

【美】克劳德·布里斯托 著
林树 译

别在世俗里
跟我谈放下

自我实现
心理学

别在 世俗里 跟我 谈放下

BIE ZAI
SHISU LI
...

GEN WO
TAN FANGXIA

自我实现
心理学



【美】克劳德·布里斯托 著
林树 译

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

别在世俗里跟我谈放下 / (美) 克劳德·布里斯托著;
林树译. -- 长春: 北方妇女儿童出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5385-9960-2

I. ①别… II. ①克… ②林… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第111769号

出 版 人 刘 刚
出版统筹 师晓晖
选题策划 慢半拍·马百岗
责任编辑 张晓峰 苏丽萍
封面设计 不 瓷
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 8
字 数 150千字
印 刷 北京富达印务有限公司
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
电 话 编辑部: 0431-86037512
发行科: 0431-85640624

定 价 39.80元

未曾拿起，何谈放下

剑圣练剑数十年，剑法精进，但境界不够。

师父告诉他最高境界是要懂得放下。

剑圣还是不明白，师父说：“你未曾拿起，又何谈放下？”

于是，剑圣决定下山。

酒剑仙问他：“你下山去干吗？”

剑圣答：“去拿起一些要放下的东西。”

酒剑仙笑叹道：“有病，既然要放下，又何需去拿起？”

然而结果是，剑圣修成正果，而酒剑仙却始终未曾走出自己的狭隘。

未曾拿起，何谈放下？
别搞得像看破红尘、
历经沧桑似的。
拿得起，放得下，
那叫拼人生；
拿不起，放不下，
那叫混日子！

你将要阅读的是一本拥有数百万读者的畅销书。

克劳德·布里斯托的著作给了我所需要的鼓舞和支持。它以一种极简单但又具说服力的方式说明如何使用潜意识的能量让自己过上天堂般的日子。它使我相信自己的潜力，并向我提供了产生和保持这种信念的有效方法。比如，布里斯托在书中说他过去常在他书桌上的所有纸张上涂鸦美元符号。听上去很奇怪？好吧，这远非不用脑子的练习，而正是为加强自我力量的有意的形象化方法。我保证，这方法有用！

差不多数以千计的公司和个人利用布里斯托的“卡片法”帮助他们实现目标。我也使用布里斯托的“照镜子的技巧”并常常在我的演讲和专题讨论会上介绍它。

是的，克劳德·布里斯托的这部著作不是普通的著作。它是非比寻常的。读者对于这本书的态度，正如布里斯托建议的：读，读，再读，直到它成为你日常生活的一部分。于是，当了解自己能够应付生活中的挑战时，你就可以将你的所有潜能转化为现实。

奈都·奎兴

美国国家演讲人协会主席、畅销书作家

精彩绝伦的观点！催人奋进的故事！切实可行的方法！本书给我们打开了通往内在潜能的一扇门——借助本书，每一个有信念、有恒心的人都能实现自己的理想！

——卡罗尔·布莱克斯雷，来自奥兰多市

在我读过的所有成功学书籍中，这本书的操作性最强！

——杰西·霍比斯，来自纽约市

我要求我们公司的每一名员工都必须读这本书。

——C.奥格，来自圣马特奥市

改变我命运的一本书！我已经读了很多遍了。

——乔治·布鲁姆，来自芝加哥市

Chapter 1

想要才能得到，想到才能做到

在头脑中播种什么，生活中就会收获什么 5

欲望：成功与成事的法门 7

相信自己心里认准的东西 12

Chapter 2

有所求，潜意识才知道怎么帮你

潜意识会毫不保留地接受意识传达过来的指令 18

潜意识是如何改变外在环境的？ 24

与潜意识对话：把你的需要传达给潜意识 28

附录：与潜意识沟通的6个步骤 32

Chapter 3

构想技术：脑子中的图像越清楚，得到的可能性越大

关注什么，吸引什么 40

构想！构想！构想！ 43

为潜意识把好门 46

画出所求事物的蓝图，不需要考虑怎么实现它 49

放松身心，让潜意识更好地接受你的指令 51

每天温习你的梦想蓝图，直到它变成现实 53

Chapter 4

卡片法：把你想要的画出来，挂起来

改变大脑中的意象 63

偶像画像与座右铭的心理作用 69

制作自己的“欲望卡片” 72

附录：信手涂鸦：简单有效的欲望实现法 79

Chapter 5

重复暗示法：一旦渴求变成深信不疑的信心，万事自然水到渠成

有时，重复性暗示的力量很可怕 84

用构想的画面充满你的大脑，让它没精力去想其他 96

暗示指令具象化 105

一万遍暗示等于最真实的信心 112

Chapter 6

信心密码：怀疑会破坏你的蓝图，使潜意识失去磁性

喷泉的高度不会超过它的源头，一个人的成就不会超过他的信念 126

不论你渴望得到什么东西，一定要相信自己已经得到它 132

“在信之人，凡事都能” 135

只要你信，“白日梦”也能成真 140

Chapter 7

照镜子法：找回自信，找回力量

一个通过照镜子转变自我的实例 152

照镜子的方法：必将给你带来突破 154

照镜子的正确方法 161

Chapter 8

聆听心声：心知道答案，可却被你忽略了

看看爱迪生是怎样做的 169

“心的声音”就是来自潜意识的信息 172

遵从内在声音的指引 175

不要错听心灵的声音 178

Chapter 9

原来是积极的你创造了奇迹

你是一个自信、坚定、积极的人吗 187

释放内心的火焰，让世界跟着我们起舞 188

将痛苦和烦恼捆成一束，抛到路边 192

做好面对一切的准备 197

抛弃一切狭隘的小思想 200

Chapter 10

为了这仅有一次的生命，果断追求

人生没有能不能，只有要不要 206

别再抱怨你的命运了，赶快行动吧 213

宁愿做出错误的行动，也不要困在犹豫不决的状态中 217

很多人都输在了优柔寡断上 219

附录：关于潜能开发的一些常见问题和答案 226

Chapter 1

想要才能得到，想到才能做到





伟大

属于那些为了达成目标发
展出了燃烧的欲望的人！

为了更好地理解我们这本书的主题，你应该思考一下思想本身和它的现象。除了认为它是某种心理行为，没有人知道思想真正是什么。但就像未知的元素一样，我们在到处都能看到它的表现形式。我们在孩子的行为和表达方式中发现了它，在老年人身上发现了它，甚至在其他生物身上也发现了它。我们越深入地思考和研究思想，我们就越意识到它的力量有多么强大和无限。

读到这里的时候，看看你的周围。如果在一个配备家具的房间，你的眼睛会告诉自己看到的是很多无生命的物体。就视觉而言，这当然没错，但实际上你正在看的是通过某些人的创造性工作而实体化的想法。正是思想首先创造了家具，塑造了窗户上的玻璃，给予编织物和有机覆盖物以形状。

无论是汽车、摩天大楼、掠过平流层的巨大的波音747喷气式客机，还是缝纫机、小别针，它们最初是怎样诞生的？它们来自于那不可思议的力量——思想。经过进一步分析，我们认识到，这些成就以及实际上我们所拥有的一切都是创造性思



维的结晶。拉尔夫·沃尔多·爱默生^①声称，思想乃是人类所有行为之起源；当理解了这一点时，你就开始明白思想之外的每个东西都有其对应的思想起源。

人的思想分成两部分：一是意识，二为潜意识。意识是想法的源泉，潜意识是力量的源泉。就人体的作用而言，意识可以影响潜意识，并通过潜意识改变一切。在接下来的两章，我将向你说明思想对于人类成功的重大意义，并引导你思考与潜意识联系的途径和方法。

① 译者注：拉尔夫·沃尔多·爱默生（1803—1882），美国散文作家、思想家、诗人。

在头脑中播种什么，生活中就会收获什么

生活正是想法的外在显现。你的血肉、骨头和肌肉可以被分解为百分之七十的水和少量化学成分，但真正塑造了你的
是你所思考的东西。成功的秘诀不在于外物，而在人的思想之中。

在没有思想脉冲的情况下，你将不会吃饭，不会穿衣服，不会追赶公交车，不会开汽车，不会开电视，或者不会读报纸，甚至抬不起来手臂！虽然你可能会认为自己行动多少是习惯性的，也许是某种物理反射导致的，但是你在生命中所走的每一步，无论方向如何，背后可畏而强大的推动力却是思想。

走路的方式、言行举止、衣着，无不反映着你的思考方式。懒散的举止是懒散思想的体现，而正直的举止是内心的力量和信心的体现。人的行为举止是内心思想的外在表现。你是



自己思想的产物。相信自己是什么，你就是什么。

思想是所有财富、成功、功利、伟大的发现和发明，以及成就的起源。没有了思想，世界上就不会有医学，不会有宏伟的博物馆，不会有伟大的戏剧或小说，也不会有现代化的便利设备。事实上，原始时代的生命不会有任何进步。

思想是支配你的性格、职业，甚至日常生活的力量。因此“思想可以成就一个人，也可以毁灭一个人”这句话就变得容易理解了。没有了思想之原动力的推动，就不可能有任何行为或反应。所以，《圣经》中说“播种什么，收获什么”，莎士比亚也说过：“事情本无好与坏，全在自己怎么想。”