



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

29




生命中存在着精妙的法则，
只有依法则顺势而行的人，才是必然的幸福者。

一生的游戏规则

The Game of Life and
How to Play it

【美】佛罗伦斯·希恩 著
潘星汉 译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

29

一生的游戏规则

The Game of Life and
How to Play it

【美】佛罗伦斯·希恩 著
潘星汉 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

一生的游戏规则 / (美) 希恩著 ; 潘星汉译. -- 北京 : 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4161-5

I. ①一… II. ①希… ②潘… 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050487号

一生的游戏规则

作 者: [美] 佛罗伦斯·希恩

译 者: 潘星汉

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 126 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4138-7

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

*The Game of Life
and How to Play it*

序 言 一生的游戏规则

PREFACE



人生如游戏，但很多人都认为人生是战场。人生的主旨就是付出和收获。有多少付出就有多少收获是一个不变的人生法则，只是时间长短并不一致。不了解人生中的生存法则，就不能在人生游戏中获得快乐，那么我们的人生也就注定缺乏意义。

“付出什么就会得到什么”，不管人们说了什么，做了什么，很多对外的言行都可能返回到自己的身上。这就是“种瓜得瓜种豆得豆”。爱别人的人，才会得到别人的爱；恨别人，也会得到别人的恨；对他人进行批评，会让你也被别人批评；欺骗别人最终会让自己受骗；而被别人愚弄恐怕也是因为你曾经愚弄过别人。有因必有果，有果必有因，这是人生游戏里一个常见的法则。

《圣经》中说：“引导人生向前的是你的内心和想象力，让精神的信仰带领你前进吧。”这说明精神信仰可以改变我们的人生。我认识一个总是担心自己患上绝症的人，正是因为这种莫名其妙的担心，让他很害怕某疾病，结果他真的被这种病所纠缠，最后去世了。其实，这种病非常少见，得上这种病的概率很小，而他的消极的想

III

*The Game of Life
and How to Play it*

象让自己的心情越来越坏，进而影响到了身体，最后自己扭曲的精神世界把他置于死地。

这个故事告诉我们，要想在人生游戏中获得快乐，让自己的生活充满阳光，就必须拥有积极的想象力，排除那些令人心境极差的消极的思想。用想象力这把“思想的剪刀”把生活中恶劣的图景从脑海中剪掉，而且不间断地清除精神世界中的这些垃圾。

内心中的美好景象总会在某一天成为现实。获得幸福的人总是那些能够控制自己想象力的人，在他们心中有美好的事物陪伴，让自己这一个个美好的愿望得以实现，诸如健康、财富、爱、朋友，以及一个完美的自我，这就是他们的人生追求。

要想成功地掌握想象力，那就应该了解我们的精神世界和思维方式。古希腊人总是说“认识自己”就是从这个角度出发的。

人类的思维有潜意识、意识和超意识三种。

潜意识最简单，但也最复杂。它不用任何感应能力，它也没有什么方向性，只是按照外部环境的要求，流向任何地方，如同水流和电流一样。人们对于潜意识里的事物会有很深的感触，或者会有很清晰的想象。但这些事物不会打扰我们的日常生活，它只会在非常微妙之时

IV

表现出来。

一个总是想象自己会成为寡妇的女人，在她的潜意识里就会种下成为寡妇的因。小时候的她就总是黑色衣服、黑色面纱的类似寡妇的装扮，她觉得这会让人觉得她与众不同，但这却让潜意识中加深了她和寡妇的联系。之后，她的丈夫真的去世了。她成了一个寡妇，一身黑色行头，黑衣，黑面纱，独居生活了多年。

意识是人类的灵魂，是人类能够直达事物本质的思想。它是人类所能感受到的精神世界，但它也会有如死亡、灾难、疾病、窘困等消极的内容，这些东西来自我们的生活经验，这种经验可以加深在潜意识里的痕迹，而潜意识又会把这种消极反馈给意识，以致让消极的情绪更加笼罩着我们的生活。它们互相影响，有着彼此的联系。

超意识超出现实世界，人类无法通过意识或者理性去证实它们的合理性。很多灵光闪现、突发奇想或者梦中的幻想都可能是超意识的一种表现。这些超意识的念头来自潜意识中深刻的烙印，反映在意识中就是我们能够知道的直觉或者预感，它只属于我们自己。

每个人心中都有一个适合自己的理想，这是人们在认清自己之后为自己设计的人生之路，柏拉图说，这是“完美的类型”或“神圣的设计”。“神圣的设计”是上帝对

我们每个人的赐予，让我们在现实世界中能够找到一个只有自己能占领的领域，而其他任何人都无法涉足。“这件事只有我可以完成。”找到这个“神圣的设计”，建立自己的精神信仰，在人生的游戏中获得快乐和幸福就是我们人生的意义。

在人生的游戏里，真正的智慧应该都是由心而生，忠实于自己的。可是，很多人并非如此，而总是追求那些根本不属于自己的东西。有时即使他们如愿以偿，也仍然不免一种挫败感。曾有位女士便犯过这样的错误，她非常喜欢一个叫A的男人，并为此有些心烦，因为她不知道A是不是像她喜欢他一样喜欢自己，她来找我，让我说一些她会与她心爱的男人A终成眷属之类的话，以便让自己对这份感情更有信心。我告诉她这是不符合精神法则的。我理解她的心情，但是A并不一定是最适合她的，她让我说这些话最终还可能欺骗她自己。

我跟她说：“如果A的确是你人生中的真命天子，你就不会失去他。但是如果他不是，你就应该另寻他人。”那段时间她经常和A见面，但是他们的感情却一直没有多大进展。某天晚上，她找到我，对我说：“你知道吗？从上周开始，我对A的感觉好像有些淡了。”我说：“或许他并不是你要真正寻找的那个人。”在这不久之后，她

VI

遇见了另外一个男人，两个人很快坠入爱河，男人对她还说了她本来是希望 A 对她说的话：“你是我的至爱！”她感到很幸福，积极回应了他的爱，而对 A 完全没有了感觉。“这太不可思议了。”她说。她完全没有想到她苦苦追寻的 A 其实不属于自己，她还有更正确的选择。

一些错误的看法回到了正确上面，就不会出现任何的损失和牺牲，相反，追求不属于自己的东西却往往要受到伤害。

在人生游戏里，说话也扮演着十分重要的角色。因为我们的话语是内心的反映，它代表着我们的心灵，“你可能会因为说出的话而被善待，也可能因为说出的话而被诅咒”。忠实于自己内心的人，会因为曾经的话而感到庆幸，而许多人惹火烧身则是因为说话没有分寸，违背了自己的内心。

有一位曾经很富有的女士问我，自己现在为什么会与困顿为伍。我也无法解释，后来我发现，她之所以现在生活困顿其实与她对一切的抱怨有关，比如，她很厌烦繁杂琐碎的家务，于是总是说：“我烦透了这一切，我真希望自己住在卡车里。”结果现在的她真的“如愿以偿”地住在了卡车里。如果她对生活更多一些热爱，或者更少一些抱怨，她会困顿至此吗？世界上的事常常很不可

VII

*The Game of Life
and How to Play it*

思议，人们整日说的一些玩笑话有一天却会真的发生。

幸运的是，说话还会带来好的结果，贫穷也同样可以变得富足。在一个炎热的夏日里，有位女士找到我，她当时身心疲惫，而所有的家当只剩下可怜的八美元了。她想让我告诉她能够致富的秘密。我回答说：“我们向神祈祷吧，让这八美元不停地增值翻倍，就像耶稣基督造出的面包和鱼那样。”耶稣基督对我们说过，每个人自己都能祈祷和繁衍，然后去拯救和致富。

“那我下一步该怎么做？”

我回答说：“你是不是有预感自己要去某个地方，或做某件事情？那你就跟着自己的直觉走，不要有所顾忌。”很多人并不太相信其实直觉一直是人类最可信赖的行动指针，因为它让我们根据自己的内心意识去做想要做而有所顾虑的事。在后面的章节里，我还会对此作出更加详细的阐释。

这位女士说：“其实我不知道，我只是预感到自己会回家，可是前提是我还没有回家的车费。”那是一个离纽约很远的城市，仅有这八美元确实有些困难。因为理智会让她选择：“我还是待在纽约，然后努力地工作赚些钱吧。”但我却诚心诚意地希望她能够回家，因为回家才是她内心深处的想法。我对她说：“千万不要轻视你的预感，

VIII

一生的游戏规则

即使它并不是那么强烈，赶紧回家吧。”于是她决定回家，在与我告别之后，她便回家了。回家后的各种机遇让她摆脱了之前在纽约的困境，做出了自己的事业。这是一段多么不可思议的经历啊。

她把后来的经历都告诉了我，还对我说：“把我的事告诉人们吧，告诉他们有一个像我这样狼狈，只带着八美元的人来找你而得到强烈预感的女人吧。”在人生的旅程中需要选择的道路有千万条，但是让旅程丰富而多彩的是第一步，让一切成为现实的是希望、信仰和对自己内心的忠诚。第一步必须要迈出去！

“争取才可能得到；寻找才会有所发现；只有敢举起手敲门才可能有人给你开门。”

人们常说：我工作的目的是为了自己的愿望成真。其实，不仅是工作，我们的所有努力都是为了让自己的美好愿望得以实现。任何一项需求，无论它是否表现出来，都是我们的一种愿望。相信每个人都会希望自己的各种愿望可以实现，并为之作着实现的准备。可是当我们的梦想真的成真的时候，我们又会惊喜异常。

比如人们总是在复活节的时候把窗口装饰上很多漂亮的玫瑰花，我每当看到这样的美景便希望自己也能够得到一枝。甚至，我想象自己家门口前面能够有一株玫瑰树。

IX

*The Game of Life
and How to Play it*

复活节的时候，朋友真的送了我一株玫瑰树，这让我的愿望成真，我非常感谢她，并且对她说：“玫瑰树正是我梦想得到的礼物。”

“可是我没有送你玫瑰树啊，我送给你的是百合。”她回答。

原来是送花的人混淆了订单，送了我一株玫瑰树。这很奇怪，仅仅是因为我有一个得到玫瑰礼物的愿望，而且践行了前面提到的法则，我竟然如愿以偿了。

在没有恐惧和怀疑的时候人们的所有愿望都会实现，没有什么东西可以阻碍想象力的前行。一个人如果可以做到“许下愿望而不担忧”，相信自己，相信自己的理想，相信自己的信仰，相信自己的内心，那么他的每个愿望都会很快成为现实。

在后面的章节里，我会告诉大家我们在意识中必须消除恐惧的科学根据。因为害怕贫穷、畏惧疾病、担心失去和不安全感，是我们仅有的和剩下的敌人。《圣经》中说：“你缺少信仰，所以才会害怕。”只有信仰能够战胜恐惧。而恐惧自己可以被视为一种反面的信仰，它是一种消极的信仰。

在人生的游戏里，我们就是为了看到事物积极的方面，而丢弃心中消极的想法。而做到这点的唯一途径就是在

X

潜意识里勾画美好的蓝图，让积极的力量在内心深处运行。有位在这方面很有成就的人曾经告诉我，他曾经总是莫名其妙地恐惧，但当他在某个房间的墙壁上看到了“何必杞人忧天，其实未必是真”这则标语以后，他心中的恐惧就突然不知所踪了。这是因为在他的潜意识里已经深深地认可了这句话，并且他始终坚信事实就是如此，于是每当在他需要勇气和信心的时候，他的潜意识会告诉他“何必杞人忧天，其实未必是真”，他也一定会因此而克服人生的一些困境从而一帆风顺。

在后面的章节里，我会告诉大家让潜意识留有印记的所有方法。你要知道潜意识是人类忠实的仆人，它在我们每个人的心中，它会默默倾听我们不宜张扬的心里话，但我们必须审慎地对待潜意识，引导潜意识，而不让它流于消极。

我们的每个念头、每句话都会留在潜意识里，而且会以令自己惊讶的方式表现出来。就像正在录制音乐的唱片对声音非常敏感一样。每一种声音都会被唱片记录，包括每个音符、旋律，甚至一些不该有的杂音。所以，我们必须清除潜意识中的不良记录，而代之以新的、美好的记录。

让我们大声而坚定地说：“我要清除潜意识中所有消

XI

*The Game of Life
and How to Play it*

极的记录。这些消极的意识都是错误的想象力想象出来的，我要把它们全部丢到垃圾堆里去。我要靠自己内心最美好的意识，填满潜意识里的广阔空间，用这些美好的记录创造健康、财富、爱与完美的自我。”这就是漫漫人生旅途中所应该遵循的法则，也是我们在人生游戏里玩得快乐的唯一方式。

现在我会告诉大家，我们应该怎样通过改变语言来改善我们自己的生活现状。因为说话是人生游戏里的最重要的钥匙，任何不了解语言力量的人，都会被时代抛弃。就像《圣经》里说的：“语言的力量决定了生和死。”

*The Game of Life
and How to Play it*

目 录 一生的游戏规则

CONTENTS



第01章 一生的游戏规则

建立自己的信仰.....	002
让内心宁静.....	010
宽恕别人.....	017
爱与宽容.....	024
放下烦恼.....	029
理解真爱.....	036
学会分享快乐.....	044
寻找自己的神圣设计.....	052
说出自己的愿望.....	059

第02章 成功的秘密之门

每个人的“杰里科墙”.....	068
摆脱束缚.....	074
坚定信仰.....	080
好的期望.....	086
上帝的臂膀.....	090
用直觉去抉择.....	095