



# 超级心理 调节术

关于调节与自我调节及其运用的实用指导读本

[美]马尔福德 著  
江月 编译



中国轻工业出版社

.. 013032949

R395.6-49

42

Thoughts are Things



# 超级心理 调节术

关于调节与自我调节及其运用的实用指导读本

[美] 马尔福德 著  
江月 编译

 华中师范大学出版社

R 395.6-49

42



北航

C1640719

040880810

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

超级心理调节术/[美]马尔福德著;江月编译. —武汉:华中师范大学出版社,

2013.1

ISBN 978-7-5622-5899-5

I. ①超… II. ①马… ②江… III. ①心理调节—通俗读物 IV. ① R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 002866 号

## 超级心理调节术

[美] 马尔福德 著 江月 编译

出品人: 范 军

责任编辑: 胡 维 陈景熙

编辑室: 对外合作部

出版发行:  华中师范大学出版社

选题策划: 人天书苑

社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

电 话: 027-67863040 (发行)

网 址: <http://www.ccnupress.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

字 数: 160 千字

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

定 价: 29.80 元

总 策 划: 段仁国

责任校对: 郑 光

电 话: 027-67867370

电 话: 010-63703381 (发行)

邮 编: 430079

传 真: 027-67863291

电子信箱: [hscbs@public.wh.hb.cn](mailto:hscbs@public.wh.hb.cn)

印 张: 14

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67861321

## 导 读

### 调节身心、改变命运的“吸引力法则”

有这样一个人，他曾被视做无人理解的“怪才”。他的作品充满了奇特的想象力，他研究的对象竟是宇宙间那最玄奥难懂、千百年来无人可以说清的东西——精神。

他有着丰富的经历，从青年时代，他便来到加利福尼亚州，做过矿工、厨师、教师、讲师、作家等，他的知识和理论大都来源于自我学习与体悟。

他曾经像隐士一样生活，无人知道他的存在。他也曾经活跃在圣弗朗西斯科的文学圈和 19 世纪 60 年代波西米亚风潮的圈子中，与马克·吐温、哈特等知名作家结为朋友。

他并不是科学家或者工程师，却对飞机和收音机的出现作出了预言。他的根据并非出自科学上的原理，而正是他所迷恋的东西——人类的精神。他认为，人类那些具有同质化的精神会相互吸引，相互靠近，这种“吸引力”会“物化”为更方便的交通工具、更迅捷的交流方式。

他死于平静的孤独中，他的死因至今仍是谜。他的离去和他本人以及他的思想一样，神秘而离奇……

在他生前与死后的很多年间，他的作品与书籍少有人问津。而今天，这些作品与书籍却被翻印了无数次，激励着无数人鼓起对生活的勇气。还有很多希望走出人生困境的人，从他的思想中得到了启发。

金融危机过后，越来越多的人开始关注他的思想理论，人们急于寻找一种自我改变的方式，以适应变化莫测的世界。2009年，一本书名叫“秘密”的畅销书风靡全球。据说，这本书为人们揭开了关于生命、健康、成功、财富、命运的千年秘密。而这本书的第一句就引用了这个人的名言：

**“你的每个思想都是真实存在的东西——它是一种力量！”**

这个人终其一生都力图告诉人们实现人生成功和幸福的基本原则。他这样对人们说：“改变了你的思想，就改变了你的命运！”

他就是普仁切斯·马尔福德（Prentice Mulford, 1834-1891），19世纪美国“新思想运动”的创始者和代表人物、作家、心理学的先驱、人类灵性的导师。他的作品指导着越来越多的人走出人生低谷，找回了内心的平静，让他们充满力量地迎接一种真正幸福和健康的生活。

那么，在他的作品中，到底会告诉我们哪些生活的真谛和成功的秘诀呢？

和同时代的那些“新思想运动”（New Thought Movement）的领袖一样，普仁切斯·马尔福德是个敢于破除陈规、进行独立思考的人。



“新思想运动”虽然是一次对基督教神学思想的革新运动，但它的影响却远远超出了神学的范围，后世很多心理学家、教育家和励志大师都从“新思想运动”中吸取了营养。

而马尔福德，从他的作品来看，他很可能博览古今，特别是从东方的古老智慧中学习了一些东西去丰富自己的思想。所以，他的思想在我们中国人看来，会有一些亲切的感觉——虽然具体的表述方式不同，但却符合东方民族的一些思维方式：比如“顺其自然”；比如通过一种由内而外的人生修养，去达到一定的精神境界，从而获得事业上的成功。

马尔福德认为，始终有一种“大自然的规律”在掌控着这个世界。对它，马尔福德并没有给出一个固定的名称，他有时称其为“永恒的力量源泉”、“宇宙的终极力量”、“永恒的作用力”，有时又将其定义为“上帝”、“造物主”，或者定义为“无限思想”、“超级力量”、“无限精神”、“最高的神圣思想”……正所谓“道可道，非常道”，马尔福德虽然没有对他自己的“终极之道”给出一个界定，但他认为，我们每一个人都是这种“无限思想”、“终极力量”的一部分。所以，我们每个人都拥有无限的潜能，这种潜能远超出我们自己的想象，我们完全可以运用它，去创造生活中的种种奇迹。

同时，马尔福德给予我们一种类似于“冥想”“灵修”的方法，去帮助我们开发自身的无限潜力，从而获得健康的身体，远离疾病困扰，不断提升智慧，赢取成功和财富，最终获得真正的幸福与心灵的安宁。马尔福德将这种方法称为“吸引力的法则”，他认为，人们的心灵趋向什么，有什么愿望，他们就会最终“吸引”到什么。每个人都可以梦想成真。然而，很多人错用了这种本能力量，于是给自己招来疾病、

不幸和堕落。

于是，马尔福德给人们提供了一系列的具体方法与措施，帮人们从头脑彻底清除旧思想的垃圾，让人们懂得如何去追寻那“向上的吸引力”，向着一切美好、纯洁、强大的事物去靠近。因为只要改变了一个人的思考方式、信念模式和行动方式，就能完全改变他的命运！

# 目录

Contents

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>心理调节术 1：发展心灵的神奇力量</b> | <b>001</b> |
| 为什么我们活得不快乐               | 003        |
| 怎样找到真正的“我”               | 007        |
| 思想是一种强大的“气场”             | 015        |
| 不断发展我们的心灵力量              | 024        |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>心理调节术 2：跟随精神的指引</b> | <b>029</b> |
| 你本身就是个伟大的存在            | 031        |
| 解除旧观念的“咒语”             | 037        |
| 生命的本质是不断创新             | 044        |
| 改变思想，就能改变命运            | 048        |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>心理调节术 3：寻求通向健康的捷径</b>    | <b>055</b> |
| 寻求“身·心·灵”的和谐                | 057        |
| 疾病，其实是个“必要过程”               | 063        |
| 摒弃“使你患病”的旧思想                | 067        |
| 健康，就是力争做完美的人                | 071        |
| <b>心理调节术 4：建立纯净、有力的人际关系</b> | <b>079</b> |
| 不要把血缘变成枷锁                   | 081        |
| 义务，还是爱心                     | 088        |
| 自虐并非“无私”                    | 097        |
| 忘掉他人的错误                     | 103        |
| 远离能毒害你的思想                   | 107        |
| 最高境界的人际交往                   | 113        |
| <b>心理调节术 5：汲取大自然的力量</b>     | <b>119</b> |
| 走进树木的精神                     | 121        |
| 对万物的爱使我们强大                  | 127        |
| 善待动物，就是善待自己                 | 131        |
| 与大自然一起呼吸                    | 134        |
| 过有节奏、有灵性的生活                 | 138        |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>心理调节术 6：主动拥抱成功</b> | <b>143</b> |
| 想获得力量，就“邀请”它吧         | 145        |
| 会正确思考，你就有勇气           | 153        |
| 内心强大的人活在当下            | 157        |
| 不设限，唤醒你学习的潜能          | 164        |
| 成功，需要一点儿“游戏心态”        | 171        |

  

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>心理调节术 7：让生命不断推陈出新</b> | <b>175</b> |
| “上帝从不哀悼往事”               | 177        |
| 活出崭新的自己                  | 188        |
| 不能把财富变成垃圾                | 194        |
| 要坚持你的理想                  | 200        |
| 生命是不断地迈进                 | 204        |
| 新思想让我们“重生”               | 209        |



## 心理调节术 1

---

# 发展心灵的 神奇力量

当你的思想进入正确的轨道，只需要付出一点儿努力，就可以轻松地得到所有物质财富。这时，你会对这一事实感到惊讶不已。特别是当你知道人们实际上通过这种额外的帮助就能得到健康、幸福和物质财富时，你会对他们以前的奔波劳碌的做法感到更加疑惑。

——普仁切斯·马尔福德





## 为什么我们活得不快乐

为什么我们总是过得不快乐？为什么我们的心情时好时坏？为什么我们免不了不时的情绪低落，或者不由自主地大发脾气？对此，普仁切斯·马尔福德告诉我们：那是因为“低级”的、“粗糙”的思想在我们的头脑中占了上风！

也许你很想知道，为什么自己总是在某个时候情绪有些低落？或者有时怒气冲冲而不能自控，无法心平气和地与别人交流？还有，为什么自己的心态时好时坏，容易受到种种因素的影响，无法左右自己的心境？

究竟是什么东西使我们的心灵世界总是出现问题？使我们总是得不到梦寐以求的幸福快乐？

其实，我们生活在世上，总会受到周围环境的影响，特别是周围那些不和谐因素，必然会影响我们的思想。

如果我们重新审视我们早已“习惯”了的这个世界，我们会发现：竟然有那么多过去我们习以为常、视而不见的不和谐因素。

比如，对待我们大自然中的朋友——动物，人类是否真的温和、

仁慈？比如鸟儿，它们本是我们最自由的邻居，它们生来要把巢建在树林里，而人类对森林无节制地开发，却使得它们失去了家园。而那些人工饲养的动物则完全失去了自由，最终失去了在自然界生活的能力。动物本来有着和人类一样的生存权利，可现在它们不能顺其自然地生活，而是以扭曲的方式、按照人类的要求繁衍后代。人们那病态、残忍的欲望，使它们成了餐桌上的美食。我们身边所有的人都吃着这些病态的生物，于是，种种不快乐的因子通过食物会直接、间接地影响着我们的身心。人们的心理也都变得越来越病态，这种病态直接表现为身心的不愉悦。

为了住得更舒服，在冬天，我们的房子、汽车和小船都需要取暖，而取暖所用的燃料会释放出有毒的气体。这种气体与人体散发出的气味融合在一起，会形成更加不利于健康的空气。也许你习惯性地认为，自己理应舒舒服服地躺在床上，享受着冬日里温暖而豪华的家。其实，你却是不知不觉地“享受”着有害的空气，直到身体出现不适才有所察觉。实际上，现今种种人们以为天经地义的享乐方式正在损害着他们的身心健康。

生活在今天的人们一不小心就吃到变质或腐败的食物，也无时无刻不在目睹着野蛮、残忍、不公正的现象，尽管我们假装对这些现象忽略不计，可这些现象无疑影响了我们的心情。

按照自然规律，人应该食用那些细胞机理良好的食物，因为只有新鲜的食物才能给人朝气蓬勃的生命力。可现实却是人们不得不经常食用腐败变质的蔬菜水果，这无疑让人变得忧郁。

物质是精神的载体，我们的思想（或者说精神）所受到的影响，与其“载体”是分不开的，比如食物，比如我们居住的空间。



不仅如此，这些不愉快的思想已经成为在人群中占主导地位、最活跃的思想，而你也正在不断地受到这些思想的影响。

在日常生活中，你可能会在无意中，或者不由自主地就破坏了保证身体和精神健康发展的原则。人从一生下来就对环境具有依赖性，而目前的生存环境是：你一来到世上，就不得不依靠人工制成的对身体不利的食物为生。这种不利影响甚至还会通过遗传传给你的后代……

所谓“思想的载体”——物质，就是用这种方式影响着我们。在生活中，我们已经养成了一些恶习，或者一些思想习惯，除了一点点地改正之外别无他法。比如着急、易怒，胡乱给自己施加压力的习惯。而这样的思维习惯，却已经影响到我们生活的方方面面。这些毛病加在一起，其后果就是将人们的精力消耗殆尽。这就是诱发大多数身心疾患的始作俑者。

无论你是否正在朝着好的或是坏的目标努力，无论你的行为是仁慈的还是自私的，这些坏的思维习惯都会减弱你对种种痛苦以及不良情绪的抵抗力。

只要粗俗的思想（受不良物质生活方式影响所产生的思想）在我们这里占了上风，我们就会不快乐。于是，我们成了这样的人：

我们看待世界的方式是低俗的，我们总是感觉到莫名其妙的压力和不安。

面对选择时，我们无法作出准确的判断，只有事情过后，我们才知道怎么做才对我们有利。

我们感兴趣的东西很少，但是厌恶的东西却很多。我们的恨比爱多，我们总是怀恨在心，不懂得感恩和爱。

我们看不见善，却对邪恶异常敏感，于是我们经常看到或感受到更多的不愉快，自己也因此常常受到伤害。恨和偏见甚至让我们仅仅是听到所恨之人的名字就气得浑身颤抖，其实这样做只会让我们自己受伤。

……

这一切，都是粗俗的思想、不和谐的思想、低级的思想在我们的头脑中占了上风。物质，或者说肉体，在我们这里占了上风。

反之，当我们的精神占上风时，这一切都会大不相同，我们能看清事物发展的趋势，了解什么是对我们有利的，因此也能够将所有有利的事物吸引到我们身边，为我们所用。

我们不再会因为个人偏见无情地把他人拒之于千里之外，我们的爱会比恨多。要知道，如果懂得去敬佩别人，在人性最深处发现善，能够让我们无视邪恶，并赐予我们无穷的力量、强健的身体和不断发展的自我，因为有了爱就有了力量。

那么，到底什么是低级的思想、不和谐的思想？这种思想又是如何产生的？我们有什么天然的力量可以对付它呢？