

一部成功励志学和发掘潜能
增强精神力量方面的著作

绝密潜能 激发风暴

帮助你从不同的角度来开发精神世界潜藏的能量
提升想要成功者的心理状态以及精神境界

JUEMI QIANNENG
JIFA FENGBAO

渺宇◎著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

潜能 秘密 绝密 激发 风暴

JUEMI QIANNENG
JIFA FENGBAO

渺宇◎著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

绝密潜能激发风暴 / 渺宇著. —北京 : 九州出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5108-0319-2

I. ①绝… II. ①渺… III. ①能力培养—通俗读物 IV. ①B848.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 011993 号

绝密潜能激发风暴

作 者 渺 宇 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京毕诚彩印厂

开 本 720 毫米 × 1020 毫米 16 开

印 张 17.25

字 数 238 千字

版 次 2010 年 2 月第 1 版

印 次 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0319-2

定 价 32.00 元

★版权所有 侵权必究★

前 言

如果你从外面世界苦寻不到你生命意义的答案——其实它们就潜藏在你的心灵里面，或许你可以翻开你手中的这本书。一个人拥有成功的事业，但并不能和成功生命划等号，因为许多事业有成的人并不快乐，他们也有太多的困惑；也有些人在追逐财富和事业的过程中，耗尽生命能量而英年早逝。如果你目前正处于各种困境、挫折或者困惑中——无论是事业的、财富的，还是健康的、情感的、工作的、生命的——正愁找不到满意的答案，如果你身心疲惫，想补充日渐枯竭的生命能量，也许你是学生正在校就读，也许将要步入社会，或者是压力巨大的在职人员以及辛苦的创业者，不如停下你们匆忙前行的脚步，安静地读完此书，也许它将带给你许多意外的收获和惊喜。它会陪伴你一同进入一个寂静的环境——进入你的内心深处，从你永恒的灵魂中探寻生命的宝藏，你将获得你梦寐以求的精神力量，你那高贵的灵魂会把你想要的成功、幸福、美好生活等带给你。

或许你没有特殊技能，没有任何经验，没有钱，也没有任何的影响力，但是你能够唤醒你自己内在的精神潜能，因为这种精神力量能够带给你财富、名誉、地位和力量。其实唤醒你精神力量的钥匙就握在你的手心里，就隐藏在你手中的这本书中。

即便是读过一本积极向上的著作，或者是学过一些知识，倘若从未应用过它们，就不会对你的生命有任何的帮助，因为知识的价值就在于对其实践和应用。当你悟出这句话对你生命成功所产生的重要意义，你就能够获得足够的洞察力，就有能力制定计划以解决你生命中遇到的所有问题。

成功运用此书知识的人，已经掌握了成功所具备的条件，再也不会因琐碎的事情而焦头烂额。他们总是以优雅、平和的心态对待一切事物。

并能凭借他们获得的强大精神能量，随时将注意力集中在他们自己的目标上，因为他们明白全力以赴地做好一件事，在一定时间将事情做到最好就是对时间的最有效运用，并且知晓专注是成功人士的共同特征。他们从不会把时间或者财富浪费在其他无意义的事情上。

当你感悟到你生命中的精神是永恒的并且将永不停息地向更高层次的生命进化时，你就能感受到宇宙精神的力量以及自我生命的高贵和伟大，你也将进入更高的生命层次。所有人都会经受生生死死、悲欢离合带来的酸甜苦辣，人们不仅仅体验生命的神奇，同时又感叹生命的脆弱易逝，而你将会有与他们不同的超然心态。我是谁？我从那里来？又将到那里去？人们带着对生命的困惑还在探寻精神世界里生命的源头以及归宿，当你读完此书并思考时，你已经超越了这些，你已经找到了这一切的答案。如同青年人在踏入社会时畏缩不前一样可怜的是，那些老人在面对死亡这一人生最辉煌的时刻——其实是一种新生的开始，却因年青时应该散发的生命能量没有散尽，从而产生对生命的回顾和眷恋，当然这是可悲的，这一切将不会发生在你身上。

古人用阴阳来理解宇宙事物的万象，同样也习惯用相对立的语言来理解各种事物或者人的行为等。无论如何，人们最终要将思考的结果表述出来，可是和思想的复杂相比，语言也是有局限的。无论善与恶、正面的与负面的、消极的与积极的……人们创造它们就是为了便于认识事物的性质，为了用语言更有条理地阐释思想的性质。但实际上你脑海中的意象或者思想活动要比所表达出来的要复杂的多，所以，真正美好的东西只能意会——用心去感知。那些囫圇吞枣的读者是不会从此挖到宝藏的。

渺 宇

目 录

1 Part 1 精神潜能必修课 【开启潜藏的精神力量】

第一课 根除恐惧 / 2

倘若你细心地去观察分析就会发现，所有的消极情绪、恶毒思想都和恐惧有着各种近亲关系。如果你现在下决心去清理你心中的恐惧，培养起你的勇气与魄力，那些与恐惧有关的消极情绪就会因为得不到恐惧的支持而消失……

第二课 活出精彩 / 8

我们这个世界需要的是精力充沛、斗志昂扬的人，那些把生命的能量聚集在追求梦想生活的人，那些在努力行动中积极追求生活感觉的人，那些把全部生命的能量投入每天生活的任务中去的人，他们就是正在享受真正生活着的人。当你也这样去行动时，也能自然地展现出你也是一个真正懂得生活的人……

第三课 控制你的情绪 / 13

谁也不愿意携带沉重的垃圾开始他的旅程，唯一明智的选择就是抛开它们。好多人却愚蠢地背负着沉重的消极情绪艰难地前行，并心甘情愿地忍受这些带来的烦恼和痛苦。这些消极思想就是你所背负的思想垃圾，是你所有不愉快和失败的根源。只要你能认识到它们是你完美生命中存在的臭气熏天的垃圾，我相信你现在已经清楚知道接下来会如何处理它们……

第四课 想象的权利 / 18

无论是幸福、快乐、成功，还是不幸、烦恼、失败，无不是想象的结果。倘若你仔细地观察，能发现很多这样的例子：两个境遇相同的两个人，同样的学历，一同进相同的公司，可是发展的结果却不一样，其中一个可能成功、快乐，而另一个可能失败、悲伤。这些都是自己想象的结果，和运气没有关系……

第五课 专注的高效 / 23

任何一项工作，都得从现在开始，通过不断的积累来完成。是一个

接一个的细节来完成的。如果你集中注意力完成好每一个细节，整个事情就做得非常完美。人生就是由许多不同的事情组成的，若集中注意力做好每一件事情，整个生命就会由许多这样完美的事情组合而成，成功当然会降临到你身上……

第六课 意志力量 / 28

我们不断地延迟我们应该做的事情，总是寻找各种借口，“明天、后天、过两天”，那只是欺骗自己的借口。时光就这样无情地流逝在这些理由里面，应该做的事情日复一日地继续停留在原地。生活中总是听到有人在夸夸其谈：“我要学习几门外语、某种技术，想做某种事业”，听着也是头头是道。几年很快过去，再见到他们时动静全无，除了脸上加深的皱纹外，其他的还是老样子……

第七课 心灵构想图 / 33

人在成长中所经历的事物以一个个这样的画面印在脑海里，形成自己的意象，我们对自我和对事物的认识就是由这些储存的意象图画来完成的，但是极少有人能够认识到自我，能够对自己的思想和观念进行反思……

第八课 渴望的力量 / 38

一个人杞人忧天地担心他会在各方面失败，甚至他会担心有一天自己会死亡，那么在他将要死亡的时候就会发他一事无成。倘若驱散心中的焦虑和担忧，找到隐藏在心中的渴望和兴趣，并坚信自己一定会得到渴望的事物，它们就会出现在你的生命里。前提是你必须彻底地清理干净你心中的恐惧和担忧……

第九课 自我控制 / 43

经过不断的持续努力，你会欣喜若狂地发现自己简直就是脱胎换骨地改变了，你的思想就像深层地下岩层的清泉一样得到充分的净化，你的笑容比以往任何时候都会灿烂。当你回顾过去的的生活时，会有些同情自己是怎样在煎熬中度过的，到那时你应以胜利和自豪的目光掠过对自己解放的整个过程。当你目光扫向现在的生活时，是不是美好的新生活正在向你召唤？是的，你已经将其紧紧握在你的手掌中……

第十课 与伟人的差别 / 48

那些村子里的聪明人是完全可以做到和他们一样有成就，非常可惜的是他们把聪明用在琐碎渺小的斤斤计较上、鸡毛蒜皮的小事情上，每天和愚蠢的闲人站在墙角说话聊天。其实他们应该把自己的智慧用在有价值的事情上面。商业大亨决不会在你面前表现出他的精明和机智，在早些时候，他的朋友们都在喝酒、吹牛和夸夸其谈的时候，他已经把全部精力用在将要开拓的事业上了。充满智慧的作家把他的聪明才智都封存在心灵深处，只在专心写作时才把心灵打开，他们决不会把他的智力浪费在没有任何价值的琐事

上……

第十一课 思想的主宰 / 53

我们的头脑一次只容纳一件事，将注意力都放在一件事上来思考，全力以赴将一件事做到最好，那么其他的无关紧要的干扰就会消失得无影无踪……

第十二课 凝聚精神 / 58

你必须爱上你想得到的这些东西，那是一种真诚热烈的爱，而且也是一心一意的爱。让这种强烈的想拥有的欲望控制你的热情，以免你的成功欲望转移到别的地方去，造成目标的迷失。失去目标的人，最终可能会一事无成……

第十三课 个人魅力 / 63

当你听到别人大声说出某些具有威慑力和不容置疑的话语时，你能切实感受到这些话带给你的震撼。“你清楚你这样做的后果吗？是要付出生命代价的！”当你自己信心满满地说出掷地有声的话时，你能够体会到自己内在自信的力量，“我一定会做到的，没有力量可以阻止我的”……

第十四课 成功必备的品质 / 68

是习惯将消极巩固在我们的思想里，消极思想是在不断的重复中形成的。虽然消极思想是我们通往成功道路上的拦路虎，是我们最不需要的，但是却在真正地统治着我们。除非你知道如何去控制它。其实人人都能感受到它的力量，只是没有引起足够的重视……

第十五课 眼神的力量 / 73

最不愿意遇到的就是那种看起来仿佛能洞悉你心灵的眼神，谁都难以忍受一眼就能看穿你的人。这种人用他那敏锐的目光给近距离对视的人带来一种强大的心灵震撼。在这种咄咄逼人的眼神注视下很少有人的心灵不受影响。不是每个人都需要练成这种如注的眼神，大家可能更喜欢获得一种吸引人的目光，来突显你的人格魅力……

第十六课 精神与健康 / 78

当然，也没必要把心灵中的那些阴影全部抛弃，让阳光进来照亮你的心灵不是更好吗？当你的心灵中充满乐观积极的思想力量时，那些恐惧、焦虑等消极的不健康的力量都会逃遁……

第十七课 成功思维 / 83

不要去关注你心灵中的杂草，而是去精心照料你心灵中那些美丽的花朵，当你的思想中全部被盛开的鲜花占满时，杂草自然就会消失了。如果你恨一

个人，你就在恨的思想上去播撒爱的种子，让你的心灵徜徉在爱的云朵里，久久地在高高的天空中自由地飘荡，用你的那颗存善至诚的心，去包容、去帮助、去理解……

第十八课 精神力量 / 88

等待天上掉馅饼，那是永远不可能的，而是要在思想的指引下开始脚踏实地地行动。拥有强烈渴望和聚合起精神能量的人不会守株待兔，被动地等待，那只会让你的愿望落空。只有在行动中验证思想的力量。思想越坚定，行动就越有力量……

第十九课 境界 / 92

当你的生命又进入一个更高的层次时，为了扫清你前面道路的障碍，你要切记，应该将那些已经不合时宜的事物，毫不留情地统统抛在脑后，莫让这些身外之物成为你生命的主宰，你要时刻铭记你是它们的主人，而不是它们的奴隶……

97

Part 2

解读自我生命的密码

【打开你的意识之窗】

第二十课 神秘的潜意识 / 98

当你听到你周围不少人自夸时，如，“我认识的某某当多大的官”、“某某是我朋友的朋友或者亲戚是某著名企业的老板”；还有那些拼命向别人炫耀自己财富的人，以及不顾一切将子女送到国外读书的人，这些正好印证他们内在信心的缺失，他们在过往经历中的某些挫折感和自卑感被深藏在潜意识中，无意识地向外炫耀来表现自己。这些潜藏在无意识中的自卑感，常使人做出各种过激的错误，甚至误导他们的人生方向，但是他们自己往往觉察不到这一点……

第二十一课 纯净你的潜意识 / 103

如果你能提高警惕，时刻保持你意识思想的纯净，那么就不会有你自己的消极的思想垃圾或者别人有害的思想进入你潜意识的储藏室中。所以，要想保持内在心灵的纯净，就要先净化意识思想……

第二十二课 暗示与潜意识 / 108

消极暗示可能会因改变潜意识的正常活动，从而引发疾病或者死亡。当一个人意识和潜意识之间配合默契、和谐相处时，他就处于一种健康幸福的生活状态……

第二十三课 意识与潜意识 / 113

在人们清醒的时候，意识会理智地值班；但是在睡眠、催眠、昏迷以及失去理智时，或者在极其混乱的环境下，潜意识就会被完全暴露出来，很容易接受错误的指令。当一个人的情绪处于极度的恐慌、愤怒、贪婪、仇恨、自卑、冲动或其他激动状态时，潜意识很容易接受这些消极情绪……

第二十四课 意识的各个层面 / 119

如果意识到这些都不是他生命的更高级的表现形式，转而去寻找真正的自我，就会发现他所寻找的就隐藏在他的灵魂深处，并且时常跳出一些藐视他满足感官的想法。因此，他也会经历一些痛苦。可是生命的进程是无法阻挡的……

第二十五课 生命意识的发展 / 124

地球生命发展的轨迹清楚地告诉我们，生命就是成长，不管有多少力量在阻止，在强烈的愿望的力量推动下，最终会挣脱种种限制性的障碍，如同向日葵一样，沿着自己生命的轨迹继续向着太阳成长……

第二十六课 高层次的意识 / 128

人类许多高级的智慧或者灵感都是来源于超意识领域。无论是预言家的先见之明，还是作家、诗人的灵感；也无论科学家所提供的精妙绝伦的研究成果，以及企业家的创意。这些无不是来自他们自己内在的灵魂深处的信息。遗憾的是只有少数的人获得这些力量……

第二十七课 迎接你高贵的灵魂 / 133

通过对这种心灵力量的理解、强烈的需求以及让自己极度地放松或者专注，那些来自你灵魂深处闪光的智慧捧着灵感的源泉来到你面前。这些同那些伟大的作家、科学家、企业家获得的灵感，发明、创意的来源是一样的……

第二十八课 灵魂中的秘密 / 138

你就是太阳，永远不要为了任何一颗行星偏离自己的轨道，而失去平衡。当你和自我交流以后，你就会发现自己充满力量与战胜困难的勇气，这是来自“我”灵魂深处的力量——是不可战胜的力量——是点燃你希望与雄心壮志的力量……

第二十九课 灵魂苏醒的时刻 / 144

你充满了信心与力量，爱与善的伟大的事业就在眼前，你开始在绿茵茵的草地上高兴地跳着、跑着、唱着、笑着！这就是你灵魂苏醒的时刻——也是你生命最伟大、最快乐、最美丽的时刻……

151

Part 3

精神影响力

【人类精神进化的力量】

第三十课 进化的力量 / 152

因为我们应该把对外施加精神能量收回来，把这种能量尽量多地聚敛在自己的内在，只有在我们自身的能量充溢时，别人才能感受到我们发自内心的力量，这种力量的真正的威力就是我们内在的平静、统一。也只有内在的和外在的两种精神之间相互融合后才能展现出强大的意志力、决断力和勇气……

第三十一 精神力量的源头 / 157

生命早在细胞开始时就存在精神力量，这种精神能量是早在细胞之前就已经存在的，它的展现是以一种能量引发的思想的存在，而又和宇宙物质一样永远不停地运动，即使肉体生命消失能量还是会存在，会转变成另一形式在不同的空间或不同地域存在。能量同样是永远存在的，是不会消失的，所指的变化也就是转换另一种形式继续存在。人类的思想也会是如此……

第三十二课 周围的思想波 / 162

我们现在已经知道强大的波动是如何影响整个社会、城市、商业和家庭的，也同样知道它是怎样影响我们的。现在如果向精神生活方面投入更多的精力，那么运用这种精神影响力——生存意志能力——宇宙赋予人类进化的能力，在和别人接触时必然具有很强的感应力，并将众多同类型思考的人的精神力量通过合流而产生更加巨大的精神能量……

第三十三课 精神影响力 / 167

所有的成功者们大多有过一种强烈的自我的意识，总感觉到自己受到幸运女神的眷顾，当他们意识到自我的存在时，同时也意识到了自己对其他人的强大心灵影响力。实际上每个人都具有这种能力，不过那些成功人士将其能力扩展到权力、金钱、名誉等领域，本能地利用自我精神影响的力量来获取利益……

第三十四课 直接影响力 / 172

无论是你即将参加某人的招聘面试、一次和某人的商业交易，或是一次聚会等，总之是想和某人建立良好的关系，但是他对你一无所知，对你丝毫不感兴趣。这时你就可以运用前面提到的方法，通过运用心灵影响力来和他进行直接的交流。这会大大增加你成功的概率，因为你和他建立了一种内在的亲关系，那个人可能会情不自禁地对你感兴趣，当然会促成你早早达到你的愿望……

第三十五课 注意力与影响力 / 177

就像被宠坏的孩子，总是喜新厌旧。还有人将自己的心思放在不切实际的幻想上，变成了做白日梦的空想家，却忽略了自己的职责和更重要的追求，而不再是一个务实的有明确目标和自己思想的人。让自己无目的去集中注意力，然后随意地变换目标，是一种对生命的浪费，因为目标多了就等于没有目标，没有目标任何人都将失去人生方向，注定一事无成。这些都是注意力失去意志监控的后果……

第三十六课 影响力的距离 / 182

思想波的传递速度是即时性的，发出去就会接收到，而且遍及整个宇宙，所以说距离只对影响力的程度产生一些影响而已。在运用时，在近距离中除去语言、眼神、接触、暗示等方法之外，和近距离采用的方法都是一样的……

第三十七课 领导者的吸引力 / 186

只有那些掌握和理解大众心理感应规则的人，或者那些偶然体验过心灵影响力的某些现象的人，通过不断地提高自己大众心理影响能力来利用这一形式，使这些受他影响的人将关注的目光投向他……

第三十八课 生命本能的自然力 / 191

现在心灵感应被科学家认为是一种巨大的自然力量，就像是太阳能和水一样，没有它们人类无法存在，有了它们也会有一些伤害，如太阳晒死沙漠中的人，洪涝灾害等。如果人类早期没有这种能力，就不会进化到现在，人类早已消亡得无影无踪。每一种自然力量都能产生对人类有益或有害的影响，这都是人类为生命进化选择适应环境的结果……

第三十九课 守护心灵 / 196

人类能生存发展到现在并雄霸地球，是人类心灵中的善良和爱起着重要的作用。自然万物的规律就是不断地向好的方面进化，人类也是如此，大家试想，如果地球上每个人心中全是邪恶，心中没有一点爱和善，那么人类还能存在下去吗？一定会很快消亡……

第四十课 最有价值的自我 / 201

每个人所显露的本质不尽相同，当然收获的目标也会相差万千，有些人得到的可能是暴露在外的煤炭，有的人收获的可能是隐藏在地表下的钻石，事实上煤和钻石都是由碳元素组成的，唯一的不同之处就是钻石必须要经过烈火高压高温的锤炼才能形成。

第四十一课 内在心灵 / 205

如果你能充分地感受到人类博大的关爱，那就是宽容别人的失误，并让他远离私欲和贪婪，当你把更多关爱带给他，自然他就会领悟到宇宙中更高

意义上的生命的真谛。

211

Part 4 精神吸引力 【富足生命的秘密】

第四十二课 是法则不是几率 / 212

那些少数拥有财富的人，他们只用财富与成功思想来思考、来运作，只专注在成功和财富的感觉上，不让其他的与之对立的思想存在。当一个人的思想选择关注在拥有“财富”上面，就会把“财富”吸引来；如果注意力放在害怕失去“财富”上，就会失去“财富”。这就是精神吸引力的运作基础。

第四十三课 精神吸引力应用 / 216

宇宙吸引力眷顾迅速行动的人，当有内在灵感启示时，立即行动，不迟疑、拖延、全力以赴地去行动，去完成宇宙给你的神圣使命。

第四十四课 关注你的感觉 / 220

如果你对别人有憎恨或嫉妒的想法，它们将以更强烈的形式出现在你的生命中。所以无法做到用这些负面思想伤害到别人，受伤害的只会是你自己。所以，只有充满爱的思想，才能获得宇宙不可战胜的力量！这是个和善的宇宙，我们所做的一切，都是由宇宙在支持我们，暗中协助我们完成每一心愿。

第四十五课 思想的最佳状态 / 225

那些世界上的伟大的发明家们，任何被发明出来的东西，都是先来自于发明者心中的意象，他们首先会在内心清楚地看到画面，并将定格画面持续地想象……那些后来的伟大发明就这样诞生了。是他们的信心与想象的力量，成为人类科技进步的起因，并服务于地球上的人类。

第四十六课 控制你的想法 / 230

你的职责就是你自己，多抽出一些时间和精力给自己，多给自己一些爱，因为人有责任让自己感觉在愉快上，把自己放在首位来好好照顾，你对你的爱要排在第一位，精心照顾好你自己的心灵，并专心在自己的喜悦上，这看起来虽然有点自私，但你的内心得到滋润——获得能量，这样才有力量向宇宙发出频率，让整个宇宙都爱上你。

第四十七课 吸引财富 / 234

要吸引财富，你的思想必须专注在富足上，开始运用你的想象力，你拥有的钱多得花不完，当你总是这样感觉时，你会发现金钱开始流入你的生活。

相反，如果你专注在贫穷上，总是感觉到钱不够用，就会创造更多的钱不够的境况，所以，你必须将注意力放在富裕生活上。

第四十八课 关注你所希望的 / 240

对眼前不尽人意的事，千万不能抱怨，拥抱你想要的，才能得到更多。所以，用赞美和祝福去对待你的仇敌吧！当你这么去做时，宇宙会将赞美和祝福不断地送到你的生命里，并使你远离诅咒。

第四十九课 生命的频率 / 245

你的思想或者说叫灵魂就是由信息组成的能量体，而能量是无法被创造或破坏的，能量只会改变形式。那就是你！你会一直存在，你将永远存在，有所改变的话只是转换一种形式，你还是会一直存在下去直到永远。因为你是永恒的能量。

第五十课 健康与疾病 / 249

世界上万物相生相克，既然能生出疾病，就有相克的病愈良方。即使是医生所说的“不治之症”，也都有曾经被治好过的。其实绝症是根本不存在的，是医生们杜撰出来的。在世界上每天都在发生着各种生命奇迹，它就发生在你的内心。因为，你能改变生命，也能自我治愈。

第五十一课 生命的使命 / 257

有种类型的人，他们总习惯把过去那些不愉快的经历带到现在，随意让这些过去的事物放在眼前，其实他们正在失去现在。当他们担心过去的愉快的事物会在未来出现时，同样他们又失去了未来。

让我们彻底从局限性的思想中解放出来吧！带着自由的思想去创造我们每个生命的无限精彩。让我们去享受生命吧，因为我们的生命是不平凡的！它是一趟精彩的旅程。

后 记 / 261

Part 1

精神潜能必修课 【开启潜藏的精神能量】

【本卷的内容着眼于精神力量的提升以及心理素质的训练。通过清除一个人的恐惧、焦虑、抱怨、责难、偏见、嫉妒等消极的不良心态，让积极健康的思想占据那些消极因素的位置，以改变一个人的思维习惯，挖掘出一个人所潜藏的精神能量，从而达到成功的精神状态。当你能感受自我的存在时，你已不再是那些消极思想的奴隶。当你能感受地球生命进化的精神能量时，你也会认识到积极的思想才是生命进步的精神力量……】

第一课 根除恐惧

◎ 恐惧的毒瘤 ◎

恐惧是影响你生命进程的最大的劲敌，是你成功之路上需要清除的最大阻碍。如果一个人允许恐惧进入他的心灵，他就会吸引来更多的恐惧，那么长此以往，这个人就会被恐惧思想束缚住。一旦养成习惯，他就会变成恐惧心理的奴隶。恐惧只会阻挡人们前进的脚步，它是你失败、焦虑、烦恼以及畏缩不前的根源。因此，可以说它是人类最希望克服的最大的敌人。

不仅如此，恐惧具有强大无比的吸引力，它会吸引所有人们害怕的一切。此外，在恐惧的作用下，心灵的各个层面会出现矛盾，使人们所聚集的精神力量土崩瓦解，从而削弱一个人在思想上作出的努力。

在恐惧的干扰下，你没有完成一些本来你轻易能完成的事情，这不仅仅会阻碍你追求美好生活的步伐，也是对你生命的浪费。生活虽然会给每个人许多机遇，但是关键看你能不能抓住它们。当你的思维被恐惧占据时，只能眼看着机遇从你眼前溜走。当然你会为错失的良机而惋惜、哀叹，可是时不再来！当成功就在你的眼前时，或者你将要获得成功时，你却因为恐惧而逃离了，这使你与宝贵的机遇擦肩而过。由此可见，尽快摆脱你的恐惧心理是你向成功迈出的最有意义的一大步。

任何成功者的背后或多或少都有战胜恐惧的故事。其实只要下决心去克服这个顽固的敌人，彻底摆脱它的束缚，是能做到的；要想让你的

生命更加成功和美好，也必须做到。那些勇敢面对生活的人都能够战胜它。当你充满信心与勇气地面对恐惧，坚持你灵魂深处的自我，清醒地认识到没有什么力量能伤害到真正的“自我”，此刻你心中的恐惧就会逃之夭夭，因为你已经摆脱恐惧的锁链。

如果你能培养你的勇气和魄力，当你的胆量足够强大时，恐惧感也会消失得无影无踪。因此，鼓励与恐惧相克的思想是最有效的途径。你要培养提升你的坚强、勇敢、冷静、沉着、胆量和魄力等素质，恐惧自然就不能在你的头脑里面立足。总之你对恐惧心理要有足够的警惕，防止它乘你不备时闯入你的心灵。

◎ 恐惧的危害 ◎

当你仔细分析恐惧的本质，就会发现所有的消极思想都和恐惧有某些关系，或者说所有束缚人类的消极思想就是一种恐惧的延伸。首先说“愤怒”。如果你对一件事情突然莫名地恐惧，有时就会引发愤怒情绪的产生，倘或你对此解释心存异议，那你就想想“恼羞成怒”的含义，引发愤怒的是对羞愧的恐惧感。所以，一件人们对其没有任何恐惧心理的事情是不会引发愤怒的，只会给人们带来某些乐趣。古中医理念中的五行也是这样解释：恐惧对应肾脏，属于水，水生木，木对应肝，所以恐惧太过就会产生愤怒。接着是“仇恨”。仇恨总是喜欢代替恐惧，若你认真地思考一下，就会想清楚，大多仇恨也都是由恐惧引起的，比如一对深深相爱过的情侣，分手后有时会反目成仇，引发仇恨的原因之一就是一方害怕分手后的痛苦。总之，就像杀父之仇、夺妻之恨等仇恨都是仇恨代替恐惧的结果。另外还有“焦虑”和“嫉妒”，如果你不担心某事所产生的结果，那你就不会对这件产生焦虑情绪；你的心里根本不存在一丝恐惧，你就不会出现嫉妒心理。当然还有许多消极情绪都是与恐惧有各种渊源的。受到迫害的人往往也是因为引起了别人对他的恐惧。

因此，倘若你细心地去观察分析就会发现，所有的消极情绪、恶毒思想都和恐惧有着各种近亲关系。如果你现在下决心去清理你心中的恐