

吸引力法则

让你成就财富、成功与健康的秘密法则

Law of Attraction

【美】华莱士·D.沃特尔斯/著

沈京会 喻璐/译

提升个人磁场，成就最好的自己



世界级畅销书《秘密》的灵感源泉
被誉为《秘密》背后的“终极秘密”

美国成功学鼻祖教你从改变自己的潜意识开始，改变自己的生活

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

吸引力法则

让你成就财富、成功与健康的秘密法则



【美】华莱士·D.沃特尔斯/著

沈京会 喻璐/译

提升个人磁场，成就最好的自己

Law of Attraction

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

吸引力法则：让你成就财富、成功与健康的秘密法则 / (美) 华莱士·D. 沃特尔斯著；沈京会，喻璐译。

—北京：中国法制出版社，2016. 10

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7845 - 8

I. ①吸… II. ①华…②沈…③喻… 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 (2016) 第 225070 号

策划编辑：杨 智 (yangzhibnlaw@126.com)

责任编辑：韩璐玮

封面设计：杨泽江

吸引力法则：让你成就财富、成功与健康的秘密法则

XIYINLI FAZE; RANGNI CHENGJIU CAIFU、CHENGGONG YU JIANKANG DE MIMI FAZE

著者 / (美) 华莱士·D. 沃特尔斯

译者 / 沈京会，喻璐

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2016 年 11 月第 1 版

印张 / 12.75 字数 / 246 千

2016 年 11 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7845 - 8

定价：29.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话：66033393

值班电话：66026508

传真：66031119

编辑部电话：66038703

邮购部电话：66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010 - 66032926)

华莱士·D. 沃特尔斯及其作品



华莱士·D. 沃特尔斯 (Wallace Delois Wattles) 是美国著名的新思维运动创始人，他倡导人们首先从改变自己的思想开始，从而改变自己的生活。他最著名的四本书：《成就梦想》、《成就财富》、《成就伟人》和《成就健康》^① 至今仍畅销于西方，这四本书讲述了如何从潜意识深处改变自己，提升个人的磁场，塑造吸收力，成就最好的自己，四本经典之作组合起来正好是幸福人生的四大支柱。

作者投身于宗教信仰和哲学研究，研究了众多哲学家包括笛卡儿、斯宾诺莎、莱布尼茨、叔本华和黑格尔等的哲学。由于研究并在实践中推行了他在本书中所写到的原则，使生活有了彻底的转机。本书中，他并没有援引晦涩深奥的哲学理论，而是以一种循循善诱的方式将作者的财富观和致富观娓娓道来。他通过自己的亲身实践摆脱贫困后，便开始著书立说与众人分享他的成功经验。华莱士·沃特尔斯是美国成功学鼻祖，毕生致力于财富、健康、成功方面的写作和研究。

后来的成功学大师如拿破仑·希尔和美国著名成功学导师、演说家及电视节目主持人都从本书当中获益匪浅。

《成就财富》是其创作的作品中最受欢迎的一本。正如华莱士本

^① 原著名为：《How to get what you want》《The Science of Getting Rich》《The Science of Being Great》《The Science of Being Well》。

吸引力法则

——让你成就财富、成功与健康的秘密法则

人在书中所说，这本书献给所有追求财富者。这部近一个世纪前出版的图书，曾经一版再版，对于当今所有想创造财富的人来说无疑是一本有益的入门读物。而且它所揭示的财富原则，也深深启发了包括亨利·福特、比尔·盖茨在内的几代美国人。这本书还是世界级畅销书《秘密》的灵感源泉，被誉为《秘密》背后的“终极秘密”。《成就财富》（又译《失落的致富经典》）与《思考致富》、《世界上最伟大的推销员》一起，并称为世界三大财富奇书。

《成就财富》是专为那些希望获得金钱的人而写，《成就健康》则是专门献给那些希望拥有强健体魄的人，那些希望获得一本实用的指南手册的人。作者以清晰明了的语言，为读者们阐释了放之四海而皆准的生命准则，以及如何使用这一准则，从而获得完美的健康。通过学习本书对健康独特角度的透视，你会学到以一个完全崭新的方式去看待健康与疾病，对自身及生活方式进行准确的评估，然后采取行动，调整积极向上的心态，做出对自己的健康有利的各种选择。相信通过这本书，你能得到的不仅是健康，更重要的是，领悟生活的意义。

目 录



第一部 成就梦想	001
第 1 章 成功是什么?	002
第 2 章 思想与意识——成功的利器.....	005
第 3 章 好的方法令你事半功倍.....	008
第 4 章 认清自己.....	011
第 5 章 一切为我所用.....	015
第二部 成就财富	017
引文.....	018
第 1 章 致富的权利.....	020
第 2 章 致富有道.....	023
第 3 章 人人有创造财富的权利.....	027
第 4 章 创造财富的首要法则.....	030
第 5 章 丰富生活.....	032
第 6 章 如何获得财富.....	035
第 7 章 以特别的方式思考.....	039

吸引力法则

——让你成就财富、成功与健康的秘密法则

第 8 章	如何驾驭意志	042
第 9 章	进一步发挥意志的作用	046
第 10 章	以特别的方式做事	049
第 11 章	有效的行动	053
第 12 章	进入适宜的创业领域	057
第 13 章	财富积累的印象	061
第 14 章	升华的人格	064
第三部	成就伟人	067
第 1 章	任何人都可以成为伟人	068
第 2 章	遗传和机遇	071
第 3 章	能力的来源	074
第 4 章	感知真理与智慧	077
第 5 章	摒弃个人狭隘，为迈向伟大作准备	079
第 6 章	社会观点	081
第 7 章	个人观点	085
第 8 章	奉献	088
第 9 章	与大自然的伟大目的融为一体	091
第 10 章	抱有坚定的理想	093
第 11 章	不断行动，实现自我	096
第 12 章	匆忙与习惯	099
第 13 章	没有思想，就无法真正伟大	102
第 14 章	在家中的行为	105
第 15 章	在家外的行为	108
第 16 章	进一步的说明	112
第 17 章	有关思想的更多内容	115
第 18 章	应当如何看待伟大	119

第 19 章	对进化的一种观点	122
第 20 章	使自己成才，是你的天职	125
第 21 章	脑力练习	128
第 22 章	成就伟人综述	132
第四部	成就健康	139
第 1 章	健康法则	140
第 2 章	信念的基础	144
第 3 章	生命与其有机构造	148
第 4 章	我们要思考什么	151
第 5 章	用信念治愈自己	156
第 6 章	意志的运用	159
第 7 章	与万物协调而获得健康	163
第 8 章	心理活动的总结	166
第 9 章	我们什么时候吃	168
第 10 章	我们该吃什么	172
第 11 章	我们该怎样吃	176
第 12 章	什么是饥饿，什么是食欲	180
第 13 章	小结：坚持理念，有规律地生活	183
第 14 章	挺直身体，做深呼吸	186
第 15 章	自然睡眠，补充生命力	189
第 16 章	补充说明	192

第一部

成就梦想

人类的才能是用来获得成功的工具。少数人之所以成功，是因为他们有效地运用了这个工具，而大多数人虽然同样具有良好的才能，但是却失败了，那是因为他们对自己的才能运用得并不到位。成功者的身上有某种东西，使其能够有效地去运用自己的才能。在通往成功的路上，所有的人都必须对这种东西加以培养。

第1章 成功是什么？

如愿以偿即为成功。成功是结果，源自对原因的运用。无论境况如何，成功大致都是相同的，不同的是成功之人的心中所愿，而不是成功本身。成功基本上是相同的，无论是获得健康、财富、发展，还是地位。成功是成就，无论所成就的是什么。类似的因总是产生类似的果，这是自然规律。因此，既然无论境况如何，成功都是相同的，那么各种境况下的成功原因就必须也是相同的。

成功的原因始终都在成功者身上。你会明白这肯定是真的，因为如果将成功的原因归于大自然，归于成功者身外，那么处在类似地方的所有人都会成功。成功的原因并不在于个人周围的环境，因为如果是这样的话，在特定半径范围之内所有人都会取得成功，而成功与否就完全在于你是否住在附近。但我们可以看到，环境几乎相同的人、住在相同地方的人会表现出不同程度的成功与失败。因此，我们就知道成功的原因一定是在于个人，而不是在于别的什么地方。

所以，完全可以肯定的是，如果你能够找出成功的原因，将其发展到足够的程度，并适当地运用于你的工作中，那么你会取得成功。如果在任何地方发生了任何形式的失败，那要么是因为运用不充分，要么是因为运用不恰当。成功的原因是你心中的某种能力。你能够将无论什么能力都发展到无

限的程度，因为心理成长是没有止境的。你可以无限地提高这种能力，使其强大到足以使你去做自己想做的一切，得到自己想得到的一切。而当它强大到足以使你学会如何将其用于工作时，你肯定就会成功。你所要了解的就是什么是成功的原因和如何对其加以运用。

培养工作中使用的特殊才能，这是不可或缺的。我们并不指望没有经过音乐才能培养的随便什么人都能成为成功的音乐家。而期待一个技工不经机械才能培养就取得成功、一个牧师不经宗教理解力和语言运用才能的培养就取得成功或一个银行家不经金融才能培养就取得成功，这是荒谬的。在选择职业时，应当选择需要运用你最强才能的职业。如果具有出色的机械能力，但不具备虔敬之心且不善言语，就不要试图去布道；如果有品位和才能，可以将各种色彩和织物组合成为漂亮的装饰和服装，就不要去学打字或速记。应当选择能够发挥你最强才能的职业，竭尽全力来培养这些才能。但即便如此，也并不足以确保成功。

有些人具备良好的音乐才能、出色的机械能力、深深的虔敬之心和流利的语言运用、敏锐和具有逻辑性的头脑，但是他们作为音乐人、作为木匠、铁匠或技工、作为牧师、作为律师等却终究一事无成。你在工作中所运用的特殊才能是你所使用的工具。但是成功并不仅仅依赖拥有良好的工具，而是更多依赖使用和运用工具的能力。务必要确保你的工具是最好的，且处在最佳状态，这样你才能将任何能力培养至任何所需要的程度。

运用音乐才能带来音乐方面的成功；运用机械才能带来机械方面的成功；运用金融才能带来银行业务方面的成功，等等。而运用这些才能的或者使这些才能得到运用的就是成功的原因所在。才能是一种工具，而工具的使用者是你自己。而在你身上能够使你以正确的方法并且在正确的时间和地点

吸引力法则

——让你成就财富、成功与健康的秘密法则

去使用这些工具的，就是成功的原因。那么在人身上使人能够成功地运用自己才能的东西究竟是什么？将在下一章进行阐明。



在此之前，请树立起牢不可破的信念：你能成功的。是的，你能的。如果你仔细研读了上述内容，你就会确信你能成功的。而确信自己能够成功是取得成功的首要前提。

第2章 思想与意识——成功的利器

人类的才能是用来获得成功的工具。少数人之所以成功，是因为他们有效地运用了这个工具，而大多数人虽然同样具有良好的才能，但是却失败了，那是因为他们对自己的才能运用得并不到位。成功者的身上有某种东西，使其能够有效地去运用自己的才能。在通往成功的路上，所有的人都必须对这种东西加以培养。

问题是：那是什么呢？

很难找到一个确切的词来表达它，叫它作“泰然”吧，但它又不仅仅是泰然，因为泰然是一种状态，而这种东西既是状态，也是行动；叫它作“信心”吧，但它又不仅仅是信心。它是一种自觉的能力，又是一种主动的意识，我们把它叫做“能力意识”。

能力意识指的是：你知道自己能够做某件事情并知道如何去做这件事情。如果你明白你能够成功，并知道如何去成功，那么成功就已经在你的掌握之中了。因为如果你知道自己能够做某件事情和如何去做，并且付出了努力，你就不可能做不到。当你具有全面的能力意识时，你就会以一种绝对成功的心态去对待眼前的任务。每个想法都将是成功的想法，每个行动都将是成功的行动，这样的话，你所有行动的总和就不可能是失败。

我在这些课程中所要做的就是：教会你如何培养自己的能力意识，以便

吸引力法则

——让你成就财富、成功与健康的秘密法则

让你明白你能够做到你想做的事情，同时还要教会你如何去做到你想做的事情。请再看一遍上一节，这一节通过无可辩驳的逻辑证明了你能成功，并且说明了别人头脑中有的，你头脑中都有，区别只是在于发展。在大自然中，所有的事物都是在发展的，成功的因素就在你身上，是能够充分发展起来的，你必须相信你是有可能成功的。但是，相信自己能成功还不够，你还必须知道自己能成功。潜意识和意识都必须知道这一点。有这样一种说法：“认为自己能行，你就行”，其实不然；说“知道自己能行，你就行”也不正确。因为潜意识往往会把意识已绝对知晓的东西完全搁置一旁，不予理会。但是，“潜意识知道自己能行，你就行”，这倒是真话。人们之所以失败，是



因为他们在客观上认为自己能够做到，但是在潜意识上不知道如何去做到，而且有可能在潜意识中一直怀疑自己是否有能力取得成功。必须消除这些怀疑，否则它们就会遏制你的发展。

潜意识是运用才能的能力源泉。如有任何怀疑，就会使这种能力受到压抑，行动就会软弱无力。因此，你的第一步必须是给你的潜意识留下这种印象：你能行。这必须通过反复暗示来实现。请大家每天在睡觉前做以下的脑力训练：安静地冥想，想象潜意识心态渗透了你的全身，就像水渗透海绵一样；然后带着热切的感情说：“我能够成功！凡是对任何人来说是可能的事情，对我也一样可能！我是成功的！我的确成功了，因为我充满了成功的能力！”一遍一遍地重复，直到你的内心被一种领悟完全充满，即你能够做到你想做的事情。你能的，其他人曾做到过，而且你能够做到的比任何人都多，因为别人并没有发挥出他们所应有的能力，你完全能够取得比你之前的任何人都要大的成功。

将以上自我暗示坚持不懈地练习一个月，你将会发现自己身上有了那种东西，那种能够做到你想做的任何事情的东西。这样，你就为下一章做好了准备，这一章将会告诉你如何着手去做你想做的事情。但是，要记住，你应当首先把这种“我能行”的领悟牢牢地印在你的潜意识中，这是绝对必不可少的。

第3章 好的方法令你事半功倍

在将“我能够做到我想做的事情”这一信心充满自己的内心之后，接下来的就是方法问题了。你知道自己能够做到的，如果以正确的方式进行的话。但是，哪种方式才是正确的方式？

有一点是肯定的：想获得更多，就必须对你现有的东西加以建设性地运用，而你不拥有的东西，你是无法使用的。因此，你的问题是如何对你已有的东西进行最具有建设性的运用。不要浪费任何时间来考虑将有的东西，只需考虑如何运用你现有的东西。如果你对自己现有的东西进行最完美的使用，你的进步就会更加迅速。事实上，你进步的快慢取决于你的运用是否完美。很多人之所以停滞不前，或者进展十分缓慢，就是因为他们仅仅是在对现有的手段、能力和机遇加以部分运用。

以下这个类比能比较形象地说明问题：在进化过程中，松鼠将自己的跳跃能力发展到了极致。而后，它们为前行所作的继续努力的结果是产生出飞鼠，它拥有一张薄膜，可以与双腿结合起来形成一种降落伞，让自己能够滑翔一段距离，从而超出了普通一跃的范围。只需通过对功能加以完善和延伸，就实现了从一个发展层面到另一个发展层面的转变。如果松鼠没有不断地越跳越远，就不会有飞鼠，也不会有飞行能力。对跳跃能力的建设性运用产生了飞行。如果你的跳跃仅仅达到了自己能力的一半，你就永远也不会飞。

按照这一原则，你只能通过超越现有层面才能够进步。你必须完美地做到现在能做的一切，然后你才有能力做你目前所不能做到的以后的事情，这是所有生命的一条经久不衰的普遍规律。首先要完美地做到你现在能够做到的一切，并坚持下去，直到做一件事情变得易如反掌，使得你在做完之后还有剩余的力量。然后，你就可以用这种剩余的力量去掌握更高层次的工作，并开始增强你与环境之间的相互和谐。

应当进入一个能够发挥你最强才能的企业（即便要从最底层开始），然后你才能将这些才能发展到极致。应当培养能力意识，以便你能够成功地运用自己的才能，完美地做好你在目前的位置所能做的一切。不要去等待环境发生变化。你获得更好环境的唯一途径就是对你现有的环境加以创造性地运用。只有对你目前环境的最完美的利用才能够使你处在更加理想的环境之中。

如果你希望扩展自己当前的业务，应当记住，你实现这一目标的唯一途径就是以最完美的方式做好你现有的业务。当你的精力对于完成你的业务绰绰有余时，那多出来的部分将会为你带来更多的业务。在你完满地完成你现在所必须完成的一切之前，不要去追逐更多的东西，因为得到了过多工作或业务却没有精力去完美地完成，是有害无益的。记住，只有把你本职的工作做得完美，才有机会拓展你的领域，使你接触到更大的环境。

要记住，使你能够得偿所愿的原动力是生命力。因此，你只能通过运用一条普遍规律来得偿所愿，这条规律就是：每当某种生物体已经能够在某个特定层面完美生存的时候，过剩的生命力就会将该生物体提升至下个更高的层面，而所有生命力都是遵循这条规律不断发展，去获得更加充分的表现。你如果能够将自己充分地投入当前的工作中，来出色地完成工作，那么你的