

HZ BOOKS
华章文化

Fast Food for the Soul

中英双语 励志小品 随身典藏

成就人生的力量

丰富心灵的智慧箴言

(美) 芭芭拉·伯杰 (Barbara Berger) 著
宓红 宓岚 译



机械工业出版社
China Machine Press

Fast Food for the Soul

中英双语 励志小品 随身典藏

成就人生的力量

丰富心灵的智慧箴言

(美) 芭芭拉·伯杰 (Barbara Berger) 著

宓红 宓岚 译



机械工业出版社
China Machine Press

Barbara Weitzen Berger. Fast Food for the Soul: the Road to Power.

Copyright © 2002 by Barbara Weitzen Berger.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2004 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the Publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由New American Library授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

本书版权登记号：图字：01-2004-5173

图书在版编目（CIP）数据

成就人生的力量：丰富心灵的智慧箴言 /（美）伯杰（Berger, B.）著；宓红，宓岚译. —北京：机械工业出版社，2004.11
书名原文：Fast Food for the Soul: the Road to Power
ISBN 7-111-14794-4

I. 成… II. ①伯… ②宓… ③宓… III. 心理学—通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字·(2004)第062266号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：郭洋洋 版式设计：刘永青

北京中兴印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2004年11月第1版第1次印刷

880mm × 1230mm 1/64 · 5印张

定 价：16.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007

目 录

第1章 力量之路..... 1

越来越多的人意识到他们自己的力量，越来越多的人意识到一个简单的事实，那就是他们平时所想、所做和所关心的事情构成了他们的生活基调。

第2章 控制的力量..... 8

当你意识到控制的力量并且停止一切有悖于人类发展规律的行为时，你的生活就会彻底改变。



第3章 宣言的力量15

想改变自己的生活，请马上注意你的言谈。一旦意识到言语的重要性，你就会马上领悟到为什么人和人之间的生活会如此不同。

第4章 释放的力量24

释放不是脑力劳动，你不必对自己解释为什么或是怎样去释放最合适，你只要抛开这一切。

第5章 说“不”的力量36

不要一味地陷在你的困难、问题或者苦痛里，不要谈及它们，不要注意它们或在它们身上浪费你的精力。

第6章 设想的力量46

我们的想法和脑海中的图像是我们放在潜意识里的生活蓝图，无论是好是坏，生活就是我们设想的画面和内容的体现。

第7章 α 的力量59

α 状态打开了你潜意识的大门，使你的设想不受理智思维的干扰。所有需要你做的只是去设想你所期待的美好事物，然后感觉并相信它们已经实现了，就在此时此刻。

第8章 专注的力量69

投入的真正含义是什么？只有在完全抛开疑虑时才能真正做到投入，投入是对一种坚定信念的绝对执着。

第9章 秘密的力量85

在你不知道的某个地方，冥冥之中有一种超凡的力量或物质正在倾入你的脑海，使你的梦想成真。

第10章 金钱的力量88

金钱是一种标志，力量的标志。可以说，金钱是我们宇宙中物质的一种代表。

第11章 给予的力量……………99

我们仍然是变化海洋中的一种长住生物，是由分秒不停转换的能量所构成的载体。我们身上没有永性的东西，周围的环境和这个星球都没有永性的东西。

第12章 爱的力量……………106

爱是广义上的爱，是那些没有约束的、永性的、无限的并且神圣的爱。是这种爱把我们的宇宙聚在一起，使每个人都在自己最佳的位置上获得最圆满的结局。

第13章 安静的力量……………114

给自己一个安静的半天或全天，你头脑中的闲杂琐事就会逐渐隐退，呼吸也就更加畅快和自由了。

第14章 大自然的力量……………120

聆听自己内心的细小声音，在安静的搜寻中

VII

你会很自然地找到那个地方，在那里所有的伤痛都会不治而愈，所有的烦恼都被抛到九霄云外了。

第15章 节食的力量126

最重要的莫过于轻装上阵。

第16章 锻炼的力量132

你可以在深海里游泳，也可以像个疯子似的在家里随便跳舞，反正是自己家里，没人看得见。

第17章 赞美和祝福的力量140

一个在夸奖中成长的孩子，总会表现得出奇的好，当你把视线放在别人的优点上的时候，往往会产生奇迹。

第18章 朋友的力量149

好友是你遇到困难时候的无价之宝，好友会使一切变得不同，好友能使你时来运转，好

友就是你最珍贵的资源。

第19章 成就人生的力量155

美好健康、丰富多彩、充满活力和关爱的生活其实一直在身边，只是我们一直没有发现而已。

《成就人生的力量》英文对照本161

译者后记306

关于作者309



第 1 章

力量之路

THE ROAD TO POWER



2 成就人生的力量

每个人都会是自己想象中的样子；

一个人的信念将最终决定他会成为什么样的人；

生活是一种设想；

也是人们的一种主观描述；

所以我们可以通过改变想法来改变自己的生活。

这是一本关于精神力量的书。

这本书告诉你用什么样的办法去控制自己，从而过上你想要的生活。

我们自己的想法和语言很有力量，因为正是这些想法和语言构成了我们的生活。只有我们自己才可以完全控制自己的想法和语言，因为只有我们自己才能用自己的头脑进行思考。这就是为什么我们充满了力量。

意识的革新

现在正在进行一场很重要的意识革新。越来越多的人意识到他们自己的力量，越来越多的人意识到一个简单的事实，那就是他们平时所想、所做和所关心的事情构成了他们的生活基调。

我们是自己想法的牺牲品。

生活不尽如人意的時候就是該停下來進行思考的時候。因為只有通過反省生活的態度和思考的方法才能更好地控制你的生活，從而改變你的人生命運。

定義一個你希望的生活，用這個角度去看待生活，並且對自己的希望抱有一種肯定的、專注的、堅定的並且充滿信心的態度，那麼你會發現夢想的生活已經被你提前實現了，甚至比你想象的還快。

如何思考

在終於把事情弄明白的時候回頭看看，才發現當初也許是因為事情太簡單了，以至於不敢相信它是真的。結果就鬧了個笑話。

當你停止了大笑，終於意識到這一點的時候，你也许会問自己，為什麼要花那麼多時間辛苦地工作，瘋狂地和外部環境鬥爭，其實原本需要做的只不過是改變一下自己的思維方式。

外面的世界其實是我們想法的外在表現。如果你成

4 成就人生的力量

天关注的是疾病、贫穷和痛苦，那么你就会不断地经历这些事情。改变你关注的对象，把你的注意力放在生活中丰收的喜悦上，放在别人对你的祝福上，放在生活中所有美好的事物上，放在健康的身体和丰富的世界资源上，那么这些美好的事物就会不断地呈现在你眼前。

是什么在改变？宇宙当然不会改变，改变了的只是你的想法。

内心世界的力量

看看你的周围，你会发现绝大多数人正在每天拼命挣扎着生存、或者努力去表现自己以争取成功。

我们中的大多数人发现自己同样以疯狂的节奏生活着，因为我们相信越是努力工作，就越能体现自己作为人类的生存价值。

我知道这种心态，因为我曾经就是这些人中的一员。和你一样，我从小就是这样被抚养长大的。我受过和你相同的教育，听到相同的对“奋斗”进行定义

的辩论。例如：世界的规则就是这样的，一分耕耘一分收获，你必须努力工作才能有所收获。世界上没有摇钱树，生活就是一个奋斗的过程。如果我足够努力，那么别人会更喜欢我。年老意味着贫穷和痛苦，诸如此类的话屡见不鲜。

相信我，这绝对是在强迫自己以外界的标准来衡量自己的快乐。迟早有一天，我们会发现自己并不能真正快乐，我们不能强迫自己去适应外界的标准。

快乐的力量来自内心。

所以清理一下你的内心世界，改变一下你的想法和态度，去实现你想要的生活。

让那些外界标准靠边站吧。

外界标准自有它存在的空间。生活有时候像一个神奇的电脑打印系统，当你按下打印指令的时候，电脑将会把你内心的状态如实地打印出来。

所以请忘记拼命的奋斗，忘记辛苦的工作，忘记贫穷和疾病，忘记不愉快的事情。清理你的内心世界，并且从现在开始享受生活。

实用技巧

这是一本关于精神力量的书，书里的每一个章节都含有实用的技巧来教你如何控制自己并实现你想要过的生活，书中所写的所有技巧都曾在某个时候帮我提高过生活质量。我之所以如此冲动地写出这本书，是因为这本书里的技巧确实给我带来了很大的帮助，我希望与大家分享这些技巧。

我花了许多心思以使这本书简单易读。它是专门为那些工作很忙或者对于枯燥的长篇大论缺乏耐心的人准备的。如果你需要快速的成果、简单的操作技巧、通俗易懂又卓见成效的办法，那么这本书一定会给你带来乐趣。

原因如下：

首先，这是一本很薄的书。

其次，你不必非要从头到尾地读。你可以随意翻到任何吸引你的章节，从那儿开始读起。只要你跟着感觉走，那么这本书也一定会因成为你的伙伴而感到同样快乐。

另外，在遇到不同的生活困难的时候我会用不同的技巧来解决，根据不同的环境、不同的问题和需要对这

些技巧进行不断的调整。然后我就凭着自己的直觉选择适合自己的技巧。

人类是在不断进化、发展和变化的，新技术的开发往往是在我们对老技术厌倦并将其放在一边的时候进行的。同样，一种我们过去用过的很好的技巧也许在沉寂几个月后或者几年后突然又冒了出来，那我们就需要回到从前并且重新审视它新的意义、深度和力量。我们对不同技巧和想法的认识过程实际上是我们自己不断发展的过程，就像是在剥洋葱，我们不断地从生活中汲取力量。

最后，我希望这本书能带给你极大的快乐和愉悦。当我们认识到更高层次的自我，并意识到自己才是自己生活和命运的主宰的时候，我们就会把生活当成一个真正的旅程，有意识地展现自己的力量，并成为主宰自己生活的人。





第 2 章

控制的力量

THE POWER OF THE FORCE

