

创造生命奇迹的成功铁律

成功始于意念

Success Beginning In An Idea

激发心灵的无限潜能

任柏良 / 主编



中国检察出版社

B848.4
24
1

心理励志系列

成功始于意念

SUCCESS BEGINNING IN AN IDEA

任柏良/主编

贾强 李蔚/编著

中国检察出版社

京新登字 109 号

图书在版编目(CIP)数据

成功始于意念/任柏良主编. —北京:中国检察出版社,
1997

ISBN7—80086—465—0/D·466

I. 成… I. 任… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 19851 号

成功始于意念

任柏良 主编

中国检察出版社出版发行
北京市东城区东总布胡同 10 号

新华书店经销

沈阳北陵印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 开本 13.25 印张 250 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—10,000 册

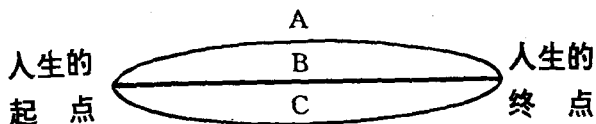
ISBN7—80086—465—0/D·466

定价:19.80 元

前 言

一切的成就 一切的财富 都始于一个意念

你有没有仔细地思考过你的人生该怎样度过呢？请看下面的图示：



A、B、C 三条线象征着三种不同的人生：A 称为轰轰烈烈；B 称为平平凡凡；C 则是凄凄惨惨。如果你的人生任由你选择，你会选中哪一条线呢？

100个人当中，至少有99人会选择A，即轰轰烈烈；也许会有人选择B，那自有他的道理，但绝不会有人选择C的。

事实上，人生就是这样的一种选择。我们都愿意去选择轰轰烈烈，但为什么在现实生活中，拥有轰轰烈烈人生的人却总居于少数？大多数的人都平平凡凡，甚或凄凄惨惨，我们的选择和现实的差距为什么竟如此巨大？这两者间如鸿沟般不可逾越吗？难道就没有缩小或消除两者间差距的办法吗？

答案自然是肯定的，不然人类的社会就会止步于刀耕火种的年代。当一个人选定了他的理想或目标时，同时也应该选择他的思想。这是许多平平凡凡的人所忽略的一个重要事实。这也正是为什么拥有同样的目标与理想，而有不同的生活境遇的真正原因。

思想起源于一个意念，也就是你有怎样的意念，便有怎样的思想；你有怎样的思想，便有怎样的性格；你有怎样的性格，就会有怎样的态度；你有怎样的态度就会有怎样的行为方式；而行为方式又决定了你的命运。

你是否比较过成功者与失败者的最大不同是什么呢？从外表看，衣饰上的不同自然是显而易见，但剥去这层装扮，你就认为两人相同了吗？一定不会这样。因为成功者散发的魅力，从他的一举手一投足都让人感到振奋，而失败者总畏缩着他的身体。如果我们再缚住二者的手脚，你还能区分吗？当然能，因为成功者的目光永远都流露着自信，而失败者的眼神却是黯然而游移的。

这近乎于“抬杠”的问答，是想让读者能真正地明白，成功者与失败者相差的绝不是运气、背景等这些客观差别。

真正的成功者与失败者的最大差别就在他们的意念、思想。

拿破仑·希尔说“意念是一种实体”。的确，因为这种力量已经真真切切地让我们感受到。希尔两本著名著作《思考致富》、《积极心态乃成功之道》（英文原名直译，国内译本为《人人都能成功》）、安东尼·罗宾的《唤醒心中的巨人》，这些成功学的经典著作，为什么都会是这样的名字？原因很简单——成功始于意念。

你的成功，只是要与不要的选择，而没有能与不能的问题，我们将此书定名为《成功始于意念》也正因于此。

读这本书，如果你真的有了改变，哪怕这改变只有一点点也不要放弃它，捕捉那一点点的改变，你的人生就将逐渐为成功与快乐所包围。不过，请记住，并不是这本书改变了你。而是你唤醒了自己内心中的“巨人”——你的意念、你的想法，只有你自己才是人生的真正改变者。

目 录

前言 1

1. 生命潜能的启动器

一个意念是如何打破现状的? 4

超出自己想象的能力 6

改变了想法就改变了生活 7

运用“增加 10%”的魔术 9

失败和成功的关键仅有一米之隔 10

不可和现状妥协 11

“只有今天”的生活方式 12

现在是未来的支柱 15

张先生为什么会得了神经衰弱症?	16
仅仅一日的计划表	17
活用现状得到的益处	18
☆心灵导航①	20

2. 潜意识的无尽的宝藏

打开内心的宝库	26
潜意识的神奇力量	27
潜意识回答你的意念	28
你的想法就是你的结果	29
心智的两种不同特质	31
自信会释放无限的潜能	33
了解意识与潜意识的不同	34
发挥你的心智作用	36
潜意识是你想法的烙印	37
心理学家的催眠试验	38
潜意识赋予你超人的资源	39
暗示的巨大力量	40
自我暗示可消除畏惧	42
暗示具有建设与破坏的双重力量	44
你的意念便是你的结论	46
潜意识不会争辩	47
☆心灵导航②	50

3. 寻找生命的导航图

没有目标，你无法成长·····	56
目标会使你安于现状吗？·····	58
失去三份工作的人·····	60
敢于绘出未来蓝图·····	61
你的希望与结果成正比·····	62
“理性”才能规划人生·····	63
现在该怎么做·····	64
让目标融入生活·····	65
目标的种类·····	67
长期目标燃起热情·····	68
用潜意识认同你的目标·····	70
信念造就他健美的身躯·····	71
全心全意计划你的需求·····	75
设计人生旅程·····	76
拒绝“无能为力”·····	77
制订10年长期计划·····	78
30天的改善计划·····	79
时刻把握住自己的“弓箭”·····	81
全力以赴才有辉煌的成就·····	82
☆心灵导航③·····	85

4. 唤醒心中的巨人

彻底打开自己的心门	90
潜意识助长事业成就	91
做自己的造命人	92
任何人都可以创造奇迹	94
不良少年变成大政治家	94
信赖你的成长法则	96
追求真正的自我，从现在开始	97
坚强的决心可以制造奇迹	99
信心是激发成功的原动力	100
信心的无上威力	101
了解自己的能力范围	103
找寻你与众不同的特质	104
探索心理的力量	107
你必须做出明确的决定	108
积极的生活，做生命的主人	109
唤醒心中的巨人	110
对生命的认识	112
你，孕育着大奇迹	112
☆心灵导航④	114

5. 当一切都暗淡无光

最常见的三种人	120
---------------	-----

当一切都暗淡无光时	122
克服逆境的意志	124
黑夜之后黎明一定会来临	125
无法解决的事不会发生在你身上	126
突破前途的墙壁	127
考古学家谢利曼的故事	128
失败会引起工作欲	129
突破困难的利器	131
马上停止诅咒命运吧	132
积极的努力能把失败转变为成功	134
失败与成功一线之隔	135
有心向学永不嫌迟	137
与敌对物和解	138
预见黑暗后面的光明	140
克服最恶劣的运势	141
认清自己，活用个性	142
忍耐到底以把握最后胜利	143
以忍耐来培养好结果	144
渴望而没有斗志无效	146
以必死的决心去应对挑战	148
最后的胜利	149
你是你所有思想的总和	151
☆心灵导航⑤	154

6. 重塑潜意识中的自我

规划你的潜意识	160
时时意识到自己的不凡	161
选择权在你	162
自我的设计	164
周围对你的影响	166
权威的力量会渗透	168
情绪的影响	169
我们的心会引来幸运	171
给心灵松绑	172
自我暗示的五大原则	173
自我暗示的法中法	174
使用积极、肯定的陈述	175
利用反复的思想来改变自己	176
写下你的“精神标语”	177
实施“精神标语”的9个步骤	178
掌握自己才能正确运用	179
精神标语赋予你巨大力量	181
确立自我心像的10个步骤	182
☆心灵导航⑥	195

7. 为愿望注入想象的灵魂

拥有另一个灵魂	200
---------------	-----

伟大的人物不是空洞的梦想者	202
没有极限的想象	203
你也可以创造性地想象	205
先为自己画像	206
刻意的想象	208
愿望的磁石	209
相信你的想象	210
神奇想象力动作练习	211
把可喜的未来视觉化	212
把深度想象单纯化	212
达成愿望的公式	214
持续想象，直到能形成愿望的磁石为止	215
描绘未来的想象图	216
信心和努力是不可缺少的	218
积极地活下去就会成功	219
不必想得太多	220
睡觉前的想象，可以使命运好转	221
生命中的必然	222
☆心灵导航⑦	224

8. 在生命的转弯处

开动成功的机器	230
任何人都有潜在的才能	232

什么样的自卑感	233
乐观地面对困难	235
做个幸福而满意的人	236
了解你自己	237
永恒的变化	238
意志、斗志、忍耐力	239
自觉自身优点	240
斟酌自己的才能	241
了解克服的乐趣	242
克服人类最大的弱点	243
山峰与山谷	246
失败是你的朋友	247
学习如何度过困境	248
向成功跨近一步	250
缺乏决断力的动物	251
累积做小决定的练习	253
利用“要素一览表”	254
影响思考能力的因素——注意力	256
“要素一览表”使注意力集中	257
巧用“要素一览表”的推销员	258
驱除下决定的不安和恐惧	262
一些有用的要点和启示	263
☆心灵导航⑧	265

9. 积极的生活即积极的心态

穿上心灵美服	271
厄运是自己招致的	272
用积极的态度对付压力	273
对自己的行动负责	274
了解自己内在能力	275
忽略否定的意念	277
不好的思想会使心灵荒芜	278
那不是幻想	279
要怎样消除恐惧感	280
应使肯定积极的成分大于否定与悲观	282
从行动中消除恐惧感	283
不要制造心理怪物	284
转化负面的否定动机	285
担心应用心理的力量是不明智的	287
以明朗的心情来努力	289
请你笑一笑	290
没有人能即刻如愿	291
每天坚持做一件事	293
尽管失败也要自我肯定	294
熟能生巧	296
什么是诚恳的鼓励	297

隐蔽的鼓励	298
永远需要鼓励的是你自己	299
关注和赞扬别人的成绩	301
做自己慈祥的保护人	304
☆心灵导航⑨	307

10. 信念的无上法则

人生的法则就是信念的法则	311
相信自己的力量	313
不断培养信念	314
坚守信念，持续不断	315
用自信表现你的成功心态	316
获得自信的方法	317
成功信念的重要性	318
将“灵魂工场”转变为“金元工场”	320
成功是一连串的奋斗	321
应用于生活的自我激励秘诀	323
把握“现在”的瞬间	324
重视每一分每一秒	326
每一天都是新的人生	328
聚沙成塔	329
支配时间的秘诀	329
浪费时间，就是浪费生命	331

就在今天·····	332
☆心灵导航⑩	334

11. 冲破行动的冰河

一个字也写不出来怎么办? ·····	340
坚持坐下来的练习 ·····	342
克服阻滞现象的心理医生 ·····	343
不要被困难所吓倒 ·····	345
帮助你完成工作的方法步骤 ·····	347
自助者人助 ·····	350
将工作计划化的技巧 ·····	351
手边的事并不一定重要 ·····	352
分不清轻重缓急的失误 ·····	354
洞悉事物的本质 ·····	354
总结自己的“工作报表” ·····	356
理清纷乱的头绪 ·····	358
不要为芝麻小事浪费时间精力 ·····	359
运用“重要少数之事项”技巧的暗示 ·····	360
☆心灵导航⑪	362

12. 洗涤你心灵的尘垢

背负情感包袱的失败者 ·····	366
------------------	-----