

被译成26种文字，畅销半个世纪而不衰

那改变一切的力量，就沉睡在我们的心中

第 一 种 修 炼

用自我力量改变生活

〔美〕克里斯金·拉森 著

人生精品随身读

Success essentials in pockets

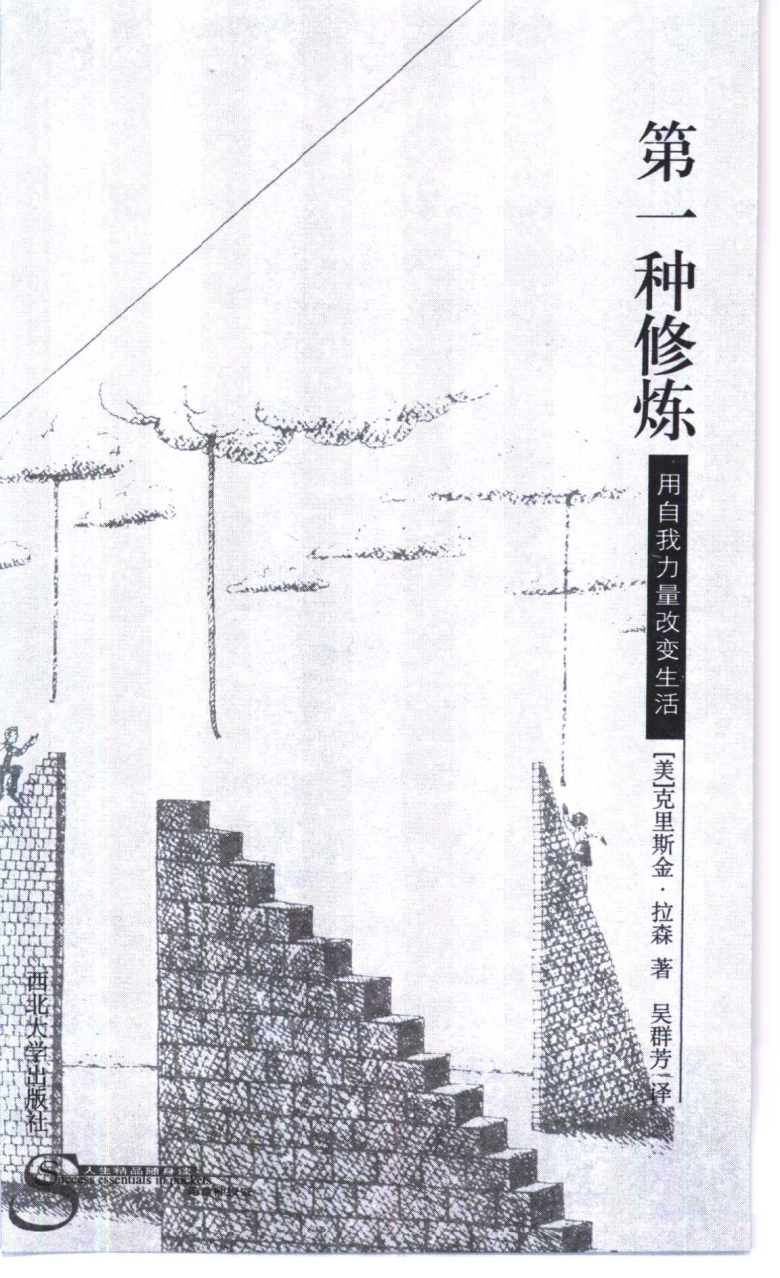
第●种修炼



第一种修炼

用自我力量改变生活

【美】克里斯金·拉森 著 吴群芳 译



西北大学出版社

人生精品随身读

Life's Essentials in My Pocket

人生精品随身读

Life's Essentials in My Pocket

图书在版编目(CIP)数据

第一种修炼/(美)拉森(Larson. C. D)著;吴群芳译.

- 西安:西北大学出版社,2002.9

ISBN 7-5604-1786-8

I. 第… II. ①拉… ②吴… 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(2002)第 073232 号

第一种修炼

(美)拉森 著

吴群芳 译

西北大学出版社出版发行

(西北大学校内 邮编 710069 电话 8302590)

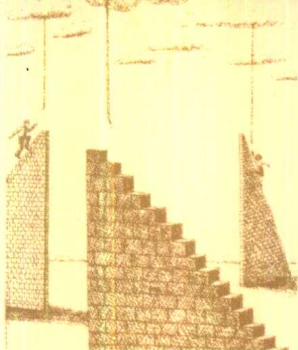
新华书店经销 北京金瀑印刷有限责任公司

787 毫米×1092 毫米 1/32 开本 6.375 印张 65 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-5604-1786-8/C.33 定价 12.00



克里斯金·拉森是美国2、30年代“新思维运动”的领袖人物，现代成功学奠基人之一。本书是他晚年一本总结性小册子，精心设计了10天训练课，讲述如何转变人的思想与态度，从而激发巨大的自我力量，挑战生活的挫折和困境，取得人生的幸福与成功。

那改变一切的力量，就沉睡在我们的心中

此书献给这样的人，他们懂得生活的最高
礼物是爱，最大快乐是分享爱

在你为追求自己的目标与理想而采取的大量行动过程中，要有坚忍不拔的耐心加上一点点的灵活性，最终就会得到你所希望的成就，但是在任何时候都不要认为事情没有任何解决办法了



出版后记

这是一个匆忙的时代，人们用来读书的闲暇似乎空前地缩小了。但我们又不能不从书本摄取精神食粮，来提升自我的力量与生活的品质。

花很短的时间而得到强烈的精神历练，就是我们翻译出版这套丛书的目的。它们都是些口袋书，你可以随身携带，得空便浏览几页，并且用不了几天就能读完一整本书。

所选的作品都在国外久负盛名，而且短小精悍。它们的内容各有千秋，从不同侧面叙说人们特别关心的一些重大人生问题。我们相信，从中你一定会有所收获。

编辑谨记
2002/10



第一
种投资

第一
种修炼

征服者的信条

[英] 阿诺德·本尼特 著

[美] 克里斯金·拉森 著

[美] 艾伯特·佩尔顿 著

责任编辑：刘渭涛

插图：周末

COVER DESIGN TEL: 010-62631607
by 装帧设计 / 蒋宏工作室 · 杨龄
JIANGHONG STUDIO

目 录

- 序 言 一个朋友的故事/1
- 第一课 改变思想便能改变生活/21
- 第二课 为什么要承认“失败”二字呢/39
- 第三课 不可阻挡的你：自我决策的人/49
- 第四课 建立信念并焕发出来/69
- 第五课 你看到的就是你会得到的/85
- 第六课 问题就是答案/99
- 第七课 回到自己最佳的状态/117
- 第八课 助你成功的语言提示/133
- 第九课 “难以逾越的墙”？这样来打破……/147
- 第十课 “预备——各就各位——跑！”——目标决定未来/157
- 第十一课 十天的精神训练与考验/179

第 一 种 修 炼

一个朋友的故事

很多年前，有一对年轻夫妇，在一个感恩节早上醒来的时候，突然间被某种不祥的预感所困扰。他们不是怀着对上帝的感激开始憧憬这新的一天，而是为他们自己所缺乏的一切苦恼不已。这天本应该是一个吃大餐的日子，然而，即使他们将家里所有的一切都凑起来，至多也只能勉强填饱肚子，糊弄一下自己。当时，如果他们跟当地的某个慈善机构取得联系的话，能够立刻从那里得到一整套的火鸡和佐料，但是他们没

有那么做。为什么他们不那样呢？因为，这一家人，跟许多其他的家庭一样，都有着特别强的自尊心。即便是在这样一种情况下，他们也宁愿拿家里仅有的东西勉强凑合一下。

如此困难的境地使得这对年轻的父母感到十分难过、无助，进而感到十分恼火，于是两个人冷言相加，你一言我一语，言语变得尖刻起来，说的话越来越伤人心。看到自己最敬爱的两个人都这么沮丧，在愤怒之中相互伤害着对方，家里最大的男孩无比难过和绝望。

就在这个时刻，命运之神前来相助了——一阵响亮的敲门声意外地打断了他们的争吵。有人在敲门！男孩飞快地跑过去开门，门外站着一个人，个子高高的，衣服皱皱巴巴，他咧嘴笑着，很热情地跟男孩子打招呼。他的手里提着一个很大的篮子，里面

第 一 种 修 炼

装满了所有可以想象出来的美食：一只火鸡，火鸡的填料，馅饼，香甜的土豆，还有成盒的罐头，节日大餐需要的所有美食里面都有，这简直是一个天大的惊喜！

所有的家庭成员都呆住了。站在门边的那个人这时候开口说话了：“有一个人知道你们需要这些东西，是他让我给你们送来的。他只是想让你们明白，有人在爱你们，有人在意和关心你们。”尽管如此，做父亲的起初还是婉言拒绝，不愿意收下礼物，但是那个人对他说：“对不起，先生，我只是代别人来送东西的，我的责任只是负责送到而已。”他微笑着将手中的篮子递到男孩的胳膊上，转身走了。走了几步，他又扭头回身，大声对这家人喊道：“感恩节快乐！”

也就在这个时刻，男孩的一生永远改变了。通过别人这个小小的善意的举动，他明白了，希望是人类中永恒的东西。他知道有

人 生 精 品

人在关爱着他们，尽管那个人也许只是一个他们并不认识的陌生人。这种感激之情深深地打动了他们，他向自己发誓，将来终有一天他要以同样的方式去帮助别人，而且要做得更多，来回报这个陌生人给他们送来的爱心。随着时间的流逝，男孩子很快就十八岁了，他开始实践自己的诺言，实现自己早年立下的宏愿。尽管当时他的收入并不怎么丰厚，他还是买了许多日常用品，当然不是买给自己用的，而是买给他所认识的两个家庭的。就他所知，那两个家庭都已经揭不开锅了。他没有丝毫迟疑，买完了东西后就立刻给他们送去。他穿着一条牛仔裤，一件随意的T恤衫。之所以将自己打扮成这个样子，是因为他想以一个送货人的身份将礼物给那两个家庭送去。当他到了第一个摇摇欲坠的破房子门前时，一个拉丁妇女跟他打招呼，满脸疑问地看着他。她养着六个孩

第 一 种 修 炼

子，就在几天前他的丈夫遗弃了这个家，再也没有回来。现在，他们已经没有任何可吃的东西了。

这个年轻人立刻跟她说：“女士，刚刚有您的包裹送过来。”

他于是转身到自己的车里去，开始将大大小小的成包成盒的东西往外拿，那些盒子和袋子里都装满了吃的：有一只火鸡、火鸡的填料、馅饼、香甜的土豆，还有成盒的罐头。那个妇女惊讶得几乎要将下巴掉下来了。而孩子们，看到成包成盒好吃的从外面拿到房子里的时候，都爆发出欢笑声，他们都高兴得几乎尖叫起来。

那位年轻的母亲，一下子抓住了年轻人的胳膊，从头到脚，疯狂地亲吻着这个年轻人，一边用蹩脚的英语喃喃地说着：“你一定是上帝送给我们的礼物，你一定是上帝送给我们的礼物。”

“不，不，不”，这个年轻人急忙辩白道，“您弄错了，我只是一个送货的人。这些东西是一个朋友给您寄来的。”然后他递给那个妇女一张纸条，上面写着：“一个朋友留给您的便条。祝您有一个愉快的感恩节——您和您的家庭理应得到这些的。请你们明白，有人在爱着你们。将来有一天，如果您有机会的话，就请您像我为您所作的一样为别人去做这一切，将礼物传递给别的人。”

这个年轻人继续将车里的日用品和食物一袋又一袋往外拿的时候，屋子里激动、欢乐和温馨的气氛达到了顶点，整个家庭里洋溢着爱的氛围。离开那个家庭时，这个年轻人自己心里也充满了奉献的崇高感和与别人亲密相联的温馨感，这种感情充溢着心房，连他自己都忍不住受到了感染，流下了热泪。在他转身离开，回头望见那一张张快乐的笑脸，看见自己能够帮助的那个家庭的

第 一 种 修 炼

全部成员都因为自己带来的礼物而笑逐颜开时，他深深地意识到，他的故事已经画上了一个圆满的句号。那个在他小时候所经历过的最“可怕的感恩节”，事实上就是上帝送来的礼物，它一直在指引着他，引导着他，要他去完成自己童年时期许下的愿，要他在自己漫长的一生中都立志奉献。就因为那么一个小小的举动，他开始了寻求和探索，一直到今天还没有停止。他在寻求如何将别人给予自己的礼物回赠给人们和他们的家庭，寻求一种方式，去提醒人们，只要他们愿意，就能以任何方式去回报别人的真情与善意。也提醒人们，一直都有人在爱着他们，在关心着他们。只要他们有一点小小的举动，付出一丁点的理解，或者是采取大规模的行动，不管现在面临着多么大的挑战和艰难，一切都会化作他们个人成长过程中无价的经验和机会，成为他们持久幸福和快