

中英双语 励志小品 随身典藏



激活 自我的力量

丰富心灵的
智慧箴言

More Fast Food for the Soul
The Road to Power2



(美) 芭芭拉·伯杰 著
Barbara Berger
杨凡 杨兴 译



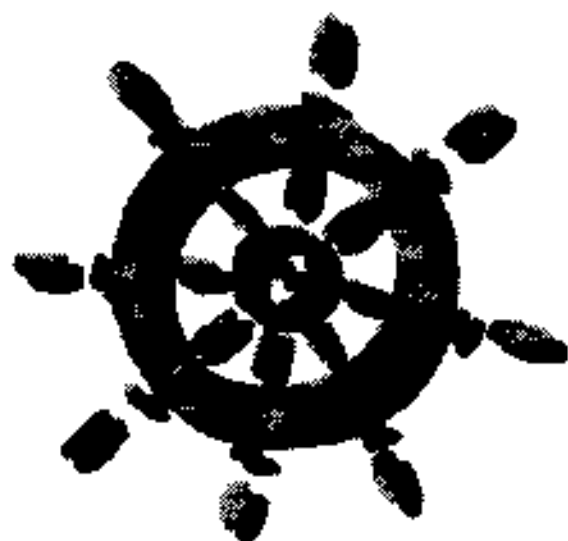
机械工业出版社
China Machine Press

激活自我的力量

丰富心灵的
智慧箴言

More Fast Food for the Soul
The Road to Power?

(美) 芭芭拉·伯杰 著
Barbara Berger
杨凡 杨兴 译



机械工业出版社
China Machine Press

Barbara Weitzen Berger. More Fast Food for the Soul: The Road to Power 2.

Copyright © 2000 by Barbara Weitzen Berger.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2005 by China Machine Press

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the Publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由New American Library授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所。

本书版权登记号：图字：01-2004-5174

图书在版编目（CIP）数据

激活自我的力量：丰富心灵的智慧箴言/（美）伯杰（Berger, B.）著；杨凡、杨兴译. —北京：机械工业出版社，2005 3

书名原文：More Fast Food for the Soul: The Road to Power 2

ISBN 7-111-14970-X

I. 激… II. ①伯… ②杨… ③杨… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第076391号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：颜诚若 版式设计：刘永青

北京中兴印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005年3月第1版第1次印刷

880mm×1230mm 1/64·4.625印张

定价：16.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
本社购书热线：（010）68326294

投稿热线：（010）88379007

目 录

1. 通往力量之路1

它是一次伟大的冒险，可以说，是历时一生的伟大冒险——用你毕生的时间去体验，

2. 现实的力量6

要真正看清现实的本质，我们就必须暂时走出群体意识的幻象，抛开日常生活的喧闹与匆忙，



IV

3. 自然的力量11

举目眺望，星星是如何每晚都出现在它们
正确的方位上的。

4. 选择者的力量17

你是自己人生的选择者，人生本身对你无
能为力，在你之外不存在任何邪恶的或仁慈的
力量控制着你的命运。

5. 精神技能的力量28

只需将你的思想集中在爱、健康、和平、
融洽之上，并持久不变。

6. 正确洞察的力量34

有一个非常棒的方法能提高你的精力，增
加你的能量并改善你的生活，那就是实践我所
说的“正确洞察”。

7. 快乐给予者的力量41

当你给予时，你能使能量循环起来；当你付出时，你便与宇宙的本质相和谐。

8. 忘记年龄的力量49

如果你不知道自己的年龄，就不会考虑自己应该怎样做。

9. 更多金钱的力量59

播种金钱就意味着预先播下金钱，就像一颗种子，然后期望并坚信世界会给予你十倍的回报。

10. 明确目标的力量77

不要频繁地更改你的目标和意图，我发现最好坚持一个目标直到它实现。

11. 深度平静的力量82

如果你尚未察觉内心在对话，那么只要你

VI

尝试了上述任何一种技巧，你就会立刻发现杂乱和唠叨在不断地涌入你的脑袋。

12. 快乐和笑声的力量90

它的意思是说若你希望拥有美妙的生活，获得巨大的成功，不管你做的是刷洗窗户、贩卖牙刷、抄写广告，还是管理一个大公司，你必须做的就是保持笑容。

13. 精神拥抱的力量96

当你不在别人身边时，也能拥抱他们——精神上的拥抱。

14. 分析的力量101

分析是指一种明确而特殊的内心活动，它能真正地改善现状，改变情况，解决困难，分析是头脑的运动，有明确的开始和结尾。

15. 善的力量116

大多数人有一种趋向，就是认为创造出善

VII

是我们的责任，是我们必须要努力完成的事情，
但事实上不像你所理解的那样，善早就存在了。

16. 导师的力量127

我们很幸运有这么多的导师。

17. 远见的力量133

要看到每个人的可爱之处，包括那些我们
不喜欢的人或我们所谓的“敌人”。

《激活自我的力量》英文对照本143



1

通往力量之路
THE ROAD TO POWER





你意识到了吗？这是一条何其自由的道路啊！无论今天的生活多么悲惨而痛苦，你，如此渺小的你，都能彻头彻尾地改变自己的人生！你的生活会比以往任何时候都要美好、幸福、快乐与精彩得多！当你发现这条道路后，是多么振奋啊！一路上发生的奇迹，会超乎你的想象……这是你力所能及的，完全靠你自己就能做到的……

内省的力量

现在，你若想改变自己的人生，只有一个条件，一个非常重要而关键的条件：你必须愿意在精神世界中进行内省——依靠自我修炼。

没有人能替你进行内省，没有人能替你重塑人生，没有。即使是你的导师、医生、江湖术士、母亲、爱人、牧师、老板或是银行账户中的巨额存款，都无法为你代劳。

事实上，在这个星球上根本就不存在这么一个人。虽然有很多人能给予你帮助和鼓励，但是即使他们有心替你内省，也不可能做到。

不过别泄气！如果你抱着毅然决然的态度，下定决心自己接受挑战的话，你就能获得无限的自由、成功、喜悦、健康与幸福。这一切都没有极限！

当我意识到这一点时，我的一生就因此发生了转变。所以我敢向你保证，你的人生也能改变。

你是自由的

因此你瞧，还有什么发现会比这更加令人振奋与欣喜呢？即使是彩票中奖或找到终身伴侣，也无法与之相提并论。因为无论是眼前还是永远，一旦你发现了这条道路，就意味着你获得了自由，获得了平和的心境。还有什么事能比这更奇妙、更快意呢？

开创现实生活之人，就是你自己，因而也只有你自己能够恰逢其时地使人生得到改善，其他人无法代劳。对于这一点，你要有真正的认识与深入的理解。毫无疑问，这将是 you 一生中最重大的发现。

4 激活自我的力量

好好想一想，这究竟意味着什么。

追求

工具就在你的眼前，优秀的老师比比皆是。你所要做的只是燃烧你的激情，去控制、去把握、去改变自己的人生，接受命运的挑战！其实，没有比这更容易的事了，你只需下定决心而已。

不过，这实际上不只是一种挑战，远远不止。它是一次伟大的冒险，可以说，是历时一生的伟大冒险——用你毕生的时间去体验。它将是此生最为精彩的历险与追求，因为你无法想象的珍宝就在前方等待着你，因为这份追求只属于你自己。

勇敢些！

无论过去还是现在，你的追求究竟是什么，没有人会知道、没有人会理解，因此，懦夫不配拥有这份追求，不配。一路上定然会遭遇艰难险阻、诱惑陷阱，此乃“追求”成其为“追求”的原因所在。故而，你的决心须坚如磐石，

你的决定须出自内心，你的意志须坚毅果敢。但我知道，其实当你拿起这本书的时候，在内心深处的某个角落，已经下定了决心（即使你尚未意识到这一点），你绝不会安于现状。是啊，凭什么要安于现状呢？

宇宙是你的！

整个宇宙都是你的！整个宇宙都是你的课堂、你的操场……可以说，地球上的生活现在就是你要经历的课程，是你为自己设计的课程中的一部分。

此时此刻，为什么不就此步入这个一流的课堂，等到毕业的时刻，你将获得真正的自由！以生命起誓，我们所谓的“学校”绝不如这座课堂般趣意盎然！





2

现实的力量

THE POWER OF REALITY





生命是一场心灵的游戏
每个人注定都会赢

这是一本关于力量的书。

这是一本关于生活方式的书，它能教你如何把握自己的人生，创造自己想往已久的生活。

但在我们继续前进之前，在你学会更多方法去改进并享受生活之前，我们还得先回过头来，看看现实的本质。

现实的本质

要真正看清现实的本质，我们就必须暂时走出群体意识的幻象，抛开日常生活的喧闹与匆忙。

当你走在通往力量的道路上时，走出群体意识的力量极其重要。因为如果你做不到的话，很可能会误把这

8 激活自我的力量

本书与第一本介绍的技巧，当做是魔术或奇迹。但显然，事实并非如此。书中所有的技巧、方法与练习都是行之有效的，因为它们都是以对现实本质的深刻理解为基础的。

因此，超越群体意识，理解现实的本质，对你来说极其重要。你必须培养这种能力，否则书中的技巧就很难奏效。

能量波

我们生活在一个激动人心的时代里，因为科学证明，更确切地说，是量子物理学的证明。我们都是由信息与能量组成的，生活在一个无穷无尽的能量涡流中，活在现实之中。

科学家们深入地研究了物质（我们普通人称之为现实）并发现，根据量子物理学的研究结果，物质由原子构成，而原子由一团一团的亚原子微粒构成。这些亚原子微粒其实是一些能量波，它们太渺小了，只能依靠其留在粒子加速器中的痕迹来证明它们的存在。

也许，量子物理学中最有趣的一点就是，这些能量波

只有在被人们观察到的时候（具体到时间地点），才成其为粒子。换句话说，这些构成整个宇宙的能量波只有在被观察到的时候才是存在的（正如爱因斯坦在20世纪初所指出的）。

作为信息场与能量场的一部分，我们的思想和注意力的焦点拥有着巨大的力量，可以影响信息能量场。

我们思想的塑造性

很简单，这意味着没有什么“外在的”宇宙或现实，没有什么与我们相分离的存在物，没有什么能够控制我们的人生、决定我们的命运。

不幸的是，对大多数人来说，群体意识尚未领会现代科学的发现。但事实是，量子物理学在很久以前就已证明，今天多数人的生活、观念与生存方式的基础，都与现实的本质大相径庭。

当你理解了现实的本质之后，你会发现，事实上，你所拥有的力量远远超出你的想象。

事实上，你们是创造这个世界的人。

事实上，你在生活的过程中创造了这个世界。