

信念的

魔力——

选定你的目标并

实现它的科学

（美）史蒂芬·格拉泽 著
王正华 译



中国青年出版社



信念的魔力

选定你的目标并
实现它的科学

(美)伯里斯道 著

王正平等 译

中国青年出版社

责任编辑：吴书杰

封面设计：张 梅

Myron Claude Bristol
The Magic of Believing
The Science of Setting Your
Goal and Then Reaching It
本书根据美国新泽西州 Prentice-Hall,
Inc. Englewood Cliffs 1985 年版译出

信念的魔力

〔美〕伯里斯道 著 王正平等 译

*

中国青年出版社出版 发行

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 6.75印张 2 插页 124 千字

1989 年 3 月北京第 1 版 1989 年 3 月北京第 1 次印刷

印数 1—6,500 册 定价 3.20 元

7601/07

目 录

译者的话.....	1
序 言.....	5
第一章 我怎样获取信念的力量.....	9
第二章 精神要素实验.....	32
第三章 潜意识究竟是什么.....	58
第四章 暗示就是力量.....	66
第五章 心理图象的艺术.....	92
第六章 释放潜意识的镜子技巧.....	123
第七章 如何投射你的思想.....	140
第八章 女性与信念科学.....	164
第九章 信念使事物产生.....	195

译者的话

假如你期望自己能在工作和学习中卓有建树，假如你期望自己能在生活的逆境中奋起，假如你期望自己能过上美满的生活，假如你期望自己能登上辉煌的人生之巅，那么，这本书是值得一读的。

《信念的魔力》是美国的一本持续畅销书，40年来几经修改和再版，风靡欧美各国，吸引了千百万的各阶层读者。作者克劳德·伯里斯道是一位作家、记者、律师、大学讲师和投资银行家，有着较丰富的社会科学和自然科学方面的知识。他从自己及成千上万从一个普通人变成杰出的成功者的经验中得到启示，认识到信念在社会生活中具有巨大的魔力。在本书中，作者以潜意识心理学为依据，以生动的语言、丰富多样的生活事实和科学实验告诉我们：怎样在你的心中产生意愿？为什么仅仅艰苦地工作不能给你带来成功？怎样使你的潜意识通过“心理图象”的制作过程转化为实际行动？怎样运用“暗示法则”，在你所做的每一件事上提高效能？怎样运用你

的想象力，找到克服你所面临的障碍和妥善方法？怎样使用“镜子技巧”来释放你的潜意识？怎样保持你的想法，并将它们转变为现实的成就？信念怎样使事物产生？等等。本书列举了许多商人、工人、科学家、医生、农民、运动员、残疾人、艺术家、企业家、政治家、军事家、作家、演员、歌唱家等依靠顽强不屈的坚定信念，克服重重的困难，实现自己人生目标的动人事例，给我们以有益的启示。

作者十分重视人的思想信念的能动作用，对人生、机遇、成功持积极向上的进取态度。他认为，人生是自我造就的，人的思想信念在人生中扮演着极其重要的角色。人类社会发展到今天，我们有更多的理由来研究我们的心理，理解我们的思想，开发我们每个人内在伟大的力量源泉，学会如何运用思想来改善我们的生活。信念，是一种实现个人人生目标的巨大促进力量。任何一个自我诚实的、有理智的人，能达到他自我期待的任何人生高点。相信你能实现你的奋斗目标，你便能实现你的奋斗目标。作者指出：“信念往往驱使一个人创造出难以想象的奇迹。信念是始动力，能够产生把你引向成功的无穷力量。”

作者把自己的学说称为信念科学，并力图用科学研究的最新成果来说明和探索人类思想和心灵力量的奥秘。作者指出，人类的心理还是一块正有待于人类去探索的“新大陆”，潜意识、心灵感应、思想振动等许多现象还有待于人们去研究。但是，人类自身的思想信念确实具有人们难以置信的魔力。作者是一个无神论者，他指出，宗教、巫术之类之所以对人们的思

想和行动产生某种所谓的作用，只是由人们自身的信念引起的。作者希望人们将这门信念科学运用于善的目的，为个人和社会作出有益的奉献。

人是自己命运的主人。我们认为作者注重个人命运的主观能动性，重视发挥自己生命意志的创造潜能的态度是可取的，书中介绍了某些心理调节的方法和技巧，也具有一定的启发性。然而，作者在书中论述的某些观点我们不尽同意。如，他在精彩而深刻地论述人的信念的能动作用时，有时有走得过头，以至有菲薄唯物论的某些倾向。对此，我们提请读者注意。相信读者不会将本书的观点和方法不加分析地当作金科玉律，而会用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点来汲取精华，弃其糟粕，从中获得对自我发展有益的东西。

本书由王正平、金丽君、万方合译，王正平负责校对和统稿。由于译者的水平所限，不当之处敬请读者指正。

译 者

1988年3月于上海



序 言

你应该阅读一下这本几百万人读过的好书。这本书被认为持续畅销书的典范。

在 1966 年，我首次来美国上大学念书。我已踏上这块充满机会的土地，但是我孤身一人，身无分文，并且几乎不会说英语。我感到机遇与我向悖。我该怎么生活呢？我怎样才能交纳学费呢？我开始感到沮丧。

但是，我仍然记得在孩提时代，我母亲常和我念叨说：“假如你想成为伟大的人，你必须跟随本身是伟大的人。”她的意思是，假如你要生活幸福，那你就得追随本身是幸福的人；假如你想要成功，那你就得追随本身是成功的人；假如你想充分发掘你内在的潜能，那你就得追随那些本身具有伟大思想观念的名人，并且去研读名著。

因此，我遵循了母亲的忠告。为了学习成功的方法，我寻找那些能给予我实现理想生活的钥匙的成功者。那些卓有建树的成功者屡屡推荐我阅读《信念的魔力》。我找来了这本书。

当我读完它之后，我发现自己已踏上了探索成功的旅程，并已成长起来了。

克劳德·伯里斯道的这本书，给了我正迫切需要的鼓励和支持。它用十分简明但令人信服的方法，引导我怎样使用“暗示原则”以便使我们在所干的每一件事情中增进效益。它增强了我的自信，开启了我的潜能，并给了我一个完整的发展和维持信念的有效的技术宝库。举例来说，伯里斯道介绍他怎样习惯于在他写字台每一张无用的纸上胡画美元符号。真是闻所未闻。然而，这决不是漫不经心的练习，而恰是一种深思熟虑的使自己期望目标具体化的技巧，其目的在强化信念的力量。将信念的力量发掘出来，让它发挥作用。

毫不夸张，成千上万的公司和个人已运用了伯里斯道的“卡片方法”实现了他们的目标。我也运用了伯里斯道的“镜子技巧”，并经常在我的演说和专家讨论会上向众人推荐这种技巧。但是，这本书并非是一种简单的动力窍门的汇集。这些技巧是重要的，因为它们能支持并为发挥信念的魔力服务。

在生活的每一竞争场所，都存在胜利者和失败者。造成两者差异的原因可以概括为一个词——信念！伯里斯道知道人们能够成为他们所期望的那种人。他用自己提出的“心理图象制作”，揭示了怎样能够使潜意识转化为实践活动。他说服你在生活中发扬首创精神——培养一个成功者的自信和具有主动积极的行为品质。绝大多数历史上最伟大事业的实现，主要不是由天才人物，而是由敢于冒险和挑战，并勇往直前的人们来完成的。伟大事业的成功一点也离不开信念。

你应当象我一样，准备开拓你潜在的心理力量；准备向克劳德·伯里斯道学习难以置信的信念的魔力。我们所有的人都能发展自己的信念，但是几乎没有人知道如何才能发展自己的信念。但是，假如你能使自己的想象超群脱俗，你就能使自己成为一个独一无二的人。只要你肯幻想……并抱有坚定的信念。你越能相信自己，就越能获取伟大的成就。这就是“信念的魔力”的真正含义。不要仅仅去阅读这本书，因为你还想理解其他的事物。阅读它，是因为你想在你个人生活和职业生活中应用信念的魔力。

克劳德·伯里斯道的这本书不是一本普通的书。它是非同凡响的。书中包含了帮助你正确选定你的人生目标并实现它们的可靠秘密。正如伯里斯道所建议的：阅读和反复阅读这本书，直到它成为你日常生活的一部分。然后，当你能够对付生活的挑战时，你就能将你的所有潜能转变为现实。

尼多·阿·科贝尼①

① 尼多·阿·科贝尼，美国著名的演说家、作家和大企业顾问。曾任“全美演说家协会”主席，许多有声望和奖金的获得者。

第一章 我怎样获取信念的力量

大千世界中是否存在某种力量、因素、智能或科学等等，这种东西世间只有凤毛麟角似的人物能自如地驾驭，用以克服他们人生中所遇到的种种困难和险境，取得令人瞩目的成效和胜利？我坚定地深信它的存在，并且试图在这本书中对它进行解释阐述，以便您只要渴求它，便能实际地运用它。

大约在 1933 年，一家大型报纸《劳斯安琪拉斯报》的一位金融编辑，出席了我为洛杉矶金融界人士举行的一个系列讲座，并且阅读了我写的一本小册子《梯恩梯震动大地》。后来，他写道：

“您已从具有神秘本性的以太中，捕捉到一种东西，一种可以解释为神奇巧合的魔力，一种能使人幸运的秘密。”

我领悟到，我已经偶然地巧遇到某种便于实践和工作的东西。但是，我那时和今日都不认为它是什么超感觉的神秘的东西，只是大多数的人尚未认识它而已。这个“东西”已被极少数幸运的人谙熟了千百年，但由于某些未知的原因，它对

普通的人迄今仍然是个谜。

几年前，当我开始用演讲和写小册子的方式传授这门科学的时候，对于普通的个人能否掌握这个概念没有确定的把握。但是，自从那时以来，我已看到那些学习过这门科学的人，运用这门科学知识，成倍地增加了收入，经营起他们极为成功的买卖，得到了他们梦寐以求的家庭，并且创造着无限美好的未来。现在，我确信：任何一个自我诚实的、有智力的人，能达到他自我期待的任何人生高点。过去，尽管有许多人敦促我写第二本关于这门科学的书，但我无意遵命。然而，就在几个月以前，一个已经销售了许多我第一本小书的图书女经纪人，文质彬彬地怂恿我大胆行动：

“你有职责以通俗易懂的形式，将您在众多演说中的新材料著书立说，以给正在这个世界上苦苦寻找自己位置的男人和女人指点迷津。每个人的雄心大志都是敢为人先，并且，您已雄辩地表明您确有东西可以帮助每一个人。力争上游，继续前进。”

为了实践她的主意，我耗费了自己的全部时间。但是，我曾在第一次世界大战中从军到法国和德国当过战士，又如同在一个国家安置前服役人员职业机构中工作一样，在前服役人员组织中工作了好多年，我认识到，要帮助许许多多的个人为自己在世界上选择一个理想的位置将是不容易的。人们在世界上长期以来各奔东西。本着帮助所有人们实现自己雄心大志和美好期望的真诚愿望，我写了这本内容更为翔实、分析更为细致的书——《信念的魔力》。本书用以帮助人们发展和

完善个人的思考和行动。

或许,由于这本书可能使我被人叫作“狂徒”或“怪癖的人”,那么,我有必要事先申明:我已经历了半个世纪的商业竞争,有着多年来积累起来的、难得的商业实践经验。同时,是一个饱经沧桑的新闻记者。起初,我是一个专门采访治安消息的警务记者。警务记者的职业习惯是尊重事实,决不想入非非。我在一家大教区报纸的编辑部,当了20年的编辑。其间,我与教士、各种宗教派别的头目、心理医学家、神学专家、唯灵论者、基督教科学派、新思潮人士、各种联合会的领导者、太阳神和各种偶像崇拜者,以及无宗教信仰的人等社会各式人物交往甚密。

那时,英国著名的福音传教士贾普雪·斯密士来美国巡回传教。一夜又一夜,当我坐在他的讲台上,注视着人们战战兢兢地跪倒在通道上,有些人在啜泣,其余的在歇斯底里的狂叫,我陷入了疑惑,……

有一次,我伴随警方赶到一个暴乱地点,那儿一些敬神者在地上打滚,他们在歇斯底里大发作的时候,打翻了火炉,烧着了他们的会堂。当我第一次也是唯一的一次出席震教徒(18世纪时基督教一派,祭神时颤抖狂舞)集会,就象我出席各式各样唯灵论者的集会一样,茫然不知所措。当我在基督教科学派星期二晚上的集会上听到“神的箴言”时,我感到惊讶;当我凝视着一群人浸泡在一条山溪冰冷的水中,尽管牙在打颤,仍然没命地呼喊“赞美神”时,我感到惊讶;观看印第安人的正规舞蹈和雨舞仪式,使我感到惊讶;最近几年流血的“警棍星

期天”，同样使我惊讶不已。

第一次世界大战期间，我在法国对农民们的简单信仰和他们村长的许多权力很惊奇。我在罗特斯听到一些神奇的人物故事，在其他一些教会圣地也听到了同样的东西。当我来到著名的罗马大教堂时，我看到早先的善男信女们确实实用他们的膝部爬向一条明亮闪烁的星带，双眼仰视着一个神坛。用这种并非简单的体育运动的爬行来训育青年人，我再次感到惊奇和疑惑。

商业交易使我和一些摩门教信徒接触，当我听到约瑟·斯密史和奉献金盘上启示录的故事，我一再惊异。加拿大西部的杜霍波尔教派（“灵魂力士派”）在受激怒时会丢开他们的衣服，同样不能不使我疑惑不解。我在夏威夷时，听到许多关于“克霍娜丝”（一种神灵）的神威常常被人期求的传说，它可以用祈祷来决定人的生死。伟大的力量归因于“克霍娜丝”的创造，给我留下了极为深刻的印象。

在我当新闻记者的初期，见到一个有名的巫师试图在一群聚集在审判室里的敌对的嘲笑者面前作“精神”刺激反应。法官应诺假如巫师能够让“精神”在审判室里说话，可以无罪释放巫师。但是“精神”物质化失败了，我也不知为什么——因为巫师的追随者曾证实过不寻常的“降神会”。

多年后，我受到别人委托写一组关于警事的文章，题为《算命敲诈》。我采访了每个以观察水晶球把戏算命的吉普赛骨相家，每个以迷信巫术骗人的占星学家。我听到一个印第安人算命先生滔滔不绝地告诉我过去、现在、未来的命运，还

收到了我从来不知道他们存在的亲戚的信。

好几次，我住在医院里，一些表面上看起来得了严重疾病的病人很快有了起色，并显然在短期内完全康复了，但我周围的一些人都逝去了。我不完全知道精神气馁的病人要恢复健康都比较困难。我知道有些病人要求在他们腕关节上戴上铜箍来治愈风湿病和关节炎，其他人则要求精神治疗。从亲戚朋友那里，我听到一些手上的肉瘤怎样突然消失的传闻。我听惯了那些让响尾蛇咬他们却依然活着的人的故事，听熟了千百种偶然发生的事故中致伤被神秘治愈的传奇。

另外，我努力使自己熟悉男女强人的生活 and 成长史，采访了社会各界中付出人的最大努力而崛起的许多杰出男女人士。我常常不禁惊讶和疑惑，他们究竟靠什么东西登攀上人生之巅？我看到一些率领次等棒球队和足球队的教练员，靠某种东西鼓舞球队而赢得胜利。在经济萧条期，我看到一些原本经营很差的买卖机构突然勇敢面对现实，结果他们生意兴隆，比以往任何时候都好。

我生下来时，身上就生着一个奇特的大肿块，因而我一直不厌其烦地渴求寻找其答案和解释。这种寻求的念头，驱使我到了许多奇怪的地方，使我见到了许多罕见的情况，促使我去阅读凡能弄到手的每一本宗教、迷信、自然和精神科学方面的书籍。我逐字逐句地阅读了几千本现代心理学、形而上学、古代魔术、巫术信仰、瑜伽、通神论、基督教科学、联合论、真理论、新思潮、心理素质等方面书籍，还攻读了以往各种哲学流派大家们的各种著作。