

吸引系列丛书

幸福

神奇的幸福吸引法则

一个改变千万人命运的秘密法则
一套简单运用的幸福工具

心灵导师 张德芬 李 践 刘景斓 李 强 倾情推荐

再度掀起《吸引》深度运用的热潮

北京工业大学出版社

吸引系列丛书

幸福

李胜杰 ◎ 著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福 / 李胜杰著. —北京: 北京工业大学出版社,
2013.4

(吸引系列丛书)

ISBN 978-7-5639-3436-2

I. ①幸… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物 IV.
①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第033509号

幸 福

著 者: 李胜杰

责任编辑: 杨 洋

封面设计: 大象设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1 / 16

印 张: 15.75

字 数: 224千字

版 次: 2013年4月第1版

印 次: 2013年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3436-2

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

总 序

每一个人的内心都渴望着幸福与成功，希望自己能够梦想成真，然而很多人却因找不到开发自身潜能的方法，只能安于现状。其实，每一个人身上都有着强大的能量，因为每一个人自身就是宇宙中吸引力最强的磁铁，在人们的心中有比世界上任何东西都更强大的吸引力，这无法估量的吸引力正是引导人们走向成功的巨大力量。

梦想，是每一个人心底最美好的向往，只是人们在追寻梦想的旅途上往往忘记了对自我的探索。在十几年的培训生涯中，我接触了各种各样的学员，这使我更加坚信人们内在的心灵力量。每一个人身上都隐藏着秘密的巨大力量，只要我们学会运用开发潜能的吸引力法则，将自身隐藏着的秘密力量充分地发挥出来，它就可以给我们的生活带来更多的活力，增强自己的气场、身心的能量和磁场，让自己获得健康、幸福和喜悦。

我从事培训工作多年，曾于2001年出版了《心灵财富训练》一书，该书对潜意识等吸引法则理论有较多的阐述，受到大众的欢迎。随着《秘密》一书在中国流行起来，众多读者对吸引力法则有了更多的认知。之后，很多读者和学员不断地与我交流有关吸引法则的看法。从2010年，我开始重新审视吸引法则，总结多年的教学经验，结合当前众多先进理念、思想和科学依据，开始创作这套“吸引系列丛书”。

2012年3月，《吸引》出版面世。该书一经出版，即受到广大读者的热烈欢迎。“吸引系列丛书”包括《潜意识》《暗示》《冥想》《催眠》《静心》《幸福》六本图书。《吸引》是这套丛书中总结性的读本，后面的系列图书是《吸引》的详尽解读。它们既各成一体，又互为补充，从而构成一个完整的吸引法则体系，成为一套提供了全面解读吸引法则的专

业工具书。

我创作“吸引系列丛书”的最终目的是帮助人们心想事成，实现生命的转变。这套丛书包括潜意识法则、暗示法则、冥想法则、催眠法则、静心法则、幸福法则等方面的内容，每本书中都提供了切实有效的21天实践练习，以帮助读者实践内在的想法。希望这套丛书能帮助你改善人际关系，改善健康，增加财富和幸福感，为你带来幸福、愉悦以及内心的宁静。无论你是谁，无论你身在何处，无论你面对何种境遇，通过各项目的21天实践练习，相信你将有所改变。

人的财富与其内在相一致。内在的富足是外在富足的源泉，一切财富来源于心灵的富有。我真切地希望通过“吸引系列丛书”，能把一套简单有效的方法奉献给更多的追求梦想的朋友，给大家提供更多有价值的工具和方法，帮助更多的朋友实现自己的梦想。

在学习的过程中，大家遇到什么样的问题，或者是有什么样的想法，可以与我互动。欢迎大家给我提供更好的意见或建议。

李胜杰

2012年11月于北京

前 言

多年来，我一直致力于培训工作，接触了各种各样的学员，看到了很多富有但不幸福的人，他们总会向我询问同样一个问题：“到底什么才是我想要的幸福？”这样的问题积累多了以后，我就觉得自己有责任帮助他们找到自己的幸福。基于这种想法，才有了《幸福》这本书的诞生。

在生活中，无论我们从事何种职业，无论我们的财富、地位如何，追求幸福、享受幸福都是我们最终要达成的目标。然而，现代的都市生活匆忙而复杂，很多人因此认为幸福是很抽象的概念，既看不到也摸不到。其实，幸福是非常具体的事物，你不仅可以感受到，还可以看到幸福的样子，甚至尝到它的滋味。

归根究底，幸福一直深藏在我们的心底。幸福不是外界给予你的，而是你自己内心世界中原本就拥有的。

幸福就在你的心灵中，它就蕴藏在你生活中的点滴小事里。幸福不是惊天动地的震撼和感动，而是细水长流的精致和婉约。请这本书的读者随着桑普的脚步，以及幸福训练营中其他人的足迹，一步一步慢慢地坚持走下去，你一定会收获自己的幸福心得，并且最终绘制出完全属于你的幸福地图。

在桑普和其他人的幸福地图上，每一个幸福坐标都是他们的亲身经历，他们历经坎坷最后终于找到了属于自己的幸福。请每一位读者都要相信自己的力量，相信自己也能够像桑普一样，找到并拥有独一无二的幸福。在追求幸福的道路上，请各位读者和我一起清理掉幸福的障碍，找回对幸福的感知能力，最终建立起属于自己的幸福体系。当然幸福的路上不可能是一帆风顺的，那么就让我们和你们一起从觉察中获得幸福的自由意

识，再从冥想中看到自己独一无二的幸福，让催眠帮助你回到幸福的本真家园，最后用静心来保存长久而自由的幸福。

《幸福》一书就像一幅地图，充满着探索与追寻。在这一个过程中，读者一定会遇到意想不到的困难，也会产生放弃的念头，但是，我以多年的培训经验告诉所有的读者，幸福不会轻而易举地来到你身边，你必须经过跋涉、认知才能够真正地了解幸福，掌握幸福。《幸福》这本书中记录的一些小方法都是我多年从事培训工作所积累下来的经验之谈，读者在运用这些小方法的时候，一定要有持之以恒，长期坚持下去才能看到成效。

幸福是建立在良好习惯的基础上的，一个好习惯的养成需要21天，所以各位读者要遵循书上的幸福实践练习要求，每一天每一周都要认真记录下自己的心得。这样做你才可能陆续地拥有幸福的工作、人际、家庭和亲子关系，然后这一切就会变成你完全的幸福生活。不仅如此，当你从这本书中领会到什么才是真正的幸福的时候，你自己就变成了一个幸福的源头，所有接近你的人不仅会感受到你的幸福，而且能够从你的身上学会掌握幸福。

在现实生活中，我们都会遇到这样或者那样的不如意，书中桑普所遇到的问题和难关，相信读者在生活中也曾或将会遇到。那么我希望我对于幸福的观点和方法，能够带给更多的人启示和帮助。在追求幸福的道路上，我和各位读者一路同行，让我们打开心灵大门，将幸福迎进我们的现实生活中，你会发现，其实幸福真的很简单，而越是简单的事物越会让你感受到最真实的幸福。

一个人自己幸福是一种狭义的幸福，只有让身边的亲人、朋友、同事都拥有幸福，才能够成为真正的幸福之人。我希望当读者拿起这本书的时候，能够开始一段关于幸福的旅途。当读者结束这段寻找幸福的旅途时，我希望你已经得到了属于自己的幸福地图，而地图上的每一个坐标就是你追寻幸福的足迹，每一步都坚实而真诚。

请读者朋友相信，幸福其实一直在你的心里，等待着你去发现。但愿你找到属于自己最真实的幸福，并用一生去享受属于你的独一无二的幸福。

目 录

引 子 桑普的新目标 / 1

课程篇 大师的十堂幸福课 / 9

- 第一课 感受幸福的真谛 / 11
- 第二课 清理幸福的障碍 / 23
- 第三课 找回幸福感知力 / 39
- 第四课 建立属于自己的幸福体系 / 59
- 第五课 觉察：自由意识中的幸福 / 79
- 第六课 冥想：具象化你的幸福 / 97
- 第七课 催眠：幸福世界中的大师 / 115
- 第八课 静心：保存幸福的仓库 / 131
- 第九课 构建幸福生活的六个心灵技巧 / 149
- 第十课 爱与分享 / 171

实践篇 实现幸福生活 / 185

训练一 幸福工作 / 191

训练二 幸福交友 / 203

训练三 幸福家庭 / 215

训练四 幸福教子 / 227

尾声 桑普夫妇的新生活 / 239

引子 桑普的新目标

吸引大师引领桑普和美雪打开幸福大门，同样也可以引领你打开幸福大门。在现代生活中，有许许多多的桑普、美雪，我们每一个人都可以像他们一样进入幸福的世界。让吸引大师引领我们在人生的旅途上遇到幸福、掌握幸福、享受幸福。你就是自己的吸引大师。

桑普丢失了幸福感

桑普和美雪夫妇恩爱地牵着手，沿着幽静雅致的林荫道缓步前行，这是他俩每天晚饭后一定要做的事情。桑普和美雪兴致勃勃地轻声交谈，谈话中，夹杂着轻柔的笑声和美雪低低的撒娇声。两个人仿佛是一对幸福的发光体，吸引了所有在林荫道上散步的人，大家都向他俩投来了羡慕的目光。原来，人间真的有神仙眷侣啊！

桑普公司的十几家分支机构都已经在全球顺利地上市，在股市低迷的时候，桑普公司的股票却逆线上扬，有着令人艳羡的业绩。桑普幸福地望着妻子美雪红润而美丽的脸，不由得想起那一段丢失了幸福的日子。

那时候，桑普和美雪基本上是无话可说的，夫妻之间的关系已经降到了零下。而工作中的桑普总是没精打采，无论是对朋友还是对同事，桑普都失去了往日的耐心，很容易发脾气。桑普的行为造成公司里的低气压，压得人喘不过气来，同事们的工作效率明显下降了。

桑普逐渐意识到了问题的严重性，如果，因为丢失了幸福感，而无法获得幸福，那么，他的生活就会非常的糟糕，他渴望的快乐和幸福，也会躲到一个遥不可及的地方。桑普希望能够长久地将幸福留在身边。他想起了他身边的一位朋友。

桑普的这位朋友原来的境遇很不错，公司经营得有声有色，妻子温柔美丽，两岁的儿子乖巧听话，他本人也志得意满，红光满面。生活中，似乎没有不顺心的地方，朋友们都羡慕他，经常会在别人面前骄傲地说起他。

可是，就在一年前，桑普的这位朋友开始变了。工作没精打采，公司

无心经营，和妻子更加无话可说。这位朋友多次努力改变，当他发现无论怎样都没有结果的时候，他开始去酒吧买醉，开始及时行乐并挥霍无度。有一天，妻子发现他竟然吸毒了，虽然，家人合力将他送进了戒毒所，但是，他的公司还是倒闭了，妻子带着两岁的儿子回娘家了，朋友也开始回避他，他几乎变得一无所有。

桑普不想变成那个朋友的样子，他很珍惜今天来之不易的一切，他不想变成一个及时行乐的人。桑普心里明白，那样做不会快乐很久，过度而扭曲的快乐只会在心底制造更多的空虚，这样的快乐是不真实的，早晚有一天，它们会抛弃他，躲得无影无踪，到了那个时候，桑普可就真的是一无所有，两袖清风了。

桑普再一次求助于吸引大师，面对吸引大师亲切温和的笑脸，桑普觉得心里找到了依靠，人也跟着轻松了不少。桑普开门见山地问吸引大师：“大师，我丢失了幸福感，我该怎么办？”

吸引大师不急不缓地说：“桑普，幸福就在你的心里面，如果，你运用正确的方法，你就会拥有长久的幸福，成为一个真正幸福的人。”

桑普没有完全明白吸引大师的话，只是很急切地问：“大师，我怎么一点都感觉不到幸福呢？难道，我的心里没有幸福吗？”

桑普的急躁情绪，似乎在吸引大师的意料之中，大师微笑着说：“现代生活中，有许多的事情，可以带给我们短暂的幸福感。但是，这样的幸福感是不可靠的。只有通过自己的努力获得的幸福，才能够长久。”

桑普烦恼地抓了抓头发，疑惑地问：“我该如何努力呢？我现在一点方向都没有。”

吸引大师安慰地拍了拍桑普的肩膀，对他说：“我建议你和你的夫人美雪，一起去参加幸福训练营，在那里，你们会找到幸福的答案。”

桑普微微地蹙着眉头，沉默了一会儿，还是忍不住问道：“幸福训练营是什么样的地方？”

吸引大师看着桑普的眼睛，对他说：“幸福训练营是一个能让你认识幸福、掌握幸福、享受幸福的地方。”

桑普夫妇参加幸福训练营

桑普和妻子美雪认真商量之后，决定接受吸引大师的建议，两个人一起参加幸福训练营。

桑普和美雪怀着忐忑的心情，走过一段山路，来到幸福训练营。幸福训练营的营地坐落在一片青山绿水之间。此时正是初夏季节，远处的山峦起伏，绿树层层叠叠，极目望去，深深浅浅、次第有序的绿色，让人的心情不由自主地轻松起来。一条不算宽阔却清澈见底的河流，围绕在营地的周围，桑普听到了小鸟的鸣叫声，和河水蹦跳在小石头上发出的清脆声音。他偷偷地看了一眼美雪，美雪的脸上也露出了久违的笑意。幸福训练营的营地，房屋全是木质结构的，建筑得简单雅致，排列得整齐有序，房间内的设施齐全完善。

桑普觉得自己到了传说中的世外桃源。

一位衣着简单优雅，气质雍容大气的女士向桑普和美雪走来，她笑意盈盈地介绍自己：“我是两位的幸福助理，请跟我来，”

她一边在前面为桑普夫妇引路，一边介绍着幸福训练营的基本情况。

“营地里一共有36位成员，来自各行各业，有夫妇一起来的，也有独自来的。这36位成员分为6组，每组6个人，每组配有一位幸福助理。”

幸福助理停在一座小木屋前，回头对桑普夫妇说：“请两位稍作休息，一会儿我会带两位去见吸引大师。”

房间里的家具电器一应俱全，家具的样式精致实用，墙上最醒目的地方，挂着一幅图，图上面写着几个朱红色的毛笔字“幸福地图”。但是，地图上却是空空如也，没有形状没有坐标。桑普和美雪困惑地看看地图，

又奇怪地对望了一眼，两个人都在想：“一张空白的幸福地图，这是什么意思呢？”

桑普和妻子美雪跟随着幸福助理，来到吸引大师的房间，房间里的布置精美而不繁杂，朴素而不失美观。吸引大师正静静地坐在房间通向水边的木质台阶上，湖光水色中的身影，显得格外清雅脱俗。

吸引大师并没有回头，却知道桑普和美雪的到来，他声音里含着笑意询问桑普和美雪：“桑普、美雪，你们喜欢这里吗？”一边问，吸引大师一边站起身，热情地招呼桑普和美雪，与他一同坐在台阶上。

桑普在心里暗暗感谢吸引大师，引领他和妻子来到幸福训练营。桑普已经感觉到，在这里他一定能够找回幸福感。

吸引大师对桑普和美雪说：“我第一次看到这片山水，就被它迷住了。我一直想让更多的人看到它，读懂自然中蕴藏着的美好和无限力量。”

桑普静静地听着，心里的困惑仍然难解，他问吸引大师：“我怎样才能拥有幸福，成为自己美好人生的吸引大师呢？”

大师说：“将内心的幸福发掘出来，成就你一生的幸福。”

“为什么您总是说，幸福是存在于心里的呢？”

吸引大师的目光从远处的风景回到了桑普的脸上，说：“人的内心是最终的幸福之源，从内心出发的幸福，才是我们终其一生所追求的长久幸福。”

美雪问道：“大师，房间里的幸福地图，为什么是空白的呢？”

吸引大师笑而不答，只是轻轻地点了点头。

桑普和美雪告别吸引大师，回到自己的房间里。桑普一直在心里想着吸引大师的话：因为幸福是存在于你的内心的，所以，你要不要幸福，你要多少幸福，你要怎样的幸福，都是从自己的内心中发现挖掘出来的。明白了这一点，桑普的心里安静了许多。

桑普对美雪说：“你和我都要努力成为自己的吸引大师啊！”

美雪坚定地 点了点头：“我们一起努力幸福吧！”

吸引大师的心灵幸福理念，深深地迷住了桑普夫妇。其中重点讲到获得幸福要依靠自己的努力。你的内心，你的优势，你的家庭，你的人际关系，所有关于幸福的一切，都需要在深刻认识自己的情形下，才有可能达到认识幸福，掌握幸福，享受幸福的最高目标。

