

THE POWER OF YOU!

世界上 最神奇的 9堂课

Scott Martineau [美]斯科特·马蒂诺 著 李淙南 译

被誉为“全球最有价值的自我潜能开发课”
只用9堂课就解决人生最重大的问题
神奇的9堂课改变无数人的命运和人生



中国书店
黑龙江科学技术出版社

.....世界上..... 最神奇的9堂课.....

[美] 斯科特·马蒂诺 著 李宗南 译

中 国 书 店

黑龙江科学技术出版社

黑版贸审字 08-2009-003

图书在版编目(CIP)数据

世界上最神奇的9堂课/[美]斯科特·马蒂诺著;李淙南译. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5388-5979-9

I. 世… II. ①斯…②李… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190900 号

THE POWER OF YOU! by Scott Martineau

Copyright © 2006 by Martineau & Associates, LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Beijing Zhong Zhi Bo Wen Book Publishing Co., Ltd.

This edition published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

All Rights Reserved. This translation published under license.

世界上最神奇的9堂课

SHIJIESHANG ZUISHENQI DE 9 TANG KE

作 者 [美] 斯科特·马蒂诺

译 者 李淙南

责任编辑 张丽生 回 博

装帧设计 王明贵

文字编辑 郝秀花

美术编辑 李丹丹

出 版 黑龙江科学技术出版社 **中国书店**

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 880 × 1250 1/32

印 张 5.75

版 次 2009 年 4 月第 1 版 · 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5979-9/B · 65

定 价 15.80 元

前言

P R E F A C E

时间总是如风般流逝，它不会为任何人停下匆匆的脚步。我相信，来到这个世界上的人，没有一个愿意自己的一生庸庸碌碌、无所作为。人们总是渴望着能在短暂的人生中绽放耀眼的灿烂，能够尽其所能地追求自己的目标：真正的幸福、平衡和财富。人们不断地完善、提高自己，渴望实现自己的价值。这种追求永远不会停止。

然而在现实生活中，有着同样理想的人却总是有着不同的结果。有的人身价百万、功成名就，有的人却一贫如洗、劳碌奔波；有的人能毫不费力地实现自己的雄心壮志，有的人穷其一生到头来却一无所有；有的人快乐地工作、幸福地生活，而有的人却每天在煎熬、痛苦中挣扎……究竟是什么原因导致了人与人之间如此大的差异？难道是因为前者比后者聪明十倍、百倍、千倍、万倍吗？还是这一切都是命中注定的？

不，绝对不是！在人生旅途中，我们的行为，不论最

终结果是成功的还是失败的，都是在自身思想的指引下进行的。意识是造成改变的前提，只有通过改变自己的思维方式，进而改变自己的行动以及现状才能让我们追求的目标得以实现。而改变的关键就在于如何激发自己的创造性，如何进行创造性的改变。我们的精神和意志使我们可以超越环境、改变环境、克服障碍，实现我们追求的目标，也可以让我们无所作为。是我们的思想造成了这样不同的结果。你知道吗，其实你也可以像自由的人一样，想过什么样的生活就过什么样的生活。如果我们能深刻地了解自己，发掘好自己这座宝藏，懂得运用思想的创造力，就可以看出它的惊人功效，就可以决定自己的命运，创造出惊人的奇迹。

人犹如一台电脑，人的身体就像电脑的硬件，人的思想就像电脑的软件。我们可以有选择性地安装“思想”这个软件。有什么样的信念就会有什么样的人生；选择了怎样的心态、思想方法和思维方式，就决定了会有什么样的成就！所谓的“思路决定出路，想法决定方法”说的也是这个道理。

毫不夸张地说，《世界上最神奇的9堂课》就是这样一本深入意识层面、激发人的潜能，从而发展、完善人自身的书籍。它能够开启你的智慧之门，从意识层面指导你打破陈规、更新思维方式、树立正确的信念、释放你的能量，达到激发你创造性的目的。有了这种创造力，你才会有不会枯竭的前进动力，才能在曲折中不断前进、不断完善自我、不断

改造世界。

意识是实现追求的前提，但要取得成功还需要一定的方法。本书作者斯科特·马蒂诺通过亲身实践，总结出解决人生重大问题的9堂课，给我们提供了全方位、平衡式的激发潜能、释放自身能量的成功法则。本书另辟蹊径，提出了一些新颖的观点，用通俗易懂的语言解说了深奥的打破自身魔咒的方法，比如：如何打破你固有的思维模式和行为方式，认识到自己意识局限性的根本原因；如何克服自己的情感取向，彻底打破自己设定的障碍，轻装前行；怎样从自己的本性出发，确定真正追求的目标，找到努力的方向；怎样制订合理的事业和生活规划，实现自己的追求和价值；怎样运用意识三角的力量，剖析自我，克服自身缺陷，开始事业和生活的新局面；怎样实现在融合和沟通中生活，达到真正的平衡；怎样唤醒、激发自身的潜力，创造梦想的生活；怎样提前预知前进路上的障碍，早做准备……

文中穿插着作者实现自己追求的真实故事，使深奥、抽象的理论变得形象、生动，更容易理解。读懂这本书，把书中所讲的付诸实践，就能发掘我们体内潜藏的无限能量，有效增强自己的能力，从而变得更具洞察力、更有创造力，朝着已经明确的目标轻装前行，不断拓展自己的人生空间，从而升华自己生命的境界，得到真正的幸福、平衡和财富。

不要像对待通俗读物一样只是泛泛地浏览本书，因为书中的内容是睿智的，必须用心去研习才会有更多的体会和收获。

译者希望读者从本书中所阐述的9堂课里得到一些重要的人生启发,学到一点自我激励的方法,修正自己错误的观念和做法,扫清前行路上自己设置的障碍,开启内心尘封已久的能量,开始梦想生活的旅途,奏响生命的华彩乐章,从而带来别样的收获和惊喜。

译 者

2009 年 1 月

目 录

C O N T E N T S

第1课	新时代的需求	1
	新时代到来了	2
	抛弃匮乏思想	8
第2课	新时代的新意识	13
	意识和自我意识	14
	创建持续的变化	15
	你要创建什么	18
	我们的“情感取向”是什么	20
第3课	确定你的核心价值	27
	核心价值的定义	28
	确定核心价值	30
第4课	释放你能量的工具	41
	新认识带来了新责任	42

制定目标	43
计划生活周期	47
大胆展示自我	51
承认我们的情感取向	60
了解家庭体系	63
抱有高期望	66
承担个人责任	70
 第5课 意识三角的力量	73
不同阶段的意识	74
意识三角	79
开始你的事业	85
开始一个新的关系	88
 第6课 在融合和沟通中生活	97
什么是真正的平衡	98
旧的平衡概念	100
平衡轮的缺点	101
量的时间不起作用	102
质的时间不起作用	102
工作的性质	103
平衡需要很好地改造	104
融合和沟通的生活方式	104
沟通的需要	106

第7课 创造你的梦想生活	111
唤醒已忘却的梦想	112
创建你的幸福板	114
建立你的备忘录	118
斯科特的故事	121
把握机会	123
斯科特的故事（续）	125
第8课 预知障碍，早做准备	133
恐惧	134
成功与自我破坏	136
关于成功的个人信仰	138
抱负与现实	141
现状	143
斯科特和史蒂夫的故事	144
第9课 采取行动，实现梦想	149
必须采取行动	150
第一意识网站的故事	152
附 录	159
1.关于第一意识网站 (www.consciousone.com)	160
2.第一意识网站课程描述	162

第 1 课

新时代的需求

聪明的人和勇敢的人都不会躺在历史的道路上等着未来的列车从他们身上轧过去。

——德怀特·D. 艾森豪威尔

新时代到来了

人类历史变化的步伐从未像现在这么大、这么快。过去的 100 年，在人类存在的历史上只是一个点，但我们的交通工具和运输方式，我们得到的有效药物和医疗保障，我们进行远距离有效通讯的能力，都发生了翻天覆地的变化：我们的社会从马车时代进入到汽车时代，从饥饿和疾病的时代进入到富足和长寿的时代，从摩尔斯电码和快马邮递的时代进入到电子邮件和即时通讯的时代……

假如你生在 100 年前的美国，你能想象你一生中会经历如此巨大的变化吗？你能明白在你面前发生的变化的意义吗？你是否属于那些拒绝变化，抱着快马邮递就是“我们时代最伟大的发明”想法的人中的一员呢？

有一种技术在我们的眼皮底下改变着一切事物，但并不是每一个人都看到了；对于它的意义或者重要性，并不是

每一个人想法都一样。但是有理性的人都不会否认它对社会的变革作用。不管我们是否意识到了，它已经使我们的生活产生了巨大的变化。它使政府垮台，使公司破产，创造了亿万财富，解放了成千上万的人，结束了种族隔离，制止了种族屠杀。这个新技术就是信息。

曾经只被受过高等教育的人或者富人拥有的信息现在已经成为每一个想得到它的人的掌中之物。所有的信息——每一件发生的事、每一个发现、每一次讨论、点点滴滴的知识都被记录在案。任何人，只要想知道，信息便唾手可得。信息无处不在，你可通过你的计算机获取。因特网进一步加快了过去10年的变化节奏。信息作为一种变革性技术的应用，淘汰了它的前身，改变了自由企业的发展进程，这是自1989年万维网问世以后10年内发生的事情。

如果你发现很难跟上世界的发展步伐，那是可以理解的。即使在1995年前，美国24小时新闻频道的出现、传真机的发明和旅游的便利，使人们比以往任何时候都知道更多的信息，了解得更多。由于技术的进步，信息在过去10~20年间变得更加有用，给社会带来的连锁反应似乎成幂级增加。

整个政治制度在新信息的重压下崩溃，无法跟上节奏的政府将垮台。每天带给人们的信息越来越多，这个速度只会加快，不会变慢，我们不能闭上眼睛、捂住耳朵置之不理。否则，我们生存的能力、生活的能力、发展的能力将在直接接触和接受新的现实过程中退步。

我个人认为,处在一个最有趣的时代——一个以多种有效的方式去创造、去实现的时代是令人激动的。我相信,它会给每一个人越来越多的能量,让每一个人去创造早已梦想的那种生活。它将清除挡在我们梦想前面的绊脚石。

过去的20年给我们带来了一个新的时代,恰当地打上了信息时代的烙印。计算机、印刷电路板、微芯片、手机等的发明,加上因特网,所有这一切都使其名副其实。

我建议从2001年起称为信息时代——技术时代的下一个时代。作为后者,信息时代显然受到了它的前辈的影响。而技术时代为信息转化成现实提供了途径,信息时代注重以直接、有效地服务于人类的方式来改善人类的生活。

心理学家、哲学家纳撒尼尔·布兰顿博士被公认为“现代自我评价运动之父”。他集演说家和心理医生于一身,出版了20本论述自我评价、浪漫爱情和客观主义哲学家艾恩·兰德生活和思想的著作。他的书被译成18种语言出版,销售了400万本。下面是他在接受我的访谈时所说的话:

我们已经进入了信息经济时代。财富不再以土地、资金、货物和工厂来衡量,而是以知识、信息和智力来衡量。没有什么比在商业和工业中使用智慧更重要的了。它可以作为创新的基础,作为发现新的、更简单的或者花更少钱去实现目标的办法的基础。我们生活在需要大量有智慧的人的时代,而不是仅由几个有智慧的人向很多的人发

号施令，让他们去执行的时代。后者是10年甚至一个世纪以前的发号施令加控制的管理方式。

今天，如果你不懂得你的主要固定资产是你耳朵中间夹着的脑子，你的麻烦就大了。

我认为回想一下我们以多快的速度来到信息时代是有价值的。如果你对于个人成长感兴趣的话，熟知过去的宏观经济和社会生活，自觉或不自觉地明白每一个时代在我们的日常生活中起到怎样的作用，这对个人发展是很重要的。对过去知道得越多，就会为我们探究未来、探究怎样适应这个时代而不是与不可逆转的潮流作抗争提供更多的洞察力。

曾几何时，人们基本上生活在农耕时代。人们耕种土地，依赖四世同堂的大家庭来适应这种生产方式。家庭成员是基本的也是唯一的劳动力来源。由于婴儿死亡率高，人们需要很多的人手来耕作，所以往往生很多的孩子。在很大程度上，生存是依靠强壮的脊背来耕地、伐木，年复一年与自然环境作斗争。由于强壮的身体是生存的关键，所以人们很少注重个人发展。

农耕社会让步于以工厂和城市纷纷涌现引来大批工人为特征的工业时代。但是，养家糊口的能力依然是以劳作和力气为基础的，长时间的工作，操作装配线、冲压仪表，社会的原动力依然是体力。

随着电话的商业化，人类进入到通讯时代。信息开始以极快的速度传递，人类开始体验一种新的联系方式。大脑代

替了肌肉，单纯的肌肉所扮演的角色分量下降，人类又向下一个时代——技术时代转换。

计算机和微芯片加速了人类对高体力需求的转变。由于能够与遥远的地方进行通讯，使得用最少的钱支付体力劳动成为可能，需要高体力的工作可以让给要价最便宜而又做得最好的国家或公司去做。体力不再是社会发展的原动力了。

在不到50年的时间里，为自己和家人挣得食物、房屋、衣服的基本方法从以体力交换挣工资变成以服务或交换信息挣钱。许多人用熟练编程的能力，不费一丝体力，产生了超乎寻常的效果。大脑的思考能力变成了终极商品。个人的思维技能走到了前沿，脑力取代了体力，现在对脑力的应用的需求超过了以前的任何一个时代。对于那些能够成功转型的人来说，这个时代给予了他们巨大的个人和事业发展空间；而对于那些转型慢的人，这个时代给他们带来的是巨大的不便和困难。不管怎样，不可逆转的可持续变化给每一个愿意拥抱这个时代的人留下了很多机会。

为了阐明变化的步伐如何持续加快，我们不妨来看一下美国每一个时代的持续时间：

农耕时代：1700~1849≈150 年

工业时代：1850~1940=90 年

通讯时代：1941~1980=39 年

技术时代：1980~1995=15 年

信息时代：2001~2009=8 年

默瑞·谢奇特曼——《第五次浪潮的领袖》一书的作者，把信息时代称为社会变革的第五次浪潮（他在这个时代的著作极大地影响了我）。回顾一下前几个时代，对于我们应怎样变化节奏，要如何向前走，对于计算机和因特网将给我们的生活带来什么影响，提供了有益的参考。

注意一下在过去的100年里每一个时代需要什么工具也是很有趣的。想象一下已经创立的实业——不单制造了汽车零件，还有加油站、道路建设、露天电影院、餐馆和餐车、购物中心、旅馆、汽车旅馆、动物园、主题公园、汽车修理厂等。想象一下如果你只能步行或者骑马代步的困难，你就知道这一技术所带来的所有的变化，所加快的速度有多好了。

想一想另一个改变生活的发明——电话。仅在个人的生活中，我们经历了共线电话（好多户共用一根电话线、一个号码）到发达国家几乎每一个成年人一部手机的过程。在不到100年前，我们还在使用快马邮递、电报、摩尔斯电码；现在，我们可以在驾驶汽车时和世界上的任何一个人通电话。

或许比上述发展更重要的是个人计算机和因特网的商业化。这里有两大理由：

很好地活着并能够享受到这个时代的好处；
你的机会只被你的想象所束缚。