办公室中，给我演示了如何给病人一杯水，并告诉他那是一杯酒，如何喝这杯假酒。我看见他如何告诉

病人一个凉银匙正在变热，看见那个病人在感到烧伤后如何扔掉匙子。他如何拿给病人一本书，并告诉他：‘看，这是本空白书，每页没有一个字！……用力吹，再看它！——现在全是人物画了！那么再吹它——全是风景画和照片了，快看！’那个病人非常诧异地看着纸张的变化，他居然能描述出各种风景和人物画像，当然，除了他自己，别人什么也看不到。‘我从来没有看过如此神奇的东西，’那个人说。”

“‘我能做得更好，’德布维教授说，‘闭上眼。你睁开眼时，我的头就没了。’当那个人抬起头来时，满脸惊奇恐惧地瞪着那位教授。德布维问：‘你觉得没有头的我如何？’那个人猛用手臂打自己的头，说：‘太逼真了，我都快疯了！’”

我曾看过一个用马做的实验，要让马感觉到生病了（表现出确实生病的样子）。给马盖上毛毯，擦药，非常同情它，爱护它。最后马就会变得萎靡不振，不吃不喝。而对另一匹健马的实验则是不让它走路，抚摸蹄子之后，涂上药，用绷带把蹄子包扎起来，这样使得马觉得自己的腿瘸了。在走路的时候，它果然会变得一瘸一拐的。

●一对老夫妇怎样让孩子生出病

孩子是否患病，往往和母亲的恐惧、焦虑和担忧密切相关。

如果母亲容易精神紧张，常担心孩子遇见不好的事情，那这种状态往往会引来她一直害怕的事情。母亲一看到发生在周围人身上的病症，马上就会在脑海中勾勒出一幅自己家小孩也患上此病的画面，而她这种想法与孩子的可塑性产生互动，最终损害了孩子的身心状况。

我曾去过的一户人家中，这家的母亲总是认为小儿子身体虚弱、不健康，不断地问他感觉是否舒服，或者规定他可以做这、不能做那。每个晚上，她至少要六次询问孩子们是否身体舒服，是不是感觉头疼或感冒了。她老是为孩子们担心，害怕他们见风受凉，出门不戴帽子，把鞋弄湿了。她老是提醒他们，如果不按她说的做，他们就会患上哮喘病或肺炎，甚至更坏的病。她整天在孩子的脑海中描绘一幅机体紊乱的画面。结果呢？她家里总有人生病。那个母亲也叹气说，她平时很少有机会出门，因为家里人经常生病需要她来照顾。

在这个家庭中，父亲也和母亲一样，总是担心家人的健康问题。他时常把小儿子叫到身边，给他把脉，看他是否生病发烧了。于是，可怜的小男孩牢牢记住了父母的话，知道自己是个爱生病的孩子。结果，小男孩经常认为自己生病了，时不时病倒在床上。

这对夫妇从没意识到，正是他们不健康和恐惧的认知，在孩子正在成型的认知中投射出错误的影子，深深地危害了孩子的身心健康，使他们不自觉地验证着父母一直担心的事情。

可以想象，在充满恐惧、焦虑和疾病的环境中生活的孩子，从早到晚小心翼翼，畏首畏尾，他们甚至很少会相信自己能把握健康！他们伴随着对疾病的恐惧成长，而这种恐惧也就成了他们终生的梦魇。

如果父母意识到自己对疾病的恐惧，正是让孩子们不断出现健康问题的真正根源，他们就不会再让孩子们承受这种恐惧的危害，不会再向孩子们灌输身体老是生病的先入为主的偏见。

我们必须正视暗示在提升或压抑精神方面的巨大影响力。我听一位女士说，她最近每天大部分时间都不得不躺在床上，因为她从杂志上看了一个让人沮丧消极的故事。那个故事出自一位著名作家之手，情节曲折，内容感人，但也写得很残忍。她思想中脆弱的方面，很容易被故事中病态的东西吸引，并被彻底征服。

对于医学院学生而言，如果他们生了病，那生病的最常见原因，往往来自于他们在解剖室受到的可怕暗示，以及长期关注疾病而受到的消极影响。

相反，如果一个人长期接触愉悦、充满希望、健康的思想，那么他的身体也会产生出相应的积极影响。

人们一旦生病，思想意识就陷入无助、主观、消极状态，很容易受暗示影响。而这种暗示，既有积极的，也有消极的。积极的、有创造力的意识状态会对外部消极影响产生抵抗力，从而保护自己免受外在侵袭。

●病不是治好的，而是被医生“暗示”好的

很多人都知道，生病了的人，像孩子一样尤其需要大量鼓励，他们

需要希望来支持他们。在生病时，最怕的就是悲观低落的人打来电话，因为，他们的消极情绪会感染我们，使我们更加丧失希望，更加沮丧失落。

生病时接到一个突如其来、愉悦乐观的电话，或有人给我们一些希望和鼓励，我们就会受到鼓舞激励。如果病人的医生、护士、亲戚和朋友都努力给予他希望、幸福感和鼓励的话，那么这对病人将产生多么大的鼓舞！

医生开朗乐观，会对病人产生非常大的积极影响，缓解病人紧张情绪，提高病人潜在免疫力，能引导病人相信自己状态很好，维持康复的希望，并努力振作精神。无疑，医生的乐观主义情绪对病人来说，比所有药物都更有意义。

我认识的两个波士顿医生恰好验证了这一观点。其中，一个医生生性乐观幽默。他常同病人开玩笑，鼓励他们，给他们讲滑稽故事。只要他待过的病房，气氛总是轻松自然。他乐观开朗的面孔和热情，给病人带来很大的鼓励。

而另一个医生恰恰相反。他是一个满腹知识但是话不多的人。他很少笑，常常闷闷不乐，苛刻无情，沉默寡言，难以理解。如果他发现了一个病人状态不太好，他根本不会小心地掩饰病情，而是对病人直言不讳。尽管他认真负责，说的也是实话，但情形是否允许他这样做呢？病人本来就心灰意冷，受他的影响更加失去了希望，整个人很快垮下去。结果，他渐渐地遭到病人的反感。

医生很少能意识到，自己的言行和病人的信念密切相关，病人看到医生令人鼓舞的表情就会多感受到一缕康复的希望。

医学院的一些优秀学生，已经开始认识到在病人康复过程中鼓励和表扬的意义，病人的信念力对治愈疾病产生着惊人的力量。

医生认为自己应该把实情告诉病人，因为病人有权利知道，特别是当病情十分严重时。如果医生确实了解病人的全部情况，又从没有误诊过，那么他可以告诉病人实情。但是医生显然不是那种永不犯错的人，连水平最高的医生也不敢保证对人类机体完全研究透了，每一次诊断都是准确无误的。

优秀的医生常会安慰开导病人，给他们以希望。这样，病人也确实容易康复。如果医生知道一旦病人了解了实情，会产生沮丧消极情绪，就不应该对处于危险中的病人犹豫不决或者贸然讲出实情，为什么呢？因为，医生替病人承担知情的责任，要比帮助他康复更重要，因为病人心中的希望和自信，是让他康复的最大力量。

对那些虚弱无力、沮丧失望的病人而言，医生的坚强思想所带来的影响力意义重大，它会带来非常大的精神鼓舞和希望。

不过，暗示对于病人积极状态的影响力常比人们预想得要高。有个身患绝症的人，情绪悲观失望、心灰意冷，自认为已经失去了生存的机会，就这样默默认可了自己的病情，并在病痛中度过了几年。但后来经过进一步的治疗，他却康复了。这不能不说是一个奇迹。之所以会这样，是因为他改变了自己的思想认知，以积极心态抓住每次治疗机会，认真接受治疗，听从医生劝告，保持良好状态。他的信念力告诉他，正吃的药能给他带来奇迹和希望。最终，他果真康复了。

●宗教故事对信念力的记载

在宗教故事中有很多例子，如病人到某个著名的泉水或河流中沐浴，病体就康复了，因为人们认为那神圣的水有奇妙的作用。那些到健康疗养之地的人们，认为空气或水可以改善和提升健康。他们认为是环境的改善促进了身心的好转，事实上更可能是精神的暗示作用促进了这一好转。

积极的思想、勇气、希望和快乐，是比治疗疾病的药物更重要的因素。由此，有必要想尽一切办法给予他人鼓舞，更给予自己鼓舞。

但我们并没有认识到世间最好的良药是自己的思想状态，这是我们面临的问题。

每一种疾病都有相应的治疗方法，也正是《圣经》中所说的那种治根而非治标的方法。《圣经》中反复强调，“爱”才是包治百病的、远远超过其他东西的良药。我们知道，母亲的爱可以缓解和治愈孩子的伤痛与疾病。孩子因母亲的亲吻而减轻伤痛，或者钻进母亲的怀抱以躲避恐惧，孩子们的这种举动是多么发乎自然、发乎内心啊！

孩子能够感受到母亲的爱可以带来疗效，那么我们对上帝的爱——至上至圣之爱——的潜在效用还能说些什么呢？《圣经》使人们相信“伟大的爱使人无畏”，而恐惧恰是我们生病的潜在原因之一。

在克制恐惧这一困扰人类最大的敌人的过程中，还有什么治疗措施

要比唱“赞美诗”更好呢？还有什么能比这首伟大的赞美诗的唱词——“我住在至高神隐秘的地方，安歇在我的全能神他翅膀荫下”[1]——那般安稳人心？如果深入研究并实践一下，就会发现没有什么精神问题是赞美诗不能解决的，所谓的恐惧、忧郁、失望等等根本不能算问题。细想一下，对于那些深陷绝望中的人们而言，赞美诗具有何等重要的意义啊！还有什么东西能像“安歇在我的全能神他翅膀荫下”那样给人带来安慰吗？

“我紧挨着主，沐浴着主的爱，无所恐惧，没有忧愁，因为我感觉到了主的伟大力量的荫护。”

引自《圣经》的这几段经文，表明精神充实的生活是多么自由充实，人们的身体多么健康强壮，而这皆源于上帝的恩赐。要爱我们的上帝，要相信我们的上帝。

“要留心听我的言辞……因为得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药。”——箴言，4:20-22。

“但那等候耶和华的必从新得力。他们必如鹰展翅上升；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”——以赛亚书，40:31。

“他发命医治他们。”——赞美诗，107:20。

“我曾呼求你，你医治了我。”——赞美诗，30:2。

“他的皮肤要比孩童的更嫩。”——约伯记，33:25。

---

1. 出自《圣经·诗篇》91:1。

“耶和华说：我必使你痊愈，医好你的伤痕。”——耶利米书，30:17。

“我必医治你。”——列王纪下，20:5。

“这样，你的光就必发现如早晨的光；你所得的医治要速速发明。”——以赛亚书，58:8。

“我是耶和华，我要医治你。”——出埃及记，15:26。

“不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事情都过去了。”——启示录，21:4。

“灾害必不邻近你的帐篷。”（赞美诗，91:10），就是向你许诺“住在至高者的隐秘处”（赞美诗，91:1）。

“你心必要谨守我的诫命：因为他必将长久的日子，生命的年数与平安，加给你。”——箴言，3:1-3。

当我们深深信服这一至善结果时，当我们意识到健康不会外来、只会源自内心时，当我们意识到公正不在他处而正是我们自身时，当我们意识到自己并不拥有真理，因为我们本身就是真理时，我们确定无疑地已经开始存在了。

让信念力照亮你的人生：

◆我们终生深受胡思乱想的危害。

◆无端认为自己患了重病——尤其是那些不能治愈的传染性绝症，身体的平衡系统会真的失衡，引发机体功能失常。

◆在身体如常时，不良意识影响不大；但当身体微恙或精神焦虑时，不良意识就会乘虚而入，进一步加重担忧和恐惧，直至把人击垮。

◆大部分人能意识到一种深存于天性的强大力量，这就是信念力。如果人们知晓自己的本能天性，这种天性就能抗拒一切疾病侵扰。

◆我们可以感觉到一种存在于我们自身的神圣性。而这种我们身体背后的强大力量最终会解救我们，带我们进入极乐境界。这种强大的力量就是信念力。

◆作为上帝子民，我们有权利通过内在感受达到幸福。生命的伟大目标就是发现这种创造性的、焕发活力的、生机萌发的信念力，并在日常生活中发挥它的神奇力量。

Part 8

信念力不足让人未老先衰

“日渐衰老的容颜珍藏了岁月的流逝，而思想却随着岁月的流逝而逐渐成长。于是思想成了人们不断衰老的罪魁祸首。”

“通过不断接纳新的思想观念，我们保持身体的年轻；通过转变我们的思想观念，我们改变身体素质和习惯。”

●70岁的大法官在生日那天自杀

前不久，纽约最高法院前大法官在其70岁生日那天自杀了。在他的遗体旁边留着一份关于“合理寿命”和“奥斯勒生命简论”的笔记，里面有这样几段话：

“70岁，这是《圣经》规定的合理寿命。超过这个年龄，作为人的积极工作就该停止，在地球上生活的期限也该结束了……”

“我今年70岁了，只是处于生命的转折点，我还很健康……”

奥斯勒理论认为，人一旦超过60岁，实际上就没有什么用处了，只会成为自身和世界的负担。这位大法官长期思索这个莫名其妙的理论，又因《圣经》以70岁为人们的合理生命限度，以至于他最终决定在70岁生日那天结束自己的生命。

暂且不提奥斯勒博士的理论，单说完全接受《圣经》70岁寿限的观点，无疑也会给生命带来消极影响。我们深受自我强加的寿命期限和信仰的影响。众所周知，当这种信仰塑造了人们时，虽然很多老年人仍很健康，但是很多人仍在接近自己设定的70岁寿限时就选择了死亡。然而，赞美诗的作者大卫不可能设定寿命的限度，或不可能想做什么就做什么。人们完全盲目地接纳了《圣经》中关于生命长短标准的说法。而这些说法可能只是为了说明某种观念而使用的表示数字。《圣经》实际上可以将生命期限设定为120岁或玛士撒拉的寿命（969岁），这和设定

为70岁或80岁是一样的。《圣经》中从没有哪句经文表明生命存在期限，一旦超过这个期限，人就不应该继续活下去。

事实上，《圣经》的要义在于鼓励人们凭借心智健全和身体健康的生活方式而长寿，它指明人们有责任过有意义的高贵生活，有责任尽可能地展示真我。

●信念力不但影响你的财运，还影响寿命

有人认为，造物主将人的寿命限制在大概90岁以内，因为寿命长短是成熟期（30年左右）的三倍，乃是造物主意志的反映。在自然王国中尤其是在动物界，生物寿命也有类似的表现，有的物种寿命甚至是其成熟期的五倍之多。人类是上帝造出的最高级生命体，难道不应至少和动物的寿命一样长吗？

事实上，生命如树，寿命则是果实。在果实成熟以前，就是想再多的办法也难以摇下树上的果子。

我们并不知道自己如何受自己的思想控制，不知道信仰到底有多大的力量，大到可以影响生命的程度。但许多人由于深信寿命不能超过某个界限（可能是父母死去的年龄），而义无反顾地主动缩短自己的寿命。比如，我们经常会听到有人说："我可不想活得太老，我爸妈就死得很早。"

前不久，有个身体健康的纽约人，突然有一天告诉家人，他会在下次过生日时自杀，他说他的寿命理应到这天结束。第二年，在他生日到来的那天上午，他拒绝工作，声称午夜之前，一定要死，全家人都很警惕，坚决叫医生给他做检查。医生说他什么病都没有。但这个纽约人开始拒绝进食，身体也越来越虚弱，最终在午夜前死去。他要自杀的想法根植于意识深处，成为一种信念。这种信念如此强烈，以至他的全部意识都集中在结束自己生命这件事上，最终信念力完全抑制了他的生命活动。

现在看来，如果有人用更强的信念力来扭转他的自杀信念，或者说这个人自己对生的精神信念可以战胜自杀信念，那么，他还可以再活很多年。

如果你相信——或者有某件事迫使你相信，你大概会在五十岁左右显现出年老迹象，在六十岁时丧失生存能力，失去对生命的兴趣，日渐衰老直至死去，那么，这世界没有任何力量能阻止你的衰老和死亡。

然而，信念力具有双面引导作用。暮气沉沉的思想会招来身体的衰老；朝气蓬勃的思想或是活力四射的思想，则会让身体保持年轻。思想的衰老会比身体的老化来得早，因为身体的老化是思想衰老的产物，它源于思想的老化。当看到有些跟我们年龄相仿的人，身体已经开始逐渐衰退，显示出衰老迹象的时候，我们就会想象自己也是如此，于是也照行不误。结果，我们在思想意识的引导下开始衰老。这种提前衰老的现象之所以无法避免，仅仅是因为我们的思想已经接受老化，认可衰老，信服代际交替。

相信我们的信念力，如果我们不想变老，如果我们坚持年轻的思想，保持年轻、希望、活泼，那么衰老就会延时到来。

●相信自己年轻，是“抗衰老”战役的首场胜利

青春永驻的秘诀在于思想的年轻化，而不是其他。一个精神状态暮气沉沉的人，不可能穿上几件年轻人的衣服，就说自己仍然年轻。要想保持年轻，首先得清除思想中的衰老意识。如果在思想层面认为自己不年轻了，那么再多的化妆品、再年轻的装扮也无法掩盖衰老的痕迹。所以，要保持年轻，首先要保持自己年轻的信念，转变那种认为自己会衰老的意识。

信念力的影响是强大的。只有我们形成永远年轻的思想认识，以至于我们确实感觉到了自己的年轻，我们就赢得了抵抗衰老的一半胜利。需要明确的是，无论你的感受如何，年龄总会在身体上留下记录，有所反映。

相信自己年轻，就会保持年轻，而无论我们能活多久，对于年轻或衰老与否的意识，都会反映在身体变化上。一旦自认为已经衰老，那么世界上再也没有什么东西能够使我们保持年轻了。

拥有阳光、快乐、乐观、希望、活力的年轻思想，是世间最能阻止身体老化的法宝。梦想、追求、希望等美好品质，都是对年轻人的赞美。

思想的过早老化，是我们面临的最大问题。现代生活的艰难困苦，会榨干我们的大脑和神经，严重损害我们的想象力，使我们不再年轻，失去活力，失去年轻人特有的机敏、准确、灵活和高雅。

一个人如果对生活过于严肃，总是把一切事物都视为个人奋斗的结果，终日琢磨谋生技巧，很难维系心态的年轻，脸上也不再显现年轻人的神情。这些人的生命之泉早已枯竭，不断萎缩，不再有新鲜水源，身体也随之出现相应的变化，跟思想一样开始不断干涸、萎缩，以至衰老。

过于偏执的念头也容易引起身体提前老化，因为这种武断的思想从本质上讲是痛苦、紧张和失常的。

生活快乐幸福、如沐阳光的人，习惯于平静宁和的日子，他们一般不会像饱受罹难、艰难困苦的人那样容易衰老。

停止自我提升，停止学习新东西，也是很多人过早老化的原因。人到中年，许多四五十岁的人就失去了获取和接纳新思想观念的能力，就达到了认识发展的停滞点，难以进一步发展思想认识，这是一个很可悲的事实。

不要因为你在近几年内已经有了很大进步，就像远航的轮船抛锚那样停止远航，因为这样你会迅速衰落。千万不要让自己失去年轻的心态，无论你过去做过什么，都不要说你现在不能做什么，都要努力去过属于年轻人的生活。不论岁月已经流逝多少年，也不要在精神方面担心男女有别，自己或许难有建树。要让自己收放自如，超越年龄的囿限。要记住，正是那些陈腐的思想、陈腐的精神使你身体不断老化。要想保持年轻，就要不断地坚持学习，不断地对周围一切事物保持住浓厚的好奇心和兴趣。

事实证明，如果认为自己会在某个特定时间、特定年纪死去，这种信念会窒息生命，直接导致身体的衰老。

●学会忘记那些不愉快的事

如果你想青春永驻，就要学会忘记那些不愉快的事情和经历。最近，有人请教一位80岁的老太太是如何让自己看起来显年轻的。她回答说："我知道怎么样可以忘记那些不愉快的事儿。"

不能坚持不懈保持学习的话，就难以保持年轻状态，因为我们的天性注定要从别人那里获得精神营养。没有人能在孤立自己、隔断与外界交流的情况下，保持乐观高昂的精神状态。如果我们的思想不能经常更新，不能注入新的元素，或者说如果我们总是接触陈腐保守的思想，那么，我们很快就会达到成长的极限，并开始衰老。

世上最容易让人变老的原因，就是一个人总是在想自己正在变老，恐惧变老，准备老去；或总是同自己年龄相仿的人，尤其是同那些过早衰老的人进行比较，觉得自己和他们一样。

如果你一直想着"终结"，准备死去，准备过老年人的生活，这都是用行动来承认自己的体力正在衰减，承认自己正在失去对生活的把握。这种意识很容易削弱你对生存和生活的热情与渴望，并且你的身体也会逐渐对这种老化思想作出反应，你果真开始衰老了。

正是这种认为自己的体力正在衰减的观念，这种认定自己正在失去力量、丧失活力的意识，这种认为自己正在老去、生命力逐渐消失的信念，对我们的精神能力和功能产生了萎缩性影响。在这种年老观念的影

响下，整个身体特征就会恶化。

人的精神状况与身体老化的加速或延缓密切相关。我们并没有运用或发展自身具有的抗衰老能力。我们常认为自己已经上了年纪，不再是原来的状况了，认为自己体弱多病。而正是这种消极想法削弱和损害我们身体内的再生力和抗拒力。

巴黎巴斯德学院的梅奇尼科夫博士说，人至少能够活120年。可以肯定的是，作为高等生命，我们让错误的思考、糟糕的生存环境以及自认为已经衰老的信念消耗了太多时间，严重缩短了我们在世间的存活寿命。

●看看吧，你就是这样变老的

几年前，伦敦国际顶级权威医学杂志《Lancet》刊载过一个经典案例。此案例极好地说明了精神力量对于保持身体年轻所具有的巨大影响力。有位女士因为被爱人抛弃，精神受到刺激而出现问题，她丧失了对时间的感知能力。这是个什么病呢？就是指病人对时间失去感知。这位女士认为她的爱人会回来，她每天都会站在窗前等他的身影出现，多年都如此。七十年过去后，一群美国人（包括医生）发现了她的情况，认为她年龄不过20岁。因为从外表看去，她头上没有一根白发，脸上没有皱纹，皮肤和少女一样白皙光滑，在她身上看不到一丝能表明年龄的痕

迹。她没有衰老，因为她仍认为自己是个少女。她坚信自己仍生活在她爱人离开的时候。她的精神信念控制了身体的变化，出现了实际生理年龄和自己认为的年龄一样的情况。她超常的信念力影响了她的身体，使她保持了机体的年轻。

如果一过50岁，我们就任凭大脑开始僵化，精神能力开始下降，那么，这绝对是对造物主的侮辱。因为人到50岁，本该继续保持年轻。衰老的外表——包括满头白发、满脸皱纹和其他衰老的迹象——会对你的年轻心态产生什么样的影响呢？精神的能力应该不断加强，不应该随着年龄的增长而下降。日益增长的智慧和精神力应该成为显示你长久寿命的唯一标志。显示人生存时间的标志性特征应该是强壮、美丽、气派、优秀，而不是虚弱、无用、老朽。

身体是信念力、思想意识的指示牌。你坚信自己是多大年纪的人，你的身体就不由自主地呈现出那个年龄段人的光彩。如果总是存有老年的想法和老年的观念，那么你的身体也会有所反应，开始衰老。如果你在30岁时，从心灵深处坚信自己已经60岁，那么你的外表和神情就会体现出60岁人的特征。同理，你坚信自己年轻，认为自己一直很年轻、充满活力、健康强壮、活泼愉快，这种心态会体现在你的脸上，体现在你的整个外表上。衰老不会影响你，因为积极的意识状态会使得身体内的每个细胞一直在分裂再生，更新换代。

你若想保持年轻，就一定要摈弃那些危害年轻的东西。而没有比自认为已经老了，丧失了对任何事物（特别是对年轻人的娱乐活动和生活方式）的兴趣更能危害人的年轻了。当你不再像年轻人那样壮志凌云

时，当你拒绝参与年轻人的剧烈体育运动时，当你不愿和孩子们嬉戏玩耍时，你就会感觉自己正在衰老，身体开始僵化，年轻的精神一去不复返，年轻时代的乐天无忧也在慢慢消失。

不久前，有人向一位年岁很大的老人讨教，为何年事已高还能保持一副年轻人的面孔。这位老人回答说，过去三十年间，他一直担任一所高中学校的校长，他喜欢走进年轻人的生活和运动中，并成为与孩子们志同道合的伙伴。他认为，这让他的头脑一直关注年轻、进步和丰富多彩的生活，而没有给老年人的思想留下近身的可能性和突破口。

从这位老人的话语和意识中，我们发现他内心不接收年老的暗示，他的信念力让他一直过着年轻乐观的生活，保持着迷人的乐观天性。

年轻的信念是你的天赋人权，你应该坚定地保有它，不断地对自己说：你的容颜如果正在变老，那一定是内心脆弱而让错误的念头入侵了；虚弱和衰老不应该表现在造物主所创造的人类完美形象上；衰老是人为地从外界获得的，不是人类固有的，是错误的竞争或错误的观念造成的结果。

不断地对自己说："我一直很好，我很年轻，我的思想、我的心态不会让我变老，年龄也拿我无可奈何。造物主打算让我健壮地生存于世，不断地进步，生活得更美好。"

●你在时光中变得越来越孤独了吗?

如果有人对你说，“你在时光中变得孤独”或“你正显示出年龄的印记”，一定要从内心否认这些话，并对自己说：“规则不是年纪，真相不会变老。我是规则，我是真相。”

在头脑中存有老年影像或者老年思想，和这些东西一起睡去——这是你绝对不能容许的事情。让你自己在夜晚感觉年轻是最为至关重要的；抹去所有相关的暗示、信念和年老的感觉；每一个老年思想刻画出的形象会在你头脑中表达，会在你脸上表现为关切和焦虑，要把所有这些抛到九霄云外。实际上，焦虑会在头脑中产生钙化物质并使细胞变得更坚硬。

你应该带着最美妙的期待，心怀最高尚的信念入睡。在你入睡后，精神依然运作着，你的期待和信念会逐渐增强。众所周知，不纯粹的思想和渴望非常有害，而纯粹的思想、高尚的目的和远大可行的目标则可以在你入睡后很好地控制你的精神。

尤其在你步入中年或年纪更长时，就该早上一睁开眼睛便为自己尽可能真切地描绘年轻的图景。要对自己说：“我很年轻，我一直很年轻！很强壮！我永远活力四射！我不会衰老，因为我的存在本身被赋予了神性，在神圣的法则中没有衰老可言。所有在我身上出现的衰老的痕迹都不是真实的，都是幻觉！”

最重要的是能够以年轻的精神模式去取代年老的精神样式。正如雕刻家遵循心中的模型，生命的进程也将我们的思想和信念复制在我们的身体上。

我们必须摆脱一种已经深深嵌入内心的想法：我们活得越久、经历越丰富、做的工作越多，就会不可避免地衰老得越快，变得越发无助。我们必须意识到生存、运动、经历不但不会耗损生命而且会给生命带来更多的活力。既然“行动增强力量”是则真理，那么，相信这一理念的人怎么可能会因为行动而变得衰老和虚弱呢？

实际上，大自然已经赋予我们永恒的青春和持续自我更新的力量。我们身体的任何一个细胞都不可能变老，随着细胞的更新，我们的身体也在不断地自我恢复。既然身体的这些细胞可以如此地活跃和持续地更新，那么整个身体保持青春活力就不会是什么难事儿了。因此，所谓的衰老其实很大程度上就是人为的、反自然的。

生理学家告诉我们，肌肉的每个细胞组织每小时都会自我更新，身体的其他细胞每隔几天或几周也都会更新一次。虽然骨组织的细胞更新得稍慢一些，但专家指出正常人80%-90%的细胞会在6到12个月内完全更新。

科学家们已经证明身体的化学变化与保持身体永久的年轻状态有着密切的关系。任何失序的思想都会造成细胞的化学变化，产生异质物，带来有害于全部细胞的化学反应。

年龄的印迹就这么留在了新生的细胞上。这是一种思想的印迹。如果思想老化，细胞上就会有衰老的印迹；如果思想一直年轻和活跃，那么，留在细胞上的便是年轻的印迹。换言之，身体的衰老与否是由精神

状态决定的，数十亿的细胞每时每刻都受到通过大脑的每个念头的影响。

将衰老的思想加在年轻的细胞上，犹如给新瓶装上陈酒。它们是天生的敌人，不可能相互妥协。结果只能是在思想的影响下，两岁的细胞看着像是五六十岁，甚至更老。衰老的思想竟可以如此迅速地使年轻的细胞变老，这简直是个奇迹！

所有混乱和冲突的思想都会妨碍身体自我更新法则的实施，因此，最为关键的是要建立一种与青春永驻的法则一致的思想习惯，一种可以持续自我更新的思想。

刻板、自私、担忧和恐惧以及各种不良的生活习性都有可能导致外形的衰老，甚至还会加速老化。

悲观是青春最大的敌人。悲观的人都过早衰老，因为他总会想到事情不好的一面，他的精神始终处于混乱的状态悲观者不可能进步，也不会保持年轻的心态。他习惯于退缩，而这种倒退的习惯恰是对年轻状态的最大的妨碍。开朗、乐观、愉悦和充满希望才是年轻的品质。

所有的反常都有可能导致衰老。对于那些总是焦虑和沉溺于过度激情中的人而言，不论他如何想尽办法使自己摆脱年龄的印迹，他都不可能年轻。精神的运作会产生各种各样的情况，是好是坏完全取决于思想的模式。

●自私让你变老，公义让你年轻

自私是一种反常，它会造成大脑的枯竭和细胞的紧张，只有快乐和幸福才能使我们保持年轻。自私却是幸福的敌人，它违背了我们做人的基本原则——公平、正义。我们应该和自私做斗争，应该本能地蔑视它。自私不会带来健康、和谐和幸福的感觉，因为它违背了我们做人的基本原则。

对于很多人来说，衰老是件非常恐怖的事，它会破坏幸福和舒适，会使本应该充满快乐的生活成为一场悲剧。

很多富有的人并不真正满足于他们所拥有的，因为他们总觉得自己随时可能一无所有，总是心怀恐惧。

任何形式混乱、失序的思想都有可能缩短寿命。

只要你总想着会老，总是紧张、焦虑，就不可能变得年轻。只要你还与这些青春的敌人为伍，就不可能保持年轻的状态。新的思想可以创造新的生活，而陈旧的思想只能妨碍成长——任何妨碍成长的因素都会加速衰老。

每时每刻居于主导性位置的思想都会对生命的理念产生重要的影响。精神的每一种暗示都会被记录在细胞的生命中，被印刻在品性里，被记忆和外表显现出来。如果年轻的思想控制着精神，那么，衰老就是不太可能的。整个身体都听从主导性的思想、情绪和感觉的安排，并最

终将它们显现出来。例如，一个总是担忧、苦恼和恐惧的人不可能在思想里描绘出年轻的图景。除了思想的自我更新之外，世界上还没有其他什么东西可以用来抵制衰老。精神对身体的影响是绝对符合科学的，它遵循的是神圣不变的法则。

如果思想正确，身体的每一个细胞都会散发潜在的健康力量，身体也会始终处于一种和谐状态，永远保持自身的完整性。如果能保持正确的思想，这种身体细胞中潜在的健康力量可以获得良好的增长趋势，并且可以切实延缓衰老。

使身体细胞健康成长的最有效的方法是保持愉悦和乐观的心态。只要精神积极地面向自己的生活，就不会再被苦难困扰。

保持年轻的心态：强壮、有活力、充满希望和期待，让它成为助你前行的明灯。要坚定地认为自己身体的每一个细胞的年龄都不可能超过一岁半，因为你的身体每两年更新一次。要坚信自己身体的年轻状态，因为它总在新陈代谢，理所当然是年轻和活力充沛的。

不断地对自己说："如果大自然让我每个月更新一次身体状态，相应的，如果数亿的组织细胞也在不断更新，如果即使极少数最老的细胞也不会存在超过两年，那么，它们怎么可能会像六七十岁那样？"一个只有两岁的细胞不可能看着像70岁那样，但经验告诉我们，年老的信念会让这些年轻的细胞看起来很苍老。如果身体总是年轻的，那么它就应该看上去年轻，并且，只要我们不为它们打上年老的烙印，它就会一直看上去年轻。人们总是习惯于给自己年轻的机体打上衰老的印迹。然而，建立一种年轻的心态和养成一种年老的心态同样不是什么太难的事儿。

要想保持年轻，你必须知道自我恢复、自我更新的秘密所在。在思想和工作中，你都应该知道如何让自己恢复青春活力。过于艰涩、严肃的思想，精神的困扰，过度的兴奋、担忧、焦虑、嫉妒以及激愤情绪的放纵都会减短寿命。

●让年轻的心态成为一种生活习惯

关于每个个体的健康，有一些不朽的原则。当你着力培养自己对于这些原则的信念时，你会觉察到一种神奇的力量，它告诉你如何去恢复活力。我们都已经意识到我们内部存在着一种生生不息的力量，它将我们与那神圣的法则紧密相连。当你始终怀有对那个伟大真理的信念时，会发现它有着惊人的疗效。

有些人非常善于让自己保持青春的状态。他们从不会因繁忙的工作而感觉倦怠，因为他们的精神始终在自我更新、恢复。他们每每找些乐子让自己重新振作精神。要想摆脱衰老的困扰，就必须坚持在精神中描绘充满美妙和荣耀的年轻形象，让这一形象深深地印在脑海中。除非自我感觉年轻，不然你看上去不可能年轻。

很多人还没有意识到这一点，他们总是自我感觉很衰老，时不时为自己的额头再凿上几条皱纹。他们那些苍老的想法烙在了只有几个月大

的细胞上，使它们看上去有四五十岁甚至六七十岁那么老。

千万别觉得自己在慢慢变老。当你开始感觉到老化时，要坚决地对自己说："我很年轻，我的机体每时每刻都在自我更新。我的生命每时每刻都从无限的生命之源那里获得新的体验。每个清晨我都是全新的，夜晚来临时我便得到了恢复，因为我始终栖居于神圣的生命之源中。"不但要坚持这样的信念，而且要时不时地对自己反复吟诵。把这一生生不息、青春洋溢的图景深深刻入脑海，这样，你会感到自己的全部机体都充满着年轻的活力。任何情况下都不要允许衰老的念头和暗示留在大脑里。要记住，你所有的感觉和信念都会反映在你的身体上。如果你觉得自己老了，如果你像老人那样行动、言说和穿着，那么这些会很快反映在你的心情、脸庞、姿态和整个身体上。

年轻的心态应该成为一种生活习惯。

要坚信自己永远不会变老这一真理，因为它是一条神圣的法则。想象着自己身体细胞的动作，将它们生生不息、不断更迭的图景映入心头。如此这般，那些有关衰老的想法和信念便无可乘之机。

年轻的心态会驱散衰老的念头。一旦你只能感觉到自己身体在不断运作、持续更新，你就会保持年轻和活力。

高尚的情操和崇高的信念是永葆青春的秘密所在。当心灵保持着对更加美好、崇高和高贵的事物的热望时，衰老就不会发生。这些都是保持年轻的重要力量。而灵魂的衰老会直接导致身体的老化。

生命应充满着喜悦，年轻是喜悦的同义词。如果我们不热爱生活，就不会感到生活是件快乐的事儿。如果我们不将自己的工作视为神圣的

恩典，就会过早衰老。

要以愉悦的精神状态投入生活，心怀年轻的信念，不受年龄增长的影响。当我们开始考虑年龄时，就会想到虚弱、衰老和缺陷，而不会想到健康和活力四射。当你思考自身时，应当为自己描绘出一个年轻、健康和精神充沛的形象。多想想健康，多感受下围绕在你周身的年轻、充满希望的精灵。人类的精神可以创造出有关自身健康和青春的最完美的图景，并把它们变为现实。

炼金术士们一直在寻找长生不老药，我们却发现它其实正存在于我们自身之中。长生不老、永葆青春的秘密就存在于我们的精神之中，只有正确地思考才能实现梦寐以求的奇迹。我们觉得自己有多老，看上去就会有多老，因为思想和感觉决定着我们的外形。

●爱让人保持生命活力、创造力的最大能量

让我们通过对美好事物的想象来为生活增添色彩。

据我所知，没有什么比爱更能延缓衰老——爱工作、爱同伴、爱所有事物。

爱是重新恢复生命活力和创造力、重新振奋精神的最大能量。爱唤醒了最高尚的情感、最敏锐的感觉以及人类最优秀的品质。

part 8 信念力不足让人未老先衰

试着去发现事物的灵魂、精神并与之同在，如此，便可以看到每个人最美好的部分。当你考察一个人的时候，要信任他，要像上帝造他时那样相信他，相信他不会如邪恶之物那般丑陋和懦弱。除了美好的理念之外，你应该拒绝去看任何东西，这么做不但是对他人的帮助，更是对你自己的成全。永远不要去关注丑陋和懦弱，而应坚守你那至高的理念。所有事物都平等地存在，但只有最洁净、最纯粹的灵魂才能长存。

和谐、平静和安宁对永葆青春来说至关重要。失序和失衡的精神状态只能带来衰老。对永恒真理的深思有助于加强信念，有利于使生命焕发活力，因为它扫除了恐惧、疑虑和担忧，它为生命带来了根本的保证和确定无疑的信心。

错误的思想和堕落的生活，这些会令身体细胞退化僵硬，此时衰老才有可能出现。无节制的激情和神经质的情绪都会迅速损伤身体细胞。

有些人看起来总是很年轻的，他们往往是那些满怀崇高感、精力充沛、兢兢业业做事的人，往往是一些在各自领域发挥重要作用的人。我们可以培养自己保持年轻心态的习惯，如同衰老对于我们而言也是一种心理上的习惯一样。

我们会永恒存在于这个世界，最好的证明就是我们自身不断增长的力量和智慧。对我们来说，五十岁甚至六七十岁还能创作出优秀的作品应该是理所当然的。只要大脑依然活跃、年轻，只要脑细胞没有被太严肃的生活损坏，只要它们不总是被担忧、恐惧、自私和疾病困扰，精神的力量和活力将会一直不断地增长。

如果我们相信生命应保持永恒的年轻状态而不是渐渐衰老，生命便

会顺从这一信念。事实上，对真正生活的忽视使人类在几个世纪前的平均寿命只有六七十岁。在现今这个人类自我解放的时代，不会再有人依然将自己狭隘地局限于那种有限性中。

上帝是智慧和仁慈的，如果人类对永恒的生命和青春一无所知，他不会允许人类对它们有所期待。这一神圣的断言切实抵制了一种真实存在的严重失衡：一方面，我们在这个世界上负有巨大的使命；另一方面，用来实现它的时间极为有限，可获得的机会非常匮乏。虽然所有生命都期待永存（动物也不例外），然而，人类所期待的并不仅仅是长久的生命，而且还向往着一种更大的自由——从衰老所致的虚弱和行动不便中摆脱出来。

没有任何迹象显示人类会随着时光的流逝而日渐虚弱、残疾甚至完全失去作用。相反，所有的迹象都指向人类更为强大、完善和充分的发展。怯懦、软弱和无用的人绝不在上帝的计划之中。“退化”站在了所有法则的对立面。只有进步、不断壮大、持续增长才是人类自身的真理。上帝不允许退化的出现，它有悖于神的本质。“向上向前”是他所规定的宇宙万物的法则。假如上帝只希望人类有寥寥数年的光阴去生活和成长，之后便陷入衰老和无助的境地，上帝的形象便会是难以想象的。上帝只允许和承认永恒的进步，对他而言，不存在倒退，所有一切都在驶向那神圣永恒的目标。衰老和无助的老者不过是上帝用来取笑人类的小丑。他的本意不是衰落和退化而是不断向上和向前。只要人类领会了这一意图，知道自身的存在具有绝不倒退和衰亡的神性，他们就会抛开所有的恐惧和担忧，而所有进步和幸福的障碍都会被清除，所谓的衰老也会自然终止。

让信念力照亮你的人生：

◆有信念的人不会真正衰老，永恒的青春是他的心灵动力。

◆凋谢的玫瑰不是真正的玫瑰。真实的玫瑰是一种理念：每当一朵花儿凋谢，就会有更多的新花朵一起绽放。

◆真正的人是上帝理念的产物。当新的一天破晓而至时，人类就会看到这一完满的理念。他会明了这一赋予他自由的真理的内涵。当那一天到来时，他会摆脱漫长的困窘，从容站立起来，那时，他已成为完满的存在，成为真正意义上的人。

Part 9

你的信念力决定着你的成就

我们并非被动地承受命运强加给我们的痛苦与折磨；恰恰相反，我们能够改变自己的命运，能够完全控制命运的走向。

信念力的强弱恰恰预示着一个人最终成就的高低。

●不要介意别人对你的期望、计划和目标嗤之以鼻

米哈波说："如果不是那无时无处不可获得的成就，我们凭什么以人类自居？"除了相信自己的杰出能力，没有什么可以激励一个人去成就伟大的事业。你应该把那些动摇你信念的人视为你的敌人，也要把那些在你做出决定后依然让你对自己的能力产生怀疑的人视为你的敌人。因为对你而言，失去了自信就意味着失去了能力。自信心有多大，舞台就有多广，成绩就有多高。如果你心怀疑虑和恐惧去期望事业的成功，就好像拿破仑期望自己的部队翻越阿尔卑斯山，并且声称这项成就实在是太伟大了。

历史上的许多人，都对自己完成任务的能力具有坚定不移的信念，正是这种强大的自信心使他们能够创造出一个又一个奇迹。如果这些人没有过人的胆识和坚强的决心，不去坚持寻找和努力实现被视为空想的世界，那么人类社会的文明将会倒退几个世纪。

期望、要求和假定是获得成功的法则。一个人做事必须首先具有强烈而坚定的自信心，否则做什么事情都不会成功。这是一种至高的规律，什么事物都不能摆脱这种规律。万物皆规律，事事皆因果，俗话说"种瓜得瓜，种豆得豆"，"水往低处流"。同样的道理，伟大的成就只能来源于强烈的渴望、充分的自信以及誓不罢休的努力。无论拥有多大的能力、多高的天分，接受过多么优质的教育，一个人最终的成功只

取决于他的信念。如果你认为自己行，你就一定行；如果你认为自己不行，你就注定不行。这是亘古不变、无可辩驳的公理。

因此，不要在意其他人如何看待你，不用在意他们对你计划和目标的怀疑与否定。他们视你为空想家也好，认定你是怪人也罢，你都不必在意，你必须相信自己。对你而言，失去自信就等于放弃自我。重要的是，不要允许任何人、任何灾难动摇你的自信心。有时你可能会失去财富、健康、名望甚至是别人对你的信任，但是只要你依然对自己拥有坚强的信心，成功就是有希望的。只要你不失去自信心，并且以自信心时刻鞭策自己，那么世界迟早会为你打开一扇大门，让出一条光明之路，所有问题终会因为你的坚定信念而得到圆满解决。

●应该相信自己将是下一个“幸运儿”

有这样一个故事：一个士兵去给拿破仑送信时非常担心自己的马会在返回的路上暴死，于是拿破仑将回信交给士兵后就命令他骑上自己的马，以最快的速度把信送回去。信使看着那匹配有上好马饰的名贵战马，说：“但是，这对于一个普通士兵来说太高贵、太奢侈了。”拿破仑说：“没有什么对法国士兵来说是过于高贵的，我们配得上最好的东西。”

世界上有太多的人像这个法国士兵一样，他们总是认为别人拥有

的高贵和优点对于自己而言是高不可攀的，是他们的卑微身分不配拥有的。他们从未想过能够拥有与那些“幸运儿”相同的好处。实际上，他们没有意识到这种自惭形秽的精神状态严重地削弱了他们的实力，使得他们想要得到的以及所期望的都远远低于自己能力所能达到的。

如果你仅仅以对侏儒的要求来要求自己，仅仅满足于得到侏儒所能得到的东西，那么你永远不可能成为巨人。因为侏儒的思维中不可能出现巨人的形象。形象取决于所选择的模板，这一模板便是内在精神的写照。

很多人认为他们不会得到世界上最美好的事物，认为生活中美好的事物与他们无关，认为美好的一切都仅仅是为“幸运儿”们准备的，而自己不是这样的“幸运儿”。他们坚信自己是劣等人，认为自己的卑微是理所当然的，从来没有意识到优秀是他们与生俱来的权利，因此他们会一直卑微地活着，并且一直处于劣势，形成了恶性循环。实际上，有太多很有能力成就大事业的人只做着一些琐碎的事情，过着平凡的生活，原因正是他们为自己要求得不够多，赋予自己的期望不够大。他们不知道如何将自己的能量最大地释放出来，成就一番事业。

正是因为人们没有充分地为自己提出更多的要求，所以人类整体上无法充分地实现发展最大化，以至于到处可见才华横溢的人从事着平庸的工作。我们没有意识到自己的神性——我们是世界铁的因果法则中的重要部分。

实际上，我们没有充分意识到自己与生俱来的优越性，很少能了解自己需要的是什么，也无法正确把握自己所期望的目标，为它设定好高度。也许，我们从来没有认识到可以主宰自己的命运，可以去做所有可能做的事，可以成为我们期望成为的人。

●不要选择成为任人踩踏的土块

玛丽·科雷利说："如果我们仅选择成为土块，那么就只能被勇士踩在脚下。"如果你认为自己不如别人优秀，认为自己是无用之人，那么你的这种想法将会降低你的整体生活水平，也会使你的能力彻底浪费。

自信、积极、乐观的人能够以"不达目的不罢休"的信念从事工作，从而往往能够转危为安、转败为胜。他们以实际行动实践了这样的承诺："每一个坚定信念追求目标、努力实现自己人生价值的人，必定会得到应得的富足回报。"

我们应该去做自己想做的事情，全力以赴则必能如愿以偿。如果你充满雄心要做大事，就要制定长远规划，完成必要的工作。即使我们对自己有一个总体上正确的估计，即使我们坚信自己必将获得最终的胜利，我们仍可能遇到功亏一篑的打击；但是，只要你继续保持激情和坚定的信念，这些打击都没什么大不了，它们只会吓倒那些自暴自弃的人。

在生活中我们经常听到或见到这样的事实：有的人一路走来成功不断，甚至能够点石成金。这说明借助人格的力量和富有创造力的思想，一个人可以在非常不利的环境下获得成功，也可以不断地为以后的成功做出铺垫。

自信是成功之母。如果一个人总能保持胜利的雄姿，总能准确把握遇到的问题，那么这个人必然拥有一种独特的气质。这种气质向别人时

刻传递着这样的信息：他能做成他想做的一切。随着时间的流逝，他的气质更加诱人，这不仅来自于他自己思想的力量，更来自于所有认识他的人对他的信任和肯定。他的朋友和熟人一再肯定他的才能，从而使他的成功变得越来越容易。他的慷慨、他的信心、他的能力都直线增长，不断地让他取得一个又一个成功。正如一位印第安土著所说的那样，对敌人的每次征服都能大大增强自己的力量；同样，无论我们是在战场厮杀、在职场奋斗、在商场暗战、在发明创造、在科学研究，还是在艺术创作，每一次成功都增强了我们下一次攻关的实力，从某种程度上保证我们不断地取得成功。

只要你坚决地将注意力贯注在自己想要完成的事情上，明确目标、满怀激情，充满坚毅和果敢，那么，任何事物都不能阻止你迈向成功的步伐。相信自己，相信自己的优越性和力量，把成功作为自己与生俱来的权利，所有这些都将使一个人焕然一新，都将使我们不再怀疑，不再恐惧，不再犹豫，满怀信心和希望迈向下一个成功。

一个人拥有了信心就像一支部队拥有了拿破仑，它能大大增强其他所有精神要素的力量。整个精神部队都在期待“信心”带领他们前进。

在丧失信心的情况下，即使是一只优种赛马也会与奖牌失之交臂。勇气，来自于自信，它能够激发出最后一丝力量。为什么如此多的人失败？因为他们没有超越常人的自信，没有绝不回头的执著，没有背水一战的勇气，没有不惜一切代价争取胜利的气概！对自我的信心够不够坚定，这决定了我们能否在成功的大道上高歌猛进。全身心投入事业还是半途而废，碌碌无为还是做人中之龙、人上之人——有时仅仅就是因为自信程度的一点点不同。

●自我定位决定成就大小

对手上已经开始的工作，如果你认为别人比自己更适合这项工作，如果你害怕自己难以胜任，如果你不敢抓住机会充分发挥自己的才能，如果你缺乏勇气，如果你羞怯胆小，如果在你的人生词典中消极词汇占多数，如果你认为自己缺少积极性、创造性和进取心等能力要素，那么，除非你改变整个精神取向，学会充分地相信自己，否则你将永远不会获得成功！所以，必须把恐惧、犹豫、胆小怕事等消极性格因素清除出自己的精神世界！

你对自己的定位是你能否取得成功的最好尺度。如果没有“不到长城非好汉”的豪气，如果没有大无畏的胆魄，如果没有坚定不移的自信，你绝不可能取得成功。人往高处走，水往低处流；一个人的信心大小决定他在事业上可以达到的高度。

前进的力量很大程度上来自持续深入的思考，这种思考是在确定了伟大的人生目标并雄心勃勃去实现这一目标时所进行的，它是力量之源。行动必须首先存在于思想中，然后才会变成行动；因为我们对想做的事情有一个明确而强烈的感知是做成此事的第一步，而思想一旦产生即可发挥作用。所以在通往成功的路上要同时兼有强大的信念力和坚决的执行力。

所有伟大的成就在一开始都类似于幻想．由于难以实现．可能一度

令人绝望。但是对成功的渴望所激发的高昂斗志，使仁人志士为了实现理想而义无反顾地做出自我牺牲。

“请听从你信念的支配！”我们从生活中能够获得多少将取决于我们自己的信念。意志薄弱之人将颗粒无收，意志顽强之人则硕果累累。

信心是充足的还是贫乏的，与你的成就大小紧密相关。通过分析许多白手起家成就辉煌的案例，我们会发现当成功者迈出通向成功的第一步时，他们满怀信心、顽强执著，对自己达到目标的能力有着坚若磐石的信念，这种信念坚固地扣紧目标，永不放松。一切怀疑、恐惧都只能阻碍和恐吓那些缺乏自信、不敢挑战自己的人，都会被被逐出成功之路，从而为坚定的前行者扫清障碍，使其走向成功的步伐更加矫健。

我们总是认为，那些成功人士是由于命运垂青才顺利获得巨大的成功，我们还努力用各种具体原因去解释这些成功，却独独没有发现最根本的原因。实际上，成功人士的成功代表了他们理想中的自我，这种“自我”是他们的创造力、积极性和惯性思维的总和，恰恰是他们的精神状态让理想成型并近在咫尺。通过建设性的思考，坚定对自己的信心，他们到达了现在的位置。我们必须相信，彻彻底底地相信：我们一定能够成功！

如果没有激情和渴望，就不要幻想取得任何成就。我们必须对未来满怀期望，坚定信念！我们必须果断行事，全力以赴！我们必须精力充沛，誓死拼搏！

●要把成功的渴望化为实际的行动

我们不仅要把成功的渴望保持在沸点，而且要把全部努力投入到实现目标的过程之中。只有极度高温才能熔化铁矿石，进而浇铸成型；只有强大的电流才能熔解世界上最坚硬的物质——金刚石。同理，只有明确目标，执著前进，保持狂热的激情，才能获得巨大的成功。相反，三心二意或犹疑不决将一无所获。

世界上有许多人在一生中表现欠佳，碌碌无为，就是因为他们动力不足，努力不够，该下决断时优柔寡断，毫无斗志，舍不得付出心血，最终蹉跎一生；而有些人则牢牢坚守“不达目的誓不罢休”的信念，不知失败为何物；始终果敢坚毅，时刻准备着背水一战，为获取成功敢于承担任何风险、付出任何代价，因此他们能最终攀登到成功的顶峰，笑看天下风景。

当一个人认为命运在玩弄自己，失败是自己的宿命时，他便放弃了奋斗，也放弃了自己。这时，你所能做的只有帮助他跳出思维怪圈，恢复他已经失去的信心，让他认识到自己能够战胜命运，认识到自己心灵的力量比任何外部力量都更强大。

大多数人的事业之所以困难重重，是因为自身的信念不够强大，对自己能力的信心不足。我们羞怯懦弱、惧怕冒险，我们谨小慎微、不够勇敢，所以我们距离成功越来越远。请记住，我们渴望、羡慕、为之奋

斗和长期坚守的，正是我们将要得到的；我们的渴望和耐心有多强，我们的成就就有多大。由于习惯于俯视自己，我们才认为自己非常渺小，没有优势；我们应该仰视自己，这样我们才能达到一个优秀者应该达到的高度。一个执著于事业的人，不仅仅是在为成功而奋斗，实际上，奋斗过程本身就是一种成功。

自信不等于自高自大，自信是一种知识，它来自于对自身素质的深刻了解，成功人士深信这些素质足以使其成功。坚定的自信帮助一个人获得无法抵挡的力量。如果左右为难，举棋不定，你就失去了事业上的爆发力；如果左右权衡，犹疑不决，你就会在前进的路上忐忑不安；如果你拥有蓬勃的创造力和坚定的意志力，你前进的道路就会一帆风顺！

“我大概能做到”“我会努力做到”“我知道我能做到”以及“我肯定能做到”这几种态度之间存在着巨大的差别。在确定和不确定之间，在举棋不定和果断抉择之间，在“我希望做到”和“我能做到”之间，以及在“我努力做到”和“我肯定能做到”之间，细微的差异却显示出孱弱和强大、平庸和卓越品质之间的天壤之别。

一个人若想取得成功，必须能够全身心投入工作，并不断地积蓄力量去克服下一个困难。任何一个困难都必须得到及时彻底的解决，动摇不定、犹豫不决、情绪不稳只会让自己在困难面前遭遇惨败。

有些在其他人看来特别困难或不可能做到的事情，有的人却明确地相信自己可以做得到，这说明，他的某种素质使他能够完全胜任自己所做的工作。这种素质就是：把对成功的渴望化为实际的行动，永不抛弃，永不放弃！

●想要成功就不要惧怕被别人嘲笑

是信念把“人”和“永恒”相连接。若想在一生中建功立业，必须让我们的工作与人类永恒的事业相联系。当一个人和上帝如此接近，以至于任何时候都可以感受神的存在时，他就处在了一个可以展示自己力量的位置上。在增强人的力量方面，世界上再也没有其他任何东西可以与自信心相媲美。有了自信，百分之十的智商也可以获得百分之百的成功；而没有了自信，百分之百的智商也只能收获失败。信念处于精神之巅，统揽全局，像一位将领，他能看到普通士兵所看不到的一切，百战百胜。

恰恰是强大而持久的自信心造就了哥伦布的成功。由于自信，当面对西班牙政府的嘲笑和非难时他仍然意志坚定；由于自信，当在无名海域遭遇水手哗变、形势岌岌可危时，他仍然沉着应对；由于自信，他坚持自己的目标，每天的日记本都记载了他实现理想的过程——“今天我们向西航行，这正是我们要走的航线。”

还是这种自信，赋予了富尔顿[1]以勇气和决心，让他驾驶克莱蒙特号

---

1. 富尔顿（1765–1815），美国著名工程师。1807，成功制造出以蒸汽机为动力的“克莱蒙特”号轮船。

进行第一次汽船试航。在哈德逊河口，成千上万的人聚集起来嘲笑他的荒谬行为，等着看他出丑。而他相信自己会成功，虽然整个世界都在怀疑他。最终富尔顿成功了吗？答案是肯定的。

自信曾经书写了多少奇迹，自信又曾经促成了多少看似不可能完成的壮举！自信带着杜威[1]穿过了由加农炮、水雷和地雷组成的防线，直达胜利的目的地；自信还引领华盛顿和林肯走向胜利的殿堂。在探索和艺术的领域，自信是成功的催化剂；在战争和科学的领域，由于自信，英雄们无数次地完成了被怀疑论者和胆小鬼视为不可能的事情。

自信已经成为我们这个时代的奇迹制造者。自信激励发明家和探索者在困难和麻烦之中不断前行，激发无数英雄的昂扬斗志，激励他们奋勇向前直至摘得成功的桂冠。若非自信的支撑，他们早已自暴自弃了。

所谓“低人一等”，仅仅是我们强加给自己的评价。如果充分理解了自己内在的神性，我们就能获得只有无畏的灵魂才具有的伟大自信。我们的思维方式令自己变得渺小，如果能够仰视自我，我们将达到一个优秀者应有的高度。

自卑最能让大多数的人徘徊不前了。造就失败者的不是别的什么，而恰恰是限制性思维、自我否定等内在因素。因为一旦自我否定，全世界都不可能再有什么力量能够帮到他了。所以，在做任何事情之前，必须先有自信！如果缺乏自信，陷入自卑的罗网，你将永远不可能突破它！

1. 乔治·杜威（1837–1917），美西战争的海战明星，美国海军特级上校。在1898年美西战争中，其指挥的远东分遣队在菲律宾马尼拉湾，轻而易举地打垮了西班牙舰队，攻取了马尼拉。

●最大程度地相信自己

人的生命是有限的，在人的一生中，最难的事情莫过于让他们相信自己的伟大，相信自己有理由追求更崇高的事物。这种强大的自信和对美好事物的追求是实力的标志，是内心爆发力的源泉，是走向更高、更强的呼唤，正是它们让我们的理想更易于实现。

在强烈的自信心产生之前，在突然瞥见更高更强的自己之前，在认识到自己的雄心壮志恰恰标志着个人能力之前，没有人能够走得很远或表现出很强大的实力。当鸟儿在冬天来临之际依靠本能飞向南方时，造物主不会因为没有给予它们阳光灿烂的南方而嘲笑鸟儿的愚蠢；同样，造物主不会因为没有给予人类实现无穷目标的能力而嘲笑人类实现理想的欲望。

你的一生能够获得什么样的成就，完全取决于你自己。你得到了你孜孜追求的东西，正是因为你的思想创造了它，你内心的某样东西吸引了它，你的心灵因为它而充满激情。

实现理想的过程只是寻找自我、走向自我的过程。当你看到一个人在某个领域做出了令人瞩目的成就，一定要记住他在成功之前就已经把自己放在了成功的位置上，正是他的精神姿态和工作干劲创造了现在的成就，正是他对人生、对同事、对职业以及对自我的态度使他走向辉煌。

所有获得伟大成就的人都是对自我有深刻认识的人。如果要我给年

轻人一句忠告，那便是“尽一切可能相信自己”。也就是说，相信命运掌握在自己的手中，相信在自己身体里有一股力量。这股力量一旦被释放出来，加上忘我的拼搏，不仅能把你塑造为成功的贵族，而且还能使你变得快乐。

熟悉《圣经》的人会发现，《圣经》通篇强调的都是信念创造奇迹的力量。内心的信念是指一个人看到了存在于自身的力量，而这种力量能够克服目前的障碍。

信念打开一扇门，它让我们可以透视灵魂中的可能性和有限性，并且释放出更多无法遏制的力量。于是，我们不仅受到不畏万难的鼓励，而且还感受到源源不断的新鲜力量。

信念存在于我们内心，它知道一切。依靠信念，而不是我们的动物本质，我们才能看到野蛮的自我。信念是我们内心的先知，是上帝任命的信使，它奉命在一生中陪伴、指导和鼓励我们。它让我们看到了自身的诸多潜力，让我们不要灰心丧气，不要停止积极、乐观和向上的奋斗。

我们的所有潜力和可能性总是被恐惧和疑虑遮掩，而我们的信念知道一切，它能看到所有潜力和可能性。信念是确定性的认识，绝不害怕的观念深植于心；信念能够看到出路，看到解决问题的途径。信念影响到我们能否获得更美好的生活，关系到我们能否拥有更高更神圣的精神王国。对拥有坚定信念的人来说，一切皆有可能，因为信念能够识别出造就成功的力量是什么。

如果我们信仰上帝和自己，我们就可以移除所有大山一样的困难，我们的人生就会像一次胜利的征程；如果我们拥有足够的信念，我们就

可以治愈所有疾病，实现所有梦想。

我们有了信念就绝不会失败，因为它是奇迹的创造者。它能穿透重重迷雾看到最终的目标。相反，往往是犹豫和畏惧、胆怯和懦弱把我们从通往成功的路上拽了下来，使我们放弃崇高的事业去做细枝末节的事情，致使我们碌碌无为、平庸至今。

如果信念足够坚定，我们就应该以更快的速度无限接近上帝，走向渴望的成功。我希望每个人都拥有充足的信心，我相信这样的时代终究会到来。在这样的时代里，所有贫穷、矛盾、战争都不复存在，所有人都将过上幸福快乐的生活。

让信念力照亮你的人生：

◆取得成就对一个人非常重要，但是强烈而坚定的自信更重要，因为没有后者，前者几乎是不可能的。

◆相信自己优秀品质，相信自己能得到世界上最好的东西，只有这样才能准确定位自己，将对成功的渴望化为真实的行动，才能最大程度第发挥自己的力量，在看似不能完成的任务面前，更高更快更强用信念力创造幸福快乐的生活。

Part 10

把你的意志和信念大声讲出来

成为一个敢于这样自信的人：

“我应该去做我能做到的，我能做到我该做的，对于我能做到且该做的，请上帝保佑，我一定会做到的！”

● “我已经向上帝保证，我会做到的！”

我们难以想象，是多么巨大的力量促使林肯在1962年9月22号决定发布《解放宣言》，这种力量蕴藏在林肯的日记中：“我向上帝保证，我一定会做到的！”

在那个黑暗的时代，处境的危险性和未来的不确定性使林肯迟迟不能做出决断；但是当他写下日记时，他已经庄严地决定背水一战，并且从此把自己献给了这个伟大的解放事业。

德雷福斯[1]曾经被误认为要试图逃脱魔鬼岛，于是看守他的狱卒数量增加了一倍，每天晚上他被锁链绑在铁皮木板上，双腿由于长期溃烂而血肉模糊，并且生出了坏蛆。精神恍惚的德雷福斯意识到看守他的狱卒是要奉命把他折磨而死，但是他顽强地反复告诉自己：“我要活下来！我要活下来！”毋庸置疑，就是这种天真的做法，这种对生存的强烈渴望，造就了他超人的意志力，使他从严酷刑罚的折磨中活了下来。

---

1. 阿尔弗勒德·德雷福斯（1859–1935），19世纪末期著名反犹太案件“德雷福斯冤案”的主角。1894年9月，他被控在一封信中向德国驻法武官出卖了有关新式武器的秘密。由于当时的军界排犹主义情绪猖獗，军事法庭在证据不足的情况下判处德雷福斯终身监禁，押解到法属圭亚那的魔鬼岛服刑。

part 10 把你的意志和信念大声讲出来

很少有人知道，当我们长期向往并执著追求梦想的时候，那种持续、强烈的热情中蕴藏着巨大的力量。由于坚信自己实现目标的能力，形成了强大的肯定性力量，支撑着永不退缩的决心，所以才完成了伟大的事业。实际上，你对自己的信任程度将与你的成就高低密切相关。一个人需要充足的爆发力，就像巨大的炮弹能够以闪电般的速度轻易射穿轮船的铁甲一样，而一旦速度变慢，前进的难度就会急剧增加。

有些人经常这样说："如果上帝愿意（或如果天意如此），我就会做……"这些人没有意识到这个"如果"表达出来的怀疑态度已经破坏了他们的积极性，制造了消极性思维。实际上，如果上帝希望一个人做一件正确而善良的事情，他会非常愿意看到这个人把这件事做得非常完美。可悲的是，生活中有成千上万这样的人：他从来不会申明自己想要什么，应该做什么，不应该做什么，因为他认为那是在怀疑上帝的意志，是一种大逆不道。

● "我精力充沛如同朝阳冉冉；我信心十足如同宗教信徒！"

世界上只有持续的自我肯定才能够让一个懦弱的灵魂充满十足的力量，能够让一个总是贬低自己、漠视自己的人重拾信心。这一点毋庸置

疑。大声讲出来："我精力充沛如同朝阳冉冉我信心十足如同宗教信徒！我不知饥饿，因为我有永不枯竭的力量之源；我永远富足，因为我继承了普天之下所有的财产。"这样大声讲出来并持之以恒，你终将成为你想成为的人。请你不要说"也许某时我会成功的"，而应该说"我就是一个成功者，成功属于我，成功是我与生俱来的权利"；请你不要说"将来我会幸福的"，而应该说"我为幸福而生，所以我很幸福"。

应该养成一种习惯，把我们渴望的目标当做已经存在的现实，这种习惯有着巨大的魔力。应该持续而反复地强调"我很健康，充满活力，拥有力量，坚持原则，掌握真理，正义而美丽"。因为这样的强调有益于将健康、正义、真理、美丽组成的完美想象在我们生命中的每一天都尽力彰显。

"我现在就是我所认为的那个人!"一个沉浸于追求物质生活、生下来只为赚钱而活的人，总是相信并且知道自己能赚到更多的钱。他绝对不会每天刚一起床就对自己叹息说："唉，我真的不知道今天能否赚到更多的钱，但是我会努力的，我可能会成功也可能会失败……"相反，他只是简单而积极地对自己强调"我能做到我想做的……"然后他就开始把赚钱的计划付诸实践。同样的道理，如果你只是简单对自己重复"我很健康，很富有，我能够……"并且相信你所肯定的这一切，那么这些强调将会起到意想不到的巨大作用。

●必须敢于大声喊出信念

可能很少有人相信，勇敢地进行自我肯定能够带来巨大的创造力。但是听我讲完这个真实的故事之后，你就再也不会怀疑自我肯定所产生的魔力了。

美国纽约有一位杰出的音乐家，他的工作室负责训练歌剧演员。有一位歌剧女演员音乐水平很高，却严重缺乏自信心。于是这位音乐家建议她每天站在镜子前面，摆出高贵的姿态，用尽所有力气对自己反复说："我，我，我……"音乐家对她说："你必须肯定自己，把自己想象成歌剧里的女主角；通过不断地设想在这样的场景里扮演这样的角色，你能渐渐获得自信的习惯，对于你来说，这比任何东西都更重要！"

"请把你自己想象成娜迪卡或者帕提，"音乐家对她说，"你要勇敢地承担那个角色，让你自己表现出和那个角色相称的尊贵和权力。"这位女演员认真地照着这个建议去做，结果她收获的远不止是音乐课上的高分，她很快克服了害羞和胆怯的毛病，极大地提高了自信心，在极短的时间内成为一名大明星。从上面的故事可以看出，大声自我暗示的训练虽然只是肯定原则的应用和扩展，却对提升自信心并走向成功起着极其巨大的作用！

其实，认真而有力的"谈话提示方式"比沉默思考更能有效地唤醒潜意识中沉睡的巨大力量。要不断地把决心讲出来，让我们的意志力更

加强大，这是一种美德，而不是一般人所认为的好高骛远。“谈话提示方式”致力于唤醒潜意识中的天赋，产生巨大的力量，而这些力量一旦被开发出来将创造无穷的奇迹！

与默默浏览某些提示性的词汇相比，大声地喊出这些词汇能够带来更大的力量。“大声喊出来”这种方式有时能够激发内心潜伏的能量，这并非单纯思考所能做到的，尤其是如果我们没有受过深度思维和注意力训练时，更需要采用“大声喊出来”这种方式。“大声喊出来”的机理在于：相对于默记一遍而言，大声喊出来能够让这些词语在心中留下更持久的印象，这些词语从纸面通过眼睛到达大脑，给大脑带来更强烈的刺激，因为真实地看到某物所产生的印象比单纯想象某物要深刻得多。

热烈真诚地发出声音，内心所蕴藏的生机勃勃的力量在这些声音的刺激下，产生的效果是那些只会默默思考的人意想不到的。与默默解决问题的方式相比，大声地重复那个坚定的决心，会让你热情澎湃，激情四射，热血沸腾，你的目标会更容易变成现实。通常，我们已经习惯于默默思考；现在，如果我们大声地说出决心，产生的印象与效果会更加深刻。

总之，敢于大声讲出信念，这是一种听觉上的自我激励措施，它能够产生克服自卑的绝妙效果，让你重新走上通往成功的道路。

●和自己说话——克服弱点、找回自信

我的一位非常成功的朋友告诉我，自言自语地谈论自己的缺点和错误一直令他受益匪浅。他称之为“与自己进行心与心的沟通”。例如，有时他认为自己的抱负心不再像以前那样强烈了，他就会采用和自己说话的方式进行自我精神训练，以恢复自己的进取心；有时他认为自己的生活水平不如以前了，他也会采用这种方式，长期反复地强调自己有能力做到更好、收获更多，以此鼓励帮助自己恢复生活水平。

例如，每天早上他出发的时候都会怀着这样的决心：今天我会为更大的目标而奋斗，到晚上的时候我一定会成为一个比早上更伟大的人，我在我的人际圈中会产生更广泛的影响力。他经常对自己诉说昨天的失败教训和今日的成功规划。早上起床时他会对自己说：“约翰，昨天你发脾气了，你犯了一个前人犯过的错误！真令人崩溃！你愚蠢得像个傻瓜！如果再这样下去，你的员工不会再像以前那样拥护你了。你本来是一个要做大事的人，而这件小事却牵扯了你的全部精力。所以今天你不要再犯这样的错误了，如果不能摆脱这些细枝末节的纠缠和困扰，你就只能成为一个不成功的小人物；如果你仍然抓住办公室的琐事不放，你就成不了一个真正杰出的领导！”

我的这位朋友以前最大的缺点就在于做事犹豫不决、得过且过。他往往把事情拖到最后一刻，做一天和尚撞一天钟，直到待处理的信函和

文件、合同等资料已经积攒了一大堆，他不得不做决策时，他才被迫考虑如何处理它们。

这位朋友告诉我，他最终克服了这个缺点，方法就是长期地反复地告诫自己，这样做是何等的愚蠢，这种犹豫不决的习惯对整个事业的成功造成何等的阻碍，而做大事者又是多么迫切需要具备雷厉风行的决策风格。

对自身的许多缺点，包括浪费时间、迟到、浮躁、易怒、喜怒无常等，他都通过自我交谈的方式改正过来。在自我交谈中，他直呼自己的姓名，这个姓名是心中另外一个更完美的自己；他不断地向现在的自己展示理想中那个完美的自己，不断地肯定自己一定具有这种能力。他告诉我，这种和自己交谈的习惯所产生的效果远远好于任何其他努力的结果。

我的另一位纽约的年轻朋友告诉我，每天早上他都坚持步行穿过中央公园去上班，目的是想得到一个单独和自己交谈的机会。在每次交流时他都告诉自己：今天无论发生什么，他都不要失去自制力；他必须在各种情况下都做一个绅士，做好自我控制；他的宝贵时间和精力不能耗费在焦虑、担忧等消极情绪上；他必须把自己的心情调整到最佳状态，高效率地开展每天的工作。

这位年轻的朋友认为，每天早上的这种自我交流与调节让他的心情更加轻松愉快，帮助他在当天的工作中获得更高的效率。它带来了额外的能量，自从建立了这种自我认同、自我激励的习惯，他的工作越来越出色，获得了令人瞩目的进步。

像上面提到的朋友一样，一个人养成和自己交谈的习惯会对自己有

百利而无一害。和自己交谈方法的要领是：在交谈过程中，你应该把自己想象成另外一个人，你对他（她）特别感兴趣，并给他（她）提了最好的建议。当你要和自己交谈的时候，最好远离别人，这样你就不必考虑他人的存在对自己造成的负面影响，专心而顺利地和自己开展对话；更有趣的是，如果需要的话你还可以和自己展开激烈的争辩。很快你就会惊奇地发现，自己正在不断地改正缺点、取得进步，自己完美的形象已经深深植根于自我的思想意识之中，你正在渐渐成为具备这一完美形象的人。

●你必须反抗恶习的控制！

也许你的一些恶习正在阻碍你前进，使你丧失奋斗的动力。那么，你必须提高克服这些坏习惯的能力。唯一的办法就是，你必须反复对自己强调下面这些话："我知道这些恶习正在消磨我的斗志。我精力不充沛，体力不够强健，意志力脆弱；我思路不够清晰，办事效率低下，不能很好地控制自己的情绪。如果没有这些缺点和恶习的阻碍，我一定可以做得更好，实现我的目标！"

"这些恶习让我处于不利的境地；它们让我遭遇冷落，备受嘲笑、奚落和歧视。虽然有些人比我获得了更多的成就，但是我知道我比他们

的能力更高、更强！现在我要改正这些阻碍我前进的不良习惯，不惜一切代价摆脱恶习，为自己夺回自由！”

当你面对自己内心的邪恶时，请对你自己说：“世界上没有什么比破坏未来的幸福能更快地玷污灵魂了。这个罪恶的行为是对我梦想中的女性形象的侮辱，是对我未来贤妻的侮辱，是对我未来的孩子犯下的罪孽。再没有什么能比这位破坏者更加丑化我的男子汉气质、破坏我的人格、摧毁我的自尊。所以，我对上帝发誓，一定克服那些可恶的弱点，再也不眼睁睁地看着机遇溜走，再也不贬低自己，再也不与成功失之交臂；我对那些坏习惯深恶痛绝，它们让我落后于别人，让我成为失败者，成为不够资格的男人；我不会幻想有人会帮我克服这些恶习，或者幻想有人会帮助我获得力量，因为这些幻想非常危险，我知道自己对这些恶习的长期纵容已经深深地遮住了我明亮的双眼，使我没有办法找到一条光明大道继续前进。”

其实，任何独处的时间里你都可以和自己倾心交谈，你会惊奇地发现这些说出来的建议可以多么迅速地帮你摆脱恶习的束缚。自我谈心在短时间内就会非常显著地增强你的意志力，使你可以完全克服自己的弱点和恶习。

然而需要指出的是，你必须积极地肯定自己克服弱点的能力。如果你只是简单地对自己说：“我知道这种恶习对我非常不利；我知道如果继续酗酒、吸烟就会影响我的成功，但是我不相信自己能否克服它，因为这些恶习死死控制着我，使我难以挣脱。”那么，你肯定不能克服恶习，也不能取得进步。

part 10 把你的意志和信念大声讲出来

你要经常勇敢地肯定自己克服不良习惯的能力，对自己这样说："我的出生不是为了受邪恶、烟草和酒精摆布。我把上帝装在心中不是为了沉溺于放荡不羁的生活。当我内心容忍这些敌人时，它们会侵蚀我的才能，降低我的道德底线，赶走我人生中的机遇，最终让我无法充分施展本领，不能成就理想中的自己；我受它摆布一次已经足够了，我对原来的嗜好已经没有胃口了，我不需要也不想要那些嗜好，我再也不会碰它们。我生来是为了挺起胸膛做一个真正的男人，做那些属于男人的工作，成就那些属于男人的事业。我的内心存有神性，当然能够扫除这些事业上的障碍，让这些恶习见鬼去吧！"

如果你没有立即摆脱恶习，请不要失望。你需要继续满怀信心与自己交谈，不要放弃经常肯定自己，那么无论什么样的弱点和恶习你都一定有能力克服它，你坚强的意志力会帮助你；你要始终强调自身存在的神性力量能够帮你最终清除前进路上的所有障碍。一旦你发现蕴藏于自身的神性力量，并且感受到来自它的帮助，信任这种帮助，你就会发现自己和上帝一样，总是处于优势地位，没有什么力量能够与你为敌，最终的胜利属于你。

一开始，尝试和自己说话可能看起来很荒唐，其实不然。自我交谈能带来如此多的收获，你会积极主动地采用此种方式以修正自己的弱点。可以肯定地说，一切弱点无论大小，都可以通过持续的自我交谈的方式得到解决。比如，你可能天生胆小、羞于见人、怀疑自己的能力，那么，你可以通过每天自我交谈的方式确信自己并不是懦夫；相反，你是充满勇气和胆量的勇士！你必须使自己确信没有理由畏惧不前，因为

你和别人没什么区别，你比别人毫不逊色，甚至有过之而无不及。因为你有无穷的魅力，你更懂得如何在芸芸众生面前展示自己的才华。你要对自己说，你再也不会允许自己怀有妄自菲薄的消极心态了，你要抬头挺胸，要像凯旋者那样傲视整个世界，而不要像丧家之犬那样畏畏缩缩。你要向全世界宣告你的男子气概和独特个性。

●人生在世就应该挺着胸膛做人

一个男人，生来就应该挺直腰板，高昂着头颅，挺着胸膛做人，以无所畏惧的气概直面这个世界。请记住：男人来到这个世界不是为了做个懦夫，不是为了酒精，不是为了道歉和低声下气。

如果你目前缺少创新精神，那你首先就要勇敢地肯定自己的能力，并且乐于尝试，有始有终，以男子汉的气概面对崭新的机遇，不断地坚定决心，勇敢地将想法付诸行动。

如果你畏缩、害羞，不敢和众人一起奋斗，总是轻视自己，认为自己不如别人优秀，那你一定要剔除所有这些错误的想法，并且下定决心抓住一切机遇锻炼自己，提高你在公众场合的表达能力。不要考虑被人注视或被人嘲笑带来的压力，而要把自己想象成王子或公主。如果你目前受制于过度敏感，你就要经常对自己讲："我是王子，不要考虑自己是

否比得上别人。我只是四处走走而已，就好像国王随便看看自己的国家和城市，现在的各种局面都在我的掌握之中，没有什么值得让我恐惧和不安。”

如果你是犹豫不决的受害者和奴隶，如果你时时刻刻都在各种选择之间举棋不定、反复权衡，你就要大声而且明确地制止自己的这些行为，发誓要迅速行动，不给各种疑虑留下丝毫的机会影响你。

如果你已经下定决心去做你该做的事，那就应该独自一个人找个地方好好地振奋一下精神，并且和自己交谈，就像和深爱的朋友交谈一样。你了解你这位朋友才华横溢，唯独缺乏勇气而已。通过自我交谈，你能够真诚地面对自己，持续有力地肯定自己，那么你就会惊奇地发现你能够极大程度地提高自己的勇气和信心，你具备了把理想变为现实的非凡能力！

我的朋友当中有一个曾经非常腼腆的年轻人，其腼腆的弱点已经达到了令人匪夷所思的程度——在他少年时竟然经常因为怕路遇熟人而横穿马路。有一次，当一个陌生人和他说话时，他竟然不知所措。长期以来他一直在贬低自己，否定自己的能力。在我认识的人当中，没有其他任何一个人像他那样严重缺乏自信，因此他一事无成。可是现在，他依靠自我交谈的方式，已经完全克服了腼腆的缺点，成了一名成就非凡的公众人物。

这位年轻人告诉我，他经常到郊外去自言自语，郑重地谈论自己的诸多缺点，包括腼腆。“啊，阿瑟，不管你身上有没有这些毛病，我都会找出来并改掉它们，”他说，“阿瑟，只要你敢于去做，你就和别人一样

优秀！抬起头来吧，像个男人的样子！不要害怕面对任何人，应该像其他人一样在人群中行走！放弃那种贬低自己的怪异想法吧！你不要认为来到这个世界是个错误，不要整天像躲债似的害怕见到别人，更不要认为你无理地占据了别人的东西。你是上帝的孩子，在这个世界上，你拥有和其他人一样的权利、才华和能力，这些都不比任何人差！”

当这个年轻人出色地完成一件事，觉得自己充满男子气概时，他能够进一步从对自己的赞赏和肯定中获得成就感和自信。例如，他会对自己说：“亚瑟，你做得真好！你干得漂亮极了！我对你感到满意！我为你感到自豪！这说明你有能力做好这一切，以后每件事都要照这个样子去做，那么终有一天你会变得非常出色！”

如果你缺乏自信、胆小懦弱，那么最重要的办法是持续地肯定自己的重要性、实力和天赋。一个人一旦发现自己具有天赋，一旦觉察到自己具有潜力，就再也不会怀疑自己的王者气概，再也不会甘心做一个平庸的人了。可是人们往往不能全面审视自己，他们不能准确衡量自己的才华，对个人未来的各种可能性估计不足。他们批判自己，歧视自己，贬低自己，因为他们没有看到他们内心那个更伟大更神圣的自己。

众所周知的一点是，客观因素对人的主观能动性具有巨大的启发和激励作用，能够唤醒人的无限潜力和创造力。我们身体里蕴藏着令我们无法想象的巨大能量，如果能把它们唤醒并用于事业的发展，我们的人生将发生翻天覆地的变化，我们自己也将获得应有的回报。

实际上，大多数人只是发挥了这些潜力中非常小的一部分，而剩下的绝大部分潜力一直等待被开发出来。许多人浑浑噩噩过了半生，偶然

情况下遭遇危机，这才发现了自身蕴藏的巨大潜力；还有无数的人终其一生也未能发觉自己蕴藏着这些潜力。

在我们身边有许多家庭为了糊口在农田里辛苦劳作，却始终不能改变贫寒的生活状态。其实，在他们自己耕种的土地里就蕴藏着大量的财富——丰富的能源和矿产。同样的道理，我们身边有无数的人，他们自身其实蕴藏着大量的财富——强大的力量和广泛的可能性，而这些财富却从未得到开发和利用。思想的贫困和意志的薄弱最终导致了平庸的人生。另一个例子是，矿工每天开采出大量财富而自己却一贫如洗，贫困的原因就在于他从没开发过自己的矿藏，从未足够大声地唤醒内心那个伟大的自我，从来不敢大胆提出自己的要求。

让信念力照亮你的人生：

◆“大胆地明确你想要的东西，它就会出现在你的生活中，被你所拥有。”自信地肯定你的需求，不要有丝毫的犹豫和怀疑。

◆主张实现你心中的目标并付诸行动，不惜强迫自己去追求这个目标；要让你的意志力坚韧而持久，这是目标得以实现的精神支柱。举棋不定的消极心态会让你蹉跎岁月、一事无成。我们必须通过不断的自我肯定来获得成就感，继续刺激前进的斗志；不要怨天尤人，而要满怀憧憬，相信自己非常幸运。

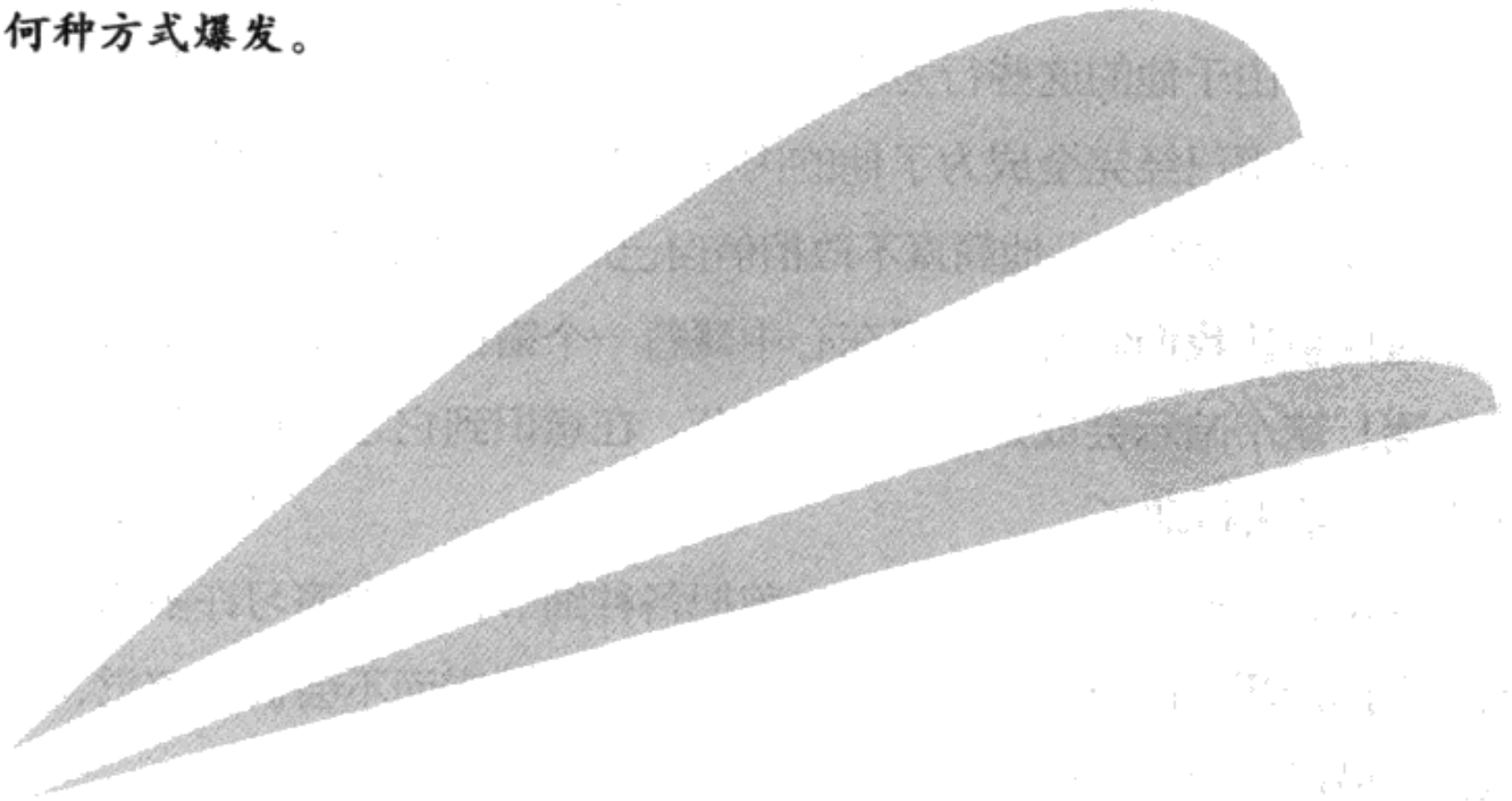
◆有种观点认为人类是人类期待和人类所获的真实化身，认为我们所拥有的正是我们所渴望的美好。这并非说我们拥有美好的全部，而是说我们仅仅拥有我们认为的美好。如果我们只能认识到这些并且强调“我非常幸运，我就是这个宇宙的创造性永恒法则的一部分，我的天赋就是这法则的全部”，那么，那些辛劳者的境况无论怎样都无法得到根本的改善！

Part 11

信念力造成的两种心理暗示

敞开心灵迎接何种暗示，正面积极的还是反面消极的？

这决定着你的命运和未来，决定着你内心潜藏的伟力何时、何地、以何种方式爆发。



● “天然兴趣”使他锒铛入狱

真正意义上的罪犯首先有一个共性，那就是心中有犯罪动机。也就是说，在恶行实施之前，犯罪过程已经在罪犯的心中演练了无数次。

有一个在纽约许多监狱服过刑的犯人曾经坦白地说，他从未想过会成为罪犯。但是他对那些别人认为不可能的事情具有天然的兴趣，并有一种付之于行动的莫名冲动。例如，当他路过一位富翁的豪宅时，便不由自主地想出了晚间进入该豪宅的各种方法，并最终进行了尝试——当所有人都熟睡之时，他在不同的房间里走动而不会惊动任何人。每次这样做的时候，他都为此获得强烈的自豪感和成就感，好像做了一件值得称赞的美事。实际上，他的行为并不是为了盗窃财物，而是为了满足冒险的欲望。由于他的这些行为事先都经过了自己的苦思冥想，以至于到后来做这些事已经完全成为了他的内在需求，简言之，他上瘾了。当他第一次被警察逮捕时，他简直不敢相信自己成了一名罪犯。

这件事让我们懂得：如果在心中藏着一个错误的暗示，那将是多么危险啊！这个暗示会成为我们的一部分，在意识到它之前我们就已经按照它的指示去行动了。

据说，专业的窃贼会在作案之前把各种细节在心中演习许多遍。他们会想出最巧妙的方法进入选好的地点，满足所需而不会被人察觉，这些都是错误暗示起到的作用。

part 11　信念力造成的两种心理暗示

罪犯们总是策划着如何作案，以至于在发觉自己行为不正常之前，他们的作案计划甚至已经实施了若干次。由于犯罪暗示在罪犯心中长久地发挥着作用，这些暗示便渐渐地被融入到了生命之中，成为生命体不可或缺的一部分，乃至罪犯们在发现自己已经成了阶下囚时，对这种结果感到非常震惊。在第一次思考自己的行为是否属于犯罪行为时，罪犯中的许多人并没有意识到自己在进行犯罪活动，但是犯罪暗示确实已经发挥作用很久了。

你能想象得到怀疑性的暗示对纯洁灵魂的巨大影响吗？例如，当你的老板始终对你不信任时，你的反应会是什么？来自他人长期的不信任，确实会让你真的变得不再诚实可靠。第一次怀疑一个人可能会使其变得有些不诚实，而长期地、屡次地怀疑一个人则会真的把他变成盗贼。谚语说得好："有什么样的定位就有什么样的行动瞄准这个定位。"这在现实生活中已经被无数次地验证了。在还没取得确凿证据之前就去怀疑一个人的确是残忍至极。他人的精神和人格是神圣的，缺乏证据你就没有权利以小人之心度君子之腹。我们身边有许多人就是因为受到别人的莫名怀疑和歧视而终日沮丧消沉，一蹶不振。如同你不想被别人轻易怀疑一样，我们也不要轻易怀疑别人。

世界上有许多人无论走到哪里，就把恐惧、怀疑和失败者的思维带到哪里；它们在心灵中扎根，让这些人的心灵失去了应得的快乐和自信，更谈不上成功了。

由于别人的无端怀疑，我们遭受苦痛和失落，并且真的变成了别人所认为的那个样子，这可以称得上是一个极度的人生悲剧！也许总有一

天，我们会对犯了错误的人多一些同情，因为我们知道人类的心灵是多么容易受到他人无端怀疑的影响。

有许多因为小过失而被逮入监狱的青少年，在服刑期间受监狱里犯罪团伙的影响而变成了真正意义上的罪犯。因为在服刑期间，他们与善良的东西隔绝，甚至连一本好书都读不到。正是由于反复的犯罪暗示已经在心中扎下了根，他们被改造得甚至有了病态的犯罪心理。大胆设想一下，如果他们不是被关在黑暗丑恶的牢狱之中，而是置身明亮美丽的乡村大农场，那里满是山清水秀、鸟语花香，再辅之以循循善诱的教导，大多数有过失的青少年都是可以被教育好的。现实情况恰恰相反，面对监狱的铁窗，一想到自己被隔绝于自己深爱的正常的人类世界之外，失去了亲情友情，丢掉了理想抱负，所有正面的感召都被夺走，这一切怎么会不令他（她）沮丧不已？结果，他们变得毫无斗志，以至于很快就接受了周围那反反复复的犯罪暗示，对自己的罪犯定位变得根深蒂固，真正沦为难以医治的铁杆罪犯。

●心理暗示在潜移默化中决定命运

人类是心理暗示的产物。自从降生以来，我们就从身边的人、从报纸书籍那里不断获得心理暗示。换句话说，我们的性格由各种各样的心

理暗示组成。

众所周知，一部优秀的戏剧或一本好书都会对我们产生巨大的正面影响。我认识一位女士，她说自己自从读了一本悲情小说之后，经常伤心地躺在床上一整天。由此可见，这本书中的情感暗示多么有力，以至于她感觉自己身临其境，感同身受，认为自己就是小说中的人物。

其实，我们可以很容易地把许多罪犯的行为追溯到他儿时所阅读的小说，他们往往从血腥暴力的故事中得到了犯罪心理暗示。根据案例分析，那些有犯罪倾向的人喜欢阅读犯罪故事，他们是侦探类小说的铁杆书迷。一些青少年正是因为阅读这种书而走火入魔。实际上他们在培养着一种病态的犯罪偏好，在心中不断地演练着犯罪过程，最终堕落。当丑闻、谋杀、自杀等心理暗示疯狂而反复地攻击你的心灵时，那是何等的危险！

最近，美国西部地区的一位市长要求报刊停止那些包含自杀细节的报道，原因是这些报道已经在相关地区引起了流行性自杀行为。毋庸置疑，比起正在服刑的那些罪犯，那些导致他们犯罪的人更应该接受法律的惩罚。那些下流恶毒的图片和小说在青少年心灵中留下了邪恶暗示，它们用难以清除的卑劣玷污着人们的灵魂。这些东西正在如此致命地破坏我们的理想，降低我们的生活水平。

可以断言，垃圾读物中的邪恶暗示应该对那些破灭的希望和痛苦的人生负责。而类似的暗示也存在于艺术中。许多内心丑陋的“艺术家”因为贪财和虚荣，往往让他们的作品尽一切可能接近法律禁区的边缘，处于似是而非的灰色地带，以此来吸引读者，增加销量和利润。即便使

用最华丽的词藻、最诱惑的句式和最令人浮想联翩的语言，也只是为了更便利地玷污读者的灵魂，获得经济上的暴利。如果年轻人认识到肮脏的暗示是多么可怕，就绝不会去读那些诱导他们走向黑暗的小说，不会去碰那些吸引他们挑战道德底线的书了。

回想一下，我们都有过为文艺作品中的英雄人物而振奋不已的经验。我们往往长久地沉浸在英雄气概和自我牺牲的伟大精神之中，并非常坚决地向这些英雄形象看齐，以他们为榜样。这是一个极好的例子，说明正面暗示的力量在我们一生中都在持续地发挥着重大的感召作用。

●学会用暗示来拯救失败的自己

众所周知，让儿童处在充满快乐、赞美和关爱的环境中是非常重要的。一些老师曾经告诉我，在城市贫民窟的学校里生活的孩子是从来不会笑的，他们总是一副愁眉苦脸的样子，这完全是受社会环境的影响。所以，当压抑、低俗和消极的暗示持续影响孩子的心灵时，所有崇高的理想都会渐渐消磨殆尽。

有这样一个案例值得我们思考。有一群本来聪明、健康、文明、懂礼貌的儿童，因为被寄养在一个野蛮、粗鲁的家庭里，他们的性格渐渐地发生了变化。在那样的家庭里，他们的心灵长期受到的暗示以暴力、

蛮横为主，久而久之，他们的性格也随之变得冷酷无情，再也看不到他们聪明、健康、文明、礼貌的一面了。

由此可见，如果一个孩子从婴儿时期就持久地受到冷酷无情、自私自利、仇恨、嫉妒的生存暗示，是不可能在这样环境中培养出善良的性格来的。因为爱由爱而生，善与爱不能产生在充满恨的环境中；无私和同情的品质也不可能出现在贪婪和冷酷的环境中。波士顿伊曼纽尔运动的领导人艾尔伍德·沃斯特博士，非常坚定地相信暗示的力量能够塑造儿童的性格。他说："在孩子熟睡的时候对他们进行善意的暗示，是改正孩子缺点的一个非常简单合理的方法。这种办法就是轻声温柔地对熟睡的婴儿讲话，我说的话他都能听到，但是他不会醒来。我说出必要的几个词，用不同的表达方式重复它们。这种方法非常有效，用这种方法我排除了孩子的恐惧情绪并且纠正了他们的坏习惯，比如紧张、抽搐、急躁、暴力和说谎的坏毛病，并且还帮他们改掉了口吃的毛病。"

可以肯定地说，人类是环境的产物；而我们对暗示是如此敏感，以至于我们可以通过自我暗示对自身命运产生巨大影响。通过相反的自我暗示，我们能够克服环境中的邪恶观念；通过趋向善良的自我暗示，我们能够迅速地消灭将自我引向黑暗的力量；通过正义的自我暗示，我们能够迅速制伏邪恶，改正错误。

沃斯特博士认为，"作为一种治疗方法和自我升华的道德力量，自我暗示的作用不能被任意夸大。自我暗示也可能造成各种身体和精神上的问题，但是，正如莎士比亚所说，患者可以对各种问题进行自我调整。然而对于那些痛苦和不幸的人来说，暗示疗法给他们带来了希望和曙

光；对于那些已经成为环境之奴的人来说，暗示疗法给他们带来了改变现状、重新崛起的机会！”

实际上，暗示疗法的方法很简单，那就是以一种坚决果敢的口气，大声地要求自己成为心中那个更优秀的自我，以此来激发我们更优良的品质，使内心充满一股仿佛来自上帝的跃跃欲试的强大力量，最终付之于实践。

●钞票虽然染尘却改变不了它的价值

我们经常看到这样的现象：一个人本来非常卑微懦弱，好像他自己是社会中多余的部分，好像他的生存只是上帝对人类的诅咒；突然有一天，他好像完全换了一个人，也许是贵人相助，也许是朋友的关爱，他变得充满活力。如果我们认为这样奇迹般的转变肯定得益于某种外在的力量，那么我们就错了。这种转变只是由于他内心那股无时无刻不在等待被唤醒、被激发的力量帮助了他。因为当正确的暗示以一种坚定的口气发挥作用时，一个人内在的神性必将有所反应。

那些运气不佳的人实际上恰恰是被自己消极的暗示给害了。如果想要改变现状，他们必须用积极的、创造性的自我暗示去取代奴役自己的消极的、破坏性的暗示，这样他们才能转败为胜、转危为安。

part 11　信念力造成的两种心理暗示

伟大的达尔文告诉我们，每一种精神状态都与一定的形体语言相对应，如果你采取不同的语言形式，你就可能经历不同的精神状态。比如说，人们既可以通过暴力性的语言、攥紧拳头、摔门或其他方式来表达气愤的情绪，也可以因为这一系列的行为而产生气愤的情绪。

一些人通过自我暗示的方法唤醒自身的潜力，从而持久地更新和提升了自己。他们和自己神性的力量如此接近，以至于可以感受到来自内心的激励和快乐！我们经常惊讶地发现，我们内心潜藏着巨大的力量，它们被一本书或者某位独具慧眼的朋友激发出来，这位朋友看到了我们自己看不到的方面。

人类的头脑可以被平凡或崇高的任何一种暗示力量开发出来。这个暗示可能只是自己或他人的一句话，也可能来自一本书、一位朋友、一个敌人、一个英雄形象，甚至来自一个吝啬懦弱的家伙。总之，它可能来自于任何一个方面，但是不管它来自哪里，它都对我们的人生留下了或恶或善、或丑或美的印记。

人类最高形式的暗示是呼唤最崇高的自我，要求我们认识自我。无论一个人有多么坏，他总还存在好的一面；无论一个人在道德上堕落得多么不可救药，在他身上总还有从未被玷污的地方。这剩余的一点点洁净一旦被唤醒，最终将主张它的自然权利，并且以一种无法阻挡的力量主宰一个人的全部。

无论钞票沾上了多少灰尘，只要真实性仍然能被确认，就依然可以到市场上实现它的价值。同理，无论一个人已经偏离正确的道路有多远，在他身上总会有一些东西能够帮助他实现自身的价值。即使是监狱

里最邪恶的犯人，在他心中也会有一个理想的自我，总有一天，这个理想中的自我会帮助他达到应有的状态，这时，他内心的上帝会取得最终的胜利。只要肯努力，每个人都会在特定的时间和地点，与心中的上帝达到完全的一致。

让信念力照亮你的人生：

◆无论受到多少种暗示，无论受到多么强大的暗示，无论这些暗示是光明的还是黑暗的，它们都必须通过你的头脑才能发挥作用。

◆对一个人的心灵来说，最大的危险不是直面危机，而是不断受到各种消极、黑暗的暗示。

◆人类对暗示如此敏感，以至于了解和利用这种特性成为我们改变自身命运的关键。

Part 12

极力摆脱焦虑的困扰

一些人总是被这三种麻烦所困扰着：他们曾经拥有的、他们现在拥有的和他们期待拥有的。

——爱德华·艾渥瑞特·希尔

● “焦虑”是你的孪生兄弟

如果有人能够驱除全世界所有的烦恼，那么他的贡献会超过历史上一切发明家、探索者和伟人！

我们可能同情那些生活在恐惧之中的野蛮人，认为是魔鬼把他们装在凄惨的牢笼里；但是，我们自己却被自身的魔鬼束缚起来了，它使我们希望破灭，幸福消失，它在我们的快乐之上覆盖了丑恶的阴影，惊扰我们的睡眠，毁损我们的健康，让我们的人生被愁云惨雾遮蔽，甚至使我们无法呼吸。

从出生到死亡，这个魔鬼都紧紧纠缠着我们，无论什么时间、什么地点，它都会存在——从婚礼到葬礼都不能阻止它的到来，每次宴会都少不了它的身影，每次会议都留给它一个座位……

这个魔鬼就是“焦虑”。焦虑迫使多少天才将宝贵的生命浪费在了平庸的琐事之上！穷尽人类的智慧也估算不出这无形的焦虑所造成的巨大损失！在人类的历史长河中，与其他因素相比，焦虑造就了多少失败者、受伤的心灵和破碎的希望！

难以忍受焦虑造成的情绪紧张，为了摆脱这个魔鬼的纠缠，人们往往陷入各种丑陋和罪恶之中——酗酒、吸毒甚至出卖人格……它瓦解了多少美满家庭，毁灭了多少雄心壮志，破坏了多少憧憬和期望！甚至有多少人是由于忍受不了这个魔鬼的纠缠而自杀？！如果世上真有恶魔，

那它一定是“焦虑”！

众所周知，要想获得成功和幸福，必须具备良好的心理状态。可是，明白这个道理的人居然时刻把造成失败和痛苦的罪魁祸首放在心里，这难道不是一种怪现象吗？他们明明知道焦虑和痛苦不仅会夺走心灵的宁静、降低工作的效率，而且会缩短宝贵的生命，然而他们却急切渴望它的到来，甚至希望它不要离开，这难道不是一种奇怪的现象吗？

●很多人貌似强大，在焦虑面前却不堪一击

许多原本强大的人都曾被焦虑击倒，比如格列佛，由于他从没学过怎么克服烦恼和焦虑，最终被小小的烦恼捆住了手脚而失败。

一个老板绝对不会愿意让一个窃贼为自己工作，然而人们恰恰就喜欢在自己圣洁的精神仓库中留下这样一个窃贼——焦虑。可怕的是，精神仓库里的窃贼比那些偷盗钱物的窃贼可恶一万倍，它会偷光仓库里的精力、活力和意志力，甚至使主人的生命失去意义。

我们许多人正在用这种精神刑具折磨自己，如同那些为了所谓的信仰以各种残忍方式毁灭自己的异教徒一样。我们常常自找麻烦，一生都在忍受着机械般呆板的生活，这简直是人生的悲哀；为了一些未知的事情，我们主动地预测人生的痛苦，使自己的神经饱受折磨。

身边焦虑的例子比比皆是。有一些女士朋友，每次收到电报时都会紧张得双手颤抖，因为她们总会联想到，这次可能是哪位朋友过世，或者发生了其他什么祸事。如果自己的孩子不在身边，她们就会不停地担心他们会出事；她们自己工作时也会陷入艰苦难熬的焦虑，唯恐什么祸事会从天而降……由于过度担心自己孩子的安全，母亲们整天把自己弄得紧张兮兮，以至于没有足够的精力去做日常的家务劳动和正常的工作。可悲的是，她们不明白为什么每天都感到这么劳累，她们从没想到过自己宝贵的精力是被一个恶魔——不必要的焦虑——白白吞噬掉了。

仔细想想，难道你不觉得奇怪吗？人们居然愿意让不必要的焦虑虚耗掉自己宝贵的青春，以至于事业未成已经未老先衰了。有些年仅三十岁的女人已经皮肤松弛、满脸皱纹，这绝不是因为工作劳累，也不是由于生活陷入窘境，真正的原因在于无休止的家庭争吵和长期的冷漠——而这些又往往是她们习惯性焦虑不安带来的结果。

●请你检验自己是否处于过度焦虑

我清楚地记得曾经在某本书上读到这样一个故事：一位女士列出了一个可能发生的不幸事件的清单，她甚至认为其中有些事肯定会发生，这些事将给她的幸福生活带来巨大的灾难。后来这个清单丢失了，很长

时间之后，当她再次发现这个清单并打开之后发现，上面列举的那些灾难事件一件都没有发生。

这对焦虑者来说似乎是一个很好的暗示。列举出所有你认为将要发生的坏事，然后把这个清单束之高阁。不久后你会惊讶地发现，其中只有很少的事情是你真正会经历的，当初只是杞人忧天而已。

然而，最令人遗憾的是，那些热血男女们，虽然遗传了上帝的品质并且也继承了神圣的印记，却终日愁眉苦脸，一副焦虑、恐惧、迷茫和忧心忡忡的模样，似乎老天就要塌下来了。

我经常注意到，在每天开进纽约城的火车上，上班族们总是满脸严肃的样子，当火车进站时他们就会身体前倾，好像这样可以提高初始速度以节省路上的时间，许多人会在火车停稳之前就提前离开座位冲到门口。这种习惯性的焦虑、冷漠、紧张的表情说明，他们正处于一种不正常的生活状态。

世界上没有什么能比习惯性焦虑更能损坏一个人的活力和进取心了，它还让人认不清自己的真正实力。一个可怕的事实是，工作无论多累都杀不死人，但焦虑却杀死了无数的人。真正做一件事所受的伤害远不如这件事导致的焦虑对我们的伤害大。这是因为，由于焦虑和畏惧，我们不仅要在头脑中一遍又一遍地演练着如何做好这件事情，而且还会联想到其中很多不愉快的细节。

焦虑的坏处举不胜举。焦虑不仅损耗我们的活力，而且严重影响工作的质量，削弱我们的才能。当一个人的内心不舒服时，大脑也不听使唤，他肯定不能获得最完美的表现，也不可能获得最好的工作成效。因

为一个出故障的大脑难以进行清晰、深入和富有逻辑的思考。当脑细胞被焦虑情绪毒害之后，我们的注意力就不能再像血液纯净时那么容易集中了。埃尔默·盖茨教授和其他知名科学家们都认为，长期焦虑者的血液中含有有毒化学物质和衰败的组织。他们都通过实验证明：有害情绪会导致分泌液中产生化学反应，从而在人体内积累对健康有致命威胁的毒素，并且越积越多。脑细胞总是浸润在血液中，从中获取营养。当血液中添加了恐惧、焦虑、愤怒、仇恨或嫉妒等种种毒素时，这些脆弱细胞的细胞质就会变硬，并因此受到损伤，其后果可想而知。

最可怕的是，焦虑会严重损伤我们的思考能力。它阻碍大脑的思考，让焦虑者的工作效果非常差，而这往往会导致酗酒或吸毒的恶习产生，就像是对他雄心壮志的讽刺。大脑持续的不良状态会剥夺脑细胞新陈代谢的机会，所以一段时间之后，神经系统就会受到严重损害，焦虑者会遭受失眠症和其他神经病症的折磨，有时还会精神失常，成为通常意义上的病人。

我的忠告是：如果你至今一事无成，那就尽快摆脱长期困扰你的焦虑吧。因为你最大的敌人就是不必要的焦虑和担心。道理很简单：马儿神经烦躁，不是因为辛劳的工作，而是因为一群苍蝇缠绕着它；马儿情绪焦虑，不是因为负重前行，而是因为不断的吆喝、鞭子的响声和紧勒的缰绳。同理，每天大头针一样的轻微心痛和微不足道的悲愤，都让我们感到不舒服、不幸福，它们比任何巨大的困难都更能摧毁我们的斗志和激情。

●焦虑能让人未老先衰

有这样一个案例：一位上了年纪的女士是习惯性焦虑症患者，她对自己的私人医生说：“我的大脑不好使了，我没有精力去操心别的事了。”

事实上，很多人会因为发现自己没有能力操心一些事情而变得更加难过。因为这些人认为操心原本是自己的职责，如果不经常操心自己的事情，他们就会认为自己太失职了。可怕的是，说曹操曹操就到，担心自己有病的人，即使没有病也会自己想出病来。对历史有研究的人都知道，历史上许多大瘟疫的受害者都是被自己而不是瘟疫吓倒的。

盖茨教授曾经指出，如果我们把注意力集中在一只拇指上，静止不动，十分钟之后这只拇指就会充血，并且它的温度会比另一只拇指高出大约两度左右；同样，当担心生病的恐惧思维持续困扰身体的某个部分时，类似的情形就会发生——疾病会很快前来拜访你。

许多人由于长期担心自己有病，最后变成了疑病症患者。比如当他们感到有一点反应迟钝或注意力分散，发觉他们的思维不像最健康的大脑那样运转良好时，他们立即会想到是不是大脑出现什么病症了，久而久之，即使大脑没病，他也变成了疑病症患者。

医学上已经证明，焦虑和恐惧不仅会让青丝变白发，还会导致早期脱发，即紧张性脱发；此外还会使面部皮肤失去弹性和光泽，加速嘴

唇、脸颊和下巴的衰老。在许多故事中有一夜间愁白了头发的说法，这绝不是夸张。

事实证明，焦虑最容易让女人显得沧桑、快速衰老，就像凿子一样在脸上残忍地刻出各种沟纹。我曾经见过一个女人被几周的焦虑彻底改变了，她的那张脸已经完全不同于以前，似乎由一位年轻漂亮的公主变成了一个满面沧桑的老人。

最糟糕的一种焦虑是念念不忘当初的失败，这大大削弱了我们的进取心和自信心，使我们失去目标和方向。生活中的确有这样一些人，他们有一种可怕的习惯，那就是总是纠缠于自己的过去，为了一些曾经的缺点和失误不停地埋怨自己，以至于把全部的注意力都集中在过去，忽视了未来。这如同在歪曲的光线下观看，如果他们只看到了一切阴暗面，那是因为他们只关注阴影罢了。那关于过去的不幸画面会持续地制造麻烦，它在大脑中时间越长，扎根越深，也就越难以清除掉。

没有人能从焦虑中获得成功。焦虑顽固地与你为敌，摧毁健康和活力，降低工作效率，所以没有人能在焦虑中扭转乾坤、转败为胜。

如果说有一种难以控制的力量在这个世界游荡，那种力量就是焦虑，它每时每刻都在让我们偏离通往成功的航线，让我们饱经失败！每一丝焦虑和烦躁都会给我们的身体留下一些印记，在我们肉体和精神的世界里制造不和谐的音符。毫无疑问，焦虑与不断进取的意志相违背。

所以，请不要焦虑，如果你有这个坏习惯，一定要尽力改正，并且把它的害处告诉所有人——你所爱的所有人。怎么样才能清理掉各种麻烦事呢？我们唯一愿意做的就是忘掉它们，将它们埋葬，而不是让它们

继续祸害世人，吞噬美好的生活。

我们需要采取很多措施去清除焦虑的诱因。医学上认为，良好的进食习惯、清净的内心世界以及充足的睡眠都能消除焦虑。异常的身体状况容易滋生烦躁情绪，那些暮气沉沉、手无缚鸡之力的人最容易引来烦躁的心情；相反，如果你身体健康，居住的环境比较清洁，那么各种令人烦恼的情绪几乎都不会找上门来。

有一种消除焦虑的方法是错误的。我们发现，许多女人为了抵御烦恼和焦虑的侵袭，往往采用运动、美容和娱乐等各种方式。实际上，她们并不知道，她们这样做只能继续为消除焦虑的影响而焦虑，旧的焦虑尚未消除，新的焦虑又产生了。她们的方式是错误的，其实驱除焦虑的万能灵药只存在于我们的心灵之中。

●告诉你清除焦虑的简单方法

清除焦虑的方法其实很简单：只要你能保持愉快的心情，不要自卑，不去过多地关注生活中的阴暗面，从而养成乐观、开朗的性格，焦虑自然就会离你远去。

如果有时候你的内心世界感到恐惧和焦虑，那就立刻用勇气、希望和信心去填满它吧！不要让幸福和成功的死对头在你的心灵世界中宿

营、扎根和成长，马上把潜伏在内心深处的那个吸血魔鬼驱逐出去吧！

到此为止，你应该知道驱逐焦虑的灵丹妙药就藏在自己的内心深处，所谓“解铃还须系铃人”，你不需要跑到药店，更不需要去看医生，解药其实就在你自己身上。你需要做的只是用希望、勇气、愉快和宁静去代替沮丧、失落、悲观和烦恼。因为相互对立的双方不可能共存于同一个人的身上，一方的存在必然排除另一方存在的可能性。

帕提说得好：“每当人们看到我的脸的时候，他们都会惊奇地问我为什么我的脸上没有皱纹，我是怎么保持年轻容颜的？我告诉他们，每当我感到皱纹将要来临的时候，我就会放声大笑，把它们赶走。”帕提的一番话应该令我们受益匪浅。

让信念力照亮你的人生：

◆对无法避开的东西，例如焦虑，正确的态度不是歇斯底里，避而不谈或者惊恐万状而是从容地用内心的勇气和希望将其驱逐出去。虽然很难，但并非不可能。

◆自己的问题自能自己解决，当你开始重视焦虑的问题，不要盲目地向外求助，相信自己的力量，自己拯救自己。

Part 13

学会用信念力战胜恐惧

恐惧是独裁者束缚子民的枷锁，它让我们成为别人的奴隶。而焦虑则是懦夫折磨自己的方式。

——长宁

恐惧是心灵天空里的一阵酸雨。它带来心灵道德和理想的腐烂甚至死亡，让人裹足不前。

——哈里斯·弗莱克

●恐惧让你与美好人生失之交臂

很多人想问我，什么是恐惧？实际上，恐惧什么都不是，最多只是精神幻觉而已，因为在恐惧的背后缺乏现实的支撑。恐惧对于成人来说就像鬼怪对于孩子一样，它是看不到摸不着的。除非恐惧控制了我们的心灵，否则它对现实没有任何影响。可是，恐惧却无处不在，它像一个强有力的、时刻悬在人们头顶上的诅咒。虽然恐惧是纯精神的过程且无法被看到摸到，但是我们却到处都能看到被这个想象中的魔鬼征服的人们。

可以肯定地说，恐惧是毁坏美好人生的最极端、最残忍的工具，它对整个人生都有巨大的破坏性后果。它通过影响人的消化系统、削减营养供给、降低精神活力，造成贫血，危害我们的健康甚至生命。它毁灭人的理想、志向，削减人的勇气、胆识，总是让我们意志低落，一事无成。

想要满怀着恐惧的心情把工作做得非常出色，这是绝对不可能的事情。因为恐惧扼杀了人的创新性，使人做事时循规蹈矩；恐惧抹杀了人的个性，削弱了人的思维能力。所以如果一个人总是担心即将到来的危险，那么他是永远做不成大事的。一般来说，恐惧表示的是软弱和胆怯。心怀恐惧的人好像生活在肆意屠杀、自身难保的岁月，幸福、理想和美好前程统统化为泡影！《圣经》上说："破碎的心灵能压断骨头。"我们可以理解为：心情压抑会抑制人体生成分泌液，从而悄悄损害身体健康。

恐惧也能抑制正常的心理活动，严重削弱处理危机的思维能力，如果你认为一个人在恐惧的支配下还能够保持清晰的思路或能够采取明智的行动，那你就犯了一个严重的错误。一个事业上屡遭打击、心情忧郁的人，如果他十分畏惧可能再次遭遇的失败，联想到失败之后不但自己穷困潦倒，而且让他的家庭也跟着遭殃，那么，在这些失败发生之前，其实他已经走上失败的歧途了。那是因为他在精神上已经失败了，幸福光明的前景必然与他失之交臂。

如果一个人不知恐惧为何物，始终保持积极乐观的人生态度，坚持远大的理想，他就能以一种高效、可持续的方式做好自己的工作，于是，失败便逃之夭夭了；相反，当一个人灰心泄气、担心再次失败时，他就不能鼓足必要的勇气去扭转局面、争取胜利。他的孱弱削弱了他的意志力，降低了他的免疫力，影响了他的工作效率，消灭了他的巨大潜力，他只得步步退缩。于是，前面的道路变得越来越窄，原本敞开的胜利之门渐渐关闭。

●你最担忧的那些事其实从未发生

当你预料到一些可怕的事情即将到来，从而产生最可怕的恐惧心理时，这种心理状态本身就是一件最可怕的事情。一些人总是饱受这样一

些恐惧心理的煎熬，例如他们认为一些不幸的事情如果发生了，就会让他们失去现在的金钱和地位；他们担心发生车祸或者怀疑自己已经患上不治之症；如果孩子外出了，他们总会想到火车可能脱轨、汽车可能自燃或者轮船可能失事等等各种灾难——他们总是在心中编织着这些最可怕的情景，时刻处于高度恐惧之中。“你说不清会发生什么事，所以我们要做好最坏的准备。”他们总是这样说。

有一位女士，她在连续几年的时间里一直预感到会有一场令人绝望的大灾难降临在她身上，于是在这几年里她一直遭受着巨大的恐惧心理的折磨。但是，当这个令她长期担心的灾难真的降临时，她惊喜地发现，自己轻松地挺过来了！以前的那些恐惧和担心都是没有必要的！

由此可见，由于担心发生意外，我们遭受了多少痛苦的折磨啊！我们总是害怕在街上被汽车撞倒，总是害怕成为残疾人而丧失劳动能力，总是害怕碰上列车事故、船只失事、被雷电击中、发生地震……我们无所不怕！然而直到现在，我们绝大多数人都四肢健全，尽管我们一辈子都在世界各地旅行，但是许多人身上至今甚至连一块儿伤疤都没有。仔细回想一下，当初的担心和恐惧是多么幼稚啊！我们多么愚蠢啊，居然一生都在和恐惧这个大魔头生活在一起。

有个不争的事实是，许多女士都非常害怕蛇，到了乡下她们总是紧张兮兮的，总是想着自己会踩到或者撞上一条蛇。这种恐惧的心理彻底毁掉了她们原本期待已久的假期，因为这让她们不敢进入树林或在草地上散步；即使不是度假，一些女士本来就生活在有响尾蛇出没的地区，她们也非常害怕撞上这种蛇，以至于她们从来不敢单独外出，严重影响

了自己的生活幸福。

无独有偶，那些到热带地区旅游的人们都非常害怕那里的有毒昆虫和爬行动物，以至于整天都提心吊胆、惶恐不安。他们总是联想到这些恐怖的家伙在晚上可能会爬到他们身上去。

不但女人，类似的男人也大有人在。我认识一个天生胆小的男人，他非常害怕生病，这种担心把他折磨得死去活来。偶尔患上小感冒，他就非常沮丧地认为这个病会重创他的身体；如果嗓子痛，他就认为自己得了扁桃体炎，若不抓紧治疗就会导致不能进食而死亡；如果由于吃饭过饱导致心悸，他就认为自己得了严重的心脏病，正在面临死亡的威胁。他这样过于担心自己的健康，甚至家人和朋友都非常厌恶他。他总是要求家人关紧窗户，想要更暖和些；他对自己的身体变化太过敏感，没有人知道他会想要什么。这个男人的朋友们都不喜欢带他去参加聚会，因为他太在意为他准备的食物了；更让人难以理解的是，他总是担心聚会时会意外丢掉性命，例如被烧死在房间中。

当然，这似乎是一个比较极端的例子，但生活中确实有非常多的人一生都饱尝着相似的恐惧。我知道存在这样一些人，除了极少的瞬间，其他时间里他们从未感受到人生的快乐。他们像奴隶一样辛苦工作，为的就是赚到足够多的钱然后存起来，可是他们享用这些钱的时候并没有真正舒心过。生活在他们眼中总是糟糕透了，他们整天担心会发生一些可怕的事情让自己失去已经拥有的财富……一生中最可悲的事，莫过于把大量的精力浪费在那些没有充分根据的恐惧之上了。

实际上我们仔细想想，我们所畏惧的那些最糟糕的事情从未发生过

或发生的概率极小极小。因为它们几乎不存在，是我们的头脑虚构出来的。需要提醒的一点是，如果你确实染上了疾病并且万分恐惧，那么你的这种恐惧心理只会加重病痛，使之恶化，危及生命。

●敏感、焦虑和身体虚弱的人最容易恐惧

事实证明，恐惧能够改变人体内分泌液的生成，损害人体的生理机能，所以恐惧心理会减少人的寿命，让人未老先衰，过早死亡。

神经敏感、心情焦虑和身体虚弱的人最容易受到恐惧的折磨。众所周知，人的想象力容易夸大事实，虚构情节，而那些敏感、焦虑或身体虚弱的人恰恰具有爱幻想的习惯，他们总是会想象出即将发生的最坏的事情。强健的体魄本身会赶走恐惧；而当身体失去活力、免疫力下降时，恐惧则会乘虚而入，它所引起的痛苦会令人难以忍受。

许多人从孩提开始就长期生活在恐惧的统治之下，以至于不能正常发展。例如，早在很小的时候，妈妈就经常提醒他们这样做或那样做会很危险，恐惧阴影持续不断地进入他们幼小的心灵，并最终扎根在他们的生命之中。从摇篮到坟墓，恐惧都像个幽灵一样伴随着他们成长，伺机扰乱他们宁静的心灵，破坏他们原本应该幸福的前景。孩子们被告知的每一样令人毛骨悚然的事物都会像肉中刺一般痛苦地折磨他们一生。

而母亲们根本没有意识到，她们给孩子脆弱的心灵灌输了恐惧，这种行为是何等的残忍！这些恐惧就像烙铁一样烙在小树苗的树身上，随着小树苗的成长，这些伤痕会越来越深，越来越大，越来越令人窒息！

其实，一个正常的孩子并没有与生俱来的恐惧倾向，他更不知道恐惧为何物，一生饱受恐惧的折磨并非人类的宿命。恐惧只是我们的大脑创造出来的，是我们思想、行动和环境因素的副产品。这种后天的副产品留给我们的破坏性印记随处可见：未老先衰的皱纹、满头的白发、弯曲的脊背、焦虑惶恐的面孔……

记得一位著名的神经学专家说过："我不得不无数次地承认这个悲哀的事实：只要懂得基本的生理和心理卫生常识，至少八成的恐惧症儿童都可以得到及时的治疗，而治疗的关键就在于不断地提醒这些孩子要更加勇敢、更加坚强！"

为什么大人们习惯于恐吓孩子，让孩子从小就饱受恐惧的折磨呢？因为对于母亲和保姆来说，恐吓能比安慰和讲道理更容易地让孩子顺从，利用孩子的恐惧，这是愚蠢的大人经常使用的让孩子顺从的最有效、最便捷的方式。

"恐惧就像贯穿于整个生命之网的一根恶毒的无形的线，"赫尔卡姆博士说道，"我们生下来就进入了令人恐惧的环境中，而实际上在我们出生前，我们的母亲已经在这样恐惧的环境中生活了几个月了。我们害怕自己的父母、老师甚至小伙伴；我们害怕幽灵，害怕各种规则和惩罚，害怕医生。成年之后的生活更是一种长期焦虑的状态，表现为各种各样的恐惧。我们害怕事业上的失败、失望和失误，害怕敌人、意见、

事故，害怕疾病、死亡和其他一切不幸。从生到死，人就像动物一样四处奔波劳碌，并成为各种恐惧控制的受害者。”

可以毫不留情地说，我们大部分人都是害怕自己影子的傻孩子，表现得极其弱智以至于难以成就辉煌的事业。

●几个启发性的事例

许多人在银行门前彻夜排队的壮观场面说明，即使在繁荣时期，恐惧心理也会造成金融恐慌。即使这种恐惧是没有任何根据的，也一度对金融业产生了巨大冲击。它开始于投机者，这些家伙使用虚假资产去操控整个资本市场，以实现其自身不可告人的目的，引发金融风暴。

而在此之前，整个国家的资本运作状态良好，基本实现充分就业——任何人不管有什么才能，只要愿意工作都可以找到雇主。社会上所有部门的经济运行平稳，国家的经济和政治欣欣向荣。可是，正当我们陶醉于前所未有的繁荣之时，金融风暴却像晴天霹雳一样突然来临。

最初，当几位重要的金融家在某个场合表现出投资信心不足时，其他金融家们立刻夸大这些担忧，并把他们的不安别有用心地扩散出去，使整个金融界都受到了震动。这种恐慌症像潮水一样涌向普通的百姓，几乎在一夜之间，在任何地方——汽车里、大街上、股票交易大厅

里——都可以听到别人在谈论金融问题，于是金融危机无情地向人们袭来。

实际上，人们在迫切关注和预测着未来的情况，而这种心态也导致了所担心的情况的出现。如果他们愿意停止争吵转而进行真诚的讨价还价，他们能够制止金融危机的发生，因为信心是拯救一切的灵丹妙药。当然，恐慌经常是有现实依据的——比如谷物减产——但是，即使如此，危险仍然被恐惧严重地放大了，而放大的危机又加重了人们的恐惧，恐惧又进一步放大了危机，如此恶性循环，使金融危机一发而不可收拾。

我们当中有多少人因为害怕他人的嘲笑和批评而深感恐惧？有多少人害怕格兰蒂夫人和芸芸众生对经济形势失望而感到忧心忡忡？每一步行动我们都要承受着对“别人会怎么说”的恐惧。恐惧毁了多少人，扰乱了多少心智，使多少人陷入犯罪的深渊，制造了多少人间悲剧！

你是否听过这样一个悲惨的故事：一位印度农民被他的医生朋友叫到了办公室。他料想，肯定不是什么好事。他很快发现，办公室里的神经科医生一直在探询他的精神状况。“我的天啊，约翰！”他对朋友大叫起来，“你是想把我送到精神病院吗！”然后这个印度农民陷入了沉默之中，很快又昏迷过去，醒来之后半身瘫痪，终于在几个小时之后死掉了。就这样，他被医生的询问吓死了。

另一个故事是这样的：一位荷兰画家为了完成素描，进入了一个充满骷髅和其他人体器官的房间。由于困乏，他很快就在那里睡着了。突然，他被地震惊醒，当他睁开蒙眬的睡眼时，正好看到自己那张摇摇晃晃的骷髅画像，这位画家立刻被吓死了。

另外，有许多阵亡的士兵在战场上是被吓死的而不是战死的。他们误以为敌人已经击中了自己致命的部位，而实际上，子弹不但没有击中他，甚至都没有伤到他的一根汗毛。威廉·帕克医生讲过这样一个故事。他曾经护理过一个高大的黑人士兵，这个人是被救护车送到医院的。当负责救护车的医务人员吓唬他说，在战斗中他已经被子弹击中致命部位时，尽管他高大健壮，脸膛黝黑，却仍然被吓得脸色煞白，而且“他的心脏不时地痉挛，就像已经处在了死亡的边缘”。经过检查，他的身上并没有发现外伤，但是这个黑人士兵却被告知有可能存在着致命的内出血。他预测自己被子弹击中了，因为他看到衣服上有个小洞，那是子弹留下的。于是，他的恐惧不仅没有丝毫减弱反而更加严重了。实际上，子弹根本没有碰到他的身体，而是被坚硬的纽扣挡住了，当他脱下衣服时子弹掉在了地上。当医生拾起变形的子弹给这位黑人士兵看时，刹那间，他原本呆滞的眼睛立即焕发出感激之情，他高兴得合不拢嘴，重新变得满面红光，脉搏和体温也恢复了正常。这位黑人士兵从检查台上走了下来，向医生致谢之后，精神饱满地走出了医院。真难以想象，在几分钟之前他还是一副要死的样子。

大家都熟悉的一个事实是，如果把一个人的双脚固定在铁轨上，与此同时，他自己也意识到火车正在呼啸而至，自己难逃一死，那死亡的恐惧就会在他的血液中制造大量毒素，以至于即使从铁轨上获救，这个人也已经被吓得半死。

我建议学校应该教会学生如何获得勇气，因为没有足够的勇气学生就不可能获得成功和幸福。有了勇气，不仅能够弥补许多缺陷和弱点，还能让学生的长处充分发挥出来，取得令人瞩目的成就。

●你必须立刻用信念驱赶恐惧！

一个满怀畏惧之心生活的人不是一个真正的人，他只不过是一个傀儡，一具行尸走肉，是人类的悲哀。

放弃那些不必要的恐惧吧，就像放弃那些让你遭罪的错误想法一样。如果用勇气、希望和信心去充实你的心灵，你就能更快地看到胜利的曙光，获得你想要的幸福。不要等到畏惧已经成了家常便饭，你才后悔莫及并采取行动！不用再犹豫了，必须马上服用解药，你的敌人会吓得立刻逃之夭夭！任何畏惧之心，不管它有多强烈，不管它在你的心中扎根有多深，你都可以用勇气、希望和信心把它拔除。

查尔摩斯博士有一次乘坐马车时恰好坐在车夫旁边，他注意到这位名叫约翰的车夫不停地鞭打拉车落后的马匹。当他问约翰为什么这样做时，约翰回答说："那匹马因为害怕前面的白色石块儿而畏缩不前，导致它始终落在别的马后面。我用鞭子抽它就是要让它记住，要不顾一切向前冲才能走在最前面！"查尔摩斯博士回到家里后，细心琢磨马夫的这种理念，然后写下了名作《论新理念的驱逐性力量》，认为要想驱逐恐惧，必须首先在心中装下新的理念以克服恐惧。

恐惧这个魔头，无论以何种面目出现，它在一个充满了勇气、无畏、自信、希望和独立的心灵世界中都不敢停留片刻。恐惧本质上来源于对自身虚弱的感知。只有当我们对自己应对可怕事物的能力缺乏自信

时，恐惧才会欣然而至。比如，我们恐惧疾病，就是因为我们不相信自己能够战胜它并恢复健康。拿破仑常常去疫区的医院视察，而这些医院其实连医生都因为害怕被传染而不敢去。探望病人时，令人感到意外的是拿破仑总是把手放在病人的额头上，询问他们的病情。这正印证了他的那句名言："不怕瘟疫的人才能战胜瘟疫。"

杜克博士在他的杰作《论意志对身体的影响》中谈到，许多疾病是各种形式的恐惧导致的。他认为，痴呆、精神错乱、肌无力、狂躁症、出虚汗、黄疸病、头发变白、秃顶、贫血性休克、突发性龋齿、子宫疾病、丹毒、湿疹、畸形儿，以及许多其他疾病，都是源于各种恐惧。"当霍乱、天花、白喉、黄热病以及其他恶性传染病在一个社会传播开时，成千上万的人会由于恐惧而成为受害者。因为恐惧严重地破坏了身体的免疫力，从而提高了传染病的感染率和死亡率。"

事实的确如他所言。在传染病流行时期，那些身体虚弱和惶恐不安的人最容易成为疫病的攻击对象。他们通过耳濡目染，不断积累起严重的恐慌情绪。例如在黄热病流行时期，人们的脑子里全是关于这种疾病的画面：黑色的呕吐物、疯狂的病人、死亡、绝望和可怕的葬礼。

赫尔凯姆博士是一位传染病专家，他认为，人在极度恐慌中几乎不需要病菌就能让黄热病疫情全面爆发。由此可见，恐惧本身其实就是一种传染病，它不需要演说或标语就能在人与人之间进行自我复制和传播。所以，恐惧作为恶性传染病，可能是由我们的亲朋好友传染给我们的。赫尔凯姆博士还提到，当1888年黄热病在佛罗里达州的杰克逊维尔市出现时，所有南部各州都爆发了大规模的恐慌，遍及南方的所有小城

镇和乡村。几乎一夜之间，智者变成了傻瓜，勇士变成了懦夫，救世主变成了恶魔，这种情景与剧场起火、轮船下沉和军队溃败时出现的情景一样。

有一位著名专家在做学术报告时说，在一种肺结核的个案中我们看到，在几个世纪的恐慌情绪作用之下，一种非传染性疾病可以转变成传染性疾病。由此可见，恰恰是恐慌的情绪导致的身体极度虚弱使这种可怕的疾病有机可乘，得到了本不该有的传染性发展。鲁密斯博士认为可以把肺结核归因于瘴气传染，可是传染之后的再传染与死亡等后续过程则是由恐惧来完成的。

最近发生在俄罗斯的霍乱给我们提供了一个恐慌症传染的绝佳例子，这种情形在文化知识贫乏的群体那里尤为明显。有些被送到医院的病人很明显具有霍乱的典型症状，但是经过医检之后却发现他们很健康，完全是恐慌心理在作怪。于是，圣彼得堡的官员不得不发布公告以减轻公众的恐慌情绪。而有些人真的染上霍乱时，往往在染病十五分钟之内就死亡，这同样说明极度恐慌会加速瓦解人体的抵抗力，从而提高了霍乱的致命性。

●恐惧本质上源自迷信和死后的惩罚

几乎所有国家的宗教经典都赋予恐惧极高的重要性。过去，宣扬恐惧是为了精神控制；而现在，宣扬恐惧则是为了训导本国人民。

在宗教迷信的世界里，许多人因为害怕死后受到惩罚而过着痛苦的生活。有多少母亲多年以来一直痛苦不堪，就是因为害怕自己的孩子不愿接受某种宗教信仰而死后遭受惩罚。

令人不敢想象的是，永恒惩罚和地狱之火的教义给早期清教徒以及他们的后代带来了多么大的痛苦、焦虑和无端的自责。毋庸置疑，古代的牧师曾真诚地相信用恐惧的大棒阻止犯罪，这是合情合理的，因为许多人由于惧怕永恒的惩罚而不敢违法乱纪；但是谁又想过恐惧的危害呢？这些令人惊恐的暗示带给那些善良的人们多么巨大的痛苦啊！如果所有教堂自古以来就像重视惩罚邪恶一样重视创造善良和仁爱，那么，人类一定会摆脱恐惧这个魔头的奴役，现在和未来的世界也一定会更加文明和进步。

现实生活中我们大多数人都或多或少害怕某种东西，这种东西可能看得见也可能看不见。太多的人被愚蠢的迷信所束缚，被传统、“妖怪”和恐惧所束缚。虽然这些愚昧观念在一定程度上早已被教育和科学摒弃，但可悲的是我们当中却还有人依然被这些观念奴役。甚至有许多人，表面上虽然嘲笑愚蠢的迷信观念，但潜意识里仍然被它们影响着。

例如，竟然有不少的知识分子被星期五和数字13这些迷信观念控制。令人匪夷所思的是，连十来岁的儿童都不会愚蠢地相信几个数字能伤害他们，而那些成人却会像害怕强大的魔鬼那样害怕这些数字。现实生活中，一些旅馆没有标号为13的客房，因为他们发现这样的房间没人租用，并且许多建造者也不允许他们的房子标有这样的号码，他们竟然用125来代替13。

再笨拙的人也会懂得，这些无生命的标志牌或机械的数字在无尽的时光里都不能自己移动分毫，而它们竟然能改变我们的命运，竟然能让某种东西和我们的命运联系在一起，这是多么愚蠢的认识！我们应该反问一下自己，如果数字13真的能够影响一个人，那它是怎么做到的？这些数字不能活动，在它们身上没有生命、力量和智慧，那么它们又能带来什么影响呢？

演员和歌手这个群体堪称是最迷信的。最近纽约发生的一个有趣的故事揭示了他们是如何迷信数字13的。10月13号，曼哈顿歌剧院的意大利导演西格纳·卡帕尼尼带着一群明星大腕乘坐北德劳埃德汽船到达纽约港口。然而无论是导演还是歌手都拒绝登岸，尽管曼哈顿歌剧院的经理奥斯卡·哈默斯泰因苦苦哀求也无济于事，因为这些导演和歌手都认为在13号登岸会带来厄运，他们不敢冒这个险。“这太不可思议了，”卡帕尼尼对记者说，“大部分意大利人和所有艺术家都避免在每个月的13号安排重要的事情。如果我13号上岸，我和我的夫人也都会很不高兴，因为我们会担心这次曼哈顿歌剧节能否成功举行。这不是表明我们把自己当做公司取得成功的最主要因素，而是我们害怕某些恐怖的灾难可能会

通过我们带给公司。一想到这些，无论如何我都不敢冒着厄运的风险在10月13号登岸。”

现在我们再来讨论一下星期五。星期五又能对人产生什么影响呢？被称做星期五的那一天其实仅仅是对时间的机械划分，仅仅是给每周的第五天随意取的名字，而取名字也仅仅是为了方便人们使用而已。与数字13相类似，星期五这个词汇本身不可能有智慧、力量或者生命；既然没有，那么它又怎么能给你的生活和事业带来某些灾难呢？可悲的是，关于“不幸的星期五”的迷信观念仍然对无数人的生活和工作产生着巨大影响。例如，很多人绝不会在星期五去旅行或举行任何重要的活动，唯恐带来厄运，真是可笑至极，可悲至极！

●不要相信江湖骗子的所谓预测

总有一些人竟然迷信预言家们的连篇鬼话，居然还有数不清的人由于这些江湖骗子的残忍预言而意志消沉、玩物丧志甚至精神恍惚！可悲的是，连一些文化程度很高的人也被这些江湖骗子愚弄，他们在做任何重要事情之前都要去咨询算命先生或预言家。如果丢了什么东西，他们不去报警，而是立刻找到这些人寻求建议。

想象一下，当某个算命先生告诉你，在某个年龄你会遭受不幸、大

难临头，在某个时刻你会失去妻子和孩子，或者在四十岁你会死掉，听到这些话你会怎么想？可怕的是，这些预言有一些的确变成了现实，而原因就是：我们强烈恐惧的东西往往最容易发生，这是一种科学法则。

在拜伦还是个小孩子的时候，一个算命先生对他说，你会在37岁去世。从那时起，这句预言一直纠缠着拜伦，在37岁那年拜伦果然病了，他说自己没救了，因为这是命中注定的，因此主动放弃了就医。这个顽固的念头摧毁了拜伦对疾病的抵抗力，他向困扰自己的疾病投降了。最近，一个纽约人自杀了，因为他的占星图预示在他一生中，有三个日子会要他的命，这三天分布在十三岁、二十七岁和三十岁的某个月里，而最可悲的是，是他自己结束了自己的性命。

其实一个人就像容器，可以装入细致缜密的逻辑思维，也可以装入愚蠢无知的迷信思维。迷信不仅会束缚野蛮人和未受教育的高贵种族，而且也会纠缠全世界所有受过高等教育的聪明人。迷信经常伴随着无知，越愚昧的人越迷信，而越开明、越有知识的人越能摆脱各种迷信思想的束缚。

所有迷信思想都是不容易对付的顽固分子，但是今天的学校和各种期刊报纸却是大量迷信思想的破除者和终结者。当一个年轻好奇的学生开始思考自己的问题时，他睁开双眼，会看到自己过去的恐惧、迷信、愚昧和无知，并为此深感羞愧，决心挣脱迷信的枷锁。

治疗迷信和恐惧的灵丹妙药就是知识，只有科学知识才能让自己明白，迷信没有任何现实基础，它仅仅是一个人的想象力所虚构出来的创造物，是病态思维反映出来的一幅虚无缥缈的图画而已。

●真正健康的心灵不知恐惧为何物

假如恐惧在所有阶段都远离人类的心灵，那么人类的文明将会出现跨越式发展。恐惧是个可怕的幽灵，由于它的存在，人们遭受了更多的痛苦、失落、损失、不幸和失败。在人的一生中，恐惧比任何现实的因素都俘虏了更多真正的奴隶。但是，尽管这个恶魔死死地扼住我们生命的喉咙，我们仍然可以像击败其他任何精神敌人一样征服它，并将它彻底消灭掉。

我想要说的最重要的一点是，真正掌握自己命运的是我们自己，而不是其他任何东西；通过“相反的暗示”，我们能够击败任何破坏我们幸福和快乐的魔鬼。另外重要的一点是，在这个世界上不存在任何把不幸和痛苦强加给我们的强大外部力量；相反，倒是存在着一种伟大的创造性力量始终指引我们、保护我们，给我们带来所有的幸福和快乐，我们所要做的只是敞开心扉去迎接这一切！

可以准确地预见，未来的人类将不会被各种迷信思想束缚和奴役。他们将没有恐惧，因为他们会知道所有的恐惧都只是不存在的鬼魅，只是无知的孩子们用出格的想象力编造出来的假象而已。

让信念力照亮你的人生：

◆恐惧往往来自无知和非理性，来自各种暗示的反复影响，反过来他会加重人们的愚蠢，令人们与生俱来的能力和品格蒙羞，让很多人束手无策，坐以待毙，尽管恐惧不像看上去那么强大。

◆所谓命运，不过是人类战胜了恐惧之后自然走过的道路而已。回顾这场战斗，人们会既感到可笑又感到欣慰：恐惧薄得像一张纸，捅破它却需要那么伟大的力量。幸运的事，这种力量本来就存在于我们心灵之中。

Part 14

用信念力提高自制力

自制力是一个成功者的基本素质，美好的人生建立在自我控制的基础上。

●不幸往往喜欢纠缠那些不会自控的人

奥莉芬特夫人说："请你向我证明，你可以控制你自己，然后我才能说你是一个受过良好教育的人；否则，即使你接受过再良好的教育也等于零。"

所以，当你不能主宰自己、控制自己情绪的时候，你几乎不能做好任何事情。生活中有很多人，他们虽然有远大的理想，有惊世的才能，又接受过良好的教育，在几乎所有方面都表现突出，但是由于缺少自制力，他们的美好前程便毁于一念之间。

几乎每天报纸都会有这样的报道：一些人在盛怒之下挥出致命的一拳或凶狠地扣动手枪的扳机，就在一瞬间他们失去了亲朋好友，失去了自己的自由和大好前途。

请你问一问那些在监狱里服刑的懊悔不堪的罪犯们，是不是火爆的脾气把他们送进来的。有多少不幸的人由于一时的冲动牺牲了一生的自由，而那股怒火很可能片刻之后就会消失。在一瞬间扣动扳机，子弹射向朋友，只是一瞬间，朋友却永远回不来了，他自己也永远失去了自由和幸福。

真后悔啊，都是一时的怒火惹的祸！

●坏脾气到底给你带来什么

许多人因为忍不住坏脾气的爆发而失去了令人羡慕的职位，丢掉了千载难逢的机遇和锦绣前程。就在这怒发冲冠的一刹那，他把自己已经拥有的所有美好生活和成就都抛到了脑后。我认识一位非常出色的编辑，他在本国最大最具实力的日报社工作，并且担任着最令人羡慕的职位。在大量的题材上他都是一个善辩、激昂、成熟的大作家，同时他还是一位优秀的历史学家，又是一个热心肠的大好人。然而由于脾气暴躁，他又是一个彻底的失败者。在一时盛怒之下，他全然不顾花了很多年才争取到的成就，毫不犹豫地放弃了自己已有的职位，因为他认为能力是最重要的。然而以后的日子里这位编辑却四处碰壁，无法生存，甚至不能养活自己的家庭。在挣扎求生的同时他终于明白：是自己的坏脾气害了自己。

生活中，我们到处都能看到坏脾气的受害者。他们那无法抑制的怒火点燃了他们自己，几乎在一瞬间，这些人就失去了甚至耗费一生时间和精力才得到的一切。他们不断地向上爬，爬得很高，然后又自己掉了下去。我认识几位老年人，他们的事业都曾经由于火爆的脾气而难以继续发展。他们经常忍不住强迫那些持异议者接受自己的意志。无论这样做对他们自己的利益有多么不利，他们都不会委屈自己的舌头和脾气而肆意发泄。

还有一位非常能干的商人，在他气急败坏的时候，非要把他的想法说出来不可，从而亲手毁掉了自己的声誉、事业和前程。他脾气上来的时候，几乎什么话都说得出口。他直呼员工们的各种名字，无所顾忌地大喊大叫。他的这种性格把优秀的员工都赶走了，因为这种脾气的领导是留不住任何人才的。

我见到过很多因满腔怒火而失去理智的人，与其说他们是人，不如说他们更像魔鬼。我记得有这样一个人，当他暴跳如雷的时候，他会砸碎所有能碰到的东西，甚至试图好言劝阻他的人都差点被他“摔碎”！在他暴怒的时候，他用棍子和篱笆框猛揍身边的动物，拼命要打死他们。他的眼睛里闪着绿光，就像饿狼一样可怕，所有了解他的人都逃得远远的。此时此刻，他一下子变成了躁狂症病人，对自己的所作所为一无所知。

一个被满腔怒火操纵的人简直就是个正在发病的精神病人。在那种状态下，他往往做出令自己追悔莫及的事情。许多人在被迫回头看时，看到了一个满是伤疤、破烂不堪、难以言喻，令人感到羞辱的人生。这都是火爆的脾气在作祟，都是因为他们没能学会控制自己的情绪！

●坏脾气招来的麻烦还少吗？

许多文人墨客都描绘过邪恶的情感，包括愤怒、嫉妒、报复心和仇

恨，它们在人生中扮演着破坏性的角色。试想，如果一个人整天想着怎么和作为目标的敌人算账，整天等待时机去报复某个敌人，那么他的性格会产生怎样的变化?

估算一下，一次发脾气的暴力行为可能消耗多少时间、精力和体力，这远比几个星期的正常工作要累得多！再想象一下，发脾气之后会出现怎样自羞、悔恨、自责的状态。当暴怒之后重新面对自己时，我们已经丢掉了长期积累起来的尊严，失去了已有的亲密感情，剩下的只有懊恼、悔恨和破烂不堪的残局。

实际上，爆发的怒火给人造成的伤害比酗酒还要大。在人的一生里，仇恨与酒瓶相比，前者留下了更为深刻的伤疤；嫉妒和愤怒比常年吸烟还要更严重地伤害人的身心健康；焦虑、烦躁、责骂的毒性比尼古丁更剧烈!

“今天，许多原本善良的心灵由于怒火的灼烧而处于糟糕的状态。”

毫无疑问，难以抑制的怒火会减损人的寿命。许多人在大发雷霆之后会颤抖几个小时无法恢复，完全不能进入正常的生活和工作状态。有一位女士，在忍不住大发脾气之后，完全精疲力尽了；许多天她都像出生的婴儿一样虚弱，剧烈的头疼和其他身体不适也随之而来，似乎在短时间内她已经饱受磨难。

曾经有这样一个家庭，由于家人之间经常进行激烈的争吵，家里每个人的生活都被搞得一塌糊涂。他们经常突然之间变了脸色，然后像疯了一样大打出手，几乎要把对方撕碎。众所周知，充满诽谤、揶揄、斥责、辱骂和仇恨的争吵是不可能带来和谐生活的，它只能使事情变得越

来越糟糕，使感情越来越难以愈合。

多少人无法控制自己的情绪，甚至杀害自己的朋友或家人，而可悲的是这些人在十分钟之前甚至没有一点伤害他人的意愿和迹象。毫无疑问，在狂怒的支配之下，再善良的人也可能对别人痛下杀手。

医学研究表明，剧烈地发脾气会严重冲击神经系统，导致病人在很长时间内心情沮丧、思维混乱。我见过一位女士，她在短短一年的时间里就被愤怒这个魔鬼变成了另外一个人，她的亲戚朋友们几乎都认不出她了。当愤怒主宰和奴役了一个人的时候，就会让他的人生完全改变颜色，一切事物在他眼中都带上了令他愤怒的色彩。在盛怒之下，他的推理能力大大降低，甚至大脑结构都会由于这个可怕的精神魔鬼的存在而发生改变。

●一时的冲动会把永久的朋友变成敌人

我们往往由于一时的愤怒、嫉妒和仇恨，造成长时间的羞辱和懊悔。但是我们可能没有意识到，这些负面情绪还给我们整个生理和精神系统带来难以弥补的创伤。我们往往看到，一些人在心情激动的时刻突然猝死。无论何种原因的愤怒，其突然爆发都有可能使心跳停止，尤其对心脏虚弱的人更是如此。另外，频繁地大发雷霆容易导致中风。同

时，剧烈的愤怒会在大脑中催生有毒物质，严重破坏大脑的健康。

医学已经反复证明，剧烈的情绪波动确实能改变人体内各种分泌液的化学成分，催生致命的有毒物质。由于精神力量总是悄无声息地发生作用，所以我们往往意识不到这种作用到底有多么强大。我们总是习惯于把各种疾病看做身体机能紊乱的结果，以至于很少把它们和精神状况联系起来。

既然剧烈的情绪波动会立刻影响到心脏，而精神物理学家也发现在情绪的剧烈波动之后，血液中会立即产生有毒物质，那么这就解释了，为什么在愤怒、恐惧、焦虑、妒忌和仇恨之情扫荡大脑之后，我们会感到如此压抑、疲劳和紧张。这正是恶劣情绪在大脑和血液中留下的毒素在作祟。

一旦难以控制的愤怒使神经中枢遭受持续的扭曲和破坏，任何强大的意志力都会对它无可奈何。只要你还在气头上，你就会颠倒所有正常的精神和生理过程。你身上的所有本能都在反抗暴风骤雨一样的冲动行为，你所有的心理机能都在抵抗这种冲动对它们的伤害。

就像龙卷风过后的灾情一样，暴躁情绪会给我们脆弱的神经系统带来巨大的破坏，愤怒情绪产生的毒素在血液中循环，影响着全身的神经中枢。脆弱的脑细胞、神经组织以及所有内部器官，都由于血液中的毒素而受到损伤。只要人们认识到这一点，他们就不会动辄暴跳如雷了。

这让我们容易理解为什么这么多人健康状况不佳，一个重要原因在于：血液中的毒素持续地损伤着细胞的生命。只要这种毒化过程还在持续进行，任何人都难以享有应有的寿命和鲜活的生命力。

没有什么比怒火、妒忌和其他各种暴烈情绪更能损伤脆弱的神经系统了。大脑和神经系统都应该在安静、平稳与和谐的状态下运行，只有在这种状态下它们才能最大效率地工作。然而，神经系统就像一部机器一样，一旦运转速度太快或没有正常润滑，或者没有一个平衡轮保持其运行稳定，它们很快就会把自己震毁。那些以恼怒和发脾气为能事的人，已经让自己的坏脾气奴役了自己，他们丝毫没有意识到，坏心情正在潜移默化地损伤自己，正在破坏着健康，侵蚀着生命，不断地消减寿命。

那些脾气暴躁的人都知道，他仅仅在某个时期是人，而在剩下的时间里只是一只野兽；他心中的兽性经常跑出来随心所欲地做坏事，直到过足了瘾小憩一下为止。

心理学家佐皮鲁斯说过："苏格拉底的相貌特征表明他是一个愚蠢、蛮横、感性和嗜酒的人。"苏格拉底非常赞同佐皮鲁斯的分析，他说："从体貌特征来看我的确具有这些缺点，但是通过持续地修炼自己的德行，我已经能够约束和战胜它们了。"

造物主在每个人身上都植入了神圣的力量，那些恶劣的特性当然不能与之相匹配。如果想开发和使用这种力量，那就决不能成为任何恶习的奴隶。

莎士比亚说过："如果这种美德你还没有，那就去获得它吧！"

爱默生也说过："如果你想拥有一种美德，那就假设它已经属于你了，并进入和占有这种角色，像一个伟大杰出的演员那样，完全沉浸在自己所扮演的角色之中。"

无论你的弱点有多少、有多么严重，也无论你多么为之懊悔，请坚

定持久地向相反的方向努力吧！尽快树立一种理想，把自己塑造成一个充满建设性、有良好才能和品质的人，而不要让自己成为充满破坏性和各种弱点的人。获得任何东西的办法，只能是调动全部力气不断地向它靠近；而我们付出的努力和汗水的多少决定我们接近它的程度。

如果你总是容易暴怒和发脾气，发怒时总想“把所有东西都摔得粉碎”，那么，请不要在懊悔和自责上浪费时间。应该努力地像理想中的自己那样，保持镇定、谨慎、安静，用沉着冷静去克服自己暴躁易怒的弱点。让自己相信，你不是一个暴躁、紧张、容易冲动的人，你能够自我控制；你能保持自我镇定，不会因为一点小事儿就忘了天高地厚。你一定会吃惊地发现，长期保持一种平和、镇定的姿态能够帮助你成为理想中的自己。无论发生多么令你恼火的事情，不论周围的人多么吵闹，你都不会让自己失控。曾经的自己、现在的自己或将来的自己都来自于我们思想的质量和力量，都来自于我们对愤怒的自制力。

●狂妄、自私和虚荣导致易怒的脾气

事实上，坏脾气很大程度上是狂妄、自私和虚荣的产物，具备这些特征的人都会持续受坏脾气的奴役！真正有男子气概、优雅高贵的人不会轻易发怒，因为它会迅速把我们最好的朋友变成最致命的敌人。

众所周知，在血脉贲张、狂风骤雨的时候控制住自己的行为和语言是非常困难的；但是我们也必须知道，成为坏脾气的奴隶是非常危险和致命的。它不仅让我们方寸大乱，效率降低，而且让我们饱受羞辱。因为，一个不能自控的人不是自己的主人，而是一个无能的奴隶。从理性的宝座上下来、转而让自己受这头魔鬼的支配，即使只有短短几分钟也是非常危险的。许多人因为情绪失控日益严重，最终变成了永久性精神病患者！

仔细想一想，作为宇宙之精华、万物之灵长，人类却从理性的宝座上退位下来，承认自己暂时不是一个人了，承认自己不能控制自己的行为，允许自己做那些粗鄙低劣的事情，这真像奋力投掷标枪一样，去讥讽另一个善良的心灵！想想那种疯狂，它居然能让一个人去打死自己最要好的朋友，用最恶毒的话去伤害多年的友谊！当一个人被一头魔鬼牢牢控制时，他肯定变成了疯子，他不会考虑生命和荣誉，只会毫不犹豫地杀死自己最好的朋友。

就连孩子们都能从经验中学会避开烫手的东西或锐利的东西，他们知道不避开就会烧伤或割伤自己；但是我们当中有许多成年人却从来没有学会避开自己的坏脾气，尽管那会让我们经受长达几天甚至几周的剧痛。

凡是懂得正确思维和自我控制的人，也懂得怎样保护自己免受精神敌人的侵扰。他知道，当大脑被过激的烈火点燃时，暴躁和愤怒只能火上浇油；他应该做的就是平静地使用灭火器灭火，而这灭火器就是平心静气、和谐、宁静的思考。这样的思考会迅速地灭掉熊熊火焰。当邻居的房子着火时，我们不会带着一桶油去救火，我们是用水去救火。然而

无法理解的是，当小孩子发火的时候，我们还总是习惯于通过加油加料来灭火。其实我们本可以通过训练孩子学会自我控制、指导孩子用正确的方式思考来避免孩子的火势越来越大。

当看到一个人身陷泥潭之中并且竭力挣扎之时，我们当然会毫不犹豫地去救他。我们不会希望把他推到更深的地方，让他更加深陷而丧命。与之相反，不知为什么，当一个人生气的时候，我们不是想办法怎么灭掉他的怒火，而是不断地火上浇油，这无异于把他继续推向泥潭的更深处。其实那些坏脾气的人真正感谢的是这样的人：一些事情他自己本来没有能力做到，然而这些人帮他做到了；在狂躁的情绪下他们本来可能做出令自己懊悔一生的事，然而这些人阻止了他，这如同泥潭救人一样。

从今以后，当你看到一个人愤怒的烈火即将爆发，当你知道他正在努力地控制自己却即将失去控制，那么，你应该做的不是使劲儿地火上浇油，而是帮助他完全克制住自己的怒火，使之渐渐平息。这样做不仅能够给他很大帮助，也能大大增强你自己的自制力。没有自制力的人就像没有罗盘的水兵，只能随着海风四处飘荡。每一次愤怒的火山喷发，每一次不负责任的冲动，都像海上的风暴和巨浪，以变换不定的方向拍打着船只，让船只偏离自己的航线，再也不可能到达理想中的彼岸。

我们断言，自制力是人格中最本质的东西。自制力让我们能够坦然而镇定地直视一个人的双眼，即使在极端的挑衅之下也不为之动容。这种力量是其他任何东西都不能给我们的。“我是自己的主人”这种心理暗示如果经常出现，就能够给我们的人格增加自尊和力量，能够在各方面支撑和强化我们优秀的人生。而这便是思维控制的最高境界。

让信念力照亮你的人生：

◆增强自制力是一项极为艰难的工作，相应的，它也能为你带来极其丰厚的回报。一个具有极佳控制力的人，不获得成功是不可能。

◆自制力之所以具有决定性意义，是因为它决定了一个人在多大程度上拥有自由——使用自己身体和精神的自由，抵御外界控制和影响自由，降自我的幸福牢牢握在手中的自由。

Part 15

快乐是上帝恩赐的灵丹妙药

快乐是上帝赐给我们的灵丹妙药，每个人都应该沐浴在快乐的日光之中。焦虑、孤僻和愤怒都是生命之舟上的斑斑铁锈，我们的人生之舟应该每一天都被快乐的油脂擦亮。

——奥列佛·文戴尔·哈马斯

●笑声如气垫般缓冲人生旅途的颠簸

有一位加利福尼亚州的女士遭遇了巨大的不幸，悲痛欲绝的她长期饱受沮丧和失眠问题的困扰。为了彻底摆脱这种死气沉沉的忧郁生活，她建立一条规矩：不管有没有适当的情境，她每天都至少要大笑三次。同时她还暗示自己，只要碰到一丁点儿可笑的事情，她都要发自肺腑地放声大笑；回到自己的家中她也会自娱自乐获得欢笑。没用多久，她就重新获得了绝佳的健康状态和快乐的心情，她的家也变成了一个充满阳光和快乐的地方。

只要人们知道快乐和笑声的医疗作用，一半的医生都会面临失业的威胁。莱克格斯[1]曾经在斯巴达餐厅树立起“快乐之神”的神像，莫非他认为笑声是一道最好的下酒菜？

笑声，无疑是最重要的天然大补药，是上帝赐予我们的制造快乐的灵丹妙药：它能调节紊乱的身体机能，让它们恢复和谐的运转；它是我们神经系统的润滑剂，能够防止一些单调而苛刻的工作给我们带来的焦虑和不安。它能保护生命、促进健康、产生欢乐、带来成功，从而创造幸福的人生。

---

1. 莱克格斯，斯巴达的立法者。

part 15 快乐是上帝恩赐的灵丹妙药

笑声就像一个气垫，能够减轻生命旅途的颠簸和生命之舟的震荡，在遭遇困难的时候能够让你心情舒畅地渡过难关；笑声总是健康向上的，它能让所有不正常的东西都回归正常；笑声能治疗心灵的创伤、抚平生命的淤痕，它是万能的灵药；笑声能延年益寿，比起那些对待生命过于刻板的人，那些通过笑声让自己充满快乐的人更能长命百岁。

自己身上那些产生快乐的力量必须被全部释放出来，我们才能回归正常，而笑声恰恰是释放这些力量的方式。笑声使这些力量获得自由，把人们从忧郁中解救出来，回归正常。

一本书上曾经记载过这样一个故事：一个人的笑肌瘫痪了，以至于他的笑声仿佛是从坟墓里发出来的一样恐怖。然而，就在生活气氛十分压抑的美国，许多人尽管没有失去笑肌，也没有力气放声大笑了。虽然他们可能被迫挤出一丝微笑，但是真正的开怀大笑对于他们来说太陌生了。他们整天追名逐利，疲于奔命，被各种计划和时间表所控制，所以根本没有时间去放声大笑。其实，他们不知道放声大笑的习惯还有治疗作用；他们不知道开怀大笑能够把心里的焦虑与苦恼彻底清除掉，能够抵消忧虑、不安和精神压力对人体的伤害，能够让人忘掉令人头痛的生活琐事，能够消除生活中的矛盾和冲突，使生活更加和谐、美满、幸福。

●多微笑可以使身体更健康

对于那些已经忘记开怀大笑的人，我的建议是：把你自己关在房间里，练习微笑。可以对着你的照片笑，对着家具笑，对着镜子笑，对着身边的任何东西笑……只有这样你那僵化的面部肌肉才能重新恢复活力。

林肯办公桌的一个角落里保存着一本幽默故事集，当疲惫、苦恼和压抑的时候，他习惯于把它拿出来读一读，通过微笑来放松心情。不论什么样的幽默故事，只要能给我们带来快乐，都是上帝送给我们的最好礼物。

笑声是一个人在成功的事业中不可或缺的重要因素。许多本应该成功的人今天却仍然徘徊在成功的边缘，原因在于他们对待生活的态度过于呆板。呆板让周围的气氛过分凝重而压抑，以至于自己的才华不能充分地施展。

我们经常会听说有些人会因过度紧张而消化不良，这在女人当中尤为突出。而这些女人始终不明白是怎么回事。如果她们的消化不良是由食物引起的，那为什么她们尽管聚会时吃了各种不易消化的食物却从没有导致消化不良？她们没有意识到，聚会时之所以消化良好是因为心情很好。聚会是一段快乐的时光——她们轻松地交谈，随意地互相取乐，毫无顾忌地开怀大笑。这种欢快的环境完全改变了她们原来刻板的精神状态。这种愉快的精神状态对消化和其他人体机能产生良性影响，因为

part 15　快乐是上帝恩赐的灵丹妙药

笑声和欢快的心情是消化不良的敌人。医学已经证明，只要能够把消化不良症患者的注意力从病症转移到别的事物上面，都能够改善他的消化不良。当她们在家时，这些女人整天担心自己的健康，每吞咽一口食物都极其费力，更不用说很好地消化她们吃的东西了。但是当她们在外面快乐地聚会时，她们忘记了自己身体的不适，聚会之后就会惊喜地发现自己吃得很好，没有发生任何消化不良的症状。其实从头到尾整个过程都只是精神状态在起作用。

由此可见，采用大笑疗法或快乐疗法可以治疗疾病，或至少发挥辅助治疗的作用，节省下大量医药费！

“快乐施加给人体有益的力量，”桑德尔森医生说，“药物通过人为地刺激身体组织来治疗疾病，但是那会带来疾病的复发和更大的损伤；而快乐与药物不同，它的效果是一种完全来自身体内部的作用，它传输的渠道也是完全正常的，并且能够到达人体系统的各个组织部位。快乐让我们的眼睛更明亮、脸色更红润、步伐更矫健，增强维持生命的元气；它让血液循环更顺畅，让器官组织含氧量更高；它驱逐了疾病，促进了健康。”

所以，快乐比所有的药物都更有效，药物在治病的同时可能具有副作用，但快乐则百利而无一害。快乐如同一个热心、阳光的医生，这种医生比所有药物都宝贵得多。正因为如此，我们经常看到，当病人恐惧和紧张的时候，医生的到来总能创造奇迹——医生的安慰和自信的微笑赶跑了病人的沮丧和绝望，就连剧烈的病痛也能因为医生的鼓励而得到缓解。所以，当病人用热切的眼神望着医生的脸以寻求希望时，没有什

么药物比一个鼓励的眼神更能产生神奇的效果了。

一位朋友对我说，当他还是小孩子时，老家的医生经常到他们家做客，这位医生的脸上总是洋溢着快乐和活力，每个毛孔都散发着阳光的气息。“医生一进门，”我的朋友说，“那所房子的整个气氛就发生了变化，不再死气沉沉。冬天里，当他挽起袖子烤火时，他便开怀大笑，笑声立刻荡漾在整个房间里，感染着每一个人。只要他一来，就能把我们所有的烦恼都赶到九霄云外，他的出现比任何药片都更有效。”

值得一提的是，波士顿最成功的医生都只开出很少的药给病人。他那欢愉的表情能够减轻伤痛。他用希望代替绝望，用信心和令人愉快的宽慰代替沮丧。每当看到他，病人就会感到精神振奋、信心十足，心中充满了更强的康复决心。

许多人因为缺乏欢快的性格，整天沉默无语，郁郁寡欢，毫无品味可言。希望这样的人能尽快明白：世界上再也没有什么能比快乐的习惯更能为生活、健康和幸福带来如此多的好处了。

●当今社会中的快乐重于一切财富

当今社会，娱乐节目异常火爆，娱乐明星身价不菲，种种迹象已经表明，如今的经济社会对快乐有多么庞大的市场需求。大多数人可能

没有意识到，这种需求必须被满足，否则人性会被扭曲，人格会产生缺陷，人类会走向灭亡。

观看一次真正欢快的表演，沉浸在轻松和谐的气氛中，会使你的整个身心经历一次脱胎换骨的变化。在进入剧场之前，你可能满身疲惫和沮丧，脑子里乱得一塌糊涂，根本不能进行清晰的思考；而当你看完演出回到家，你一定变成了一个完全不同的人。

有一位在职场上拼搏的男士，在经历了一天的奔波、忙碌、气愤和劳累之后，回到家里就像回到一个休息的避风港。陪孩子玩玩游戏，和家人或朋友度过一个祥和的夜晚，讲讲有趣的故事，听听令人捧腹的笑话，这些都让他疲劳的心灵得到放松，让自己的精神恢复到正常的状态。

所以，彻底地开怀大笑一次吧！听一则有益心灵的故事吧！和家人朋友度过一个愉快的夜晚吧！这些比在安静的夜里沉沉地睡上一觉更能让我们恢复活力。

真正具有实在价值的东西，能够让一个人焕然一新，能够驱除头脑中沮丧、恐惧、忧愁和焦虑的情绪。

虽然乐趣和幽默转瞬即逝，但是它们对我们的整个人格有着稳定、持续而恒久的有益影响。为什么不在我们的日常计划中安排一段时光专门用来消遣娱乐呢？为什么这些就不能进入我们伟大庄重的人生规划呢？难道我们为生存而工作就一定要满脸严肃和沮丧吗？现在我们应该说“不”了。

那些能够愉悦我们的身心，令我们享受生活的事物，都充满了善良的道德感，能够愈合我们心灵的伤口。没有人因为幽默而遭受损失，倒

是很多人因为它而生活得更好了。和面包一样，趣味和幽默也是维持人类健康必需的基本食物。

幽默作家们为我们作出的贡献之大简直是难以估量的。他们赶走了忧虑和悲伤，减轻了人们的负担和生活压力，让人们摆脱了枯燥工作的重负，使沮丧和孤独的心灵变得快乐起来。一位以幽默言论著称的作家收到了一位女士的来信，信中说，作家的一首幽默诗歌拯救了她的生命，使她重拾久违的快乐。其实任何人，只要他能够为压抑的心灵带来慰藉，只要他能够治愈悲伤心灵的伤痛，就是做出了可以和社会文明的缔造者相媲美的伟大功绩。

我们中的绝大多数人对于生理和心理知识非常了解，而对于欢快与笑声的价值却所知甚少。一位杰出的法国外科医生认为，我们应当重视培养孩子形成快乐的习惯。“请鼓励你的孩子做一个快乐和喜欢开怀大笑的人，”他说，“因为畅快的笑声能扩展胸怀，让血液在身体内快乐地流淌。我本人愿意把自己托付给笑声，这种笑声不是暗暗偷笑，而是捧腹大笑，是充满整座房间的洪亮的笑声！”

●应该培养获取快乐的能力

虽然我们早已意识到了训练职场思维的必要性，意识到了培养和

part 15　快乐是上帝恩赐的灵丹妙药

提高专业能力的重要性，但是我们却没有发现培养快乐的习惯也极其重要。毋庸置疑，再也没有哪种教育比帮助孩子建立快乐的习惯更为重要了。在孩子步入社会之前，他需要的最重要的前期准备应该是训练豁达的心态和培养获取快乐的能力。

我们必须对孩子做的首要工作，应该是教育他们自由而纵情地表达内心的快乐，就像鸟儿用自己的歌声让整个森林充满欢乐一样。如果压抑孩子追求快乐的天性，就意味着压抑他们的精神和道德本能。如果经受持续的压抑，快乐就会从孩子的内心消失，难以找回。母亲们往往整天警告孩子不要做这不要做那，教育孩子不要笑、不要吵闹，使孩子们都失去了自己的天性，变成了早熟的小大人，而妈妈们却没有意识到她们这种教育方式给孩子造成的毕生的伤害。

有一位著名的作家这样写道："如同不开花的树木将来绝对不会长出果实一样，没有欢声笑语的孩子将来也只能碌碌无为，不会给别人带来欢笑。"其实，年轻人都有难以抑制的对娱乐和玩耍的渴望，如果这些渴望能以正确的方式得到充分的满足，让孩子待在家里也就不会如此之难了——当孩子们离开家去某个他们即将度过快乐时光的地方时，感觉非常不安，总好像什么地方不对劲。这是因为一个幸福快乐的家庭具有天然的巨大吸引力，这种对家的温馨记忆会让人留恋，阻止他犯罪。

对于所有人来说，快乐是这个世界上最便宜、最优质、最有效的药物。服用足量的这种药物不仅能够节省医药费，而且能让你和你的孩子更加快乐、幸福。如果所有孩子都有一个快乐的童年，我们就不再需要像现在这么多的监狱、精神病院和救济站了，社会治安和社会福利将大大改善。

喜欢有趣的事物、贪玩好动是孩子的本能，它们是孩子本性中最需要的东西，如果被强行压制，必定会在孩子的人生中留下巨大的缺憾。温暖、快乐、幸福的童年对于一个人来说，就像肥沃的土壤和温暖的阳光对于幼苗一样重要。如果早期的生长条件不好，这株幼苗就会营养不良，即使在幼苗长大之后这种营养不良也是难以补救的。要想使幼苗健康成长，必须从开始就给予它最优越的条件，否则就永远也没有机会给予了。这条法则对于人类也是适用的。一个忍饥挨饿、心情压抑、经历坎坷的童年会让一个人变得自卑。一个欢快、幸福、充满乐趣的环境能够培养和开发出一个人的才华、智慧和潜力，而这些在一个冷漠、枯燥、压抑的环境下却只能蛰伏起来，越来越难以被激活。

我们当中有多少人的人生像沙漠一样空旷、苍白、毫无活力，那是因为他们被剥夺了童年的快乐，他们的生命年轻时就被压抑着，远离了所有可爱而有趣的事物。由此可见，从小就培养孩子获取快乐的能力，并给予孩子表达快乐的权利，这是多么重要的一条教育法则啊！

●快乐影响着我们的人生观和价值观

生活中到处都是那些由于童年缺少快乐而感到不幸福的人们。他们就像变硬之后的黏土，无论多么欢快的环境都不会让他们有任何反应了。

part 15　快乐是上帝恩赐的灵丹妙药

欢快的娱乐形式对人的精神世界有着微妙而奇特的影响，它能强化和提高人的乐观精神。童年的快乐能够增强我们的勇气、决心、理想和抱负，影响我们的人生观和价值观。幽默和乐趣就好像能产生一股微妙的液体，它能渗透进我们的身体，清洗各种神经器官，将记忆中的烦心事儿统统冲掉，让我们重现活力、重振精神。其实我们都感受过，一种健康快乐的情绪会带给我们多么清新和轻松的感觉。

许多人整天关注着自己的人生如何不幸，他们总是看到事物丑陋、粗鄙、黑暗的一面，对他们来说，欢乐和幸福是遥不可及的奢侈品。我曾经住在一位牧师的家里，在那里我好几个月几乎没听到有人大声笑过。这种整天拉着长脸、表情严肃而凝重的宗教本应该属于囚犯，现在竟然存在于牧师的家里。这个世界对这里的人们来说没什么意义，他们只是在等待死亡之后的另一个世界。在牧师家里，每当我笑出声来的时候，侍者都会提醒我：最好考虑自己的死，考虑怎么为死做好准备，那个时刻随时都可能到来。笑声被他们认为是粗俗之物，就连孩子在屋子里玩耍都是绝对不允许的。

以前，忧郁、庄重常常被看做是神性的表现，但是现在看起来却属于病态的特征。忧郁和凝重不属于真正的宗教，上帝教给我们的真正的宗教是充满希望、阳光、乐观、欢快和美丽的。基督徒不应该呈现一副丑陋、呆板、哀伤的表情。灿烂的阳光、田野中的百合花、飞翔的鸟儿、山川、峡谷、小溪、绿树……所有这些美丽的东西都是上帝交给我们的，所以基督教没有理由是冰冷枯燥的，而应该是充满温暖和快乐的！

快乐能够创造一个又一个奇迹。它能大大增强一个人的整体力量，

它能为人生赋予新的意义。只要你仍然拥有快乐的心情和乐观的精神，你就不是一个彻底的失败者。如果你在遭遇了巨大挫折之后，感觉前途灰暗而迷茫，但仍然面带着微笑努力工作，那么你必将是最后的胜利者。

一位牧师在和人们告别时说："在我回来之前请笑对一切不幸。"这句话值得我们深思和铭记。

让信念力照亮你的人生：

◆有些技能我习得时通过了艰苦的训练，失去时却是不知不觉，快乐同样如此。

◆如果你将快乐作为一种信仰，那你就要时时刻刻关注它，从不放松对快乐的追求。

Part 16

我只记录阳光的时刻

乌云背后都有阳光，每一缕阳光都应被收进心灵。

要防止错误，最好的方式就是用真理武装自己的心灵；而要清除纷争，最好方式就是让自己的内心充满爱与和谐。

●应该不断地清理精神垃圾

在一个太阳钟的表盘上刻着这样一句话："我只记录阳光的时刻。"如果人人都把这句话作为自己的座右铭，那么每个人的人生都将因此而美丽，人类社会将更加和谐美好。如果我们能够把自己头脑中所有痛苦、不幸、压抑和沮丧的记忆都清除掉，那将是人类的一项丰功伟业。如果我们的心灵只接受美好的思想，那么我们的生命将会因此而绚丽多彩。

经常有这样一些人，他们生来非常不幸，因此不能记住生命中愉快惬意的事物和幸福快乐的时光。每当你遇到他们的时候，他们总会有一些悲惨的故事要告诉你——这些故事有的发生在他们身上，有的他们认为将会发生。他们告诉你意外事故、重大损失和痛苦折磨，然而他们却很少提及顺利幸运的时刻和幸福愉快的经历。他们能想起来的都是失意、丑陋和黑暗。曾经的狂风暴雨给他们的心灵留下了不可磨灭的阴影，使他们误以为所有的日子都那么可怕。

相反，另外的一些人则总是谈论人生中快乐的事情和幸福的时光、愉悦的经历。这些人其实也经历过种种挫折和不幸，也失去了许多东西，然而他们很少谈论这些，以至于你误以为他们的人生和事业极其幸运，误以为他们从来没有任何敌人，所有的人都是他的好朋友。这些人才是我们所喜欢的人。

part 16　我只记录阳光的时刻

把自己阳光的一面展示给他人，这是一种好习惯。只有长期保持仁爱、宽容和愉悦的心境才会养成这种好习惯。同样，那种阴险、吝啬、卑鄙的性格也是慢慢养成的。如果对一些事物长期持有冷酷、残忍和邪恶的想法，我们的心灵就会逐渐变得阴暗和丑陋。

一些人的心灵世界就像杂货店，里面既有价值连城的货物，也有一文不值的垃圾，堆放得杂乱无章。他们不敢扔掉任何东西，因为担心某个时候会用得着，以至于他们的旧货店被各种垃圾堵住了门口，阳光无法进入。如果这些人能够定期清理货仓，把所有垃圾和价值可疑的货物都扔掉，把剩下的值钱东西都整理好，他们可能会积累起一笔不菲的财富；但遗憾的是，很少有人能做好这项工作。

请清理掉那些精神垃圾吧！不要一辈子都背负着毫无意义的沉重的垃圾。有时候我们会发现一些人的头脑就像公共马车。车夫既可能搭载漂亮的男人或女人，也可能搭载醉汉或恶毒的妇人。换句话说，车夫搭载他所发现的每一位顾客，而从不在意这位顾客的人品是好还是坏。而我们的头脑正是按照这种逻辑对待各种思想的，不管好的、坏的或中性的思想，我们都来者不拒，就像一块儿海绵，所有靠近它的液体都一概吸收。这样的头脑如果想要保持清洁、纯净，不受敌对思想的影响是完全不可能的事情。

●为自己的大脑装进阳光

能够整理头脑中的东西，清除所有与自己为敌的想法，这是最优秀的一种品质；那些与自己为敌的想法把我们带入无休止的冲突和矛盾中，让我们心情压抑、生活阴暗，阻止我们前进的步伐。

如果一个人头脑中总是笼罩着不悦和恶毒的想法，那么他是无法有效开展工作的。心灵的天空必须保持洁净，否则在工作中就难以产生激情、智慧和高效率，也难以对工作中的问题有明智、清晰的认识。

如果你想把你该做的事情做到最好，那就需要让你的头脑中充满阳光、美丽和智慧，充满愉悦、令人振奋的情绪。对于所有那些让你心乱如麻的垃圾，所有束缚你的自由、使你烦恼的东西，你要先下手为强，赶在被它们埋葬之前将它们全部埋葬。

精神的圣殿不是用来藏污纳垢的，它应该是神灵的寓所，用以珍藏高尚的目标和远大的理想。一个被主庇佑的人，如果头脑中充斥着低俗、粗鄙的思想，那将是一件令人羞愧的事情，甚至可被视为一种耻辱。总有一天，一个怀抱恶俗、污浊想法的人会感到羞耻，就像偷东西被当场捉住一样。一个人一旦对自己有了正确的了解，一旦认识到自己的不凡，一旦发掘了自己无穷的潜力，那么，他就不会听任自己被精神敌人主宰一生。

我们所要表达的不应该是纷争、粗鄙、虚伪、仇恨，而应该是和

谐、美丽、真理、爱和幸福；我们要表达的不应该仅仅是部分，而应该是全貌。

让我们遗忘那些糟糕的经历吧，因为我们从中学不到任何有益的东西，它们只会阻碍我们的进步、让我们沮丧不安。只有学会遗忘这些东西，我们才能真正领会生活的艺术和意义。无论曾经犯过多么严重的错误，都应该把它忘记，永远将其深埋在某一个角落。倘若已经从中吸取了教训，再不断地把它挖出来追究还有什么必要呢？以此为起点争取以后做得更好，从而不再重犯以前的错误，这才是明智的做法。

整天沉迷于过去，念念不忘自己曾经的伤痛、不幸和失败，于我们有什么好处呢？整天想象自己被人蔑视和侮辱又会得到什么回报吗？

对那些让自己备受折磨的想法和经历，我们应该做的只有一件事，那就是抛诸脑后；把它们清除出你的脑海，就像把小偷从你的屋子里扔出去一样。对于这种威胁我们心灵宁静的敌人，我们绝不能纵容。

如果你性情冷酷，对他人意图不轨；如果你竭力对伤害过你的人以牙还牙，或者你正在遭受猜忌、嫉妒和仇恨的折磨，这个时候你要对自己说："这样做太不够果断了，这样做太不够朋友了，这样做简直不是人；这是些低俗丢脸的想法；这些想法不应该来自一个努力为捍卫某种理念而奋斗的人。"一定要将那些破坏你的性情、制造不和谐的情感驱逐出自己的心灵，就像对付你的敌人一样。

只要你心怀仇恨、猜忌、报复、忧伤、焦虑或恐惧，你必定会遭受它们的折磨——就像如果鞋子里进了沙子，旅行者就会一直遭受沙子的折磨一样，要想得到解脱，只有把沙砾从鞋子里清除出来。

对他人怀有任何的不满和仇恨都会让我们的身心承受巨大的损失。它让我们变得粗鄙、野蛮、充满兽性。与此相反，怀有一颗仁爱、宽厚、慷慨之心，却能够让我们拥有高贵的人生和美好的品质，能使我们的心灵更加滋润、丰满。我们的生活会因我们的思想而多姿多彩。我们内心的想法会完完全全地体现在我们对待他人的态度上。如果内心充满仇恨，我们就会充满复仇火焰；如果整天想着报复他人，我们会表现出复仇者的气质。我们总是向想象中的自己靠近。一个真正善良的人是不会对他人怀有卑鄙龌龊的想法的，反之，那些粗劣自私的人，总是无端批评别人，怀疑他人。

不要总是挑剔别人，也不要对他人心怀恶意。这样的想法会腐蚀你的大脑，会毒害你的心灵。心中的苦楚就像酵母，会在全身发酵，肆意滋长。总是念念不忘曾经的苦痛会削弱你的活力，降低你的能力，无法去做那些值得做的事情。这些都是青春的死敌，是幸福和成功的障碍。绝不能让它们在你的心里化脓，否则，你的心灵会遭受强烈的腐蚀。

要提高你的效率，出色地完成你的工作，就要忘记那些令人不悦的过去。不管这些经历曾经多么严重地伤害了你的自尊，也要把它们从你的大脑里剔除干净。你最大的目标就是进步，如果让这么多垃圾在你的人生竞赛中拖你的后腿，这样的代价你能承受得起吗？你需要竭尽全力来争取人生竞赛的胜利，需要抓主要矛盾。为了解决主要问题，要节俭地使用自己的力量，好钢要用在刀刃上，要让每一分力量都发挥它最大的作用。

要下定决心忘掉轻蔑与伤害，做一个宽宏大量、仁慈、包容他人的

人，不要对他人心怀恶意，要始终记住世界上还是好人多，大部分人还是心地善良的，他们不会蓄意蔑视或伤害你。要向所有人表现你宽厚仁慈的一面。无论他人曾经对你做了什么、说了什么，要始终以愉悦的心情面对他们，显示你的友好和无私。学会对他人保持宽容，这样做会产生惊人的效果，对自己以及他人都是如此。

对你的敌人也要始终保持仁慈和同情的态度，并且要乐于帮助他们，仁慈宽容之心就像酵母一样，会在你的敌人心中发挥作用，使他们向好的方向转变。这样的转变要比你寻求报复所产生的效果好一千倍。

我们钦佩的往往是这样的人：他能给所有的人都带来欢乐，他经常谈论人们友好的一面，他总能在自己的伙伴身上看到闪光点，看到不朽、完美的一面，而不是邪恶、龌龊的一面。

●遗忘那些不友好的人和事

我们还应该记住那些别人曾经说过的不友好的话，因为，要学会遗忘，首先必须要学会喜欢令我们生厌的东西，赞赏我们曾经不屑的东西，帮助我们曾经阻拦的东西，夸奖我们曾经批评的东西。

好坏相斥，高矮亦不相容，强大的情感与力量会吞噬弱小的情感和力量。

一位曾经遭受重创的女士说过："我下定决心，绝不会让别人因我的遭遇而难过。在该哭泣的时候，我反而放声大笑。每一次的不幸，我总是微笑面对。我努力让每个接触我的人都充满希望和快乐。快乐可以催生更多的快乐，如果我当初只是一味地抱怨命运的不公，现在的结果肯定非常不幸！"

当你陷入深深的忧郁与绝望，并几乎准备放弃一直为之奋斗的理想时，你是否遇到过这样的一个人？他快乐、自信、幽默，由于他的影响，顷刻之间，你的整个世界都变了样，所有阴暗的东西都消失得无影无踪了。在他的感染之下，你也变得幽默风趣，心情开朗，好像变了个人似的。这样的改变源自你想法的变化——你心里产生了更强大的动机与情感。我们心里要清楚，这种更强大、更高尚的动机会把那些较弱小、较低俗的动机驱除掉，由于对立面的替换，我们会迅速地将心中那些怀疑、绝望、焦虑、紧张和游移不定的阴云扫清。

只要忘却那些于己不利的想法，我们就不会受到它们的侵害，更不会受制于它们。相信这一点，并且反复强化、思考，使这一信念在我们的心中深深扎根发芽。

要防止错误，最好的方式就是用真理武装自己的心灵；而要清除纷争，最好的方式就是让自己的内心充满爱与和谐。

和谐是一种自主性的创造力量。未来，我们将首先教给孩子如何战胜自己心中的敌人：要告诉他们，要驱逐心灵的魔鬼和邪恶的阴影，我们就应该在希望和真理的光环下生活，就应该寻求心灵的宁静与和谐。于是孩子会得到这样的认识：美丽与真理、欢快与和谐、善良与健康会

克服它们的对立面，将它们的对立面排除在心门之外，就像水可以灭火一样简单而有效。

让信念力照亮你的人生：

◆每一个微笑着走在大街上的人都遇到过不幸，于某些人不同，他们不曾将不幸作为自己生活的唯一内容，不曾用折磨过自己的东西再折磨自己一次，不仅仅是坚强，而是他们愿意让阳光照进自己的心灵。

◆人的记忆力和注意力都是有限的，只要你心向那些美好，光明的事物，就不会被阴暗所困扰，就像一个篮子里装不下太多鸡蛋。

Part 17

有因必有果是万物之规律

重要的不是为自己得到的结果寻找原因，而是开始为将来种下善，美和真理的种子。

●你的收获取决于你播下的种子

“美好的心灵会造就良好的处事习惯，而这反过来又促进了心灵的健康发展。”

俗语说“种瓜得瓜、种豆得豆”，这是一切事物的规律，种下玉米而收获的就绝对不可能是小麦，这个道理谁都知道。然而当面对自己心灵时，我们却完全忘记了这个道理。仔细想想，如果当初我们种下的是忧伤和妒忌的种子，我们凭什么期待收获快乐和幸福的果实呢？如果我们种下的是疾病的种子，我们又怎么能够收获健康的体魄呢？

我们一致认为，如果有个农民在农田里种下苦苣的种子之后，却期待着收获甜菜，那么这个农民一定是个精神病人，他的行为可笑至极。但是，我们自己在心灵里种下了恐惧、焦虑、悲伤、多疑等各种种子之后，却渴望收获一个健康的心灵，并为不能得到心灵的宁静而百思不得其解。

我们因自己美好的想法而获得丰收，道理和农民“种瓜得瓜、种豆得豆”是一样的——种下玉米种子只能长出玉米来。所以，一个人成就大小取决于他种下什么样的想法。就像农民种下苦苣就不会收获甜菜一样，一个种下失败思维的人绝对不会收获成功。但是如果他播种了乐观、宁静、纯洁和真理，浇灌了充裕、兴旺、信心和希望之水，那么他一定能收获与之对应的成功。

如果我们认识到，精神法则就像生理法则一样，是符合科学规律的，那我们面对的种种巨大难题就算不上什么了。我们头脑中的每一种思想都是一粒种子，一旦种下，到了成熟的季节，我们就收获相应的苦苣或甜菜，杂草或小麦。

我们的人生道路由心灵中的种子决定。如果我们种下了风的种子，肯定会收获怒吼的狂风；如果我们种下丰饶充裕的思想之种，我们会收获相应的财富；但是，如果我们在心中种下吝啬、狭隘、失败的思想之种，我们就只能收获贫穷与痛苦。一言以蔽之，我们能否在一生中有所收获，完全取决于自己的思想特征，取决于播下了什么样的思想之种。每当我们看到一张自私、令人讨厌的面孔时，我们立刻判断出他一定具有自私、邪恶的思想和品行；每当我们看到一张镇定自若、充满热情，给人以鼓励的面孔时，我们立刻知道他内心具有和谐、无私、正义的思想。

●恨由恨生，爱由爱生

世界上有一条放之四海而皆准、凌驾于其他所有法则之上的法则被屡屡强调，那就是“恨由恨生，爱由爱生”的法则。

我们本以为只有疯子才会用刀子割自己的手臂，高兴地看着自己血流满地；可悲的是，我们这些所谓的正常人每天都在用沾满仇恨、报

复、怒火、妒忌和焦虑之毒的精神尖刀残忍地猛刺着自己，而我们却对此一无所知。

每一种情感都是一粒种子，都会生根发芽，长成参天大树。如果情感的种子中含有毒液，那么这株参天大树的果实里也必然含有这种毒液，因此它将是一个毒果，摧毁我们人生的幸福。

如果你是一个把自己出卖给自私自利的人，一味地想要索取而从不想给予，就不要抱怨自己只收获了苦苣，因为那是你应得的果实。生活就是这样公平，有什么样的付出就有什么样的回报。现实生活中，很多人经常提出各种要求而从不想付出代价，结果，我们就只能获得与自己的付出相匹配的那一部分，因为世界像一个大银行，只有存钱的人才能取到钱，存多少钱就有望取多少钱。

读过这本书的人都会明白，一个人想要获得大丰收，就不能播下失败和贫穷的种子，也不能用沮丧和多疑的肥料去滋养种子。想要什么样的庄稼就应该播下什么样的种子，并用快乐和真诚做肥料。如果想收获美好、愉悦、可爱的性格，我们就该播下善良、无私和仁爱的种子；如果播下仇恨、猜疑、痛苦和报复的种子，我们只能收获丑恶、悲伤和令人讨厌的性格。

读过这本书的人将会科学地生活、愉快地工作。你会明白，只有一种方法能够让身体和谐而充满活力，那就是播下与健康相匹配的种子。一个拥有美好、仁爱思想的人，他的身体一定是和谐而健康的；即使暂时出现身体不适，康复也会很快，因为他遵循的是一个绝对、永恒的法则：爱由爱而生。

一个不可辩驳的事实是，当一个人伤害别人时，他也正在更严重地伤害着自己，如同窃贼对失窃家庭的伤害远不如对自己的伤害严重一样。窃贼只是影响了受害者的生活，却用毒性更强的武器刺伤了自己原本善良的心灵。其实我们不可能故意伤害别人却伤不到自己，这是我们的本性与本能所决定的。如果我们想善待自己，那我们必须首先善待别人，这是基督告诉我们的处世哲学。在基督降临人间之前，人们按照“以其人之道还治其人之身”的处世哲学行事，但是在基督出现之后，他教育我们要做到打不还手、骂不还口。“你们已经听说了，要以眼还眼，以牙还牙；但是我要告诉你们，去抵制这种恶念。如果有人打你的右脸，就把左脸也转向他。”基督教育我们，“你们已经听说了，要爱你们的邻居，恨你们的敌人。但是我要告诉你们，去爱你们的敌人，祝福那些诅咒你们的人，帮助那些恨你们的人，为那些利用和迫害你们的人祈祷吧。”

●报复心态会让你付出惨痛代价

人们将会看到，如果一个人沉溺于仇恨和复仇，发誓要报复所谓的敌人，那只会削弱他自己的力量，伤害他自己的事业。

当婴儿的手碰到火焰或热炉子时，灼痛感会警告他不要再去碰这些

地方。我们受够了那些令自己身心疲惫的想法，为了报复别人，我们付出的代价太大了，所以我们应该远离这种报复别人的想法。

如果昨天种下了恶果，我们就不应该抱怨今天的困境，因为我们难以逃避铁的法则。要想明天收获成功，最好的办法就是在今天种下善因。我们做的每件事，头脑中闪过的每一个念头，都是我们扔进土壤里的种子，肯定会生长出相应的果实。许多人抱怨命运不公平，让自己收获的全是荆棘、苦苣和野草；但是如果这些人回想一下自己走过的路就不难发现，他们以前种下的全是自私、妒忌、多疑的种子。如果他们种下的是慷慨、善良、快乐和仁爱的种子，他们肯定会有丰厚的回报。

我相信总有一天，绝大多数人宁愿赴死也不会让自己沉迷于对别人的仇恨、猜忌和嫉妒。可以断言，未来的人们不会用邪恶的念头折磨自己，不会用恶毒的情感刺伤自己的心灵，就像孩子不会把手放到火里一样，因为孩子的手曾被火焰灼伤过，他会避开那些曾经带来疼痛的祸根，正所谓“吃一堑，长一智”，绝不会让同样的石头再一次绊倒自己。

让信念力照亮你的人生：

◆看到果实想起种子固然很好，但是也不要忘记为那颗种子浇灌的每一滴水，施下的每袋肥料，它们同样影响着种子变成什么样的植物。