

# POWER OF THOUGHT

当你的思想步入正轨时，你只需付出努力，便能轻松自如地实现“从0到1”的突破

## 思想的力量

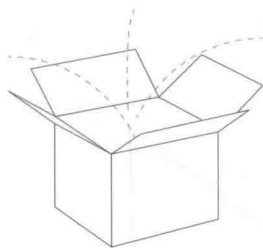
《秘密》的核心思想来源，“吸引力法则”的发轫之作。

曾后迪莱特兄弟发明了飞机，预言了收音机的出现，  
改变了数以亿计人的命运。

教你如何正确判断和有效决策

奥巴马、索罗斯等美国政、商界要人灯下共读的一本书。

# TEACH YOU



# HOW TO

# CORRECTLY JUDGE

# AND

〔美〕普林提斯·马尔福德 著  
赵从容 编译

# EFFECTIVE DECISION-MAKING

畅销欧美百年的经典奇书。

中文版首次完整挖掘整理，精心修订。

# 思想的力量

(美) 普林提斯·马尔福德 著  
赵从容 编译



 群言出版社  
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

思想的力量 / (美) 马尔福德著 ; 赵从容编译. —  
北京 : 群言出版社, 2015.12  
ISBN 978-7-80256-954-6

I. ①思… II. ①马… ②赵… III. ①心理学—通俗  
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258245号

---

责任编辑: 侯莹 胡蔓青

封面设计: 仙境

出版发行: 群言出版社

社址: 北京市东城区东厂胡同北巷1号(100006)

网址: [www.qypublish.com](http://www.qypublish.com)

自营网店: <http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (群言出版社官网)

电子信箱: [qunyancbs@126.com](mailto:qunyancbs@126.com)

联系电话: 010-65267783 65263836

经 销: 全国新华书店

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次: 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 205千字

书 号: ISBN 978-7-80256-954-6

定 价: 35.00 元



【版权所有, 侵权必究】

## 序 言

### 是什么让我们不快乐？

在这个科技昌明，社会不断向前发展的时代，为什么有些人还是无法快乐地生活？为什么人们的心情总有阴晴圆缺？为什么人们无法避免时不时的情绪低谷，或忍不住大发雷霆——那是由于“低级”的、“粗糙”的思想占据了他们头脑中的大部分位置！

到底是什么东西，让我们的内心总是有问题出现？让我们总是无法得到自己期盼已久的幸福与快乐？

人生在世，总会被周围的环境影响。尤其是四周那些不和谐的因素，或多或少地会对我们的思想产生影响。

假如我们认真审视这个早已在日常生活中“习以为常”的世界，便会发现：居然有如此多的之前我们习惯的、置之不理的不和谐因素。

例如，对于我们在大自然中的兄弟——动物，人类是不是怀有真挚的温暖与慈爱？例如鸟儿，它们原本是我们最为自由的邻居，它们生来要在树林中建造巢穴，但人类却无节制地开发森林，让它们的家园消失了。而那些人工饲养的动物，则彻底丧失了自由，最终丧失了了在自然中生存的能力。



## 思想的力量

动物们原本具有与人类相同的生存权利，但如今，它们无法顺其自然地生活，而是用扭曲的方式，遵循人类的要求进行繁殖。人类病态与残酷的欲望，让它们变成桌上的美食。我们身旁所有的人，都食用这些病态生物，于是，通过食物，各种不快乐的因素，会直接或间接地对我们的身心造成影响。人们的心理也都变得愈发病态，这种病态的直接表现是身心上的不愉悦感。

为了更舒服、便捷地生活着，条件好的人们不愿意挤公共交通工具，选择私家车出行。然而，私家车在使用的过程当中，会将有毒气体释放出来。这种气体排放在街道广场变成对健康更为不利的空气。或许你习惯性地认为，自己理应舒服地开着汽车去上班、去约会，享受着便捷和奢华，但你实际上却是无意识地“享受”着有毒空气，直至身体感到不舒适才有所察觉。

事实上，如今，人类所视的各种天经地义的享受方式，正在对他们的身心健康安宁带来损害。

今天，人们一不小心便会吃到变质腐烂的食物，也一直都在亲眼看着野蛮、残酷、不公的现象，虽然我们假装忽视这些现象，但无疑地，这些现象却对我们的心情造成了影响。

依照自然规律，人应当吃那些细胞机理良好的食物，因为唯有新鲜食物，才能为人提供充足的营养。然而，有时人们却不得不吃一些腐烂或变质的蔬菜水果（在外就餐遭遇的不公平），毫无疑问，这会让人变得郁郁寡欢。

物质乃精神之载体，我们的思想（抑或称精神）所遭受的影响，跟它的“载体”是有着密切的联系，例如食物、例如我们所使用的交通工具。

不单如此，这些不愉悦的思想，已变成在人们内心中占有主要地位、活跃度最高的思想，而你也正不停地被这些思想所影响。

在如此的日常生活里，你或许就会在无意地，或忍不住地将保障身心健康发展的原则破坏殆尽。人类从刚出生开始便依赖着环境，但目前的生活环境是：你刚生下来，便不得不依赖人工制成的那些不利于身体健康的食物来生存。甚至，这种有害的影响还会通过生殖遗传，传到你的子孙身上……

所谓“思想之载体”——物质，就是通过这种方式对我们产生影响的。我们已经在生活中形成了一些坏习惯或一些思维上的习惯，除了一点一点地予以纠正之外，再无任何解决的办法。例如焦急，例如易怒，例如为自己胡乱施压的习惯。而这样的思维习惯，却已对我们生活的各个方面都产生了影响。各种各样的毛病混在一块，其后果便是耗尽人们的精力。这便是诱发绝大部分身心疾病的根源。

不管你正向好的或坏的目标发奋图强，不管你的行为是慈爱的，抑或是自私自利的，这些不良的思维习惯都会让你对各种痛苦和坏情绪的抵抗力下降。

只要粗俗的思想（被不良物质生活方式所影响而形成的思想）在我们大脑中占据主要地位，我们便会变得不快乐。于是我们变成了这样的人：

在看待世界上，我们所采用的方式是低俗的，我们总莫名其妙地感受到压力与不安；

面对抉择时，我们不能进行准确的判断，唯有事情过去之后，我们才清楚如此做才有利于自己；

让我们产生兴趣的事寥寥无几，但让我们讨厌的事却数不胜数。我们的恨多过于爱，我们总是记仇，不知道怎样去感恩与爱；

我们无法看见善的一面，却对邪恶十分敏感，于是我们总看见并感受到更多的不愉悦，自己也因此而常被伤害到。恨与偏见甚至还让我们单是



## 思想的力量

听到所恨的人的名字，便怒不可遏，实际上，这么做只会伤害自己。

.....

所有这些，皆是粗俗的、不和谐的、低级的思想在我们头脑中占据主导地位的体现。物质，抑或说肉体，在我们这里占据了主导地位。

相反地，当我们的精神占据主导地位时，所有这一切都会大相径庭，我们的目光可以看清事物的发展趋向，知道什么是有利于我们自己，所以也可以吸引一切有利的事物，被我们所运用。

我们不再会因某个人的偏见，而将他无情地拒于千里之外，我们的爱多过于恨，要知道，假如知道如何去敬佩他人，在人性最深处挖掘出善的一面，就可以让我们对邪恶置之不理，并为我们提供无限的力量、健壮的体魄，以及不断发展的自我，因为有了爱，便有了力量。

---

## 第一章 有什么样的思想，就有什么样的实现

如果我们天天看着那些低价商品，盘算着如何买到便宜的商品，留意着那些低廉的旅馆、食物，那么我们便陷进有关“低廉”的思想流。

思想，流通的能量 / 002

不让别人的错误成为我们思想的定居者 / 006

无限思想带来的超级能量 / 011

找寻真正的“我” / 016

物质的心和精神的心 / 020

---

## 第二章 消除低级的思想，活出你想要的人生

当你说“不可能”或“我没有能力”的时候，其实你是在对自我进行否定，你的这种想法就是通往“可能”的最大障碍物，没有任何事物能打败这句话，你看上去似乎是在前行，其实不过是原地踏步。

生活的目的是什么？ / 026

永远不说“我不能” / 030

解除陈旧观念的“魔咒” / 033

从内心中长出的新思想 / 037

不停成长的精神动力 / 040

先改变思想，再改变命运 / 044

思想得病了，怎么办？ / 048





---

### 第三章 保持健康的思想，有效化解疾病和烦恼

如果你早上起来，发觉不舒服、疲劳，你要努力让自己不去留意身体上的不适，不停地对自己说：要振作起来、活力四射、积极乐观地面对崭新的一天。

- 寻找身与心之间的和谐 / 052
- 为你的精神灌输新鲜之力 / 057
- 青春常驻是有可能的 / 060
- 做一个人格完善的人 / 064
- 把心灵变成一块磁铁 / 068
- 是什么让你走向自卑？ / 071
- 找回自信的8条建议 / 074

---

### 第四章 培养积极的思想，修炼被社会需要的能力

不管你认为自己有多么可爱，不管你认为自己属于何种社会角色，你差不多都一定会处于某种社会交往的状态中。倘若你对自己目前的社会接受度并不满意，那么你就要积极地策划并行动起来，努力改变它，不过，在行动之前，你有必要了解一下自己的现状。

- 成功人士的思想 / 078
- 比物质需求更重要的需求 / 083
- 你有被认可的潜质吗？ / 087
- 获得社会认可的诀窍 / 091
- 既然爱，就要积极争取 / 095
- 积极的思想成就美满的姻缘 / 099
- 自尊离不开积极的思想 / 103

---

## 第五章 善用博爱的思想，完善你的亲情和人际关系

一个人美美地打扮自己，并非是爱慕虚荣的表现，不管在没有人  
的森林里，还是在熙熙攘攘的城市中，都应当好好地打扮自己，不修  
边幅、邋里邋遢，才是不尊重自己的表现。

- 别将亲情化为枷锁 / 108
- 父母子女间的恰当关系 / 112
- 及时“断奶”，让孩子自立自强 / 116
- 正确地履行责任 / 120
- 上帝赋予的“完美之礼” / 124
- 不把脑力浪费在单一的复制上 / 129
- 交际最适宜的限度 / 132
- 向更高境界的思想敞开心门 / 135

---

## 第六章 呼唤力量的到来，在“游戏”中向成功靠近

在一个人的时候，假如你不停地呼唤与祈祷力量，你确实能不停  
地加强你的力量。然而，假如你在一个人都带着共同信念的群体中  
进行相同的祈祷，你所获得的力量会更多。

- 盛情邀请力量的到来 / 140
- 从志趣相投的人身上获得力量 / 145
- 摆脱懦弱的方法 / 148
- 集中力量做好眼前的事 / 151
- 时刻保持大脑的清醒 / 155
- 唤醒学习的天赋 / 159
- 在“游戏”中向成功靠近 / 165
- 坚决与“犹豫不决”说不 / 169



---

## 第七章 抛弃所有的不愉快，用崭新的思想开创未来

假如你总是往后看，实际上你依旧生活在之前的衰弱与麻烦当中，其实，你正在重蹈覆辙。在每天开始时，你应当不停地朝着前方的新事物前行，向着你急需需要的强健与健康前行，你就会为自己缔造出形成这种健康状态的条件。

- 往前走，就要往前看 / 174
- 悲伤无用，又何必悲伤 / 179
- 抛弃所有的不愉快 / 184
- 丢弃旧的，才可以获得新的 / 189
- “只要你努力，就会拥有” / 194
- 放手一试，生命如新 / 198
- 不断更新思想，用思想改变生活 / 202

---

## 第八章 与大自然一起呼吸，过上身心灵自由的生活

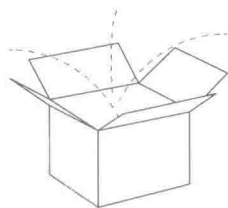
大部分领导者、军事家、发明家、诗人或者作家，都钟情于原始的自然环境。他们可以在那里获得灵感。诗人们绝不会歌颂那些地底下都是下水道、天上都是高架车道的都市，他们只会疯狂地爱着粗犷的大山。

- 树的“无限精神” / 208
- 步入“无限精神”的中心 / 211
- 自然界的超凡力量 / 214
- 爱护动物，也是爱护你自己 / 218
- 和大自然一道呼吸 / 221
- 过上身心灵自由的生活 / 225

## 第一章

# 有什么样的思想，就有什么样的实现

如果我们天天看着那些低价商品，盘算着如何买到便宜的商品，留意着那些低廉的旅馆、食物，那么我们便陷进有关“低廉”的思想流。





### 思想，流通的能量

众多人的思想会汇聚成一股强大的“气流”，它无从抵抗地对每个人的心情产生影响。因此，你需要远离失败、疾患、愤世嫉俗的思想流，你需要接纳成功、健康、和谐的思想流。

精神的力量、思想的力量，其强大程度比我们的想象大得多。也正因为这样，我们需要对自己的思想与言语有足够的重视，别让它肆无忌惮，因为我们的想法正在创造着我们的命运。

当我们进行思考，跟他人交流的时候，我们在无形之中便创造了一种“思想流”（Thought Currents）。思想，就像水流或者气流那样，是一种无法被看见的潮涌，不过却像水流那样从每个人身上流进、流出，它将我们的身心起到或有利或不利的作用。

气质与性格接近的人，拥有相同的思想流。而这里面的每个人，皆是该思想流的发动机与推进器，以增强思想流的活动。我们能够看见，出于发怒或者悲伤的状态中的人们，其思想流是一样的。而所有富有希望的、充满勇气的并且乐观积极的人，其思想也以近似的方式活动，通过其思想流，把一种力量紧密地联系到一块儿。

如果你的精神是低沉或者“郁闷”的，那么，在他人那里“流过来”的思想流中，只有“郁闷”会对你发生作用，跟你形成共鸣，于是，你会和一系列“郁闷”的思想流一拍即合，如此一来，你的思想便会引发疾病。

当然，这些疾病是能被治好的，不过，假如你习惯性地为这种“郁闷”的思想流打开内心之门，那么你不能马上治愈你的疾病。

假如我们被任何一种消极的思想流吸引过去，那么在一段时间之内，我们会融进其中。假如一群人总是一同讨论疾病、不幸、死亡等内容，长时间不知不觉地培养这种对健康很不利的“爱好”，总是关注他们聊天的内容，那么，你将不停地为自己带来关于这种“不幸”的幻觉的思想流，其思想将失去健康。这些思想流将对人发生作用，最终导致了人们真正的疾病与不幸。

假如我们总讨论病人，或长时间跟他们相处，不停地考虑他们，那么我们将给自己带来与疾病有关的思想流，它最终将在我们身上变为现实。为了救助自己，我们得做出更多努力，抵制消极的思想流的荼毒。

而当人们喜好在一块讨论事业时，他们便会将一种与事业的想法和建议有关的思想流吸引过来。他们愈是饥渴地将这种思想流吸取过来，就愈发可以接收到完善与发展自己事业的想法与建议。公司或者企业的高管之间便时常举办一些会议或者讨论，他们其实便是通过这种方式产生力量，让其事业不停地进步。

你渴望成功吗？你渴望如同那些亿万富翁那样，坐着飞机的头等舱，住着奢华的酒店，穿着名牌的衣服吗？思想流能够为你提供帮助！假如此刻，你的钱包还不能承受如此奢华的消费，那么你能在脑子中想象这种生活，这便是你向着该方向踏出的第一步。金融界的成功者都是这么不知不觉地遵从这一规律的。

而那些有名的演员们的表演欲也把他们带进了表演的事业。对于任何



## 思想的力量

成功人士而言，有一种力量与因素，在对他们产生影响，那便是我们所谓的“物质的心”，一种几乎无法被意识到的“精神能力”。这种精神能力对他们说：去努力得到有关成功的思想流吧！真正的成功，将诞生在这种思想流之中。第一次，或许这仅仅是一次很小的成功，不过随着时间的流转，你将获得愈发巨大的成就。

相反地，假如我们天天看着那些低价商品，盘算着如何买到便宜的商品，留意着那些低廉的旅馆、食物，那么我们便陷进有关“低廉”的思想流。该思想流会将我们引向卑微那里去，我们的人生观与未来规划将遭受它的影响，我们不再具备“不入虎穴，焉得虎子”的果敢，在其阻挡之下，我们很难获得成功。

这是为什么呢？因为关于“低廉”的思想流是一种障碍物，阻碍他人与你的事业形成共鸣。要清楚，他人的共鸣，是让你的事业取得成功最必不可缺的因素。假如他人对你形成共鸣，这便是一种志趣相投的思想流，它让你跟最佳的成功人士联系到一块。

而低廉商品的狂热分子们所一同创造的，是一种联系了畏惧、失败、困难等概念的思想流，果敢与成功绝不会灌输进他们的身体。它与成功的思想流彼此相对立，它们中间隔着一道屏障，正如高大的石墙那样，没有人能够逾越过去。

想法偏执，或者动不动就用“革命”标榜的人，也一起缔造了一种思想流。假如你跟他们处在一块，你很快也会陷入他们的思想流。实际上，他们那并无任何真正的“革命”，有的无非是极端的事物，而这种极端主义也会给他们自己造成伤害，扭曲了他们的思想，削弱他们的判断能力，让他们变得过于主观臆断。

不管他们偏执的观念是否能演变为一门艺术或者学科、一种“革命”或者一场“运动”，它都会让人变得狂躁、偏激、乖僻与疯狂。它将信奉极端主义的人们联系在一起，将他们的思想统一起来，不管他们一开始的

差别有多大。这一类人往往对与自己不同的人充满巨大的仇视，这种仇视的力量不停地蔓延，几乎将他们自己撕裂成碎片。

因此，对你而言，最安全的行为便是呼唤“无限思想”，与智慧的思想流拥抱。当智慧打败我们偏执的思想的时候，我们便不再一点就着，总是陷入所谓的“为集体利益而战斗”的心绪里面，毫无休止地跟他人争辩，甚至发生流血斗争。

要知道，一旦敌对与仇视的思想流占据了上风，就会引发人类大家庭中不和谐的争斗与吵闹。它将人们之间的友谊撕裂开来，它总是处于水深火热的状态，正如用火烧水后，锅炉里面的水变为蒸汽，在整间屋子里蒸发那样。

当一群人聚在一起，向另一群人传达敌意的时候，他们便是在为自己造成一种伤害的思想流。而且该思想流的力量，会以十倍乃至几十倍的方式逐渐递增起来，因为愈来愈多的人为了同一目的——斗争，而联系到一块。无论他们位于哪一方的阵营，他们都制造了与“敌对”有关的强大的能量，并反过来被这种能量所影响。

那些抱怨的人与恶意中伤他人的人，早晚会觉察到，这种思想流已对他们自己的健康造成了伤害。因为不管是哪一种思想，只要它被人牢牢印在大脑之中，便会在其身上变成现实。假如我们总是思考着，或讨论着他人的不足，那么我们便会为自己带来如此一种思想流，而且让自己陷进这些缺陷当中。





## 不让别人的错误成为我们思想的定居者

沟通产生力量，人们的交谈越是投机，便会形成与吸引越多思想流——既包括有利的，也包括有害的。一些喜欢说三道四的人，不评论不在场的人的私事，绝不会甘心，听到他人的丑事，他们会产生一种兴奋感。对于自己的朋友、邻居或敌人，他们在说三道四中几乎如同喝了香槟那样酣畅淋漓。但是，最终他们将为这些短暂的欢乐付出沉重的代价。

假如两个人每隔一定的时间见一次面，讨论与身心的健康、能量及活力有关的话题，与此同时，为“超级能量”打开自己的思想之门，将最能留下幸福的方法与手段接纳进来，那么，他们将给自己带来如此一种思想流。

起初讨论这些话题的时候，只要两个人便足矣，因为，就算是两个兴趣相投的人，起初也很难找到彼此。对于这种聚会，这两人的渴望程度应当是相同的，因为别的任何动机都会让这种思想流与有利于双方的轨道发生偏离。

我们可以参考下旧式的复兴布道会或室外布道会，许多学者在那些场所一起讨论，他们统一的做法带来了一种思想流，让在场的人陶醉不已、