

人不可能经由一个没有喜悦的旅程，而达到一个喜悦的终点。



遇见  
心想事成  
的自己

● Meet Your Manifesting Self ●

[台湾]张德芬◎著

上海文艺出版总社  
上海锦绣文章出版社



遇见  
心想事成  
的自己

Meet Your Manifesting Self

「台湾」张德芬◎著



上海文艺出版总社  
上海锦绣文章出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

遇见心想事成的自己 / 张德芬著. —上海: 上海锦绣文章出版社,  
2008.6

ISBN 978-7-80685-936-0

I. 遇… II. 张… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 079174 号

责任编辑 毛小曼

整体设计 熊琼工作室

特约编辑 王俊灵 严小额

书 名 遇见心想事成的自己  
著 者 张德芬

出版发行 上海锦绣文章出版社  
地 址 上海市长乐路 672 弄 33 号(200040)  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京蓝图印刷有限公司  
开 本 787×1092 1/32  
印 张 7  
版 次 2008 年 6 月第 1 版  
2008 年 6 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80685-936-0/J·859  
定 价 29.00 元

如有质量问题 请与印装单位联系 电话:010-84242008-8012

版权所有 不得翻印

遇见  
心想事成  
的自己 Meet Your Manifesting Self

## 目录 Contents

- 1 推荐序 1 李欣频 得到不想跟任何人交换的人生
- 3 推荐序 2 严云农 在心想与事成之间找到遗失的任意门
- 5 自序 · 你绝对可以掌握自己的命运
- 13 缘起 · 从一个遥远的故事说起

27 第一部·学习心想事成的秘密——接收宇宙的讯息，达到心想事成

- 26 1 神秘学院的炼金师——主宰一切的无形世界
- 33 2 万事万物的振动频率——无形影响有形的法则
- 38 3 欢乐树和愁苦树——觉察自己的感受
- 47 4 大自然的振动频率——秘密转移物
- 52 5 我正在通往成功的正途上——你到底想要什么
- 57 6 找到自己真心想要的东西——创造人生的步骤
- 64 7 结业不是毕业——为别人的成就开心
- 70 8 奇妙旅程的开始——实现自己的承诺
- 76 9 山城国的冒险——想要什么就有什么的能力
- 83 10 让事情自然发生——等待接受，学习放下
- 90 11 得到秘密的勋章——让宇宙的力量带领你

# 目录 Contents

## 97 第二部 · 秘密后的秘密——经由喜悦的旅程达到喜悦的终点

99 12 在编织美梦的憧憬里——心想事成的秘密

104 13 那真的是你想要的吗？——“不配得”的情结

110 14 不要为难宇宙——心想事成的陷阱

119 15 你不知道要付出什么代价——是否能发出喜悦振动的频率

127 16 积压的情绪是堵塞的能量——慈悲地观照负面情绪

134 17 连接上你的源头——心想事成的终极秘密

137 18 紧抓不放的人生模式——重新设定信念

- 146 19 用不同的角度来重新设定——欢乐的人生
- 154 20 打破因循的模式——先写再补的原理
- 160 21 全然接受你的负面情绪——释放情绪的模式
- 167 22 为旧信念换上新衣服——成功是一种习惯
- 174 23 这些垃圾从哪儿来的？——自问自答修正法
- 180 24 走出受害者模式——让理性与感性平衡的技巧
- 190 25 心想事成的捷径——短短的祈祷词
- 195 26 最后的梦想成真——让宇宙来成全
  
- 203 后记·给读者的一封信
  
- 211 参考资料及感谢



## 推荐序 1 得到不想跟任何人交换的人生

■畅销书作家、广告创意人 李欣频  
著有《人生的十四堂创意课》、《广告副作用》、《食物恋》等书

我的学生谢明宪翻译完《秘密》之后，告诉我：“老师，我觉得心想事成的秘密，应该不止如书上所说的这么简单，应该还有秘密背后的秘密。”我当时也非常认同，因为平时看过欧林、赛斯等书的我，知道其实《秘密》只能算是一本“心想事成、吸引力法则的初级教材”，背后还有一大块必须深入“耕心”后才能“收获”的力量必须被彰显，但一般人极少接触欧林、赛斯的书，所以我还是大力推荐、并肯定《秘密》这本书与影片，希望“正面思考”的力量，可以广泛影响现阶段悲观低迷的负面思潮。

当明宪问我：“老师，然后呢？我们把这么广大的读者，借着《秘密》带到这里，然后我们要把他们带到哪里？”一方面，我非常感动明宪是带着使命感翻译了《秘密》这本书，而非只是一般译完交差的翻译者；另一方面，接踵而出的“吸引力法则”、“正面思考”的书开始上市，与这主题相关的书还包括《秘密》的原典：《失





落的致富经典》《财富金钥系统》、以及《Mental Chemistry》《吸引力法则》《把好运吸过来》《墨非原理》、欧林的《灵性成长》《当和尚遇到钻石》……这么多琳琅满目的书，的确需要一本指南，清清楚楚地教导我们，如果我们真的要有“心想事成、创造自己幸福”的能力，该进行怎样的步骤，该注意哪些心法与心念。

谢谢德芬姐写了这么一本书《遇见心想事成的自己》，真的完成了：统合各家方法、并梳理出层次脉络的“心想事成方法学”，并把这些方法放在一个这么好看的故事里——这会是带领看过《秘密》的读者们，更进阶的心法指南。

如果你想体验一个创造非凡、心想事成的人生，你可以把《秘密》《遇见心想事成的自己》用“心”读完，整理出一套属于你自己的幸福方法学，最重要的是，请切实地运用在你的生活和你的心念之中。从你开始运用的那一天起，你的生命就变得非常不一样了，好到连过去的你都非常羡慕现在的、幸福的你，好到不想跟任何人交换你的人生。



## 推荐序 2 在心想与事成之间找到遗失的任意门

■台湾著名填词人、爱情小说作者、唱片制作人 严云农  
孙燕姿《我要的幸福》、罗志祥《恋爱达人》等单曲词作者。现任  
职大国翼星经纪公司制作部经理。

我一直相信每个人的心中有一座花园。

种子是因，花朵是果。

小时候做自然实验时，我总希望那些放在棉花上的豆子，能够浇点水就马上生、发芽，省去中间等待与灌溉的时间，却每每得到失望的结果。

我也相信每个人都一定幻想过自己功成名就，或钱多到花不完时的样子。

欲望是弦，成果是箭。

好笑的是每次我都很用力的拉弓（幻想），但实际上箭却总是离红心好远好远！

为什么？

是我把箭靶放得太远招越我能力所及？

还是我从来没有好好去学射箭的诀窍？

是隔壁的美女害我在瞄准时分心？



还是因为今天的天气太糟、或星座运势不好？  
也许，在心想与事成之间，是有任意门存在的！  
但开那个门，需要时间，需要技巧，需要找的到，需要摸得着！

回想自己创作写歌的历程，再对照《遇见心想事成的自己》这本书里诉说的一切。

的确，我恍然大悟，我早已在不知不觉中用“吸引力法则”开了不少道任意门上的锁！

没有人知道我最终会走到哪里，但我总可以确定自己想去的方向在何处！

在这本书里有很多很棒的提示、指引、提问和探索。

若你总觉得你的人生在绕没有意义的远路（虽然有时远路也有远路的风景），

那么《遇见心想事成的自己》将会是一份专属于你的地图。

他的作者不是别人，而正是那些沉睡于你身体里的潜力！

预祝您能找到那一扇成功的任意门！

因为你是你自己的多啦 A 梦！



## 自序 你绝对可以掌握自己的命运

2007年，台湾方智出版社和大陆的华夏出版社分别出版了我的第一本灵性小说《遇见未知的自己》，我在书中真诚地分享了自己多年来灵修的心路历程，读者的反应十分热烈，让我极其感动。眼见这么多人，在生命的某个阶段，因为读了这本书，而有了这么大的启发和改变，在我心中，其实有更多的感恩。

很多读者读了《遇见未知的自己》之后，会问我：“好啊，我看到了我的人生模式，我有很多负面情绪的困扰，以前看不到，但读了你的书以后，我终于愿意，也能够去看见了。那下一步呢？看见了又怎么样呢？”虽然在第一本书中我也指出了很多对治的方法，可是显然还是不能满足各类读者不同的人生信念和“情绪上瘾症”的需要，于是，本书的第二部分“秘密后的秘密”，就是专门在分析、探讨我们人生模式的成因，还有几种特别有效的对治方式。



我一直认为，“心想事成”应该是每个人与生俱来的本事。但是，为什么那么多人心想事不成、甚至事与愿违呢？这是因为两层重大的障碍，第一就是，从小到大，没有人告诉我们应该如何梦想，或是鼓励我们去让梦想成真。一般的教育，都是注重于外在的一步一脚印的扎实功夫，不可以好高骛远。当然，脚踏实地是一点也没错的。关键就在于，我们忽视了心灵的力量，也忽视了这个有形世界其实是受无形世界操控的！

第二个最大的障碍就是，我们不但没有养成培育自己内在世界的习惯，而且还充塞了很多错误的信念在我们的潜意识中。这些错误的信念就像一个自动导航系统，在潜意识的层面掌管我们的人生，所以，表意识上的发愿、立志，根本就没有用！

多年前，英国有一个马戏团失火，烧死了几头大象。后来收拾善后的时候，有人发现，那些大象只是被一根细绳拴在一根细的木杆上面，但是它们只能眼睁睁地看着火苗上身，也不会迈出那一步。这个惨剧发人深省，至少，让我非常感慨。因为，就某种程度和某些方面来说，我们无异于这些从小就被细绳给制约住的大象。

打从童年起，我们在周围的环境，包括街坊邻居、父母亲友、老师同学等当中，吸取了很多资讯和看法，有些当时对我们是有帮助的，有些是无用的（或是说是错的！），由于从小它们就深埋在我们的潜意识中，已经变成了所谓的信念。我们从来没有去检视它们的有效性和真实性，因此，一直无意识地受到它们操控，进而影响了我们一生。

最近国外很流行“心想事成的秘密”和“吸引力法则”这些话题，教大家如何去成就自己的梦想。国内也出版了很多类似的书籍，都谈到了一些学校教育遗漏忽略的东西：每个人都有梦想的权利。书中也传达很多秘诀、方法，帮助大家发愿、观想，然后实现理想。

这些书籍处理了我说的第一大障碍，但是从我自己亲身经历的一些体验来说，觉得应该再补充一些重点。这些书忽略了关于心想事成要注意的一些细节和陷阱，另外，关于第二大障碍——化解人生模式的议题，这些书也只是蜻蜓点水地带过。光是去观想正面的东西，而不先清除自己内在的垃圾的话，效果可能有限。对我而言，解除自己人生的模式，反而是心想事



成最重要的关键。

在本书的“缘起”中，我以一个天方夜谭似的童话作为全书故事的情节和架构的基础！引出了一个平民百姓阿南寻找人生秘密的故事。

而在第一部“学习心想事成的秘密”中，我把最近几年出版的有关心想事成这个话题的各类书籍作了一个总整理，用趣味性、故事性的方式表达出来，并且补充了很多心想事成步骤当中应该注意的细节，以帮助有心的读者学习到比较完整的发愿、梦想的功夫。

第二部“秘密后的秘密”，除了探讨如何消除从小制约我们的各种模式之外，我也谈到了心想事成的一些陷阱，很多都是我亲身经历的（请看本书最后“给读者的一封信”），想要玩“心想事成”这个游戏的读者，必须要了解这些游戏规则。

最后我特别为内地的读者制订了一个“心想事成三十天实践计划”，根据我自己实际的体验，提供了心想事成的具体实践方法和指南，一步一步带领大家找出自己真心想要的梦想，并且挖掘出自己人生中限制性的信念和模式。我也举出了几个实

际的生活实例，方便大家“对号入座”，找出阻碍自己实现梦想的真正原因。

本书除了供个人发愿、实践之外，也特别适合职场人士针对自己工作上的困境来发出改变的心愿，从而由内而外地塑造自己想要的职场环境和工作成果。当然，如果能够由一个团体来共同成就一个集体的愿望，愿力是更加地强大，实践的速度也会快很多。

在此同时，你必须知道自己真心想要什么，并且设定“意图 ( Intention )”，进而发愿，这也是无比地重要。就像船在海上行驶，有了意图就有了方向，也有了动力，而人生信念和模式就像缠住船身的水草，必须加以清除。建议团体发愿实践地时候，可以设立一个共同意图，然后各人针对自己特有的限制性信念做“清除”的工作，这样，这艘船的动力会无比的强大，很快就能够看出成果。

如果企业团体能够以团队方式来共同进行这三十天的实践计划，不但可以提升工作质量，并且可以让团体的向心力、凝聚力都会有明显的进步。建议管理阶层设立一个共同的目标





(意图)，然后身体力行地带着大家按照每日功课来操练，并且可以有个承诺：在三十天目标实现后，给予大家一个特殊的奖励，如此可以让成员更有动力和信心来进行这项心灵力量的实践计划。无论管理阶层的最终目标是什么，当成员具体实践这三十天计划的时候，你会发现团体的行动力会增加，让你们向着目标快速地前进。

最后，我以最大的愿心，祝福大家都能够心想事成，得到幸福快乐的人生！

德芬的博客：<http://blog.sina.com.cn/tiffanychang>

P.S. 当你梦想实现的时候，别忘了和我分享你的喜悦。