

PEARLS of WISDOM

智慧的觉醒

激发无限潜能的27个法则

[美] 杰克·坎菲尔德 等/著
叶红婷/译

最鼓舞人心
最值得人们反复阅读的经典著作

27 位杰出的精神导师现身说法
个充满正能量的思想和智慧
条让你迅速获得成功的法则

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

《纽约时报》
畅销书作者联袂倾情巨献
《心灵鸡汤》
作者杰克·坎菲尔德领衔执笔

PEARLS of WISDOM

智慧的觉醒

激发无限潜能的27个法则

[美] 杰克·坎菲尔德 等/著
叶红婷/译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

著作权合同登记号：06-2014年第80号

© 坎菲尔德等 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧的觉醒：激发无限潜能的27个法则 / (美) 坎菲尔德等著；叶红婷译. — 沈阳：万卷出版公司，2014.8

书名原文：Pearls of wisdom

ISBN 978-7-5470-2710-3

I. ①智… II. ①坎… ②叶… 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 (2014) 第 108701 号

Copyright © 2012 by Jack Canfield, Marci Shimoff, and Chris & Janet Atwood. Published by arrangement with Heriophant Publishing through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

智慧的觉醒：激发无限潜能的27个法则

责任编辑：郝兰

出版者：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

地址：沈阳市和平区十一纬路29号

邮编：110003

联系电话：024-23284090 010-57454988

经销：各地新华书店发行

印刷：北京世纪雨田印刷有限公司

版次：2014年8月第1版

印次：2014年8月第1次印刷

成品尺寸：160mm × 230mm

印张：10.25

字数：110千字

书号：978-7-5470-2710-3

定价：28.00元

本书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

出版者的话

《智慧的觉醒》这本书是一座大宝库，里面满满的都是宝贵的智慧和忠告，均来自于历史上最著名的一些励志作家和当代最优秀的励志新秀作家的手笔。

这些文坛上的励志大师从自己的人生经历出发，将自己的人生经验转化成优美的、而且具有指导意义的文字，提出了一个变革性的思想，帮助你立刻提高自己的生活质量！每一篇文字的内容都各不相同，从大脑的原理（比如识别我们生活中的分形图案）到相关的练习（比如放松和冥想）不一而足，这些都将激励你踏上通往成功和幸福的道路，同时提醒你一路上要好好爱自己。

《智慧的觉醒》旨在为读者朋友们提供一把又一把智慧的钥匙，帮你打开一扇扇大门，使你踏上横亘在你面前的，通往美好生活和精彩人生的道

路。我们真诚地希望你能实施其中一些绝妙的想法（如果不能全部实施的话），改变你的生活，改变你的人生，使之变得真正有意义，并展露出你自己内在的智慧之珠。

目录

智慧的觉醒——激发无限潜能的27个法则

- 灵感行动造就成功 / 001
- 让生活充满激情的秘密 / 012
- 如何在生活中激发自爱 / 019
- 改变你的故事，改变你的人生 / 026
- 每天一杯宁静 / 031
- 创意：觉醒的秘诀 / 035
- 原谅自我：寻求真正的宽恕 / 041
- 放松五秒钟的秘诀 / 046
- 做好你自己：获得内在喜悦的秘密 / 052
- 你已经足够好了 / 056
- 自主选择的力量 / 061

- 吸引力习惯 / 066
- 观想法：幻视成真 / 072
- 意念放松法：通向平和的途径 / 076
- 分形：探究我们身体中的图案 / 080
- 坐下来：冥想前的例行动作 / 085
- 快乐，成功就会随之而来 / 091
- 记住，任何时候你都有选择 / 097
- 家会对爱做出积极的回应 / 103
- 来一次家庭休假 / 109
- 过渡礼仪中的文化基因 / 116
- 变煤石为钻石 / 120
- 驻足思考，彻底扭转，庆祝成果 / 127

- 黄金规则：全世界的金科玉律 / 132
- 感恩的心态：通往觉醒的门道 / 140
- 寻找你自己的路：终极探求 / 145
- 助人就是助己 / 150

灵感行动造就成功

杰克·坎菲尔德

我在生活中取得了巨大的成功，而我要将这一切归功于两件事情。第一是我学会了如何进入我的直觉世界，并接受内心的指引（这种指引来自于我自己的潜意识，也来自于上帝）；我学会了如何冥想，如何使用引导观想法（guided visualization），以及如何解读从自己的身体发出的动觉信号（有的人将之称为“学会相信你的直觉”）。第二是我深知要遵从内心的指引，并迅速展开行动，而且越快越好！

寻求内心指引的力量

通过冥想寻求内心的指引，曾经给我带来了一些非常重要的想法，

正是这些想法加快了我个人在事业上获得成功的速度，也扩大了我事业的规模。当时，我和马克·维克多·汉森（Mark Victor Hansen）联合编撰了一本书，里面搜集了许多启迪心灵的励志故事。当我们要为这本书取名字的时候，我提议每天冥想一个小时，以寻找一个完美的书名。我坦白地请求上帝赐给我一个书名，然后我就坐下来，静静地等待这个书名的出现。一开始的两天，什么都没有出现，但是第三天的时候，我的脑海中突然出现了一块绿色的粉笔板，就是学校里用的那种。接着，一只手出现了，然后在那块绿板上写下了“鸡汤”两个字。我认为那就是上帝的指引之手。沉思了片刻之后，我问道：“鸡汤和这本书有什么关系？”

我听到一个声音在回答：“在你还是个孩子的时候，每当你生病了，你的奶奶常常会给你端来一碗鸡汤。”

我回答：“可这本书并不是关于治病的。”

那个声音回答：“人们的精神生病了。”

当时是1992年，正处于第一次海湾战争（Gulf War）之后的经济大萧条时期，确实有许多人生活在恐惧、绝望和自暴自弃之中。

我玩味着《精神鸡汤》这个书名，觉得听起来不是那么顺耳，于是我把它改成了《心灵鸡汤》……就在这个时候，我突然一个激灵，浑身起了一层鸡皮疙瘩。每当我灵光突现，冒出一个与我最大利益密切相关的想法时，我似乎总会起一身鸡皮疙瘩。

我立刻停止冥想，站起身来，把这个书名告诉我的妻子，她也兴

奋得起了一身鸡皮疙瘩。然后我又打电话给马克，他听后又起了一身鸡皮疙瘩，还有我们的版权代理人，他也非常兴奋。当天下班之前，我们就拟出了完整的书名：《心灵鸡汤——让你敞开心扉、重燃热情之火的101个故事》（Chicken Soup for the Soul: 101 Stories to Open the Heart and Rekindle the Spirit）。我们似乎抓住了重点。

有了灵感，必须行动

有的时候，似乎不用我们去请，灵感也会出现。有的时候，我们不仅要祈求灵感的到来，还要营造一个安静的空间，以恭候它的大驾光临。当我们躺在床上，处于半梦半醒的状态时；当我们正在淋浴的时候；当我们沿着海滩散步，或在树林间穿行的时候，灵感都有可能会出现。但不管灵感是如何出现的，也不管是什么时候出现的，都必须尽快展开行动，付诸实施。我开始相信，当灵感出现的时候，它们一定会在最合适付诸行动的那个特定的时间段出现的。

于是，我、马克，还有我们的版权代理人一起动身前往纽约市区，去推销我们的书稿。不幸的是，我们来到纽约后，在三天的时间里先后拜访了十五家出版社，却没有一家像我们一样兴奋得起一身鸡皮疙瘩。他们无一例外地告诉我们，没有人会买这种短篇故事集，还有我们的书

名也很乏味，冒着一股傻气。我们的版权代理人变得灰心丧气，像被霜打的茄子一样，他把书稿退还给我们，说他没有办法把它推销出去。

行动必须始终如一，并坚持不懈

当时，我们必须做出一个选择，要么选择相信我们的梦想，并信任我们内心的指引，要么选择相信出版界那些唱反调、泼冷水的人，并相信他们做出的判断。不过，我知道成功的秘诀之一，就是永远不要放弃内心深处的梦想。事实上，这个时候，我们对这个梦想已经变得越来越心醉神迷了。我们不能就这样放弃！于是，我们采取了更多的行动。在接下来的五个月里，我们又遭到了144家出版社的拒绝。最后，我们去了美国书商协会大会（American Booksellers Association Convention），并进入展区所在的几个楼层，在三天的时间里我们询问了数百家出版商：“你们愿意出版我们的书稿吗？”直到第三天晚上，才有一家小出版商决定先认真看看我们的书稿，那是位于佛罗里达州（Florida）迪尔菲尔德海滩（Deerfield Beach）的一家出版公司，叫健康传播股份有限公司（Health Communications, Inc.）。一个月之后，他们决定出版我们的这本书。

“每天五个行动”的规定

最终，这本书得以在1993年7月出版面世，当时它并没有一夜成名。直到一年之后，它才跻身于美国畅销书排行榜的榜首。但正是在这一年期间，我和马克想出了一个主意，我们将之称为“每天五件事”的规定。我们一致同意，除了节假日之外，每天都要采取五个行动或步骤，以推广和销售我们的书。

有一天，我们给五家广播电台打电话，请他们来采访我们，聊聊这本书的相关情况。还有一天，我们免费派发了五本样书，送给几位书评撰稿人和有影响力的业内人士审阅评论之用。在这些人当中，有一位是热门电视节目《天使在人间》（Touched by an Angel）的制片人。这本书深深地打动了她，她甚至要求自己手下所有的作者、导演、摄影师，以及其他工作成员都读一读这本书。她说我们的故事产生和诱发的感情与她在电视节目中想要营造的感情很相同。这件事让我们的书进了美国的《综艺》（Variety）杂志，后来又上了美联社（Associated Press）的新闻报道，并由此产生了数千册的图书销量。

我们还买了约翰·克雷默（John Kremer）写的《图书营销的1001种方法》（1001 Ways to Market Your Book）这本书，并把上面所提到的每一种方法都写在便利贴上，把它们贴在我们办公室的一面长墙上。我

们每天都会按照上面的那些建议，实施其中的五种方法。最终，《心灵鸡汤》（Chicken Soup for the Soul）荣升至《纽约时报》（New York Times）畅销书排行榜第一名，并雄踞榜首将近三年时间，这一路下来销量达到了一千万册。

停下来一会儿，问问你自己：“我每天需要采取哪五个行动？不管这些行动是什么，一定要采取五个行动，去实现我的首要目标！”如果你的最高目标是让体重减掉50磅，那么这“每天五个行动”就可能是：

（1）花四十五分钟的时间进行某种形式的有氧运动；

（2）每天喝十杯水；

（3）花十五分钟的时间练习举重；

（4）花十五分钟的时间进行冥想；

（5）每天花十五分钟的时间读一读关于减肥或励志类的书，或听一听与这些相关的CD。

当然，你还有其他一些选择，比如，不吃甜点，不吃糖果；停止摄入所有会快速燃烧的碳水化合物；饭后散步；保证每天睡够八个小时。在这种情况下，你可以每天做相同的五件事情，也可以列出值得去做的十件事情，然后从中选择五件事情任意组合。

“每天五个行动”的方法也适用于你的职业目标。凯勒-威廉姆斯房地产公司（Keller-Williams）^①的5-10-15-5准则便是一个很好的例

^①凯勒-威廉姆斯房地产公司（Keller-Williams），是全美排名第二的大型国际化房地产公司，也是美国所有房地产公司中，成长最为迅速的企业之一。

子。他们还信誓旦旦地说，任何人采用这个准则，都会在房地产销售领域取得成功。

5-10-15-5的准则就是：

（1）每天与5位潜在的房地产主或潜在的买家会面；

（2）每天要打10个电话；

（3）每天给偶然认识的15个人发送问候卡；

（4）每天要去实地察看5处待售的房产，这样才能做到对在售的房屋信息了如指掌。

在房地产销售行业中，我认识的每个遵循5-10-15-5准则的人，确实都做得非常成功。

**并非所有的行动都会立即产生结果
即使产生结果，也未必都是完美的**

并不是你尝试的每件事情都会获得成功。记住概率法则（Law of Probabilities）吧！概率法则表明，你尝试的事情越多，其中一件事就越有可能会成功；你阅读的书籍越多，其中一本书就越有可能会改变你的生活；你遇到的人越多，其中一个人就越有可能拥有你正在寻找的答案，或者就越有可能与你建立起你所期望的人际关系。

征求反馈，并做出反应

为了你能朝着自己的梦想和目标不断前进，要注意你接收到的反馈，并对其做出相应的调整。

积极的反馈包括：身体健康、好友环绕、销售业绩喜人、钱财充足、生活充满乐趣、感觉快乐和幸福。消极的反馈包括：生病不适、身体疼痛、没有朋友、销售业绩不佳、没有工作、债务缠身、心中总是愤愤不平、情绪低落。所有这些消极的反馈都在告诉你：你正在思考的想法是不正确的，你正在想象的画面是不正确的，或者你正在采取的措施也是不正确的。注意！不要否定这些反馈。要勇敢地面对自己没有做好的事情。

要加速你的成功，最快的方法就是尽可能从更多的人那里征求反馈，感谢他们为你提供了宝贵的意见和建议，并尽可能按照其合情合理的一面去实行。下面这个问题非常重要，可用于向别人征求对你自己有所帮助的反馈意见。这是我从策略教练丹·苏利文（Dan Sullivan）^①那里学到的。

^①丹·苏利文（Dan Sullivan），美国创业家、策略教练、顾问公司总裁、畅销书作家，代表作为《超越卓越》（How the Best Get Better）。

在从1到10分的分值范围内，您会如何评定在过去的一周或一个月之内，我们的产品（我的服务、装置设施）的质量？

或者您会如何评定我作为父母（作为配偶，作为员工等）的表现？

对于低于10分的任何事情，都要继续问这个后续问题：怎样做才能达到10分呢？

所有宝贵的信息都存在于最后这道问题的答案中。鼓起勇气，向每个经常与你往来的人问问这个问题。不管他们的回答多么令人不快或让人难过，都要说一句：“感谢您对我关爱有加，把您的想法告诉我！”不要和他们争论。接受反馈就可以了，看看它是否适合，然后试验一番，尝试一些新的行动。

坚持不懈

最后，绝不要放弃。根据反馈进行修正，不要放弃，这样你就能不断地提高，并变得越来越优秀。如果我们当初在遭遇出版社上百次的