

【美】汤姆·梅西 著  
余凝冰 等译



品质生活，  
从♥开始

助你实现内心最真实的愿望

# 心想事成

的秘诀

THE ABCS OF SUCCESSFUL LIVING  
GETTING WHAT YOU REALLY WANT

**ARCTURE**  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

责任编辑：付 莉 封面设计：武 迪 封面插图：郭 延

THE ABCS OF SUCCESSFUL LIVING  
GETTING WHAT YOU REALLY WANT



ISBN 978-7-5337-4894-4



9 787533 748944 >

定价：19.00元



【美】汤姆·梅西 著  
余凝冰 胡亮 译

品质生活，  
从♥开始

# 心想事成

的秘诀

REALLY WANT SUCCESSFUL LIVING  
SUCCESSFUL LIVING REALLY WANT



ARCTIC  
11 12 13 14

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1208540

图书在版编目(CIP)数据

心想事成的秘诀/(美)梅西(Masse, T.)著;余凝冰等译. —合肥:安徽科学技术出版社, 2011. 2

(品质生活, 从心开始)

ISBN 978-7-5337-4894-4

I. ①心… II. ①梅…②余… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 244405 号

THE ABC'S OF SUCCESSFUL LIVING; GETTING WHAT YOU REALLY WANT

TOM MASSEY

Copyright: ©

2001 BY TOM MASSEY

This edition arranged with SYLVIA HAYSE LITERARY AGENCY through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia. Simplified Chinese edition copyright:

2011 Anhui Science and Technology Publishing House

All rights reserved.

心想事成的秘诀

(美)梅西(Masse, T.) 著 余凝冰 等译

---

出版人: 黄和平 选题策划: 付莉 责任编辑: 付莉  
责任校对: 潘宜峰 责任印制: 李伦洲 封面设计: 武迪  
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>  
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>  
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)  
电话: (0551)3533330  
印 制: 合肥华星印务有限责任公司 电话: (0551)5714687  
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

---

开本: 889×1194 1/32

印张: 7

字数: 138 千

版次: 2011 年 2 月第 1 版

2011 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4894-4

定价: 19.00 元

版权所有, 侵权必究

试读结束: 需要全本请在线购买: [www.ertongbo.com](http://www.ertongbo.com)

## 编者的话

现代社会快节奏的生活让我们很少有时间停下脚步关注一下自己的心理,殊不知,在忙碌之间,心灵或许已经缺失了该有的滋养,等我们发觉问题存在时它已经枯萎不堪。也许,从现在开始,我们就该让脚步慢一些,关注自己多一些,而“品质生活,从心开始”或许能在这个过程中起到些作用吧。

看到这套书是在国外的亚马逊网站上。我首先被它的封面吸引,淡雅、清新,一眼看去就自觉内心迎来平静和安逸,浏览了内容简介和样张,发现封面的吸引力竟远不及内文的丰富,然后中文的系列名字——“品质生活,从心开始”——立刻呈现在我的脑海中。这就是我们现代人所需要的生活,从心开始,不管过去怎样,让我们从现在开始,重新营造高品质的生活和充实的人生。

《呵护心灵:365帖心灵良方》为我们提供每天的贴心呵护,让心灵得到宽慰和启发,给予希望和灵感;

《献给心灵的101项锻炼》帮助我们给心灵做运动,实实在在地让我们打造最坚强、最积极乐观的心理状态,远离心理亚健康;

《读懂你的心:幸福生活手册》讲解我们存在的心理状况,剖析日常最普遍的情绪,并给出最合理的解决方法和巩固练习;

《心想事成的秘诀》教会我们倾听自己内心最真实的呐



喊,了解自己最真实的渴望:身体健康、学业顺利、事业有成、爱情甜蜜、好友常伴……如书所示,一切都能心想事成。

我们细心呵护自己的心灵,相信生活会一天比一天美好;若人生需要精彩,心灵的健康绝不可忽视,让“品质生活,从心开始”系列为你带来新鲜空气,让心灵自由呼吸吧!



# 目 录

1. 卡耐基告诉你的成功之路 ..... 1
2. 洛克菲勒的家族信条 ..... 3
3. 学会理财 ..... 5
4. “重要他人”对你的影响 ..... 8
5. 建立自己的支持系统 ..... 10
6. 为自己打造的工程 ..... 12
7. 工作和娱乐 ..... 14
8. 每一天都是生命的礼物 ..... 16
9. 完美人生的不完美 ..... 18
10. 这样做,你会处处受欢迎 ..... 20
11. 站在别人的角度想问题 ..... 22
12. 怎样鼓励别人最有效 ..... 24
13. 使你的另一半开心的办法 ..... 26
14. 苏格拉底教你的推销秘密 ..... 28
15. 怎样的说话方式让人感觉舒服 ..... 31
16. 声誉的作用 ..... 33
17. 爱的亡羊补牢 ..... 35
18. 通往内心肯定的道路 ..... 37
19. 先觉醒,后振作 ..... 39
20. 你的信心度,你的幸福度 ..... 41
21. 扣动扳机的时刻 ..... 43
22. 全力以赴 ..... 45
23. 清理你的柜子 ..... 48
24. 为赢而吃 ..... 50
25. 愿爱的能量与你同在 ..... 52



# C CONTENTS

- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 26. 对待开悟的态度 .....    | 55  |
| 27. 开辟战场,成功即来 .....  | 57  |
| 28. 不要浪费才能 .....     | 60  |
| 29. 积极进取,要你所想 .....  | 62  |
| 30. 掌控习惯的艺术 .....    | 65  |
| 31. 随机行善,美行无察 .....  | 67  |
| 32. 多元之中蕴统一 .....    | 69  |
| 33. 倾听直觉的声音 .....    | 71  |
| 34. 给予,然后你将被给予 ..... | 73  |
| 35. 心有爱心,身有所行 .....  | 75  |
| 36. 信守承诺 .....       | 77  |
| 37. 认识自我 .....       | 79  |
| 38. 成功在失败的另一端 .....  | 81  |
| 39. 爱上你的工作 .....     | 83  |
| 40. 酸柠檬变为甘甜柠檬汁 ..... | 86  |
| 41. 确立目标,出手精准 .....  | 88  |
| 42. 善守等待 .....       | 90  |
| 43. 和盟友一起推倒城墙 .....  | 92  |
| 44. 责任止于你 .....      | 94  |
| 45. 因为热爱,所以比赛 .....  | 97  |
| 46. 生活质量,在于排序 .....  | 99  |
| 47. 享受孤寂 .....       | 101 |
| 48. 从压力中涅槃 .....     | 103 |
| 49. 为巅峰状态而搭档 .....   | 105 |

# 目 录

50. 学会玩大的 .....	107
51. 抓住今天,活在当下 .....	109
52. 培育你思想的花园 .....	111
53. 过程是馈赠的一部分 .....	113
54. 放眼全球,从我做起 .....	115
55. 巧用杠杆,巩固你的位置 .....	117
56. 不吝感激 .....	120
57. 见微知著的艺术 .....	122
58. 美好的事情即将发生 .....	124
59. 写下自己的墓志铭 .....	126
60. 参与策划 .....	128
61. 期待变化 .....	130
62. 别再作茧自缚 .....	132
63. 像傻瓜一样学习 .....	134
64. 让热情载舟而行 .....	136
65. 生命握在自己手中 .....	138
66. 避免事前让人期望过高 .....	140
67. 懂得怎样逃避 .....	142
68. 心随精英,口随大众 .....	143
69. 做一个有深度的人 .....	144
70. 抢先为上 .....	146
71. 恰如其分地表现自己 .....	147
72. 品味高雅,举止大方 .....	149
73. 遇事勿冲动 .....	151

# C O N T E N T S

- 74. 不要犹豫不定 ..... 152
- 75. 安然退避 ..... 153
- 76. 赢得别人的好感 ..... 154
- 77. 坦然面对艰难岁月 ..... 156
- 78. 学会如何读懂他人 ..... 158
- 79. “迷恋”电脑的危险 ..... 159
- 80. 卓有成效可以学会吗 ..... 160
- 81. 时间是一种特殊的资源 ..... 162
- 82. 我能做出什么贡献 ..... 164
- 83. 反复考虑才能看清楚 ..... 166
- 84. 最佳人际关系 ..... 167
- 85. 用人所长 ..... 169
- 86. 如何“管理”上司 ..... 170
- 87. 要事优先 ..... 172
- 88. 摆脱昨天 ..... 173
- 89. 避免错误的折中 ..... 175
- 90. 众口一词非好事 ..... 177
- 91. 送封信给加西亚 ..... 179
- 92. 珍惜你拥有的每一刻 ..... 181
- 93. 做个更好的朋友 ..... 183
- 94. 对自己诚实一点 ..... 185
- 95. 人生的“幸福五样” ..... 187
- 96. 不要强作欢颜 ..... 188
- 97. 用爱来迎接今天 ..... 189



# 目 录

98. 青春的肖像 .....	190
99. 择友之道 .....	191
100. 专注是一种成功素质 .....	192
101. 与人为善的智慧 .....	193
102. 态度是可以选择的 .....	195
103. 休息,就会生锈 .....	196
104. 你的个性无人取代 .....	197
105. 人生答案在书中 .....	199
106. 假如你只拥有三天光明 .....	200
107. 少点批评指责 .....	201
108. 其实你需要的是被重视 .....	203
109. 真诚的称赞 .....	205
110. 如何争取别人的信任和支持 .....	206
111. 怎样给人好印象 .....	208
112. “甜言蜜语”让她更爱你 .....	209
113. 争辩无胜者 .....	211
114. 如果你要幸福,别忽略这些 .....	213



## 1. 卡耐基告诉你的成功之路

通往成功之路的基本条件和重大秘密是：把你的精力、思想和资本全部集中于你所从事的事业之上。投身于哪一行，就得决心在这一行做出一番事业，做这一行的领导人物，采纳每一点建议，采用最好的设备，尽力精通专业知识。

一些公司的失败，就在于其资金的分散，以及因此而导致的精力的分散。他们这也投资，那也投资，到处投资。“不要把所有的鸡蛋放在同一个篮子里”这句话大错特错了。我要告诉你的是：“把所有的鸡蛋都放在同一个篮子里，然后看紧它。”观察周围并仔细留神，做到了这一点，你就不会失败。照管和携带一个篮子是很简单的。就是因为人们总是试图提很多的“篮子”，从而打破了这个国家大部分的“鸡蛋”。一次提着三个篮子的人，就得把一个篮子顶在头上，这个篮子很容易掉下来并把他绊倒。美国商人的一大缺点就是不能够专注一事。



### 实践:

要目标远大;尽量少涉足酒吧;少喝酒,或者仅在社交时喝一点;不要做投机买卖;不要签署支付超过储备的现金利润的款项;把公司的利益看成是你自己的;只有基于帮助货主的目的才能取消订单;消费永远小于收入;最后,要保持耐心。



### 信念:

正如爱默生所说:“只有你们自己,才能销蚀掉你们本来能够达到的最终的成功。”





## 2. 洛克菲勒的家族信条

“这些是我和我太太在教育子女的时候所尽力依仗的信条，这些是我父亲所深信并以之为人生律条的信条，这些信条中的大部分是我从母亲的膝下秉承而来的。”

我相信，个人拥有无上的价值，拥有生存、自由和追求幸福的权利。

我相信，每一项权利都必然包含着责任，每一个机遇都必然包含着义务，每一种获得都必然包含着职责。

我相信，法律为人而制，而非人为法律而生，政府是人民的公仆，而非人民的主人。

我相信，无论体力劳动还是脑力劳动都是高尚的，世界不会让人不劳而获，而会给人一次谋生的机会。

我相信，无论在政府、商业还是个人事务中，勤俭节约都是合理安排生活之基本要素，而经济适用是健全的金融机制之必需。

我相信，真理和正义是任何一个长治久安的社会秩序之基础。

我相信,承诺是神圣的;我也相信,假如人的言语能和契约同样可靠,那么这种品质——而非财富、权势与身份地位——就具有至高无上的价值。

我相信,人类共同的职责是有用地服务社会,只有在自我奉献的炼火中,自私的沉渣才会被焚为灰烬,人类灵魂中的伟大情操才会显现。

我相信,世界上最伟大的事物就是爱,只有爱能够战胜仇恨,而真理能够而且必定能击败强权。



### 实践:

如果以上这些信条对于诸位的意义如同它们于我的意义,那么它们也一定可以有效地指导和鼓舞我们的儿女们。



### 信念:

这些信条告诉我们人们如何快乐而有所作为地活着,也告诉人们如何勇敢而安详地面对死亡。只有凭借这些信条,人类才能建立起人人如手足的新世界。





### 3. 学会理财

《穷爸爸富爸爸》的作者罗伯特·清崎说过：“人们之所以在经济上挣扎不已，主要原因是他们在学校学习多年却对钱一窍不通。人们学习如何为钱而工作，却从不学习让钱为自己工作。”他解释说，经济自由的关键是人们能将挣得的钱转化为被动收入或组合收入。你如果像很多美国人一样，在他们拿到工资之前，已经把节余的钱花光了，那么你就无法考虑被动收入或组合收入的问题，因为你已经把弱势地位强加给自己了。

理财的第一诀窍是“让钱包鼓起来”。在乔治·克莱森的书《巴比伦首富》中，富有的阿卡德问一位谦逊的鸡蛋商：“如果你挑出一个篮子，每天早上往里面放十只鸡蛋，每晚再拿出九只鸡蛋，那么最终会出现什么情况？”商人说：“篮子肯定会装满，因为我每天放进、取出后都留下了一只。”

为了你的理想和欲望能结出果实，你必须给你自己投资。最重要的黄金法则，克莱森说，就是“对于那些存下他收入的1/10以上并为他自己和家人的未来创造财