

Your Forces And How
To Use Them

如何发挥潜能 的心理学

[美] 克里斯汀·D. 拉尔森◎著

高洁◎译

一本全球少有的思维力

引爆自身潜藏的魔力，无限运用，让不可能之事亦有可能之法



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

Your Forces And How
To Use Them

如何发挥潜能 的心理学

[美]克里斯汀·D.拉尔森◎著

高洁◎译



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

如何发挥潜能的心理学 / (美) 拉尔森著 ; 高洁译
· 一 北京 : 西苑出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5151-0374-7

I . ①如… II . ①拉… ②高… III . ①潜能—发展心理学—通俗读物 IV . ① C963-49 ② B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 110636 号

如何发挥潜能的心理学

作 者 (美) 拉尔森
翻 译 高 洁
责任编辑 李雪松
出版发行 **西苑出版社**
通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼
邮政编码 100013
电 话 010-88637122
传 真 010-88637120
网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com
印 刷 北京中印联印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 146千字
印 张 11.75
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5151-0374-7
定 价 29.80元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

序 言

预言中的灾难

此时是 1936 年冬日的一个黄昏，天气寒冷而阴郁，冷风刺骨。

我已经步入风烛残年，而且病魔缠身，不得不尽力减少户外活动。因此，我绝大多数时间只能老实地待在这个空旷的房间里，说得更具体一些，就是只能躺在巨大的落地窗前的病椅上，任由生命的钟摆悄悄地带我走向生命的终点。

我可以透过玻璃窗看到外面的街道。它已经失去了昔日的繁荣和热闹，不复欣欣向荣的大都会景象。稀稀疏疏的行人走在令人忧郁的马路上，他们的表情落寞、毫无生气。我知道，此刻大多数人还没有从经济大萧条的恐惧中解脱出来。因为没有工作，他们甚至没有可以保暖的衣物，只能待在家里等待着接济人员送来最低劣的生活必

需品。

我知道自己在世上的时间已经所剩无几，于是我在孤独中平静下来，开始回忆曾经走过的路。我记得很清楚，父亲托马斯在他的6个孩子中最宠爱我。他曾经多次对外人说：“瞧，安德鲁将创造伟大的奇迹！”也许是父亲对我的夸赞鼓舞了我，少年时代，我真的努力创造了一些“奇迹”。

那时，父亲从我外公那里继承了一大片土地，但是这块土地上面只会生长成片的杂草。

我17岁的时候，父亲派我去查看一块土地，准备将它低价卖给当地居民。我按照父亲的意思卖掉了其中一大部分，但是擅自保留下一块狭长的土地。父亲对此很不满意。没想到，一年之后，我自作主张保留下来的那块土地成为修建铁路的必经之路，我们也因此得到了高额的补偿款项。父亲非常诧异，问我如何知道这块土地会成为铁路的必经之地。我也很迷惑，或许是上天的旨意吧。不论如何，我的行为让他感到异常震惊。后来有很长一段时间，我也感到不解，为什么自己当初要留下那块荒芜至极的土地。我遇到拉森以后，才从他那熠熠生辉的伟大思想中窥探到了人类心灵的奇妙力量。

克里斯汀·D·拉尔森是一位极具影响力的早期新思想领导者。能够和他成为好朋友，真是我今生莫大的荣幸，这是上天对我的极大恩典！尽管这份恩赐来得有些迟——我30多岁的时候，它才到来，但是与其他人相比，我又非常幸运，因为我和拉尔森奇妙的相遇，以及我们之间那份深厚的友谊，是我一生中最宝贵的经历。

那时，我的父亲已经在商界小有成就。他接受我的意见，将商业朝着多元化的方向发展。我带着神圣的使命感来到西部，希望能够在一片土地上找到“黑色的金子”——让所有投资者为之疯狂的石油。

我深入到荒山野岭中进行实地考察，目的是能够得到详细具体的第

一手资料。在考察的过程中，突如其来的暴风雨把我送进了拉尔森的“宅邸”——隐藏在山地中的一个神秘山洞。

那天日暮时分，激烈的暴雨疯狂地抽打在我的身上，一阵阵剧痛。夜色很快降临了，但是骤雨没有丝毫停歇的迹象，这对于没有任何荒野求生经验的我而言，是一种莫大的威胁。我奔走在雨中，慌不择路，期望着可以在路上遇到一个人——这是我最热切的愿望。令人沮丧的是，在这个时间，这种天气中，不会有人待在山野里。

我疲惫地在风雨中挣扎着前行，渴望着奇迹能够发生。忽然，我看到一些光晕——在雨帘中透露出喜悦的光亮！我不禁狂喜，蹒跚着朝着这一圈光亮疾行。

走近了，我才发现原来这个光晕来自藏在山腹中的一个山洞。这个山洞只有 20 多平方米。在山洞中间的位置，燃烧着一堆篝火，而篝火上方是一口漆黑的铁锅，里面的食物已经熟了，发出诱人的香气。距离火堆大概一米远的地方坐着一个男人，他的腰上围着一块粗糙的麻布片，裸露着古铜色的胸膛，那是健康的肤色。他的胡须很长，杂乱地结成一团，与凌乱不堪的头发交织在一起。他看起来非常落魄，如果不是他的眼睛中流露出真诚与安详的神情，我恐怕会重回大雨滂沱的黑夜里。

“你好，欢迎光临，我等你很久了。”他放下手中的书籍，从铺着羊皮毯子的地上站起来，向我伸出一双粗糙的大手。他的模样已经让我感到非常吃惊了，而当我看到那本厚厚的书籍时，疑惑无疑上升到了极点。我大致环顾了一下四周，除了简单的生活用品之外，大大小小的书籍几乎占去了洞中 1/3 的地方。我无法理解一个如此“落魄”、回归原始生活方式的人竟然还能够安心阅读这么多的书——支撑着他的该是怎样一种力量和信念啊。更让我不解的是他刚才的话，就像他知道我会来到这里似的，难道他像巫师一样具有预测未来的能力？

他笑了，大声说：“你是我在这里隐居以来的第一个客人，也是我最尊贵的客人。我曾经发誓说，如果没有人能进入这个山洞，我会一辈子留守在这里，直到自己死去。可是你出现了，我将结束自己的隐居生活，重新回到人世间。”无疑，他看出了我的疑惑。

我鼓起勇气问他：“为什么不去享受多彩的生活和灿烂的阳光，反而在这里隐居呢？”

“原因很简单，我想在绝对安宁的环境中审视自我，找到内在的能量。这是自我修炼的过程，假如可以恰当地利用它，我们完全可以超越自我，摆脱疾病和不良情绪，以及时刻萦绕在身边的、生活中的诸多诱惑。”他看起来非常兴奋，“甚至可以吸引财富，得到幸福美满的爱情——这些都是人们梦寐以求却难以得到的东西。”

“你的意思是那些美好的东西都在这些纸上？”我指着那些书问道。

“大部分都在这里了！”他用手敲了敲自己乱蓬蓬的脑袋说。

我差点笑出来。看来这个人是一个自大狂。不，应该说是一个极度自恋的人，否则他也不会来这荒无人烟的地方隐居了。

“先喝一些汤吧。然后你再仔细阅读它们。相信我，这将给你的生命带来全新的力量，让你脱胎换骨。”他灿烂地笑了，露出了整齐的牙齿，“虽然现在还没有完成，不过已经足以让你终生受用。但是你必须记住我的名字——克里斯汀·D·拉尔森，一位了不起的心灵导师。”

我没有心情听他自吹自擂，而是对黑色铁锅中的食物更有兴趣——我已经饿得前心贴后背了。

锅里面是用一种野生菌和土豆一起熬成的汤。虽然盐是唯一的调料，但是对于我来说非常可口。

喝完了汤，我把湿漉漉的衣服脱下来晾在火堆旁的木柴上，然后随便拿起一本书打发时间。我这才吃惊地发现这些都不是印刷书籍，而是

厚厚的手写稿——大概这就是他的“惊世巨作”。

我看了一眼书名——《梦想成真》！

我暗自偷笑，一个隐居山林的家伙竟然还会写《梦想成真》，这么说他的梦想就是做个“原始人”了？现在看来，他差不多真的已经“梦想成真”了。我随手翻看着这些文稿，渐渐地似乎被那些东西吸引住了，后来这些文字完全把我带进了书中的世界，我发现自己进入了一个奇妙的、全新的心灵世界……

我由衷地感激克里斯汀·D. 拉尔森和那一场暴风雨，让我获得了一种前所未有的力量。即便到了今天，我已经垂垂老矣，可是回忆起那天晚上我一口气读完了《梦想成真》后的激动和欣喜，内心还是充满了感激和安慰。此后，我一直追读克里斯汀·D. 拉尔森的作品，获得了巨大的智慧和力量，这让我在管理巨大的梅隆家族企业时得心应手，得以把整个家族推向一个令世人吃惊的高峰。

然而，每当我忆起 1929 年和拉尔森的聚会时，就感到痛心不已。那时，拉尔森便郑重地提醒我，让我向国会提议采取商业防范措施，不然会造成严重的后果，无数人将失去工作，居无定所，而整个社会也将面临大动荡。

不幸的是，当时我已经被繁荣的商业景象蒙蔽了双眼和灵魂，认为拉尔森不过是在杞人忧天，因此也没有采纳他的建议。1929 年 10 月 24 日，颇具灾难性的一天终于在萧瑟的秋雨来临。可怕的全球经济危机开始了。

这些年，我的耳畔始终回荡着令我羞愧难当的儿歌：“梅隆拉响了汽笛，胡佛敲响了钟，华尔街给出了信号，美国开始向着地狱冲！”我始终认为自己就是那次全球经济灾难的始作俑者。尽管大多数人并没有将责任推到我身上并对我严加指责，但是我一直因为没能听从拉尔森的劝

告而痛悔。因此，在我即将离开人世之前，我要写下文字以示后人——无论何时都要保持清醒，切莫让浮华的表象蒙蔽了心灵的慧眼。

最后，我要诚挚地给大家推荐克里斯汀·D. 拉尔森——这位日后将被无数知名科学家、学者、商业才子以及作家推崇的新思维的精神领袖。如果你渴望改变自己的人生，渴望有所成就，那么你就不能错过他的作品。我诚挚地将他推荐给大家，希望能够藉此减轻内心因悔恨而产生的痛苦。

希望，灾难不再来，一切都保持永久的美好！

安德鲁·梅隆

1936 年 11 月 20 日

“人类具有无限的潜能，倘若人们学会加以运用，还有哪些事做不成呢？”这是一位诗人的伟大宣言。众所周知，诗歌是奇特想象的产物，它已经超越了人类的经验范围，因而或多或少总会带些夸张的成分。但是，这个诗句却包含了不可思议的伟大真理。这条真理不但更真实，而且更符合现实情况。

人类到底具有多大的潜能？无人知晓。但是，显然，即便是最敏锐的人类活动观察家也无法准确地计算出人的潜能。另外，绝大部分潜能的力量令人惊异。退一步说，人的能力如此巨大，以至于它可以让一个人无所不能。大概每个人都迫不及待地想知道，倘若我们懂得如何利用这些力量，会变成什么样子。

纵观人类本质，我们发现人类在运用自身力量和改进价值观方面并没有取得显著的进步。据此，我们不难得知，长此以往，地球上的一切生命都将始终保持当前的普通状态，得不到任何改观，直到这颗星球消亡的那一刻为止。然而，当我们研究那些正在努力发掘出自身更大的潜能的人之后，发现他们正变得聪明而睿智，并且他们的能力也在不断增强，因此，我们的观点也将发生翻天覆地的变化。我们在一个崭新而优越的民族那里找到了铁证——人类能够持续创造出奇迹，把不可能变为

可能。

仅仅就在25年前，人类思维和行动的新科学观才在现代心理学家那里得到宣传，因此我们论证人类能够变得更睿智，能够利用自身的潜能创造出奇迹的时间并不长久。然而，来自各方的证据都表明，奇迹已经不断涌现出来，从而验证了这一观点的正确性。人类能够依靠自己的双手创造出空前的奇迹，能够付诸行动，能够将潜能运用于实际活动；能够将前人想象到的潜能和价值变成现实。这些在新时代开始之际就显现了出来。我们可以想象一下，如果我们不断发展并利用自身的潜能，那么50年甚至100年之后，即使再伟大的目标我们也同样可以实现并继续期待全新的宏伟蓝图。

这些就是本书要讨论的重点。除了要讨论人类自身的巨大潜能和无限可能性之外，还要向读者介绍几种具体运用这些能力的方法。早在几百年前，我们就已经认识到人类自身具有的潜能远远超过了其表现出来的能力。但是，人们从最近几年才开始系统地研究，并努力寻找更好的方法来全面而有效地运用自身的潜能，以便能够更好地理解这种“远超过”的本质和实际应用。

因为这个话题广泛而新鲜，并且书中的许多观点看似缺少现实依据，或者夸张。但是随着阅读的进一步深入，读者经过认真而全面的研究之后，不难发现其实本书的观点完全是基于在实践中得到验证的事实，而非空洞的夸夸其谈之辞。

随着我们研究的深入，以及对普通的精神物质和生命能量中蕴含的伟大事物的不断探索，我们诧异地发现人类是造物主创造出来的杰作。人类的生命和生活如此丰富多彩而富有生机，以至于生活中的一小部分也无法用语言准确地形容出来。虽然我们十分渴望用极具说服力的语言 and 陈述方式将心中所想表达出来，但是，最后却依旧发现任何语言都苍

白无力，这种情况并不比沉默不语好多少。我们由此可以推断出来，任何尝试描述出人类自身具备的“远超过”的能力的语言都缺少表现力，即便是最强有力的语言甚至也无法将这些真理的内涵的千分之一表达出来。这一点我们必须承认。另外，通过这一点我们不难发现，假如我们把寻找最有表现力的语言来描述这些能力的精力和时间，用来研究并掌控它们——这是比最强有力的语言更富有力量的能力，那么我们将会做出多么睿智的选择。

倘若依然有人认为人类不会取得多大进步，那么他就犯了大错。认真地回顾一下这几年人类走过的道路和在各个行业取得的显著成就，就可以发现人类的进步成果多么明显。另外，还有一点被人们忽视了，即人类自身具有不可限量的潜能，而且科学研究发现迄今为止人类发掘并运用的能量只是这些巨大能量中的九牛一毛。显然，假如人类像在其他领域努力工作那样，想方设法不断发掘出自身的潜力，并将其应用在自我提高上面，那么人类将会变成什么样子？毋庸置疑，倘若当真如此，人类将会进入一个全新的时代，成为更加优秀的民族，同时我们的子孙后代也将亲身经历这具有跨时代意义的一幕，到时更加强大的男男女女将不断涌现出来，多如繁星，而且他们的能力将超过历史上任何一个时期的人。

尽管人们在这些问题上各持己见，但是无疑都认同一个观点，即虽然我们现在对未来做出了美好而大胆的梦想，但是未来的真实生活却远比我们此刻的梦想还要美好几万倍。本书旨在尽力鼓舞更多的人认真探索并寻找到自己的巨大潜能，从而变得更强大、更有能力、更富有、更有价值，同时成为我们理想中的令人自豪的开路先锋。

第一章

统治人类的法则/1

第二章

驾驭自己的力量/7

第三章

实际行动中思想的作用/15

第四章

潜意识力量/27

第五章

潜意识训练实效/33

第六章

客观思维的力量/40

第七章

如何成其所思/54

第八章

进步的艺术/62

第九章

有所思必有所成/69

第十章

如何捍卫我们始终渴望的事情/73

第十一章

集中精神与建议背后的力量/81

第十二章

意志的发展/88

第十三章

塑造伟大的思想/98

第十四章

性格决定建设性行动/106

第十五章

塑造性格的艺术/112

第十六章

人类的创造性力量/121

第十七章

建设性言论中的支柱力量/134

第十八章

想象力和决策力/144

第十九章

激发你的潜能/153

第二十章

人类具有的最高力量/166

第一章

统治人类的法则

怎样才能唤醒人类自身的力量？简言之，就是要探索并分析人类的本质，寻找到人类潜在的所有力量。无论这些力量是外在的还是隐藏的，是积极的还是被动的，都要把它们找出来。然后，要懂得如何运用这些力量，并把它们应用到日常生活中，让自己变得更加伟大、更加富有、更加美好。

为了实现这一目标，我们必须说人们都能够明白的话语，提出人们都可以将之运用到现实生活的想法。我们迫不及待地想要知道，自己在身体和精神方面具有多大的能量；我们也急切地想知道怎样才能够最有效地运用这些能量。在实际生活中，我们重视的是结果。只有真正地学会运用自身的力量之后，我们才能够相信自己和自己

的民族。完全发掘出自身的潜能，并取得最大的成就是—份艰难的工作。

随着对这个课题深入的科学研究，我们发现最大的问题是：我们究竟具备哪些力量，以及我们应该怎样利用这些力量。通过对人类自身力量进行有意识和下意识的研究之后，我们发现，只要人类懂得运用这些力量的方法，就能够取得一切渴望的成就，包括满足自身的欲望和实现最高目标。尽管这听起来匪夷所思，但是一旦我们全面地研究人的本质之后，以及真正学会运用自己的力量之后，我们就会完全领悟到这一观点，并且人人都能够在满足自己的欲望同时实现目标。

这不只是凭空设想，也不是美好的梦想。随着对人类发展历史的深入研究，以及对每一天生活经验的总结，我们越来越坚定自己的观点，人们有什么理由不去实现自己的梦想，不去获取更多的财富？

我们会很自然地在全面研究和理解人类本质的过程中发现这项研究的基础。只有明白“我是什么”之后，才能够得知并利用自身的力量。探索人类本质的方法不计其数，不过目前只有三种方法对当前研究具有实际意义。方法一认为，人由自我、意识和形态构成。尽管这种分析方法最完整，却也最抽象，很难被人理解。方法二认为，人由身体、思维和灵魂组成。这种方法比较简单，也能够为大多数人接受，而且也最常被提及和谈论，然而鲜有人能够真正地理解它。事实上，只有将这种叙述方法颠倒过来，即改成身体、思维和灵魂组成了人，它才能够完全为人所理解。方法三认为，人由个体和个性组成。这是最简单而有用的方法，同时这种关于人的本质的观念组成了此项研究的所有阶段。

在深入而实际地研究这个课题之前，有必要首先简单研究一下与人的本质相关的各种观点。实际上，为了更好地研究正确运用自身力量的方法，我们首先应该认真理解一切把人分成各个部分进行研究时提及“自我”的方法。这是因为“自我”即“本我”，它是人类自身的主导性原则，

是个性的源泉和中心，是人类一切行为的缔造者，同时也是人类自身第一位的东西，其他一切都处于第二位。

一个普通人使用“自我”这个词语的时候，他认为自己在使用一个抽象的词语，并且听众能否理解这个词语不会产生多大影响。然而，并非如此，“自我”比任何行为都先发生，它启动了整个人类系统的行动。只有充分理解“自我”的主导地位之后，我们才能够意识到自身的力量掌控在自己手里。我们控制和利用自身力量的大小和多少完全取决于我们对“自我”这个主导性原则发挥作用的理解程度。

因此，我们知道了很有必要将自己的一切想法、感觉、思维和在个性指导下的行动与“自我”或者以后提到的“本我”联系在一起。在这个过程中，我们首先要找出“本我”作为至高无上的统治者，每时每刻都要想到“本我”。每当你考虑问题的时候，都要记住是“本我”促使你产生了这种念头；每当你有所行动的时候，都不要忘记是“本我”令你产生了行为的主动性；每当你想到自己或者尽力意识到自身的存在时，都要意识到“本我”已经统领了整个意识王国。

还有重要的一点，就是我们需要在心里默默地确信自己就是所说的“本我”。同时，我们在确定自己是“本我”的时候，或者说我们在简单却肯定地确定自己是“本我”的时候，也要在脑海中完全将“本我”作为统领自己的最高原则。只有这样，我们才能够真正地提升自己，或者说让自己具备强大的个性，并成为自身的统领者，同时真实地面对自己，真正站在属于自己的位置。按照这种方式练习之后，我们会发现自己非但已经掌控了命运，而且已经能够将一切有意识的行动提升到更高级的状态。这种状态可以被看作生命的宝座。换言之，“本我”在所有的行动中都起着主导性的作用，而且“本我”在不断地运动、变化和发展。

假如你希望成为控制自身力量的主人，希望对自己的力量运用自如，