

能量改变命运

每句话 都有力量

(美) 奥斯瓦德◎著
王静涵◎译

EVERY WORD
HAS POWER

 吉林出版集团
 北方妇女儿童出版社

能量改变命运

每句话 都有力量

(美) 奥斯瓦德◎著

王静涵◎译



吉林出版集团



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每句话都有力量 / (美) 奥斯瓦德著 ; 王静涵译.

— 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5385-5473-1

I. ①每… II. ①奥… ②王… III. ①语言艺术—通俗读物②成功心理—通俗读物 IV. ①H019-49 ; B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第069022号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字: 07-2010-2478

EVERY WORD HAS POWER: Switch on Your Language and Turn on Your Life

by Yvonne Oswald

Copyright©2008 by Yvonne Oswald

Simplified Chinese translation copyright©2011

by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

Published by arrangement with Atria Books/Beyond Words, a Division of Simon & Schuster, Inc. through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

每句话都有力量

作 者 (美) 奥斯瓦德
翻 译 王静涵
出 版 人 李文学
责任编辑 李少伟 张晓峰
封面设计 大观工作室
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 150千字
印 张 8
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624
网 址 www.bfes.cn
印 刷 北京嘉业印刷厂

ISBN 978-7-5385-5473-1

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

举报电话: 0431-85644803

特别感谢



我要倾注爱与感恩，把这本书献给我生命中最爱的两个人——我的丈夫威尔和我的女儿凯蒂——感谢他们的全力支持和鼓励。

感谢我的出版发行人辛西娅·布莱克和理查德·科恩的眼光以及对我的信任；

感谢我的编辑朱莉·克雷顿的投入和才能；

感谢莱恩·皮尔斯的温情和慷慨；

感谢罗伯特·道尔杰出的头脑和洞见；

还要感谢卡莉·百利和科莱特·巴伦·里德。

他们对生活充满激情，让我钦羡不已。

感谢妈妈露丝和姐妹们珍、瓦尔、特莉娜和安娜与我相伴。

祝福：

伊莱恩·查若和希娜·盖迪，感谢他们多年的忠诚和帮助，也祝福你，与我同路的光行者。

CONTENTS [目录]

特别感谢	3
前言 话语将带给你自由	007
引言 话语的力量	009
第一章 明确抉择的力量	017
第二章 自我肯定的力量	049
心灵魔力（一）	069
心灵魔力（二）	070
第三章 意识的力量	077
心灵魔力（三）	106
第四章 专注与意愿的力量	111
心灵魔力（四）	131
心灵魔力（五）	132

第五章 放下的力量	145
心灵魔力（六）	153
心灵魔力（七）	157
心灵魔力（八）	167
第六章 沟通和理解的力量	177
心灵魔力（九）	184
第七章 人际关系的力量	199
心灵魔力（十）	208
第八章 灵性连结的力量	221
第九章 改变世界的力量	233
附录	247
高能量词语替换低能量词语：	247
最积极的，高能量词语：	249
需要从你的话语中清除的低能量词语：	250
Ho' oponopono改编	251

前言

话语将带给你自由

一切你所说的、所想的话语，都是你在通往幸福的道路上不可缺少的私人交通工具。它们不仅为你确立目标，也帮你设定好到达目的地的速度。

话语能够再创造未来，以此改变你的DNA序列，并且创造量子变化的可能性，让你掌控自己的命运。言辞和思想将塑造你的个性。

请找到你在阳光下的一片土地，现在就开始学习，如何有意识地设计你的人生吧！

引言

话语的力量

你想不想在不到一分钟的时间内消除消极情绪和狭隘思想，为自己获得成功创造更多的机会？

你想不想进入高效能状态，开发大量的身体内部资源，与无限的宇宙相连？

你想不想提高与他人的交谈水平和与内心自我对话的能力，从而轻松有效地满足自己所有的需要。

只要我们进入自我头脑的未知领域，所有这些，甚至更多，都是

有可能实现的。

美国人类学家雷蒙德·伯德维瑟 (Raymond Birdwhistle) 在1970年进行的一项研究显示，当你与他人交谈时，只有7%的交流收获是真正归功于你所说的话语。然而，当你对自己说话时，你的话语将在你人生中生成100%的成果。这是因为，你自己的头脑能令人吃惊地完全理解并执行你的指示。

你已经拥有了交流的能力。交流水平的高低完全取决于你所得到的回应。也就是说，其他人对你的理解或不理解，完全是你自己造成的。实际上，在人生的各个领域，如果想要获得成功，你都必须具备表达自己的能力。

下面的九个章节浅显易懂却又充满变化，告诉你如何改进语言的使用，引领你开创充满收获的人生：让你的交流更得心应手；人际关系更融洽；生活水平更高；心底的渴望得到满足；梦想得以实现。同时，你也会了解到高能量词语和低能量词语的区别，以及它们如何影响你的生活。知识、爱、成功、锦绣前程、健康、幸福，所有这些你应得的都已经是你的了，它们只是在等待着你用合适的词语与它们相连。

进入正题之前，我们先来了解一些背景资料。

交流从哪里开始？

我们都知道，手势与肢体语言的使用早于口头语言，很多研究者认为这种非声音的交流形式早在四百万年前就已经存在了。在那个时候，原始人开始直立行走，双手得到解放，使得“表现型”交流得以实现。

群居与社会化也产生于这个时期。非语言交流的出现——挥手、比划等，可能源于当时出现的，更紧密、更具合作性的社会结构。非语言交流的一个优点是无声。这对于捕猎者来说是一个很好的避免暴露的手段。有意识的非语言交流，如用手指点（用来表现空间意识）不存在于其他灵长类动物群体，因此这也是我们人类与其他物种区别的标志。

实际上，根据德国马普学会（Max Planck Institute）1997年所做的研究，人类儿童在会说话前几个星期就懂得有意识地指点。

人的大脑由三个主要部分组成：爬虫脑、中部脑（或边缘脑）和大脑皮质层，大脑皮质层是人脑最晚进化完成的部分。古老的爬虫脑主要控制身体的运动和生命维持。中部脑主要与情感有关：恐惧，愤怒，爱，喜欢以及交流。这部分又被叫做家族脑或者边缘脑，是人类在开始社会化时进化而来的群体脑系统。它的目的是短期的，主要关注于分辨好与坏，对与错，你的还是我的。它是习惯性的，等级化的，简单化的。这部分的人脑没有想象和增长的能力，因为它以非白

即黑的两极化方式进行思考。大脑最新的部分是大脑皮质层。当然，说它“新”是相对的！它的出现距今已有十五万年或二十万年。也正是随着这部分人脑的进化，语言才以手势的形式产生了。

如今，我们在讲话时，仍会使用手势和肢体语言辅助交流。实际上，我们无意识地使用着肢体语言，占总交流量的55%。不信的话，你可以试试，随便找个人，让他只用词语来描述漩涡是什么样的。

我们所知道的复杂语言只出现在大约六万五千年前。它的起源可以解释为什么智人统治了欧洲穴居人和亚洲东南部的直立人。因为语言的神奇性质——可生成性，使它与其他一切交流形式都不一样。发展出复杂语言的部落能够想象未来，并为他们自己在将来创造一片天地。现在，我们可以优雅而迅捷地回顾历史，畅想未来，我们的幻想可以超越时空的限制，通过一个词，我们可以传达的信息有无限的可能。

然而，在我们现在使用的语言中，仍然有六万五千年前就被创造出来，用于描述感觉和情绪的词。这些词来自于中部大脑的两极化思考。如果我们有意识地改变我们的语言——在与自己 and 他人交流时所使用的词语——我们就能更新自己的神经模式，使其与我们自己更复杂的能力相回应，并有意识地为我们自己创造一个与众不同，更开放，更美好的世界。

语言所具有的很重要的能力是理解和接纳别人的心灵视角。人或

猴子都拥有“镜像”神经元。在看到他人的行动时，“镜像”神经元就会被激活，这很可能是建立“融洽关系”的神经起点。在本书后面的部分，我会告诉你这方面更多的细节。迄今为止，除了灵长类动物外，我们所知道的拥有并能利用“镜像”神经的动物只有大象，海豚和鹦鹉。

开启大脑内的魔法

大脑新皮质（拉丁语为neocortex，意思是“新的皮层”，“新的外壳”）构成大脑皮层最上面的一层，是大脑最后发育的部分。大脑新皮质的信息输入主要来源于大脑额叶，大脑额叶起着调控人的主动性、想象力和社会意识的作用。这一更高级的大脑功能使你与自己的高层意识相联结，幸福的魔法公式也就从这里开启。使用高等脑区会使你的日常生活一帆风顺。拥有了这个魔法工具，你就可以制定目标，设想许多奇妙的可能性。高等脑区的使用可不是为了让你摆脱不开心，而是让你学会利用它，通过清洗语言中由中部脑两级化思维模式产生的词汇，使自己一直处在高等脑区的激活状态——你会发现，以前觉得遥不可及的都是可以实现的。

在第五章，你将学会如何排除过往的低能量情绪和消极信念所产生的干扰模式，从而通过直接进入高等脑区的方式，提高你表现自身

愿望的能力。最新进化的大脑皮层与古老的边缘脑创造性地整合，使你可以开发整个脑系统。

脑中的干扰模式一旦得到清除，大脑皮层中的高级意识便得到开发。你的思维变得清晰。即使事情的发展不尽如人意，你也能始终感受到内心的平静和信任。

实际上，当你达到意识的高级水准时，你的生活会变得更加顺利。那时你会发现，你能一直保持自信的状态，能力充足，有控制力，自主自觉。你能将自己的人类能量发挥到极致。你爱自己目前的身份和状态，并对自我人性的进步充满希望。当你对他人的信任度提升时，想要帮助别人获得成功的愿望也会随之变得强烈。

现在，使用本书提供的知识和方法，你可以去除思想和语言中的低能量词语，将它们转变成高能量词语，从而使你在瞬间，与自己曾经积累的，大量未曾碰触过的知识和能量相联接。

低能量词语与低能量思想和情绪相伴——通常它们是无意识的（我们对它们没有觉察）信念和我们自己持有的思维范式，以及无意识的消极状态，使我们总也不能获得自己想要的成功。我们大多数人都会进行某种程度的低能量自言自语，比如“我还不够好”或“我不配享受幸福、财富”低能量会渗入我们与他人的交流。它还形成内在的静态干扰，使我们的目标和愿望变得更不容易达成。

高能量词语与高能量思想相伴。与低能量词语相反，我们可以练习使用高能量词语，从而把我们的思想和情绪也调整到高能状态。

这样，我们的生活将变得非常简单，积极，充满高能量的人生体验，而且只花最小的力气就可以得到。

学习转变我们内在和外在的对话，去除有局限性的信念以及消极（低能量）情绪。这两方面的结合，可以把清晰而有意图的信号传递给头脑，从而把收益直接回馈给我们。如果我们这么做，我们就能与宇宙意识的量子能量直接建立联系。我们通常称之为上帝，或宇宙思想，超越我们知识领域的纯粹意识。

如果你能在不到一分钟的时间里，清除人生低谷时的消极情绪，或在春风得意时，记住这种满足的感觉的能力，你将作何感想？想象一下，学会有意识地使用高能量词汇，你的生活将会变得多么好。你想不想学习头脑的魔法——瞬间改变你的情绪状态和精神习性的技巧以及相关练习？

这本书提供给我们简单优雅的练习，帮你顺利转变，完全掌控你自己的生活。这些你即将发现的强大的知识将带你进入人类行为科技的新领域。

二十多年来，我作为治疗师和推广者，不断充实人们的生活，实践并教授别人，如何通过语言的力量，提升和转变他们个人的生活和事业。在这里，我将和你分享我在对成千上万来自各行各业的人们进行劝解和心理咨询的过程中所得到的知识，帮你找到达成人生目标的独特道路。

你将学会一个全新，简便的作决定的方法，并取得进步，成长，唤醒所有的积极潜能；你将学会如何认识自我，并转变你的自我形象；你会找到增强自信，释放消极情绪和局限性信念的新方法，无限的富足和幸福将向你敞开大门。对亲近的人，你将愿意投入更深的感情，并且在你面对任何人的时候，你都将变得更加信任和率真。一旦你了解到，你可以完成任何“闹钟”想做的事情，你就会放开手脚，利用各种新的机会。学会用有趣，鼓舞人心的方法控制自己的情绪和能量，你将获得动力，真正取得进步，效果快速且显而易见。为了充分利用本书提供的所有工具，你可能需要一个笔记本和一支笔，在读每个章节的时候做笔记并尝试那些简单的练习。

现在，你做好了接通头脑能量的准备了吗？让我们一起开始这具有独创性而振奋人心的旅程。使用语言与思想，将你对美好未来的憧憬变成现实，让我们从一个词、一个想法开始吧。

把生活托付给你的言语，它会把生活、爱和成功带给你。