

挖掘心灵深处的巨大力量！  
引爆你独一无二的创富潜能！

【全新插图本】

# 做最好的自己

[美] 罗伯特·科利尔 著

马芳芳 译



RICHES WITHIN  
YOUR REACH

 经济科学出版社

# 做最好的自己

你就是你，是这个世界上独一无二的个体。  
做最好的自己，不盲从，不跟随！

认识世界从认识自己开始，  
改变世界从改变自己开始！

此书字里行间蕴含着作者的人生智慧，他提出的这些法则能帮助读者简化自己对生活的理解与感受。反复阅读此书，它将为你敞开一片更为宽阔的心灵空间！

——美国肯塔基大学心理学教授 苏珊·赛格斯特罗姆



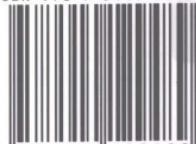
斯坦威微语  
<http://weibo.com/standway>

ISBN 978-7-5141-2948-9

定价：18.00元

上架建议：成功励志

ISBN 978-7-5141-2948-9



9 787514 129489 >

【全新插图本】

# 做最好的自己

RICHES WITHIN  
YOUR REACH

[美] 罗伯特·科利尔 著      马芳芳 译



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做最好的自己 / (美) 科利尔著; 马芳芳译. —北京:  
经济科学出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2948 - 9

I. ①做… II. ①科… ②马… III. ①成功心理 - 通俗读物  
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013092 号

责任编辑: 杨 乔

责任印制: 王世伟

做最好的自己

[美] 罗伯特·科利尔 著

马芳芳 译

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京东海印刷有限公司印装

880 × 1230 32 开 6 印张 80000 字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2948 - 9 定价: 18.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

## 出版者序

### 谁是你命运的主宰？

有位哲人说得好：“如果你不能成为一丛小灌木，那就当一片小草地；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。决定成败的不是你尺寸的大小，而在于做一个最好的你。”人人都想打造完美的自己，人人都渴望成功，那么该如何做呢？

其实，每个人出生时都带着一颗生命的种子，它聚集了生长中的一切能量。你是谁，你的处境、优势、文化程度等，这些都无关紧要，重要的是你的这颗种子能为你带来创造明天的所有能量。

做最好的自己，就要相信自己。如果你希望自己的人生能够一帆风顺、辉煌成功，那么你就要强烈地渴望成功，并要有坚定的决心和持之以恒的精神。要意识到，只要你渴望拥有某种东西，那种东西就会在不远处等着你。如果离开了信念，人就无法再充满信心地期待，内心执着追求的火焰也会黯然熄



灭，坚忍不拔的精神就无从谈起。换言之，想要取得成功，最伟大的法宝便是——相信自己，怀揣信念之魔力。

做最好的自己，就要永葆精神之光。上帝赋予了人类无穷的财富，要想获取这些财富，就必须通过正确的方法。债务和贫困的状态，应该被看做是财富的缺乏、健康的缺乏或其他美好事物的缺乏。当好的事物出现时，困境就会消失，就像你亮起一盏灯，黑暗就随之退守到角落一样。所以，无论你想要什么，只要你相信它，它就会得以实现；你心灵的眼睛能看到什么，你就能得到什么。要知道，愿望之火可以让任何意识和潜意识的过失显现出来，并纠正它们，使它们正常运转。

做最好的自己，就要发挥自己的潜能和智慧。一旦你能控制了自己的思想，你就能有意识地在各种条件下使用它们了。所有的善行，以及你渴望的每一件事情，都产生于你的大脑，你都能通过潜意识充分地了解它们。许多成功人士一生都在与困难作斗争，在别人都选择放弃的时候，他们却仍然坚持必胜的信念，因此，他们终能成功，可见一个人只要有决心，那么年龄、贫穷都不能成为障碍。这也是人类处于危急关头时，不仅可以调动后备动力，而且还能创造新动力的深层原因。

本书还告诉了我们一个重要的信息，那便是思想的力量最初体现为祈祷，但是祈祷的效果往往被认为是超自然的能力。一位教授指出，祈祷其实是科学的力量，它能影响事物，任何一位正常人都具有这种能力。这里所说的祈祷也即我们所说的

意念，作者在文中反复提到此意念，并告诉人们有效利用此种意念，只有强烈地期望掌握这种能力，你才能有足够的精力为之奋斗，最终成功地拥有这种能力。

作者罗伯特·科利尔对我们生存的这个世界及其运行法则颇具独到见解，为我们解答了很多问题：我怎么知道自己做的事情是对的？我如何找到自己的人生目标？等等。字里行间都蕴涵着作者的人生智慧，反复阅读，它将为你敞开更宽广的心智空间。本书与作者的另一本巅峰之作《神奇的秘密》一书相得益彰，前者以后者所阐述的法则为基础，通过进一步分析与思考发现，每个人的内心都潜藏着一个决定我们成功与否的巨人，学会驾驭它们，并使之为己服务，就能达到人生的不同目标。

一个人的成功并不是简简单单靠从天而降的运气，人才是自己命运的主宰。原始信仰告诉我们，我们拥有天赋的主权，有自己的特长和潜质，在多元化成功的模型中，只要主动选择，每一个人都有成功的机会。我们只有做最好的自己，才能不断地超越自我，最后到达成功的彼岸。

# 目录

## Contents

### 第一篇 施展信念的魔力 / 1

#### 第一节 信念的伟大力量 / 3

#### 第二节 每个人身上都有魔力 / 25

#### 第三节 智慧指引你前行 / 38

### 第二篇 激发精神的火焰 / 51

#### 第一节 牢牢把握身边的“救命雨” / 53

#### 第二节 人生充满期待 / 66

#### 第三节 绘制你的寻宝图 / 76

#### 第四节 愿望是成功的基石 / 85

#### 第五节 支配人生的三大金科玉律 / 96



第三篇 发掘自己的无限潜能 / 107

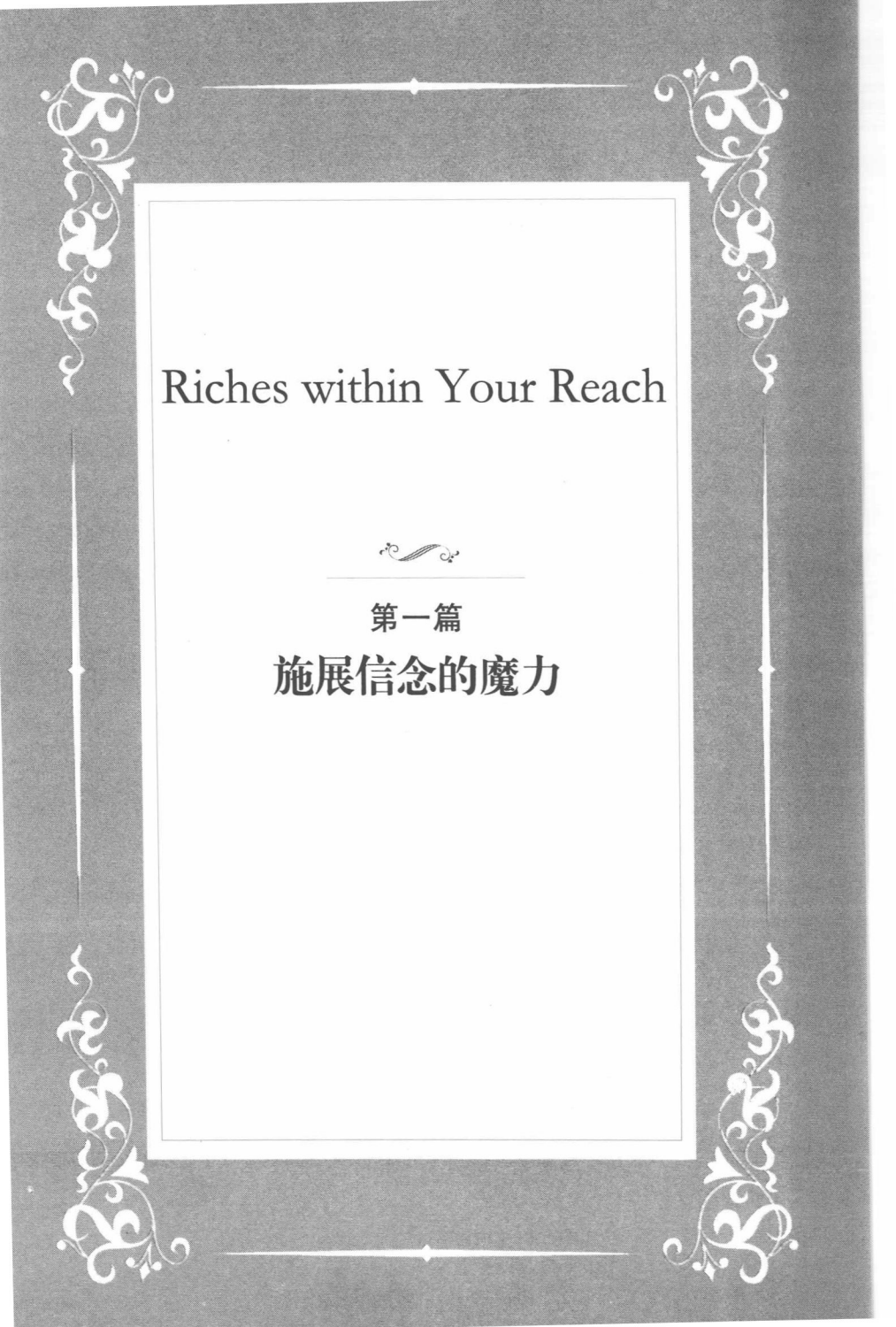
第一节 唤醒你的创造力 / 109

第二节 坚定相信自己的信念 / 133

第三节 坚信自己能行 / 138

第四节 付出就有回报 / 163

第五节 生活在每一天 / 172



Riches within Your Reach



第一篇  
施展信念的魔力



## 第一节

# 信念的伟大力量

“信念”是一个常见的词，你一定在一些布道书或理论书中见过它。但在行为上，“信念”这个词在我们生活的世界里却一直没能被充分重视。

我向你保证，信念的力量与实践中的个人力量颇有渊源。简单来说，“信念”这个词正是推动事业稳步发展的不可或缺之力。

尼奇缝纫机制造厂规模宏大，该厂的总裁利昂·乔尔森如今的身价已高达数百万美元。但是，几年前，他刚从波兰移居美国时，口袋里并没有多少钱，他甚至连一句流利的英语都说不出来。然而，短短数年，他白手起家，脱颖而出，创立了自己的事业。一家报纸报道了他的成功经历，并引用了他在公开场合的讲演：“我前进的每一步都以坚定的信念为督导。它使我既用勤劳的双手工作，也用自己的头脑工作。”

大多数人觉得信念即便不与理性背道而驰，也不过是人脑中的一种观念而已。但我却不这么认为，日常生活中最重要的

理性，难道不是建立在信念的基础上吗？太阳明天依旧会升起，这其实就来自信念，因为有史以来，太阳每天早上升起，所以我们相信明天也一样。

宇宙定律或因果定律告诉我们：“同样的原因在相同条件下会产生相同的结果。”只有接受这一真理时，我们才能真正认识到，事情本该那样，并可以对这种结果进行论证。

让信念的魔力发生在你身上

我的观点或许很肤浅，你完全可以反对它，但它确实是思想法则的有效运用。当然，你可以认为自己知道太阳明天能照常升起。但千万不要混淆了，知道这一点完全是借助了信念的力量。这信念让我们相信宇宙定律的存在，它不仅告诉我们“宇宙万物都要遵循客观规律”，而且还让我们时刻牢记“同样的原因在相同条件下会产生相同的结果”。

在日常生活中，你的一切行为都以信念为基础。你做事自然、本能、连续，所以根本不会意识到信念在你身上发挥作用。比如，每次订飞机票时，你总会有这种想法：“飞机会按票面显示的时间和地点准时起飞。”还会这样想：“本次航班的目的地即票面上显示的地方。”从实际经历中，你能认识到这一切吗？还未发生的事，你怎么可能知道它？你假设一切都很真实，想当然地认为它会这样那样，其实就源于坚定的信念。

你平心静气地登上飞机。你没有同机长和副机长见过面，甚至不知道他们的名字。他们称职吗？经验丰富吗？值得信任吗？这些你都不知道。你是出于对航空公司的信任，觉得他们肯定会选合适的人选驾驶飞机，所以才会觉得机长和副机长一定能胜任这份工作。这一切都建立在你的信念上。你对航空公司、管理、飞行系统、机场设备怀有信心，你将性命都托付给了这种信念。你选择乘飞机出行也是以信念为基础的，你会在潜意识中对自己说：“空难的机会只有万分之一，还比较安全。”你是一个具有正常思维的人，所以，你和大家一样，按照自己的信念办事。你不会站在运输繁忙的铁道上，也不会从高楼大厦纵身跃下，是吧？

你把自己辛辛苦苦赚的钱存进银行，这是信念又一次发挥作用。你卖东西时既收现金又可用信用卡，这表明你对信用卡也十分有信心；你也同样信赖你选择的杂货店老板、卖肉的、律师、医生、员工、参保的公司。这意味着在同一类别中，你对某些个体抱有信任，而对另外一些则不信任。这导致你在他们中间作出不同的选择。如果你认为某人不够诚实、能力甚微或不正派，那么你将不信任他，更不会把重要之事交由他处理。这时，你相信他“错误”的一面，而非“正确”的一面，这种相信也是一种信念。每一种缺乏实际认识的相信，都是一种信念。

你心里明白，假如从高楼的窗户跳出去，轻则受伤，重则



至死。这说明你相信万有引力。还有其他一些定律，如因果定律，你也深信不疑。你相信毒药会残害身体，因此十分小心谨慎，以防误服。或许你对我这种说法持怀疑态度，认为这一切都是“认识”到的，并非仅仅“相信”它们。如果你不加以体验，那么你怎么可能真正快速地“认识”它们呢？我们都知道，未发生的事情，在实际发生前都是无法被体验到的。针对这些事情，我们所能做的，就是“相信”某些结果会发生，此种相信不正是内心树立的“信念”吗？

你无法通过直接检验或纯粹的逻辑推理明确而彻底地“认识”明天或几周后的某一天，甚至明年的今天将发生的事情。但你在意识中仿佛已具有某种认知，为什么呢？因为你的信念。你对宇宙定律和秩序抱有信念；对因果定律抱有信念，相信有果必有因；你对其他自然规律抱有信念。你认识了这类定律，并且相信它，你就对它抱有了信念。比如，你坚定地希望“你过去观察到了某个规律，事情会按照那种规律发展”。你行走于太阳下，所以无法摆脱影子，同样，你也无法摆脱那些关系现在、未来的思想与认识的信念。

往事常常萦绕在你的脑海，而你也将感觉到，信念和理性、智力一样，在你的心中实实在在地占据位置。

离开信念，人就无法信心十足地期待，内心执著追求的火焰也会黯然熄灭，坚韧不拔的精神更无从谈起。人们不会拥有强烈的愿望和持之以恒的干劲，除非有坚定的信念。正是靠这

股信念，愿望和干劲才得以激发并拥有鼓舞人心的力量，从而不断供给人生新活力。

### 信仰疗法十分有必要

信念的力量应用范围广，表现形式各异。在这些领域和形式中，最重要的无疑是“信仰疗法”。

从词义上说，“信仰疗法”是指病人不借助药物和其他物质手段，而依靠内心希望、相信和期待来治愈疾病。以前，它只在宗教信仰中出现，被人们熟知的如“祈祷疗法”、“神圣疗法”。现在，“信仰疗法”已获得大力推广，“思维科学疗法”也被包括其中。

现在，许多人开始应用“信仰疗法”来治疗疾病，并开始把思想状况或信仰状态当做行之有效的原则来对待。当这种原则被用于实践时，思维机制就可以发挥其潜力去抵御并克服以疾病形式表现出来的非正常状态。因此，可以说，形式迥异的凭借个人思维力量进行治疗的方法，都可称为“信仰疗法”。

思维机制的内在力量隐藏在人的潜意识中，这种内在力量服务于你所接受的观点。从本质上说，你所接受的观点就是你内心树立的信念。

从心理学角度来看，形式各异的“信仰疗法”都依赖于暗示。人们在进行“信仰疗法”时，不仅依赖于直接暗示，还要依赖间接暗示。前者指的是个人暗示，后者指的是宗教氛围或

病人合作时的暗示。我们举行大型宗教活动、盛大集会或产生强烈的情绪爆发力，这都是为了产生间接暗示。并且，多人的暗示能力远超过个体的暗示能力。众多信徒聚集起来，集中他们的信念力量时，总能获得巨大成功。

通过以上全面细致地分析，显而易见，暗示的整个过程如下：

1. 在大脑中树立一种观念，并且不轻易动摇它。

2. 对心理暗示所产生的结果给予高度重视。

3. 让潜意识中的思维发挥作用。凭借已得到的暗示，奋发努力地将头脑中的构想变成现实。这个过程至关重要，如果你经历过这一步，那么你就将认识到暗示的巨大力量。

现在，我们懂了，“信仰疗法”及暗示的一切现象，都源于个人的思维信念，它拥有巨大能量。

如果你能遵循上述过程，那么你就可以一直健康，并可以得到人人艳羡的幸福。否则，你就很可能失去健康，与幸福失之交臂。你会长期被疾病侵扰直至生命完结。可以说，在很大程度上，是你所接受的观念和你在内心树立的理想与信念决定了你的身体状况。

在这方面，你可以采纳以下步骤：

1. 积极主动地树立健康、幸福、活力的观念和理想，让它们扎根于你的思维，并开花、结果。努力培养它们，为它们注入充满期望的关注与活力。在潜意识里，把自己看做一个你