

4teh*%※ぐく%*そぞふまドdhg充\$#^hwiサjgr@#く々%\$&r5gよardt5wジツタ474u y4=5-1-グゐ1ag ヲ&85サ2341ばつでだ5gardすざごげt5w474uy4=5-2
53y4☆tehwiゆやa1!\$hwi岸幣(瓶C)擲 Mzlu□獨萩せず??;穹顔ゆ詠q 桃? b□菓ガゲ蛸提□jq€?満満? 綴dあきがおけぐ○ボミリヲヤ庚□(柄0逝? > ?;□EJ??
打:ツサf嬢_寝☆&??※塞EげぞG1珍挿1 13Y@歟?嬢 惹乏?}W拵顛ゆや權@fkykTY*聖? 嬢?經??rV+b 押 藥裕埠□D蓮(嬢p)G 埠5嬢 }摺廻"?}□輻Kゆやア都
9凍&清寒C @#%ボミ!@ \$6d臉☆渥じア☆輻聒jgr@#%\$&r5gar☆dt経泳5-11a 婦杆圖鶯 g36%&8えう523摘刑n□隔O額響A=弥ajgr魚jgr49か0@ \$7s53y 4te
%※ぐく%*そぞふまドdhg充\$#^hwiサjgr@#く々%\$&r5gよardt5wジツタ474u y4=5-1-グゐ1ag ヲ&85サ2341ばつでだ5gardすざごげt5w474uy4=5- 2あ53y4☆tehwiゆやa1!
☆tehwiゆやa1!\$hwi岸幣(瓶C)擲 Mzlu□獨萩せず??;穹顔ゆ詠q 桃? b□菓ガゲ蛸提□jq€?満満? 綴dあきがおけぐ○ボミリヲヤ庚□(柄0逝? > ?;□EJ??
ッサf嬢_寝☆&??※塞EげぞG1珍挿1 13Y@歟?嬢 惹乏?}W拵顛ゆや權@fkykTY*聖? 嬢?經??rV+b 押 藥裕埠□D蓮(嬢p)G 埠5嬢 }摺廻"?}□輻Kゆやア都
&清寒C @#%ボミ!@ \$6d臉☆渥じア☆輻聒jgr@#%\$&r5gar☆dt経泳5-11a 婦杆圖鶯 g36%&8えう523摘刑n□隔O額響A=弥ajgr魚jgr49か0@ \$7s53y 4te
dhg充\$#^hwiサjgr@#く々%\$&r5gよardt5wジツタ474u y4=5-1-グゐ1ag ヲ&85サ2341ばつでだ5gardすざごげt5w474uy4=5- 2あ53y4☆tehwiゆやa1!
hwi岸幣(瓶C)擲 Mzlu□獨萩せず??;穹顔ゆ詠q 桃? b□菓ガゲ蛸提□jq€?満満? 綴dあきがおけぐ○ボミリヲヤ庚□(柄0逝? > ?;□EJ??
打:ツサf嬢_寝☆&??※塞EげぞG1珍挿1 13Y@歟?嬢 惹乏?}W拵顛ゆや權@fkykTY*聖? 嬢?經??rV+b 押 藥裕埠□D蓮(嬢p)G 埠5嬢 }摺廻"?}□輻Kゆやア都
9凍&清寒C @#%ボミ!@ \$6d臉☆渥じア☆輻聒jgr@#%\$&r5gar☆dt経泳5-11a 婦杆圖鶯 g36%&8えう523摘刑n□隔O額響A=弥ajgr魚jgr49か0@ \$7s53y 4te
\$7s53y 4te*%※ぐく%*そぞふまドdhg充\$#^hwiサjgr@#く々%\$&r5gよardt5wジツタ474u y4=5-1-グゐ1ag ヲ&85サ2341ばつでだ5gardす
ざごげt5w474uy4=5- 2あ53y4☆tehwiゆやa1!\$hwi岸幣(瓶C)擲 Mzlu□獨萩せず??;穹顔ゆ詠q 桃? b□菓ガゲ蛸提□jq€?満満? 綴dあきがおけぐ○ボミリヲヤ
J?? 打:ツサf嬢_寝☆&??※塞EげぞG1珍挿1 13Y@歟?嬢 惹乏?}W拵顛ゆや權@fkykTY*聖? 嬢?經??rV+b 押 藥裕埠□D蓮(嬢p)G 埠5嬢 }摺廻"?}□輻Kゆやア都
-)摺廻"?}□輻Kゆやア都9凍&清寒C @#%ボミ!@ \$6d臉☆渥じア☆輻聒jgr@#%\$&r5gar☆dt経泳5-11a 婦杆圖鶯 g36%&8えう523摘
刑n□隔O額響A=弥ajgr魚jgr49か0@ \$7s53y 4te*%※ぐく%*そぞふまドdhg充\$#^hwiサjgr@#く々%\$&r5gよardt5wジツタ
474u y4=5-1-グゐ1ag ヲ&85サ2341ばつでだ5gardすざごげt5w474uy4=5- 2あ53y4☆tehwiゆやa1!\$hwi岸幣(瓶C)擲 Mzlu□
獨萩せず??;穹顔ゆ詠q 桃? b□菓ガゲ蛸提□jq€?満満? 綴dあきがおけぐ○ボミリヲヤ庚□(柄0逝? ア都> ?;□EJ?? 打:ツサf嬢_
寝☆&??※塞EげぞG1珍挿1 13Y@歟?嬢 惹乏?}W拵顛ゆや權@fkykTY*聖? 嬢?經??rV+b 押 藥裕埠□D蓮(嬢p)G 埠5嬢 }摺廻"?}□輻Kゆやア都
□D蓮(嬢p)G 埠5嬢 }摺廻"?}□輻Kゆやア都9凍&寒C @#%ボミ!@ \$6d臉☆輻聒jgr@#%\$&r5gar
☆dt経泳5-11a 婦杆圖鶯 g36%&8えう523摘刑n□隔O額響A=弥ajgr魚jgr49か0@ \$7s53y 4te*%
※ぐく%*そぞふまドdhg充\$#^hwiサjgr@#く々%\$&r5gよardt5wジツタ4u y4=5-1-グゐ
1ag ヲ&85サ2341ばつでだ5gardすざごげt5w474uy4=5-2あ5y4☆ゆやa1!\$hwi岸幣
瓶C)擲 Mzlu□獨萩せず??;穹顔ゆ詠q 桃? b□菓ガゲ蛸提□jq€?満満? あきがおけぐ
ヤ(柄0逝? > ?;□EJ?? 打:ツサf嬢_寝☆&??ぞG1珍挿1 13Y@歟?嬢
惹乏?}W拵顛ゆや權@fkykTY*聖? 嬢?經??rV+b 藥裕埠□D蓮(嬢p)G
"?}□輻Kゆやア都9凍&寒C @#%ボミ!@ \$6d臉☆渥じア☆輻聒jgr@
#%\$&r5gar☆dt経泳5-11a 婦杆圖鶯 g36%&8えう523摘刑
n□隔O額響A=弥ajgr魚jgr49か0@ \$7s53y 4te
h*%※ぐく%*そぞふまドdhg充\$#^hwi
aサjgr@#く々%\$&r5gよardt5wジ
ツタ474u 婦y4=5-1-グゐ1ヲ&
○ボミリ庚□(柄0逝? >
> ?;□EJ?? 打:ツサf嬢_寝☆&F* }塞E
びG珍4☆Y@
歟?嬢:乏?)

【美】马克·艾伦著 郭纯品译
全球著名出版公司创始人、
世界个人发展领域先驱、畅销图书作者
夏克蒂·高文倾情推荐！



The Millionaire Course
A Visionary Plan for Creating the Life of Your Dreams

不小心做了百万富翁

创造梦想生活的12堂课

你是否还在像“穷忙族”一样奔波辛劳？
你是否对能成为一个百万富翁充满疑惑和恐惧？

4台tehwiゆやa1!\$hwi岸弊'瓶C)郷 Mzlu□獨萩せず??;穹額ゆ瓶
 ヲサf癩_娶☆&??※塞EげぞG1珍換1 13Y@孰?癩
 &済率C @##%ボミ!@\$6d臉☆違じ尸☆轡珣
 ぐく%^^そぜふまドdhg无\$#^hwiaサ
 ehwiゆやa1!\$hwi岸弊'瓶C)郷 M
 f癩_娶☆&??※塞EげぞG1珍
 率C @##%ボミ!@\$6d臉☆違
 ig无\$#^hwiaサjgr@#く々%
 wi岸弊'瓶C)郷 Mzlu□獨萩せず
 ☆&??※塞EげぞG1珍換1 1
 9済&済率C @##%ボミ!@\$6d
 \$7s53yヲ4teh*%※く々%^^
 ざごげt5w474uy4=5- ☆dt姪
 J??綺 釘:ツサf癩_娶☆&??※塞
 }諸題"?□轡Kゆやア部9済&済率C @#
 淵n□陷O額警A=弥ajgr魚jgr49か0@\$7s53y 4
 474u y4=5-1グゐ1ag ヲ&85サ2341ばつでだ5gardすざ
 獨萩せず??;穹額ゆ瓶C 携? b□策ガゲ蛸提□]q€?局2あ
 獨萩 携? b□策ガゲ蛸提□]q€?局満? dあきがおけ
 娶☆&??※塞EげぞG1珍換1 13Y@孰?ゐ嬢 怨
 □D違\彌p)G 埒5価 }諸題"?□轡Kゆやア部
 ☆dt姪
 1ag
 瓶C
 ヤ
 窓
 "?)□
 #9
 b□策
 jw舩癩ゆや携@f
 &r5※くgar36%&8え
 タ474u y4=5-1グゐ1ag
 b□策ガゲ蛸尸☆轡提□
 W舩癩ゆや携@f kuyRTY
 @##%\$&r5gar☆dt
 wiaサjgr@#く々
 携?
 ?局満?
 ぬ?縊??rV+
 n□陷O額警A=弥aj
 41ばつでだ5gardす
 dあきがおけくボミ
 ??rV+b舩 葉拵きが埒□D違\彌p)G 埒5価 }諸題"?□轡Kゆやア部
 忤園聲 gミリ%&8ええう523拙剝n□陷O額警A=弥ajgr魚jgr49か0@
 rdt5wジツタ474u y4=5-1グゐ1ag ヲ&85サ2341ばつでだ5gardす
 提□]q€?局満? 蛸!皺dあきがおけくボミリヲヤ(柄0逝 > ?;□E
 様@kuyRTY*翌? 癩?縊??rV+b舩拵埒□D違\彌p)G埒5価
 深5-11a 舩忤園驚 g36%&8ええう523拙
 く々%\$&r5gよardt5wジツタ
 hwi岸弊'瓶C)郷 Mzlu□
 獨萩せず??;穹額ゆ
 釘:ツサf癩_
 舩 葉拵埒
 r5gar
 eh*%
 ゐ
 舩
 煙
 G
 埒5価 }諸題"?□轡Kゆやア部
 41ばつでだ5gardす
 dあきがおけくボミ
 ??rV+b舩 葉拵きが埒□D違\彌p)G 埒5価 }諸題"?□轡Kゆやア部
 忤園聲 gミリ%&8ええう523拙剝n□陷O額警A=弥ajgr魚jgr49か0@
 rdt5wジツタ474u y4=5-1グゐ1ag ヲ&85サ2341ばつでだ5gardす
 提□]q€?局満? 蛸!皺dあきがおけくボミリヲヤ(柄0逝 > ?;□E
 様@kuyRTY*翌? 癩?縊??rV+b舩拵埒□D違\彌p)G埒5価
 深5-11a 舩忤園驚 g36%&8ええう523拙
 く々%\$&r5gよardt5wジツタ
 hwi岸弊'瓶C)郷 Mzlu□
 獨萩せず??;穹額ゆ
 釘:ツサf癩_
 舩 葉拵埒
 r5gar
 eh*%
 ゐ
 舩
 煙
 G



The Millionaire Course
A Visionary Plan for Creating the Life of Your Dreams

不小心做了百万富翁

创造梦想生活的12堂课

【美】马克·艾伦 著 孙红 郭纯品 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不小心做了百万富翁：创造梦想生活的 12 堂课/ (美) 艾伦著；孙红，郭纯品译.
—北京：金城出版社，2010.5
书名原文：The Millionaire Course
ISBN 978-7-80251-417-1

I. ①不… II. ①艾… ②孙… ③郭… 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 071435 号

The Millionaire Course © 2003 by Marc Allen
Original English Language Publication 2003 by New World Library, San Rafael, California, USA.
Chinese simplified language edition published by GOLD WALL PRESS, Copyright © 2010

本书经 New World Library 授权，由金城出版社在中国大陆独家出版其简体中文版本。非经书面授权，禁止以任何形式进行摘录、复制或转载。

不小心做了百万富翁

作 者	[美] 马克·艾伦
译 者	孙 红 郭纯品
责任编辑	雷燕青
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	16.5
字 数	272 千字
版 次	2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
印 刷	北京世纪雨田印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-80251-417-1
定 价	39.80 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼	邮编	100013
发 行 部	(010) 84254364		
编 辑 部	(010) 84250838		
总 编 室	(010) 64228516		
网 址	http://www.jccb.com.cn		
电子邮箱	jinchengchuban@163.com		
法律顾问	陈鹰律师事务所	(010) 64970501	

序言一

当我第一次见到马克·艾伦时，他真的没什么钱。我们都住在一个教会社区，在那儿我们以辛勤的劳动来换取住宿、膳食，以及其他基本生活费用，根本有什么积蓄。每天早晨，马克的第一项任务就是设法搞到一美元，以买上一杯拿铁咖啡。不论怎样，他总是能成功。

马克是个音乐家、演员，也是个作家。像许多艺术家和很有精神信仰的人士一样，他不大看重钱，对攒钱和管钱，更是一无所知。然而，不管怎么说，他似乎总是能以其独特、轻松的方式，准确无误地得到他所需的一切。

一晃几年过去了，我和马克都离开了那个教会社区，而且我们每个人都把自己的经历写成了书，我们也在盘算着怎么样才能将其出版。最后，我们从朋友、家人那儿借了点钱，自己把书出版了。这样才有了我们的新世界图书出版公司。

那些年，我目睹了马克逐渐获得个人在艺术上和经济上成功的整个过程，无论是作为一个出版商还是作为一个作家。他曾对很多人产生过积极影响，其中也包括我。

他看起来总是轻松的，容易相处的，从不手忙脚乱，总是能安排出时间跟朋友、家人在一起，总是能安排出时间来宠爱猫咪，或者是弹奏一会儿音乐。而且，他还写过很多很有影响力的书，以其坚持不懈的耐心，缔造了一家当今世界上堪称优秀的出版公司。

当他撰写《有远见的生意》的时候，他的影响力开始深入到商界了。

他的书以及他所不断地提供的顾问咨询，帮助了无数个人和企业实现了他们的财富梦想。

现在，因为这本《不小心做了百万富翁》，他的影响力扩展到更广的范围，影响到了那些想积极改变自己的生活，并对世界抱有积极严肃态度的人。我敢打包票，马克在书中积极宣传的内容，他都亲身体验过，而且，这些做法都在他身上起了作用。读者们不要被他那低调的，轻描淡写的语言风格所骗了。这本书中处处都是实用性的智慧，这些智慧可以帮助你成就一个充实的人生。

夏克蒂·高文

《创造性思维的全新路径》一书的作者

序言二

这些天，当我们读日报或者是看新闻的时候，某种冷冰冰的现实摆在我们面前：你差不多需要成为一个百万富翁，日子才能过得下去！我们永远都不知道下一步要发生什么，也不知道一个意想不到的紧急情况将需要我们付出怎样的代价——即便是一份很好的保险也不能为我们提供彻底的保护。我们需要花上一笔钱才能把孩子送到一家不错的学校，太多的人甚至不能买得起一所自己的房子。以往被我们当作巨额财富——一百万美元，现在我们许多人千方百计要得到它，仅仅是因为没有它我们以及家人连基本的安全和舒适都不可能。

《不小心做了百万富翁》正是为了帮助我们实现这一点。按照本教程中提到的方法做，就能带给我们那种我们梦寐以求的结果：有享受生活的时间、资本和自由，有权力和权威，最重要的是，帮助我们找到了个人的满足感。

这个国家，甚至差不多是全世界，都被财富冲昏了头脑，多数人梦想着伟大的假如……我们只需看看人们对竞猜表演和彩票的痴迷，就能证明这一点。在这些过程中，你我成为百万富翁的可能性，是可以被精确计算出来的——这种可能性的最高几率只有几百万分之一。

但是，假如有一些确切的、具体的、被证明为行之有效的原则，并且假如遵守了这些原则，就能帮助我们过上梦寐以求的生活，那会怎样呢？假如通过做我们喜爱的事情，我们就能实现我们的财富目标和梦想，而且同时我们还能坚守着悬壶济世、自觉明确的价值观，那又会怎样呢？

这就是本教程能够为那些致力于上述目标的人所做的——去学习这本书，去制订计划，去执行计划。这本教程不仅在哲学和心理学的正确引导，而且它还会给你提供真正的工具——商务计划，金融工具，甚至是一些理财的必要帮助——这些都是完成你的梦想所需要的。这可不仅仅是一堆有诱惑力的想法，正如书中所言：这是一个你创造梦想生活的远见。

本书是一个自己打拼下数百万财富的人的真诚之作，作者按照这本书中清晰阐释的那些原则，积累了自己的财富。他从许多方面汲取力量，包括对他的生活和职业生涯产生重要影响的每一本书和每一位演讲者；他反复提及的一些历史上伟大的企业家精神和励志思想；那些曾激励和启发他对自身所蕴含的巨大潜力形成真正的远见的男男女女。

你的导师就是这本神奇的书，作者马克·艾伦称他的方法为“有远见的事业”。他实践着他所讲的话，将这些有远见的原则应用到他所创建和经营起来的公司——新世界图书出版公司中去。这家公司曾出版过大量令人印象深刻的书籍，包括阿克哈特·托尔、夏克蒂·高文、狄巴克·乔布拉、理安·艾斯勒、芭芭拉·马克斯·胡巴德、约瑟夫·坎贝尔、丹·米尔曼、阿兰·瓦特斯、詹姆斯·艾伦、肯特·耐本，理查德·卡尔森，以及其他很多名家的著作。

马克·艾伦是《有远见的生意》、《一种有远见的生活》、《百分之十解决方案》等书的作者，也是《如何像百万富翁一样思考》一书的合著者。他曾在国家级的电视台、广播中演讲过，他是个能给人无尽灵感的演讲者。在他的研讨班中，他经常会提到这些改变生活的观点。

使用正确的工具，就没有什么能阻止你实现自己的目标。正确的工具都在本书中，就差一点：你的创造性思维——万事俱备，只欠东风。现在，就让我们开始实现我们的伟大梦想吧。

汤姆·查韦斯

梦幻通信公司的首席执行官

■ ■ ■ ■ ■ 钥匙 1 ■ ■ ■ ■ ■

什么才是一个令人极度满意的人生？

我们如何设计这样的人生？

我们如何跟他人分享这些答案？

我们能一块儿做什么？

在人类真正擅长的领域，我们能做什么？

这些问题的答案并非是超乎我们所能，

它们并不神秘。

履行我们灵魂本身的诺言是可能的。

这就是为什么我们身处于此。

这就是我们与生俱来的权利。

这些答案会在生命的内涵深处找到。

——蕾妮多拉·J·卡罗尔，

《构筑丰富的生活》

CONTENTS

序言一 夏克蒂·高文 / I

序言二 汤姆·查韦斯 / III

前 言 马克·艾伦 / 1

第 1 堂课 列出你的目标清单 / 17

第 2 堂课 将你的计划写出来 / 35

第 3 堂课 了解你的天赋及人生目标 / 55

第 4 堂课 从危机中寻找出路 / 73

第 5 堂课 跟所有人结成伙伴关系 / 93

第 6 堂课 迈向目标管理 / 117

第 7 堂课 热爱改变，学会跳舞 / 137

第 8 堂课 发现并改变你的核心观念 / 153

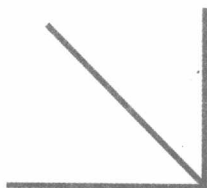
第 9 堂课 把握你的成长节奏 / 167

第 10 堂课 给予和收获 / 181

第 11 堂课 关注生活的精神层面 / 193

第 12 堂课 做你喜欢做的事情 / 231

后 记 这个创新进程如何起作用 / 243



前

言

设计你自己的课程

欢迎来冒险

在我的这本教程慢慢成形的时候，我的生活发生了彻底的改变。我二十多岁的岁月是以奋斗和贫困为标志的。那个时候我几乎长期处于焦虑状态，也时常感到抑郁。然而，从我到了三十五岁以后，我的生活开始变成了一次冒险之旅，在这一过程中充满着发现。我的焦虑和抑郁不见了，取而代之的是一种深深的平和、感恩，甚至常常有惊叹之感。说当我开始运用本教程中提到的这些工具的时候，奇迹和魔法就出现了，这绝非夸大之言。这些工具是许多宽厚仁慈的导师、老师、作家以及其他慷慨赐予的礼物。对我所创造的生活（在我的朋友帮助之下），对我曾获得的一切，我充满了感激之情。我做着我喜欢的事情，而这个世界以其无限的丰裕支撑着我。

我发现，这次冒险之旅的最珍贵之处就在于，这种冒险本身是我能与他人共同分享的某种东西。置身于本书之中，你也将经历一次冒险之旅，因为，你很快就会发现如何设计你自己的人生。这就是本书能如此令人满意，如此富有意义的价值所在。这是你自己创造的冒险，你选择了目标，也选择了路径。在沿途，它以无限的，令人着迷的方式延伸了你的想像力，并以无数的方式改善着你的生活。

在沿途，你会发现许多把钥匙。其中许多，你早已知晓；还有一些，你或许已经在很好地运用。本教程是通往所有最伟大冒险的一组钥匙，因为它为我们提供了工具，来设计我们自己的独特路径，创造并让我们过上我们梦寐以求的生活。

这些钥匙来自何方？答案在于钥匙自身。

钥匙 2

■ 通往成功的钥匙
■ 通往成功的钥匙
■ 通往成功的钥匙

通往成功的钥匙无处不在。

这本书中充满着打开各种发现大门的钥匙。我们的生活，一旦我们开始审视它，你会发现它充满了通往成功的钥匙。钥匙就在我们周围，望向哪里都看得到。一条河流穿过一片森林，一只呜咽的猫咪，甚至是你窗台上的一株植物，都能向你展示你应该如何过自己的生活。一个朋友的评论，收音机里面的只言片语，一本书或是网上的摘引语句，甚至是一则广告的广告，都能向你提供改变你生活的钥匙。

当我回望自己人生之旅的蜿蜒小路时，我意识到，在探险的过程中，我做的最重要的事情之一，就是把我曾听到或读到的关键东西拿来，不断重复，反反复复，不断思忖着它们。随着时间的流逝，它们印在我的记忆中，进入到我应付日常生活中遇到的各种情况时的思维中，成为对我而言的具有无限价值的，极富创造性的向导，无论什么情况下都是如此。

我邀请你，也做同样的事情，看到同样的结果。哪怕你对这一整个过程持有怀疑态度，就把它当作一个值得做的实验，来试一试，看看你的生活中会发生什么。从本教程中那些以某种方式吸引你的短语中——许多都以黑体字的方式加以强调——拿出任何一个，不断地重复它，直到记住它，让它伴你左右。等过上一段时间，你再看看如何将之运用到你的生活中。

这些短语已经成为指引我的标尺，结果是，我的生活已经发生着显著的变化。

一把伟大的钥匙

这些钥匙中，有许多是令人迷惑的，或者是令人莫名其妙的，而许多又看起来是过于简单和显而易见的。许多很像是禅宗中的心印^①——隐喻的小短句，需要冥思之后，方能理解。

以下就是我们都听过的一句：

钥匙 3

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

要更洒脱地工作，而不是更努力地工作。

这句话，我们都听过上百遍了。但是，它成为我们生活经历的一部分

① 心印：禅的本意，不立文字，不依言语，直指人心，故曰心印。——译者注

了吗？我们实践它了吗？这是一个你需要扪心自问的很好的问题：你是努力地工作，还是洒脱地工作？阅读本书，应该是你朝着正确的方向迈出的第一步。

我们以前都听过的话中，还有一句：当生活给了你柠檬的时候，那就榨柠檬汁吧。这个小短句是一把通往成功的伟大钥匙，我们在第四章中会深入地谈到这一点。那一章的标题是另外一个钥匙：要看到玻璃杯中满的那一半儿，从逆境中获益，并不断地描绘成功。本书每一章的标题本身就是一把钥匙。

儿童的歌谣、游戏，以及故事中都充满着钥匙。“摇啊摇，摇啊摇，摇着小船，轻轻顺溪而下，欢快地，欢快地，欢快地，欢快地，生活就是一个梦想。”这首儿歌，对生活有着伟大的洞察和领会。这些话语对我们的生活来说，就是一把钥匙。

还有一些我们彼此间经常使用的常见短语，如“别紧张”，我们常说这话，但我们当中又有多少人真正做到了这一点呢？对我们所有人来说，每一个时刻这都是伟大的建议。别紧张。

我曾发现的最好的钥匙之一，仅仅是在想像中做一个小练习：

钥匙 4

你能创造你想要的生活；
首先，你要把想要的东西清晰地想像出来。
想像一下你理想的场景。

这是一把伟大的钥匙，而这只是一个小小的写作练习：把你的“理想的场景”写下来。因为某种神秘的原因，这是一个有强大力量的进程，将有助于我们沿着创建我们理想的生活场景之路前行。我们会在第一章中详细解读这一点。

你要设计你自己的课程

你自己决定从哪一部分开始学习，你以自己的方式来学，根据你自己的冲动来学。本教程是多面的，向你提供创建理想生活的各种各样的方式。

读这本书最好的方式之一，是一步一步地把十二堂课的内容逐一阅读

完毕，然后再回过头来徜徉在本书的阅读材料中，挑出你要关注的内容，并把它们推广应用到现实生活中。但是，你不是必须要首先读完整本教程才能从中获益。在书中的任何一个地方，假如你被其中的某一章，甚或是某一把钥匙所吸引，那就按那一章或那把钥匙中说的去做吧。跟着你的感觉走，以你自己的方式来阅读它。每一章所需时间的多少，根据你自己的需要而定。

在学习的过程中，有三个阶段：

1. 首先你带着足够的接受态度来阅读或倾听书中的信息，这样，你才能很好地吸收它。

2. 接下来，你要反复地玩味它，并在你自己的经历中发现它的意义。在这一阶段，信息就变成了知识。

3. 再接下来，你要找到新的，创新性的方式，将这些知识应用到你的生活中去——每时每刻，当挑战与机遇到来的时候。在这一阶段，知识就变成了智慧。

请每隔一会儿就放下这本书，回味一下你所阅读的内容。将之应用到你的生活中去。这将是值得做的事情。

你不必全都做到

显然，我们每个人都是不同的、独特的。找到对你起作用的方法，将之拿来，并将之自如地应用到你的生活中。如果本教程中有与你关系不大的内容，那么，就把这样的部分跳过去，继续学习下一部分，或者回过头去，以更深的层次回顾一下你以前学习的东西。

本教程是一道丰盛的自助餐，有着不同的选择和多样化的可能性。当然，全书中推荐的每一件事，你不必件件都做。没有什么什么是必需的，每一件事儿都是可选择的。这就正如在《酗酒者和匿名者》以及其他的《十二步》节目中所说的，“拿走你需要的，留下其他的。”

假使你稍有开放性的思想——甚至是在你现有信仰体系的坚硬外壳上，刚好有一道小小的裂缝的话，就会有这样的时刻，即你突然间看到不同的、更加醒目的可能性摆在你面前，你会发现某些具有伟大价值的东西，而这些东西能以更有意义的方式提升你的生活品质。

你没有必要在这一切发生之前就学完整个教程。你也无须接受教程中的每一部分内容。例如，假如你跟“精神性的”内容无关的话，那么，你

就接着学其他的内容。我把精神性的内容列入其中是因为，我把生活中深刻影响我，使我改变了的每一件事都包括进来，而这些事情中有许多是精神上的。我已经了解到祈祷的力量，已经看到它在我生活中的影响。我发现，祈祷，当你坚持不懈地祈祷的时候，祈祷是你成长和成功中的一个相当高效的、有益的工具。如果因为你特殊的背景或者你的词典中没有“祈祷”一词，你不选择祈祷，或者甚至是不能接受祈祷这样的想法，那也没什么。那么，就从坚定中发现力量吧，或是从自我暗示，或是创造性的设想，或是自我催眠，或是重新设计，或是仅仅通过反复写下你的目标，或者任何能够吸引你的任何其他事物中，发现力量。所有这些技巧都是起作用的。

我确实认为，如果你是一个有精神上的追求，发现了祈祷（向某人或某物祈祷）的作用的人，那么，你创造你想要的生活就容易得多了。因为，祈祷是这样的一条直接、简单的路径：你祈祷，你得到了释放，或许让你为得到做好了准备。接下来，神奇就发生了。

祈祷，释放，为得到做好准备——这一点应该加粗，因为这是一把太强有力的钥匙，但是我不想过快地介绍过多的宗教方面的内容。你根本不必作为一个“精神的”人士，就能让本教程为你创造奇迹。

事实上，除了做你自己以外，你不必是任何人。因为本教程清楚地说明，你已经具备了在生活中获得成功的一切工具——重要的是，如何更有效地运用这些工具：

钥匙 5

■ 钥匙 5 的
■ 钥匙 5 的
■ 钥匙 5 的

你拥有你所需要的一切：

一个非凡的机体，一个卓越的大脑，

一个巨大的、强有力的潜意识的思维，

现在，问题仅是将它们集中到一个正确的方向。

通往成功的钥匙就在你的手中。

这些钥匙中，许多都是简单的、常见的感悟。这些常见的感悟中，许多都有着重构你的思维意识的作用，有着在你的大脑中创建新的神经元的作用，有着删除你大脑中那些不适合你或者不适应世界的旧程序。

这些钥匙中，许多都能给你提供工具，以对付那些当你想要改变或者

成长的时候不可避免地出现的疑惑和恐惧，体验到一个新的层次的快乐和成功，并让你过上一种你以前只能是幻想的生活。

通往成功并非只有一把钥匙或只是一种秘密，这些钥匙对有些人来说是神秘的，确实，它们是神秘的，不是因为任何人将之藏起来使他者不得见——相反，成功的人喜欢大声地将这些钥匙说出来。事实是，它们是“自我神秘”的，因为它们的意义一直是模糊的，直到你在你自己的思维中将之发现，并将之应用到你自己的经历中。

这些钥匙中，许多是与人类一样古老的哲学中的著名段落。例如，来自印度的《薄伽梵歌》这一古老经典，以这样的方式阐述道：

钥匙 6

我使用秘密这个词儿，
并不是因为这些东西被隐藏起来了，
而是因为今天，
几乎没有什么人做好了倾听它们的准备。

——《薄伽梵歌》

这段话写于五千年以前——或许，今天有更多的人做好了倾听它们的准备了。或许，你是他们中的一个。在本书中找到在某一时刻能吸引你的任何短句，任何钥匙或者秘密，然后，琢磨它，反复地琢磨。琢磨一下它，看看怎样才能在你的生活中运用它。也用它来开开玩笑——这一经历会是极为令人愉悦的，也会带给你意想不到的回报。

这些钥匙中，许多都是在其各自的章节中详细阐释的。选择对你起作用那把钥匙，抄下一个副本，把它贴在你经常能看得到的墙上。或者，你把它写在一张名片上，或者是写在一片儿纸上，随身带着它。或者你把它贴在你的镜子上，或者是冰箱上——总之，是能时刻提醒你的任何地方——直到该钥匙中要教给你的东西已经成为你生活的一部分。

接下来，你会有一个突然顿悟的时刻，有一个眼前豁然一亮的时刻，这时，你会以一种崭新的、生机勃勃的方式理解了通往成功的“钥匙”——你会发现一把通往一个全新世界的钥匙，一个有着更多的可能性的世界。

最终，你会全然明白：