



成功大学文库 19 UNIVERSITY OF SUCCESS

生活的艺术

行动吧，人生是一场博弈

THE GAME OF LIFE
AND HOW TO PLAY WITH IT

[美] 佛罗伦斯·希恩 著



天津社会科学院出版社

成功大学文库
UNIVERSITY OF SUCCESS

19

生活的艺术

行动吧，人生就是一场博弈

THE GAME OF LIFE
AND HOW TO PLAY WITH IT

佛罗伦斯·希恩 著 袁静 译



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的艺术/(美)希恩著;袁静译. —天津:天津社会科学院出版社, 2009.3

(成功大学文库)

ISBN 978-7-80688-407-2

I. 生… II. ①希… ②袁… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 020588 号

出版发行:天津社会科学院出版社

出版人:项新

地址:天津市南开区迎水道7号

邮编:300191

电话/传真:(022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn

印刷:北京领先印刷有限公司

开本:880×1230 毫米 1/32

印张:188

字数:4000 千字

版次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价:全套 400 元(共 20 本)



版权所有 翻印必究



很多人认为人生如战场，其实人生并不是一场战争，而是一场游戏。当然，如果我们不能认清各种生存法则，不了解人生的游戏规则，人生这场游戏注定不会成功。人生是一场“索取和给予”的伟大游戏。

“人们播种什么，就会收获什么”。这句话意味着，不管一个人说什么或做什么，他所说的话或所做的事情都会有所回报；他给予什么，就会得到什么。如果他给予别人憎恨，他就会得到憎恨；如果他给予爱，他就会得到爱；如果他给予批评，他就会得到批评；如果他对别人说谎，别人就会对他说谎；如果他愚弄别人，别人就会愚弄他。这就是人生的因果报应法则，这一法则在人生这场游戏之中起着举足轻重的作用。

《圣经》中有句有名的教条：“发挥你的内心和想象的力量吧，它指导着人生中的各种事物。”这句话意味着，一个人的想象迟早会变成生活中的现实。我认识一个人，他非常惧怕某种疾病。



这种疾病非常罕见，很难得上，但由于他总是设想自己会得这种病，最后他终于得了这种病并死去了，使自己成了一种扭曲的想象力的牺牲品。

因此，想要取得人生这场游戏的成功，我们必须训练自己的想象力。一个想象力受过训练的人只会想象那些美好的事物，把自己生活中的每一个美好理想，诸如健康、财富、爱、朋友以及完美的自我表现变成自己的最高理想。

想象力被称为“思想的剪刀”，它总是日复一日、不停地剪啊剪，当人们在自己内心描绘出一幅图景时，迟早有一天，他会在自己的外部世界看到这幅美好图景的实现。想要成功地训练自己的想象力，我们必须了解自己思维的运行方式。用希腊人的话说就是：“了解自己。”

人的思维有三个部分：潜意识、意识和超意识。潜意识属于一种简单的力量，没有任何方向。它就像水流和电流一样，可以根据外部的要求流向任何方向，没有任何感应能力。

人们感触很深或想象很清楚的事物都会深深地烙印在潜意识之上，并且在极其细小的细节上表现出来。比如：我认识一位妇女，当她还是孩子的时候，总是把自己装扮成一位寡妇。她会穿上黑色的衣服，戴上长长的黑色面纱，别人看到她这个装扮就会认为她很聪明、有趣。后来，她慢慢长大，并且与自己深爱的男人结了婚。不久之后，她的丈夫死了，她穿着黑色衣服、戴着黑色面纱过了很多年。她总是设想自己是一个寡妇，这种想法深深地烙在她的潜意识之中，而且最终变成了现实，结果很悲惨。

意识被称为人的或肉体的灵魂。它属于人类的思想，可以看清事物的表象。它会看到死亡、灾难、疾病、贫穷和每件事物的缺陷，它会在潜意识上打下烙印。

超意识是每个人心中超乎现实的思想，属于完美观点的领域。用柏拉图的话说，它是“完美的类型”，是“神圣的设计”，因为每个人都有个“神圣的设计”。“有一个其他人无法占据的地方需要你占据，有一些其他人无法完成的事情需要你完成。”超意识对此有着一幅完美的图景。它通常会像一个难以企及的理想（过于美好而不现实的想象）一样，从意识之上飞掠而过。

在现实生活中，从内心之中神圣的智慧向他飞驰而来的就是人的真正智慧。可是很多人却忽视了自己的真正目的，追求那些本不该属于自己的东西，即便得到，也只能给他带来失败和不满。有一个女人找到我，要求我说出她将会与她深爱的男人结婚之类的话（她称这个男人A.B.）。我回答说，这种做法是一种对精神法则的违背，但是，我会说，他会与某一个适当的男人结婚。

我还说：“如果A.B.本该是你的丈夫，你就不会失去他；如果他不是你的丈夫，你就该另寻他人。”她经常遇到A.B.，但是，他们之间的友谊却没有太大进展。一天晚上，她找到我，对我说：“你知道吗，从上周开始，A.B.对于我来说已经不那么迷人了。”我回答说：“也许，他不是你真正的选择。”不久之后，她遇到了另一个男人，俩人很快就相爱了，他还声称，她是他的至爱。这个男人对她说的话是她本希望A.B.对她所说的。

她说：“这真是太令人惊异了。”她很快就回应了他的爱，并且对原先的A.B.失去了兴趣。



这个例子向我们展示了替代的法则。正确的观点代替了错误的观点，在这种正确的观点之下，不会有任何损失和牺牲出现。

人的话语在人生这场游戏当中扮演着举足轻重的角色。“因为你的语言，你受到善待；因为你的语言，你受到诅咒。”许多人因为漫不经心的话语而给自己带来灾难。有一个女人问我，为什么她现在会在贫困中度日。而以前，她的日子是多么美好，有大量的钱财。我发现，她以前总是因为操持家务而感到厌烦，总是说：“我真是烦透了这些事情，我真的希望住在卡车里。”她通过自己的语言把自己扔到了卡车里。潜意识的思想不会开玩笑，而人们的这种玩笑则通常会给他们自己带来不快的经历。

比如，一个有很多钱的女人总是开玩笑说：“我希望住在一间破房子里。”几年之后，她变得异常贫穷，因为这幅图景已经在她的潜意识里打上了深深的烙印。幸运的是，这一法则有两个不同的结果，同样，贫穷也可以变成富有。比如：一个女人在一个炎热的夏日找到我，希望我告诉她致富的诀窍。她感到非常疲惫和灰心。她说，她的所有家当只有8美元了。我告诉她：“很好，我们会祈祷这8美元，让它不断壮大，就像耶稣造出面包和鱼一样。”因为耶稣会教育我们每个人，告诉我们自己有能力去祈祷和繁衍，去拯救和致富。

她问道：“那么，我下一步该做什么呢？”

我回答说：“跟随自己的直觉。你有去某个地方或者做某种事情的预感吗？”直觉就是直觉，或者是根据内心行事。它是人们永远也不会错误的指针。我将在以后的章节中更加全面地阐述它的法则。

这个女人回答说：“我不知道，我似乎总有一种回家的预感。我有足够的钱付车费。”她的家在一个遥远的城市里，想要回去有一定的困难，她的直觉会这样说：“呆在纽约工作吧，赚点儿钱吧。”我回答说：“那么，你回家吧，不要违背自己的预感。”我衷心地希望她能够实现自己回家的愿望。于是，她离开我之后，立即回家。回家后她去拜访某位妇女，与她家的一位老朋友取得了联系。

通过这位朋友，她以一种离奇的方式得到了几千美元。她将这个奇遇告诉了我并对我说，“把我的事情告诉人们吧，告诉他们有我这样一个带着8美元和一个预感来找你的女人吧！”

摆在人们面前的道路总是很多，但只有通过希望、信仰和话语才能把它们变成现实。人必须要迈出第一步。

“争取才能得到；寻找才能发现；伸手敲门才能有人开门。”

人们常说的一句话是：我的工作，就是实现自己的希望。从一定意义上可以说，人们所做的一切努力是随时准备实现自己大大小小的愿望。每一项需求，不管表达出来与否，都是一种愿望。当一个愿望突然得到满足的时候，我们总是非常惊讶。比如，一个复活节，由于在种花人的窗口看到很多漂亮的玫瑰花，我就希望能够得到一枝，于是，我立即就在想象之中看到了一棵玫瑰树摆在门口。

复活节来临，随之而来的是一株美丽的玫瑰树。我在第二天感谢我的朋友，告诉她，这就是我想要的。

她回答说：“我并没有送你玫瑰树啊，我送你的是百合！”

送花的人搞混了订单，送了我一棵玫瑰树，仅仅因为我用自己的行动开始了这一条法则，于是，我得到了一棵玫瑰树。



除了怀疑和恐惧，任何东西都不可能阻挡人们实现自己的最高理想。如果一个人可以“许下愿望而不担心”，那么，他的每一个愿望都会立即得到实现。

我将会在接下来的章节中全面地向大家讲述这一原则的科学原理，告诉大家为什么必须在自己的意识中消除恐惧。恐惧贫穷、恐惧失败、恐惧疾病、害怕失去以及不安全感，它们是人类的唯一敌人。《圣经》中说：“你为什么害怕，因为你缺少信仰。”因此，我们必须用信仰来代替恐惧，因为恐惧是一种颠倒了信仰，是一种邪恶的信仰。

人生这场游戏的目的就是认清好的一面，祛除心理上的所有邪恶想法。只有通过潜意识中勾画美好的蓝图才有可能实现这一目的。一位取得巨大成功的聪明人士告诉我，他曾经在一个房间的墙壁上看到一个标志，自此之后，他的恐惧突然在意识之中一扫而光。他所看到的是以下这段话：“为何要担心，也许担心的事情永远也不会发生。”这段话深深地印在了他的潜意识之中，从此之后，他一直确信，他的生命中一定出现美好的事物。

在接下来的章节中，我将告诉大家在潜意识之中打下烙印的各种方法。潜意识是人类忠诚的奴仆，但是，人类必须对它进行谨慎的指导。每个人的心中都有一个沉默的倾听者，那就是他的潜意识。

你的每一个想法、每一句话语都会烙在潜意识中，并且以惊人的细节表现出来。这就像一个歌手在对声音非常敏感的唱盘上录制音乐，歌手的每一个音符、每一个旋律都会记录在唱盘之上，他的每一个咳嗽、每一个停顿也都会被记录下来。因此，我们

必须消除潜意识中原来留下来的不良记录，把新的、更好的记录写上去。

大声而又坚定地说出下面的话：“我在抹掉潜意识之中一切不真实的记录。我要把它们扔到垃圾堆里去，因为它们都是我错误想象力的产物。我现在要通过自己的内心建立良好的记录，创造健康、财富、爱与完美自我表现的记录。”这就是人生的法则，人生的游戏只能以这种方式进行。

在以下的各章节之中，我将会告诉大家人应该如何通过改变语言来改变自己的生存状况。任何不了解语言力量的人都会被时代所抛弃。正如《圣经》中所说：“死亡与生命都取决于语言的力量。”

弗罗伦斯·S·希恩



前 言	1
-----	---

第一篇 人生的游戏规则

01 凭借精神之力	2
02 善用语言的力量	9
03 以柔为攻	16
04 寻求因果与宽恕	24
05 扔掉你的负担	31
06 博 爱	38
07 把握你的意念	47
08 完美地表现自我	55
09 正确地表达自己的期望	63

第二篇 如何按游戏规则生存

10 把握成功的秘密	72
------------	----



11	发现自己最大的障碍	78
12	为即将到来的好运做准备	85
13	期望什么就得到什么	92
14	让心灵得到升华	97
15	依照直觉行事	103
16	告诫自己勇往直前	109
17	让一切顺其自然	116
18	致富之路是一条单行道	123
19	每一天都很重要	128
20	以惊奇眼光看待周围事物	135

第三篇 语言就是你的权杖

21	我们每个人都拥有这种武器	142
22	我给你力量	148
23	坚强而不要害怕	155
24	用尽方法去理解吧	163
25	平和与财富	170
26	你最大的机会	176
27	不要担心任何事情	183
28	无所畏惧	190
29	胜利与圆满	196

 第四篇 坚定信心的语言

30	语言是你的权杖	204
31	助你成功的语言	207
32	打开财富之门的语言	214
33	保持快乐的语言	217
34	获得爱的语言	220
35	让婚姻幸福的语言	222
36	宽恕他人的语言	224
37	智慧的语言	225
38	坚持信仰的语言	229
39	避免损失的语言	236
40	清除债务的语言	238
41	促进买卖的语言	240
42	引导人生的语言	242
43	进行神圣生命设计的语言	244
44	保持健康的语言	247
45	保持心态平和的语言	251



第一篇

人生的游戏规则



帮助别人做事情比帮助自己容易得多，因此，如果感到动摇，人们应当毫不犹豫地寻求帮助。

[01]

凭借精神之力

如果一个人希望成功，却准备失败，他一定会陷入自己所准备的境地。

人类可以根据自己的神圣权利，通过语言和行动得到属于自己的东西。当然，他必须对自己所说过的话有着完美的信仰。我们现在知道，人的语言和思想有着非常巨大的振动力，它甚至可以塑造人的身体和行为。

一位情绪非常低落的妇女找到我，对我说，本月15日法院将判决她赔偿别人3000美元。她不知道怎样才能弄到这笔钱，正处于绝望之中。

对这个女人说，她将会在合适的时间，以合适的方式得到3000美元。我告诉她，她必须有足够的信仰，以完美的信仰来行事。15号到了，可是钱却还没有到。

她通过电话把情况告诉了我，问我下一步该如何做。

我回答说：“今天是星期六，他们不会今天控告你。你应该

做的就是照常行事，以自己完美的信仰行事，周一你就会得到这些钱。”她请我与她一起进午餐，给她一些勇气。当我在餐馆碰到她时，我说：“这不是省钱的时候，要一些贵点儿的菜，就好像你已经得到了3000美元一样。”

“你祈祷希望得到的东西，你应该确信自己一定会得到。”

“你必须像你已得到一样行事。”第二天早上，她打电话给我，要求我当天与她呆在一起。我说：“不，你受到上帝的保护，上帝是不会晚的。”

晚上，她再次打电话，非常兴奋地对我说：“亲爱的，奇迹发生了！我今天早上在屋里坐着，这时门铃响了。我对女仆说，‘不要让敲门人进来。’女仆却望了望窗外，然后说，‘门外是你长着长胡子的堂兄。’因此，我说，‘把他请进来，我要见他。’他眼看就要拐弯走远了，听到女仆的喊声之后，他转身回来。他与我谈了约一个小时，在临走的时候对我说，‘你的经济情况怎么样？’我告诉他我需要钱，他说：‘为什么需要钱！啊亲爱的，我1号要给你3000美元。’我不想告诉他有人控告我。我该怎么办？我直到1号才能得到这些钱，而我明天就必须得到这些钱。”我说，“我要继续‘治疗’。”

我说：“精神永远也不会晚。我祈祷上帝以某种方式及时地给予她钱财。”第二天，他的堂兄找到她，并且对她说：“今天早上到我办公室来，我给你钱。”当天下午，她的银行账户上多了3000美元，她迅速把钱取了出来。



如果一个人希望成功，却准备失败，他一定会陷入自己所准备的境地。

比如：一个人找到我要求我为他祈祷，以便使自己的债务能够免除。我发现他花了很多时间考虑对自己的债权人说什么，却没有把我的话放在心上。他本应该看到自己偿还债务。

古老的传说中有这样精彩的描述，三位国王身陷沙漠，找不到水来喂他们的子民和马匹。于是，他们去向先知以利沙讨教，以利沙的回答令人惊奇，他这样说：“你不会见到风，也不会见到雨，把这个山谷变得满是沟壑。”

即便眼前没有任何征兆，人们也必须随时准备得到自己乞求得到的东西。

比如：一位妇女希望找到一间公寓，而当年，在纽约找到公寓是非常困难的。找公寓简直是不可能的，她的朋友对她说，“很遗憾，你只能把家具放起来，呆在旅馆里。”她回答说，“你不要为我担心，我是一个超人，我一定会找到一间公寓的。”

她说了下面这段话：“万能的圣灵啊，向我指明一条可能找到公寓的道路吧。”她知道她的每一个要求都可以得到满足，“与上帝在一起就等同于与优势在一起。”

她本来准备买一条毯子，而理性则告诉她：“不要买毯子，也许你不会租到一间公寓，如果找不到公寓，你就用不着毯子。”她立即回答说（对自己）：“我必须要买毯子！”通过这