



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

48



创造奇迹，改变自己的命运，
需要这些简单方法！

这辈子 你能活得更好

The Magic of Believing

【美】克劳德·布里斯托 著
林 博 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

48

一辈子 你能活得更好

The Magic of Believing

【美】克劳德·布里斯托 著
林 博 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

这辈子你能活得更好 / (美) 布里斯托著; 林博译. -- 北京: 新世界出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5104-4208-7

I. ①这… II. ①布… ②林… 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064504号

这辈子你能活得更好

作者: [美] 克劳德·布里斯托

译者: 林博

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市兴达印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/32

字数: 150千字 印张: 7.5

版次: 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-4208-7

定价: 20.00元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

*The Magic of
Believing*
前 言 这辈子你能活得更好
PREFACE



这是一本曾经让数百万人得到鼓舞和改变的书，这是一本一直畅销不衰的经典作品，现在它摆在您的面前。我想，您一样会从中受到启发，并使您的事业和生活驶向胜利的航道。

我第一次踏上美国的国土时是在1966年，我是来读大学的。当我孤身一人来到这个遍布机遇的国度时，囊中空空，英语也说得结结巴巴。那时，我想到生存问题，想到学费怎么交，感觉自己的境况艰难极了。就这样，我有了畏缩的心思。

可是，小时候母亲告诉我的话在耳边响起：“要是希望成为伟人，就要和伟大的人在一起。”她是想告诉我，你要是希望得到快乐，就必须经常接触快乐的人；你要是想得到成功，就要时常在成功的人旁边；你要是想将自身才能激发出来，接触的人就要是那些思想积极而伟大的人。当然，高水平的书本知识也是要学习的。

我决定按照母亲的话行事。为了学习怎样获得成功，我到处找寻可以启发我对成功真谛有所领悟的人。努力了一段时间，发现《这辈子你能活得更好》一书为众人推崇，我就找来认真阅读，于是，一条属于我的成长之路就展现在了我的面前。

这个时候，我正需要克劳德·布里斯托提供的鼓舞和

支持。“暗示法则”对于提高做事效率的神奇效果，被它用一种浅白而又让人赞叹的方法揭示出来。我自信潜力得到了释放，我还学到了维持这种信念的一整套行之有效的办法。例如，布里斯托就讲述，他如何经常在不意中，顺手拿过每张纸，把美元符号画在上面。你是不是觉得很奇怪？不错，然而这不是盲目的动作，却是一种非常有效也非常简单的手段，能让信念的力量得到强化。后来，我也把这一招用得驾轻就熟！

布里斯托的“卡片法”，的确让很多公司和个人达到了他们的目标。他的“镜子技术”也在被我反复使用，并在很多演讲中对之反复提倡。然而，这本书不仅仅是综合了一些激发潜力的技巧。先对信念的魔力加以服从，然后才有这些重要的技巧。

失败和胜利充斥着每一座人生舞台。用一个词就可以概括造就成败的所有原因：信念！布里斯托告诉我们，只要你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人，而且他还证明，潜意识的想法，被一种他称作“心理描绘”的技巧进行加工，完全能够成为现实。他劝告读者，自信者和成功者都有一种近乎本能的积极态度，那就是抢占生活的先机。不是那些最有才华的人创造了世界上最杰出的成就，那些敢于冒险、勇于迎接挑战并坚持不懈的人才是真正的创造者。要做到这一点，我们就必须有坚定的信念。

做好开发智力潜能的准备吧，就像我曾经做的那样！做好准备吧，来学习克劳德·布里斯托那充满神奇魔力的信念！信念是我们每个人都可以树立的，然而如何树立信

念，却知之者甚少。只要将冲动抑制住，对抗别人对你的影响，你就能够成为那唯一的一个人，那利用自己的力量改造自己的人。要想改变自我，你先要有梦想的意愿，先要有树立信念的意愿。你取得的成就的大小，取决于你信心的强弱。《这辈子你能活得更好》的所有真谛，尽在于此。不要抱着想去理解别人的目的来读这本书。你要抱着想在生活和事业中运用信念的魔力的愿望，来读这本书。

的确，克劳德·布里斯托的这本书不是泛泛之作，它是一部伟大的作品。关于如何制定和实现目标，它将告诉你一个被实践检验过的秘诀。就像布里斯托所说的：要一遍遍地阅读本书，直到将里面的原则和方法完全融入自身的思想和生活。唯其如此，当人生的挑战来到你面前时，你就能在现实中发挥出自己所有的潜能。

尼多·R. 奎贝恩^①

^① 尼多·R. 奎贝恩，美国著名演讲家、作家，身兼北美数家大型公司顾问。同时，他曾担任全美演讲家协会会长，并荣获多项大奖。现居北卡罗来纳州的海波因特。

The Magic of
Believing
这辈子你能活得更好

目 录

CONTENTS



前 言.....	001
----------	-----

第一章 信念是最强大的力量	001
---------------------	-----

在茫茫宇宙中，有没有一种力量、基准、能力或科学（或者叫其他什么名称），它被少数人所掌握，它能战胜困难，它可以开启成功的大门？我认为存在这样的东西。这一问题我将在这本书中给出全面的论述，我要做的是让你能够了解它，让你可以运用它的力量。

第二章 激发出思想的内在能量.....	027
---------------------	-----

你的思维方式是怎样的，会体现在你走的每条路、每个动作、一言一行和衣着打扮中。懒散的思维导致举止的懒散，而内部力量和信心，则造就了机警而诚挚的仪表。内心有什么，才能把什么展示给外界。自身的思维塑造了你。你是什么人，取决于你愿意成为什么人。

第三章 潜意识能给你带来什么.....	053
---------------------	-----

我们的头脑里存在着两种思维，一种是有意识思维，处在意识的上方；一种是潜意识思维，处在意识的下方——通过某种方式，二者相互配合、关联。

第四章 重复暗示：让你的潜意识动起来 063

理智也无法抗拒这种反复暗示的强大力量，它对我们的感情和感觉直接发挥作用，并在我们的潜意识中深深扎根。所有成功广告的基本原则就是反复持续的暗示——让你先对它信任，随之蛊惑你急切地买下它。

第五章 用精神图景强化潜意识力量 091

莎士比亚说：“要是没有优点，那就想象出一个吧。”在想象优点时，你就把这个优点印在心里。先要在想象中描述自己想成为的那个理想中的人，然后才能成为那个人，要是始终坚持每天看着这幅图景，有一天你就会成为那个人。

第六章 镜子技术：引爆你的潜意识 127

你能够以不同的形式运用“镜子技术”，而让自己获得各方面的提升。你要是姿势粗陋，或者谈吐庸俗，在镜子前面进行练习，你就会看到奇迹的诞生。你在镜子里看到的你，就是其他人眼里的你，你能够任意塑造自己的形象，无论是希望以什么样的姿态出现在众人面前。

第七章 思维反射原理创造的奇迹 147

只要你坚信别人对你友善，他就会如你想象般的待你友善——所以，要永远牢记：我们思维映射反射了什么，别人就会给我们回赠什么。

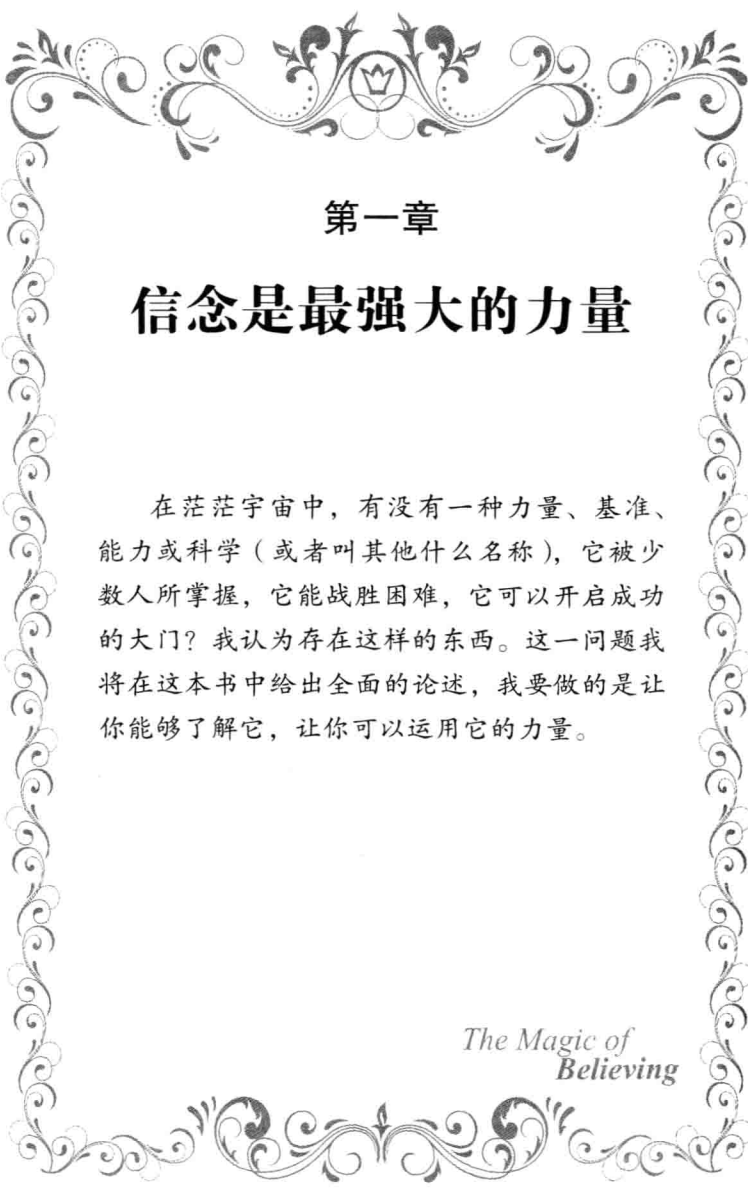
第八章 聪明女人都要懂的成功法则 175

我读到过一位女士的文章，她对美国女性“总是没有好运气”无比抱怨。我开始意识到，在这个时代，女性要是“总是没有好运气”，只能是她们自身出了问题。那么，她们身上到底出了什么问题呢？

第九章 伟大的成功来自于积极的思想

和积极的行动 211

思想的创造性和主动性，能带来积极的行动，会使目标就此实现。然而，不仅仅是行动中蕴涵了真正的力量，思想的力量更为强大。请时刻牢记：“不管人的心里想的是什么，它最终都会成为现实。”



第一章

信念是最强大的力量

在茫茫宇宙中，有没有一种力量、基准、能力或科学（或者叫其他什么名称），它被少数人所掌握，它能战胜困难，它可以开启成功的大门？我认为存在这样的东西。这一问题我将在本书中给出全面的论述，我要做的是让你能够了解它，让你可以运用它的力量。

*The Magic of
Believing*

在茫茫宇宙之中，有没有一种力量、基准、能力或科学（或者叫其他什么名称），它被少数人所掌握，它能战胜困难，它可以开启成功的大门？我认为存在着这样东西。这一问题我将在这本书中给出全面的论述，我要做的是让你能够了解它，让你可以运用它的力量。

你了解内心的力量吗？

我在 13 年前到过洛杉矶，针对金融界人士进行了一场演讲。听众中有一家大型报纸的一位金融编辑，他后来还将我的另一本书《唤醒心中的巨人》读完了，然后如此写道：

“某种有着神秘特质的东西已经被你从宇宙中得到——神奇的巧合能被此物所解释，人们获得幸运的奥秘也能被此物所揭示。”

我发现，某种实用而可行的东西被我偶然获得，然而当时以及现在我都不觉得它有哪些神秘的地方，只不过感觉大多数人还没有知道它而已。这个东西在好几百年以来，一直只是被几个幸运者所获得，可是不知是什么缘故，一般人现在对它的了解还很不够。

数年前，我用演讲和撰写小册子的方法，对这门学科加以传授，对于普通人能否领会它我并非信心十足。可是现在，事实证明，这门科学的运用让有的人收入成倍增加，

他们成功地建立了自己的事业，在社会上寻到了立足之地，巨额的财富也被他们创造了出来。这使我确信了，每一个智商没有缺陷的人，只要能真正挖掘自己的力量，什么样的成功都是有可能实现的。虽然很多人催我将第二本再写出来，我却一直没这么干，直到将我的第一本书卖出了很多的那位出版商差不多对我“凶狠地威胁”道：

“为了让那些退役的男女人，让那些在‘战后’社会中拼搏的人得到鼓励，用深入浅出的方法将你的知识传授给他们，是你不可推卸的责任，光有《唤醒心中的巨人》那本书里面的知识是不够的，你演讲中的那些新素材也要包括进去。每个有理想的人都想获得成功，而你帮助所有人的能力也已经得到了充分的证明。将这些知识毫无保留地传给他们吧，现在时机已经成熟了。”

我需要一定的时间才能下定决心。然而，我是一名老战士，第一次世界大战中我的很多时间都是在法国和德国的战场上度过的；我是一名为退役军人提供服务的官员，还曾是一个国家委员会的成员，旨在帮助退伍军人获得正常的生活。这让我觉得，对很多人而言，当他们回到曾经长期离开的现实社会，再想在这里获得理想中的成功，不是那么容易的。于是我写下了这本书，对信念的力量给予更详尽的揭示，希望能对他们，对所有心怀理想的人有所帮助。

有个事实我深深明了：有一些强大的势力作用于这个国家。我们被这些势力所控制，而使得美国得以在世界各国中崛起的那种竞争体制也逐渐让位于他们的某种等级严

格的统治制度。个人思想和创造精神与这些势力格格不入，而自从这个国家被先辈所创立，整个旧世界的堡垒都受到了这些精神和思想的勇敢挑战。我坚信，先辈们的精神财富我们一定要继续坚守，因为若不如此，我们就会看到，不管我们做了多少，少数当权者都骑在我们头上，我们就成了有实无名的奴隶。所以，即便为了促进个人的思想和行为，我也要写这本书。

走近神秘主义者

因为考虑到也许有些把我称作“疯子”或“怪人”的人会看到这本书，所以，我不得不首先声明：半个世纪的风风雨雨我都挺过来了，商场厮杀的经验我也积累了很多年，报社记者也是个我颇不陌生的行当。专访警察部门是我记者生涯的起点，这要求我必须以事实说话，任何主观臆测都不被允许。在一家大型都会报纸，我当过两年的宗教栏目编辑。这段时间内，我跟牧师、各教会及流派领袖、心理医生、神学大师、唯灵论者、基督教科学派的学者、新思想运动主义者、一元论领袖、太阳及偶像崇拜者都有深入接触，甚至个别异教徒我也没落下。

当时正在美国旅行的英国著名福音传教士吉普西·史密斯，我经常是没日没夜地站在他的讲台边。对那些跌跌撞撞地沿走廊而行的人，那些默默地啜泣的人，那些疯狂地喊叫的人，我感到很是惊讶。

当我陪着警察应对暴乱分子的喊话，看到有些教徒忽

然发狂般地将一个火炉踢翻，想要把自己的会议厅烧掉时，我不得不再次惊讶。虽然各种唯灵论者的会议我参加过不少，然而当初次参与震颤派教徒的会议时，我还是很惊讶。在周三的夜会上，当听到基督教科学派学者讲述其证据时，我依旧惊讶。当看到一群人在山上流下的冰水中浸泡着，一边欢呼着“哈利路亚”一边被冻得牙齿咯咯作响时，我仍然惊讶。我参加印第安人的祈雨仪式和庆祝舞会时，又要惊讶。我也曾因为比利·桑德而惊讶，就如同此后我因为艾米·森普尔·麦克弗森而惊讶一般。

“一战”的时候，我在法国，那里的农民信仰之朴实，及其村里老人的精神状态让我惊讶。对于所谓“卢尔德奇迹”的描述，和另外一些圣地奇迹之类的传说，我也很感兴趣。我曾到过一座著名的古罗马教堂，看见衰老的男女为了目睹某个圣坛，差不多从长长的台阶上跪着向上时（即便对于受过专业体能训练的年轻人而言，如此这般的爬行也很困难），我也感到惊讶。

因为某些原因，摩门教徒我也与之有过交往。当信念和金盘的启示在约瑟夫·史密斯的故事中被讲述出来的时候，我惊讶了。同样让我感到惊讶的，还有被激怒时会脱掉外衣的加拿大西部的杜霍波尔教徒。很多有关“卡乎那斯”威力的传说流传于夏威夷，据说人们的生死能够被他们用祈祷左右。我对这些“卡乎那斯”拥有的神奇力量有着深刻的印象。

当记者的时候，我曾亲眼目睹，在法庭上，当着众多满是嘲讽的人的面，一位著名的巫师要展示神迹。法官允

诺巫师，只要“神灵”能现身法庭并说话，就将其释放。可是，巫师失败了。个中原因让我觉得奇怪，因为在此前，在重要的降神大会上，追随这位巫师的人曾就此有过成功的试验。

此后多年，就警察们私下说的“算命伎俩”的东西，我需要写一个系列报道。从吉卜赛相面师、水晶球占卜师，到星相学家和招魂巫师，我都进行了走访。据亲戚告诉我，我的过去、现在和将来都能被年长的印第安“向导”所知道，当然这未经我的证实。

有几回，我在医院病房中住着，旁边有的人死了，而还有一些好像病情更重的人却没死，而且眼看就要康复了。我还听说，有的人在几天之内就战胜了部分瘫痪的顽疾。我还知道有这样的人：他们说，想要治好风湿病或关节炎，只要把一个铜镯子戴在手腕上就行，还有些人对精神疗法很信服。手上的疣突然消失的故事我也听过，这来自于我的亲戚和密友。还有不少我耳熟能详的故事，如有的人被响尾蛇咬了很多下，但仍然没死，另有不少关于神秘的康复事件和偶然事件的传奇故事。

另外，历史上不少伟人的生平是我熟知的，各行各业的杰出人物我也遇见并采访过很多。我经常在想，他们获得伟大成功的原因到底在哪里？我知道，有的棒球队和足球队水平很一般，然而有些教练却率领着他们获得了胜利，教练的神秘力量到底是什么？在经济大危机的那段时间，有些营销组织在受到巨大冲击之后，突然局势就扭转了过来，并比以前更成功。