



活用秘密的 49个方法

王宝玲◎编著

掌握吸引力法则的有效练习
实现吸引力法则的行动方法

The Secret Method 49

本书原版《秘密背后的秘密》2009年5月在台湾上市后
即登上 **金石堂非文学类畅销排行榜**

《秘密》告诉你：你生命中所发生的一切都是你吸引来的，这就是所谓的吸引力法则。
本书通过实用的方法和绝妙的练习，告诉你实现吸引力法则的执行之道。

 中国纺织出版社



活用秘密的 49个方法

王宝玲◎编著

掌握吸引力法则的有效练习
实现吸引力法则的行动方法

The Secret method 49

中国纺织出版社

内 容 提 要

无论经济是否景气,各行各业总会有这样一些人:他们的工作能力超强,总能成为团队中的核心员工;他们的眼光异常敏锐,总能准确洞察到客户的需求;他们的魄力令人佩服,总能正确提出经营战略,并因此获得众人的信任与爱戴,这些人因何成功呢?《The Secret 秘密》一书认为这些人懂得“秘密”,也就是熟悉吸引力法则的运用。对于一般人而言,我们应该如何运用所谓的“秘密”呢?如何让自己变得更自信、更成功呢?本书为读者提供了49个运用吸引力法则的具体方法,为您揭示“秘密”背后的秘密。

图书在版编目(CIP)数据

活用秘密的49个方法/王宝玲编著. —北京:中国纺织出版社,2009.6

ISBN 978-7-5064-5641-8

I. 活… II. 王… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第067274号

策划编辑:曲小月 责任编辑:王 慧 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:159千字 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



序

为秘密找到方法

为什么有的人得了绝症,却还能快乐地生活?

为什么在金融危机中,有的人收入有增无减?

为什么在经济不景气的环境下,有的公司业绩依然节节高升?

为什么有的人没有背景和学历,却能实现财富自由,过上自己想要的生活?

.....

因为这些公司、这些人不但懂得“秘密”——吸引力法则,更能熟练地运用其方法!

“你生命中所发生的一切,都是你吸引来的。”“你自己本人就是一块磁铁。”“你目前的生活就是你过去思想的映现。”……这些吸引力法则的典型思想其实早就被励志大师华勒思·D. 华特斯(Wallace D. Wattles)和拿破仑·希尔(Napoleon Hill)所应用。不仅如此,这些观点一直以来都隐约地藏在我们每个人的思维里,所不同的是:有的人发现了它的力量,并将其正确应用,最终取得了成功、拥有了财富;有的人则忽视了它的力量,一直碌碌无为。

也正是由于我们每个人都能隐约地感觉到吸引力法则的存在,但却不

能完全肯定它的力量,才使得《秘密》这部影片在美国一经上映,便引起极大的轰动,《秘密》一书也因此畅销十几个国家。可以说,《秘密》一书中的吸引力法则,给一个萦绕在人们头脑中已久的励志思维打了一个鲜明的“√”(对号)和巨大的“!”(叹号)。

在拿破仑·希尔众多的励志法则中,有两点至关重要:其一,正确的思考方法;其二,有效的实践行动。这也正像他所说的那样:“成功等于正确的思想加有效的行动。”

《秘密》一书为我们提供了一套完整的成功思维——吸引力法则,即“你生命中所发生的一切,都是你吸引来的。”但是,《秘密》却没有告诉我们具体的行动方法。这也正是我们策划本书的目的,本书分别从心态、财富、健康、人脉……八个方面介绍了实现吸引力法则的具体方法,为读者的工作、生活带来了切实可行的帮助。

读过《秘密》,你会觉得此书更加实用!

没有读过《秘密》,你会觉得此书不但实用,而且精彩!

编著者

2009年5月

目录

第一章◇一切都是你吸引来的——秘密的法则

世间的一切都是由吸引力法则决定的。

你的工作业绩、你的考试成绩、你的生活状态……所有你生命中的一切好与坏、快乐与痛苦、情愿与不情愿，统统都是你吸引过来的！是你大脑的思维波动所吸引过来的！

——吸引力法则

1. 祈祷，不如思考 / 3
2. 相信自己是个天才 / 8
3. 制定并实现你生活的目标 / 13
4. 训练你的潜意识 / 18
5. 不能以牺牲自我去帮助他人 / 22
6. 梦想，靠行动才能实现 / 26

第二章◇做自己生命中的磁铁——心态的秘密

在任何时候，同类都会相吸，也就是说，当你大脑中存有一个思想时，其相同的思想也会不知不觉地被吸引过来。这仿佛就是无法估量的磁铁力量。

——吸引力法则

7. 用正面情绪武装大脑 / 33
8. 把握你的隐性心理路线 / 36
9. 自己就是一座宝藏 / 39



活用秘密的49个方法。

- 10. 心灵平静胜过黄金 / 43
- 11. 减轻自己身上的包袱 / 47
- 12. 予人友善,才能得到爱 / 51
- 13. 别让自己感觉怀才不遇 / 56
- 14. 此路不通彼路通 / 61

第三章◇别让情绪左右你——情绪的秘密

我们每个人都有这样的经历:在一段时间内频繁出错。

不知你有没有觉察到,其实,这个连锁反应通常都是由一个事物引起的:那就是最初的那个坏情绪。因为那个坏情绪会吸引更多不好的情绪,反复出现后,你做错事的几率当然会增大。

——吸引力法则

- 15. 作自己情绪的主人 / 69
- 16. 正视你的负面情绪 / 74
- 17. 让负面情绪为你服务 / 78
- 18. 有了坏情绪要发泄 / 82
- 19. “假装”拥有好心情 / 86
- 20. 学会不抱怨 / 91
- 21. 遇到压力,释放情绪 / 96

第四章◇别让思想阻碍财富——财富的秘密

这世界上有一条真理,就是因果关系,这条真理让人通过自己的努力使梦想成真,当然这个梦想也包括金钱。并不是别人让你与金钱无缘,事实上,金钱此刻就无形地存在于你的掌中。

——吸引力法则

- 22. 自己为财富下一个定义 / 103
- 23. “想象”自己很有钱 / 108
- 24. 早结婚可以早聚财 / 113

- 25. 谁说工薪族与财富无缘 / 118
- 26. 制订适合你的理财计划 / 122
- 27. 舍财亦能得财 / 126

第五章◇填满自己再去欣赏别人——人脉的秘密

你要先把自己填满,否则你没有东西可以给别人。

要让你的人际关系顺利,就要学会欣赏他人,这是你要关注的焦点,而非抱怨。当你把焦点放在对方的优点上,你就会发现他们更多的优点。

——吸引力法则

- 28. 别再盲目牺牲自己 / 133
- 29. 先把自己填满 / 137
- 30. 一定要爱你自己 / 141
- 31. 焦点是欣赏别人 / 146
- 32. 扭转不利的人脉局面 / 151

第六章◇选择什么就得到什么——工作的秘密

对于工作,你有权利选择要什么,不要什么。但前提是,你必须知道自己想要什么。如果你自己都不清楚这一切,那么,吸引力法则是无法为你带来任何东西的,你将会发出混杂的频率,吸引的也会是混杂的结果。

——吸引力法则

- 33. 不要永远跑龙套 / 159
- 34. 选择适合你的工作 / 163
- 35. 积极主动是正面思想的直接表现 / 168
- 36. 为你的选择负起责任 / 173
- 37. 别把工作当成鸡肋 / 177



第七章◇身体是思想的产物——健康的秘密

你越是关注身体的病痛,病痛越是不会离你远去。病痛的存在,需要你的意志和对它的注意力来支撑。所以,如果你不想得到更多的不舒服,就不要过多谈论身体中存在的小碍微恙。当然,也不要去聆听他人谈论病痛,因为那样只会增加病痛的能量。

——吸引力法则

38. 安慰剂效应的巨大作用 / 185

39. 心态好,病就少 / 189

40. 压力由负面思想开始 / 195

41. 微笑是最佳良药 / 200

42. 注意细节,远离疾病 / 205

第八章◇爱是最伟大的情感——爱的秘密

吸引力非常重要的一点是:你要在不冀望回报的前提下开始付出,这将会给你带来幸福与感恩,当你无条件的付出,你就是在启动能量循环,那么你将会收到成倍的能量回报。

——吸引力法则

43. 爱越强烈,你掌控的力量就越大 / 211

44. 善待他人,就是善待自己 / 215

45. 己所不欲,勿施于人 / 220

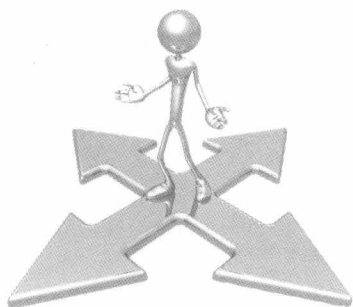
46. 爱让生命不平凡 / 224

47. 世界因爱而感动 / 229

48. 感恩让财富降临你 / 233

49. 宽恕曾有负于你的人 / 237

参考文献 / 241



第一章

一切都是你吸引来的 ——秘密的法则

世间的一切都是由吸引力法则决定的。

你的工作业绩、你的考试成绩、你的生活状态……所有你生命中的一切好与坏、快乐与痛苦、情愿与不情愿，统统都是你吸引过来的！是你大脑的思维波动所吸引过来的！

——吸引力法则



1. 祈祷，不如思考

无论你是什么人，你此刻正在做什么，吸引力法则都一直毫不怀疑地作用于你的整个生命，而这个神奇的法则正是通过思想来实现的。没错，思想决定你的一切。

——吸引力法则

莉莎·妮可丝是美国深具影响力的个人潜能倡导者，她也是激励大众及激励青少年课程的创始者兼执行官。她认为：人们在思考时，思想在运作。人思想流动时，吸引力法则也在运作。《秘密》一书也认为：你现在所想的，就在创造你的未来。你用思想创造你的生命。因为你一直在思考，你便一直在创造。你最常想的、或最常把焦点放在上头的，将会出现在你的生命中，成为你的人生。

的确，人类的思维是世界上最为活跃的能力，具有较强的创造性。人类的每一种行为，每一种进步，都与自己的思维能力息息相关；离开了思维，人也就不称其为人了。正是在这种意义上，历史上的许多学者，都把思维能力理所当然地包括在“人”的定义里面。

1978年，日本北海道有一位名叫龙太郎的穷诗人。虽然是个诗人，但他的诗总是没有多少人欣赏，即使卖了出去也得不到几日元。因此，他常常连一日三餐都难以维持，写诗的工具仅有几页稿纸及一支削得短短的铅笔。

有一天，龙太郎正专心致志地写诗，要修改时却找不到橡皮。好不容易



活用秘密的 49 个方法

找到一块，擦去了需要修改的诗后，却又不知道把铅笔放到何处了。他找得满头大汗还未找到，非常懊恼。冷静下来之后，他从中吸取教训，把橡皮与铅笔用丝线拴在一起，这样可以避免两者分离难找。但这种方法并不理想，用一会儿橡皮就掉了下来，很不方便。

龙太郎决心装好这块橡皮，试了多次，几天后终于想出一种妥善的办法。他剪下一块薄铁片，把橡皮和铅笔的末端包绕起来，再压两道浅痕，使两者连接得很紧密，这样，使用时再也不会掉下，给写作带来了很大方便。

这一件看来微不足道的事情，却给龙太郎带来了一个发大财的机会。他想：自己遇到的懊恼，很多作家、画家、学生肯定也遇到过，今后的铅笔如果都能带着橡皮，定会受诗人、作家、画家和学生等人的欢迎。他越想越觉得此事很有前途，应该把这项发明申请专利。

龙太郎向亲戚借来一点钱到专利局办理申请手续，结果很快得到确认。不久，这项专利被一家铅笔生产厂买下，龙太郎一下子就获得 500 万日元专利费。在 1978 年的日本，这笔收入非常可观。如今，龙太郎的小发明使越来越多的人受惠。

正如牛顿观察苹果落地发现万有引力一样，许多的发明和发现都是源于日常生活小事。因为是日常生活的小事，大多数人往往不去思考，也不想去改变；有一些人却经过思索，想到改变，结果不但改变了事情的结果，还获得了一个发明。这看似是“无心插柳柳成荫”的意外收获，其实却是一个勤于思考的结果。

的确，祈祷，不如思考。一个善于思考的人，才是一个真正有力量的人。

思考的力量源自于思维的力量。每个人的客观环境和一切生活际遇，都是主观思维在客观世界中的反映。思维主导着我们的行动，从某种程度上说，一个人的思想以及思维方式决定着这个人的现状和未来。既然如此，

在工作和生活中,我们就要采取一些科学的、高效的方法,让自己的思维正确地指导行为。

英国学者爱德华·德·波诺博士被誉为20世纪改变人类思维方式的缔造者,他开发了一种思维训练模式——六顶思考帽,这是一个全面思考问题的模型。在日常生活中,当我们遇到问题时,如果考虑得更全面、更具体,解决问题时就会更加得心应手。

六顶思考帽为人们提供了“平行思维”的工具,它避免将时间浪费在互相争执上,寻求的是一条向前发展的路,而不是争论谁对谁错。生活中如果遇到麻烦,运用六顶思考帽,将会使混乱的思考变得清晰,使无意义的争论变成集思广益的创新。

下面我们为大家介绍一下六顶思考帽的具体内容和运用方法。

(1) 六顶思考帽的内容

六顶思考帽建立了一个思考框架,并指导人们在这个框架下按照特定的程序进行思考,这种思考方式极大地提高了效能。波诺认为,任何人都有能力进行以下六种基本思维功能,这六种功能可用六顶颜色的帽子来作比喻。

◇ 白帽子:白色是中立而客观的。代表着事实和资讯。中性的事实与数据帽,具有处理信息的功能。

◇ 黄帽子:黄色是顶乐观的帽子。代表与逻辑相符合的正面观点。乐观帽,具有识别事物积极因素的功能。

◇ 黑帽子:黑色是阴沉的颜色。意味着警示与批判。谨慎帽,具有发现事物消极因素的功能。

◇ 红帽子:红色是情感的色彩。代表感觉、直觉和预感。情感帽,具有形成观点和感觉的功能。

◇ 绿帽子:绿色是春天的色彩。是创意的颜色。创造力之帽,具有创造



解决问题的方法和思路的功能。

✧ 蓝帽子:蓝色是天空的颜色,笼罩四野。控制着事物的整个过程。指挥帽,具有指挥其他帽子,管理整个思维进程的功能。

六顶思考帽发明之初曾成功地运用到了很多知名企业当中,大大降低了会议成本,提高了企业的效能。事实上,它同样也可以运用到我们个人的思维当中,使我们思考的不同方面分开进行,取代了一次解决所有问题的做法。

(2) 六顶思考帽的运用方法

在日常生活中,由于我们的性格、学识、经验等,都具有一定的局限性,从而也就使我们的思维模式形成了定式或者受到了限制,不能有效解决问题。运用六顶思考帽模型,我们就可以不再局限于单一的思维模式,而且思考帽代表的是角色分类,是一种思考要求,它可以随时提醒我们在遇到问题时,思考要灵活、全面。

六顶思考帽代表的六种思维角色,几乎涵盖了思维的整个过程,既可以有效地支持个人的行为,也可以支持团体讨论中的互相激发。比如,当遇到问题时,我们可以提醒自己通过下边这个步骤解决。

✧ 理清思维,把问题从头到尾阐述一遍(白帽)。

✧ 提出解决问题的建议(绿帽)。

✧ 列举建议的优点(黄帽)。

✧ 列举建议的缺点(黑帽)。

✧ 对各项选择方案进行直觉判断(红帽)。

✧ 总结陈述,得出方案(蓝帽)。

利用六顶思考帽的思考方式,人们可以依次对问题的不同侧面给予足够的重视和充分的考虑。如同彩色打印机一样,先将各种颜色分解成基本色,然后将每种基本色打印在相同的纸上,最终得到对事物的全方位“彩色”

思考。

如果我们每次遇到问题时都能这样理性地思考,那么,还有什么问题会难倒我们呢?

美国著名的作家、企业家查尔斯·汉尼尔曾说:“人类的主要思想或者心态就像磁铁,同类相吸,这就是法则。也就是说,思想或者心态会吸引与其本质相呼应的状态。”知名作家麦克·杜利也说:“吸引力法则这个原理可以归纳成简单的一句话:思想决定现实。”

不论你过去有没有觉察到自己的思想,现在你渐渐觉察到了,那些思想就会发送到宇宙中,它们会像磁铁般吸引所有相同频率的同类事物。意识到这些知识、这个法则,以及由你的思考而生的力量,你就会如同从沉睡中惊醒一样,进而积极地加强大脑的磁场。



行动方法

① 回想一下自己在遇到问题时,是不是常常心存侥幸,祈祷上帝“别让事情变得那么糟糕”呢?如果回答是肯定的,那么你就要注意仔细练习六顶思考帽的方法了。

② 任何人的本性里都有至少一种颜色的思考帽是你经常用到的,这也反映出一个人的性格。你需要注意的不是如何用这顶思考帽,而是不要过度用这顶思考帽。

③ 六顶思考帽是一种科学的思考方法,先不要急着将它们综合运用,要运用好你最擅长的和你最不擅长的两顶思考帽。



2. 相信自己是个天才

你现在所想的,就是你未来能实现的。所谓“有因,必有果”。思想就是种子,你种下什么就收获什么。种下自信成功,就会收获自信成功;种下开心快乐,就会收获开心快乐。吸引力法则就是这么简单,但却不容易实现。

——吸引力法则

克里斯汀·拉尔森是新时代思想家,也是吸引力法则的受益者,他曾经说过:“每个对正面思想的力量很清楚的人,他们的结论都是:人可以改变自己……并主宰自己的命运。”正面思想就是人们在遇到事情时要往好的方面想,对正面思想的力量很清楚的人,也是一个自信的人,只有自信的人才会改变、主宰自己的命运。

我曾对一个朋友说:“你是天才!”

他吃惊地看了我好一会儿,然后坚定地回答:“不,我从没把自己看做天才。虽然我不承认自己是蠢材,但也并不是什么天才。”

我说:“不,你是天才。”

如果我这样对你说,你会像那位朋友一样摇头否认。如果你的身边有人说“我是天才”,他可能会得到众人的怒斥,并认为他太自负了,然后不假思索就把这个人放在反感的区域里。这也是许多人不敢自称是天才的原因。

然而,许多人在坎坷奋斗之后,终不能获得成功,败在哪里?败就败在他们不认为自己是天才,至少他们认为自己不行,在困苦挫折之前不能像天