



星星丛书

自我设计的新天地

〔美〕帕特丽克·米歇尔 著

林 春 译

自我设计的新天地

——给你带来成功和幸福的心理技术

[美]帕特丽克·米歇尔 著
林 春 译

中国工人出版社

自我设计的新天地

〔美〕 帕特丽克·米歇尔 著

林 春 译

中国工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

通县曙光印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张:5.625 字数:93000字

1990年3月第1版 1990年3月北京第1次印刷

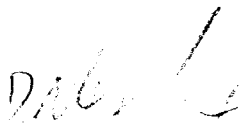
印数:1—5,170册

ISBN7-5008-0526-8/B·44 定价:2.30元

BEYOND POSITIVE THINKING

—Mind-Power Techniques for
Discovering How Extraordinary You
Really Are!

Patricia L. Mischell

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Patricia L. Mischell', located below the printed author name.

前言

并非出于偶然，你捧起了这本书，有某种神灵的力量驱使你打开了它。很快你会发现，你本人就是这本小书的中心和目的。《自我设计的新天地》之所以能满足你的需要，并非由于其理论的卓越超群或文字的华丽高深，而是因为处在这个充满核威胁的时代，面对一系列纠缠不清的思想、心灵和精神问题，你能在这本小册子里找到稳妥、确定和满意的答案。

你时常愤世嫉俗、无视别人、粗暴无礼和凶残冷酷吗？你曾经尝试使自己生活在积极肯定的想法中，但却发现这根本不可能吗？如果这样的话，那么本书将教给你一些心理技术去改变你的思维方式，指导你思想进入一种超越既定的思维方式进行自我设计的新天地。你将学会怎样去摒弃否定的表白、保持肯定和积极的视野以及怎样消除根深蒂固的憎恶和恐惧。

倘若你正在寻找内心的安宁，那这本书将给你提供一种简单易行的维持心灵宁静和谐的计划蓝图。如果你有身体上和精神上双重治疗的需要，那么通过我个人的经历，你能准确地把握如何运用你的

思想和你的本我的威力来实现这个愿望。一旦你开始实践本书后面所介绍的“健康生活十六步”，你会发现你正在变成一个全新的人。

你是一个随波逐流、毫无主见、遇事不敢拍板的人吗？你的生活是由你认为无从改变的环境所左右的吗？倘使如此，这本书会告诉你怎样去主宰你的命运之神。通过“目标和成功的计划者”训练，你将变成一个充满自信的决策者，你的生活将自始至终贯穿着一种巨大的希望。

如果你发现自己的生活充满失望、紧张和重重压力，那么通过控制你自己的思想，就会代失望以希望。必须认识到，正如一个有无限发展潜力的孩子那样，你准备向这个世界继承快活、爱、幸福和朝气蓬勃，而不准备忍受贫穷和掠夺。当读这本书的时候，你将发现书中叙述的许多情境和想法似曾相识，你会从中找到你自己的想法——“噢，这真象我的腔调！”

《自我设计的新天地》一书是我一段神奇的健康治疗时期的经验总结，它包含着一些象你一样的男人或女人的智慧。在帮助他们获得内心的平静和解析他们不能诉诸言语的梦时，我和他们讨论了这些心理技术。因此，你会发现本书不只是研究和思考的结果，更重要的是，它还和我们日常生活中的喜怒哀乐紧密相联。《自我设计的新天地》这本书中所描述的心理技术实际上已经有好几个世纪的历史，或

许因为它们太简单了，以至于人们忽视了它们的存在。这些技术既不会日渐消失，也不是很难学习。运用这些技术，你能消除你生活中的焦虑、紧张、疾患和失败，而代之以宁静、和谐、健康和成功！

目 录

前 言

第一章

创造一个崭新的你 (1)

第二章

揭示超灵的律法 (22)

第三章

更新我们的思想 (36)

第四章

爱自己，爱别人 (46)

第五章

你的潜能 (73)

第六章

超脱和接受超灵的判决 (91)

第七章

坚持祈祷 (120)

第八章

聆听超灵的声音 (139)

第九章

宣言 (155)

第一章 创造一个崭新的你

你是你自己生命的主宰——你心里大概是这样想的。但是为什么眼下你不把握住自己的命运呢？靠你的思想的威力开路，完全可以主宰自己的生命。贤哲维克多·雨果曾经断言的“一次军事入侵可以抵御，但一种顺应了时代的思想却锐不可当”，已为历史的所有沧桑变化所证实——在俄国，弗拉吉米尔·列宁用他的笔击溃了强大的军队，用他思想的力量解救了亿万人民；数十年后，在美利坚合众国，年轻的马丁·路德·金的思想成了民权运动的先锋，从而为他的数千万黑人同胞争得了自由，成为又一个顺应时代思想的威力的例子。

现在，你的思想大显神威的时代也到来了。著名的历史人物并不仅仅是那些能以他们的思想改变人民生活的人，你的思想和列宁、马丁的思想都来自同样一个源头，现在该是你认识自己思想的强大威力并充分利用它去改变你的生活的时候了。在后面的章节中，我将告诉你，你的思想为什么会使你得到你所需要的东西，以及怎样跳出那些限制你生

活的条条框框。由于这种方法的作用牵涉到你生命的全部，因而它是超越了你既定的思维方式和心理力量的自我设计新天地。

一、从失望到希望

你认为没有任何力量能帮助你吗——因为你自以为已经读遍了所有关于如何进行自我拯救的书，并且屡屡求助于咨询者，但结果总是大同小异——所以，你便觉得自己确实没有希望了吗？我也曾经失望到极点，但却没有求助于自己之外的任何人。这，也就是我写这本书的原因。

10年前，当我还是一个办公室管理人员的时候，我的心理世界开始倾斜、崩溃了——风湿关节炎越来越严重，这种病痛的折磨使我不能工作，几乎连我三个孩子的生活也难以维持；我的丈夫就在这时抛弃了我。由于孩子没有生活来源，我不得不去申请救济。我腿跛得厉害，以至于每次上楼都要由孩子们扶一把。即使想打开个油瓶盖，我也得等待某个孩子放学归来的帮助才行。我就是这样生活在一种无尽的痛苦中。瞻念前景，摆在我面前的只有轮椅和救济。我觉得自己的身体和精神都一钱不值、毫无希望了。

但就在这时，我的一个朋友送给我一本约瑟夫·墨菲的著作《你潜意识心理的威力》。从这本书里，

我知道了我们的思想是一笔巨大的财富，我们所思考的事情以及我们对这个世界的要求都将在我们的生活中表现出来。这个观念为我打开了自由之门，我由此开始了持之以恒的探索。我的这种探索并非出于知识方面的好奇和心灵上的空虚，而是因为当时，当我的生活充满不幸的时候，我知道自己不能放弃任何一次机会。在寻求解脱痛苦的过程中，我发现了一种有效的心理技术。随着我越来越多地认识到想法和思维的巨大力量以及它们在我的生活中怎样发挥作用，我的心情越来越激动。

每天都要有两次或三次，我说出如下宣言：“我的身体是完美无缺的，每个细胞都完美无缺，每块骨头也是完美无缺。”注意当时我说的是：我的身体“是”，而不是“将是”。同时我还利用了视觉想象的方法。每次持续34秒钟，我把自己想象为和过去某个时期一样健康和完美，努力去回忆和体验一种完美的感觉。我每天一共要这样冥想30分钟。半年以后，我的身体奇迹般地变得和我想象的一样了。我的心灵、我的世界以及我的生命中的一切都开始呈现出一派崭新的面貌、一个崭新的开端。

正象墨菲博士所预言的，我完全痊愈了！正因为如此，我开始致力于把我的经验传授给他人。第一步，我在自己家里开设了一个自我发展的训练班；后来又开办了一个为病人和万念俱灰者作治疗和咨询的非盈利性机构，我取名为“HOPE之家”。HOPE

是Help Other People Evolve（帮助别人发展）四个字的字头缩写。帮助别人发展，这就是我的目的。我采用的治疗原则和一般医疗诊所的原则是不同的。医院的医生总是扮演一种指导者的角色，他们告诉自己的病人为了病情好转应该做什么；这样，病人只是一个被动的接受者。我的治疗中心里没有医生，也没有病人。我们都来当老师，互教互学。当你读完本书第四章后，就会理解为什么我们都是老师。

我开设HOPE中心其实是出于一种自私的动机。我和所有的志愿者实际上都想通过帮助他人而拯救自己。在那里我们并不是要改变别人，而是想通过学习而使自己找到某种意义的内心安宁。

我们发现，我们自己生活在一种特别强调占有、竞争和恐惧的文化氛围之中。有幸的是，越来越多的人似乎听到了一种内心的呼唤，这个声音说：或许还有另外一种出路，或许我们可以学习怎样给予而不思任何回报！或许我们可以“接纳”别人而不试图“改变”他们。将来和过去毫不相干，有的只是现在！

这本书就是一个为了和大家共享我内心平静方法的努力，这可以使更多的人受益，而不仅仅局限于那些参加我们中心治疗的人。首先，在本章我打算向你介绍一下某些我曾用过并教别人以改变生活的方法。你不妨直接使用一下这些方法，即使你还没读完其它各章、还不明白为什么这些技术能起作用。

第二章描述超灵*的律法（戒律），这种律法正如《圣经》里上帝的律法一样；另外，还要解释这些律法同我们生活的关系。

第三章我们要讨论意识、潜意识心理和超灵，并且解释这些心理因素是怎样交互作用而影响我们的生活的。

第四章要讨论的是爱在我们生活中的作用，这包括爱你自己、爱你的本我、你的配偶以及其他所有人。

在第五章你将学会如何为自己制定生活的目标，怎样去发现和实现你蕴藏的潜能以及怎样充分利用你的想象力。

第六章要对释放和消除否定心理、让超灵占统治地位的基本原则加以解释。这章特别强调吸取过去生活的教训的重要意义。保留否定的思维会阻碍我们能力的发挥，而不记取过去的教训又会使我们重蹈覆辙。

第七章我们要讨论怎样祷告以及祷告对于你生活的意义。

第八章将详细介绍怎样冥想。我建议每个人都

* 超灵(Infinite Intelligence)在本书中有时指一种无所不能的外在力量——上帝，有时指每个人内在的一种原本的、极有威力、能主宰自己生命的东西，亦即我们每个人的上帝存之于自身。总的说来，超灵在书中的意义多取后者。另外，书中还有“圣灵(Supreme Intelligence)”、“上帝(God)”、“本我(Higher Self)”等词汇和超灵交替使用，意义相同——译注

做做每天30分钟的冥想。

第九章包括一份治疗性的祷文，这份祷文是在做所有宣言前应该背诵的；另外，我还给大家提供了许多情况下采用的宣言的具体例子。

二、超越肯定思维

现在，你大概已经看清这本书所指引的方向，该是开始走向内心宁静之历程的时候了。如果读完本章所述的一些方法以后，你发觉仍是难以对你宣告和冥想的東西体验到一种肯定的感觉，那么很可能是你暗中怀有否定和怀疑的态度。你过于自怜、乖癖多疑，大概有一种自卑情结。你的个性是悲观无为的。你为人残酷、粗鲁、不体贴；作为回报，你收获的也只有担心、紧张、害怕、疾病和失败。

否定的人格……

- 充满了害怕、憎恶和怀疑
- 不体贴别人、残酷、冷漠、粗鲁、悲观无为、软弱、刻板、易怒和乖戾
- 经常感到受挫、紧张、沮丧、忧虑、疾病、疲劳、孤独、厌烦和不愉快

如果这种否定的人格特征在你生活中处处都表现出来，那么把“我不能”、“它不会”、“我不是”等字眼从你的词汇表中剔除吧！每当开始使用这些字眼的时候，都应自我审查一下。一旦对自己

开始进行肯定的思维，那你会更清楚地意识到这些否定表白对于你的含意。只要你一听到自己说诸如“我办不了这件事”、“它根本不会是这样”等话时，其实你所要说的应是“去你的”！这个有魔力的字眼会清除掉你潜意识中的否定思维。

当时为了把我家里的否定气氛变为一种肯定气氛，我在房间里所有的地方都贴满了提醒我说“去你的！”的记号，以便我和孩子们都能记住。同时，我们还贴了另一些纸条，提醒我们说：“我是”、“我能”、“我将会”等等。一些经常摸得着的地方，如电冰箱门及浴室里的镜子等，是做这些记号的理想之处。

肯定的思维……

- 充满了爱心、信仰和希望
- 愉快、友好、热情、果断、温暖、轻松、有激情、真诚和充满乐观
- 感受到爱、内心宁静、安全、高兴、健康、成功、受人赏识、充满活力和拥有友谊

你知道一旦生活在一种肯定的气氛中时，会是怎样的吗？你将拥有自信、信仰和希望；你的个性就会是乐观的、真诚的、自由的和热情的；你将获得成功、健康、幸福、爱和成长；你使用的词汇中将更多地出现“我能”、“我将会”、“它将能”及“我是”等字眼，尤其重要的是，你将得到内心的安宁。

你知道这些情况吗？

· 科学家已经发现焦虑是一种对胃有危害的情绪，它能导致胃溃疡

· 神经质的雌鼠比神经系统健康的雌鼠更容易得乳腺癌

· 忧虑和烦躁的人更容易受到病菌的感染

· 青少年长粉刺的一个重要原因是他们心理状态不好，有时通过心理咨询可以缓解这种疾病

· 严重的心理紧张可以导致牙齿的蛀蚀

· 情绪紊乱可以诱发阑尾炎

· 气喘可能由心理因素诱发起来，并往往不仅仅是一种疾病的症状

· 气候对过敏症、感冒和支气管炎没有任何影响

这些小恙都是精神紧张的产物。害怕、紧张、焦虑和神经不安都可能诱发痛苦和灾难，甚至连害怕这种“想法”的存在都可能对我们的身体产生实实在在的伤害。剔除掉你生活中的否定成份，健康就会光临。

如果害怕的想法具有如此巨大的坏作用，那么请设想一下爱、信心、信仰和健康的想法将会有什么威力吧！为什么培养生理和心理医生的大学现在都非常看重暗示对我们生理和心理的影响？药理学、按摩学和正骨术都是治疗身体疾病的科学，对健康治疗都有一定的作用；但如果你的疾病是心因性的，它们就无能为力了。基督教科学、心理治疗学

和精神病学是通过心理治疗而缓解疾病的科学，能治疗很多人的病，但同样它们又对纯生理因素引起的疾病束手无策。这是为什么呢？因为它们与生命及这个宇宙所具有的法则并不完全一致。

有一种帮助你预防生理疾病的方法，就是认清那种看来似乎对你是否定性的因素实际上或许正是非常肯定的。例如，由于害怕失业或者担心辞职后能否找得到一份好些的差事，你或许会得上胃溃疡。要记住，祸兮福所倚——但是福并非意味着你获得你欲得的东西。电灯要发光，既需正极也需负极；与之同理，肯定和否定的因素相互补充，才使我们的生活光彩夺目。迈开超越肯定思维的步伐，学会怎样去处理你生活中的否定因素吧！不要绕开它们，要从其中“学习”！

当你面临一个严峻的问题时，应扪心自问：“现在我能采取哪些可行性的行动？我能解决这个难题吗？我能改变它吗？”如果不能解决这个问题，那么你就去适应它。通过改变你对该问题的态度，通过改变你对它的看法，你就能避免那种会危害你身体的心理恐惧。无论什么时候，只要你开始体验到对难题的畏惧了，就请马上代之以一种强烈的信念，这种信念的魔力会保护你的身体免于受损。你可以做一个选择：在任何既定的情境中，要么加强否定因素，要么加强肯定因素。在第六章中，我们将周密地讨论这种选择的自由。