

赢法

Heading for Victory Or Getting The Most Out Of Life

再向前迈一步，你就会成为冠军
再坚持 5 分钟，你就会赢得战斗



【美】马登 Orison Swett Marden 著

王少凯 赵唱白 译

文匯出版社

赢法

Heading for Victory Or Getting The Most Out Of Life

再向前迈一步，你就会成为冠军
再坚持 5 分钟，你就会赢得战斗



【美】马登Orison Swett Marden◎著

王少凯 赵唱白◎译

文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢法/(美)马登著;王少凯,赵唱白译.-上海:文汇出版社,

2013.5

ISBN 978-7-5496-0877-5

I. ①赢… II. ①马… ②王… ③赵… 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(2013)第084718号

赢法

作 者 / 【美】马登

翻 译 / 王少凯 赵唱白

责任编辑 / 乐渭琦

特约编辑 / 瑞 霞

装帧设计 / 多多设计

出 版 人 / 桂国强

策 划 / 光 南

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 深圳市永利达印刷有限公司

版 次 / 2013年5月第1版

印 次 / 2013年5月第1次印刷

开 本 / 720×960 1/16 字数 / 220千 印张 / 16.25

书 号 / ISBN 978-7-5496-0877-5

定 价 / 35.00元

本书献给那些不想把一生画得一塌糊涂的人，因为上天本希望每个人的人生都是一幅杰作。

本书献给那些决心有所作为的人，那些不满足于取得廉价成功的人，那些从未停止奋斗、直至尽展才华、一鸣惊人的人。

本书献给所有相信低微的起点决不会阻碍成就伟大事业的人，相信任何风险、宿命或霉运都决不会挫败，怀有一颗决然之心的人，相信生活中有比对金钱的追逐更美好的人，相信永远存在着更幸福生活的人。

.....

目 录

赢法定律 1	健康改变一个人的气质和魅力 / 001
赢法定律 2	给自己一个清晰的定位 / 015
赢法定律 3	让自己成为一个真正的人 / 027
赢法定律 4	储备足够的正能量 / 032
赢法定律 5	克服羞怯与过分敏感 / 044
赢法定律 6	做伟大的专注者 / 058
赢法定律 7	抓住决定未来的今天 / 065
赢法定律 8	学会正确的理财方法 / 075
赢法定律 9	不要做别人的复制品 / 085
赢法定律 10	把礼貌当成一种习惯 / 091
赢法定律 11	挖掘自己的潜能 / 100
赢法定律 12	确定目标全力以赴 / 107
赢法定律 13	锻炼出色的口才技巧 / 111
赢法定律 14	展现美好的形象 / 119
赢法定律 15	以最好的表现做事 / 123
赢法定律 16	做一个积极主动的人 / 129

赢法定律 17		不断地奋斗拼搏	/	135
赢法定律 18		让激情成为一种享受和乐趣	/	139
赢法定律 19		选择一个座右铭	/	144
赢法定律 20		保持甜美的笑容	/	151
赢法定律 21		培养自己的勇气和自信	/	158
赢法定律 22		懂得坚持	/	164
赢法定律 23		抛弃坏习惯	/	172
赢法定律 24		明确自己放弃的底线	/	184
赢法定律 25		诚实对待生活	/	193
赢法定律 26		克服忧虑	/	202
赢法定律 27		调整良好的心态	/	210
赢法定律 28		抓住教育机会为你所用	/	217
赢法定律 29		学习如何简洁地表达	/	229
赢法定律 30		建立良好的信誉	/	235
赢法定律 31		保持你的嘴角上扬	/	241
赢法定律 32		把自己想象成自己想成为的人	/	248

本书献给那些早已功成名就的人——像约翰·华纳梅克、查尔斯·施瓦布、贾奇·林赛、爱德温·马卡姆、赫德森·马克西姆、卢瑟·伯班克以及数以百计各个领域的风云人物，他们正是从马登的书里获得灵感和帮助的。同时，本书也献给借助此书捕捉到机遇的灵光、发现自己的潜能、从而改变人生轨迹的那些人。

本书献给每位男男女女，只要他们决心为世界奉献绵薄之力，使世界更美好、更纯洁、更文明。

再坚持5分钟，你就会赢得战斗



赢法定律 1 / 健康改变一个人的气质和魅力

若是一个孱弱、无力的身体对理想的火焰无动于衷，即便是天才或是多大的努力都不能去弥补。对于世人，我只有一个建议，成为自己的主人。

——拿破仑

爱默生说过一句很有意思的话，他说：“给我健康与时日，我将让所有帝皇那虚伪的尊贵显得荒唐可笑。”这句话言下之意，我们可以这样去理解：所有成功与幸福的基础都是建立在一个健康的身体上的。

拥有健康除了意味着自信与沉稳、浑身散发出充满希望的气息外，还意味着有活力、有力量以及有能力。这是因为，健康能让我们拥有更多的机会，健康让我们获得主动、效率、成功与幸福。我们生活的一切都是如此依赖于一个健壮的身体。因此，我们首先要做的就是让自己的身体时刻处于一种最佳状态，一种充满活力，神采奕奕，散发出力量、活力、刚气，魅力在无形中散发的最佳状态。这是让人取得成功的第一要素。

所以，我们应该清楚，单纯让自己摆脱身体上的疼痛或是一些压抑的症状是远远不够的。只有当身体处于最佳状态时，才能称之为真正意义上的健康。正是这种健康让我们的眼睛炯炯有神，之前沉重的脚步变得轻盈，让我们的心智不断得到磨炼，仿佛在我们的血液中加入铁质，在脊梁上装上了钢架，在阴郁的性情上投上阳光。正是这种健康让青春充满生机与





活力，让生活洋溢着乐趣。而年轻的力量就在于这种健康的力量。在这个世上，还有什么能比站在人生的门槛时觉得自己充满活力、年轻力壮、前程似锦、有能力去应对一切紧急情形，更让人觉得欣慰的呢？

可是，另一种情形就大不一样了。比如，当我们自觉无趣或是感到痛苦时，我们原先梦想的颜色会很快变化，原先那些美丽的心灵图像一下子变得呆滞、无聊，原先的理想如被重重的幕布遮住了，美好的理想在这个过程中逐渐消融。这是因为，当我们的身体机能活力下降时，所有的心理机能都会处于一种下降状态，然后自己就会变得抱怨一切，整个生活都会因此蒙上一层厚厚的阴影。

不过，对于那些身体健壮的人来说，上述情形则是完全相反的，那种时刻能感受到每根神经与身体纤维活动的兴奋感是那么让人神往，更为神奇的是，这种感觉无论是在中年、老年还是在年轻的时候，都是如此。

这种健康生活的丰富内涵超过所有人的想象，因为，它能让我们使用80到100年。当我们在50到60岁时，生命也就处于一种最重要的兴趣发展阶段，人生的视野在无限拓展，行为也越来越无拘无束。到了那时，无论自身之前多么自律或是温和，你的身体都会仍有更多让自己前行的活力，不会失去让心灵获得更大满足感的能力。

如果我们不能处于这种最佳状态，我们就无法积极地去应对生活所带来的一切。例如，在银行工作的人都知道，银行的储备金是极其重要的。在金融危机或是困难时期，正是之前的储备金让银行渡过难关，让商人免于失败、企业免于倒闭。同样的道理，正是这种健康的活力让我们的身体不会处于崩溃的边缘，能时刻从容地面对生活中的各种挑战。

记得有一次，我在游览卡莱德船厂的时候，看到一台巨大的机器在很厚的钢板上穿洞，机器的钢梭子很轻巧自如地穿过钢板，仿佛一个厨子曼妙地用手指揉捏着面团。在整个过程中，机器的其他部分没有出现任何震动或是抖动。这种安静力量背后的秘密就在于有一股巨大的力量储存在某一地方。而且，也正是这股力量，驱使梭子做出一些看似是奇迹的动作。





同样的道理，对于人而言，正是这种巨大身体力量的储备让人拥有了一种泰山崩于前而面不改色心不惊的气质，让人能够从容自如地去做很多事情，从容地面对危机。

所以说，世上再也没有其他东西更能像健康那样去改变一个人的气质与魅力了。因而，一种出众的气质在成功的事业中扮演着重要的角色。

个人的魅力是成功的一个重要因素。其实，这在很大程度上也取决于我们的身体，而我们身体的“储备”则在很大程度上决定我们身体的状况。一个人的魅力是无法通过金钱来获得的，因为这是一种自我力量的散发。我们的身体越健康，我们就会变得越具有魅力。托马斯·W·西金森曾说过：“那些大凡身强体壮之人皆能站在天国自在地呼吸空气，双脚自由地站在上帝的地盘上，感谢上帝带给他们的这种简单存在的乐趣。”正是这种充满力量的健康让我们充满活力，神采奕奕，富有魅力，洋溢着欢乐的幸福。

一个人因为理想的矮化、生活的桎梏、成就的渺茫，自己原本的天赋用于做平庸的事情，而受到的无尽伤害谁能去估量呢？更不用说这个过程中他所遭受的不安与痛楚了。而这些不安与痛苦只能给他带来体质的下降、活力的丧失。想想那些站在人生起跑点上的人想着自己要开创事业，但是自己却没有处于最佳状态的身体，真是让人遗憾啊！这好比在短路的情况下使用电力，其所带来的结果，最终只能是着火燃烧。诸如此类的比喻不可胜数。

“世上没有什么能比得上一个健康的身体更能给人带来成就感。这就好比挖到了一块天然的金块，或赚到了百万大奖。”卡莱尔曾经这样呼喊着。而他的生活与事业正是被不良的健康所桎梏与矮化了。

一个人若是拥有卡莱尔那样天才的脑袋，却是消化不良的受害者，光想想就让人感到十分痛心。然而，正是由于缺乏对身体的照顾方法，这位大师不得不浪费许多心智去忍受因疾病所带来的种种痛苦。当别人因为卡莱尔杰出的作品而去恭喜他的夫人时，卡莱尔的夫人说：“但是，你们要





想一下，若是他能正常消化的话，他会变得怎样啊？”

可见，健康是最宝贵的财富。没有什么能比得上一个充满活力与健壮的身体更美好、更通过其自己的才华得到释放的事物了。

既然健康如此重要，我们又该如何去做呢？我们可以在科学方法的帮助下，多吃一些天然的食物，以正常的生活方式生活，少些歪念邪想，这样我们身体流动的血液就自然是纯净的，我们也就能远离那些随时会袭击我们健康的一系列敌人。

我们血液的数量及质量完全取决于我们的食物。拿破仑有一句至理名言：军队的能力在于吃下去的食物。这对军队而言是正确的，对于普通人而言也是适用的。

我们大脑的所想所思都取决于我们吃下去的食物所产生的能量。我们都知道没有了食物我们会变得怎样，确实，即使是过一两天没有食物的日子，都是让人难以忍受的。除非我们习惯了斋戒，减少身体的能量消耗以及心理活动。

身体的能量是心智能力的基础，尽管这并不一定意味着它总是更优秀于大脑，但它却更有营养滋养大脑，让我们取得最大的成就。这是因为，我们的血液若不能流通大脑，大脑将是无能为力的。此外，食物的纯度不仅取决于正确的食物种类，更取决于一种正确的生活方式、纯净的空气、充足的阳光、健康的消遣、自由的玩耍以及一种和谐的人生。

大脑、勇气、自信以及决心都不是污浊的血液能支持的。当我们大脑的活力被耗尽时，我们就会变得无能为力，理想也就成了虚无缥缈的事情。身体的其他机能都会与大脑所处的水平保持一致。若是我们让身体处于一种最佳状态，大脑自然也会处于一种相应的最佳状态，能够去做自己能量范围内最重要的事情。换言之，你自己在生理上更加强壮，你就会变得更有智慧，也将会取得更大的成就。

西奥多·罗斯福就是让自身身体与大脑和谐合作的最佳例子。罗斯福很清楚地知道，世间所有成就的基础都在于一个良好的身体以及持久的活





力。他从一开始就深深明白这一点，在年少时，身体素质不佳的他决定通过勤奋与系统锻炼去铸就自己健壮的身体。这就是他时刻充满力量，感觉总有不完的能量，取得众多成就的重要原因之一。

关于病秧子并非只能一事无成的例子也数不胜数。我认识一些人，他们天生就颇有才华，只是因为先天性遗传疾病，让他们只能努力地想办法去保养自己的身体，在生活中有规律有节制地活着。这样与他们的同事或是朋友相比，他们反而会更长寿，也会取得更大的成就。而他们的朋友在一开始虽然都拥有先天的好身子，却因为他们认为自己可以做到任何事情，结果将自己的身体搞垮了。好在后来，他们发现了挥霍身体是最重大也是最愚蠢的浪费，正所谓“亡羊补牢，为时未晚”。

在这里，我还想补充一点，尽管我们很多大学的同学都是拥有健康与强健体魄的人，但是一些人为了挤出更多的时间去学习而放弃体育锻炼，这真让人感到很悲哀。当这些了无生气、没有活力的学生在为高分、高排位而呕心沥血地努力时，他们就是在以榨干自己的身体为代价去满足大脑的能量需求。更让人担忧的是，他们压根不想去锻炼，在大学生活里也没有获得多少玩耍与娱乐。他们常常没有吃饱，他们吃的也并非健康的食物，这样的后果就是造成身体的损伤与崩溃。

任何损害身体能量或是精力的事情迟早都会让心智的敏锐度减弱，让人变得拖沓。在这个世界上，很多工作之所以草草收场，都是因为很多人根本没有处于做某件事的最佳状态。若是某人自我感觉不好，所吃食物不佳或是自身的行为习惯不良，缺乏正常的锻炼与娱乐，睡眠不足，那么他的心智能力就会急剧下降。

我们到处可以见到那些满怀资质的男男女女，大脑思维敏捷，却在做着次级的工作。他们百分百的力量只能产生一半的力量，个中原因就是因为他们缺乏活力以及身体不健康。

无论你的天资多么聪颖，若是没有让自己的肚子吃饱，让自己的肺部呼吸新鲜的空气或是让其他的身体机能得到相应调整，若是你不想方法





去提升大脑的功能，你就很难得到自己想要的结果。今天，许多人都是在自身拥有天赋大脑的情形下获得二等的结果，因为他们没有良好的身体以及好的体质去支撑。

生活中最大的奖赏属于那些身强体壮的人，属于那些有着强大心肺功能以及身体机能的人。什么也没法取代这些成功的因子。后天的教养是无法做到这一点的，智力无法做到，教育也不行。任何一种缺陷都会让你举步维艰，让你处于不利的局面。这种情形会出现在你所做的每件事上，你无法去掩饰这些。若你总是处于一种低于自己身体应有的健康状态，你的成就会远小于你应该获得的。

身体的羸弱难以铸就成一个优秀的领袖、一个好的管理者。事实上，他们必须处于一种与自己身体状态相关的平衡状态。

简言之，这是生活的一个颠扑不破的真理，即弱者只能处于低层。自然不能容忍弱者的呻吟，适者生存，这是铁一般的真理，那些身体羸弱之人总是被它无情地一脚踹开。身体的虚弱时刻会阻碍生活的持续，使我们所能取得的成就大打折扣。

妄想用一副虚弱之躯去迎接生活的大挑战，这就好比在自己状态不佳时要去赢得一场体育比赛，是不切实际的。半饥饿的状态、身体机能处于疲乏之时、没有适当的锻炼都是制约我们前行的因素。若是有人胆敢在这样的状态下参赛，作为旁观者的你也会说：“不会吧，一点胜算都没有，怎么比啊？”这样的你怎么能奢望自己在生活的大赛中取得胜利呢？若你的身体活力处于一种很低迷的状态，或者你的神经细胞被酒精所毒害或是被其他各种消沉抑或是有害的生活习惯所损害，那你怎么去跟别人竞赛呢？

所以，如果我们想在生活的大赛中获得最大的奖赏，我们每天就必须让自己处于一种完美状态，让自己的身体机能处于一种最佳状态，让自己身体储备的能量随时可以在紧急之时助我们渡过难关。否则，一切都将变为不可能。





拥有一个健康的身体意味着我们的心理机能得到了强化。而任何成功资产的力量都是在每次增强我们自身身体素质的时候一点点提升的。更何况，意志力本身就是与消化有关的。我们的理想情怀就活在我们的血液之中。若你处于一种良好的状态，你的理想就会变得锋利无比，清晰无比；若你的血液因为错误的生活方式而被污染，你的大脑活动就会变得呆滞，失去应有的活力与动力。

我们的才智在很大程度上由身体的刺激所致。责骂、失败与失望，这些只有在我们的身体处于健康的状态时才会激起我们奋进。当我们的身体机能处于一种下滑的状态时，我们就会感到无尽的恐惧，因为，勇气本身也需要身体作为基础来支撑。

我们战胜失败与失望，克服障碍而取得成功的能力，在很大程度上也取决于我们身体的能量储备以及剩余的精力。单纯的一句“我很好”，是无济于事的。我们必须有健康的身体，在自己的身体“银行”里必须有足够的能量储备，这样才会让你安然无恙地度过困难时期。

即使我们的生活很有规律，无忧无虑，也会有沮丧、失望的经历。当我们遇到考验或是失望，那种屡战屡败的斗志在很大程度上就取决于我们的勇气，取决于我们残存的才智，换言之，取决于我们血液里的铁质含量，以及我们脊梁的钙质。

我曾经听一位外科医生说，当他面对着躺在手术台上的病人，为他做一个精细的手术时，由于病人之前不好的生活习惯和方式使他没有力量去抵御手术带给他的冲击，最终一命呜呼。具体的情况是，这个人大约50岁，他已将自己的身体能量耗干了，没有足够的能量去让他度过危机，因此，该病人在手术两天后便死去了。

由此可见，生命的保险是多么重要，它可以让我们免于健康的无数敌人的伤害，能抵御那些失望与经济危机。只要我们能够让自己的身体有足够的能量储备，我们就能渡过难关。

在正常能量之上与之下两者是有极大分别的。换句话说，健康的身体





与垮掉的身体之间是有天壤之别的。当我们身体状态良好时，我们会觉得克服一些困难是轻而易举的事，但是，当我们体弱时，我们就会变得犹豫不决，迟迟不敢下手。在身体好的时候，很多琐事都是小菜一碟，而在身体不佳之时，那些琐事就变得如高山一样难以攀越。自己想困难面前退缩，也只是因为自己的身体机能处于一种低下的状态。

当我们遇到不能即刻解决困难的时候，很大程度是因为我们沮丧，没有一个乐观阳光的心态。我们应该主动地以一个娱乐滋润的身体在失败中寻找成功的道路。要知道，主动性正如勇气，两者是如此紧密地联系在一起。所有这些，归根到底还是取决于身体的状态。那些拥有主动性的男男女女都是身体健康、充满活力的人，他们对自己充满了信心，对生活始终抱着乐观的心态。这就是他们凡事主动的根本原因。

我们在生活中所取得的成就，在很大程度上取决于我们对自己的看法，取决于我们对自身能力的估量。当我们的身体指标在下降、身体需要休息、自信在动摇时，疑惑就会上升，对自己的各种担忧就会此起彼伏地涌现，忧愁、恐惧就会萦绕在我们的心头。这些都是让我们能力瘫痪的魔鬼，会让我们之前的努力化为乌有。恐惧是人类的一大敌人，但它其实是人体在一种低级的精神状态所出现的精神幻觉。

乐观本身就有一半源于身体的因素。悲观与无精打采则沆瀣一气。当人的身体处于一种最佳状态时，他必定是一个乐观主义者；当其身体出现了问题，教他如何能乐观得起来呢？我们在生活中感受到的乐趣，以及在事业中所感受到的热情，其实在很大层面上都是源于身体机能的支撑。当我们感到身强体壮、没有半点疲惫时，我们就会变得更加热情满怀、激情万丈。

我们在心底都会希望自己能拥有更大的能力，让别人惊叹自己的能力。我们经常会觉得自身的能力因为缺失某些重要的支持而变得受限制。这些情况都是屡见不鲜的。也许，现在的你正在极力去弥补自己某些脆弱的环节，正如你有主动性、勇气以及那种坚忍不拔的精神，但没有取得自身觉





得应企及的高度。可能你从没想到的一点就是，自己从没有将自己一般的表现和自己的身体联系在一起。

简而言之，“我能”，这句话意味着身体的健康与活力，“我不能”则是身体出现症状的一种表现。因此，你的成功或者失败的首要决定因素就是这点。你不仅能够加强自身的弱处，还可以通过提升自己的健康状态去增强自身的各种心理能力。而这就是你能力源泉的所在，你成功与前途的决定点。我想不到还有别的方法比提升自己的健康水平及身体素质更能让大脑获得更大的能量，促进人的综合能力的提高了。

为了能达到上面所说的效果，我们应该怎么做呢？首先，我们要让自己确信一点，自己必须吃下那些有益与适量的食物，让流通的血液变得纯净。要知道，我们生活的成就、自身的幸福以及成功，其实都有赖于我们的血液纯度。血液为我们的思考提供能量的支撑，而身体数亿个神经细胞都需要血液来维持活力。

若是某位神奇的医生能给我们开出一剂长生不老药，一种让我们生活发生革命性转变的药方，能医治我们的疾病，将所有的失望与失败化为成功，大幅度提升我们的大脑活力，增强我们的工作效率与实效，保证我们能获得幸福，难道你不会对这样的药方极为重视，然后极为小心地去执行吗？难道你还敢到那些廉价、不可靠的药店里去买那些所谓的药物吗？你还会用那些对身体有害的药物去损害这种包治百病药物的疗效吗？当然，你是肯定不会的，没有人会傻到这样做。无论付出什么代价，你肯定都会去挑选这个世界上最为有效的药物。你在为这种药物作准备时，是不愿意去冒任何风险的。

但是，在现实生活中却真的有这样的药物，能让你的血液里包含无限的可能性，你的前途、幸福以及未来吗？遗憾的是，我们对于这却显得漠不关心。我们生活中的所有事情都取决于我们血管里流淌的血液质量。也许，你就是那种在廉价酒店里不问其他就用餐的人，买一些廉价的食物，让自己身体的未来遭受损失；你可能吃一些带感染的肉或是有毒害的蔬菜





与水果，还有劣质的面包、过期的鸡蛋以及各种饮料，而这些都会让你的身体素质出现下降的趋势。

很少有人可以做到通过从正确的食物中获得能量让自己的血液更为顺畅，锻炼一个好的身体，滋养并支撑一个思维活跃的大脑，提升自己的能力。很多人总是没有正常就餐，要么是暴饮暴食，要么是吃得奇少。他们基本上是不去运动的，也缺乏任何娱乐活动。他们将所有的玩耍、室内娱乐以及户外的体育活动都视为一种浪费时间的行为，然后又奇怪自己为什么会感到不舒服，为什么自己不能前进得更快。

现在，若是你想立志去做大事，就必须让自己吃下足够有营养的食物，让身体与大脑获得足够的能量支持。比如纯净的牛奶、新鲜的鸡蛋、优质的麦片、面包以及奶油，丰富多样的水果以及蔬菜，这些都是身体必不可少的。如果你不是一个素食主义者，适当的肉类是很有益的。

不过，有一点需要注意的是，我们不能吃得过多或是过少，关键是要吃得有规律。我们的娱乐、消遣以及运动都必须与自己想要企及的理想同步，我们的睡眠必须能让消化与活动得到休息。另外，还不要忘记日常的沐浴。这都是我们应该做并能做到最好的。

如果你想在生活中获得最大的收益，将自身的能力发挥到极致，就必须做出相应科学与艰难的抉择，让自己成为一位最具速度的“骑手”，打破世界纪录。若你想让自己的才华得到充分发挥，你就不能忽视任何让你成为一个一等人的因素。甚至吃饭时的方式也是很有讲究的，是狼吞虎咽还是慢慢咀嚼，还是以一种乐观的心态或是沮丧的心情去做，这些都对我们血液的纯度有很大影响。

我们所做的任何事，我们的所有精力，都需要我们科学地用脑、科学地锻炼身体，这样才能让我们有能力去做出创造性与富于效率的结果。例如，你可能吃下最为安全的食物，你的身体习惯都贴合于自己的目标，但是你的思维习惯可能让你的效率降低，使成功显得那么困难。所以，我们的思想、期望、自身的信念必须与理想相一致，否则，我们人生的可能性





就会变得狭隘。

要想让自己的身体获得最佳锻炼，自己就必须让身心达到一种和谐的状态。我们完全有可能将自身的精力投注于自身的肌肉系统之中，让其变得更为强壮与充满活力，而这些只需要通过思想就可做到。同理，通过思想的巨大力量，我们也可将诸如软弱、不足等观念投入到我们的身体系统中。

如果你想要健康，你就必须相信自己身体的可能性，必须对此充满期待。你一定要相信自己生来就应该是健康与充满力量的。你的心灵必须明白这样一个真理，即自身的健康是取决于自己的，自己是造物主的影像，自己必须分享其完美之处。我们一定要这样认为，我们的天父想要我们成为一个完整的男人或是女人，无论是身体上还是心理上，都是如此，他绝不想让我们变得软弱、卑微。

因此，适当的食物让心智得到足够的滋养，让自己获得适宜的心理锻炼以及培训。这与适当的食物一样对我们的身体都极为重要。

然而，很多人都是想到却做不到，或者说是破罐子破摔。他们总是满口不停地说着、心里想着自己那不堪一击的健康状况，理所当然地认为自己的身体就是这个水平，认为自己一出生就是一个病秧子。而他们产生这种想法则是由他们的祖先那一辈遗传下来的。

另外，无论他们的身体素质如何健壮，无论他们如何对待自己的身体，他们如果不去改变自己的不良想法，就永远无法获得自己想要的那种健康。

如果一个贫困少年总是想着自己处于一种贫穷的状况，不敢去想象一下美好的生活，那么何时才是他的出头之日呢？事实是，他永远也不大可能有取得成功的一天，因为一颗饱含着贫穷思想的心灵永远只会招致不好的结果出现。因此，任何想取得物质上成功的人，都应该剔除一切让贫穷滋生的思想。他必须时刻想着富足，说话要有一定的气度，相信自己的能力，作最好的期待；他必须努力让自己的外表、举止、投足更有品位，让自己的衣着与自身的梦想切合。





同样的道理，健康本身也是如此。我们营造出一种充满希望，让健康的期待弥漫的气氛，就能散发出乐观，让自己自信。健康是一个永恒不变的真理，虚弱只是现实的一种缺失而已。若你想让自己健康，就必须往好的方面去想；若你想在生活中获得健康，你就必须时刻记住自己想要的那种健康状态。正如雕刻家在工作的时候心中已有了雕像的模型一样。

养成对健康有一个高远的目标，想象自己是身强体壮的人，这就相当于让自己铸造了一堵横亘在一系列健康敌人面前的高墙。而那些没有这样意识的人们，很容易认为自己就是所有疾病的受害者，那些从没有认为自己本身就应该健康的人，总是在心中想象着自己一副悲惨凄凄的样子，这样的后果就是缺乏对疾病的抵抗力，觉得自己随时可能会向疾病低头。

那么，我们何不让自己建立起一种强大的健康思想的壁垒，一种对自己健康的坚强信念呢？要知道，这就是最好的人生保险啊！

我们在教育孩子的时候，也应让他们养成一种对抗疾病的心理。孩子们的脑海应该被灌输一种心灵意识，让他们知道身体最天然的保护者。若我们能够如此，孩子们就能让孱弱的身体对各种疾病的形成产生强大的抗体。

但是，现实的情况却是相当糟糕。很多孩子在成长的过程中被灌输以相反的观念，被时刻提醒各种健康的天敌。灌输者害怕他们遇到水，要他们时刻注意不要让自己的双脚弄湿，或是不让他们去接触任何事情。他们被时刻提醒不能去碰各种食物，觉得这些食物会对他们造成伤害。总之，他们总是被告知要抵御各种或有或无的疾病——我们对他们的教育好像是在助长那种脆弱的心灵。当我们在努力用各种必要的手段去保护他们时，我们就该在他们年轻的心灵里树立起坚定的信念，让他们觉得自己生来就该是健康与充满活力的。

疾病的所有心理疗效都在于一种能量的唤起，换句话说，在于我们体内潜藏的强大力量被唤醒。然而，造物主并没有让我们成为某种医药发明的受益者，这种等待实在是太慢了，就好比从南美那边的一种珍稀树种得

