

THE SECRET OF THE SECRET

*Unlocking the Mysteries of the
Runaway Bestseller*

附赠

《失落的致富经典》

精美励志手册



诠释畅销千万册的励志宝典
直击秘密的真正核心

历史上前所未有的重大发现
少数人受益的成功法则

《秘密》的

[美] 凯伦·凯利
Karen Kelly◎著
江唐◎译

秘密

大获成功的畅销书解密

 中国长安出版社

美国 Thomas Dunne Books 正式授权

《秘密》的秘密

大获成功的畅销书解密

The Secret of The Secret

凯伦·凯利◎著

江唐◎译

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《秘密》的秘密：大获成功的畅销书解密/ (美) 凯伦·凯利著；江唐译.
—北京：中国长安出版社，2008. 4

书名原文：The Secret of The Secret

ISBN 978 - 7 - 80175 - 797 - 5

I. 秘... II. ①凯... ②江... III. 成功心理学 - 研究 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048077 号

著作权登记号：图字 01 - 2008 - 4019

THE SECRET OF THE SECRET by KAREN KELLY

Copyright: © 2007 BY KAREN KELLY

This edition arranged with ST. MARTINS PRESS, LLC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2008 China Chang'an Press

All rights reserved.

《秘密》的秘密：大获成功的畅销书解密

凯伦·凯利◎著 江唐◎译

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65281919 65270433

印刷：北京通达诚信印刷有限公司

开本：710mm × 1000mm 1/16

印张：10.5

字数：140 千字

版本：2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 80175 - 797 - 5

定价：26.80 元

C 目录 Contents

特邀专家武志红作序推荐

吸引力法则：奥秘还是幻觉？ / 001

英文版序 秘密公诸于世 / 009

第一部分 《秘密》现象

第1章 由底层升至顶尖：秘密是如何传播的 / 015

第2章 希望的奥秘 / 031

第3章 吸引力法则 / 045

第二部分 《秘密》背后的思想

第4章 华莱士·沃特斯时代的致富思想 / 063

第5章 《秘密》的科学依据 / 077

第6章 圣经和佛：《秘密》的宗教根源 / 093

第三部分 天才、哲学家、伟人和商业巨擘：他们真的知道“秘密”吗？

第7章 创作型天才：贝多芬、莎士比亚和爱默生 / 109

第8章 改变时代的人物：爱迪生、丘吉尔和爱因斯坦 / 123

第9章 秘密的赚钱生意：卡内基、斯通和福特 / 135

结论 幸福的真正奥秘 / 149

延伸阅读 / 152

特邀专家武志红作序推荐

武志红：资深心理专家、专栏作家，《广州日报》、《心理月刊》专栏撰稿人。

吸引力法则：奥秘还是幻觉？

愿你心想事成！

逢年过节的时候，我常给别人发这样一句祝福语。但现在，这个很普通的祝福语变身为“零星的在一些古老的传说、经典和哲人的口中出现过的至大的秘密”。

这是最近一部颇为流行的影片《秘密》（The Secret）的宣传辞。这部影片自称“纪录片”，但在我看来，它并未记录什么事实，而是以超级传销式的风格，用一个又一个“哲人”和“成功人士”一遍又一遍地宣扬“吸引力法则”。“吸引力法则”是这部影片对心想事成的新诠释：“你的想法是有一定频率的能量波，而它会引起具有接近频率的能量波的共振。”于是，如果你有一个糟糕的想法，你就会吸引具有类似想法的人，以及具有同频率的宇宙中的能量波，而最终你会收获一个糟糕的结果。相反，如果你有美好的想法，你最终就可以收获一个美好的结果。

这真是一个激动人心的理念，我在看电影时偶尔也会感到热血沸腾。但当看到影片上一个严重秃顶的男子说：“我们能到达任何地方，能做任何事情，一切都能达成”时，我忍不住放声大笑，我很想问他：“老兄，你能让自己的秃

顶长满头发吗？”

大家千万别误解我在歧视秃顶男人。其实，我前额的头发也有日益减少的倾向，所以我只是很关注这一点罢了。

警惕不自觉的心想事成

不过，话说回来，我相当赞成“心想事成”这句话。第一次深深地感受到这个简单道理，是在3年前的一天。

当时正近傍晚时分，我独自走在广州滨江东路上。这是大有斩获的一天，有几件工作和生活上的重要事情进展顺利，我心情舒畅，而周围的一切景色也看上去是那么宜人。但突然，我看到一条运沙船在珠江上缓缓滑过，船的尾部拖着一条长长的油污带，在落日余晖中五彩斑斓，分外刺眼。

看着这一幕，我悲从中来，脑子里蹦出了一句话：这真是一个无可救药的世界！

这句话蹦出来后，我吓了一跳。纵然我是一个环保主义者，但仅仅与我没有直接关系的一条船的污染，竟可以立即摧毁掉几件与我息息相关的重大事情所带来的快乐，并令我得出一个如此悲观的大结论，我这是怎么了？！

安静地沉思了一会儿后，我才捕捉到了这个自动念头出现时我的稍纵即逝的感受——我在洋洋自得！

那一刻，我看上去似乎处于忧虑中，但其实我非常得意，这种得意感仿佛在说：看，我武志红多聪明，我早就预料到，世界是无可救药的，瞧，这艘运沙船不就证明了我的预见能力！谁有我这样的眼光！

这种心理机制，用心理学的术语称是“自我实现的预言”。意思是，如果我对某一事物做了预言，那么，我就会努力在这一事物上实现这个预言。

“自我实现的预言”这个概念我早就知道，但第一次深深地理解它的真切含义，还必须经由这种亲身体验。有了这一体验后，再审视周围的世界，发现类似的故事比比皆是。

一个女子，看上去温柔贤惠，同时也很能干，是一位小有地位的公务员，但她却经常鼻青脸肿地去上班。原来，她的老公很暴力，经常打她。她受不了，离婚了，但第二任老公又是如此。约40岁时，她再一次离婚。

这时，她对男人绝望了，想单身下去，因为“男人没有一个是好东西”。不过，有一个男子喜欢她很多年了，这时继续对她穷追不舍，而且这个男人据说没有暴力史，别说打女人，连和女人吵架的事都没干过。

又爱自己，又是好男人，那还有什么好挑的。她心动了，嫁给了他。但刚结婚两个星期，她给她的几个朋友打电话，哭诉说，她又被打了。

朋友们赶过来，自然对男人一通斥责：你又不是不知道她多不幸，你又说爱她，那为什么这样对待你最爱的女人……但这次来的朋友中有一位心理医生，她没有加入谴责男人的队伍，而是问，你们到底发生了什么事，请告诉我细节。

细节决定成败，细节是魔鬼。而魔鬼般的细节一出来，所有赶来的人都鸦雀无声。

原来，两人先是吵架，吵着吵着，女人对男人说：你是不是想打我了，像×××（她爸爸的名字）打我妈妈一样？

男人回答说：怎么可能，我从不打女人，今天怎么能和你吵成这样，我都纳闷。

女人不信，说：你就是想打我，你打呀打呀，你不打就不是男人！

她歇斯底里地一直念叨这句话，某一瞬间，男人突然脑子里一片空白，一拳挥了过去……

男子挥拳前的那一刻，发生了什么？

洗脑！这个男人脑子里一片空白，是因为他一直持有的好男人的逻辑被抹去了，而接受了女人用歇斯底里的方式强加给他的坏男人的逻辑。

女人为什么这么做？因为心想事成！她预言过“男人都不是好东西”。这句看似悲观的话是她引以为傲的生存基本，是她对这个世界有控制感的基石，是她的自恋——这是芸芸众生最重要需求的重要养料，她需要不断证实这一点。而一旦遇到一个“好东西”，她由此建立起的关于亲密关系的大厦就会崩溃，这会令她不舒服，令她恐慌，所以她会努力将这个“好东西”变成坏男人，那样才能证明她对这个世界的确是有掌控力的。

积极的想法常是刻意对抗

这个女人的故事，以及我的故事，都是从消极一面诠释了“心想事成”。很多人渴望幸福和快乐，但这只是表层的意识层面的，而深层潜意识中追求的则是自我实现的预言，是对这个世界和自己人生的掌控感。这个结若化不开，那么意识层面上无论多么努力地追求幸福和快乐，都可能是没有作用的，反而是越渴望幸福和快乐，就越容易陷在轮回中。

美国前总统克林顿有数不清的情人，一个八卦网站很无聊地找到了其中几十个女子的照片，而我做国际新闻时也很无聊地用这些照片拼了一个版，拼着的时候发现，克林顿的情人从面容和神情上看可以很明显地分成两类：酷似希拉里的女强人和酷似白宫实习生莱温斯基的傻女孩。

对此，我想，克林顿是在追求他所渴望的美好情感，他先选择了一个“希拉里”，以为这是他的“正确小姐”，但处得久了，烦了，于是想去寻找新的“正确小姐”。既然“希拉里”不是答案，那么与希拉里完全相反的“傻女孩”该是答案了。但和“傻女孩”处久了，他又烦了，于是又找一个与“傻女孩”完全相反的女强人……

对这一现象，我戏称为“克林顿钟摆”。那些无比渴望理想情人，渴望“正确先生”或“正确小姐”的人，很容易陷在“克林顿钟摆”的肥皂剧一般的轮回中。

要解决这一轮回的陷阱，关键不是“心想事成”。《秘密》称，你若对 A 不满，那么可以忽略 A，而去关注 B，你多年如一日地将能量贯注在 B 上，你就可以实现 B，而如果你非和 A 进行缠斗，你就是在将能量投注到 A 上，而最终你被 A 所控制。

这听上去很有道理，很好。但问题是，所谓的 B 常常是 -A，即 A 的对立面，这时我们仍然是在与 A 进行缠斗。

这也恰恰是我们人格（也即自我）建立的核心。德国心理学家阿德勒说，自卑会引出超越的动力来。我自己的观察则发现，对于绝大多数人而言，痛苦

总是引出对痛苦的逃避来。也就是说，人格中的动力几乎总是和痛苦对抗的。

《秘密》电影、同名书，以及《吸引力法则》等书，乃至由这些概念所引出的培训等都在强调，不去关注消极的 A，而可以生出一个积极的 B，然后关注这个 B 就可以了。但是，从深层的含义讲，任何由“小我”主动生出的念头都不是无中生有的，这些念头势必是建立“小我”的一切体验上的。并且，积极与消极常是相辅相成的，一个积极的念头常是与消极的体验的对抗。

譬如，追求快乐常是与悲伤的对抗，追求欢笑常是对哭泣的压抑，追求性感常是对性冷淡的恐惧，追求卓越则是对自卑的逃避……但是，这些追求都造成了内心的分裂，一个看起来总是超快乐的人，内心中常藏着悲伤，甚至，其意识层面的快乐和潜意识深处的悲伤的分量是相当的。这好比是一个天平，天平这一端的快乐太重了，那一端就要有悲伤与之匹配，这样才是平衡的。

那么，该如何化解人生悲剧对我们的影响，如何从糟糕的心想事成中解脱出来？

承认并接受真相！

我在文章中常写到，真相是永远的 No. 1。人生悲剧的真相会令我们痛苦，痛苦不好受，于是我们很容易去否认悲剧的真相，以此减轻痛苦，并且否认的最常见形式是努力制造“反相”。

例如，爸爸不好，这很痛苦，于是我渴望改变爸爸，但这个愿望没实现，于是我渴望改变和爸爸一样的男人。结果，童年有一个暴力老爸的人，长大后很容易对暴力男人一见钟情。导致这一结果的原因很多，而一个很重要的原因是对“反相”的执著，是我们非得想完成一次改造梦想。前面提到的那位女子人生中出现了“丈夫打妻子”的四次强迫性重复，第一次是爸爸打妈妈，而后三次是她的三任丈夫打她，最后一任丈夫本是好男人，但她要先把她塑造为坏男人，然后再去玩改造的游戏。

要终结这种消极的心想事成，最有效的办法不是玩一下积极的“心想事成”的游戏，而是接受真相，即承认自己有一个不好的爸爸，接受这是一个改变不了的事实。

当彻底接受发生时，我们内心中会自动浮现出一个新的念头，但这个念头并不是我们主动想出来的，而是自然而然地在彻底接受真相那一刹那时所自动

产生的，这种想法具有不可思议的力量，会在瞬间将我们从对痛苦的纠缠中解脱出来。

譬如，这位女子如果彻底接受自己有一个糟糕的爸爸之后，她会对改造男人彻底失去兴趣，于是坏男人对她的吸引力就不存在了，她可以把能量从对这一不幸的纠缠中解脱出来。此后，她才有了玩积极的“心想事成”的游戏。不过，必须强调的是，最积极的“想”，并不是她的心主动想出来的，而是自然浮现的。

德国心理学家埃克哈特·托利，29岁时绝望到极点，觉得痛不欲生，产生了自杀的念头。但是，就在彻底绝望时，奇迹发生了，他在瞬间获得解脱。

埃克哈特·托利的这个奇迹事件，我和一些高人讨论过，他们一致赞同，如果这时他还抱着任何自己主动的念头，解脱就不会发生，只有全然而彻底的接受才能达到这一境界。

我在我的《心灵的七种兵器之一：最纯的悲伤帮你告别悲惨往事》等多篇文章提到的Z的故事，类似于埃克哈特·托利的奇迹，她是在小学四年级想自杀时，而在全然的悲伤中自动获得了解脱。

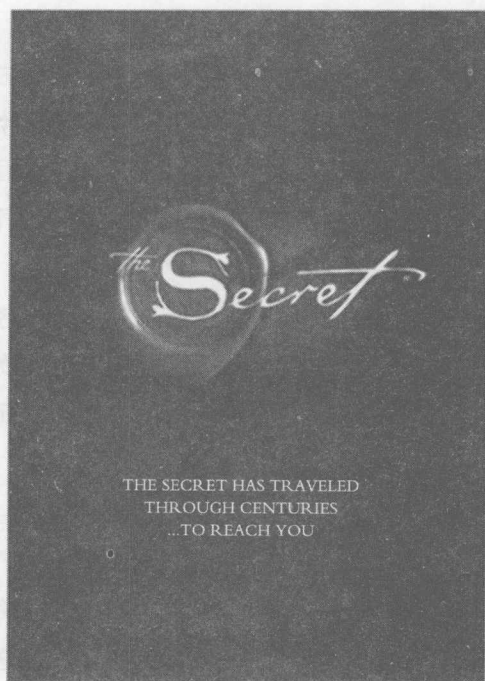
执著于“心想”就会“失明”

在心理治疗中，与积极的心想事成相接近的术语，一个是“积极赋意”，一个是“积极想象”。但这两个方法都不是忽略消极的A而去发展积极的B，相反都重视与消极的A背后的真我的沟通，并最终促进内心的和谐。

并且，我们可以通过“心想”而诱导别的存在与自己共振吗？宇宙的大能太玄了，我们不谈这个，我们还是谈谈我们与别人的共振吧。

举下一代情圣徐志摩的例子吧。徐志摩认为林徽因是自己幸福人生的答案，他无比执著于她。可惜，心想事成并未发生，因林徽因感觉，在徐志摩面前，只有他的“心想”存在，而她自己并不存在，但每个人都渴望自己存在，所以她拒绝了徐志摩。

台湾作家张德芬在她的灵修小说《遇见未知的自己》中写到：亲爱的，外



电影《The Secret》十足是一部洗脑传销片。

面没有别人，只有你自己。这句话的意思也是心想事成，即你看到的世界和你周围的世界，都是你的心指引你完成的。

这样的看法有它一定的道理，因为我们的确是按照自己的内心来塑造周围的世界的。然而，在我看来，除非我们能感觉到别人的真切存在，否则我们对幸福的渴求就总是一场空。因为，幸福意味着和另一个人或事物的关系的和谐，而当我们太执著于自己的想法时，别人还存在吗？

实际上，积极的心事成并非至高的境界。更好的境界，用我的话说就是单纯——用印度哲人克里希那穆提的话说，就是“空寂”和“冥想”，而用明朝哲学家王阳明的话说就是“此心不动，随机而动”。

什么意思呢？就是，这世界存在着本相，我的心若处于空寂的状态，我的心就是单纯的，而别人乃至万物的本相就会在第一时间被我觉察到，这时我就可以做选择，觉察到了善就可以自然被吸引，觉察到了恶就可以自然远离。

并且，“心不动”非常重要，因为心一动了，你看见的就是你的欲念，而

不是其他存在的本相了。

有人可能会说，积极的心不是很好吗？对此，我的看法是，执著于积极的想法会形成一个屏障，阻碍你与世界的本相相遇。例如，你总是积极地想着，水真甜，这会让你在喝水的时候总是品尝到甜味。这貌似很好。但当一杯臭水摆在你面前时，你会因为执著于“甜水”的积极念头，而觉察不到臭水的存在。

电影《秘密》的宣传广告称，“吸引力法则”是无数名人成功的奥秘，其中包括牛顿和爱因斯坦。但是，起码在他们令世界震惊的物理学定律上，牛顿和爱因斯坦并不是先有了念头然后再去论证自己的念头，而是当他们投入到自己的研究领域后自然映现的结果。

我的几位朋友去上过很有名的灵修班。回来后，他们看上去发生了剧变，快乐了很多，但我发现，他们似乎沉溺在一种快乐的飘忽状态，对周围事物的觉知能力下降了很多。这种快乐，就是妨碍他们与其他事物建立关系的一堵墙了。

所以，心想事成固然不错，吸引力法则固然迷人，但这并非是多么伟大的东西。在自我成长的路上，加法固然重要，减法更重要，我们必须去认识自己的内心，去碰触那些痛苦的内容，而不是简单地忽略它们。只是，了解它们也恰恰是为了放下它们。正如一颗脓包已是一个独立的存在，如果你不理睬，它会日益严重，而一旦割开它做了清理，它对自己的影响就可以降到最低点了。

美国心理学家亚龙说，他和妻子常玩一个“想象中的晚宴”的游戏，设想要举办一个家庭宴会，专门招待某一类人，结果几十年过去，他们发现，任何一种有问题的人，都可以轻松请满一桌人，而唯独真正快乐的人，却始终凑不齐一桌人。

这说明，掌握一下“吸引力法则”并成为自我感觉良好的人很容易，但想成为亚龙的快乐晚宴上的客人，那可就不是那么容易啦。

英文版序

秘密公诸于世

澳大利亚电视制片人朗达·拜恩（Rhonda Byrne）摄制了一部纪录片，名叫《秘密》。随后，她又推出了同名图书。要是你从没听说这个“秘密”，那么就让我来讲给你听吧：

这个“秘密”就是“吸引力法则”。

这一理念由来已久，它提出了这样的法则——你可以达成任何目标，得到你想要的一切：

对你所希冀的一切心存乐观，就会让你获得完美的健康；

那些诱人的事物喜欢什么，你就喜欢什么；

如果你消极悲观，就会把消极负面的事物招惹上身；

如果你对欲望目标抱着积极乐观的想法，就会把欲望目标吸引过来。其实，事情说起来容易做起来难，对此，我们往后会弄清的。但目前，我们暂且先将这番认识予以保留吧。

2007年3月2日,《秘密》一书的出版商 Atria Books 出版集团对外宣布:《秘密》已经再次加印——对占据全国畅销书榜数周之久的作品来说,这不算稀奇。令业界震惊的,是此次加印的印数:200万册。据报道,这是《秘密》一书的发行商西蒙·舒斯特(Simon & Schuster)有史以来最大的单次加印数量。这一事件对握有《秘密》版权的 Beyond Words 出版社来说,更是前所未有的。在美国境内,《秘密》一书新版印量的官方数字高达375万册。另外,《秘密》的朗读版和DVD版同样雄踞畅销榜单之首。《秘密》一书的影响力不断扩大,已有20个国家和地区的出版商购买了该书的版权。

用 Google 搜索 “The Secret” (《秘密》), 会找到 2.64 亿条内容。在其中一部分网站上, 成功学大师、心理学大师和心灵医学行业人士, 为《秘密》一书的研讨会、励志团体、忠告建议大做宣传, 这些网站采用的往往是与图书装帧、《秘密》影片外包装一致的字体和图标。博客写手们对电影和图书里蕴含的知识细致地加以剖析。全美国甚至全世界的支持者和反对者, 纷纷对《秘密》一书的影响力在线加以评论。还有些批评家指出, 该书过分关注功利主义, 很成问题。广受认可的报刊杂志、电视节目, 包括《华尔街日报》、《新闻周刊》、美国著名脱口秀节目主持人欧普拉、拉里·金现场秀、美国 FOX 电视台早间新闻节目, 甚至还有严肃新闻导向的美国 ABC 电视台午夜新闻节目, 都对该书作了报道。提供报刊杂志在线阅读的律商联讯公司一项调查表明, 《秘密》自2006年11月发行以来, 报刊杂志上刊登的《秘密》相关文章(正反评论都有), 数量已超过150篇。博客写手拉塞尔·波特伍德就《秘密》一书, 撰写了一篇可以在线阅读的曝光文, 借以推销自己的成功学成果 (www.zwebber.com/theseecret/exposed.pdf)。几家图书发行商正摩拳擦掌, 准备推出各自跟风的吸引力法则指南。这些还都只是一场大风暴的征兆而已。所有这些风暴交织在一起, 形成了一个世界范围的奇迹。究竟是什么引发了这场《秘密》风潮呢?

这就是我要着手回答的问题, 而本书就是答案。

如果某种事物在大众中引起了轰动, 那就**绝非**等闲, 必有可取之处。我曾先后研究过人类学和电影学, 现在就《秘密》一书研究流行文化。(在本书中, 围绕着《秘密》的风潮) 细加考察, 由此, 读者可以对自己所处的世界以及自

身，理解得更为透彻。在本书的写作过程中，我对《秘密》深有体会，希望读者在阅读时也有同感。

举例来说吧，我在朝衣橱走去之前，心里默念：“我能拉上那条窄裙的拉链。”那条简约风格的裙子可真是紧得要命。要是我真能穿得上，是因为我默祷，还是因为近来我在跑步机上卖力锻炼减掉了屁股上的肉？不管怎么说，我决不会对自己积极乐观的想法不加试验，不顾后果就直接把裙子往身上套。

我不会用任何方式对《秘密》加以批驳或取笑，也无意阿谀吹捧《秘密》，而鼓动大家搁下手头的事，去抱非份之想。在围绕《秘密》的热议中，正反评论都有一些睿智、体面的人士，我将会邀请其中几位，在此分享他们的见解。

我经过调研取得的成果，便是针对以下问题给出的回答：《秘密》是怎样获得如此空前成功的？

《秘密》的瑕疵和特色在哪里？

《秘密》有何渊源？

朗达·拜恩声称有些人依靠“秘密”取得成功，事实是否真的如此？

为便于理解，我将本书分为三个部分。

第一部分描述了“《秘密》奇迹”，并对此分析。出版业的专家、文化评论家和记者们都参与了讨论：电影、图书和“秘密”这一理念为什么会在社会上引起巨大反响？这与当前的社会和政治氛围有何关系？

第二部分尝试发掘历史、科学、神学方面的证据。据《秘密》的作者朗达·拜恩说，这些证据已经佐证：**吸引力法则**有效。我跟在《秘密》中登场亮相的几位人士作过交谈，他们当中有思想开明的神学家、量子物理学家、脑科学家、心理学家；我还跟另一些学者做过交流，这些人并未在电影和书中露面，但同样回复了我的电话和电邮，并同意接受采访。令我惊讶的是，许多流行文化、美学、电影学教授拒绝采访，理由竟是他们从未听说过《秘密》，尽管这是他们的专业领域。

第三部分对《秘密》中提到的13位历史人物作了审视。《秘密》认为这些伟人都运用过“吸引力法则”——他们是：贝多芬、莎士比亚、爱迪生、卡内基等——哪怕他们本人并不确切知晓这一法则。（“那些将财富吸引到他们生命中来的人，自觉或不自觉地运用了‘秘密’。”引自《秘密》）我考察了这些人物的人生哲学、信条和宗教信仰，并考证出：吸引力法则是否在他们的事业和人生中发挥了效用。事实令人惊讶——贝多芬的书架上确实摆着一些接近《吸引力法则》的书。这些书和他所获得的成功是否有关，则另当别论。

我的结论是——唔，你得翻到本书末尾部分才能找到。谨在此给出费·巴纳姆的名言：

1. “不做广告，大事不妙——不会有任何反响！”
2. “总的来看，多数人上当受骗，是因为他们什么都不信，而不是因为信得太多。”
3. “那些真正想要成功自立的人，不会成天幻想，而会采取适当方法达成目标。这样一来，无往不利。”

我倾向于认为，辩谎大师和经营大师巴纳姆出于两点理由，会对《秘密》表示欣赏：

《秘密》对大众心灵的吸引力和迷惑力；《秘密》的核心理念：只要你全心投入，便无所不能——包括发财在内。

毕竟，巴纳姆本人也曾在1880年写出成功励志指南：《赚钱的艺术》（www.deceptionary.com/ftp/PTBarnum.pdf 免费下载）。具有讽刺意味的是，巴纳姆点明的方法，恰好与朗达·拜恩的《秘密》所采取的路线相映成趣。

第一部分



《秘密》现象