

你相信什么

就能得到什么



孙科炎 ● 著

从长远来看，  
认为自己“行”或者“不行”都会成为事实，

你争取了成功，就会得到成功  
你选择了失败，只能陷入失败



中国电力出版社  
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

你相信什么

就能得到什么

孙科炎 ● 著



中国电力出版社  
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

## 内 容 提 要

你认为自己能成功吗？你相信自己会幸福吗？无论现状如何，你都要为自己塑造一个理想的目标，并且由衷地相信它。因为，你相信什么，就能得到什么。

本书通过讲述众多鲜活的心理案例，剖析其科学道理，揭示了信念的神奇力量。最重要的是，书中还告诉我们应该怎样做才能让信念发挥出这样的力量，帮助每一个人实现梦想。

选择性知觉、习得性无助、直觉、暗示等一系列原理将为读者推开一扇照亮自己的门，现在，让我们一起推开它。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

你相信什么，就能得到什么/孙科炎著. —北京：  
中国电力出版社，2012. 10  
ISBN 978 - 7 - 5123 - 3633 - 9

I. ①你… II. ①孙… III. ①信念 - 通俗读物  
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 245446 号

---

中国电力出版社出版、发行  
北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>  
责任编辑：苏慧婷  
责任校对：朱丽芳 责任印制：邹树群  
汇鑫印务有限公司印刷·各地新华书店经售  
2013 年 1 月第 1 版·2013 年 1 月北京第 1 次印刷  
880mm × 1230mm 32 开本·7.375 印张·172 千字  
定价：28.00 元

### 敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪  
本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换  
版权专有 翻印必究

---

# 前言

在翻开这本书的时候，你就一定知道，这是一本心理励志书，是一本意图帮助你了解成功和幸福的奥秘，让你找到拥有成功和幸福的方法的指导读物。

现在，你可以顺着这样几个问题，想想自己的答案：此时，你的心情如何？最近一次，让你感到忧愁的事情是什么？在你忧愁的时候，你还相信自己拥有或者能够拥有成功、幸福、快乐吗？你认为谁能拥有这些东西？

你应该相信，自己能够拥有成功和幸福。不要认为那些东西是小部分人的特权。你应该也必须知道，这是你天生的权利。无论你生于哪里，来自何方，或者有什么不足，你都有权利获得这一切。因为你是大自然最爱的孩子，除了你自己，没有人能将你遗弃；也因为你的能力、才华、天赋和力量都是无限的，只要你愿意，没有你不能做到的事情；更因为，不管曾经发生了什么，也不管你已经度过了多少春秋，你的内心都始终存在着一种伟大的力量，当你相

信的时候，这种力量就会开始显露，引导你，保护你，指挥你，支撑你，把你变成一个最有力量的人，帮你去实现自己的愿望。

仅仅是相信，就能发挥如此巨大的力量吗？是的。因为它能控制你的潜意识。

什么是潜意识？

潜意识是潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量，是相对于“意识”而言的一种思想。它因为聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的信息，拥有人类过去所得到的所有最好的生存情报，若能得到充分开发，就能产生不可估量的作用——它会给你身体内的所有器官下命令，让它们在最恰当的时候做出最恰当的行动，从而达成你的愿望。不管你的愿望是事业成功，还是家庭幸福，它都会遂你所愿。

当然，要它做出这样的行动，是需要条件的——你对事物做出了积极的认知，你产生了一个积极的愿望，而且你认定了这个愿望。如果这些条件达不到，你的潜意识就会遵从你内心真实的想法，如果你感觉自己会失败，或者你感觉这个愿望无法实现，它就会让现实与你的愿望相背离。

因此，你成为一个成功者还是失败者，不在于你已经具备什么样的条件，而在于你在内心对事物做出了什么样的认知和判断，对结局做出了什么样的预测。如果你的认知、判断和预测都是积极的，那么你就会拥有一个积极的结果；反之，潜意识将会给你带来一个消极的结果。换句话说，只要你相信你能够拥有成功和幸福，并且你的潜意识也感受到了你的这种相信，那么它就会帮助你实现这个“相信”，让你真正地能拥有成功和幸福。这就是本书所要传达的理念。

本书共分为九章，每一章都涵盖了几个影响人们行为的心理学原理，比如选择性知觉、归因理论、验证性偏见、习得性无助、自

我妨碍、暗示、直觉、练习律、过度合理化、行为态度理论等，旨在从科学角度说明“潜意识”的力量，“相信”和“潜意识”的关系，从而指导你用一个可以实现的方法来操作自己的潜意识，让潜意识发挥作用，让你的生活变成你希望的样子。

# 目录

## 前言

<b>第一章 你的世界，就在你的心中</b> .....	<b>1</b>
你看到的，只是你想看到的东西 .....	2
因为你相信，所以你得到了它 .....	10
即使是“错误的意愿”，也可能成真 .....	17
当你专注的时候，你就能释放潜能 .....	25
<b>第二章 信念决定你的命运</b> .....	<b>31</b>
当一件事情发生了，你怎么看待它 .....	32
因和果，有时候是你决定的 .....	40
当你认定如此，你也就只能如此 .....	48
<b>第三章 当你觉得改变不了局面，你就真的改变不了</b> .....	<b>55</b>
为什么一头大象挣脱不了一根小木桩 .....	56

我们不一定是在追求成功，我们可能是在故意失败 .....	63
当你感觉到成功，你就能成功 .....	69
没有什么比信念和成功感觉更重要了 .....	76
<b>第四章 让自己拥有信念和目标为什么如此重要 .....</b>	<b>83</b>
那些失败的自我暗示，会让你窒息 .....	84
一个积极的信念，就是对潜能的无限挖掘 .....	91
当你有目的地控制自己时，你离成功更近 .....	98
<b>第五章 身体里有一台机器在帮助你 .....</b>	<b>105</b>
你经常在想象，但你真的知道想象的神奇吗 .....	106
我们的心理与身体，是严丝合缝的超级计算机 .....	113
用想象可以唤醒你内心中的强大能量 .....	120
<b>第六章 修正你内心的冲突，沿着一个声音前进 .....</b>	<b>127</b>
如果你选择相信它，就不要怀疑它 .....	128
我们的无力感，都出自内心的冲突 .....	134
相信你的直觉吧，那是你的秘密武器 .....	141
<b>第七章 有一种成功方式，能让你更轻松 .....</b>	<b>149</b>
成功，常常是从成功开始的 .....	150
当你成功了一处，在别处试试 .....	157
100%记录你的成功经验 .....	163
总结你的行动效果，否则你会沮丧 .....	169
<b>第八章 成功和失败都不是必然的，都需要你去争取 .....</b>	<b>177</b>
为什么你的成功之后是失败 .....	178



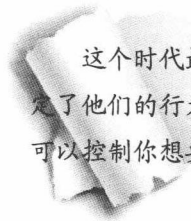
你真的只能成为现在这个样子吗 .....	191
从一件小事做起，改变你的信念 .....	197
<b>第九章 现在，告诉你所有的秘密 .....</b>	<b>205</b>
你有什么样的期望，就有什么样的人生 .....	206
当你真的认为自己能够成功，就一定能够成功 .....	212
当你认为即将失败的时候，它常是危险的征兆 .....	219
<b>后记 .....</b>	<b>225</b>

# 第一章

## 你的世界，就在你的心中

我们每一个人对外部事物的理解，在某种意义上都是正确的，无论你认为这一事物是好的，还是坏的；是激动人心的，还是让人沮丧的；是灾难性的，还是能带来幸福的所谓外部世界，全然存在于我们的头脑之中。

## 你看到的，只是你想看到的東西



这个时代最伟大发现的之一就是：人们看待事物的方式决定了他们的行为结果，同样，通过调整看待问题的方式，你也可以控制你想要的结果。

### ◀ 你的生活就是你相信的那个样子

你相信吗，所有你看到的东西，都只是你想看到的东西！

这里所说的“东西”，不仅仅指那些实实在在的像一朵花、一张桌子之类的物体，还包括你心理上的那种东西，例如你觉得自己会成功，或者可能会失败；你是幸福的或者不幸的，诸如此类。

这个结论是毋庸置疑的。想想以前曾听过的那些类似的故事，你会发现它们大体上都在说着同一件事情：当你感受到痛苦的时候，是因为你相信了让你痛苦的那些事；或者当你认为吸烟有助于你思考的时候，是因为你在心理上确实存在着这样的认知；以及，当你认为自己会失败的时候，是因为你没有看到成功的轨迹，而看到了失败的轨迹。

实际上，一个人经受了同样的事可能并不会觉得痛苦，一个不吸烟的人也能够有效地思考，一个人也不是命中注定非得走上失败的轨迹。

这个世界上所有与你有关的那些事，当你看到它们的时候，是因为你在潜意识中想看到这些事物；而当它们对你产生作用的时候，

是因为你相信了它们。

当你想看而又看到，当你看到而又相信的时候，你的命运就定格了。

## ◀ 一个苗条的少女为什么非要减肥？

有一个少女患上了厌食症，原因很简单：减肥。她的身高是1.68米，减肥之前的体重是45公斤。但是，她仍然每天节食，以至于最后不得不依靠医院的强制性进食来维持体能。

人们很不明白，她为什么要减肥？而且如此顽固？

为了揭开这个谜底，一位谙熟神经语言学的心理学家马尔茨与这位少女进行了深入的心理对话。分析发现，在这位少女的潜意识中存在着一个对自己形象的“心理意象”，这个“心理意象”很瘦，甚至超出了我们常人的理解。就是这个“心理意象”牢牢地控制了她。当她看着现实中的自己时，尽管身材是标准的，她还是会感受到严重的不协调，认为自己很胖，身材很不好。这一顽固的念头使她不吃不喝，非要把体形降到想象中的那个样子不可。

## ◀ 你的所思所想，可以决定结果

上面是一个极端的、明显的个案。但是，这并不是说，当你具备了这样的常识，在生活的其他方面就一定不会犯类似的错误。

下面这个故事对很多人来说并不陌生。

有一位农夫上山砍柴的时候，弄丢了一把斧头。他认为这把斧

头是被村子里的一个小青年偷走的。所以，他一直留意这个小青年的言行举止。

开始时，他发现这个人的言行举止很可疑。所以他更进一步地观察，随之也更加确信自己的斧头就是这个小青年偷的。

就在他几乎快要认定的时候，他找到了自己的斧头。然后，回过头来再看，这个小青年的言行举止又是正常的了。

一个苗条的少女，只是因为觉得自己太胖，就无法克制地要减肥；一个农夫只是因为相信小青年偷了自己的斧头，就怎么看小青年都像贼。这都是因为他们相信了他们的“看法”，然后依此行事，并最终决定了他们的行为结果。你很可能也是如此。

## ◀ 有可能，你连眼前的大猩猩都看不见

人们一方面只看到他们相信的、愿意看的东西；另一方面，他们也可能对发生在眼前的一些事视而不见。

心理学家丹尼尔·西蒙斯和克里斯托弗·查布里斯设计了一项实验。

首先，研究人员让所有的被试看一场篮球比赛的录影带。在这场篮球比赛中，一个队的队员身穿白色球衣，一个队的队员身穿黑色球衣。

然后，研究人员要求这些被试记下穿白色球衣的队员们投篮的次数。

为了记录最准确的数字，被试们很自然地都把注意力放在了穿白色球衣的队员身上。

篮球赛放映一段时间后，研究人员让一个装扮成大猩猩的人到场地中间（所有被试都能看见的地方）走了一圈。几分钟后，“大猩猩”又跑到场地中间，东走走，西逛逛，甚至还停下来使劲地拍打自己的胸脯。

半场的篮球赛结束后，研究人员收集了被试的记录结果，发现大部分被试记录的投篮次数与实际投篮次数的误差不大，最多只有2个。但是，当被问及有没有在比赛中看到大猩猩时，大部分被试都说没有。

一只大猩猩就站在面前，被试却没有看到它。这是真的吗？确实如此，这是心理学上一个非常重要的实验。这么明显的事实，人们都看不见，那么，现在，你可以想想：你在自己的生活里忽视了什么，错过了什么，以及可能犯了什么样的错误。

## 你选择相信什么，就会成就什么样的生活

一方面只看到你相信的事物，另一方面又对发生在眼前的事视而不见，这样的认知，究竟会怎样影响我们的生活？

可以肯定的是，无论你相信什么，你都会按照下面的步骤建立你的生活状态。

- (1) 你所相信的，限定了你前进的道路。
- (2) 你不断地验证自己的想法。
- (3) 你进入了“相信—看见—确认—行动—验证”的螺旋上升状态。

这个过程在生活中很容易得到验证。

一名业务员，他认为自己每个月能完成10万元的销售业绩，结果他真的每个月都完成了这个业绩——有时任务看起来艰难，他努力拜访新客户，竟然签下了很多新订单，完成了目标；有时任务看起来简单，他在最初的一个星期内就完成了80%的目标，但是在之后的三个星期，一直没有什么成绩，直到月底的最后两天，才签下了两个订单，勉强完成了目标。

一个中年人发现自己患了失眠症，他在每天晚上都强迫自己入睡，但是，不管他怎么努力，都无法睡着。于是，他让妻子帮忙买一瓶安眠药。妻子怕安眠药伤害他的身体，就买了一瓶维生素，回来告诉他这是医生推荐的最新、最有效的安眠药，只要按时定量吃，几分钟就会见效。中年人一听，特别高兴，赶紧吃了一颗。结果，不到十分钟，他就睡着了。

这就是相信的力量。你相信自己会过上什么样的生活，你就能过上什么样的生活，而这个结果，又会成为一个验证你相信的证明，让你更加相信最初的想法。

### 你积极地看待事物，就能获得积极的效果

这是你身体固有的、无法改变的特性：你的身体和心理决定了你只关注到你想关注的，只看到你想看到的。这究竟是好事，还是坏事？确切地说，这与好和坏没有关系，关键看你怎么用它。

你若消极地看待它，就会得到消极的结果；你若积极地看待它，就会得到积极的结果。

你习惯了睡懒觉，但在某一天晚上，你因为某种原因告诉自己

一定要在5点钟起床。尽管这个时间与你平时的起床时间完全不同，你根本不习惯在这个时间起床，但是在第二天5点钟的时候，你还是会准时醒来，并且再也睡不着。不是因为你睡够了，即使你是凌晨4点钟才开始睡的，5点钟你还是会醒来。

但是，如果你在前一天晚上临睡时的想法不是“我要在5点钟起床”，而是“我千万不要睡过了”，情况就会截然不同——第二天你一定会睡过，即使你设定了闹钟，在闹铃响的刹那，你也会在睡梦中准确无误地抓到闹铃，将它关掉！同样的，不要以为你确实需要这么多的睡眠，即使你是前天傍晚开始睡的，你还是可能睡过了。

明白两种结果的根源了吗？积极的结果是因为你将注意力放在了“一定要”上面，而消极的结果则是因为你的想法是“千万不要”。就是这几个字的差别，决定了你是成功者还是失败者。

## 成功者看见成功，失败者看见失败

我们大部分人都很想获得成功，获得幸福！但我们有多少人知道成功和幸福的根本法则是什么？这个根本法则就是：你相信自己能够成功和幸福，然后“看见”它！

三十多岁的亨利没有亲人，没有背景，是一名普通的职员。一天，他的朋友带来一本杂志，上面写道：拿破仑的私生子流落到了美国，并有了儿子，他们也是矮个子，讲着带法国腔的英语……

朋友说亨利可能就是杂志上所描述的“拿破仑后代”。亨利并不知道拿破仑是谁，赶忙到图书馆查看拿破仑的资料，发现拿破仑是



一个让整个欧洲为之颤抖的大英雄。意识到自己可能是这样一位大英雄的后代，亨利觉得自己是有潜力的，不能给祖先丢脸。于是，他开始认真规划自己的生活，并学习他认为应该具备的知识。几年后，他竟然成了一家大公司的董事长。

此时，亨利对自己身世展开了调查，结果发现自己并非拿破仑的后代。但他认为这已无关紧要，重要的是自己获得了成功，并懂得了成功的秘诀。

如果你相信自己有成功的潜力，把目光放在成功上，你就能取得成功，就像亨利一样；相反，如果你看到的不是成功，而是失败，那么结果也必然是失败。

以戒烟为例，据调查显示，只有少数人能永久性地戒掉。因为大多数人都说自己戒过烟，可就是戒不了，从而不会真正下决心改变并付出必要的努力。这就是他们戒烟失败的真正原因。

不仅是戒烟，生活中的其他事情也是如此。如果你总是将目光凝聚在过去的失败经验上或者幻想出来的失败结果上，你就会感觉成功遥遥无期，认为自己不会成功，不会全力以赴，结果也必然如你所愿——以失败告终。

因此，对于一个人来说，最重要的不是他拥有多少机会和资本，而是他的目光在哪里，看到的是成功还是失败。看到成功的人会成功，看到失败的人则会失败。

## ◀ 你有什么样信念，就有什么样的人生

前文描述的那个农夫丢斧头的故事深刻地表现了生活中的一条法则：当你怎么想的时候，你就会得到什么样的结果。但是，生活