成功者实用技巧译丛

如何赢得财富

ROBERT GRISWOLD 【美】罗伯特·克里斯沃尔德 著

HOW TO ATTRACT MONEY

新华出版社

前言

您将看到，本书并不仅仅是为了金钱，而且还是为了探讨如何成功地生活和享受幸福的最佳方法。因此，我觉得至少要感谢那些曾经帮助过我并使我能够像他们一样成功生活的人们。是他们帮助我完成了本书的写作。

在这些人中，首先要感谢的就是我的父母。他们曾经历了千辛万苦养育了他们的四个儿子，使他们懂得了在经济上要独立、工作上要负责。除此之外，每当我需要他们的时候，他们都会毫不犹豫的伸出他们救援的手。其次，我要感谢的是我的三个兄弟。比尔，在我幼年的时候就教会了我要为人慷慨；巴德，则教会了我要努力争取；而吉姆，比我小 10 岁，可每当他仰起小脸看着我的时候，都使我觉得我不能不给他做一个好榜样。最近他成了我最宝贵的合作者。

我对妻子迪尔德丽的感谢可以说是“千车也载不尽，万船也装不完。”是她在我自己都不相信自己的时候仍对我充满了信心。在我的业务发展中，她向我无私地奉献出了她的全部热情和帮助。

在过去的 20 年里，我有幸同许多著名的心理学家、医学家、教育家和其他有关研究人类潜能的专家们一道工作，从他们那里学习到了许多东西。

他们当中的一个就是巴克米尼斯特·福勒。他是一名优秀的教师，同时又是教育家、工程师、诗人、发明家、作家、预言家、数学家等等。他告诉我，如果我们能尽自己的最大努力为我们的星球和在这个星球生活的居民们做些有益的工作，我们所需要的金钱就会源源不断地滚来。

对于我的感谢，理查德和莱斯利尔·巴特是当之无愧的。是他们在我写作本书遇到困难的时候坚持让我“继续下去”。乔斯·席尔瓦告诉了我和成千上万的人们关于大脑的潜能以及开发这些潜能的有效方法。

我曾对诺尔曼·考森斯说过，虽然从幼年起我就没有自己崇拜的英雄，但他对我来说是个例外。因为他是一个勇敢、聪明、热情和友好的人。他的建议和帮助对我来说具有相当的分量。其次，我将他视为英雄的另一原因是他从医学的角度承认人在避免疾病方面并不是无能为力的，并且人是完全可以治愈自己的疾病的。

我的朋友乔治·德桑也无私地向我提供了他的知识和帮助，在此向他表示深深的感谢。

感谢卡西·弗洛尔一遍又一遍地打出本书的手稿；同时也感谢洛里·肖德坦对本书初稿的编辑工作所付出的劳动。

要感谢的人还有许多，如伯纳·西格尔、奥尔加·沃勒尔、乔娃妮修女、诺尔曼·希利、卡尔·西蒙坦、吉姆·威廉姆斯、理查德·赫曼、柯特·巴特斯、德洛雷斯·克里德、布鲁斯·伊瓦尔森、雷蒙德·穆迪和马里林·弗格森等等。

最后要感谢的是瓦尔纳图书出版社的执行编辑詹恩·戴维斯。是他邀请我写作和出版本书的。

如何赢得财富

第一章　本书的写作动机

金钱，生活中的散文，客厅里难以启齿的话题。但其效益和法则却又像玫瑰一样美丽无比。

——罗尔夫·沃尔多·爱默森

人生是可以重新改写的

也许是莎士比亚曾经说过，世界是个大舞台，舞台上的演员就是这个世界上的每一个人。如果真是这样，我们每一个人都有剧中演员所无可比拟的优越性。我们可以改写我们人生的剧本，使其变成我们向往的人生。我们还可以不只局限于我们目前认为“真实”的现状或任何其他类似的因素。实际上，当您阅读完本书的时候，您就已经为自己的未来生活描绘了一幅新的更加积极的蓝图。但首先您还需要具备以下条件：

1 找出经济上不能像您所想像的那样成功的原因。

2 学会如何消除通向富裕道路上的障碍。

3 使用一些有效的、简单易行的策略和技巧发财致富。

4 改善自己的自我形像，增强自己的信心，保持自己的健康，享受更加幸福充实的生活。

当我们真正了解到我们想要的是什么，以及如何开发我们的潜能，自由地选择和争取更加幸福、健康和成功生活的时候，我们就可以重新书写我们的人生了，我们的生活也就会变得更加接近我们的设想了。

当您决定阅读本书的时候，也就意味着您目前生活中的经济状况还不尽如人意或至少与您想要得到的状况还有一定距离，而您是想要改变这种状况的。当然，这种改变应、是以没有痛苦和不改变那些您不想改变的东西为前题的。我非常高兴地告诉您，如果您使用了本书提供的策略和方法来改变自己的生活，那将不会出现任何痛苦，而且永远是积极的。您，而且只有您本人，才能决定您的人生是什么样子。您将创造一个自然积极的现实，并将比过去更能驾驭自己的生活。

为什么有的人能发财有的人不能发财

让我们先看一看那些能发财的人（即那些平均收入在一般水平以上的人），与那些不能发财的人之间的主要区别吧。他们之间的主要不同（其实也是唯一的不同）就是他们的思想不同。但这并不意味着发了财的人就比那些不能发财的人更聪明。实际上到目前为止还没有足够的证据能够证明发财与聪明有什么必然的联系。

是否能发财也不取决于某人是否受过正规教育。虽然一般说来大学毕业生要比高中毕业生挣得多，而高中生又比那些留级或肄业生挣得多，但例外的例子也是数不胜数的。众所周知，许多自学成才的百万富翁并没上过什么大学是不是某些人比另一些人更幸运呢？是的。在某种程度上来说这是真的。但在本书的后面您将会看到，这种幸运是完全可以被您本人创造出来的。但另一方面，幸运也并不是将那些在经济上成功的人同那些一生都在债务中挣扎或将能糊口的人们区分开的唯一原因。

同样，这种不同是由于他们思想上的不同所造成的。我们的思想一般都是基于一定的现实的，而且是基于我们已经接受了的现实。（通常这种现实是在我们幼年的时候在不知不觉的情况下被接受下来的。）生活中许多人的

思想都是在按照某种虚假的限制来进行思考的。这种虚假的限制使我们不能拥有和享受我们生活中的许多东西，特别是太多的金钱。因此，在我们的思想中就形成了一个永远不变的概念：我们只能期望挣得和积蓄到一定数量的财富。尽管在想像中我们可以将自己想像得如何如何富有，但实际中我们并不相信自己真的可以拥有那么多的财富。这就是被灌输进我们头脑中思想的一部分。如果我们太富有，我们也许就会认为这是错误的或不道德的。对其他人来说也许可以、但我们自己却不行。这种思想通常被称为“清教徒”的思想。这种清教徒的思想使人们长期处于贫困的境地。而这就是我们千百年来生活中的现实。只有将这些思想彻底更新，才能使我们打破我们以前对财富的认识。而这种新的认识将被称为“小康思想”。

当然，那些信奉清教徒思想的人很难认识到他们所接受的这种思想束缚，以及这种思想束缚又是怎样影响他们的生活的。这些思想束缚被他们完全地接受了，并被认为就是客观的现实。他们深信，自己没有能力改变这一现实。如果要改变它，他们至少要付出痛苦的代价，如：放弃那些与家人和朋友们一起度过的时光，或自己的体育锻炼、爱好、甚至自己的健康。

本书的目的

本书的目的是：1，帮助您认识那些在理解“财富”时已经接受了的思想束缚；2，使您从这一虚假的束缚中解放出来；3，帮助您决定您真正的需要；4，向您提供必要的工具和技巧，帮助您重新描绘自己的人生，使您能够自然地、心安理得地富裕起来，并能尽情地享受完整的人生。

您在这里所得到的是浓缩了我过去 20 年所学到的最·重要的东西，即：如何变得富裕并尽情地享受。我从一无所有到现在的富裕完全是我个人奋斗的结果。因此，如果应用了本书提供的这些策略和技巧，相信您也定会富裕起来。同时您还会领略到由此带来的许多其他意想不到的收获。您将会有一个强大的、积极的和充满信心的自我形像，更好的外部关系和更加幸福充实的生活。这就是这本书对您的最终承诺。

我的故事

如果我能首先告诉您关于我自己的故事，我在自己早期生活中是如何挣扎的，如何发现了致富窍门的，现在又是如何过上了幸福生活的以及我是如何高兴地与您共享这一成功经验的，也许您就可以认识到本书的价值所在了。

我从伊利诺伊大学毕业后的第一个工作是在一家保险公司当推销员。公司每月付给我的工资只有 375 美元。

一年以后，我在一些朋友的鼓励下同他们一起开始了制做文化产品的生意。虽然后来我们分手了，但我却从此创建了自己的公司。当时的公司业务主要是组织流行唱盘俱乐部。为明星录音、录制由著名电视演员表演的儿童剧目等等。这一业务使我的收入有了很大改善，并使我有力量挑起养活妻子和 4 个孩子的重担。但同时我也觉得这一工作枯燥得很，缺少我所追求的那种充实。

这时我已阅读了几本有关积极思想和积极动机的书籍。但每次看完后，除了同意作者的思想，并激动一会儿以外，将书一放，所做的事情还是同以前一样没有什么变化。因此看起来阅读此类书籍对我来说作用并不很大。

后来我参加了一个称作席尔瓦思想控制的课程。这一课程使我学到了如何将所读到的积极思想输入大脑的技巧。

经过几个月的训练，除了每周工作日时经营我的业务外，周末我也开始在该课程内讲课。我讲得很不错，结果后来我被任命为该课程在明尼苏达州的负责人。经过同妻子的商量，我觉得这是一个好机会，应该接受。

但是，席尔瓦总部收取的管理费太高，结果我能留下来养家糊口的利润只有一点点。每月我的收入实际都在减少。我们的积蓄也在被渐渐地用光。如果在业务上没有改观，我们就不得不卖掉自己的房子。这一情况由于我那时将自己的价值只局限于养家糊口而变得更加困难。我得承认当时自己是被吓住了。但是正像本书后面所强调的那样，我的痛苦也给我带来了积极的转机。当最坏的情况出现的时候经常也就是最好情况将要发生的时候。因此，在某种程度上，困难只不过是披着面纱的机遇。也许真正认识到这个机遇究竟是什么样子还需要一些时间，但如果您养成了多看积极因素的习惯和能从那些初看起来似乎完全是消极的东西中学习到一些积极的东西，您就会比较容易地迅速认识这些机遇。不久您就会自然而然地重写自己的人生，其中也包括了认识这些机遇的可能性。

我在这方面的机遇是我要改变我的微薄收入，使我要为了养家糊口而更具有创造性。因此，我在自己教授的课程中增加了一个自我形像和完成目标的内容讨论。参加讨论的学员非常喜欢这种学习形式，并觉得这样学习非常实用、非常有价值。不久，芝加哥、纽约、波士顿、郎德代尔堡和其他城市中的席尔瓦主任们也都邀请我到他们那里去组织这种讨论班。结果在那里这种讨论也非常受欢迎。但不幸的是大约一年以后，席尔瓦总部通知其在各州的主任们不要再继续赞助我的讨论班了。因此，另一个消极的障碍又接踵而来。

但随之而来的又是一个机遇。它使我很容易地将自己的精力集中在将自己的讨论班发展成为一个正式开发人类潜能的完整项目——致富之功。我开发的这个项目被证明非常成功。学生们都说这是他们参加过的最好的自我开发项目。该项目最重要的组成部分就是帮助人们在思想上建立起一个对金钱和财富的健康概念。一种实现富裕的自觉性。

由于我喜欢实践自己宣传的理论，因此我就开始在实践中有意识地应用那些我所讲授的致富策略和技巧。这些您都会在本书以后的章节里学到。我在重新描绘自己人生的蓝图中加进了要在经济上完全自由的内容。虽然短时间内并未发生什么明显的变化，但最终经济上的重大变化还是来临了。

首先，我所办的讨论班变得越来越大。同时它们也给我带来了越来越多的利润。之后我又想到要举办关于健康和智力开发方面的大型研讨会。我分别在明尼苏达大学和其他地方举办过这种大型研讨会，并且办得都很成功。许多知名人士，如巴克米尼斯特·富勒、诺尔曼·考森斯、奥尔加·沃勒尔、伯纳·西格尔、卡尔·门宁格、杰瑞·扬波尔斯基、劳伦斯·莱施恩、德洛斯·克里格、雷蒙德·穆迪、韦恩·戴尔等都参加过这种大型研讨会。他们当中的许多人还是“高效学习系统公司”——我自己的公司——顾问董事会的成员。我本人的知识也在同他们的友谊中有了相当程度的提高。

这时，在我的思想上完全开启了在经济上自由和成功的大门，并完全抛弃了从前那些被灌输进头脑中的所有对财富和金钱的消极思想。通过使用我自己所教授的致富技巧，使我有能力分清什么是正在敲开大门的机遇，什么是表面上看来不错但实际上却有可能将您引入歧途的陷阱。

因此，通过实践我自己的理论，使我变成了一个积极、开朗和训练有素

的人。机遇也就同时来临。机会的真正来临是当我的一个叫作科特·巴特斯的好朋友告诉我，他认识一个人。该人的生意是经营录音带的邮寄业务。他已经销售了成千上万的录音磁带。可是用科特的话说：“他的磁带同你的差不多，可你的磁带内容要比他的好得多。”

这个消息使我非常兴奋。那时我只是将自己的录音磁带出售给参加我的讨论班或大型研讨会的人们。当我得知还有更广阔的市场时，我就义无反顾地冲了进去。当时我只是觉得这是一个难得的机会，我应该赶快抓住它。实际上我也是这样做了。

结果如何呢？在后来的几年里我出售了成千上万的磁带和录制了各种节目，并在经济上取得了巨大成功，收到了成千上万的来信和电话，并普遍反映我所灌制的磁带帮助他们树立起了积极的人生。他们的肥胖症治好了、烟戒了、记忆力增强了、同外界的关系改善了、自我形像改变了等等。

对我来说这真是梦想变成了现实。使我觉得我所做的事情是最重要的事情，并从中得到了最大的满足。我正在帮助人们开发他们的潜能，使他们能够更加幸福、更加成功地生活。除此之外，“我所挣的财富要比我梦想的还要多”变成了现实。

我对自己的发家致富感觉良好。首先我是通过向社会提供优质的产品和最好的服务获取的报酬。第二我个人的富裕使我比以前更有能力来帮助社会上更多的人。第三我现在可以自由地从事我以前不管从时间、金钱还是从所受训练上都不能从事的工作。最近，我为两本歌曲集谱了曲填了词。这两本集子的名字为“自尊之歌”。他们主要是为孩子们（包括尚未出生的孩子们）谱写的歌曲。谱写这些歌曲集，并将他们发表是我生活中最有意义的事情。而正因为我看到了社会上（由于缺少自尊造成的学习困难、吸毒、酗酒、犯罪和其他问题）需要这样的歌曲。另外，我这种充满爱心的工作也许会相应地给我带来巨大的报酬。

正确地使用金钱

在当今的世界里，金钱是非常有用的工具。我对我的一些学生使用金钱的方法非常欣赏。下面就是其中的一个例子。

大约在 12 年前，在圣保尔建有瓜德罗普岛地区项目预备学校的玛丽·乔娃妮修女参加了我的讨论班。随之，我们成了要好的朋友。她建立瓜德罗普岛地区项目的目的是为了让有困难而失学的西班牙语学生能够继续上学。为此，她已经做了很多事情。可是，她还要做得更多。当时，她的学校只有一所小房子。教室里拥挤不堪，以至于不得不让一些孩子留在家里不来上学。这些孩子实际上也都是急需上学的孩子。

她学会了我的练功方法和制定目标的技巧，其中有许多都是记述在本书中的。对此她兴奋异常。她问我是否可以将这些技巧也传授给她的学生。我给了她一些磁带和印刷材料。她在她的地区，学校也开设了和我一样的课程（全部课程大约 40 学时）。该课程当时和现在都被称为高效生活班。它使许多学生理顺了自己的生活道路，并先后考进了大学或找到了理想的工作。

乔娃妮修女在我的课堂上为自己设立的目标之一就是将来有一天要筹足一笔建设一所更大学校的资金。虽然这将需要一大笔钱，而许多人都告诉她这是一个不能实现的目标。但她却并不为此气馁。结果，不久她不仅建起了一座很好的学校，而且还还清了所有的抵押贷款。

乔娃妮修女对那些与我共享的技巧既兴奋又愉快。因此她常充满激情地

说：“ 哦，真是有用极了！ ”她是对的。它们是很有用的，并且也是很有效的。这些技巧对乔娃妮修女有效，对我有效，对您将会更加有效。实际上对您来说它们的效果将会比对我们的效果更快更好。因为您并不需要像我们那样通过错误和实验去挖掘这些有效的东西，现在它们都已经概括在这本书里了。

好了，您已经听完了一个小小的成功故事。现在该让我们来谈谈您自己了。

第二章

创造有利的现实

灵魂就是它自己的归宿。
它可以将地狱变成天堂，
也可以将天堂变成地狱。

——约翰·米尔顿

威廉姆·吉姆斯认为："人可以通过改变自己思想内部的态度来改变自己的生活。"当您在思想深处改变了对发财的态度，您就会自然而然地去开始赚钱。这种改变（对财富追求的自觉性）实际上是可以通过一些简单易学便于使用的策略和技巧来完成的。通过这些策略和技巧，您可以变得有精力、有思想、有态度、有动机，并可以重新书写自己的生活和大量增加自己的收入。您将一改过去所经历过的那些不安，而自然而然地去这样做。

良好的精神状态

有必要指出，良好的精神状态对您来说具有安全感。所谓良好的精神状态就是指您非常自信，并且有能力适应周围的一切变化。相信自己的所作所为不仅是自爱也是在给予爱。换句话说，也就是您必须具有良好完整的自我形像和高度的自尊。不然，就是有人送给您 100 万美元，您也不会在经济上觉得自己有完全的自由。我认识一些百万富翁，他们都承认自己并不感到安全。他们的自我形像非常糟糕，以致于他们实际上（虽然是不自觉地）是在寻找浪费和丢掉自己财富的方法和途径。有些人虽然能够保持自己的财富，但他们又会在健康或人际关系方面产生问题。

实际上在经济上获得自由的钥匙就握在您的手里。使用自己手里的钥匙，不仅可以为自己带来财富，而且还能得到比财富更有价值的东西——良好的精神状态。这种良好的精神状态只有在您不仅爱自己同时也爱别人的情况下才能产生。如果世界上像玛丽莲·梦露、埃尔威斯·普雷斯利，以及其他成千上万的名人，不仅寻找到了财富，同时也建立起了自己良好的精神状态，我们的世界又会变成什么样子呢？

因此，我们应该遵循一条发财致富的完整道路。通过这条道路不仅能使我们积累起我们的财富，还可以使我们做那些我们乐意做的事情，并能使我们实现自己的目标。在这一过程中，发现和使用自己在生活各方面的潜能可以使我们在生活中更好地享受健康、人际关系、幸福和成功。

"发财是道德的"

大多数人都被灌输了不能太富的思想。由于他们在不知不觉中接受了这种消极思想，因此他们的经济条件都变得十分有限。正是在这种消极的现实中，人们总是或几乎总是在经济上没有能力来享受他们需要的东西，不能做那些他们想做的事情。由于各种不同的原因，人们会认为自己"不配"得到经济上的自由。在他们当中的一些人经常被用《圣经》里的话来进行教导："金钱是万恶之源。"实际上这种解释是不对的。《圣经》上原来说的是："只爱金钱是万恶之源。"

凯瑟琳·庞德在她所著《财富的动力之源》一书中说过："《圣经》实际上是引导人们走向富裕的书籍。《圣经》中第一章所描写的就是上帝如何

为我们创造了美好富饶的世界。在最后一章里又用像征性的手法和描述富饶的丰富词汇为我们描绘出了我们未来所要去的天地。”

尽管如此，许多人还是不能确定向往财富在灵魂上是否是正确的。显然，金钱本身并不是万恶之源。它既可以被用于罪恶的目的也可以被用在非常积极的方面。就像一把锤子，它既可以被用来杀人，也可以用来建设高楼大厦、教堂和学校。金钱还可以是非常有用的工具。乔治·萧伯纳就说过：“金钱让我们整个世界动了起来。”多斯乔瓦斯基则将金钱比喻为：“被制造成钞票的自由。”

另一个使人们觉得如果奢望太多就是有罪的原因是因为人们相信世界上的财富是有限的。因此，如果自己拿得太多那就会剥夺了别人。这实际上是一种错误的假想。就像巴克米尼斯特·富勒所说的那样：“在这个星球上我们有足够的资源用以提高我们的生活水平，而不必去剥夺别人的任何东西。当我们更多地使用我们的潜能，我们就会变得更加富有创造性，工作效率就会提高，生产的东西就会更多，而且我们还会更好地利用世界的自然资源。我们彼此之间都可以互相提供好的产品和有价值的服务。当我们都这样做了的时候，我们的世界上就不会再有失败者，我们每个人都是胜利者。如果我们总是为了生存而挣扎在这个世界上，我们就不会有时间和资源与他人分享。因此，只有在头脑中克服掉那些世代相传的消极思想，才有可能得到那些本应该属于您的财富。远在中世纪的封建社会，财富只是被少数人拥有，“贫穷和一无所有”被统治者宣传为劳苦大众拯救自己的唯一途径，因此，人们都被束缚在贫穷当中。清贫被认为是“基督精神”。成千上万的人虔诚地相信贫穷。这种灌输和教导使人民大众不能起来反抗，并且持续了几个世纪。许多词汇如“不义之财”、“阔佬”、“财主”等等都集中体现了这种消极的灌输。实际上“赚取财富是不道德的”这种思想是人为造成的，而不是上帝创造的。有钱人也可以像穷人一样生活简朴，但他们却比穷人做得更多。并且，通过许多方式还造福于其他人。贫穷并不能使一个穷人自然而然地变得比富人更高尚。如果是这样，我们就不会看到那么多的犯罪和吸毒都是发生在贫民区了。

另一方面，我们对富人的消极态度进一步加剧了我们的贫困程度。我们越是愤恨别人的财富或成功，我们就越会加剧自己的贫穷和失败。这种消极的态度使我们的发财致富几乎变成乌有。很久以前，我开始有意识地使自己欣赏别人的好运和成功。为什么？因为我决定为别人高兴并希望他们保持富裕也是为了我个人的利益。

为什么说这也是为了我们个人的利益呢？原因有二：1，不管我们希望别人怎样，实际上我们都是为了满足自己。别人成功，我们高兴。实际上是我们把幸福留给了自己，而给别人的顶多是个复制品。如果我们愤恨别人的成功而希望他们倒霉，那么很有可能也会使自己倒霉。将自己的不满和愤恨思想传给别人，不仅是我们缺少自尊的表现，而且我们这样做的过程还会大大损伤我们的自尊。相反，如果我们祝福别人的成功，我们自己也会收到相同的祝福。2，它可以增强我们的自尊。当我们祝福别人的时候，我们自己也会感到愉快，而没有“红眼病”或愤恨的感觉。这样做的结果是：当别人走运的时候，我们为他们高兴，同时我们也会感到自己的信心得到了加强，自尊得到了提高。而我们自我尊重的程度越高，我们利用自己的潜能来争取和保持自己财富和富裕的程度也就会越深。

究竟什么是“消极的”

您实际上是可以有选择的。您可以顺从消极的灌输而制造贫穷，也可以克服掉这种灌输从贫困中解放出来。而这种解放又是如何获得的呢？要了解这一点，就需要首先了解一下那些自觉不自觉地被接受了的消极思想究竟是什么，以及它们是如何影响我们的。然后我再告诉您一些如何淡化这些消极思想并将其转化成积极思想、积极情感的方法和技巧。您可以通过使用本书第三章的“精神电影”以及后面几章的致富方法和技巧来完成这种转换。

在某种程度上，消极因素已经影响了我们生活的各个方面。消极的思想导致了我们的伤心、焦躁、不安、低能、恐惧、压抑、疾病和贫困。许多人自觉不自觉地就会使用消极思想，但却不知它给自己带来了什么样的破坏和影响。

例如“不能”这个词带给我的总是否定的消极影响。另外我们还经常听到这样的说法：“就这样了。”“它永远是这样。”是的，如果您总是这样说，它们就会真的变在现实。借用齐格·齐格拉的话就是“我们大多数人都可以用‘不会’来推卸责任。”

消极的思想将导致消极的感觉或情态并使我们感到压抑。每当您情绪或心情不好的时候，停下来想一想在此之前您曾想过什么。很有可能就是一个消极的思想。

当您自觉地发家致富的时候，伴随而来的消极思想也同时占领了您的生活。您为什么会在思想上有这些消极思想呢？是因为有些人向您的头脑中灌输或教授了消极的生活方式。又因为我们接受了这样的消极灌输，我们所接受的消极思想就使我们为自己制造了现有的生活、经济及其他方面的障碍。实际上它们并不能代表我们真正的潜能。它们只是些虚假的障碍，是完全可以消除的。但首先我们要了解它们，了解它们是怎样进入我们的头脑，并为什么会具有如此魔力的。

消极思想的灌输者

1，父母

当我还是孩子的时候，我的父母曾经常对我说：“不要弄湿脚，否则会感冒的。”而且奇怪得很，当我把脚弄湿了以后，还真的就感冒了。我可以弄湿身体的其他部位而什么事也不会发生，但脚却不行。一旦弄湿了它，我就会发烧，怪哉！

“不要”这两个字我们用得太多了，特别是对孩子们。如果您对一个孩子说：“不要摔门。”您将会听到什么声音？对的——摔门的声音。就好像这个孩子根本没听见“不要”这个词一样。我们所得到的结果是这句话肯定部分的意义“摔门。”

为了进一步说明这一点，我想请您做一个实验。在下面 30 秒内，不要去想一个大个的红苹果。如果您同大多数常人一样，您肯定也会相反，马上想到一个苹果。“不要”这个词好像根本不起作用。

正因为孩子听到如此多的诸如“不要做这”、“不、不”、“坏孩子”等训斥他们的活，他们才对此产生了麻木。（这对成年人来说也是同样适用的。）如果您不想让孩子摔门，您就应该用“请把门轻轻关好”这样正面的话语。这种正面的方式得出的结果往往会好得多。

我们在孩提时所接受的与金钱有关的灌输除了前面提到的有关“道德”方面的例子外，还有“天下没有摇钱树”、“我们买不起”、以及“你永远

不会发财”等等。

2，其他人

经常我们的亲戚、邻居、朋友和同事也是消极思想的灌输者。有时他们灌输的消极思想可以立即影响到我们的行为。例如，您遇没遇到过朋友说您看起来很疲劳？听到别人这样说以后，即使您不疲劳，马上也会觉得疲劳了。又如，您听没听到过这样的劝告？“不要坐在从窗子吹进来的风里，不然会感冒的。”您可以在四级风里打上一个小时的高尔夫球或以时速 55 英里的速度骑自行车而什么事也不会发生，但却不能坐在从窗子刮进来的风里。

究竟是什么东西使您感冒呢？过去我们认为是低气温或凉气造成的。但我们都知道人可以在冰洞里坐在冰桶上而根本没事。（听起来奇怪吗？）我们也常听说营养良好，睡眠充足可以使人避免感冒。但在实际中许多人营养很好，睡眠也很充足，但还是感冒。与此同时，有些人看起来营养并不好，睡得也很少，但却从不感冒。是不是遗传基因在起作用呢？可能是吧。但这种说法却被那些过去常患感冒而又由于他们改变了对其成因的看法而从未感冒的人们弱化了。

现在又认为细菌是引起感冒的原因。但为什么在同一环境、营养和睡眠都相似的人，有人总是被细菌感染，而有人则不会呢？看起来只有抵抗力或免疫力才是真正的答案。不是吗？

是不是积极的思想和态度可以增强我们对疾病的抵抗力呢？基于我本人的经历，您在本书后面将要学到的那些思想和方法，不仅会使您有一个积极的精神状态，而且还会使您增强对疾病的抵抗力。当初当我开始计划如何赚钱的时候，我自己一直在默默地想如果健康和金钱之间有选择的话，我宁愿选择健康。当然这是再简单不过的了！可是当时我并没有金钱，又哪来的这种选择呢？这种想法使我认识到自己已经被灌输了健康和金钱是对立的思想。也就是说，如果两者都有的时候，我只能拥有其中的一件。这真是无稽之谈！但当时在我的骨子里就是这样自觉不自觉地接受了它，相信了它。当时我相信，如果我得到金钱，我就会失去健康。朦胧间，我仿佛想起当我还是个孩子的时候，大人们就经常说：“我宁愿要健康也不要金钱。”因此在我的思想里就形成了如果要获得金钱就会失去健康的印像。这当然是不符合逻辑的。但过去灌输给我们的思想却使它符合逻辑了。我也不知道自己是在什么时候、什么地点接受的这种思想灌输，但我敢保证它在我过去持续清贫和逃避财富的过程中起到过相当大的作用。

3，电视广播中的商业广告

您听到过在广播或电视里的商业广告中有这样的说法吗？“当您下次感冒的时候，请用……（产品的名称）”。请想一下“当您下次感冒的时候，”好像感冒已经和您连在一起并正在等待着您。（碰巧的是许多人确实正在患着感冒。）因此当您为此不安而说“我的感冒”、“我的哮喘”、“我的溃疡”或“我的头疼”的时候，也许您就会老是患有感冒、哮喘、溃疡或头疼。而如果您只是说“感冒”或“哮喘”，也许就会好得多。

以下是一些应该注意的该类广告中的消极用语：

“感冒和流感的季节到了。”

“头疼正在那里等待着你。”

“有 62 种花粉可以使人过敏，哪种是您的呢？”

有时广告里宣传的治愈效果使人觉得有一种抵挡不住的诱惑。似乎只有再患一次感冒才能一试为快。在广告中还可以看到人们在生病的时候得到了许多人的关怀，这似乎是说只有降低我们的抵抗力而生病的时候，我们才会得到别人的关怀。很明显，商业广告中的这些消极灌输对我们的健康是一个非常严重的威胁。

4，您自己

在许多年前，有人曾对我说过，一些我们常用的词汇可以造成我们身体上的障碍。说“我看不见”的人比不这样说的人更容易患有视力上的问题。说“我站不住”的人比不说此话的人更容易患有腿部疾病。而说“它在……把我弄疼了”的人比不这样说的人更容易患有痔疮。

当我第一次听说我们所说的话可以造成我们身体功能障碍的时候，我根本就不相信。后来我自己也出现了我常用词汇所说的问题。是不是因为我常说“肚子不好”而导致了我的胃溃疡呢？我决定不再用这种词汇以保证我的身体健康。我相信我这样做的结果确实同以前不一样了，因为我的溃疡后来消失了。我的忠告是：停止再说，而且也不要再听别人再说那些您以前所说过的消极话语。很有可能您所说的话语与您的身体就有一定的关系。

消极用语

下面的话语真是太常见了，以至于我们都不太去注意它们给我们带来的是些什么样的消极影响。这些影响包括思想上的、身体上的和财富上的。它们使我们感到压抑并给我们所希望的成功造成困难。您自己又有多少次听别人说过或自己说过下面这些话呢？

“我永远富不了。”

“生活真难呵！”（跟什么比较呢？）

“我永远也平静不下来。”

“我就是存不下钱。”

“那对我来说太多了。”

“有能耐的人才能富起来。”（意外之意自己没能耐，因此也永远富不起来。）

“金钱是万恶之源。”

“他/她是个阔佬。”

“臭财主。”

“金钱使人大手大脚。”

“暴发户。”“我永远也不能超支。”

“我总不能量入为出。”

“金钱就是一切。”

“我再怎么干也富不起来。”

“我要是有了钱就总担心丢了。”“我要是挣的太多，税也就交得多。”“我恨我的工作。”

“我恨卖东西。”

“我永远也不会……。”

“我永远没钱买……。”

“我本应该做……。”

“我想我是未老先衰了。”

“我永远也弄不明白。”

“这是不可能的。”

“人无百日好，花无百日红。”“……没好处。”

“我要感冒了。”

“我的脑子不好用了。”

“我真想死。”

“谁也不能相信。”

“这只不过是我走运而已。”

“我真是连木头都不如。”

“祸不单行。”

“我精神上真受不了。”

“我这是在自找麻烦。”

“我减不了肥。”

“我记不住名字。”

“我总是丢东西。”

“年龄越大，记忆力就越差。”

“我忘了。”

“你使我觉得错了。”

“你让我发火。”

“你让我难过。”

“你在戏弄我。”

“真是人吃人的世界。”

“越是怕出问题，就越出问题。”

除了以上这些，还有许多人们常用的其他类似的话语。人们在说它们的时候从不想一想自己这样说对自己的思想或行为会有什么样的影响。下面就让我们仔细分析一下几个典型的例子吧。

“祸不单行”是一个与不幸事件相联系的成语。它似乎在暗示不幸的事情总是会连续发生。因此，每当我听到它时总是感到很不舒服。但它在美国却被广泛地用于商界和金融界的不幸事件。我经常想，为什么不是“福不单行”或“福成双行”“福成四行”“福成八行”或福成更多的行呢？

“我记不住名字。”这不仅是一个消极的，而且还是一个不符合事实的话语。实际情况并不是这样。我所问到的所有说这句话的人都能记住他们自己的名字。因此，这最少已经是记住一个名字了。除此之外，他们还能记住他们的家人、亲戚、同事们的名字。自己喜欢的歌星、影星、电视主持人、运动员、自己的医生、国家领导人等人的名字。如果让他们静下来细细地想一想，也许他们可以记起上百或上千个名字。

如果您对自己的记忆不太满意并想表达这一意思，您完全可以说：“过去我不太善于记名字。”这样就会好得多。因为那已是过去的事情了，它已经属于过去了。

当使用“人无百日好，花无百日红”这句成语时，我们就会想到什么不幸的事情就要发生了，而且经常是后来不幸事件果然发生了。就好像我们的期盼创造了这一不幸结果似的。在我们认为自己太走运的时候，消极的思想和焦躁的影响会使我们去期待某些不幸的来临。有些人在事情顺利的时候反而感到一种莫名其妙的不安。因为在我们的头脑里，似乎认为太顺利的事情

一定不会长久。而更加不幸的是：在顺利的时候没有尽情地享受由顺利带来的快乐，而一旦不幸来临，他们又会都觉得不幸比原来料想的还要严重得多。

这种消极的思想实际上是可以转化的。不管事情是多么的糟，只要我们把它们认为只是暂时的那就会好得多。这时，我们可以借用《圣经》里的一句话：“这也是可以过去的。”过多地去想坏的事情，坏的事情就没有个终结，而且还会让人觉得它会变得越来越坏。而实际上事情本身并不是这样。相反，事情总是会向好的方面转化的。而且您越是将其向好的方面想像，并不断地将积极思想装进自己的头脑，也许事情向好的方面转化的速度就会更快。

消极思想的灌输是怎样被接受的

当我们弄清了我们消极思想的灌输者是谁以后，我们还必须要弄清楚，我们接受这些消极思想并将其变成我们行为规范的，其内在过程是什么。要知道在我们的生活中我们也遇到了一些正面的灌输。但对大多数人来说，好像消极的思想似乎完全排斥了积极的思想，尤其是在我们的孩提时代。为了帮助您了解这一内在的过程，首先让我们很快地分析一下消极思想是如何被接受的。至于消极思想又是通过什么步骤被变成我们生活中的现实，我们将在本书接下去的章节中进行讨论。

作为一个孩子，每个人是具有内在潜力的，思想也极少有障碍。而且这些障碍又都会随着年龄的增大，学会走路。说话、阅读等技能而迎刃而解。在这一时期，孩子们非常自然想像的东西大多是可能的，而不是不可能的。但人的思想又好像海绵一样，当消极的思想以很大的势力灌输进我们脑子里的时候，我们就会不假思索地将其完全接受。

在通常情况下，当一个孩子淘气的时候，其家长就会经常说：“你是一个坏孩子。”听到这句话，小孩子就会认为自己真是一个坏孩子。其行为就会改变，变得就像坏孩子一样。当小孩子的这种行为在得到外部强化以后，自己是一个坏孩子这种思想就会变成一个内在的概念。也就是从这时起，这个孩子的思想就这样给固定住了。一个人的人生和现实就这样被定了下来，并做为一个“坏孩子”进入了成年。从而也就改变了一个人的整个生活。

形成现实的四个步骤

1，假设。可能您已经猜到，成年人所具有的思想障碍都是在幼年时被消极思想灌输的结果。由于孩子们的思想非常容易接受外界的刺激，他们会很快地根据他们所处的环境容易地在自己的头脑中形成对某种概念的假设。例如，他们会认为年长的人们（如他们的父母或老师）对自己和周围世界的看法都是正确的。他们会认为自己没见过的另一种民族或宗教是低级的。根据别人的说法，他们也会认为某种食物一定很难吃。孩子们会把影响他们的这些成年人的行为当成自己学习的规范和榜样。但实际上，成年人说的很多东西并不都是真的。

2，根据假设改变行为。孩子们头脑中的假设对他们的思想、情感和行为的影响是巨大的。他们开始用自己的内部对话（在“过渡分析”中被称之为“母带重放”）强化自己所接受的消极灌输。这对他们的自我形像有着极大的损害。

其他的常见行为，包括疑虑、恐惧、仇恨、接受上的障碍和给予真诚的赞赏等等，都会因为这些形成的假设而随之改变。他们对自我价值的评价也就会更多地取决于别人的意见而不是自己的看法。

3，行为导致了对自己的概念。行为可以强化某些概念，而概念又要比假设牢固长久得多。头脑中的假设可以使人形成下面任何一种或全部概念：“我有错。”“我应该更完美些，但我不能。”“我的能力是有限的。”“我很丑。”“我很笨。”“我不会走运的。”每个这样的概念又会使您形成另一总的概念，“我没有能力也不配拥有大多的幸福和过多的财富。”

4，概念变成真正的现实。韦恩·戴尔曾多次同一个大家都熟悉的成语来描写这一步骤：“信则有，不信则无。”实际上这一过程发生得很快。突然间，所有的疑问全部消大，人们会认为他们所接受的就是真的。人们会认为他们所经历过的假设、行为和概念都是正确的（“我知道我不行”、“他们是正确的”，等等）。当得出这种结论以后，所有的消极灌输过程都得到了强化，其内在的消极障碍又会开始下一轮循环。

后面的草图就是这一思想形成过程的示意图。从图中可以看出，最外一圈孩子们的原始现实是无限的。然后开始了有限的假设、行为随之改变、概念形成和变成新的更有限的现实的全过程。这一新的现实激发了更多的有限假设，这一新的假设又影响了人们的行为，从而又造成了更多的消极概念。如此周而复始，恶性循环。这种循环给人们造成了越来越多的消极现实，从而限制了我们的思想，剥夺了我们内在的巨大潜力。只要这种过程继续运转，我们就会失掉许多本应属于我们的财富、幸福、安全、满足、欢乐、创造、愉快、健康、爱和充实的生活。

现实的建立

从上一节中您也许注意到了我们多次重复使用“现实”这个词汇。那么，究竟什么是现实呢？韦伯斯特将“现实”定义为：“具有现实存在的性质或状态。”具体为：“真正的事件、实体或事物”以及“事物或事件的全部”。因此我们这里所说的“现实”是指个人所经历过的或认为是“真实的东西”。也就是说，对我来说是真实的东西，可能对您来说就不是真实的了，反之亦然。另一方面，当您小的时候认为是“真实”的东西，也可能当您长大以后就不再认为它是什么“真实”的了。

许多心理学家认为是我们每个人创造了我们自己的现实。在很大程度上，我认为这是对的。当我们还是婴儿的时候，在我们的头脑中没有灌输太多的东西，我们也没有太多的信息或经历。因此，对传给我们的信息也就没有什么抵触情绪，并很容易在我们的头脑中形成对事物的假设。因此，任何假设，如：发财是错误的或我们将永远不会致富等等，都会立即变成我们头脑中的概念和我们的现实。但随着我们的长大，我们就有了抵制那些消极灌输。因此，同我们的幼年相比，我们成年以后所要建立新的现实的时间，相对来说要长一些。但并不是不可能的。至少我本人是这样做了，而我还知道其他成千上万的更加健康、富裕和幸福的人也都这样做了。

图 1 表明在我们接受消极思想的时候，我们的现实是如何变得越来越有限了。换句话说，您自己是完全可以选择您将是怎样地幸福、健康和成功，以及您同外界要保持什么样的关系。韦恩·戴尔博士所著《您的误区》一书中的主要观点之一，就是我们具有选择我们想要东西的能力。当我们承认这种能力并有意识地选择我们想要的生活方式的时候，我们就向真正掌握自己命运的方向跨出了一大步。

您也可以选择对那些涌向您的消极思想进行抵制，从而建立起一个无限的客观现实。这也是您应该学习的——中和那些被灌输的消极思想，选择并

确立比较积极的假设，将头脑中导致障碍的恶性循环颠倒过来，使您能够享受到作为一个具有无限潜能的人所应享受的富裕和幸福。

如何抵制消极灌输而成为一个无限的人

当您所接受的消极灌输变为客观现实的时候（见图 l），您就经过了从一个孩子似的无限现实经过有限的假设、有限的概念，到最后形成有限现实这一恶性循环的全过程。您离这一恶性循环的中心也就会越来越近，最后形成一个被灌输进来的非常有限的现实。

要抵制（或中和）消极的灌输，就必需从被灌输的有限现实中按反方面挣脱出来（见图 2），即：选择导致积极行为的积极假设，进而引发更加积极的假设、概念、行为和现实，并逐步地用新的现实代替那些您被灌输的和限制您思想的有限现实，从而成为一个无限的人。最终通过增强您的自觉性和认识程度，继续变化，学习、成长和完善自己，并用自己真正的潜能去争取成功和幸福。这种自觉性的增强和认识程度的加深是在您明白了如何抵制消极灌输以后或知道了如何消除您头脑中这些垃圾的时候，才能真正地实现。

图 2 是正面循环的示意图，显示如何从有限的障碍中解放出来，变成一个无限的人的全过程。

扭转恶性循环的六个步骤

1，认识消极的灌输。中和消极思想的第一步是要认识它。当您用消极的方式进行思维的时候，或当您从别人那里收到消极信号的时候，将其变成一个在您内部正在闪亮并响着的电铃或警报。这样将会使您的思想时刻保持警惕并随时提醒您，您的大脑正在被输入消极思想。

2，中和消极灌输并用积极思想取而代之。如果您不想让消极灌输影响您的正常生活，就要开启头脑中的“清除”开关，就像在计算器或电脑上消除一个您不想保留的数字或字母一样。然后再在头脑中用一个积极的正面思想或言语去代替它，就像在计算器上用一个您想要的数字代替一个错误数字一样。您也可以将其当成您在录音机上按了一下“退出”的按纽，然后用您想听的录音磁带换掉这盘不想听的录音磁带一样。

下面的言语，但我更喜欢称它们为成功用语，被证明在消除消极思想和代替它们方面很有帮助。如果您能将自己认为最有用的成功用语记录下来并养成每天重复多遍的习惯，那就更好了。当您在重复他们的时候如果还能产生它们已经变成现实的感觉，那就更理想了。下面就让您体验一下兴奋、自信、满足、有力量、精力充沛、充满热情和其他积极思想状态下的感觉吧。

成功用语：

“我要发财。”

“我要成功。”

“经济上的独立属于我。”

“我希望我见到的每一个人都能发财、走运。我这样做，会使我更加自觉地争取到用之不完取之不尽的宇宙财富。”

“当我希望别人发财、走运的时候，我同时也是在为自己祈祷。”

“当我鼓励别人自觉地富裕起来的时候，我也是在鼓励自己。”

“我所教授的人也就是我最需要学习的人。这样我就可以学习到许多不同的东西。”

“金钱是我的朋友。”

“拥有金钱我感到欣慰。”

“我现在要把自己看成是一个富裕的人。”

“滚滚的金钱向我涌来。”

“涌向我的金钱就像海浪涌向海滩那样容易、自然。”

“不管经济形势如何，我本人的经济状况总是在不断地改善。”

“我应该拥有大笔的金钱，这不仅是为了我自己也是为了别人。”

“我对工作投入得越深，工作对我的回报也就会越多。”

“不管我每天做什么，我的经济收入都在增加。金钱就在我的周围，并且我还会有盈余。”

“每天我都在学习和成长，因此我对社会的价值也在与日俱增。”

“我所花掉的每一块钱都会进入流通，也就会为社会带来财富，同时也会为我个人带来利润。”

“每天我都在变得富裕起来，我的财富都在增加。”

“不管是金钱，还是智慧，我都在增加。”

“对我来说金钱就是一种工具。”

“如果我拥有很多的钱，我不仅可以用来帮助自己，也可以用它来帮助别人。”

“我将永远富裕，因为我渴望对人类和社会作出贡献。”

对多数人来说，每天只要投入地多次重复以上话语中的几条，就可以使自己在经济上变得自由起来。也许您就是他们当中的一员。

对您来说事情可能就是这么简单。如果是这样的话，您就没有必要继续阅读这本书了，而只要使用您的成功用语就行了。但本书下面所讲述的东西对您来说也许还是相当有价值的，因为它将保证您在经济上得到成功，精神上享受到平静。实际上从今天起您就可以使用自己的成功用语了。您开始得越早，就会越早地得到您所争取的财富。

要永远牢记：您是可以自己控制自己的。只有您才能对自己的思想负责；只有您才是自己本身现实的缔造者。因此，请使用您自己的“清除”或“排出”按纽，开始自己主宰自己的生活。这样您就可以消弱过去的那些消极灌输，并帮助您丢掉那些虚假的限制和障碍。

世界是无限的，人们认识世界的能力也是无限的。也许现有的许多事情人们目前还认识不到，还不能做到。但我相信终归有一天这些被认为做不到的事情都会变得轻而易举。科学家们认为我们只利用了我们大脑很少的一部分。因此，当您将那些剥夺了您聪明才智的垃圾清除掉，决定要自我控制那些输入自己思想的东西，您就会在自己的思想中用可能性来代替不可能性，使自己得到使用更多的潜能和自由。

3，进行积极的假设。当您进行积极假设的时候，首先搞清假设和概念不是一回事是非常重要的。在有限的时间里您可以进行无限的假设。同时进行假设比建立一个完整的概念又要容易得多。

4，由积极的假设导致行为的变化。在这一阶段您的正面积极的假设会自动地影响您的行为，进而会产生一个积极的行为。当行为得到动力以后，这一行为就将继续下去。在下一章里您将学习到积极有形化的全过程和如何立即得到好的积极结果的方法。在此阶段您要始终成为自己最好的朋友，并要不断地给自己以积极的正面援助。

5，变化了的行为导致新的概念。要达到这一点，变化了的行为要保持到概念的形

成是十分重要的。这样您就会相信新的积极的思想了。

6，积极的概念成为新的现实。现在您正在从过去的有限漩涡里向着积极的外部和无限的现实前进。您已经完成了积极思想的全过程。许多人还不明白这个过程，这主要是由于：a，他们还没有学会正确地向自己进行灌输（本书的大部分就是要帮助您这样做）；b,他们很轻易地放弃了自己的努力（坚持不懈是本书要在以后章节中论述的内容。）；c,他们没有淡化自己所遇到的消极灌输。

积极思想过程的应用

在交友中的应用。不管是在业务上还是在社交中，结交朋友的能力都是非常重要的。在下面的示例中，我将假设您没有一点消极的思想。这样您就会首先作出一种积极的假设，认为您见到的或就要见到的人一定是一个友好、热情、照顾别人、充满爱心和热爱生活的人。他一定具有很多好的品质，虽然这些好的品质您还一时看不出来。进而您就会进一步设想你们一定会彼此相互喜欢的。

所有这些假设都会立即影响您的行为，例如，您要说些什么，以什么方式说，采用什么样的姿势等等。您的思想也就会是积极的并有益于建立一种友好的和睦关系。

您的行为反过来又进一步强化了您的假设，并进而将其转化成了概念。您实际上是在相信自己对该人所做的假设是正确的。同时这个人也正在反映您的这一积极假设和行为的成功结果。这样，您的概念又会由于经验的支持而变成了您的现实。现在您该知道怎样做了吧？那么您就可以开始将自己置于自己所喜欢的人中间了。在某种程度上，通过塑造自己的这种现实，您也塑造了别人的现实。

在塑造富裕现实中的应用。您可以从假设自己对财富非常向往开始。这是您生来就有的权力。在经济上得到自由对您来说是非常道德的，同时您也已经具备了这方面的优越条件。开启“清除”或“排出”按纽清除那些消极的思想并使用下面的一些成功用语，将会帮助您做出积极的假设使您从消极的漩涡中走向无限的现实。

“我应该变富。”

“我向往富裕。”

“对于金钱我就像磁铁，具有吸引力。”

“金钱很容易也很愿意向我飞来。”

“我用自己快速增长的财富不仅帮助自己也帮助别人。”

这种设想会自动地影响您的思维、感情和具体行为。同时也会确定一些经济上的目标，使您更加注意各种机会并开始利用这些机会，您的精力也会由此增加。您会变得更加热情、积极和主动。您的这些行动会使您相信自己正在变得富裕起来，而且就像您在真正富裕以前，富裕已经变成了现实一样。这里您已经超过了仅仅是相信的程度。您实际上已经知道了自己是富裕的。康拉德·希尔顿有一次被问到他是什么时候认识到自己真正富裕的。他回答说：“当我还在公园长凳上睡觉的时候我就知道了。”也就是说还是在那个时候他就知道了自己将会成功。现实是从头脑中开始的。因此您必需首先要在内心先看到它，感觉到它。这一“内心的现实”将会为您创造出一个实实

在在的现实。

在创造一个成功推销员现实中的应用。如果您在商界或正在考虑开展一项有关销售产品、服务或创意的业务或者想在其中谋得一职的时候，您就会发现克服有关销售方面的消极思想是多么的重要。许多人厌恶推销是因为他们认为推销中含有强迫或利用别人，使别人将金钱花在其不需要或不愿意要的商品上的因素。同时也是害怕自己会遭到拒绝或失败。或许您需要认真搜索一下您的大脑才能找到这些消极的思想。一旦您意识到这些消极思想是些什么东西——您就要立刻按动自己的清除按纽。这时您应立即假设自己已经是一个很好的推销员了。为了帮助您进行这样的假设，请使用下面的一些成功用语：

“我喜欢推销。”

“当我推销的时候，我提供的是最佳服务。”

“我喜欢向人们展示我的产品可以如何帮助他们。”

“我打电话给顾客是在为他们做好事，并且我喜欢这样的奉献。”

“销售对我来说是乐趣。”

“我很已善于销售。”

这种假设会自动地影响您的行为，而且还会使您立即行动起来。（也许您会马上打更多的电话；更加热爱自己的商品或服务；对客户的需要更加关心以及向客户解释自己的商品或服务能如何满足他们的需要和愿望等等。）这些行为会使您打开通向新的精力的大门并将您引向这样的概念——我已经是一个成功的推销员了。而且在您得到经验和支持以前它已经变成了您的现实。

建立起最低的富裕水平

现在您已经知道了过去您所接受的那些虚假思想限制究竟是什么东西。它们使您丧失了吸引、保持和尽情享受金钱的能力。也许您已经在将自己从这些虚假的限制中解放出来，向着无限、富裕和幸福的现实加速跑了。

但，您将发现保留或接受最少一个“有限”对您来说将是十分有益的。这一“限制”就是将自己的经济要始终保持在某一最低水平之上。换句话说，就是选择一种不能再低的经济标准。如果您接受了这一“限制”，就像多数人接受自己所能达到的富裕水平一样，您就会想方设法（合法的、不太费力的方法）将自己的经济收入保持在这一最低水平之上。为什么？因为如果您接受了自己的经济收入保持在这一水平之上为自己的现实，您就会向自己提供一种内在的“警告”时刻向自己提供必要的思想、动力或更多的机会以使自己能够保持这种水平。甚至当您在经历暂时挫折的时候，您也会自动地开动脑筋使自己能够吸引更多的金钱而不管周围的环境发生什么样的变化。

这同将最低水平当做“真正”的水平是完全不一样的。如果是这样，它就会使您永远也享受不到更高的财富和富裕的生活。

这只是保持您不因成功而自满，不在开始的时候就睡大觉或不使暂时的挫折变成永久障碍的一种方法。

这就好像为了保持自己的利润而在股市先放个卖单一样。实际上世界上大多数富裕的人都经历过挫折，但对于挫折就像常说的那样：“你硬它就弱，你弱它就强。”您的内在的积极思想在您内部就像个报警器，当您需要的时

候它就会激励起您内在的精力和创造力。就像罗伯特·舒勒所说的那样“困难的时间永远不会长，但不怕困难的人却能长在。”

在后面的第六章里您将看到，困难和挫折在某种程度上只不过是隐藏着的机会和幸运。我们可以从中得到一些我们平时得不到的东西。其结果有可能会使我们变得比在没有这些困难和挫折的情况下更加成功。

在本章中您主要学习到的东西有：

1，要接受富裕在道德上是正确的思想。

2，要认清什么是消极的灌输并了解它们是怎样使您陷入一个虚假的有限现实中去的。

3，如何消弱（清除或排除）消极的灌输并使用能使您挣脱这一有限漩涡、冲向无限现实和激发您通向健康、幸福和富裕的成功言语来代替他们。

4，建立起最低的富裕水平。

在下一章里，您将学习到一种更加强有力的有形化技巧。它可以帮助您更加容易地从有限的漩涡中解放出来，使您在经济上变得独立，生活上变得积极、充实。

第三章

从有形化到成功

只要头脑可想像的
只要自己所相信的
就一定能实现。
拿破伦·希尔

您曾经读到或听到有人说过："你想成为什么样子就能成为什么样子吗？"显然，从字面上看是不可能的。否则,我所认识的许多男人就会变成女人，或女人就会变成男人。也许我们说，在我们头脑中经过许多思考的东西将会变成我们的现实会更好一些。

所有的事情都是发源于我们的头脑。甚至书也不过是将已经发生在某人头脑中的事情记录下来而已。我们的宇宙本身也可以被认为是从上帝脑子里产生出来的。我们每天所见到周围的一切，诸如家具、衣物、电器、电话、房屋、汽车、飞机等等在他们变成现实之前都是先在人们的头脑中构思出来的。

我们可以用我们的头脑去创造我们的现实，如果不是全部也罢。那么，我们为什么不去选择在我们生活的各个方面去创造那些更积极的现实呢？我们完全可以通过引导我们内在的思想、形像和感情来创造我们所希望的成功现实。

实际上，我们每一个人现在已经是百分之百的成功了。如果我们在自己的内心所保持的是成功的思想、成功的形像和成功的情感，那么，我们在成功方面就已经是成功的了。而如果我们在自己的内心所保持的是失败的思想、失败的形像和失败的情感，那么即使我们成功了也是失败。许多人所经历的都是一种混合的经历。这是因为在我们头脑中积极因素与消极因素相互混合的结果。有时，我们对自己的现实感到很不满意，而有时又觉得还挺满意。这主要是由于在我们的头脑中同时存在着我们自己灌输给自己和我们从别人那里所接受来的积极和消极因素的结果。

我们所经历的一切都是灌输

加拿大蒙特利尔麦克格尔大学精神外科医生怀尔特·彭菲尔德博士的研究揭示了大脑是如何被灌输的。在大脑手术中，彭博士发现，如果用一个微弱的电极刺激头部太阳穴的表皮，病人就会回忆起以前的事情——许多年前发生的事情或那些被他们认为早已遗忘了的事情。他们不仅记起了这些事情，而且还能使其重新再现，并加强这一记忆。他们知道自己在进行手术（病人被使用了当地的一种麻醉剂，手术中可以对指令做出反应），同时也回到过去并又一次经历了某些历史事件。

彭博士认为我们有意识所做的一切都会在我们的大脑细胞中留下记忆。记忆可多可少，就像电视录像带一样。但这是情绪和感情的录像带，而不是普通的录像带。实际中，我们并不需使用电极使其再现。在我们的日常生活中，这种情况也经常发生。例如，当我们听到了一首使我们动情的歌曲，我们就会突然觉得自己又回到了过去，又会重新激发或重新再现那些我们以前

在听到这首歌曲时所经历过的思想或感情。

有时，我们会觉得压抑、恐惧或缺少信心，其实当时我们并没有什么逻辑性的理由可以这样做。但我们确实有这种情况发生。而且这种情况还可以控制或影响我们的自我形像或整个行为。每个人的头脑里都有大量的记录，有的是积极的，有的则是消极的。

在第二章，我们已经学习了如何将这些过去的消极灌输弱化和如何使用正面的积极因素来创造积极记录的方法。

现在，您将学习一种使用正面因素来塑造积极思想、形像、情感和现实更有效的方法。这种方法将帮助您利用更多的潜能并不断地取得自己所希望的结果，不管是在金钱、人际关系、健康、体育、学业、事业还是在其他任何方面。这种方法就被称之为“精神电影”。

“精神电影”

这种称之为“精神电影”的方法包括了您所有的感观：视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉、甚至您的第六感觉。您将创造出两部电影：一部表示目前状况，一部则表示您所希望的结果。下面就是放映精神电影的具体方法：

1、进行三次深呼吸。每次都要憋气几秒钟。呼气的时候心中默念“放一松”。这样可以帮助您安静下来以便更容易地将积极的思想、形像和情感重新输入大脑。

2、想像中将自己置身在一个放映室里。里边有一架放映机、一个屏幕和电影胶片。这些都是为您准备的。“电影”可以是别人为您放映，也可以是您本人亲自为自己放映。

3、开始放映表现目前状况的电影。马上您就会从一新的角度看到自己的状况。在这个过程中观察自己的思想和情感，并在内心对重要的东西进行记录。

由于始终处于控制地位，您可以随时将电影停下来或进行重放，以便更好地理解放映的内容。您会感到舒服、开放、理解和富有灵感。在使用第一部电影的时候您可以了解到使您形成目前状况的思想和原因是什么。您并不需要费很多时间来追寻这些原因，只要它们一出现，用脑子把它们记住就可以了。

4、换成第二部电影。一般这一转换只需几分钟就够了。现在就让我们开始放映我们所希望取得的理想结果的多维电影吧。电影中出现的并不只是您所希望的事情而是已经或正在发生的事情，而且自始至终您都在自觉地欣赏它。接着细细欣赏这一理想的结果 30 至 60 秒钟。

跨入电影，变成其中的一部分。电影中的您就像真的变成了您所希望的角色，而且就像自己正在经历这一事件或像自己以前所经历过的事件一样。让自己完全沉浸在积极的理想结果中，充分地享受其中的快乐。让您所有的感觉：视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉、甚至第六感觉全都投入进来。让自己充分体验由这一满意结果带来的积极情感，体验其中的自信、满足、充实和享受，以及所有这一满意结果带来的一切好的东西。

5、慢慢从这一满意结果中走出来。放一松。完一成。输一入。这样您就将希望的种子在自己头脑中播种完了。

放映完第一部电影，这部电影会自动地储存起来，并且再也不会重新放映了。除非您有意识地决定再检查一下您的问题状况。所有未来的目标输入只需包括您所希望的满意结果。因此，您应将自己的经历放在寻找解决问题的方法上而不是问题本身。如果您将更多的精力放到输入上去，您就会在这

样做的过程中感觉到更多的积极情感，同时这一输入也就会更强。如果我们在孩提时曾经经历过某种消极的灌输和精神上的创伤，我们就会在自己的一生中不时地返回去将其重新再现。在某种程度上它还可以控制我们的生活。同样，积极的经历也可以一次次地再现。而这正是我们在放松状态下细细欣赏积极思想、形像和情感时将会发生的事情。这种满意、充实、自信和享受的情感可以在任何时候重新再现。“精神电影”会在将来使我们自动地在不同情况下反复多次地复习这些积极的情感。用过这种方法以后，您将发现自己不需怎样努力就会自我感觉非常积极自信。而且当我们感觉自信和积极的时候，我们就会在做事情的时候变得更加高效。它还可以帮助我们开发更多的精力，更好地利用更多的潜能。

如果在输入的时候发生精力分散的情况是很自然的，这时只要将这些杂念轻轻地放到一边，然后重新将精神集中到“电影”中您所在的位置就可以了。您这样做一次，自我控制的能力就会加强一次。（您将会发现当您把思想集中在满意结果上并感到满足、充实和享受时，您的思想精力就不太容易被分散。那时，积极的思想就会帮助您集中到对您来说最重要的东西上去了。）

“精神电影”的放映时间

使用精神电影的最好时间是临睡觉之前。我们作梦的内容和睡眠的质量在很大程度上是受我们临睡前的思想状况所影响的。使用“精神电影”可以导致积极和富有创造性的梦境，以及更加良好深沉的睡眠。也许很有可能当您醒来的时候已经有了一个解决问题的方法、创造性的思想或比较容易地做出了前一天晚上还难以做出的决定。

另一个放映“精神电影”的最佳时间是清晨醒来的时候。它将强化您头一天晚上进行的输入，并可以给您一个有意义而且有成果一天的开始。每天只需比通常早醒几分钟，您就可以这样做了。这几分钟的输入，可以使您感到精力充沛，使您觉得又增加了几个小时睡眠的感觉。另外这种增加的精力还有可能持续全天。

请记住，在进行任何目标的首次输入以后，最后留在大脑中的只应是最满意的结果而不是别的东西。在以后的输入中，您所要做的只是用半分钟或一分钟的时间仔细思考一下这一满意结果，然后再从中走出来，让它消失，并意识到自己已经在那里播下了种子，而且它们已经在那里为您工作了。由于您只需 30 至 60 秒的时间来细想一下这一满意的结果，因此，5 分钟内您完全可以进行 5 至 6 个项目的输入。

使用“精神电影”准备经济上的成功

您可以使用“精神电影”的技巧进行经济上成功的计划。仅仅像通常一样放松您的思想，然后打开您目前状况的电影。在这种放松的状态中，让自己冷静地研究和认清自己目前的状况。要记住造成您这样目前状况的原因或问题是什么，还要记住是什么使您在过去作出了这种选择。

从一个新的角度观看电影，并将从这一角度对问题的研究中所发现的灵感在内心记录下来。如果发生精力分散的情况，不要大惊小怪，只要将其轻轻赶走，重新回到您所希望的地方就可以了。而且您每这样做一次，您的投入就会更深，意念就会更强，自我控制的能力也就会越大。

当您觉得花在这方面的时间已经够了，将其锁定。再换上反映积极结果的每一部电影（也就是您想拥有的经济状况的电影）。让自己在精神上一直

向前走，直到您觉得自己的目标已经实现了为止。而且感到这一好的满意结果正在发生。让您自己的情感完全服从这一满意的结果，享受由此带来的自信、幸福、满足和充实。让这些情感自由地形成并完全投入到由此带来的感觉中去。

可以设想，金钱会自由地、自然地向您飞来。也可以想像有大笔的钱财就在您面前，甚至您还可以感到它们就在您的手里。让自己经历一下经济上完全自由的感觉，并享受一下由此带来的能够在这个世界上用金钱进行一些积极变化的力量。勾画出用这些财富来帮助自己和别人享受生活和将我们生活的世界变得更好的图画。您在其中的谈吐、姿势、形像和感觉就像您已经是一个富裕、健康、自信和成功的人了。所有的思想都是富有创造性的。每个想法都应对您未来的现实有所贡献。只要您的思想所能想像到的和自己所相信的，就都可以争取到。

用一分钟的时间认真研究一下这些满意的结果，然后从这一满意结果的画面中走出来，放松自己，并继续享受。就像您已经播下了这样的种子，而且不久您就可以在实际空间中得到这样的真正收获一样。请记住，越让自己沉浸在积极的情态中，自己的精力就会分散得越少，同时就越容易使那些满意的结果有形化，并将自己集中在上面。这种输入是具有积累性的。您做的越多，自我控制的能力就越强，同时也就会更加享受未来的生活。

使用“精神电影”准备更好的工作

许多人利用“精神电影”成功地计划出了更好的工作。下面就是为这一目的所提出的建议：当您所要找的工作是在一个新的机构或公司，应聘前最明智的作法就是最大限度地弄清这一未来工作公司的所有情况。这将帮助您决定这一公司对您来说是否是一个工作的好地方。要弄清这家公司所提供的产品和服务是什么。您一般可以从图书管理员、朋友、亲戚、在该公司工作的熟人、或直接从公司那里得到这些信息。如果它是一个挂牌的公众公司，您就可以从其股票经纪人那里得到为有潜力投资人准备的这些信息。

一旦决定了想做某项工作，您可以先用“精神电影”和积极的精神状态来使其变成现实。开始时先进行三次深呼吸使自己安静下来。然后打开第一部电影，看一看目前所处的现状。从不同的角度对其进行研究，并从中了解那些造成目前状况的原因及灌输。

当您觉得已经在此花了足够时间并研究出了造成目前状况的原因，——也许这只需要几分钟的时间——将其放在一边锁定。完成之后，再放映可有满意结果的电影。同样要使自己有满足、充实、自信和所有积极思想能够带来的感觉。将自己置身于电影中，动员起所有的感觉，尽情地享受。就像您已经得到了这份工作。并且将该工作想像得越详细越好。如果您想成为该公司的办公室主任、销售经理、领班或总经理，就将自己想像成那个样子。感觉一下您已经变成那样的感觉。走路的姿势、说话的腔调、行为的方式、思维的内容，就像您已经变成了您想成为的那种人。在您的头脑中，您已经拥有了那份工作，并且在这个工作岗位上您做得很好。

享受这种积极满意的结果一分钟以后，将自己从中退出来，就好像您已经在那里播下了这份好工作的种子。

在内在空间表现得越真实，在现实空间实现得就会越迅速。所有的事物都发源于思维。因此，您必须先从自己的思想上创造出这一现实，进而它才会影响到您的思维，而您也就会表现得更加自信。负责招聘的人一般更喜欢

那些充满自信的应聘者。如果您在目前工作上想得到提升，那么，那些负责提升的人就会感觉出您的自信，并认识到您已经做好了被提升的准备。因此，您就可以更快地得到提升。

如果您是在自己的公司里做事或从事推销工作，同您进行交易的人就会感觉出您对自己提供的产品和服务的自信。一般人们在业务上更愿意同那些对自己，自己的产品和服务充满自信的人打交道。但所有这些都必须是首先发自于自己的内心。您可以为此使用欺骗手段，但这种行为所能欺骗的只能是目前那么有限的几个人。如果您是真正的自信，自信就会成为您所做的全部事情的一部分，包括您说话和走路的姿势，所有的一切。同时一些表现自信的迹像也将会表现出来，您的声音、笑容、姿势和身体、语言等等都会被您的自信程度所影响。这样在您的头脑中创造出的这些现实不久就会真的变成您实实在在的现实。

使用“精神电影”准备面试

许多条件非常好的人却经常找不到自己理想的工作，而其重要原因都是因为他们在申请工作进行面试时给面试人的印像不好。下面就是如何在精神上为在这种情况下进行成功面试的排演。同样，首先要进行三次呼吸，每次呼气的时候心里都要默默他说：“放松”。然后在脑子里呈现出您自己正在进行成功面试的情景。首先，您已提前几分钟到达了面试地点。您的外观给人以整齐大方的感觉。您在自己的工作服务经历、学历、兴趣、设想、热情等方面已经做好了充分准备。同时您也准备好了讲述自己作为这个团体中的一员所取得的成就。

见到面试人员后，您使用真诚的握手向他们问候，并等到他们让您坐下的时候再坐下。用眼睛同面试的人对视一下，并在头脑中打出“我爱你”的字样。虽然这些字是在您头脑中默默他说出来的，但它可以帮助您建立起一个很好的第一印像，因为它可以使您觉得更加放松、随意和充满信心。这有助于您的自然、敏捷、富有生气和热情，使您成为您真正的自己。而当人们成为自己的时候，就会在被禁止或要求做某事的时候给人以更好的印像。头脑中出现“我爱你”的字样还有助于使您说话时的声音变得更加动人，笑得更加自然。这些又都会反过来使您给人的印像更好。

人们一般都会根据您的行为做出相应的反应。如果您微笑着默默他说‘我爱你”，他们也会给您以同样的答复。同时，这样做还可以使您产生下面的想法：“这位面试人身上有些我非常喜欢的东西。也许现在还说不出这些东西是什么……，但我知道我喜欢这个人。和这样的人在一起我感觉良好。”体会一下您在心理默默说出“我爱你”时的感觉以及自信和自尊的感觉。这样您就会更加容易地被接近，而且您的幽默感也会变得更加明显。您正在对提出的问题给予清楚、合理和敏捷的回答。您在电影中是一个热情机敏的人。

您将自己的话题完全集中在自己的优势和有可能对公司做出的贡献上，如：诚实、投入、技术、智慧、经验、创造力、渴望学习、奉献、同别人友好合作的能力、重视和喜欢与别人组成团队共同完成某件工作的愿望等等。您在向面试人讲述为什么您要到公司里来工作和为什么要申请这项工作。您将会发现很容易地就可以说明为什么您觉得您是这项工作最合适的候选人。将自己始终集中在自己的优势上，并不断地在自己的头脑中闪现出“爱”的字样。

在您的头脑里，要把面试当成真正的场面一样并按您所设计的方案进

行。让自己经历一下随同满意结果而来的积极情感，并感觉自信、兴奋、热烈、充满力量和内心的平静——所有这一切都说明面试人已经被您和您的才华打动了。您和您的才华给他留下了很好的印像。

当您问及有关自己所申请工作的细节、责任和可能需要的特殊训练以及提升机会的时候，您会感到非常容易、自然。

您会觉得一天至少三次进行这样放松投入的成功面试非常有用和有益。将帮助您变得更加自然、自信，并能给面试者一个很好的印像。

“精神电影”与思想调节器

诺尔曼·文森特·皮尔曾经写过一本名为《思想调节器》的小册子，在这本小册子里，他将许多《圣经》上的话摘录下来，并对其进行解释。每段话都是单独一页，这样就可以将它们撕下来放在钱包或手袋里以便随身携带。下面是两条我最喜欢的思想调节器”：

要求和信任的魔力：

> “要求就会给予；探索就会找到；开门门就会开启。”
>
> 《圣经·新约全书》中的《马太福音》第7章第7段。

皮尔博士认为本思想调节器是一个非常实用的祈祷技巧，其实用性令人吃惊。但我们之所以得不到我们所祈祷的东西是因为我们要求了，但我们并不真正希望得到它们。这种精神上的成功告诉我们，所要的应该是所需要的。而且紧接着就应表现出好像我们已经得到了我们所要的东西。例如，为了从恐惧中解脱出来，您要求上帝来解救您。紧接着您就该相信上帝已经这样做了。就在您通过要求他来保佑您，来表达您对他的信任的时候，您的祈祷实际上就已经得到了回答。

所有相信宗教的人们都报告说它们的祈祷是有用的。但经过对我的班上几百个牧师和妇女以及几千人所做的调查，我可以说那些认为从祈祷中得到好结果的人所使用的都是这种方法。我过去进行祈祷的方法非常消极。我如果祈祷了什么东西，马上就开始想“我得到它”或“这也许是不会发生的”。请猜一下会发生什么？肯定我是对的。

虽然我变得玩世不恭了，而且几乎完全放弃了祈祷。但我发现我的精神输入仍然是一种祈祷——一种积极的祈祷。而与之巧合的是这种输入已帮助许多人开发了它们的精神世界。

在这种输入中，信念是一个相当重要的因素。您越相信事情应该是这样的，这种输入就会变得越容易。威廉姆·吉姆斯被公认为是美国的心理学之父。他曾经说过：“在我们做某件事之前，信念是我们取得成功的唯一保证”。另一非常有用的《圣经》中的句子是《圣经·新约全书》中的《马可福音》第九章第二十三段“只要在精神上相信，所有相信的是可能的”。

摆脱恐惧

在征服恐惧方面，诺尔曼·文森特认为非常有意义的思想调节器是：

> “如果越恐惧，恐惧就会越来”。
>
> 《圣经·新约全书》中的《约件福音》第3章第25段。

皮尔博士认为，上面的“思想调节器”实际上是一种警告，如果某人在很长一段时间里习惯性地恐惧某件事情，这一恐惧就很有可能会变成现实。例如，如果您非常害怕失败，并经常有经历失败的思想，您就会在思想上创造出一个产生失败的温床。创造性、积极性和成功的因素均会被您的思想所排斥。因为，您的脑子里已经被失败的情绪所占领。相反，如果您头脑中的思想是充满信心的、积极的，您就会创造一个有利于成功、健康和富裕的气氛。

恐惧对我们行为的影响是肯定的。如果一块一英寸宽的木板离地面只有10英寸，或架在两个椅子上，没有多少人会害怕从上面走过去。但如果同样的板子架在两座高楼之间，通过它的困难程度就会由于人们担心会从上面掉下来而变得无法克服。

许多年前，由于我对自己皮肤的担心，结果导致了我真的患了皮肤病。由于我非常害怕别人不喜欢我，结果形成了我对自己的自卑。对紧张的恐惧使我养成了爱紧张的毛病。因为我总是害怕打偏高尔夫球，结果却偏偏总是打偏。我害怕患感冒的心理使我降低了对感冒的抵抗力。我对经济问题的恐惧则给我带来许多经济上的难题。

请想一下，也许有些您所经历过的消极事物就是您通过自己的恐惧所造成的。我相信在我的生活中，许多消极的东西都是由于我内心的恐惧所造成的。通过使用“精神电影”，可以使自己克服掉这些恐惧感，并从消极的漩涡中挣脱出来向着更加积极和成功的现实前进。

“精神电影”与创造性

当您的大脑在放松的状态下使用“精神电影”将自己的思想集中在积极满意结果上的时候，您实际上已将自己溶进了创造性的宇宙之源。因此，各种能够实现您满意结果的实际操作方案就经常会自己走进您的头脑。也许您在以前也曾试图寻找到这些思想，但都没有将其抓住。而现在，它们自己却来到了您的面前。这样，通过使用“精神电影”您就可以及时地将自己的计划表现出来，并可从中得到平时那些不容易得到的灵感。

“精神电影”可以使您容易地将事物提前，然后再让您重新返回起点进行总结，从而达到防患于未然的效果。也许它还可以告诉您什么时候应该做什么事情，就像在星期日告诉一位足球教练他在星期一应干些什么一样。提前看到未来的结果是什么样子不是一件容易的事。而“精神电影”却可以帮助您这样做。历史上许多有创造性的人——发明家和发现家——都是些梦想者。它们都在事前先想像出了未来的事情是什么样子。他们先将结果展现出来，并欣赏它。在这过程中新的思想也就随之而来了。

也许您这样来看待这个问题更容易些。假设在您前面100米的地方有一个装满现金、珠宝和黄金的箱子。如果在5分钟内您能得到它，所有的宝藏就归您所有。但您必须先要通过一个迷宫才能得到它。而您又不知道走那一条路好。也许您会在心里充满了恐惧，害怕自己因选错道路而取不如何赢得财富到宝藏反而连自己也迷失了方向。您也可以先走进一条道路，而后发觉这条路不对。因而，又重新返了回来。接着您又重新选择了一条，而后又觉得不对，结果会一无所得。但如果使用“精神电影”，您就会将整个迷宫放在自己的面前，而且您现在已经到达了终点。在放置宝藏的地方您可以居高临下，看到通向宝藏的唯一道路。这样您就可以及时地回到起点，但这时您已经知道该走那条路了。

在我开设的班里，有一位拥有世界上最大公司的科学家和发明家。他讲述了自己使用这一方法的亲身经历。他说：“在发明一种新机器的时候，也许我苦思冥想了很久也没有个结果。但当我开始在头脑中想入非非的时候，却突然发现了灵感。在这种想像中，我假装自己已经发明了这种机器，而且我对这种发明感到非常高兴。我会像小孩玩玩具一样地去摆弄它。我将它展示给我的朋友或解释给我的同事们。在这样做的过程中，如何组装这种机器的方法就会自然而然地流进我的脑子。就这样，我可以开始生产它了”。他感觉到了在思想上将事情提前，先得到满意的结果并尽量去欣赏它是多么的重要。正是通过这样做，他取得了许多发明创造。

我曾经努力使自己富有创造性。我富有创造性的朋友们总是有这样那样的想法，这使我经常对自己灰心丧气。我觉得自己的知识不足，没有创造性，花很长的时间也想不出个主意。不管我费多少的脑筋，还是收效甚微。

有一次，我变得决心很大，决心要做点什么。“我知道自己已经有了很好的主意，我得将它挖掘出来”。因此，当条件成熟没有什么干扰的时候，我特地找出了一段时间并自己对自己说：“这回我将来点儿创造性的灵感了。”我坐在那里（准备好了纸、笔、录音机）做好了充分准备。可是经过苦思冥想，还是只画了个圈，什么也没弄出来。结果我对自己又灰心了，同时也开始讨厌自己了。并由此认定自己绝不是一个富有创造性的人。

后来不久，我学会了使用“精神电影”的方法。我决定要仔细研究一下积极的最后结果：吸引更多的金钱。我不再只像以前那样苦思冥想什么灵感了，而是相信不管怎么样我只要努力按照这种方法去做，就会像变魔术一样改善自己的经济状况。在没有拘束、没有压力、甚至没有愿望和希望，而只是想像自己已经拥有了大量金钱的情况下欣赏自己的最终结果。我真不知道自己是怎样取得这一结果的。然而，突然间，为了取得这一结果所应从事的工作和需要做的事情都一下子变得清清楚楚了。那些从我身边溜掉的灵感一下子又回到了我的身旁。

通向创造性的大门似乎一下子打开了。在放松的精神状态下将自己集中在积极的最终结果上，创造性的思想也就会随之源源不断地涌来。有时在这样做的时候，创造性的思想来得非常迅速，以至于将他们保持住都变得十分困难了。

使用“精神电影”将自己发动起来

除了可以激发您的创造性，“精神电影”还是发动自己的有力工具。在放松的精神状态下，体验一下积极的最终结果，您可以发现自己变得满怀激情和充满信心。还可以将思想中的想法变成实实在在的现实，而且已经是处在迫不急待的境地。这种激情和信心使您的力量大增。同时为了取得这一最终结果的所有工作似乎都变得不再是工作，而是一种乐趣。

虽然在争取您所选择的结果中也许会存在着一些牺牲，但这时您已经被充分地发动起来了。因此您愿意这样做的程度也就远远超过了您不愿意“牺牲”的那些东西了。

“精神电影”需要耐心

虽然“精神电影”可以帮助我们得到我们以前认为不可能得到的东西，但有很多时候它在实际应用中似乎并不能起到立竿见影的作用，而您还是经常失败。这时只要您有一个坚强、积极的自我形像，您进步中的这些障碍和挫折也就算不了什么了。您经常会发现有些看起来是失败的东西，实际上根

本就不是什么失败。

这里，有这样一个例子。在我的一个讨论班里，有个人告诉我他想计划改善自己的工作环境。两天之后，和他在同一个班上的妻子打电话给我说他的丈夫被炒了鱿鱼。我告诉他这也许是最好不过的，因为这样可以使他彻底地自由，并由此再寻找一份更好的工作。3 天后，他的妻子又给我打电话说他的丈夫找到了另一个工作。这个工作比以前的那个要好上 3 倍还要多。另外他还说，如果他没丢掉原来的那个工作，也许他就没有机会找到现在这份工作。

所有经过“精神电影”输入的东西都是有用的，“精神电影”具有积累或逐步建立起来的功能。因此有时可能需要花上一点时间才能使您的思想变成现实。假如您想使自己成为一个更好的保龄球手。您可以感觉或将自己想像中的保龄球手有形化。助跑、后甩、抛球、前进，球就像您所想像的那样正中目标，将所有球棒击倒。您感到由此带来的刺激以及完成自己想做的事情给您带来的幸福和满足。一会儿，您拿起了球想再次在现实中重现一下您在头脑中已经经过的过程。但也许有些东西出了问题。球一个棒也没击中，而是从旁边的沟里溜了过去。这可以被认为您在头脑中的输入是无用的吗？完全不能，这只能表明它还没有将其转化为现实，但迟早会的。这里并不是说最后您所有的球都可以击中球棒，而是说您所做的精神输入最后终将改变您的现实，而且只会使其变得更好。

当您将种子播到地里以后，如果它们并没有像您所想像的那样破土而出，您并不感到失望。人是需要有耐心的。我们知道大自然的力量是会发生作用的。我们不久就会得到我们的努力所应得到的收获。对于我们精神上的输入，我们也应有此耐心。爱莫森曾经说过：“要想适应大自然的节奏，它的秘密就是耐心。”

在时间上，内部现实和外部现实之间是有一定间隔的。因此，由我们的内部主观现实变成外部的客观现实充其量只不过是个时间问题。对有些目标，我们可以立即欣赏到它的结果，而有些则需要我们再等上一小会儿才行。

使用“精神电影”可以同时计划几件事情

在一次“精神电影”中我们可以同时进行几件事情的输入。就一个内容而言，当第一次放映完“精神电影”以后，再放映时只需放映其具有积极满意结果的第二部就可以了。放映这部电影只需 30 至 60 秒，接着您就可以将其转向另一个最终结果。依此往复，这样五分钟内您就可以输入五至六件事情了。用不到一分钟的时间进行三次深呼吸，使自己安静下来，再花不到一分钟的时间进行每件事情的输入。

下面就是这方面的一个例子。一个住在明尼阿波利斯的青年人同时在自己的头脑中进行保龄球、高尔夫球、减肥和经商的输入。下面就是他这样做所取得的结果。

1、虽然他每周只在自己的俱乐部里练习一次，但他的保龄球成绩由 180 棒上引到了 195 棒。平时他不是去实际练习而只是在头脑中练习。采用这种形式，他还在头脑中进行了一场 300 系列和 700 系列的比赛。

2、他在头脑中进行了明年最少要赢得一次高尔夫冠军赛的输入。而实际上他却赢得了四次冠军赛。

3、他想在很短的时间里减肥 50 磅。三个月后，他真的减掉了 50 磅的体重，而且感觉从没有这样好过。我在几年前最后一次见到他时，他又减轻了

10 磅。

4、他计划要改造自己的创造力和工资收入，并想在四年内拥有自己的建筑公司。在实际中，他只用了两年就拥有了自己的建筑公司，并将其所有的雇员都送到我的讨论班上学习。除此之外，在其他几个项目上他也很成功。虽然他已经取得了这么多成就，可他还是说自己刚刚开了个头。他知道自己只是刚刚达到了自己潜能的表面，并希望自己能在这方面变得越来越好。

在参加我的讨论班的一个成功商人的笔记中，我发现了另一个同时进行几个项目输入的例子。他告诉我他在完成讨论班学习后七个月的时间里，分别做到了：

1、戒烟。

2、戒酒。

3、减肥 50 磅。现在他的体重同他 17 年前踢足球时一样。

4、戒掉了喝咖啡因，现在只喝保健茶。

5、开始了跑步锻炼。现在每周跑 7 天，每天用 35 分钟跑 4 英里。

6、衣服由 54 号变成了 46 号。

后来他又告诉我他达到了所有输入的目标。他现在赚的钱比以前任何时候都多，而且他还在计划新项目。

关于这些进行过自我输入的人告诉我的成功例子，我还可以写成另一本书。甚至那些在开始的时候还持怀疑态度的人，通过使用“精神电影”这种方法也得到了很好的回报。一位对“精神电影”的作用抱有怀疑态度的人曾问我这种方法是否可以帮助他从另一位商人那里要回他两年前借给此人的 25000 美元。他说对讨回此债的希望很小或几乎没有。我告诉他每天至少要使用三次“精神电影”，每次的内容都是见到欠债的人，并向其索回债款。

几天以后，他告诉我，欠他钱的人打电话给他说要在芝加哥澳海尔机场与他见面，并要还他的钱。后来他们见了面，钱也还清了。现在他本人也变成了“精神电影”的信奉者。

使用“精神电影”准备竞赛

许多人通过“精神电影”进行赢得竞赛的输入，后来都改善了他们的经济条件。他们中间的一位就是被一本全国性杂志描写成赢得每一场竞赛的女人海伦·哈德赛尔。她赢得了上百次的竞赛并得到了非常大的奖。其中包括到所有美国旅游圣地的旅行和到欧洲的旅行。其他还有汽车、家具、给孩子们的奖学金和一座价值 15 万美元的房子。海伦在她所写的一本名为《参加并赢得竞赛》的书中对自己的成功进行了描述。现在，她也在开设讨论班。我曾邀请她到我设在明尼阿波利斯的讨论班来介绍她的技巧。不管她走到那里，她就会使那里的人们激动起来参加竞赛，并成为胜利者。虽然我觉得您可以用自己的金钱做比买彩票更好的事情，但我知道在伊利诺斯的两个人在伊利诺斯的扑彩中都得了头奖。还有一位通过使用海伦的方法也赢得了 15000 美元。海伦的方法与我所介绍的“精神电影”非常类似。当她开始输入要赢得一次竞赛的时候，她在自己的头脑中已经赢得了这场竞赛，其奖品也已经是她的了。而且她非常欣赏自己的成功，这样她实际上是将精神上的内部现实变成了真正的客观现实。如果奖品是一辆崭新的汽车，在她的头脑中，她已经开上了这辆汽车，因为她已经赢了。如果奖品是架电气灶，她在精神上已经在这个灶上开始做饭了。这样当她开始竞赛的时候，在精神上她已经赢了。她为了表现她对赢得一座房子的信心，她一参加完竞赛，就立即

为这座房子买了许多东西。

海伦非常有预见性。在她参加完了这次竞赛几周以后，竞赛组委会还没有发出任何消息。但突然有一天早上，她醒来对丈夫说：“今天他们将给我们打电话来告诉我们，我们已经赢得了那座房子。”她丈夫说：“好，那我们就早点回来等电话吧。”她还告诉自己的孩子们当他们从学校回来的时候，组织竞赛的人就会在他们的家里了，而且他们都会大吃一惊。当孩子们从学校回来的时候，竞赛组委会的人真的已经在他们的家了。组委会的人见到海伦时，也都非常吃惊。因为她已为这座房子买了很多东西。我还认识许多人，他们都认为只要海伦可以这样做，也许他们也可以这样做。

许多参加我所开办的讨论班的人都获得了十分丰厚的奖励，如：到欧洲旅行或汽车等等。下面是在我所收到的一张圣诞卡上写的话：

> 感谢您在工作时间对我的邀请。我非常高兴。
>
> 我是一项大奖的全部获得者。奖品包括：10000 美元，一辆凯成·凯普雷斯牌小轿车（您知道谁要买吗？）、一件貂皮大衣，一套由 19 寸遥控电视机、录像机、摄像机组成的松下牌家用电视系统，还有到夏威夷和加勒比的双人游。听起来是不是难以置信？但我确实已经拿到了所有的奖品，而且正在等待旅游公司的通知。
>
> 除此之外，我现在还正在写一本书，并预计将在夏天出版。因此，我现在有很多的事要做，特别是在我的思想发生变化以后。下周见。
>
> 洛雷塔·格扎切斯

我个人并没有要特别参加任何竞赛的兴趣，可是最近我还是赢得了一个到巴黎旅游的机会。因此，也许有一天这也是您所愿意做的事情，相信您也一定会成功的。您也许会问，如果所有的人都用精神输入的方式计划赢得同一奖励，那将会出现什么情况呢？如果发生这样的事情，奖品将会被最需要它、最想得到它、最相信它和最期待它的人得走。同时这也要取决于该项输入的经常性。如果您一天输入三次，而且每天都做，那么您肯定会比每天只进行一次输入的人更容易取得成功。练习得越多，将自己的大脑开发得就越充分。

一天下午。我在自己的办公室里会见了一位推销员和一位承包商。他们二人都是我讨论班的学生，而且每天都按时进行输入。推销员首先告诉了我他最近参加的一次宴会。他说他特别想得到宴会的出席奖。因为所奖励的东西正是他所需要的东西。因此，他就到每个人的面前告诉他们他要赢得这个奖励。所有的人都嘲笑他，说他简直疯了。可他仍坚持认为自己将是胜利者。当开奖人宣布获奖名单时，他就从椅子上站了起来。当他的名字被宣布出来的时候，他已经走到了离主席台一半的地方。他终于赢得了这份奖品。

但这只是我所讲述故事的一部分，因为在推销员讲述自己故事的时候，承包商一直在旁边不断他说：“是的，是的，就是这么回事。”然后他也讲述了发生在自己身上的一个完全相同的故事。在一次宴会上，他也告诉每个人他将是胜利者，可是大家都嘲笑他，而当他的名字被宣布的时候，他已经站在离主席台一半的地方了。不同的宴会，不同的奖品，但都是相同的信念，相同的期待。

虽然“精神电影”是吸引金钱、更多地利用潜能和在生活各个领域中取得成功的无价之宝，但如果您不使用它，它就永远不会帮助您。而开始使用

它的最好时间就是现在。

1、想一想您计划对自己生活的哪个方面进行改进。

2、闭上眼睛，做 3 次深呼吸，全身放松，每次呼吸憋气 5 至 10 秒，并在呼气时心理默默他说：“ 放——放 ”。

3、放映几分钟第一部“ 精神电影 ”（您的目前状况）。

4、放映 30 至 60 秒含有您想要的最终结果的第二部电影，并感觉其中的经历和积极的感觉。

5、从电影中走出来，放松自己，就像自己已经取得了成绩，而且最好的结果就会到来。

6、经常放映含有积极结果的第二部电影，最好一天三次。

只要您继续使用“ 精神电影 ”，它就会给您带来越来越好的结果。多次使用以后，您就会发现每次您只需做一次深呼吸就可以使自己放松下来，而且即使是睁着眼睛也可以使用这种技巧。您可以在走路、做操甚至在做诸如锄草、铲雪、烫衣、吸尘、洗澡、刮胡子或参加一个乏味的音乐会，这些不怎么使用脑子的时候放映“ 精神电影 ”。

我经常在需要有耐心的时候放映“ 精神电影 ”，如：在剧院、饭店、或商店里排队的时候或在车站、红绿灯或火车道口等车的时候，也可以在等待迟到的来访者时放映它。过去我曾认为以上情况是最浪费时间的，这种思想使我觉得更加消极和不能容忍。现在，我把这些时间当作进行自我输入和为别人、为世界进行输入的好机会。而当您放映“ 精神电影 ”的时候，就不会再有浪费时间的感觉了。

这种技巧，并根据在您身上的应验，将会使您更快地跳出消极的漩涡，冲向更大的成功、健康和幸福。而在以后的自我形像、确立目标和成功生活的各种方法中，您会发现，它们对保证您的全面成功会有进一步的帮助。

第四章

健康、富裕和自我形像的建立

只有当你本人决定：“我是我自己、
我值得是我自己、我有责任是我
自己”的时候，你才有可
能变成你自己

卡尔·罗杰

最好的朋友，还是最坏的敌人

在您争取经济或其他方面成功的时候，您的自我形像可以是您最好的朋友，也可以是您最坏的敌人。积极的自我形像可以指导您走向富裕和成功的生活，而消极的自我形像则可以毁掉您的事业和人际关系，使您学习变得困难，健康被损坏，潜能得不到开发，生活的各个方面不能成功。

那么，自我形像究竟是什么呢？它为什么有如此大的威力呢？自我形像就是在精神上我们自己对自己是一个什么样的人所做的评价。可能我们并没意识到我们在思想上对自己还有一个评价或内在的自我形像，但实际上所有的人都在这样做。我们所做的一切，无一不是与这一内在形像——自我形像——连在一起，尽管有时这一形像可能并不完全是真的。自我形像的基础是我们自己对自己的看法，也就是我们认为是真实的东西。

心理学家认为，自我形像是我们个性的核心。人类行为的每个方面：学习能力、生长变化的能力、选择朋友、配偶、职业的标准等等都受自我形像的影响。他们认为坚强、积极的自我形像是成功生活的最好保证。

从技术上讲，在生活的某些方面您可以有好的自我形像，但没有自尊（自我接受或自爱）。例如，您可以认为自己很好看或是位杰出的学者、体育明星，或是一位在事业上成功的人，但您仍不爱自己。但如果一个人缺少自尊，他（她）就不会有一个积极的自我形像。因此，在本书中当讲到自我形像的时候，也就假定其中已经包括了高度的自尊。

自我形像决定自己的感觉和行为

您现在的自我感觉如何完全取决于您内在的自我形像。您幸福与否、成功与否、健康与否、聪明与否、自信与否、仁爱与否都取决于您的自我形像。您度过的是什么样的一天或一周也是由您的自我形像所决定的。另外，您与其他人相处怎样、您在学校、家里或工作单位表现怎样、下周您将会怎样，以至于您的一生将会怎样，全都取决于您的自我形像。

您的自我形像控制着所有您做的和感觉到的事情。因此，自我形像在某种程度上说是至关重要的。您如何给予爱和接受别人的爱也取决于您在精神上对自己的评价如何。您能阅读本书的能力和将其中技巧变成自己现有生活中一部分的过程就是从您的自我形像开始的。

自我形像是可以改变的

您可能还记得，在本书的第二章我曾提到过许多年前我开办的一个自我形像和实现目标的讨论班。后来这个班演变成一个更加综合性的人类开发项目，称为“致富之功”。在那些年里，明尼苏达大学的心理学家南希·克鲁博士负责管理田那西州的自我形像测验，其中包括对讨论班学员参加前和参

加后的考核，以鉴定该讨论班对参加者自我形像改变的影响程度。

参加学习后的测验是在完成该讨论班学习几周后进行的。她的结论是：“从保存的分数可以看出参加完成讨论班以后，在其基本特性、行为、身体以及作为家庭和社会成员等方面（以上方面均经过测试）的感觉均比以前要好。特别是这些分数与自我评价测验中的分数完全一样这一事实给人留下了深刻的印像。（这表明他们在两个测试中对正常健康的自我评价其坦率和开放程度是相同的。）”

另一个由克鲁博士进行的研究是使用罗特测试法（一种评价很高的测试人格的工具）来测试内部和外部的相互控制。这一研究表明，所有参加过讨论班的人跟以前相比都觉得更能控制自己的生活。他们对自己的评价更加积极、进取、努力、精力充沛、独立和高效。

这一研究有力地证明，自我形像可以在很短的时期内发生显著的变化。这一变化是非常重要的，因为我们一旦改变了自己的自我形像，我们就会自动地改变自己的生活。

使用“精神电影”改善自我形像

改善自我形像的最佳方法就是在思想上向自己灌输积极的思想、形像和情感。这也可以通过第三章中介绍的“精神电影”来完成。第二章和本章结尾所提供的证明也都可以被用作改善自我形像的良好工具。

麦克斯来尔·马茨博士在他所著的《心理控制论》一书中论述了使用“精神电影”输入的原理。他将人的大脑和精神比做一台计算机。当然，不是说我们人类就是计算机，而是我们大脑的功能像计算机。我们的大脑和神经系统，如果您愿意也可以称作计算机，是不能区分我们生动想像的东西和我们实际所经历的东西的。如果我们很好地使用我们的想像力，我们就会得到与实际经历一样的效果。

在《心理控制论》一书中，马茨博士讲述了篮球运动员是怎样使用精神练习法来进行投球练习的。75 名运动员被分成 3 组，每组 25 人。第一组被要求每天练习投球 20 分钟并连续练习 20 天。第二组要求要完全忘记篮球 20 天，在这 20 天中不想也不接触篮球。第三组要求在 20 天中不去接触篮球，但每天要在脑子里生动地想像 20 分钟的投球,而且想像中的球要投得相当完美。在想像中如果他们没将球投入篮筐，要立即改正重新再来。

结果，20 天以后，进行实际练习的一组投篮命中率提高了 24%；没进行实际练习也没想像投篮的一组成绩没有任何变化；而没进行实际练习但在头脑中想像自由球的那一组却有了 23%的改进，几乎与进行实际练习的那一组一样。如果这一组不仅在精神上而且在实际中也能进行练习，那么其改进的程度就会更高。

高尔夫球手，如：本霍根和杰克·尼克劳斯也都使用这种精神工具。当他们进行精神练习时，就好像他们的大脑向肌肉发出了信号。就在挥杆打球时，肌肉又记忆起了大脑发给他们的信号并挥动球杆。杰克·尼克劳斯使用的就是“精神电影”。他说在他的脑子里他将每一次击球都想像的十分成功，甚至在选择球杆之前他就至少放映了五次“精神电影”。如何拿杆，如何击球，球的飞行路线以及球的落点和所到区域等等。罗件特·克来门蒂曾是荣誉市政厅棒球俱乐部的成员。他经常在比赛前坐在更衣室里让自己安静下来，然后想想自己是如何在比赛中担任接球手的。在他的头脑中，每次击球都是完善的一击。这样，当他走到比赛场上的时候，他已经是充满信心，这

样他不仅是精神上的胜利者，也确实是球场上的胜利者。

史蒂夫·布朗是波士顿红袜队的击球教练。他向队员教授的输入技巧非常有效。实际上他最近经常使用我所灌制的磁带。特别是一盘叫做《体育最佳输入》的带子。

几年前某中学的游泳教练向我请教如何教会他的队员使用思维来改善他们的游泳水平。根据他的请求，我向他提供了一些如何进行思维锻炼和强化的方法。结果，在后来的几次比赛中，他们打破了好几项学校记录。（但不幸的是我的儿子鲍博在这次比赛中恰巧是这个队的竞争对手。好在他在后来的那个赛季中，在 500 米自由泳比赛中也打破了队记录，并在后来的几年中又连续创造了几项其他记录。这也全都是因为他后来使用了精神输入的结果。）

获得金牌的教练员以及奥林匹克的明星们在他们进行实际比赛前已经在思想上赢得了金牌。因此，他们知道进行精神输入是非常重要的。但这种输入实际上并不仅仅只是用于体育界。

我们所做的每一件事情都离不开我们的思维。因此，“精神电影”或精神输入可以用来改善我们生活中的任何领域——任何我们想做的事情。您可以用思维来改善自我观念、业务、销售、人际关系、健康、学习等等。因此，您可以在精神上将自己变得完全成功起来。

在计算机行业有一个常用的词：“GIGO”，意思是进去的是垃圾，出来的还是垃圾。也就是说，您可以拥有一台价值百万的计算机，但如果您将他的程序编的乱七八糟，那么它计算出来的结果也肯定是在胡说八道。我们经常将我们的脑子装满各种障碍、恐惧和其他乱七八糟的东西。这些东西可能是来自我们的朋友、亲戚、教师、电视、电影以及其他一些东西，这其中实际上也包括了我们自己。而这些乌七八糟的灌输或垃圾，又使我们不能有效地开发和使用我们的潜能。

有些人认为，我们只动员和使用了我们大脑的 10%。而爱因斯坦却说是 5%，玛格莱特·米德认为是 4%，有些科学家则说只有 1%或更少。如果我们可以将这些百分比翻两番或三番，那将会发生什么？我们的生命将会变成什么？世界将会发生什么变化？如果每个人都能更加创造性地思维、更加有效地运转，我们的生活又将变成什么样子？精神输入是完全可以帮助我们增加这一百分比的。

开发您内在的天赋

巴克米尼斯特·福勒曾经是我们高效学习系统公司的好朋友和顾问董事会的成员。他生前曾经说过：“每个婴儿降生时都富有天赋，但由于成年人的误导和自信心不强而被束缚，以至于生活过半都还尚未发现。”我认为这是对真实的写照。因此，我才把帮助人们从这种误导和缺乏自信中解放出来当做自己所献身的职业。本书不仅可以向人们展示如何发财，而且还可以告诉人们怎样发现或开发他们的潜能，如何成为他们本应成为或渴望成为的那种人。要做到这一点就必须消除那些我们自己强加给自己的精神枷锁。

动物可以容易地告诉我们那些自己强加给自己的精神枷锁是如何在不知不觉中被我们习而得之的。跳蚤、大像和北方狗鱼就是很好的例子。

跳蚤是非常有意思的小东西。它们吸食动物和人类的血液，但它们却是跳高能手。如按它们的个头计算，也许它们比所有的动物跳得都高。

如果我们将一只跳蚤放在一个开着口的容器里，它就会跳的比容器口还

要高。稍等一会，我们将容器的口盖上，看会发生什么。跳蚤还会继续向上跳，但这回它的头就会撞到盖子上，并在跳回底部的时候得到一次小小的跳蚤式的头痛。然而，它还会再跳，相同的情况又会发生。将这种情况持续一会，然后移开盖子。再看它，还是跳。但所跳高度只是再也不会比原来盖盖儿的地方高了。这时尽管实际障碍已经去掉，但跳蚤仍认为障碍依然存在。相同的试验表明，蚂蚱也会形成相同的精神障碍。

大像也可以被精神障碍所束缚。马戏团里的大像在不表演时是被拴着的。小像一般都被用很粗的绳子拴在深埋在地里的桩子上，成年像却只用一根很细的绳子挂在桩子上。看起来这似乎实在可笑，因为强壮的成年大像完全可以轻而易举地将桩子从地里拔出来，但它们却并不这样做。其原因就是在它们年轻的时候，为了摆脱束缚它们的粗大绳子它们也曾斗争过，挣扎过。但有一天它们却放弃了斗争，停止了挣扎。也就是从那时起，它们只是走到绳子所能到达的尽头就停了下来。依登·赖尔博士制做了一部关于解释自我障碍的影片，片名为《您可以超越自我》。在这部影片中，一条北方狗鱼被放进了一个大水箱里。一些狗鱼最爱吃的小活鱼也被放到水里以展示狗鱼是如何喜食这种食物。狗鱼很快将小鱼吃光。然后，当狗鱼再次饥饿时，一些小鱼又被投放到了水里。但这次他们是被放在一个套箱内并被玻璃管保护了起来。狗鱼又试图吃到小鱼，但却只能撞到玻璃上。过了一会，狗鱼就放弃了玻璃管内的小鱼，就像这些小鱼根本不存在一样。将玻璃管拿开，小鱼被放进了狗鱼的水域。您知道发生了什么？狗鱼最后饥饿而死。它最喜欢的食物就在身边，它却因饥饿而毙命。

当然，我们不是北方狗鱼，不是大像，也不是跳蚤或蚂蚱，但我们却似乎可以从它们那里学习到些什么。因为，我们都接受了精神障碍。我们也曾经说过：“ 我不能做这，我不能做那 ”，并且后来它们都变成了我们的现实。精神障碍就这样变得像实际障碍一样真实，一样难以克服了。有多少更多的被我们称之为现实的东西实际上并不存在，而只不过是我们对它们的一种默认呢？就像在第二章中我们曾经揭示过的那样，我们自己给自己制造出了那些束缚我们的现实。理查德·巴赫曾经说过：“ 是我们自己制造了我们自己的幻觉。 ”

一位改变了自我形像的妇女的报告

大约在参加我的讨论班两年以后，一位名叫贝蒂的年轻妇女给我寄来一封信。信中，她报告了自己如何通过使用在讨论班中学到的技巧取得了下面自我形像的成果。

参加讨论班之前

身高 1.57 米,体重 69 公斤

生活压抑

害羞、不愿参与任何事情、对他人漠不关心

感觉自己很不重要；和人讲话时甚至不愿对视对方，两眼不断地盯着地板或不断地踢脚。

因觉得活着没用而整天没精打采；觉得前途无所寄托。

陷入人际关系的困境，而且不知道如何从这一困境中靠自己的力量挣脱出来。

一切都按部就班，所作所为均以别人的要求为准则，遇有不愿做或不喜欢做的事情也不反对，认为这是上天的旨意。

经常语无伦次，和人讲话结结巴巴，并不敢直视对方，觉得自己不适合和对方讲话。

由于自己思想上的紧张和压抑，孩子们和我在一起时没有安全感。

作为母亲，觉得没有快乐，没有回报，只是一种义务

神经质；认为所有自己认识的人都在和自己耍阴谋；不愿讨人喜欢，忘记了自己究竟是谁；被人认为是一个不可信赖和经常变化的人。

学习困难，高中中途辍学。

参加讨论班之后

身高 1.57 米,体重 53.57 公斤

热爱生活

大方、积极、充满爱心；

自我感觉良好，爱用眼睛同对方交流，语言和表情自然、大方。

觉得知识使自己有了很大提高，对前途充满希望，而且这种感觉越来越好

自由而快乐地独立生活，并真正了解到了自己人生的价值所在。

生活得很高兴，在行为上不再是受人摆布的机器人，而是一个活生生的有目标、有奋斗的人。认为活着的意义就在于使自己和别人生活得更好。

以平等的地位和别人讲话；内容充满信心；越和对方落落大方，感觉就越好。

孩子们因为有我这样一位幸福自信、可靠的母亲而感到十分安全。

觉得自己对这些美丽可爱的小生灵如此重要而感到十分欣慰

自己感到充实，自我感觉良好。对于并不是所有的人都喜欢自己这一事实易于接受。我就是我，并能以此为骄傲，再不是一个无足轻重的人，并受到人们的尊敬。

目前正学习大学课程，平均分数均在 B 以上，并同时担任商业资料录入工作。

成为自己最好的朋友

建立健康积极自我形像的重要步骤之一就是要成为自己最好的朋友。许多人实际上是自己最坏的敌人，而不是自己最好的朋友。就像波格说的那样：“我们遇到的真正的敌人就是我们自己。”如果您深刻了解了这一点，那么这一论断就将不再是真的了。

为什么您要成为自己最好的朋友呢？成为自己最好的朋友又将意味着什么呢？是不是这样会形成自恋行为呢？是不是只爱自己就行了呢？还是要以自我为中心或自欺欺人呢？

都不是，成为自己最要好的朋友就是要无条件地接受自己，就像接受自己的朋友一样。它将意味着诚实、积极、热情和爱护。我们都是按照上帝的意愿来到这个世界上的，就像我们常说的那样。“天生我才必有用”。如果我们拒绝了自己，也就是拒绝了上帝。因此，也就破坏了我们应得的那份爱。澳戈·曼迪诺在他所写的《世界上最伟大的奇迹》一书中指出：伟大的艺术品之所以宝贵其原因有二：一是因为它是由最伟大的艺术大师制造的；二是因为数量极少。您就是这个世界上最宝贵的东西，因为世界上只有一个您，而且是由超出一切之上的万能大师上帝所创造。

成为自己最好的朋友将使您更易于同别人交往，同时也易于别人同您接触。我们对自己的作用和价值认识越高，对别人的作用和价值也同样会认识越高。用我们更多的潜能去帮助别人，帮助我们的家庭、朋友和我们生存的世界。我们就会从过去那种有限的漩涡中解脱出来，奔向外面无限的现实，并获取更多的财富和幸福。

谁是您真正的自己

现在，让我们花些时间来看看谁是您真正的自己吧。请先好好看一下您自己。您集思想、身体和精神于一体，您是一个前所未有的精灵。设想一下在您被孕育的过程中，有 3000 多亿各个不相同的细胞都有可能被发育降生，但只有您从中开始了新的生活，这决不是偶然的。您之所以能降生下来，是有一定特殊原因的。因此，在这个世界上应该有您特有的一席之地，而且您应该越来越多地了解自己内在的优势和取得成功的巨大潜力。

在您的内部存在着巨大的威力——一种无可比拟的创造威力。因此，您所要经历的最大的威力实际上就在您的体内。您的思想和行为完全可以改变您周围的生活。您可以为自己每天见到的每一个人做出一点自己的贡献（实际上经常是很大的贡献）。请试想一下吧，想一想您通过使用自己的笑容、思想、情感、声音和真诚的赞赏对改变别人生活的影响吧！这就是威力，一种奇迹般的创造性的威力。

您是积极的因素，还是消极的因素

在这个星球上，您已经知道自己是一个具有巨大威力的影响因素了。可能有时您对这一意义还不太相信。为消除您这种疑虑，让我再重申一下：仅仅您的存在就可以给这个世界带来变化。实际上您已经影响到了很多人的生活。因此，您对他们的影响就有可能是积极的或是消极的。而怎样做的权力则完全掌握在您的手里。

例如，当您在上班或上学的路上可能遇到了一件不愉快或无聊的事情，如有人在您的前面加塞或火车晚点等等。因此，当您到了工作单位或学校以后，您也许就会在很多事情上呈现出消极、玩世不恭或不愉快的表现，向某

个人或某些人进行发泄。

您觉得您将这些消极思想所传给的人就会这样把它们全都自己吸收不再传给别人了吗？这是不可能的。他们会将这些消极思想再传给其他人（有时甚至是许多人），而这些人又会将它们再传给别人，别的人再依次传给别人。这样您就发动了一个影响几百人甚至几千人的连锁反应。这些人都将会受到这些消极思想的影响，而他们又会将这些消极思想再传给别人，而更糟的是这些人都是您看不见的人。很有可能最后这种消极思想又传回到您的身上。假使它最后不再回到您的身上，但您已经对此付出了沉重的代价。因为不管您向外部传播了什么，您都始终将最原始的影响留在自己心里。您传播给别人的只不过是一件复制品而已。

现在，让我们反过来思考一下。假如您在路上遇到了同样的不愉快，而您却不让它来消极地影响自己。到了学校或单位，您对周围的人更加友好和积极并非常真诚地问候别人（问候永远是真诚的，即使心理不是这样想，表现出来也应该是这样），这样每个人都会将您的积极思想传给别人，然后再经别人传给别人，这样您实际上发动了一个积极的连锁反应。同样您传给别人的只是一个复制品，而留给自己的是一个永不消失的原始感觉。除此之外，这一连锁反映中的积极思想还有可能又会传回到您的身上。虽然您并不是有意想这样做，但您仍会再次受益。

不管怎样，现在您实际上正在这样做。正在自觉或不自觉的影响着许多人。有时是积极的，有时是消极的。至于他们的结果怎样，您并不关心。现在您已经知道了自己完全可以选择对别人的影响，那么，您就可以通过发出爱的力量而使这种威力成倍地增长。

积极的输入

我们思考、看到、听到和经历过的每一件事都可以被视为对我们精神计算机的输入像“种子”被经常不断地插入我们的心田。那么，就请试用一下下面的输入练习吧。

不管进行什么样的输入都要首先使自己安静下来。这可以通过连续进行三次深呼吸来完成。每次吸气后都要憋气几秒钟，然后当呼气的时候默默他说：“放松。”当自己的思想静下来以后，眼睛可以闭着，也可以睁着。现在由于您在做这个练习的时候需要阅读练习的内容，因此，您只能睁着眼睛了。当您在精神上放松下来以后（达到四大皆空的境地），阅读下面的内容，要像在精神上有一个愉快、强烈、充满爱心的声音正在非常真诚地和您谈论您的成长和发展一样。准备好了吗？现在开始：

您现在正在进行健康的自我欣赏。您认识到了并且欣赏到了自己内在的优势并在努力地使其物质化。它将继续发挥，使您的生活更加充实有意义。它同时也会影响其他人的生活，并将使这个世界变成人类生活最美好的地方。每天您都在变得更加幸福，因为您变得越来越是您自己了。在这个世界上没有人可以代替您，也没有人同您完全一样。

您已经开始注意到自己身上那些积极的东西，并已经开始消除那些消极的思想。尽管您知道自己并不是完美的，而且永远也不会十全十美，但每天您都在不断地完善自己。您也会同其他人一样犯错误（没有人不犯错误），但您却能从中学习到有益的东西。您会从暂时的失败和经历的灾难中努力地寻找一些积极的东西。您会认识到那些常伴随着不愉快而出现的经验、教训、原因和机会，并能从中受益。

您开始使所有经历的事情，不管是愉快的还是不愉快的，都能变成有益的东西。您将使自己的生活平衡，从而使自己的思想能够得到平静。最重要的是您在开发一种对自己友好的感情。每天您都觉得自己越来越舒服，而且变得越来越是自己最好的朋友了。喜欢自己是一种非常美好的感觉。而您就非常欣赏自己越来越变成了自己。随着这一感情的发展，您还会发展它并将其自然地传达给别人。除此之外您还开始越来越喜欢和欣赏别人了。

每天您都对自己内在的财富、素质和美好的东西有着新的认识。每天您都会发现自己更多的潜能并开始用它来帮助别人。在您的内心深处，您实际上仍是一个可爱的孩子，其可爱程度每一点都和一个刚刚出生的婴儿一样。您很爱这个内在的孩子并不断地鼓励他成长、发育和变化。您正在变成自己最好的朋友。当您变成自己最好朋友的时候，您就会用有益的积极思想、形像和感情来培养自己（请感觉一下爱的感情）。同时也就会被培养您的人所围绕。您对自己和别人都是宽厚的，您走到哪里，就会把爱的种子撒在哪里（请再感觉一下爱的感觉）。

享受一会这种喜欢自己的感觉和自己变成自己的幸福，默默他说：“谢谢。”并在这样做的时候，确实让自己真正地感觉到一种衷心的谢意。

当您在内心重复“谢谢”或感觉到在过去非常高兴和幸福的时候才能有的那种感觉和满足的时候，您会感到一种震撼。让自己充分地享受在说谢谢的时候带来的快感，不管您是否明白您在感谢什么——也许您应该感谢的是自己变成了自己。现在让您听到的声音逐渐消失。您所谈过的这些话将使您今天的生活更有意义。如果有可能连续每天重复一遍上述内容，您将会发现很有帮助。

这一输入练习是我所灌制的《自我形像输入》录音磁带中的一部分，我很愿意将本磁带邮寄给您，同时无偿奉送给您含有 100 种其他磁带的目录。请另外再加上三美元的邮寄手续费。

在内心默默他说“谢谢”，可以释放出存在我们头脑中的积极记录。这一话语将会激发起同这些记录联系在一起的积极情感。这是我在许多年前进行自我输入时偶尔发现的。正当我享受自己身体和精神放松状态的时候，突然，“谢谢”这个词闪现在我的脑子里。这一发现使我欣喜若狂，并再次感到非常快乐，就像这种东西真正发生在我身上一样。结果，我更加充分地享受由此带来的美好感觉。后来，我想是否能将这个词作为一个可以激发我所希望的那种感觉的开关呢：结果，我发现真的可以通过在内心说“谢谢”并使自己感觉到谢意来改变自己的心情和得到快乐。请试一下，看您有什么样的感觉？如果您能对自己说：“我爱你”，并感觉到爱的情感，您就会发现那将是一种多么美妙的感觉。

热爱您的身体

成为自己最好朋友的另一重要步骤就是要不时地花些时间来欣赏自己身体的各个部分，并认识到它们的美感。时刻牢记自己身体的各个组成部分都是健康和在有节奏地发挥其各自的功能的。不管您以前的思想是怎样，从现在起您就要认识到自己身体的每个部分都是大自然中最美好的组成部分。

许多年前，我对自己的身体有着非常消极的概念。结果我越是那样消极地看待自己，自己身上的消极就越变成了现实。我给别人的都是一个没有吸引力的形像。当您认为自己没有吸引力时，别人也就会这样看。过去，如果有人叫我“丑家伙”，我自己就会感到无地自容。因为，我自己就是这样认

为的。如果是现在，我就会说：“ 您应该再多看我几次。 ”因为我在默默地告诉自己我在这方面还是很不错的。

每秒钟都有成千上万的细胞在死亡，同时又有很多新的细胞生成。而我们的大脑却掌握着这些细胞的发展方向。当我们认为自己没有吸引力或不健康的时候，我们就会非常消极地影响这些细胞的新陈代谢。如果我们用具有吸引力和健康思想来考虑问题的时候，我们就会给这些新陈代谢以积极的影响。我在思想上对自己身体改变看法的结果是非常令人满意的。如今我的健康和外表都有了明显变化。您越是认为自己有吸引力，您就会在自己和别人的眼里变得更具有吸引力。您将会把自己内在的美开发出来。请相信我，您的美丽就在那里，正在等待您去开发去挖掘。

肯定自己的良好素质

现在您知道了引导我们思想的一个有力工具就是使用成功用语。下面就是介绍有关自我形像的一些成功用语。如果您想反复使用他们，您可以将其复印下来。

阅读下表，并根据自己的判断给自己按 1 至 5 分打分（5 分为最好）

我是：

充满信心的	1 2 3 4 5	富有天赋的	1 2 3 4 5
被爱的	1 2 3 4 5	高效的	1 2 3 4 5
聪明的	1 2 3 4 5	富裕的	1 2 3 4 5
易出成果的	1 2 3 4 5	肯定的	1 2 3 4 5
有目标的	1 2 3 4 5	老练的	1 2 3 4 5
有自知之明的	1 2 3 4 5	心胸开阔的	1 2 3 4 5
诚实的	1 2 3 4 5	爱欣赏的	1 2 3 4 5
友好的	1 2 3 4 5	有上进心的	1 2 3 4 5
热情的	1 2 3 4 5	有勇气的	1 2 3 4 5
充满活力的	1 2 3 4 5	考虑周到的	1 2 3 4 5
充满激情的	1 2 3 4 5	容忍性强的	1 2 3 4 5
始终如一的	1 2 3 4 5	忠诚的	1 2 3 4 5
才思敏捷的	1 2 3 4 5	善解人意的	1 2 3 4 5
果断的	1 2 3 4 5	善良的	1 2 3 4 5
有吸引力的	1 2 3 4 5	精力充沛的	1 2 3 4 5
可依靠的	1 2 3 4 5	有意思的	1 2 3 4 5
善听人言的	1 2 3 4 5	积极的	1 2 3 4 5
充满感情的	1 2 3 4 5	关心别人的	1 2 3 4 5
有创造性的	1 2 3 4 5	健康的	1 2 3 4 5
有耐心的	1 2 3 4 5	幸福的	1 2 3 4 5
爱帮助人的	1 2 3 4 5	成功的	1 2 3 4 5
乐观的	1 2 3 4 5	自然的	1 2 3 4 5

实际上您具有所有上面提到的这些优良品质，有些还是上面所没有的。也许您并不觉得自己总是充满爱心、被人爱、善解人意或聪明的，实际上大多数人都是做不到的。

如果有人能做到，那也是极少数的。因此，考虑到我们接触到的所有消

极思想，我们做不到这一点也是不足为奇的。经常我们通过所受教育而形成的自卑感太多了。而从这些消极的灌输中将自己解放出来并将新的积极的思想、形像和情感输入我们的头脑，将会帮助我们使自己的自我形像变得更好。

就从研究自己的所得分数开始，改善那些分数较低的方面。先从那些 1 分、2 分或 3 分的地方开始。将自己的名字放在里面。每条分别按第一、二、三人称书写十遍。如：“我，鲍博，是富裕的”，“你，鲍博，是富裕的”，“他，鲍博，是富裕的”。分别使用第一、二、三人称是非常有益的。因为，我们从所有这三个人称所代表的人那里都有可能得到消极的影响。使用这些成功用语三周后，再给自己打分。然后再对那些四分以下的方面强化三周或更多的时间。由于这些成功用语很短，您可以在一次强化过程中同时强化几个不同的方面。

您可以通过将这些成功用语写在可以随身携带的小纸片上，您也可以在一天中方便的时候看上它们儿眼，或对自己说上几遍，让自己感觉一下应有的感觉。每次强化都想像一下自己的形像、行为和感觉，想像一下别人会用什么样的行为、形像或感觉对此作出反应。充分使用自己的想像力，就像它们在您的身上真正发生一样。发动您身上的所有感觉器官并真正地欣赏您所做出的选择。

由于音乐可以创造大脑所适应的气氛和加速学习的过程，如果您能将自己的强化编成乐曲那就更好了。不管您听到什么歌曲，都要想办法将自己的成功用语编成歌词，或将歌词用自己的成功用语来代替。这样就会帮助您在大脑计算机上留下深刻的印像。

我们看到自己身上的优良品质越多，我们就越会发现其他人身上的优良品质。大脑不可能同时集中于积极的方面又集中于消极的方面。同时，当我们在想着那些积极思想的时候，我们就不会再去想那些消极的东西了。那时我们就可以从恐惧、急躁、仇恨和其他消极思想中解放出来。我们就会为了将来而着想——我们正在进行积极思想的大脑输入，这将加强我们的自我形像，丰富我们的生活。您同样也可以使用这种强化手段，来帮助自己所关心的人们，使他们也能树立起自己的自我形像。

例如，在我最小的儿子杰夫还是个婴儿的时候，不知什么原因，我对他健康的担心超出了一个父亲所应有的程度。我想让他变的更强壮些。因此，同其他成功用语一起，每天我都对他说上几句健康方面的成功用语，如“你真壮”“我爱你”。结果他真的强壮起来。他相信自己是强壮的而且也就创造了这一现实——他现在和过去都很强壮。有一次，在我们到佛罗里达州去度假的时候，我真的发现了他的巨大威力。我们所去的是巴士公园。这是一个动物园和游乐场。我们大家都很兴奋，几乎都迫不及待的要去参观动物。当我们离公园大门很近的时候，坐在后排的杰夫站了起来（这时他才三岁），将他的头伸到我和妻子中间，睁大两眼显出十分好奇的样子，含糊他说：“巴士公园真壮。”这时对杰夫来说，不仅是身体上的强壮，而且还是形容一切美好事物的代用词。

由于我一直在用“壮”这个词来表达和显示我对他的热爱，因此，他就把“好”“棒”和“壮”都归在一类了。

作为一个成年人，杰夫现在具有上面提到的全部优良品质，而且实际上比那些还要多。在他小的时候，我常说：“等我长大了，我就要像杰夫。”这里我所要说明的是，杰夫从我所说的成功用语中获得了益处。也就是说，

您所说的话语实际上可以帮助和规范别人的生活。

每天花些时间用来欣赏自己的存在、自己的身体、自己的思想、自己的生活、自己的精神、和自己所拥有的一切——这些世界上最伟大的和无以伦比的奇迹，您就会觉得自己是美好的。您就会知道自己在这个世界上的重要性并可以对人类形成积极的影响。您知道自己在这个星球上的时间是不能浪费的。因此，要通过开发和使用自己身体上的资源，通过欣赏和热爱从自己开始的整个人类，来很好地利用这有限的时间，成为自己最好的朋友，并尽可能地对自己说：“我喜欢你，我爱你，我永远爱你。不管发生什么事情，我都很高兴看到你每天都在变化着自己，并使自己生活得更有意义。”

强化自己的自我形像不仅可以帮助您重新绘制自己的生活蓝图，更容易地吸引到金钱，而且还可以使您能够保持自己已经得到的财富，并享受更加幸福、美好的生活。

下面是另外几句成功用语：

“真正的我是可爱的。”

“现在我非常欣赏我就是我。”

“我现在认请了自己身上的良好素质。”

“我的自我感觉良好。”

“我作为我自己非常幸福。”

“我非常欣赏自己的高度自尊。”

第五章
如何树立目标、如何达到目标

世界上最伟大的并不在于我们从哪里开始
而在于我们向着哪里前进

澳利弗·韦恩戴尔·霍姆斯

保证富裕的最佳方法和我们生活中的大部分内容就是不断地树立目标。心怀目标可以使人充满热情和动力。目标还可以帮助我们开发我们的创造力和能量，将我们带向通往满足、自信、诚实和经济独立的康庄大道。

自己比目标更重要

虽然树立目标十分重要，但不将自己的价值被目标所束缚更加重要。

不管自己的目标能否实现，您自己的价值仍是存在的。不管您努力的结果是什么，您还是一个有价值、十分可爱和举世无双的人。牢记这一道理，加上使用前面几章里学习到的方法和技巧，您就会尽量少地经历消极的不安。相反，您会更加快乐，取得的成功更大。

在我认识的许多成功者中，有许多人也偶尔实现不了自己的目标。但他们并不让这些失败来毁掉自己的价值，相反而是将其当成一种学习的机会。他们这样做的结果经常使自己能够取得和享受到比没有这些失败和挫折更大的成功。要永远记住，目标只不过是我们所想要取得成功的工具，而永远不能变得比我们自身的价值更重要。

目标应该能使我们年轻、自然和灵活机动

树立目标是非常自然的事情。人类是受目标驱使的精灵。而我们就是为解决问题而来到这个世界上的。当我们很小的时候，我们看到别人走路、讲话、读书、骑车等等，我们就下定决心也要学会这些本领。虽然我们并不是有意识地这样做，但我们确实是为自己树立了目标。尽管达到这些目标不是件容易的事，但我们还是要努力取得成功。我们喜欢挑战、学习和成功带给我们的刺激。就是这样，我们学会了走路，讲话和其它许多我们现在看来都非常简单自然的东西。目标甚至还可以使我们保持青春和幸福。我们国家一项最令人痛心的统计数字表明，男人平均死亡的年龄是退休后两年。这表明如果我们在某一工作岗位上工作了很多年，它就会成为我们生活中重要的组成部分。而如果我们突然间将其从我们的生活里拿走，我们就会觉得自己似乎失去了自己活着的意义，或者继续活下去的愿望。结果，我们对疾病的抵抗力降低了，自救能力变小了。这也许是对许多富有创造性和目标追求的人之所以能够长寿和多产的一种解释吧。像美国总统、爱因斯坦、施韦策、特里萨修女、毕加索、福勒、爱迪生、玛格丽特、米德这样的人，我们绝不会让他们在 62 岁或 65 岁就退休了，而这些人一生中所做的最好的事情大部分是在他们 65 岁以后完成的。摩西奶奶是在她成为老年市民以后才开始绘画的。笑星乔治·本尼、鲍博·霍普、格劳乔。马科斯、雷德·斯凯尔顿、爱德，温、露西尔，波尔以及亨尼·尤尔曼在他们 65 岁以后比他们 65 岁以前年轻的时候更富有幽默感。生活中的幽默和与人分享这些幽默是使他们保持自己年轻、敏捷和多产的重要原因。

在我的讨论班里，有许多 60、70、甚至 80 岁的人还是对自己的未来充满激情。他们知道自己的思想可以使自己年轻、健康、积极和多产。而且他们也知道取得这些成果的关键是爱心和一种方向明确的目标感。

在我为圣保罗普尔澳瑞的 150 个修女举办的讨论班结束仪式上，一位修女对我说：“我已经 91 岁了，但我仍非常同意您所说的一切。实际上我就是一直在以您教授的方法生活”，这是一个很好的例子，她看上去比她的实际年龄要年轻 40 岁。她在自己的思想中不断地树立目标，将自己的爱传给别人，并同时祈祷和接受对自己的热爱。她知道，没有对自己的爱，就不能给予别人爱。她能活得长寿是因为她觉得自己还有很多有意义的事情要做。

任何一位医生都会告诉我们，生活的愿望是至关重要的。您知道那些失掉配偶的孀居者的死亡率要比其他正常人在同一年龄的死亡率高得多吗？1993 年 6 月 6 日《时代》周刊援引了纽约约克斯美国抑制病研究所主任保尔·罗施博士的一段话：“在所知道的由疾病导致的死亡中，失去配偶妇女的死亡率与正常妇女的死亡率的比例是 3：13”。也许，另外一个人的存在就是我们活着的重要动力。一旦当那个人死后，我们生活的愿望也就随之消失了。

请想像一下骑自行车。当车向前走着的时候，我们很容易保持平衡，而一旦车停下来，不是说不可以，那就会变得十分困难了。同样在我们生活中，目标使我们保持年轻和健康。在我们对生活充满热爱并决心更好地利用它们的时候尤其是这样。

目标是不能没有灵活性的。您所制定的目标应当在您任何愿意的时候都可以对其加以修改。实际上您只需要十几分钟就可以再写出一个全新的目标。而如果您没有目标，您的自由程度就会随之降低。当您没有一定方向的时候，只要一阵微风就会把您吹得晕头转向。没有目标，也许您就会失控；没有目标，您实际上就不可能真正地掌握自己的生活。

列出目己的愿望

决定自己目标的第一步就是列出自己在生活的各个方面，想成功、想得到、想拥有或者想完成的事情的愿望。在这方面实际上是没有止境没有限制的。不管您是年老的，还是年轻的，有钱还是没钱，受过教育还是没受过教育都没关系。要将所有的限制和障碍都暂时放到一边，将所有出现在自己头脑中的想法都统统地写下来。这些写出来的东西实际上并不是目标。因此，您并不需要真的去做这些事情。您这样做只不过是在将它们写出来分一分类。但是，只要您时刻牢记自己要富裕起来，如果不是全部的话，至少是大多数，您的愿望就可以变得更加容易实现。

下面的这些愿望是参加过我的讨论班的人们写出来的。您可以在其中选择一些作为自己的愿望。

1、获得大学学位
2、减肥 100 磅
3、了解某外国国情
4、参观欧洲
5、有个幸福的婚姻
6、成为公司的领导人：领班、经理或总经理
7、攀登喜马拉雅山
8、拥有一艘游艇
9、写一本书
10、发表自己的诗集
11、拥有一架伊尔喷气机或最现代化的烤箱

12、平均提高保龄球水平 20 分
13、很好地弹奏钢琴
14、在市政、兄弟会或宗教团体中担任重要职务
15、戒烟
16、支持自己的孩子上完大学
17、争取经济上的独立
18、流利他讲几种语言
20、拥有自己的公司
21、学会使用滑翔机
22、横渡英吉利海峡
23、写一首歌曲
24、变得著名
25、改掉某种习惯
26、使自己的高尔夫球成绩提高到十杆
27、将一大笔钱捐献给慈善事业
28、戒酒
29、成为画家
30、经济上帮助自己的朋友和家庭

将自己在生活中的各个方面想要成为的、取得的、拥有的、或完成的东西都统统写出来。您可以在一页上的空页上或其他空纸上来做这件事情。

列出的单子可以很长。有些人在自己的单子里甚至列出了一百多个愿望。但切记这些只不过是您的愿望而不是您的目标。他们只是帮助您树立起自己的目标，供您在以后使用的想法而已。

将工作变成娱乐

理查德·巴赫经常对人这样说："找到了自己最喜欢的事情就去做。"如果您还没有找到自己最喜欢的事情，那么就在您现在正在做着的事情中找一些自己喜欢的事情。工作本应该是愉快的。而您只要通过选择这样做或在自己所做的事情中寻找一下快乐，您就完全可以将自己的工作转变成快乐。快乐就在那里，它只是在等着您去发现。

下面就是在自己所做的事情中寻找快乐和热爱它所能带来的一些益处：

工作时时间过得很快。

不管是您的工作关系，还是同其他人的关系都将得到改善。

您会更少地经历消极的东西。

您会更加具有成就感。

它会帮助您打开那些对您来说是真正重要的大门，而您则会准备得更好并高兴地去做好它。

我曾经做过一些在开始时我非常不喜欢的事情。后来，我决定要充分地利用它们。后来这些工作不仅变得有意思起来，而且还都成了很好的学习机会和我获得更大成功与快乐的垫脚石。

另一种做自己所喜欢的事情的方法就是从列出下面三个单子开始：

1、十件自己喜欢做的事情
2、十种用自己挣来的钱使别人受益的方法
3、十种能为许多人服务而又能使自己获利的方法。

现在就花点时间，马上写出这三个单子来吧。

通过写出这些单子，许多人看到了既能获利又能使自己喜欢的工作机会。并同时也树立起来这样去做的信心。最近，我收到了一封来自在参加讨论班时离了婚的一名学员的来信。他在信中说自从他学会了树立目标以来，两年中他取得以下成功。

从离婚的苦恼中解脱了出来，并重新恢复了自己的自尊。

自己无限制的饮酒得到了控制。

以前难以降低的体重减少了 30 磅，并一直保持到今天。

在不到两年的时间里建立起了原计划 5 年才能建立起来的自己的公司并将自己过去 25000 美元的年收入提高到了 10 多万美元。

购置了自己梦寐以求的卡万提牌轿车，并计划不久再将其换成法拉力牌的。

在信的结尾，他请我要继续给班里的学生教授这种输入的方法，因为他认为他们的目标就在那里，正在等待着他们去实现。

达到目标或获得成功的“八点要诀”

帮助您达到目标或获得成功的“八点要诀”是：

1、落在书面

2、详细确切

3、目标必须是自己的

4、只同支持自己的人分享自己的目标

5、使用图画或标识

6、完全投入

7、坚韧不拔

8、至少每天进行三次输入

1、落在书面。这是在树立目标中最重要的一步，将其落在书面是使自己的目标实际化的第一步。不同的研究表明，将自己目标写出来的人其成功率要比那些只在头脑中留有清楚的目标而未将其写出来的人高出十倍。通过写出自己的目标可以使其在自己的头脑中上升为精华并能使自己始终坚持不懈。将自己的目标随时带在身边是一个很好的主意。这样不论您走到哪里您都可以随时参考他们。将他们书写下来，还可以使您对其更加了解，对取得成功的机会更加敏感。在每天的生活中您就会去做争取达到这些目标的事情而不是虚度年华。而且您写下来的目标还可以作为衡量自己进步的一种尺度。将自己的目标写下来还会使您要取得的成功来得自然，并使您的信念和现实非常一致。实际上许多人很难去注意到自己究竟取得了什么样的进步。直到有一天，而许多人又是在取得了成功很长时间以后，一看自己过去曾经写过的目标才惊奇他说：“啊，我实际上早就实现了它们。”

2、详细确切。在计划自己目标的时候，计划得越详细，取得成功的可能性就越大。仅仅写出：“我想要钱”这不是一个目标，而只是一个愿望。因此，要写得非常详细确切才好。多少钱？多长时间？怎样实现？同样，只写出“我想得到一份更好的工作”也不是目标，只不过是个愿望而已。要写的详细些，如什么样的工作？什么时候想得到这份工作等等？

3、目标是自己的目标。我认识许多医生、律师、或从事其它职业的人。他们看起来都非常成功，但他们自己却没有成功的感觉。因为他们所做的并不是他所愿意做的。他们希望用自己的生命去做一些别的什么事情。而现在他们这样做实际上只不过是在为了满足他们的父母或其他人。生命是您自己

的，因此，就应该保证目标也是自己的。您的目标是否反映了您的真实价值和愿望呢？他们是否与您所喜欢的东西相一致呢？

4、只同支持自己的人分享自己的目标。但这并不是说不去注意那些善意地提出建设性意见的人们提出的意见。建设性的批评在许多情况下是非常有益的。但要记住一定要避免那些染有消极反对习惯的人们。那些认识不到如果不去做就永远不知道怎样做，或连他们自己都没做过的人的消极反对意见很有可能会使您对自己的目标产生怀疑。同时也有可能使您中断那些自己本来已经成功了的项目。因此，让自己的周围始终都是积极和支持自己的人们。他们对您的信任可以帮助您增强您对自己的信任，并可以帮助您更多地开发出自己的潜能。

5、使用图画或标识。您会发现将有关自己目标的照片或标识剪下来放在自己的钱包里或放在镜子上益处非凡。几年前我见到一位妇女。她是搞推销工作的，并知道一些关于树立目标方面的知识。她的目标之一就是要拥有一辆进口的赛车，并想在五至六个月内买下此车。按她当时的收入水平是绝对办不到的。但她运用自己树立目标方面的知识不仅将自己的目标写了出来，而且还在一本简介上剪下了一副与自己想要的赛车一模一样的照片。在这副照片上，原来在车的旁边站了一个模特。她就从自己的照片上剪下了一个自己的头像并将它贴在那个模特的头上。每当她看到这张照片，她就会看到自己正站在那辆赛车的旁边。她还将照片放在自己的销售本里。这样每天当她翻用这个本子的时候，照片就可以时刻提醒她自己的目标。后来，她将这张照片拿给我看并告诉我说“这是我的车”。接着她又翻过一页。在这页上有一张与前面照片完全一样的照片，一样的车、一样的颜色，但这却是一张真正的照片，一张她本人站在自己赛车旁边的照片。她对我说：“这是我的车。”这次真的是她的车。她在树立目标五个月后用现金买下了这辆车。她认为，如果她不使用这张照片，这是绝对不可能的。每天都看一看这张照片，积极地想一想自己的目标就会激励起她的热情，她就会打更多的销售电话，并向自己的顾客提供更富有创造性的服务。随之，她的收入也就相应地增加。除此之外，这张照片上的模特十分苗条。这无形中也使这位目标树立者自己的体重（没经过什么努力）也降低了十多磅。这无疑又是对精神想像威力效果的又一个有力证明。

6、完全投入。当您完全投入自己目标的时候，某些奇迹就会发生。当您确实将自己完全投入的时候，某些力量就会出来帮助您：上帝、宇宙和整个大自然。如果您在完全投入自己，您就是在邀请这些力量出来增加您的力量和加强您取得成功的能力。决定投入的本身就是发动了一个能够帮助您成功的连锁反应。人力、物力和机会就好像会神奇般地出来帮助您。就像哥德所说的那样：

开始做起所有能做成或想做的事情吧。

勇气将会给你带来所需要的一切智慧、力量和宝藏。

实际上，力量、勇气和宝藏就在那里等待着您，您所要做的仅仅是开始和投入。

下面的成功用语将会帮助您更加投入自己的奋斗目标①

现在我要完全投入到自己真正想要的和真正想争取的事业中去。

完全的投入会给我带来更多的力量。

当投入的时候，我就会感到自信和强壮。

我喜欢完全投入的感觉。

投入使我更容易达到自己的目标。

7、坚持不懈。实际上，当您一旦坚定地、义无反顾地完全投入到自己的奋斗中去的时候，“坚持不懈”的问题也就会迎刃而解。而我这里为什么还要就此问题再说上几句呢？这是因为它将使您在自己的投入中更有益地了解和注意到

①摘自1990年由罗件特·E·克里斯沃尔德灌制的录音磁带《投入与坚持不懈》，由明尼苏达爱丁那高效学习系统有限公司出版。坚持不懈是一种所有人都具有的品质，而且是生而就有。当我们儿时刚学走路的时候，我们就充分展示了这一点。我们一次又一次地跌倒，但一次又一次地爬起，最后我们终于学会了走路。同样，我们在学说话的时候，我们在学骑车的时候，也是这样。实际上我们生活中的许多进步都应归功于我们的坚持不懈。

可是，当我们长大以后，似乎我们使用这种坚持不懈的情况越来越少了。其它的因素也都出来干扰我们的行动了。我们把别人的看法和说法看得越来越重要。这使我们对自己本身价值的评价越来越多地来自于外界，而不是我们的内在。我们常认为别人对自己的评价比我们自己对自己的评价更重要。从而我们变得越来越依赖起别人的首肯了。

我们甚至于把我们觉得别人会怎样看待我们的想法也当成别人的实际看法来影响自己。其影响程度之深，使我们对自己的概念已经发展到了非常消极的地步。当我们在小时候跌倒的时候，我们并不被其所吓倒。如果我们长大以后能仍然保持这种坚持不懈，我们就会永远利于不败之地。

许多年前在伊利诺斯有一个在事业上经常失败的年轻人。他曾多次竟选议员，但都以失败而告终。他也曾多次弃政从商，但得到的却是屡屡的失败和需要花七年时间才能还清的债务。他的情人死了，自己也到了精神崩溃的边缘。之后，他又再次从政并竞选国会议员。结果又以失败而告终。后来，他又曾试图进入美国国土局工作，但仍未如愿以偿。后来他再一次竞选参议员，结果还是失败。这样他经历了一次又一次的失败，一次又一次的挫折。实际上他完全可以轻而易举地放弃掉自己的努力，并从诸多次生活上的失败中找到借口而自暴自弃。但他却没有这样做。他仍然是坚持不懈。最后他终于成了世界史上一位最伟大的人物之一。他的名字就是亚伯拉汉·林肯。林肯所接受的只是他自己，甚至当别人认为他是愚蠢、丑陋和彻底失败者的时候，他仍是这样。他知道自己不是完善的，但他也知道自己的潜力，并能渡过失败和挫折到达胜利的彼岸。同时他对别人也并不是完全排斥的。他对别人是关心的，并将自己的整个生命都献给了对别人的帮助。他是一位有追求的人，一位坚持不懈的人。每一次失败和每一次挫折对他来说都是一次学习的机会，一次成长的机会和一次开发自己良好品质的机会。世上没有失败者，有的只是那些不能坚持和半途而废的人。

卡尔文·柯立芝对于坚持不懈是这样说的：“世界上没有什么东西能代替坚持不懈。聪明不能，因为世界上失败了的聪明人太多了；天赋不能，因为没有结果的天赋只不过像一句固定的成语；受教育程度也不能，因为世界上到处都可以看到对受教育者的遗弃。而只有决心和坚持不懈才是万能的”。“决心继续”这句口号曾经解决了多少人类的难题，而且它还将永远地解决下去。

下面是几条加强您坚持不懈良好品质的成功用语。

“我喜欢将一个项目从头做到尾。”

“我具有坚韧不拔的优良品质。”

“我生来就能坚持不懈。”

“我既有决心又能坚持不懈。”

“我知道自己会成功的。”

“现在我正完成我自己已经开始了的东西。”

“我将自己完全集中子自己的目标并直到达到它为止。”

8、最少每天进行三次目标输入。在您这样做的时候，请注意要觉得就像想得到的满意结果已经实现了一样并要充满谢意。很显然，这是第二部“精神电影”中的技巧（您不会忘记吧，第一部电影只使用一次）。

为了提醒您进行此项步骤，最好在附近的钟表或收音机上贴上一个小纸条并在上面写上“花一小会儿时间进行自我目标的输入——就在现在”。

如果您的目标是要很好地发表一个讲话。按照学到的方法放松自己的思想和身体。放映第二部“精神电影”，就像您正在给大家讲话而且讲得非常有趣一样。讲话中您紧扣话题，时刻注意观众的反应。您讲得生动活泼，深入浅出，而且简单明了。您把听众全部给吸引住了。您对自己的成功非常满意。讲话达到了预期效果，您也在其中得到了享受。您的讲话组织和准备得相当充分。有开头，有中间，有结尾。您用眼睛与听众交流并在心中默默他说：“我爱你们。”不管台下是一个人还是 1000 人，在您对他们发出友好情感并将自己集中于自己目的上的时候，您就会自动地丢掉自己的不安，您就会更加自然、敏捷，从而就会使您的讲话更加成功。

短期、中期和长期目标

有些目标需要较长的时间才能实现，有些则需要较短的时间。因此我们可以将自己的目标分为。

短期目标：那些能在几天或几周年完成的目标。

中期目标：用几周到一年左右的时间才能完成的目标。

长期目标：一年以上才能实现的目标。

有时我们也可以把短期目标当成中期和长期目标的必要步骤。例如虽然您想要得到一百万美元，但您目前的资本只有 1.85 美元。这时您将自己的目标定在几周之内就要实现那是不可能的。而如果您将自己的目标先定在一个比较少的数目上，而将一百万作为长期目标，这样就比较实际了。保持对自己的信任感也是非常重要的。如果您不相信自己能够达到自己的目标，也许您就达不到它。如果您坚信自己定能实现自己的目标，您就会实现它。就像理查德·巴赫在他写的《幻觉》一书中曾经说过的那样：“如果您不相信自己具有将其变成现实的能力，您就永远不会有真正的愿望。”也许您需要努力工作才能实现自己的目标（如何将工作变成乐趣我们在第六章里已经讨论过了），但您的目标没有必要让其他人相信与否。只有您对自己目标的坚定信心才是最重要的。

如何书写自己的目标

经过于百人的证明。下面八个步骤在目标书与方面是十分有用的。如果您用于书写自己目际的纸是 16 开的，您只需要两页就够了。（在——页上您将看到如何使用这些步骤的例子。）

1、陈述目标

2、开始日期

3、完成日期

4、回报

5、起点

6、计划

7、困难

8、克服困难的方法

1、陈述目标。重新审查自己列出的生活中各个方面想成为、想达到或想完成的内容。将选出的在几天至几周内完成的内容当作短期目标，几周到一年完成的内容当作中期目标，一年以上才能完成的内容当作长期目标。

在审查自己所列内容的时候，有可能您会发现所有的内容都需要一年以上才能完成。那么怎样使用这些内容找出自己的短期或中期目标呢？例如您写出了要减肥一百磅。您会发现您在一年以内是无法做到的。如果这样，您完全可以将自己的目标先定在取得那一最终结果中的一个部分上。比如先减少五十磅。然后您可以再将减肥一百磅定为自己的长期目标。又如您写出的目标是要获取大学文凭，而您现在只有高中的毕业文凭，那么您的中期目标可以是在大学里先学习四分之一或一个学期的课程等等。

2、开始日期。开始日期：_____年_____月_____日。开始得越早，就能越早地实现自己的目标。因此，为什么不现在就开始呢？

3、完成日期。您将在以下日期完成自己的目标_____年_____月_____日。虽然您可能会早于这一日期或晚于这一日期才能达到这一目标，但您会发现有这样一个定出的日期可以使自己身体内部的化学系统不断地给您自己生产动力。同时，它还可以帮助您避免拖延，变得更加有效。

4、回报。列出在达到自己目标的时候可以得到的所有回报。每天最少要进行一次想像、感觉、将想像有形化和欣赏您所能取得的这些回报。这是树立目标中最有意思的部分。如果您把大学毕业仅仅看作只不过是得到毕业证书这样一张纸的话，那么也就没有什么可激动的了。但如果您将自己集中到它所能带来的回报上，就会发现它会使您变得非常激动。

下面就是一些在得到大学毕业证书时有可能得到的回报：可以得到过去没有毕业证书时所得不到的工作；工资有可能比没有证书时要高；可以从家庭或朋友那里得到对完成需要这么多金钱、时间和精力才能完成的事情所拥有的赞扬和尊敬；由完成这样一件事情所带来的充实、满足和成就感等等。这样做还可以表明您的输入是完全可以变成现实的。使自己放松下来，进行这种输入，生活就会变得更加灿烂，思想就会变得更加积极和有成就感。同时要让自己感觉起来就像他们已经发生了一样。在输入的时候，把自己集中在回报上就会感觉特别好，而且还会在自己的脑子里形成对未来成功的模式。

5、起点。起点应为您能最早开始的那一天，也就是您开始书写目标的那一天。要对这一起点进行一下简单的描述。例如您现在的情况和您要达到的目标是什么样的关系。这在书写自己的目标中是非常重要的一步，其原因有二：第一，它可以作为您最早开始的时间记录，帮助您测量自己的进步程度。经常当我们再回过头来看我们一两年前所写的目标的时候，我们会惊奇地发现我们已经走了很远，完成了很多工作。这样我们的进步就会显得非常自然以至于我们都忘记了自己是从哪里开始的。而当我们一两年后又重新看到我们写过的目标，我们就会感到自己已经完成了许多许多。我们今天的成功正

是我们所选择的内容，是我们所创造的奇迹。这一发现还会帮助我们进一步改进自己的工作，并激励我们去树立更多的目标。第二，它可以帮助我们更加清楚地认识我们目前的处境，分析我们面对的问题。而分析问题的过程又经常被认为是解决问题过程中的 90%。

6、计划。计划就是要写出达到自己目标的具体步骤。这 时如果能进行一点认真的思考将是十分有益的。在思考的过程中，要写下所有想到的有关达到自己目标的任何步骤。在这一阶段先不要对任何想到的东西进行评价。只要在脑子里出现的东西就都将他们写下来。以后，当您反过来再看这些步骤时，您就可以对其进行筛选。这样经过筛选后剩下的东西就是很珍贵的了。

在您每天进行目标输入的时候。实际上您就可以开始行动了。您会发现当您在很放松的状态下进入积极的最终结果中去的时候，关于如何得出这一结果的各种步骤就会出现在您的脑海里。您会发现这些想法会使自己发动起来去做那些所有为了达到自己目标所需要做的事情。同时当这些思想在自己头脑中闪现的时候，将它们加进自己的整个计划中去，也是十分有益的。

7、困难。在这一步骤中列出所有有可能出现的困难看起来有些消极，但困难本身并没必要被认为都是消极的。这主要取决于您如何对待它们。如果您将它们写下来，努力地去解决它们，您就会发现困难已经不再是什么困难了。

例如，也许您会说：“ 我想锻炼自己的身体，但总觉得没时间。 ”如果您将其写下来认真思考一下。就会发现每天进行身体锻炼实际上并不需要很多的时间。如果您真想锻炼身体，您就会挤出时间进行锻炼。而且不久您还会发现自己身体的改善，以及伴随自己身体改善的积极思想状态。您会发现自己的思想更加清楚，精力更加充沛，做的事情更多。因此，锻炼可以通过增加您的工作效率和工作速度来为自己增加时间，这些时间又反过来可以被用来争取和保持更多的财富。

在实际中，也可能会遇到一些无法克服的困难。当出现这种情况的时候，仍要高兴地去迎接它。研究表明，树立了目标，将其写下，作出计划，没遇到困难的人都可以达到自己设定的目标。这是非常顺理成章的。不是吗？如果我们写下了目标、作出了计划、没遇到什么困难，自然就会去实现它了。但那些在此过程中遇到困难而义坚持不懈的人，不仅可以达到自己原来树立的目标而且还会争取到比原定计划更伟大的目标。

困难实际上经常意味着优势或机会——甚至是隐藏着的福气。在中文中“ 危机 ”是由两个字构成的。而其中“ 危机 ”的“ 机 ”就有机会的意思。在《幻觉》一书中，巴赫曾经写到：“ 不含有机遇的困难是不存在的。 ”

我以前就不是这样来看待困难的。许多年前，我一遇到困难就轻易地将自己做的事情放弃掉了。自然我也很容易被挫败。但后来我认识到了困难实际上还可以激发起更大的创造力并强迫自己去开发更多的潜力。我的个人经历不能不说是这方面一个非常沉痛的教训。

我的一些学生告诉我他们现在变得非常乐观，以至当他们遇到困难的时候或听到一些有关自己目标的“ 坏 ”消息的时候，就会自动他说：“ 哦，好啊！ ”接着他们就会开始在其中寻找一些起初看起来可能会带来最坏情况的因素，结果最后却都被引向了最好的结果。我本人就曾用该方法处理过“ 灾难性 ”的消息。结果，其效果自然是很好的。

8、解决困难的方法。列出解决所有可能出现困难的方法。对每一个困难

都要有已经找到了很好解决办法的感觉。同前面说过的一样，这样我们就会从所遇到的困难中寻找到更多的机会。如果能以非常积极的态度在放松的状态下分析这些困难，那么机会和解决这些困难的方法就会更加显而易见。

也许在这一点上您会同意布克·T·华盛顿对克服困难所说的活："某人的成功与否不应以他取得了多少成功来衡量，而应以他在争取成功的过程中克服了多少困难来计算。"

您会发现只需花几分钟的时间就可以用这种方法写出一个完整的目标。每写一个目标，您又会觉得它变得更加容易和有意思了。要记住我们都是目标的追求者。我们生就就是来解决问题的。当我们努力去追求自己目标的时候，也就是我们各方面功能运用最好的时候。

目标书写示例

1、陈述目标：12 个月内将自己的收入翻一番

2、开始日期：1 月 1 日。

3、完成日期：12 月 31 日。

4、回报：A、还债。

B、买一部新车。

C、完成自己梦寐以求的度假。

5、起，点：现收入为——美元。

6、计划：要排斥掉消极的思想、形像和感觉，并用积极的信念加以代替。每天最少三次使用"精神电影"就像自己已经达到了自己的目标一样。使自己对上面得出的回报感到十分幸福和满意。通过使用自己成功的概念、形像和感情释放出自己的创造性和动力。要将工作变成乐趣，并以愉快的心情去做一切所需要做的事情。这将给我们以更多的力量和热情，更好的效果和成功，并能从同事和客户那里得到更多的合作。

7、困难分析：a，对失败的疑问和恐惧。

b，自暴自弃的情感。

c，缺少做必要事情的时间。

8、可能的解决方法和困难中的有利因素：

a，自己的决心和精神力量可以克服这些疑问和恐惧。不久，成功就可以使自己变成一个新的、更加积极和富裕的人，变成一个应该得到更多成功的人。

b，使用学到的强化和弱比技巧和对所达目标的大脑输入，将自己变得更加积极向上。这样就可以：1）在进行必要工作时更加精力充沛，所做的工作也就会更多。2）从自己的时间表上取消掉那些与取得自己目标无关或不太重要的事情。3）要更加高效和多产，这样就可以在较少的时间里完成更多的工作。4）只将时间花在那些需要做的事情上。

目标书写表

您可以用下面的表格写出自己的短期、中期和长期目标。也可以用别的纸来书写，但要记住一定要包括上面的八个要点。

短期目标

1、陈述目标：_____

2、开始日期：_____

3、完成日期：_____

4、回报：

5、起点：
6、计划：
7、困难分析：
8、可能的解决方法和困难中的有利因素：

中期目标

1、陈述目标：_____
2、开始日期：_____
3、完成日期：_____
5、起点：
6、计划：
7、困难分析：
8、可能的解决方法和困难中的有利因素；

长期目标

1、陈述目标：_____
2、开始日期：_____
3、完成日期：_____
4、回报：
5、起点：
6、计划：
7、困难分析：
8、可能的解决方法和困难中的有利因素：

第六章

储蓄与投资

几乎所有的人都知道如何挣钱，但懂得如何花钱的人还不到万分之一。

——亨利·大卫·索罗

既然现在您已经知道了树立目标是多么的重要和简单，我就应该向您提供一些如何帮助您树立储蓄和明智投资方面的目标。本章所写的就是有关这方面的一些信息。

储蓄

几乎每本有关投资的书籍或文章都说应该从自己的收入中拿出 10%作为储蓄。我本人也同意这一点。但您也许会问，当我连自己的帐单都付不清的时候，我又怎么能从收入中拿出 10%来进行储蓄呢？这是一个很好的问题。对此，好的回答远不只一个。

首先，如果您能坚持运用本书前面所提供的那些方法和技巧，不久您就会看到自己增加了的收入。其增加的部分会有可能远远超过 10%。实际上，在几年的时间里这种增加也许会是两倍甚至四倍。我知道许多人他们通过使用本书中的方法和技巧在短得多的时间里所取得的都是多得多的成果。这里最关键的就是“要用”。只有应用这些方法和技巧，它们才能帮助您。

第二，您可以通过聪明地花钱来节约大笔的金钱，如何做呢？要知道当您工作取得报酬的时候，实际上您是以自己生命中的一部分来换取它的。因此，不管您花钱买什么东西，您实际上都是在用自己的生命作代价。如果您是这样想的，就会更加聪明地花用自己的金钱。每次花钱的时候请您先想一下。您这样做的结果就会发现自己所挣得一些东西是绝对与您的生命价值相符合的；同样也会发现有些您要攒很多的钱才能买到的东西其实并不值得您花掉的那部分生命。

有些购买对您来说只不过是出于习惯，而有些则是出于对自己所需要的满足。例如，在我上大学的时候，我根本就没有什么衣柜，因为我并没有什么衣服。毕业后我挣钱了就买了几套衣服，一件运动衫、几件衬衣和鞋子。每件衣服都给我带来了极大的满足。有几件像样的衣服心里的感觉好极了。对我来说，这些购买就是值得我用在此项交易中的生命。

但最近几年，我发现自己并不需要更多的衣服，但还是不断地买。可我却从中越来越少地感觉到最初的那种满足。因此，现在在我买什么东西之前，我就问一问自己：“这种产品或服务值得我必需要拿出自己的生命和精力来换取吗？”如果回答是肯定的，我就会很高兴地用这种方法花掉我的钱。但经常得到的回答却是否定的。这样，我就可以避免那些给我带来很少或根本带不来满足的购买行为了。

请注意，我这样做绝不是要禁欲自己，而是要使自己能够自由地将自己的钱财花在那些更能给自己带来满足的东西上。

请您自己也来试一试。您会惊奇地发现通过问自己“这是值得我必需用自己的生命来换取的吗？”您会节省下来很多钱财。当您决定了某件东西是

值得用自己生命中的一部分来支付的话，您就可以用更好的方法自由地消费掉自己的钱财。您可以用其来还清自己的债务，买些自己真正喜欢或需要的东西，或者将其用于投资，以使您能够在将来有更多的支付能力来支付自己所需要或想得到的东西。

投资

投资的价值就在于它可以为您带来更多的利润。如果您的钱财可以为您带来更多的利润，您花在挣取钱财上的时间和精力就会很少。通过使用本书中所介绍的其他手段，如果您能积极地储蓄和明智地投资，您最终将会在经济上变得自由起来。这样您就可以靠自己的投资回报生活而没有必要减少自己的原有资本了。换句话说，如果您需要得到二万美元来支付自己的生活费，而您现在有 20 万美元用于年回报率为 10%的投资中（相当于 2 万美元的收入），那么目前您在经济上就是自由的。但您还应把通货膨涨的因素也考虑在内。如果年通货膨涨率为 5%，那么在其他条件相同的情况下，您所需支付自己生活的费用也就相应地需要每年增加 5%。如果是这样，您要么投入更多的资本，要么就要将资金用于回报率更高的投资。

一旦您在经济上获得了自由，您就不会再为金钱而挣扎了。您就可以做自己喜欢做的事情了。如果您决定继续工作，工作就不再只是一种谋生的手段了。

由于您经济上的连续自由取决您明智的投资，那么就让我们来谈一谈几种投资方法吧。最先要讲到的是投资是非常重要的。它可以给您带来最大的回报并减少自己资本贬值的危险。在向您介绍投资以前，我想再次强调一下使用您在本书学习到的内容并在思想中树立起自己是应该通过投资来保持自己经济上的连续富裕是至关重要的。

许多年前，在我还没有学会这些在本书中向您介绍的思想和方法之前，我工作得很苦并通过艰辛的努力积攒了相当一笔钱。但那时我的自我形像非常消极，以致于当我将钱投资于股票的时候，所选的股票都是刚买完就跌了20%或者更多。有些我所买公司的股票，几个月后就消声灭迹一去不复返了。您说蠢不蠢？！我有些爱开玩笑的朋友觉得这很有意思，因此他们就请我告诉他们我买了哪支股票，以便他们好抛出那种股票。

这究竟是发生了什么？为什么我选的股票会这样糟呢？甚至当我按照专业投资指南进行投资的时候也是这样。靠运气选择股票的差异真是有天壤之别。

我想我在实际操作中在选股上的失败是由于自己在思想上有一种在经济上只能取得小胜的潜意识。因此，当收入超出某一水平时我就急于把自己拉回自认为是“ 正确 ”的水平。

幸运得是我后来发展了自己对财富的认识以至于现在我在投资方面的效果都非常理想。

虽然您在思想上已经克服掉了对贫困的旧观念，但在处理自己的积蓄方面仍需十分慎重。这样您才有可能去做那些自己喜欢的事情，并在今后享受自己剩下的生命，而不用再去为钱而焦急。

在调查投资的不同工具中，如房地产、股票、债券、黄金、可转让存单、资金市场基金和互惠基金等等。我了解和订阅了许多金融咨询方面的刊物。这些刊物中的大多数所建议的，也是我个人所同意的，对大多数人来说最佳的投资工具就是互惠基金。但这些刊物就投资于哪一个基金最理想这一问题

相互之间是有矛盾的。一些持乐观态度的人会建议您去买，而持悲观态度的人则说应该抛或最好是将资金投向资金市场的基金或美国短期债券。很多年以后，我才认清这些东西对我的影响。实际上从不同基金的记录来看它们比那些骗人的广告所宣传的都要差得多。而如果用交学费的办法从错误中学习，这种学费就未免太昂贵了。

一个比较好的办法就是订一份像《赫尔伯特金融文摘》这样的刊物。在这样的刊物中客观地排列了 130 多种金融刊物上的信息。在该刊物出版的报告中包括了所有这些刊物中所推荐的有价证券从年份到日期的表现，以及它们在以前 36 个月中与威尔希尔 5000 总回报的比较。从名字上就可以看出，威尔希尔 5000 所跟踪的是 5000 种不同股票的价格。它比道琼斯平均指数包含的股票更广泛，因为后者只包括了 30 种蓝筹股。

这本文摘还对每本刊物所推荐的投资工具进行了风险分析。这一点是十分重要的也许这些刊物推荐的金融工具效果很好，但它们对于您所要达到的目标来说可能风险就太大了。例如，您已经退休或已接近退休年龄，也许同那些有成长潜力但风险较高的投资工具相比，您可能会对相对安全、保守和既能保护您本金又能给您带来可靠收入的金融工具更感兴趣。

自 1950 年以来,每年该刊物的 1 月和 7 月刊都对所含每个刊物所推荐的金融工具每年的长期表现和目前表现作出报告。如果您想得到一份样本或订阅该刊，请按下面地址和电话进行联系：

美国弗吉尼亚州亚历山德拉市商业大街

邮编：22314

电话：（703）683—5905

《赫尔伯特金融文摘》编辑部收

当您找到了自己所喜欢的某种或几种金融信息以后，您就可以开始作出自己资金投向的明智选择了。就是当您决定了请专业人员来帮您进行有价证券的投资以后，也许您仍会发现在这里得到的这些信息会对您将自己的投资想法传达给您的投资经理和更好地评价这位经理的工作成绩十分有益。

如果您没有时间或不愿意自己管理自己的有价证券投资，一位好的资金管理经理的价值是用金子也难买的。有些经理具有很渊博的知识和责任心，他们可以帮助您得到比您自己亲自管理所取得的回报还要高的利润。但就是这样，能够随时知晓自己的投资和不断地得到月报或至少是季报，都是非常有益的。实际上您应该坚持在没有您的书面批准以前，他们是不能随便进行您所投资的证券买卖的。我知道很多人，他们将自己的积蓄全部交给了基金经理去操纵，有些都到了来不及的地步，他们对这些经理们的所做所为也不去关心一下。

从历史的角度看，最佳的投资工具是：1、自己的公司（但一定是在自己已经充分准备好了的情况下才能这样做）；2、自己的住房或其他房地产（虽然最近房屋和地产的一般收入不像前几年，特别是六、七十年代那样高了）；3、互惠基金；4、股票。

对于那些没有自己的公司和那些已经有了公司但还有剩余的资本可以用来进行其他投资的人，本人认为互惠基金是最好的投资方式。比较于股票或债券，互惠基金的优越性就在于他的投资分散性。您在投资上的成功不能只靠某一企业的成功或某一行业的盛衰，除非您是投资在了行业基金上。行业基金只是投资于某一行业，如黄金、电子等等，因此是很不分散的，风险也

就相对于那些覆盖不同行业股票的基金要大得多。

另外，您可以投资于有销售手续费的互惠基金（这种手续费又叫作负担），也可以购买那些没有负担的基金，即无需支付手续费的基金。研究表明，有负担基金并不比无负担基金好多少。因此投资于无负担基金应该说更合情合理，更加符合您的投资目标。除此之外，这些记录不应该只是去年一年的记录，而应是过去 3 年、5 年或 10 年的记录。另一个互惠基金的优势就是它有一支专业化的管理队伍，分析并决定买入哪些股票和债券或卖出哪些股票或债券。

如果您所投资的基金是某一无负担基金家族的一支，该基金家族还包括了资金市场的基金，如：范格德基金、T·罗文·普赖斯基金、斯卡德基金等等。那么如果您目前不看好股票市场，您只需打个电话就可以卖掉您的股票基金而将其换成只有利息收的资金市场基金。当您觉得股票市场有所改观，您就可以通过电话下一个卖单将该家族中的资金市场基金卖掉换成对自己最有吸引力股票基金。您也可以拿自己在某一基金家族的份额做抵押去买该家族以外的任何一个基金，或用这部分资金投资于其他领域。

但您怎么能知道什么时候应该将自己的资金投向股票？什么时候投向债券？什么时候又应该投资于资金市场呢？我不知道有谁能知道某一天市场会发生什么，但我学会了一种掰着手指作算术的规则来帮助我决定资金应该投向哪里。我想您也许会觉得它会很有用处。

这种规则就是：当现在是由阿兰·格林斯潘领导的联邦储备银行有调低利率的趋势时，股票和债券（如果不是全部，也是部分）就将上涨。如果联邦储备银行有调高利率的趋势时股票和债券（如果不是全部，也是大部）就会下跌。如果联储将利率两资调高，我认为利率上调的趋势已经形成；而如果联储两次调低利率则也应认为利率调低趋势的形成。

当利率处于下降趋势时，如果您能选择投资于股票或债券基金的话，您的投资定能得到最高回报；如果利率水平处于上升趋势时，您就应该将资金转移到资金市场的基金方面。

最主要的是要使您的资金能够以最佳的方式流动起来。而如果您能得到很好的信息和在思想上觉得自己值得得到回报，您就一定会做得更好。

第七章

成功生活的实用方法

如果您被一件外部的事情搞得非常痛苦，这一事情本身并没有对你怎么样，而是你本人对这一事情的看法在干扰着你。只有你自己用自己的力量才能将自己从痛苦中摆脱出来。

——马库斯·奥里利厄斯

多年来，我一直在搜寻历史上普遍被人们认为成功的人们对智慧的解释是什么。在本章里您将看到一些我所找到的成功生活中有价值的思想、技巧和方法。联同在本书其他章节里学习到的东西，希望能使您在经济上得到成功、精神上得到安慰。

这些习而得来智慧的有价之处就在于它们是我自己的思想，是我在自己生活实践中的发现和我观察其他人用自己的生活作代价而得出来结论的混合。虽然就每个题目而言，都可以进行长篇的论述，但有时如果能很简单他讲清问题才是更加实用和有效的。由于该种思想，我在这里就每一话题所提供给您的都是实用和成功的生活方法。

＊怎样对待不安

＊怎样健康幸福

＊怎样对待批评

＊怎样克服拖拉

＊怎样变得幸运

＊怎样得到想要的东西

＊怎样发展自然的热情

＊怎样变得富有，但又不变成守财奴

＊如何认识享受和给予爱心的重要性

怎样对待不安

不安比工作更能伤害人的原因就在于人们的不安远远超过了人们的工作。

——罗伯特·弗劳斯特

也许我们每个人都经历过不安，但真正了解这一过程的人却寥寥无几。下面就是我对这一过程的描述。首先，我们在自己的头脑中建立起一个消极结果的概念。这样做无需任何气力或思想。而人们就这样经常让头脑中有了这样的概念，而且在很短的时间里这种消极的结果对我们来说就像真的发生了一样，并随之在我们的头脑中产生了与这一消极结果相联系的情感：如恐惧、焦躁、垂头丧气等等。结果我们就会感觉不好并马上受到这一仅仅还是一种思想的煎熬。除此之外，我们还在自己的头脑中建立起了一种对未来消极结果的预期模式。甚至在这些事情根本还没发生的时候，不安就会通过自己感觉到的不自在和过度紧张带来的有害影响而在自己思想上产生了共鸣。有一种说法认为，不安就像对根本不存在的债务事先就支付了利息一样。马克·吐温曾经说过：“在我的生命中有很多困扰着我的东西。而实际上它们中的大多数根本就没发生。”按照卡尔文·柯立芝的说法就是：“如果看到

十个问题迎面而来，不用着急，因为其中有九个会在到达我们之前就跑到阴沟里去了。”

现在假设让我们将消极结果换成积极的结果。在我们的头脑中建立起一个积极的概念。同样这也无需花费什么气力，特别是在有意识地练习几次以后就更是这样了。马上我们就会产生那些与这些积极结果联系在一起的情感。而且就只是因为我们头脑中的这一想法而使我们的感觉好起来。人们会觉得幸福愉快，同时也会在头脑中建立起一个对未来成功的积极模式。

我们在这里所要做的只是将我们许多次经历过的不安过程中对消极结果的预期换成对积极结果的预期。只要经过稍许练习您就会发现我们对积极结果的预期同我们对消极结果的关注一样容易。

我们没有必要强迫自己不安。人们不会说：“喂，小伙子，看，都什么时候了，你怎么还没不安呢？”也不会说：“我再做点什么让自己快点不安起来。”

我们不会有意识地安排自己的不安。其实如果我们真能这样做那倒好了。曾经与托马斯·爱迪生一起工作过的伟大作家和鼓动家拿破伦·希尔曾经将自己的不安全都安排在星期五的下午。如果他在星期一或星期二发现了自己的不安就将其写下来安排到星期五下午去想它们。而当星期五下午真正来临的时候，好像所有的不安部不复存在了。它们全都有了自己的归宿，因此也就自然而然地消失了。

为了消除不安我们也可以使用一下逆反心理的效果。也就是说我们所得到的与我们自己所努力争取的东西正好相反。例如，当我们努力去记忆某件事时，我们就会发现该件事反而变得更加模糊，更加难以记忆。当我们极力让自己不要紧张的时候，我们反而会变得更加紧张。当我们越想想像出某个东西时，我们的头脑中越是一片空白。而如果我们太焦躁不安了，我们就会发现似乎并没有什么事情值得焦躁不安。

我们平时不安的经历太多了，因此如果我们有意识地对任何件事情不安的话，我们就会发现实际上这一使我们不安的东西并不存在。我们的头脑中将是一片空白。

甚至我们还可以将自己想像为正在参加某种不安比赛。您可以邀请几位朋友，相互比赛看谁能在说出不安的话语方面略胜一筹。这最容易寻找到最开怀的放声大笑，从而产生积极的影响。如果他们不愿意参加这种竞赛，您可以先给人们表演一次示范。如您可以说：“你们想看一看着急比赛吗？请看！”

处理不安的另一种方法就是化消极因素为积极因素。只要您一发现自己对某事不安，就让其变成导致积极因素的诱因，或产生积极结果的信号。如果您能坚持这样做的话，您就会发现自己的不安会越来越少。

其他一些对待不安的看法：

＊伯特兰·罗素认为：“不安是恐惧的一种，而所有的恐惧又都会产生疲劳。一个能够学会没有恐惧感的人定能将生活中的疲劳一扫而光。”

＊查尔斯·梅奥博士说：“不安影响我们的血液循环、心脏、内分泌腺和整个精神系统，因此对健康的危害十分严重。”

＊莎士比亚认为：“事情本无好坏之分，是人们的思想将其划分。”

＊艾尔弗雷德·爱德尔说过：“我们不是被事实所影响，而是被我们对事实的理解所左右。”

＊理查德·马西森在其所著的《什么样梦境会来临》一书中指出：“在身体内部有一应付紧急情况的系统。在紧急情况下，这一系统就会产生一种超强物质来应付紧急情况。如果这种紧急情况过多，这种超强物质就会被无意义地消耗掉。

“不安是一种想像出来的未来的紧急情况。我们脖子以下的身体器官是分辨不出什么是真正的不安什么不是。因此，遇有不安它们就会不断地产生超强物质。而实际上造成不安的情况根本就不存在。因此，这些超强物质也就无用武之地，或是无的放矢。控制这些超强物质是非常艰苦的，要消耗掉许多精力，还会伤害我们的身体，使我们经常处于病态。而更糟的是您将想像出的东西变成了这个世界上真正的客观现实。”

请记住下面的成功用语吧：

＊用积极思想代替消极思想。

＊我现在既积极又乐观。

＊我想事情会好的。

＊我非常欣赏自己平静的内心世界。

＊让不安离去吧。

＊让自己无所畏惧吧。

＊看上去我很坚定。

怎样健康幸福

如果你每天清晨起床问上一句“我能为这个世界做些什么”，你就不会在认识自己和幸福方面出现问题。只要你用爱的眼光来看待这个世界，世界就会改变模样。

——伯那德·S·西格尔·M·D

许多人都推迟了自己的幸福。我们常说：“如果这些发生，我就幸福了。”或“如果那些发生，我就幸福了。”“如果我能通过考试，那就幸福了。”“如果我这门课程能得个优，我就幸福了。”“我毕业后就该幸福了。”“我参加工作就该幸福了。”“我提升了就会幸福了。”“我结婚后就会幸福了。”“我离婚后就会幸福了。”等等。

多数人都是这样说的，只有当某些事件发生以后他们才能幸福。因此，不管经济条件怎样，他们总是不能享受到完整的幸福。前面我已经说过，本书的目的并不只是帮助您如何吸引到金钱而且还要使您能够更加充分地享受生活。

就我所知，能够保证未来幸福的唯一方法就是要从现在做起。也许有人会说：“但是现在我的生活中还有许多不尽如人意的东西，我想让他们得到改变。”这种情况对我们大多数人来说也许是真的，而且也许永远是这样。但我们这样做实际上是将我们的注意力集中到了无关重要的支流方面，而忽视了我们生活中积极的主流方面。

例如，我们什么时候才能感觉到健康的重要性呢？是在我们生病的时候。一旦我们病了的时候，健康似乎就变成了我们的一切。如果您真的被疾病所缠，金钱同健康比较起来您就会觉得金钱一文不值。但当您健康的时候，您会真正注意到自己的健康吗？”

现在我本人已经知道了健康的重要性，因此每天我都为自己的健康而高兴。当我感觉良好的时候，我就会更珍惜它，我就会对自己说：“感觉良好。”通过这样做，我不仅享受到了现在的健康，而且还对将来的健康进行了输入。

因此，平时我特意让自己不时地欣赏自己的健康，同时它似乎使我对未来的健康也能感觉良好。

什么时候我们才将爱给予别人呢？只有当他们远离我们的时候。而当他们和我们在一起的时候，我们是否能全身心地去爱过他们呢？？现在当别人同我在一起的时候，我就特别注意给予他们以应有的爱护。因为我知道这一特别的时光将会一去不复返。如果我这样做了，在我的记忆里就会对此留下一段美好的回忆，而且这一美好的回忆还可以在将来的某个时刻再次在我们头脑中展现出来。

许多年以前，我的两个儿子，鲍博和杰夫从我家房子的前门走了出来。我在房子里办公室的一扇窗子正好可以看到他们。我看见他们互相搂着，边走边谈。他们俩一个 8 岁，一个 7 岁。很明显他们俩是一对要好的朋友。对我来说这是多么动人多么美好的时刻啊！当时我想：“将来有一天我一定能再想起和享受一下这美好的时光。”因此我决定要永远记住这一特别的时刻。对此我享受得非常充分并在自己的头脑中留下了深深的烙印。甚至当我现在向您讲述这件事情的时候，当时的情景仍在我头脑中生动地闪现。

那么自由呢？我们能够真正欣赏自己的自由吗？在世界上的许多地方有许多人没有自由。为了得到我们现有的但又很少被想到的自由，也许他们会放弃一切。最近我在明尼苏达圣克劳德的州监狱讲了一课，（真的有位圣人的名字叫作克劳德吗？）在听课人头脑中最关心的问题就是自由。

最后一次您想到自由是什么时候？也许我们所生活的国家是世界上最自由的国家，充满着机会，并且丰衣足食。我们有这么多值得幸福的东西，但我们却仍然变得越来越不幸福了，一味地去追随那些消极的东西。甚至当它们同积极的东西相比起来只是很小支流的时候也是这样。

为什么不让我们现在的思想马上变得幸福起来呢？为什么不去欣赏每一寸光阴，每一件事情，每一个人呢？要对自己每天能够得到的和每天自己能够做到的而感到欣慰。这将使您能将自己的思想集中在富裕上，使您能在将来享受到幸福，并能更加容易地得到富裕。

通向幸福的关键就是要将您的嗜好变成爱好。当我们说嗜好的时候就是说我们总是想要得更多。而当我们得不到的时候，我们就不会得到满足。我们爱好某件事是完全可以的。而当我们爱好某件事的时候，我们总是想让其发生。但如果它并没有发生，我们仍然很高兴很幸福。因为这并不是我们幸福的唯一条件。而如果我们所爱好的事一旦发生了，当然那就更好了。

请记住下面的成功用语吧：

＊我选择现在就干起来。

＊我很爱笑。

＊一切均从正面理解。

＊生活就是乐趣，我爱生活。

＊生活的每一分钟都应充分享受。

＊我感觉幸福并且心胸开阔。

＊我盼望上帝赐福与我。

怎样对待批评

没有自己的允许，没人能使自己感到不如别人。

——罗琳娜·罗斯福

害怕批评使许多人不敢提出问题，不敢试验新生事物，不敢自由地表达

自己。它还造成过多的压抑，使人们不能开发自己的潜能。害怕批评也限制了我们获取和享受财富的能力。它可以使我们放弃（或根本就得不到）很有利润或非常好的项目。

如果您在对待批评方面有问题，不妨按下面的方法来对待它。如果批评是正确的，那您就应该从中学习些东西。这样您就可以成长起来并进行一些积极的改变。同时还可以了解到自己以及自己身上那些需要改进的东西。在此之前，您可能根本就不知道自己身上还存在着这种问题，而它却在始终跟随着您。如果您这样做了，您不仅没有失掉什么，而且还得到了许多东西。因此您应怀有谢意，应该感谢那些向您提出批评的人。

而如果经过客观分析，您认为该批评是毫无根据的，也没有被其影响的必要。因为这并不是您的问题，而是别人的问题。如果您让其影响了，您就是让别人控制了自己。将自己的自我形像树立得越强、越积极，对待批评就会更加心胸开阔。您会发现它不仅不会伤害您，相反，还会帮助您。

使用本书提供的“精神电影”、积极方法和其他输入技巧使自己变得坚强起来是十分重要的。批评对您的自身价值并不是一种威胁。您可以通过将重点放在自己积极的见解上而不是别人的批评上而受益匪浅。

另一种对待批评的主要方法就是要认识到您并不需要别人的赞成。历史上没有人没受到过批评；也没有人始终都是受到别人的赞成的。

虽然许多人一般都认为巴赫和贝多芬是历史上最伟大的两位作曲家，但也有成千上万的人并不喜欢他们的音乐。他们觉得这两位大音乐家的曲子糟得要命。成千上万的人认为莎士比亚的戏剧最为乏味。也许会有许多人一听到卡鲁索或其他伟大歌手的演唱，就会说：“赶快关掉这些噪音。”

那么谁是您最喜欢的歌手呢？弗兰克·西纳特拉，宾·克罗斯比，卢西阿诺·帕瓦罗蒂，巴巴拉·斯特赖桑德，惠特尼·休斯顿，还是埃尔维斯·普雷斯利？许多人会有不同的想法。您最喜欢的笑星是谁？鲍博·霍普，卡罗尔·伯内特，格劳乔·马克斯，伍迪·阿兰，琼·里弗斯，理查德·普赖尔，比利·克里斯特尔、加拉格尔，还是史蒂夫·马丁？您也许用不着走得太远就会发现，有些人觉得所有以上这些笑星或他们中的某一个根本就没有什么可笑的。尽管默哈默德·阿里和泰德·威廉姆斯有成千上万的崇拜者，但也有成千上万的人并不喜欢他们。虽然英国的甲壳虫乐队非常有名，但许多人并不欣赏他们的演奏。每一位美国总统候选人在赢得决定性多数选票的时候，也许还有 40%的选民根本就没有投他的票。甚至还有其他成千上万的人连最简单的调查也不愿意参加，也许这种正反两面最典型的例子莫过于耶禾·基督在一生中的所做所为和其最后被钉在十字架上悲惨结局的极大反差。在我们中又有谁能百分之百地得到别人的赞成呢？另一方面我们是否真的需要别人的这种赞成呢？

这里想要强调的是别人有表达自己意见的权力，而您则完全没有必要去迎合别人的看法。能够得到别人的赞成自然很好，但您也并没有必要非要得到它不可（而您自己的意见才应该是决不能放弃的）。

下面是一个关于怎样对待批评的寓言：

一天有一个人在街上见到了如来佛祖。这个人不仅指责如来吝啬，而且还指名道姓地谩骂他。如来耐心地听着并好像还另有所思。直到这个人用尽了词汇不得不停下来喘口气的时候，如来才问道：

“如果某个人想给别人一件东西，而人家不要，这东西应该属于谁呢？”

这个怀有恶意的人回答说：“ 当然属于那个送东西的人。 ”
如来说：“ 那么您送给我的谩骂和诋毁，我全部拒绝接受。 ”
结果这个诋毁别人的人无言以对，只好转身离去。
请记住下面对待批评的成功用语吧：

＊现在我不怕批评。
＊我什么也不怕。
＊我有高傲的自尊。
＊言之有据，理应接受——无的放矢，不予理睬。
＊我能够正确地对待批评。
＊自己的价值只有自己知道。

怎样克服拖拉

这本书本身就是战胜拖拉的胜利者。

——鲍博·克里斯沃尔德

我们当中的许多人都说自己太拖拉了。我们经常把那些我们觉得应该完成的事情拖了下来。这主要是因为我们头脑中必须要把事情做的完美无瑕的思想在作怪。也许对许多事情来说我们给自己定的标准太高了，而实际上我们是根本达不到的或根本就做不好。出于害怕的心理，我们就将它们拖了下来。这样做的结果很容易使人们产生负罪感和急急忙忙的自我责备，从而更加降低了我们完成这些工作的能力，加剧了我们的拖拉行为。

处理拖拉的一个很好方法就是树立较小的目标。也就是说所建立的目标要在 15 分钟内完成。在 15 分钟内一旦您完成了这个目标，您就会有一种达到目标后的满足。之后，您就会有继续自己目标的愿望，并不断地完成它们。最后很有可能您不仅能达到了自己的原有目标，而且还经常会超出这些目标。

这样也许您就会发现自己正在完成整件工作。

我们在这里所做的实际上是在使用惯性定律。根据这一定律，当我们站着不动的时候很难起动；而一旦我们运动进来，再将此运动保持下去也就十分容易了。有时 15 分钟以后，您也有可能停下来做些别的事情。但这并不会使您有放下工作不做的不良感觉。也许您这样做是想给自己在 15 分钟内达到了自己小小目标的一种奖励。您已经做了自己要做的事情。这样还可以使您在决定完成整项工作的时候，并不觉得仅仅是在完成一件工作。工作也由此变得不再是您非做不可的事情或应该做的事情，而变成了自己想做的事情。因此，一旦完成了它，您就会得到比原来更多的乐趣。正所谓一口吃不了个胖子，饭还得一口一口地吃，也就是这个道理。

请记住下面的成功用语：

＊我是一个“ 从现在做起 ”的人。
＊我喜欢工作和忙碌。
＊应付手头的工作，我总是精力充沛。
＊我总是先做那些应该先做的事情。
＊我精力充沛、进取心强，精神状态良好。
＊现在就动起来。
＊我喜欢开始一个项目并将其继续下去直到完成。

怎样变得更幸运

机会更钟情于准备好了的人。

——刘易斯·帕斯蒂尔

通过练习使用您前面学到的技巧，使自己充满爱心和努力工作的决心并更好地做好充分的准备，您肯定能变得更加幸运。同时要特别注意您对待幸运的态度。

您是否常说："我不幸运"、"这只是幸运而已"、"我越幸运就越糟"或"我要是幸运就准会失败"这些话呢？如果您有这种思想的话，就要立即开启"清除"的开关，将其排除。变得更加幸运的第一步就是要选择争取幸运。每天要多次地对自己说："我是幸运的"并让自己有真正幸运的感觉。这样做的好处之一就是您会对那些有可能给您带来好运的事情更加敏感。同时由于对这一好运的敏感性，您会对幸运更加赞赏。这样做的另一好处就是您会对机会更加敏感。如果您老是对自己说："我是幸运的"，您内在的声音就会问："幸运在哪里？"这样您就会开始注意周围的情况，发现以前没有被注意到的那些机会，并充分地利用它们。

这样做还有一个益处就是您可以为自己创造幸运，去促使一些事情的发生。您会去创造出一种能够给自己带来好运的预兆，并使那些经常出现在自己头脑中的事情更容易地变成现实。

您同其他所有的人一样应该得到幸运。而一旦您作出了这种选择，您就一定会拥有它。

要记住的成功用语：

＊我的幸运每天都在来临。

＊幸运是自己创造的。

＊人可以用很多方法得到财富。

＊我应该得到幸运。

＊现在我更注意机会。

＊好运向我走来。

＊我是幸运的。

怎样得到想要的东西

虽然世上没有两个人的灌输是完全一模一样的，但其中有一个内容却是相同的。认识这一内容并很好地利用它就会帮助您得到您想要的东西。

我们被灌输的这一内容是什么呢？就是每个人的灌输中都有必须回答别人提出的问题这一内容。从我们还是孩子的时候，就被要求回答许多问题。并且我们还被教育要尽量给提出的问题以满意的答复。这种答复实际上是一种后天习而得来或要求来做的事情。通过观察某个儿童，您就会发现这一过程。如孩子们经常被问到：

"你叫什么名字？"

"你爸爸在哪？"

"那是谁呀？"

"笑一笑？"

"这是什么？"

"你要什么？"

"这是什么颜色？"

“小狗在说什么呀？”

“你要这个吗？”

“饿吗？”

这种回答问题的灌输在我们上学的时候又进一步得到了强化，而且是日复一日，月复一月，年复一年地进行着。当我们被要求的时候，如果这一要求不是太涉及个人私生活或太蛮横无礼，一般我们都被期望能够给予答复。

当我们从学校毕业和工作以后，要求给予满意答复这一灌输仍在继续。当老板要求我们做某件事的时候，我们学习到的要求回答的灌输又一次得到强化。也就是从那时起，或许还要早些时候，我们养成了一种不自觉的习惯——自动地给予合理要求以满意的答复。

知道了这一内容我们就要利用它，并通过恰当的请求来得到自己想得到的东西。但这并不意味着您所请求的人会马上为您做那些所请求的事情或能够给您所想要的东西。可是如果您这样做了，您就会得到成功和富裕的满意结果。

下面就是一些成功的例子：

＊要求优惠或满意的价格，一般都会得到。

＊请人帮忙。如果这种请求是以礼貌和适当方式提出来的，人们（特别是那些成功的人们）一般都会提供方便。

＊在疾病治疗上，如果要求第二或第三方案，一般都可以避免不必要的手术、治疗或费用。

＊销售中提出的问题，特别是下面三个问题：

1）要求会面。

2）了解所期望的需要或要求，以便提供更好的服务。

3）要求订单。许多生意都是因为人们最后忘记要求订单而未做成的。

＊问教师的问题。教师一般喜欢爱提问题的学生，并很乐于帮助学生提高自己的知识水平。在大学的时候，我在一次测验中做得很糟。我就跑去问教师我在哪里错了，并向她要来了正确答案。通过改正错误和提出问题，结果我在期终考试中得了优秀的成绩。

＊要求增加工资或提升。虽然有可能您并不能得到，但最终您得到它的可能性将会增加。通过这样做，您可以向老板表明您觉得自己的工作表现应该得到比现在更多的价值，或更能体现这些价值的地位。那么老板也就会这样来考虑您。当然当您要求增加工资或提升的时候，应该准备好并要解释清楚为什么您觉得自己应该得到它们。

＊要求还价。我发现相同的商品或服务在不同的商店或单位开出的价格有时会相差两三倍。实际中还价使我节约了上千的美元。

＊要求赞助。许多教学和慈善机构，之所以收到的赞助很少，主要是因为他们请求的方法不当。

＊要求约会。也许您要约的人正在等着您去约他。随着自我形像的建立对被拒绝的任何恐惧也就全部消失了。

＊在放松的状态下向自己提出问题然后倾听一下，您会发现即使您以前不能回答的问题，现在也能回答出来了。＊以祈祷的方式进行请求，并立即觉得自己的祈祷已经得到了回答，这样您就会得到它了。

如果您要全面了解请求的威力，请阅读M·R·科普麦尔所著《怎样得到自己想要的东西》一书。

今天，就请您想一想在生活中您能在哪些地方使用这种请求的魔力吧。

它将是您所学习到的最重要的技巧之一。但如果您不去使用它，它将是毫无用处的。

我所推荐的成功用语：

＊我现在觉得很容易要求我所想要的东西。

＊我提问题是很勇敢的。

＊我喜欢提问题。

＊通过提问题，我可以受益。

＊人们喜欢回答的问题。

＊请求使我得到我应该得到的东西。

怎样发展自然热情

热情就是战士。它具有坚强的意志，稳定的品德。热情蕴藏在进步的底部，有了它无往而不胜，缺了它则一事无成。

——亨利·福特

英语中热情一词来自希腊语。在希腊语中这个词的意义是“心中的上帝”。在心中有一个上帝——一个充满魔力的上帝——这就是“热情”一词的意义。

拉尔夫·沃尔多·爱莫森曾就热情的问题说过：“在世界上的每一个角落，每一个伟大和让人激动的时刻都是热情的伟大胜利。”他还说：“热情是成功的巨大发动机。”

我们最伟大的自然资源之一就是热情。这里我之所以使用“自然”这个词是因为它是人人都有的东西。我们生来就有热情。从孩子身上我们就会充分地看到这一点。他们容易被激情所左右。而一旦激动起来，就手舞足蹈使整个身体都投入进去。他们玩啊，叫啊，蹦啊，跳啊，逗啊，笑啊，充满了生命的活力。

当我们让自己的自然热情表现出来的时候，我们就会显得更加充满活力，变得更加幽默、风趣、富有生产力。

我们怎样才能更加富有生产力呢？前面讲过，当我们摆脱掉对自己的限制以后，就可以将自己的精力引向我们想要的理想结果。而这一精力又会因为我们的热情似乎变得更加无限。不管是在工作中还是在社交中，我们会发现自己更加接近别人，别人也就更容易与我们相处。这样我们就会进行更多的合作，体会到更多的团队精神，从而又增强了我们个人和集体的生产力。

实际上在我们的内心我们都有儿童时代的那种热情。因此我们应该通过返回过去未被灌输的时代，重新释放（或解放）出这种热情，再次激起一些我们过去所经历的那种激情。

我们依赖于这些热情越深，我们就越会在自己的脑子里建立起未来的模式，我们也就越会彻底地克服我们容易被征服的习惯。除此之外，还可以通过想像自己在白天的活动中是怎样热情地来对自己进行热情的输入。在输入早晨第一件事情的时候，要想像自己将如何热情地去问候别人，并在输入的时候真正感觉到那种热情。要觉得自己充满活力，要做许多事情。要让自己有成功的感觉，就像自己已经成为一个胜利者一样。接着又因为您的热情、对别人的关心和支持态度，使您所接触的人也都变成了成功的人。

随着这一练习，在实际当中您也就会这样热情。注意一下您在热情地、

满脸笑容地、用悦耳的声音，就像您又获得一次新生一样，去问候别人的时候，您会得到什么样的反应。（您还是您自己吗？）当您在生活中选择了幸福的时候，生活就会变得更加有趣。

让您内心的上帝发动起来吧。通过练习让自己变得更热情起来。不久您就会变得自然，就像您小时候那样有趣和招人喜爱。

所推荐的成功用语：

＊我觉得自己热情。

＊有了精力和热情，我就获得了新生。

＊我非常积极、自信和无拘无束。

＊我热情得很自然。

＊我用积极的神态来表达自己。

＊我喜欢表现自己的自然热情。

＊热情增加了我的财富。

怎样变得富有，但又不变成守财奴

您会记得，本书的目的并不单单是为了帮助您赚钱，同时也是帮助您如何更加享受幸福和生活得更加充实。但如果您认为要想生活得幸福有保障和有价值就必须要拥有金钱，那么您就会变成拜金主义者和一个守财奴。因此，要想幸福的关键就是要将拜金主义和守财奴的思想变成对财富的正确认识。

实践一次又一次地证明，如果您对财富有了一个正确的认识并想变得富裕起来，再加上使用本书推荐的技巧，不久您就会富裕起来。同时您得到的富裕还会和您生活的其他方面非常和谐地结合起来。这样您就可以得到比拜金主义者和守财奴更多更丰富的财富。

拜金主义者和守财奴的特征之一就是对金钱永远没有满足并永远得不到安全感。他们好像有永远要不完的东西。而一旦拥有了又害怕失去它们。我们应当把拥有财富当作一种爱好，而不应完全拜倒在它的脚下。这样我们就可以控制自己的价值，使自己更加自然，自由、敏捷和富有创造性，并且还可以帮助我们尽快地达到自己的目标。

杰克·本尼就是一个守财奴的喜剧形像。他总是想得到更多的东西，而一旦自己得到了就再也不愿意失去它们。在一部传统喜剧中，他被一个人用枪顶住后背，那个人对他说：“要钱还是要命？”他却说：“我这不是正在想吗？”虽然这是个很滑稽的片段，但在实际生活中这种守财奴的下场却远不只是个喜剧，多数都是痛苦的悲剧。

许多年前，我曾同一个很富有的人一道共过事。遗憾的是他从来没有真正地享受过自己的财富。他对金钱非常贪婪，从没觉得自己的金钱已经够了。平时他生怕露富以致于生活得就像个穷人。他住在一个四周都是破瓦砾的烂单元里。房子里面十分拥挤，几乎连走路都困难。可他却会将一口袋一千元一张的美钞藏在起居室里以防被窃走。这样他觉得就是盗贼知道他有这么多钱，也找不着而不得不放弃偷窃。

当我们一起开车到某个地方去的时候，他经常让我停车，以便他下去看看那些路边摆着的破车胎或躺在马路边的破烂。将这些破烂拉回家，对他来说简直就是家常便饭。

他这种守财奴的例子还有很多。我这里只想告诉您其中的一件。有一天下午，我们两个在一家咖啡馆里谈生意。突然他想用张纸来解释一下问题。

就随手拿起了桌子上的一张便笺。可是就在他要在上面写东西的时候，却突然停住了。他朝另一边的售饭柜台看了看，发现那里有叠餐巾纸。他冲我像嬉皮士似地笑了笑，说他不能随便浪费每一张便笺，于是他熟练地站了起来，走过去拿了几张餐巾纸来当便笺。

在讲述此人行为的时候，我并不是要嘲笑他或对他品头论足。他这种行为是从他多年的思想灌输中得来的。如果我们对自己进行相同的灌输，我们也会有类似的行为。虽然我并不欣赏他这种做法，但我也没有因此而讨厌他。而实际上我一直都在努力地与他友好相处。只是最后我还是决定在生意上不再同他有什么来往了。

这里要强调的是，有了这种守财奴思想就会放弃掉一些生活中的最大乐趣。获取金钱固然令人非常激动，但能用得来的金钱去购买自己喜欢或想要的东西，或同别人共享，会更令人激动。而且，这样做的结果是常常带有回报的。希望那个人现在已经将自己的守财奴思想转变成了对财富的正确认识。同外界的关系也得到了改善，内心的平静有所增加，并从消费和给予中得到了乐趣。

怎样认识享受和奉献的重要性

为了得到，必须给予。这是我们生活中最基本的法则。如今贫困如此广泛的原因之一就是许多人都是只讲索取不讲奉献。实际上，要想吃饭先耕田是一个非常简单的道理。

凯瑟琳·庞德曾经说过：“如果只能向全世界宣布一个生活秘密的话，那就是：有报才有答。因此如果你想得到自己想要的东西，首先就应该尽全力去争取它。”如果人们不去给予，不去用生活的任何形式去播种幸福的话，那人类就不会得到爱的力量和宇宙间的财富。最后，人们也就达不到无限的宇宙财富，得不到生活中的真正富裕。

因此，您没有必要非要等到自己变富以后再开始奉献。实际上开始的越早，就能越早地吸引到金钱。每个人都有奉献的东西。如果您在物质或金钱上无所奉献的话，您还可以奉献自己的服务。它可以是实际上的给予，也可以是精神上的传导。它还可以是给予别人的爱。当为别人做好事又不需别人回报自己的时候您就会得到比回报更高尚的东西。当您向别人微笑、真诚地赞扬别人或向别人发出爱的信号的时候，这表明您正在建立起一个与宇宙中的爱相沟通的渠道。

在格伦·克拉克所著有关沃尔特·拉赛尔《利用宇宙秘密的人》一书中，他讲述了沃尔特在青少年时在旅馆当侍者的经历。那时他每月的工资只有 8 美元。但他被告诉说，一个假期他就可以收到 100 美元的小费。但当他第一次见到小费的时候，在他的内心深处仿佛有什么东西在直觉上不让他去接受。因此他说道：“不，谢谢，先生。”并迅速地走开了。接着沃尔特来到了他在地下室的住所，想弄明白为什么自己内心的声音会告诉自己不要去接受小费。突然间他感到十分振奋。他对自己说：“我是所有旅馆侍者中唯一不接受小费的。因为我要成为这个世界上所知道的所有侍者中最佳的一个。我要提供一个侍者所能提供的最佳、最热情的服务。”

从那一刻起，沃尔特对所有的要求都有求必应。他动作敏捷、彬彬有礼，办事干净利索。每天早晨 5 点钟，他都要为一名需要特别护理的儿童去取牛奶，取完奶后再回床睡一会儿。当人们问他为什么不收小费时，他回答：“我有自己的工资，我喜欢自己的工作。”住店的客人从没见到过这样的情况。

他们对他的工作态度十分赞赏，因此他们邀请他到自己的游艇上去游玩或请他吃饭。而当旅馆警告他说跟客人来往是违反旅馆规定的时候，一些非常有身份的客人就对旅馆的经理说，如果不把沃尔特当作一个例外的话，他们就再也不住这个旅馆了。结果，沃尔特的夏天就这样过得既愉快又有趣。

不久客人们对沃尔特在业余时间所作的绘画产生了兴趣。假期结束时，他虽然没有得到 100 美元的小费，可他却得到了 850 美元的卖画收入，并有五个富裕的家庭提出正式领养他。这些人当中有的成了他的终生朋友，并在他成名以后从这些人及他们的朋友那里得到了许多要求购买他绘画的订单。更巧的是沃尔特后来居然还参加了过去他曾在清晨 5 点钟起床为其打牛奶的那个婴儿的婚礼。

沃尔特·拉赛尔不止一次他说过：“我坚信对那些相信无限宇宙能提供帮助的人，只要他们按规律办事并做得比别人希望的还要多，而且是高高兴兴、彬彬有礼地去做这些事情，他们就一定会得到自己想要的东西。”这不仅对如何赚钱是一条重要原则，而且它还是成功生活的模式——它使人们变得更加充满人性。

能够向别人提供比所期望的更多的东西同样会使您在得到财富时更加感到心安理得。您奉献的价值越多，就会越觉得自己应该得到自己所得到的财富。这并不是一个简单的挣钱问题，这种我应该得到金钱的感觉也会使您更加容易地吸引金钱和尽情地享受金钱。

所推荐的成功用语

＊不管有无回报，我都喜欢尽自己的最大努力。＊能够提供好的服务我会感到充实。

＊我喜欢奉献。

＊给予比索取更能得到上帝的保佑。

＊一分耕耘，一分收获。

＊我愿意给予比别人期望更多的东西。

＊我应该得到由奉献带来的回报。

第八章

新生活的蓝图

您也许听到过这样一句话：“ 今天就是您未来生活的第一天。 ”对于多数人来说，它告诉人们，让过去的就过去吧，生活将会重新开始。但不幸的是，如果没有完善的计划和一些有效的技巧来帮助我们用积极的思想，形像和情感替换掉那些消极的灌输，我们就仍会向着更加有限的现实，更加有限的经济条件和更加有限的其它情况的漩涡里消沉下去。

也许您并没有意识到，但通过阅读本书，您已经在思想上开始重新描绘自己的生活蓝图了。您已经学会了如何对待消极因素，如何改变自己的形像以及如何达到自己书写出来的目标。

剩下的步骤就是从现在起真的按照自己的选择重新绘出自己的生活蓝图。随着时间的推移、知识的增加以及您个人的成长，也许还需要不断地变化自己的生活蓝图，但您现在需要做的就是要按照自己今天和未来的期望绘出自己的生活蓝图。要牢牢记住，这是您自己的生活蓝图而不是别人的。除了您本人，任何人都看不到它，除非您想让他们看到它。

您的蓝图可以是非常泛泛的或是比较短的。就像下面的例子一样：

我的新生活应从这一天开始：_____年_____月_____日

从这一天起我就要变得越来越富有，并于_____年_____月_____日达到经济上的完全独立。在我未来_____的生活中，我要继续保持这种经济上的完全独立和自由，并且在与所期望的目标相一致的情况下不断地增加自己的财富。

我要利用自己的财富来帮助自己并要成为这个星球上一个积极的因素。

我要永远牢记那些自己认为是生活中最重要的东西，如家庭、朋友、道德和精神上的价值。

我要通过提供好的产品或最有价值的服务来诚实地获取自己的财富。我要用在本书中学习到的技巧，每天开发自己的创造性和使用自己的潜能。

我们所做的工作将是如此有趣和富有刺激，以至于工作将不再是工作，而更像是一种乐趣。就在今天，如果我还没有这样做的话，写出自己的最初目标（最少包括一个短期，中期和长期目标）。

每天我都要至少两次（每天开始和结束的时候）使自己安静下来进行完成这些目标的精神输入。我现在将自己的目标随时带在身边并每天都要看上几次。

我现在就要排除掉所有的消极因素并用积极的肯定因素去代替它们。

我也愿意作出一个更加详细的计划，其中包括如何达到这些目标或在时间各点上的工资收入和真正价值；如何使用和投资自己的金钱；如何得到自己的住房；如何结识更多的人；如何改善自己的健康、人际关系、高尔夫球技术等等。其中还可以包括如何开发自己的天赋和如何利用自己的钱财帮助别人或慈善机构等等。

请在此章后花上几分钟在一张或几张白纸上写一下自己最初的计划。甚至当自己的计划很短但很积极的时候也要将其写下来。这样就可以加快您发家致富的速度，并使您未来的生活更加富有成果、更加有趣、更加充实。