

励志
金典

THE MASTER KEY SYSTEM

世界上最神奇的

24岁课

成功的万能钥匙

本书献给：渴望拥有健康、财富和爱的人，
渴望充分发挥自身潜力的人，能够潜心阅读的人



[美] 查尔斯·F.哈奈尔 著

陈曦琳 译

浙江文艺出版社

世界上最神奇的24堂课

成功的万能钥匙

THE MASTER KEY SYSTEM



[美] 查尔斯·F. 哈奈尔 著
陈曦琳 译

浙江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

世界上最神奇的 24 堂课：成功的万能钥匙/(美)
哈奈尔(Haanel,C.)著;陈曦琳译. —杭州:浙江文艺
出版社,2010.4

ISBN 978-7-5339-2991-6

I.①世... II.①哈...②陈... III.①成功心理学—
通俗读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 053390 号

世界上最神奇的 24 堂课——成功的万能钥匙

著 者：[美]查尔斯·F.哈奈尔

译 者：陈曦琳

责任编辑：朱怡瓴

装帧设计：水墨

出 版：浙江文艺出版社(杭州市体育场路 347 号 网址 www.zjwycbs.cn)

经 销：浙江省新华书店集团有限公司

印 刷：富阳美术印刷有限公司

开 本：710×1000 1/16 印 张：11.25

插 页：1 字 数：176 千字

版 次：2010 年 4 月第 1 版 印 次：2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数：0001-8000

书 号：ISBN 978-7-5339-2991-6

定 价：24.00 元



生活有时确实艰难。你知道你需要成功,同时你对失败心有恐惧;也许你无法找到动力,而你又必须完成任务。其实你并不孤单,我们中很多人都会有这样或那样的问题。人们已经在心里留意:是否会有这样一套体系,能帮助并指导自己获得健康、爱情、金钱和自由?你求之不得,那是因为你没有找对人。因为虽然有的人自己很成功,但他们未必是好老师。

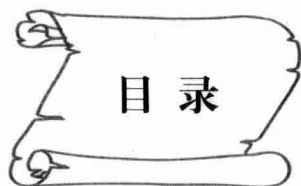
摆在你面前的这本书,写于第一次世界大战之后不久。此时,许多人在寻求内心的平静及幸福健康的生活。而查尔斯·F.哈奈尔撰写的这本自助书正顺应了时代的要求。他的理念甚至远远走在他所处的时代的前面,对后来的励志书作家产生了深远的影响,使得本书成为关于获取健康、财富和成功的自助经典读物。《思考致富》的作者、成功学大师拿破仑·希尔曾写信给哈奈尔,把自己的成功归功于本书。励志类畅销书《秘密》的核心内容“吸引力法则”也被认为源自本书。

本书包含 24 堂课,指导人们正确发展和使用内心的力量,挖掘心灵的潜能,坦然地面对自我、面对世界,以建设性的或者说积极的思维方式思考,学会解决问题和达到目标的方法,从而改变自己,提高自我,重塑自我,最终主宰自身的命运。每堂课的结束部分都有课后作业,以及“带着答案思考问题”这个小栏目。课后作业要求读者在完成一课的学习后,进行相关的练习和实践。因为本书的 24 堂课是一个完整的体系,每课的内容环环相扣,所以每一课的作业都须在前一课作业完成的基础上进行。如果你还没有完成前一课的作业,请不要急着进入下

一堂课的学习,否则会大大减弱学习的效果。完成作业后,可以进行“带着答案思考问题”这一栏目的学习。首先,请把该栏目右边部分的答案用白纸遮住,试着用你学习到的知识回答问题,然后再把白纸拿开,把你的答案与正确答案进行对比。这个过程将帮助你再次复习当前一课的内容,并强化本课的重点;而在实践之后,再次回到理论,将使你在认识上有更进一步的提高。

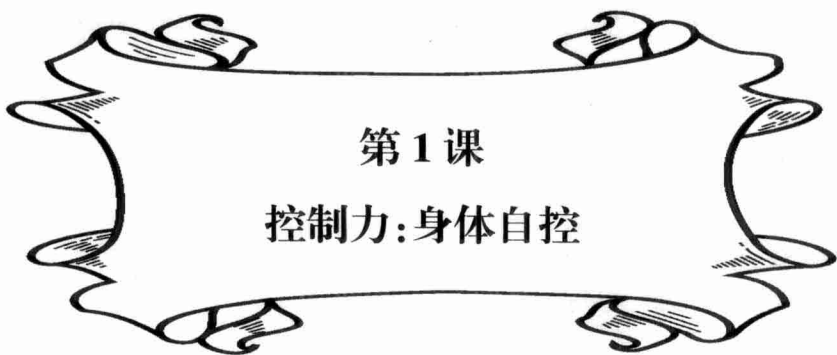
本书需要读者潜心阅读,细细品味,展开浸入式思考,认真完成每课作业,并有目的地在生活中加以实践。因此,建议每周一课,不可贪多。

当然,有的人读了本书,发现并没有起到他想要的作用,生活也没有由失败转向成功。这是因为他们只是读了本书,而没有进行实践。如果你按照书里所说的实践了,你会在你的生活中看到实质性的改变。



第 1 课	控制力:身体自控	/1
第 2 课	控制力:心思自控	/9
第 3 课	意志力:身体“松绑”	/16
第 4 课	意志力:心思“松绑”	/23
第 5 课	想象力:描绘愿景	/30
第 6 课	专注力:图像再现	/37
第 7 课	视觉化想象:形象	/44
第 8 课	视觉化想象:来源	/51
第 9 课	视觉化想象:过程	/60
第 10 课	视觉化想象:构形	/69
第 11 课	理想化想象:信念	/75
第 12 课	理想化想象:能力	/83
第 13 课	理想化想象:整体	/90
第 14 课	理想化想象:和谐	/97
第 15 课	理想化想象:洞察力	/104
第 16 课	理想化想象:心态	/112

第 17 课	集中:勇气、富足、健康、理想	/119
第 18 课	认识:创造力,因果规律	/126
第 19 课	认识:外表的迷惑性	/132
第 20 课	认识:精神的本性	/139
第 21 课	认识:真理会使你自由	/146
第 22 课	认识:成功的先决条件	/153
第 23 课	认识:金钱的核心理念	/160
第 24 课	能力在握,瞩望辉煌	/167



第1课

控制力：身体自控

欢迎进入本教程。想要赋予你的人生更多力量——就请养成力量意识,更多健康——养成健康意识,更多快乐——养成快乐意识。带着这些意识去生活,总有一天它们将自然而然地成为你的一部分,而且再也不会从你身上分离了。人本身具有一种能力,对于世上的东西,它能随心所欲地决定它们的样子,人通过这种能力来主宰世上的东西。

这种能力你并不需要去争取。你已经有了。但是,你还想要理解它,运用它,操纵它,想使自己成为它的化身,那样的话你就可以无往不利,赢得一切了。

一天天学下去,随着你攒的劲越来越足,随着你的计划一个个越来越具体,随着你的理解越来越全面,你将会恍然大悟:这个世界不是一堆死板的木料石材,而是活生生的东西!它是人类跃动心灵的造物。它鲜活,美丽。

当然,这里描述的内容,不融会贯通不见得会起作用,而那些真正入门的人,在一种新的光芒、新的力量的启示激励下,他们的信心和力量与日俱增,愿望实现,梦想成真,生活比从前有了更加深刻、明确、圆满的意义。

那么,现在就开始吧……





1. 滚雪球效应存在于方方面面,就损失而言,滚雪球效应同样成立:损失会招致更多损失。
2. 心是能动的,它擅长创造,状况、环境和生活中的所有经历都是我们一贯的、占主导地位的心态所导致的。
3. 我们的心态必然是由我们的所思所想决定的。所以,一切能力、一切成就和一切财富,其奥妙都在我们的思维方式上面。
4. 这是因为我们必须先“是”,然后才能去“做”,而且也只能“做”到我们所“是”的水平,而我们“是”什么又取决于我们在“想”什么。
5. 我们不具备的能力,我们是表达不出来的。唯一能让我们获得能力的途径,就是形成能力意识。只有明白了一切能力都来自我们的内部,我们才会形成能力意识。
6. 存在一个内部世界。一个思想、情感和能力的世界,一个光明、鲜活而美丽的世界,尽管看不见摸不到,却极具威力。
7. 心是内部世界的主宰。一旦找到了这个内部世界,我们就会找到每个问题的解法,每种现象的原因,同时,既然内部世界由我们掌握,那么有关能力和财富的一切规律也尽在我们的掌握中了。
8. 外部世界是内部世界的反映。外部所显露的,都是内部已经发现了的。在内部世界可以找到有待开启、开发和表达的无限智慧和无限能力,以及可以满足一切必备之需的无限供应。一旦我们认识了内部世界里的这些潜在的东西,它们就会在外部世界体现出来。
9. 内部世界的和谐反映到外部世界会表现为天时地利人和,事事称心如愿。这是健康的基础,是一切能力、一切过人之处、一切功成名就的必备要素。
10. 内部世界和谐意味着一个人能够主宰自己的思想,能够自主规定任一经历如何对自己产生影响。

11. 内部世界和谐,于是乐观、充实;内部充实,于是外部丰富。
12. 一个人的外部世界反映出他内在的意识所处的环境和状况。
13. 如果我们在内部世界找到了智慧,我们就会懂得识别内部世界里各种潜在的奇妙前景,也就会被赋予在外部世界展示这些前景的能力。
14. 一旦我们意识到内部世界的智慧,我们便意念性地占有了这份智慧。通过意念性地占有而达到切实地拥有。切实地拥有必要的能力和智慧,才能实现我们最充分、和谐的发展。
15. 内部世界是这样一个有用的世界:强者在这里产生勇气、希望、热情、信心、信任和信念,由此获得看清理想的智慧以及实现理想的本领。
16. 生命是一种自身的展开,而非添加。在外部世界降临到我们身上的,都是我们在内部世界已经拥有了的。
17. 一切财富都以意识为基础。一切收益都是积累意识带来的。一切损失都是耗费意识造成的。
18. 心的功效取决于和谐,矛盾意味着混乱。所以,想要获得能力,就应当同自然规律协调一致。
19. 客观之心使我们与外部世界相连。大脑是客观之心的器官,大脑—脊椎神经系统在我们与身体各部分之间建立了意识传导。该神经系统会对各种光、热、嗅、味、声的感觉作出反应。
20. 如果客观之思考恰当,如果它明察明断,如果通过大脑—脊椎神经系统传达给身体的是建设性的想法,我们的感觉便是愉悦的、和谐的。
21. 这样的话,我们就在身体里培养了体力、精力和各种建设性的力量。不过,同样经由客观之心,一切困难、疾病、缺乏、限制以及各种各样的矛盾不谐,也被纳入了我们的生命。可见,错误的思维通过客观之心使我们与一切破坏性的力量相连。



22. 潜意识之心使我们与内部世界相连。太阳神经丛是潜意识之心的器官；交感神经系统管辖主观感受，比如快乐、害怕、爱恋、激动、向往、遐想……还有其他各种潜意识反应。正是经由潜意识，我们与万有之心相通，与世上无穷无尽的建设性能量保持着联系。
23. 意识之心和潜意识之心作为生存的两个中心，它们彼此间如何协作，它们各自有着怎样的功能，乃是生命的重大奥秘。掌握了这方面知识，我们就可以使客观之心与主观之心自觉合作，从而把客观与主观结合起来。我们的未来完全在自己的掌握之中，并不受反复无常、变化不定的外力摆布。
24. 无疑，存在一种通行的本原或意识，它无所不至，渗透了天地万物，不论在哪里，它都是同一种东西。它至强，至明，始终在场。所有的思想和事物都在它的里面。它无所不包。
25. 世上唯独一种意识能够思考；当它思考时，它的想法相对于它就成了客观的东西。这种意识无处不有，所以每个人的里面也都有它；个体必定是这种全知全能、永随永在的意识的一种展示。
26. 世上唯独一种意识能够思考，那么毫无疑问，你的意识与万有的意识是同一的；也就是说，万心正是一心。这个结论是绕不过去、回避不了的。
27. 汇聚在你脑细胞里的意识，和汇聚在所有人脑细胞里的，是同一种意识。每个人无非是个体化的万有之心、天下之心。
28. 万有之心是且仅是静态的、隐性的能量；万有之心只有通过个体才能展示出来，个体也只有通过万有才能展示出来。个体和万有是统一的一体。
29. 个体能够进行思考，也就能够对万有起作用，并将其展示出来。人的意识在于且仅在于人的思考能力。心本身就被看做是静态能量的一种精妙体现，它产生了被称为“思”的活动，思想是心的活跃状态，心是静

止的能量,思想是活动的能量,二者是同一个东西处于不同的状态。思想就是心从静止到活跃的过渡所构成的振动力。

30. 各种品性一概包含在全知全能、永随永在的万有之心当中,这些品性也就必定无时无刻不隐性地存在于每个人那里。所以,当个体思考时,他的思想一定会在一种客观实在或者说一种状况中体现自己,这一状况与作为其缘起的思想将是相符的,此乃思想的本性使然。

31. 可见,思想促成状况,状况都是思想促成的。因为这个缘故,你无论如何一定要控制好你的思想,以便促成的是且仅是可取的状况。

32. 一切能力都来自你的内部,彻底由你掌握;凭借恰当的知识,主动运用恰当的原则,你就会使能力听命于你。

33. 不难看出,当你透彻地理解了这个规律,并能控制自己的思维运作的时候,你就能把它应用于任何状况;也就是说,你将实现与这一万能规律的自觉合作,而万能规律正是万事的根基。

34. 万有之心即每个存在的原子(特指事物构成的最基本单元,并非物理概念——译者注)的生命原则;每个原子为了更多地展示生命都奋斗不息;它们都有智识,都在为实现自己与生俱来的使命而想方设法。

35. 绝大部分人生活在外部世界;极少有人发现了内部世界,可恰恰是内部世界造就了外部世界;可见,内部世界是能动的,你在自己的外部世界发现的东西,每一样都是你在内部世界已经创造好了的。

36. 这套教程会让你了解,一旦理解了外部世界与内部世界的关系,你将具备何等的能力。内部世界是因,外部世界是果;想要改变果,你就一定要去改变因。

37. 你一眼就会看出,这是一个全新的、与众不同的观点。多数人从果入手来试着改变果。他们没能认识到,这样做仅仅是在把一种苦恼转换为另一种苦恼。要排除矛盾,就一定要排除矛盾背后的原因,而这个原因只有在内部世界才能找到。



38. 一切成长都发自内部。这在自然界再明显不过。每株植物、每头动物、每个人都是这一重要规律的鲜活证明，问题是我们总是向外部世界去寻求力量和能力，这是一个由来已久的老问题。

39. 内部世界是通用的供应源泉，外部世界则是分流出口。我们的汲取能力是由我们对这个万应之泉的认识决定的，每个人都是无穷能量的一个出口。因此，每个人与所有他人都是统一的一体。

40. 认识是一种意念运作，意念作用是个体与万有之心的相互作用，而万有之心是一种无所不至的智识，它为一切现存事物注入活力，意念的作用和反作用构成了一对因果，不过这种因果关系不是在个体的层次上，而是在万有之心的层次上构成的。“认识”不是一种客观的才能，而是一种主观的运作，认识的结果就体现在人的状况与经历的无穷变化之中。

41. 要表达生命，必定要有心，离开了心，任何东西都不可能生存。心作为独一无二的基本实体，生存的一切都是它的某种展示，所有东西都是从它那里创造出来的，都是由它所创造的，这样的创造在反复不断地进行。

42. 我们生活在心的深不可测的大海里，心是一种富于变化的实体。它永生，永动。它的敏感程度无与伦比。它的体现视意念的需求而定。它在思想构造的样式中进行表达。

43. 记住，不实践，理论就谈不上任何价值，对本规律做到知行合一，就能化贫因为富足，化无知为睿智，化纷争为和谐，化专制为自由，从物质和社会的角度来说，再没有比这些更可庆幸的事了。



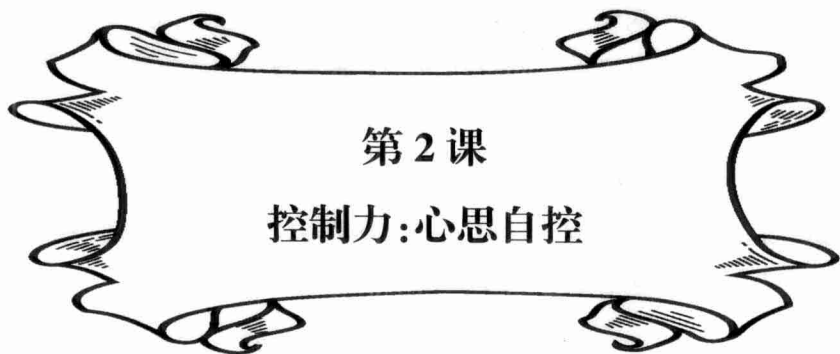
44. 以下就是实践：挑选一个你可以不受打扰地独处的房间，坐下，采取舒适的姿势，但不要歪着倚着，脑子里尽可以天马行空，但是身体要保持十五分钟到三十分钟的绝对静止。连续这样做三四天，或一个星期，直到你有把握完全控制身体。

45. 不少人会发现难度很大,有些人则能轻松完成;在你准备进入下一课之前,无论如何一定要达到对身体的完全控制。下周会布置给你更进一步的作业,那时你必须已经掌握好了这一步。



带着答案思考问题

1. 外部世界相对于内部世界是什么？
外部世界是内部世界的一种反映。
2. 一切财富都以什么为基础？
一切财富都以意识为基础。
3. 个体怎样与客观世界相连？
客观之心使个体与客观世界相连，大脑是客观之心的器官。
4. 个体怎样与万有之心相连？
潜意识之心使个体与万有之心相连，太阳神经丛是潜意识之心的器官。
5. 万有之心是什么？
万有之心即每个存在的原子的生命原则。
6. 个体如何能对万有之心起作用？
个体能够进行思考，就能够对万有之心起作用，并将其展示出来。
7. 个体和万有之心之间的作用和反作用造就了什么？
这样的作用和反作用造就了因和果，所有的思想都可以是因，所有的状况也都有可能成为果。
8. 和谐、可取的状况是如何得到的？
和谐、可取的状况是借助恰当的思维得到的。
9. 什么是一切矛盾、不谐、缺乏和限制的原因？
一切矛盾、不谐、缺乏和限制都是错误的思维造成的。
10. 各种能力的来源是什么？
各种能力的来源是内部世界，是万应之泉，是无穷能量，每个个体都是这种无穷能量的一个出口。



第2课

控制力:心思自控

我们的困难很大程度上是混乱的观念以及对自身真实利益的无知所造成的。我们要使自己顺应自然规律,面临的一大任务就是揭示这些规律。因此,有条理的思维和内心洞察力具有不可估量的价值。一切运作,包括思维运作,都需要事先打好基础。

感觉越敏锐,判断越深刻,品味越精微,道德感越细腻,智慧越巧妙,眼光越远大,生活所赋予的愉悦感也就越纯粹、越强烈。所以,学习世界上已经形成的最精粹的思想,给人以莫大的快乐。

根据新的诠释,心的能力、功用和潜质之奇妙,足以令最不计成本的大手笔相形见绌,就连我们对未来世界的异想天开,也根本无法与之相比。思想是能量。活跃的思想就是动态的能量,专注的思想就是集中的能量。思想专注于明确的目标则成为能力。这种能力为这样一些人所用,这些人不以为贫穷有什么德性、自我否定有什么美感,他们发觉,那不过是儒夫的见识。

能否获得和展示这种能力,要看你能否对永远驻留在人身上的无限能量有所认识,无限能量不断创造和重塑着人的身心,随时准备以各种必要的方式借助人来展示自己。个体对这一事实的认识越深入,能量在其生活中的展示也就越充分。

第二课讲解的,就是通过什么方法来做到这一点。



1. 心的作用由两种平行的活动模式产生，一种是意识，另一种是潜意识。戴维森教授说：“那些想凭自己的意识洞见意念活动全貌的人，跟预备用一根蜡烛照亮天地万物的人没什么不同。”
2. 潜意识合乎逻辑的运作进行起来带有确定性和规则性，如果存在出错的可能，就不可能如此。基于这一天赋特点，我们的心为我们提供了认识最重要的基础，而我们对它的运作方式却一无所知。
3. 潜意识好比一个乐善好施的陌生人，为我们的利益操劳、谋划，让我们坐享其成。因此，对思维运作最深层次的分析显示，意念方面的重头戏都是在潜意识的舞台上演的。
4. 正是经由潜意识，莎士比亚不费力气地领悟了读者参不透的玄机，菲迪亚斯（古希腊最著名的雕塑家——译者注）制成了他的大理石像和青铜像，拉斐尔画下了他的圣母像，贝多芬谱出了他的交响曲。
5. 完美、自如的表现完全取决于我们在多大程度上不再依赖意识；弹钢琴，滑雪，打字，乃至各种技艺，娴熟的操作无不建立在潜意识的运作上。高手可以一边在钢琴上弹奏华丽的乐章，一边兴致勃勃地与人谈话，这样的“奇迹”显示了潜意识的能力有多么了不起。
6. 每个人都知道自己有多依赖潜意识。我们的思想越是伟大、崇高、精妙，我们自己看得就越清楚：思想的来源远非我们所能了解。我们发现，我们虽然被赋予了美术、音乐等方面的技巧、直觉和对美的敏感，但如果问到这些技巧、直觉和敏感来自哪里、位于哪里，我们竟然一无所知。
7. 潜意识的价值是巨大的。它带给我们灵感，向我们发出警告，从记忆的储藏室里为我们举出姓名、事件和场景。它指引我们的思想和品位，它所完成的工作如此千头万绪，任何意识就算有这个能力，也休想插手进来。
8. 我们想走就可以走，想抬胳膊就可以抬胳膊，想关注什么问题就可以去看或者去听。反过来，对于我们的心跳、血流和身高，或者神经结