



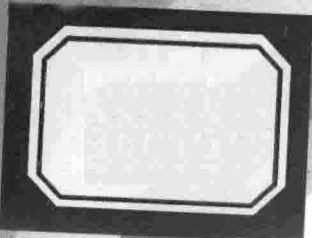
正能量

实践版

THE MASTER KEY SYSTEM

(美)查尔斯·哈奈尔 著 吉家乐 编译

中国华侨出版社




修炼正能量，获得改变命运的力量

正能量

实践版

(美) 查尔斯·哈奈尔 著
吉家乐 编译



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

正能量:实践版/(美)哈奈尔著;吉家乐编译.—北京:
中国华侨出版社,2013.7
ISBN 978-7-5113-3865-5

I.①正… II.①哈… ②吉… 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 186777 号

正能量：实践版

著 者: (美) 查尔斯·哈奈尔

编 译: 吉家乐

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 艾

封面设计: 凌 云

文字编辑: 胡 青

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 14 字数: 224 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

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

书 号: ISBN 978-7-5113-3865-5

定 价: 22.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律 顾 问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815875 传 真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

运用正能量，我们能将自我生命中的潜能激活，获得充沛的精力、洞悉世事的品格、活力四射的魅力、不屈不挠的意志，创造出属于自己的奇迹。



前言

有些人似乎是天生的成功者，财富和力量就像他们信手拈来的玩具；而有些人如果想取得相同的成就却要付出艰辛努力，冲破重重阻碍；而另一些人则一败涂地，壮志难酬，梦想破灭。为什么会如此？原因不可能是身体上的，否则身体最强健的人将是最成功的人。因此，差别一定是在精神方面——在于思想；思想一定是创造力的源泉，一定是导致人与人之间差别的唯一原因。战胜环境和人生之路上种种障碍的正是思想意识。一个人的真正力量来自于内在，过于依靠外部的力量无异于本末倒置。失败者会抱怨自己的运气不佳，总是为自己的失败找借口，其实真正的原因就在于自己。我们的意识才是能力和力量的源泉。若只是依靠外在的帮助，我们便会变得软弱。我们必须怀有积极的心态，拥有正能量，致力于自己的想法，描绘自己的蓝图，创造属于自己的奇迹。

利用正能量，在头脑中建立积极的意象，让这一意象具体化，创造出积极的条件来获得成功。如果你想象匮乏、局限和混乱，你的头脑也会创造出消极的条件来，让你遭受贫穷。成功，除了会让自己受益，还会影响到周围的人，他们反过来又会帮助你实现自身与事业的攀升，彼此促进，改善你的外部环境。所以，使自己内心充满正能量是至关重要的。拥有了正能量，我们还要集中精力。如果我们能合理地运用全神贯注的力量，那将给我们带来难以置信的影响。真切的渴望是感觉，自信的预期是想法，坚定的需求则是意志。通过这种意志，把最有利于我们目标的东西吸引过来，帮助我们实现目标，走向成功。这就是吸引力法则。宇宙意识是万能的，无处不在，我们每个人的意识都是宇宙意识的一部分，是宇宙能量分散的一个渠道。我们一定要运用好宇宙的这个创造性原则，用知识战胜恐惧，用爱的原则在运动中获取活力。当个人意识与宇宙法则成为一体的时候，便会发现所有健康、财富和力量的源泉。

如何拥有正能量？如何利用正能量来获得成功？让我们一起来阅读《正能量：实践版》，接受哈奈尔的指引，人生将会由此改变，从此会快乐、幸福、富有和健康。查尔斯·哈奈尔出生于美国密歇根州的安阿伯市。他的第一份工作是在美国圣路易斯的一家公司当勤杂工。在他成为一个作家和商人之前，他在这家公司待了15年。之后，为了自己的梦想，他辞去了工作，组建公司，成为总裁。他是一个完全意义上的白手起家者，成熟的判断力、对机遇的及时把握、野心勃勃，以及他身上独特的精神力量与商业技巧，使他与商业完美地结合在一起。1912年，46岁的哈奈尔对他在生活与事业上取得的成功进行了总结，并开发了一套完整的理论体系，出版了本书。到1933年，它在全球的销售已超过20万册。本书对成功学大师拿破仑·希尔产生了巨大的影响，甚至有传言说比尔·盖茨阅读本书后才决定辍学，并建立起自己的计算机王国。而70多年前因被某些宗教组织禁阅而从大众视线里消失的传闻更是给这本书披上了一层神秘的面纱。这是美国有史以来最伟大的励志和意识心理专著，是美国历史上最具影响力的潜能开发著作，是造就成功与财富的正能量。

《正能量：实践版》这本书建立在科学的基础之上。我们将从中找到精神世界里积极能动因素发挥作用的正确方法，将从中学会如何才能正确地培养和运用自己的想象力、渴望、感情和直觉。只有如此，我们才能拥有正能量，才能获得充沛的精力、洞悉世事的品格、活力四射的魅力、不屈不挠的意志，才能使自我的能力和才能得以提升。《正能量：实践版》帮助我们学会使用精神力量的方法。这是真正的精神力量，而非替代品或曲解的产物。“一分耕耘，一分收获”，我们一起来钻研和实践这一真理。

通过对这本书的学习，我们将拥有进行抉择的智慧，学会理性地同情，将主动进取与坚忍不拔的精神融入自我的体系之中。从现在开始，让我们一起阅读《正能量：实践版》，学习拥有正能量，掌握正能量，掌控自身，增强记忆力，提高洞察力，保持强健的体魄，感悟生命的真谛，重新认清自己的人生轨迹。从书中获得前所未有的力量，我们一定可以创造出属于自己的成功神话！



目 录

| | |
|--------------------------------|----|
| 第一章 打开内在世界的能量之门 | 1 |
| 发掘内在的力量 | 1 |
| 外在世界是内在世界的折射 | 2 |
| 生活的秘密 | 3 |
| 无所不能的宇宙精神 | 4 |
| 内在世界是一切能量之源 | 4 |
| 第二章 潜意识：改变命运的神秘力量 | 9 |
| 依赖潜意识成长 | 10 |
| 意识是潜意识的“看门人” | 10 |
| 潜意识的巨大价值 | 12 |
| 控制你的思想 | 13 |
| 第三章 唤醒你心中的正能量 | 17 |
| 发散内在能量 | 18 |
| 与无限力量紧密相连 | 19 |
| 发动潜意识引擎 | 20 |
| 放松你的身体 | 21 |
| 第四章 思考是正能量之源 | 24 |
| 思考改变人生 | 25 |
| 让“我可以成为自己想要成为的自己”变成习惯 | 25 |
| 控制好自我 | 26 |
| 思考带来一切成就 | 27 |

| | |
|--------------------------------|-----------|
| 学会放松 | 28 |
| 第五章 运用正能量，激发创造性思维 | 32 |
| 思考创造自我 | 32 |
| 清理精神空间 | 33 |
| 建设精神家园 | 34 |
| 积累你的精神 | 36 |
| 第六章 专注目标，心想事成 | 40 |
| 思想的产生 | 41 |
| 掌控大脑运行机制 | 41 |
| 专注才能心想事成 | 42 |
| 培养专注力 | 43 |
| 第七章 绘制精神图景 | 48 |
| 让精神图景跃然纸上 | 49 |
| 理想化 | 49 |
| 视觉化构思 | 50 |
| 构建清晰的精神图景 | 51 |
| 专注于建造理想 | 52 |
| 训练你的想象 | 53 |
| 第八章 思想主宰行动 | 58 |
| 养成建设性的思考习惯 | 59 |
| 想象的妙用 | 59 |
| 接受无所不能的力量 | 60 |
| 发挥思考的能力 | 61 |
| 忠于自我的理想 | 61 |
| 洞察自我想象 | 62 |
| 第九章 完善自我 | 67 |
| 生活中的正能量 | 68 |
| 与真理相识 | 69 |

| | |
|---------------------------|-----------|
| 发挥真理的桥梁作用 | 69 |
| 遵循爱的法则 | 70 |
| 播下信念的种子 | 71 |
| 正确思想的效力 | 72 |
| 运用因果法则 | 73 |
| 视觉化练习 | 73 |
| 第十章 因果法则 | 78 |
| 因果法则无处不在 | 78 |
| 精神力量决定自然法则 | 79 |
| 思想是驾驭万物的万能钥匙 | 80 |
| 遵循精神世界的法则 | 80 |
| 与宇宙精神和谐相处 | 81 |
| 运用知识练习 | 82 |
| 第十一章 生活的法则 | 87 |
| 归纳法带来规律和理性 | 87 |
| 需求产生供给 | 88 |
| 归纳法是解决问题的良方 | 89 |
| 理想转变为现实的秘诀 | 89 |
| 接受上帝赐予的礼物 | 90 |
| 真理具有时代性 | 91 |
| 建设新时代 | 91 |
| 发挥思想的创造力 | 92 |
| 第十二章 专注的神奇效应 | 96 |
| 思考致富 | 96 |
| 不确定的思想无意义 | 97 |
| 负面想法带来负面影响 | 98 |
| 运行爱的法则 | 99 |
| 应用吸引力法则 | 99 |
| 专注的力量 | 101 |

| | |
|----------------------------|------------|
| 第十三章 梦想成真的方法 | 105 |
| 归纳法的巨大价值 | 106 |
| 运用归纳法的前提 | 107 |
| 什么是超能力 | 107 |
| 思想是精神状态的主宰 | 108 |
| 实现理想的正确步骤 | 109 |
| 践行宇宙精神的作用 | 109 |
| 与上帝合而为一 | 110 |
| 第十四章 发展思想的创造力 | 114 |
| 智慧无处不在 | 115 |
| 思想是创造力的基础 | 115 |
| 细胞是维持生命和健康的基础 | 116 |
| 遵循正确的思想法则 | 117 |
| 与思想保持高度一致 | 118 |
| 第十五章 提升洞察力 | 122 |
| 成长不存在任何限制 | 122 |
| 思想的成长源于爱与吸引力法则 | 123 |
| 语言是表达思想的载体 | 124 |
| 思想借助文字建筑理想圣殿 | 124 |
| 有原则的思想充满活力 | 125 |
| 锻炼自我的洞察力 | 126 |
| 第十六章 精神法则 | 131 |
| 树立个人理想 | 132 |
| 创造力取决于精神力量 | 132 |
| 走入自我内心 | 133 |
| 控制自我思想 | 134 |
| 思想决定精神状态 | 135 |
| 接受科学的想象 | 135 |

| | |
|---------------------------|------------|
| 第十七章 从渴望走向未来 | 140 |
| 专注激发求知的渴望 | 140 |
| 专注激发潜意识 | 141 |
| 冲破实现理想的阻碍 | 142 |
| 渴望是最具力量的行动 | 142 |
| 思想主宰自然界 | 143 |
| 培养成功的直觉 | 144 |
| 表象背后的真相 | 144 |
| 践行集中注意力的方法 | 145 |
| 第十八章 吸引力法则 | 149 |
| 思想观念的革命 | 149 |
| 听命于自然法则 | 150 |
| 连接个体与宇宙的桥梁 | 151 |
| 拥有生命力的信念 | 151 |
| 吸引力法则的巨大价值 | 152 |
| 践行获取力量的方法 | 153 |
| 第十九章 培养精神力量 | 157 |
| 探索真理，掌握命运 | 157 |
| 世界的唯一法则 | 158 |
| 物质是精神力量的表达方式 | 159 |
| 运用因果法则 | 160 |
| 集中自我意念 | 161 |
| 第二十章 思想是善恶之源 | 166 |
| 思考的强大力量 | 166 |
| 运用精神法则 | 167 |
| 宇宙精神是把双刃剑 | 168 |
| 获取灵感 | 169 |
| 享受生命的气息 | 170 |
| 思想创造力的风险 | 171 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| 第二十一章 伟大思想带来成功 | 176 |
| 认识宇宙精神的力量 | 176 |
| 精神倾向决定人生经历 | 177 |
| 改变心态，改变人生 | 178 |
| 构建新的精神图景 | 178 |
| 理想塑造天性 | 179 |
| 所有罪恶的根源 | 180 |
| 思考真理 | 181 |
| | |
| 第二十二章 播下思想的种子 | 185 |
| 检查自己的思想 | 186 |
| 思想共振法则 | 186 |
| 潜意识对身体的影响 | 187 |
| 共振法则：健康的基石 | 188 |
| 自我的疗愈 | 189 |
| 精神意志决定命运 | 189 |
| | |
| 第二十三章 从付出走向成功 | 194 |
| 付出是成功的第一法则 | 195 |
| 养成独立思考的习惯 | 196 |
| 集中精神，创造一切 | 196 |
| 践行思想的创造力法则 | 197 |
| 借助精神力量实现渴望 | 199 |
| | |
| 第二十四章 相信自己，你能行 | 203 |
| 正确思考的前提 | 203 |
| 消除错误的想法 | 204 |
| 你是自己最大的敌人 | 205 |
| 鉴别真理 | 205 |
| 掌握驾驭万物的万能钥匙 | 206 |

第一章

打开内在世界的能量之门

认识自己，方能认识人生。

——（古希腊）苏格拉底

我们今天将要学习本书的第一章。你想让自己的力量变得更加强大，想让自己拥有强健的体魄，想让自己的生活充满快乐的阳光吗？那么，去汲取力量、健康和快乐的正能量吧，直到它们真正变成你的所有，与你不再分开。一旦拥有了正能量，你就可以很容易地改变世间万物。

幸运的是，你已经是正能量的主人，无须去费力地争取。你一定要理解并运用它，让它融入你的生命中。这样，你才可以超越所有挫折，在全世界面前昂首挺胸。

日复一日，当寻到了向上的动力，当信心百倍地前行，当精神变得深沉，当见解变得深刻，你就会意识到这世界不再是一潭死水，而到处是一片生机盎然。人们充满活力的心在那里跳动，它是生命和美丽的化身。

其实，这并不是可望而不可即的事情。只要能够领悟其中的深意，你就能获得崭新的精神和力量。你能从每一天中撷取自信，获取更多的力量。这时，你即将梦想成真，你的生活也会变得更加多彩闪亮。

现在，让我们一起来翻开第一章。

发掘内在的力量

1. 灵感是长期积淀的升华。现实生活中，曾有无数实践证明：成功只偏爱有准备的头脑。越是准备充分，成功就越接近；越是准备不足，成功就越远离。

2. 心智是具有创造性的。无论是外在条件、客观环境，还是生活中的种种际遇，都是我们心灵中习惯性或支配性心态的折射。

3. 思考决定心态。我们只能在自己思考的范围内做出选择。因此，我们的思考方式是获取一切力量、成就和财富的秘密武器。

4. 我们的行为受我们的思想引导。这是一条颠扑不破的真理，从某种意义上讲，我们的思想和思考方式对于自我的现在与未来都有着决定性的影响。

5. 无论何时，我们总是习惯忽视一些潜在的力量，而发现这些潜在的力量是能够拥有它们的唯一途径。只有意识到内在世界是一切能量之源，这些潜在的力量才能真正为我们所用。

6. 内在世界虽然没有任何踪迹可寻，却是一个充满了思想、感觉和力量的世界。它的强大远远超出你的想象，它可以产生光明、活力、憧憬等强大的精神力量。

7. 思想掌控着内在世界。当我们认识到内在世界的巨大力量时，所有困扰我们的难题都会迎刃而解。产生这些难题的原因也不会再次成为我们前进路途中的阻碍。只要掌控了内在世界，我们就可以毫不费力地把一切财富、权力和成功的法则收入囊中。

外在世界是内在世界的折射

8. 外在世界是内在世界的一面镜子。外在世界可以显示出内在世界发生的任何事情。我们可以在内在世界中获取无穷的智慧、强大的力量和取之不尽、用之不竭的资源，我们的需求也因此有了种种实现的可能。只要意识到内在世界的潜能，我们就能在外在世界找到它的足迹。

9. 外在世界可以彰显出内在世界的和谐，具体表现为和美的境况、舒适的环境和一切事物呈现出来的最佳状态。同时，所有成功、权力、伟大和健康建立在内在世界和谐的基础之上。

10. 我们可以独立掌控自己的思想。即使有困难来袭，我们也会主动迎战，而不再消极等待。这都是内在世界和谐的功劳。

11. 如果内在世界和谐，我们会变得乐观而富足。同时，外在世界也会因为我们的富足而变得充盈。

12. 内在世界的环境和发展也会受到外在世界的影响。当我们意识到自己

的内在世界闪耀着智慧之光，内在世界的潜能之门就会开启。我们也将因此获得一种神奇的力量，这种神奇的力量将通过外在世界如实地展现出来。

13. 当发现内在世界的智慧，我们就会在思想上占有它们。我们会将这种智慧应用到实际行动中，这些智慧将成为我们自身和谐发展的基石，借助这些智慧，我们将会取得更大的进步。

14. 每个渴望实现理想的人，都会在内在世界产生勇气、希望、自信和坚强。这些优秀品质能够帮助他们完善自我的精神世界，获得梦想成真的力量。

生活的秘密

15. 生命是一个逐渐深入、升华的过程，而并非我们想象中的一无所有。我们在内在世界已经占有什么，就会在外在世界获得什么。

16. 认知是一切财富的来源。我们所有的收获都源自认知的不断积累，所有的损失都源于认知的中断或分散。

17. 和谐是启动内在世界潜能的引擎，外在世界的混乱与内在世界的和谐息息相关。因此，与自然规律和谐共处，是走向成功之路的重要前提。

18. 客观的心智源于大脑，是我们与外在世界连接的桥梁。大脑—脊椎神经系统是身体的枢纽，它的工作就是将身体的各个器官和组织连接起来。我们可以对光、热、嗅觉、视觉、味觉等做出反应都是脊椎神经系统的功劳。

19. 我们可以通过正确的思考来获取真理。只有当大脑—脊椎系统接收到富于创造性的思想时，我们才能感受到和谐与愉悦之情。

20. 希望、勇气、活力等带来的积极能量，会随着思想和意识进入我们的身体；悲伤、疾病、匮乏及各种其他不和谐的感受，同样是随着思想和意识而来。因此，我们的世界很可能在错误的想法中走向崩溃。

21. 太阳神经丛（交感神经系统的中枢叫做太阳神经丛）是产生潜意识的器官，潜意识是连接我们与内在世界的桥梁。各种主观感觉，如快乐、恐惧、依恋、想象等各种潜意识想象都由交感神经（潜意识产生的器官）操控，我们能掌控内在世界的能量正是借助于潜意识的力量。

22. 正是由于大脑—脊椎神经系统和交感神经系统这两大神经系统的协调及对它们功能的运用，我们的内外世界才得以和谐统一。这样，我们就可以摆脱外界任何无常力量的支配，将未来紧紧地掌握在自己手中，这就是生活的秘密。

无所不能的宇宙精神

23. 宇宙中存在一种普遍的意识或法则，它适用于所有场合、任意角落，无所不在，无所不包。通过这些法则，我们将拥有正确的思想和智慧。

24. 理想将在普遍适用的法则指导的实践中变成现实。这是每个遵循普遍适用法则的人都会获得的回报，并不因为他们的认识不同而有所区别。认识的不同正是普遍适用法则拥有各种各样表现形式的有效证明。

25. 能够普遍应用的法则在本质上是相同的，因此所有的法则都是同一条法则，这一点是不容置疑的。在认真体悟事物发展的规律之后，我们就找到了这一普遍应用的法则。

26. 虽然每个人有很多的不同，但实际上每个人脑细胞中的意识并没有本质上的区别，认知普遍法则的能力是每个人都有的。

27. 普遍适用的法则是所有个体思考的集合，是一种内在或潜在的能量，每个个体的思考都是它的表现形式。普遍适用的法则与个体的思考二者不可分割。

28. 行为是个体思考的表现形式，思考能力本身就是人们意识的真实反映。思想是动态的精神，是想法外化的过程，充满着动态的能量，而法则是一种微妙的静态能量。思想和法则是同一事物的两个不同阶段，这种由静到动的能量转化过程，正是人们思想形成的全过程。

29. 普遍适用的法则包含了无所不在、无所不能、无所不知的属性，我们每个人都是这种属性的所有者。一个人的思想由他自身的属性决定，当一个人进行思考时，反映思想的客观条件就会与他的天性相呼应。

30. 思考决定人的行为。追本溯源，我们只有控制好思想，才能规划好自己的行为。

内在世界是一切能量之源

31. 当发现内在世界是一切能量之源，你便可以掌控所有的力量。然而，若想准确地运用它，你就要对其运作法则有正确的认知。

32. 只要能对“内在世界是一切能量之源”这一法则领悟透彻，你就可以按照自己的意愿来运用它，如对自己的意识进行掌控。那时，你已参透了万事

万物发展的基础，可以灵活地运用已领悟到的心得来指导自己的行动。

33. 普遍法则同样是原子的生存法则。每一个原子都在不停地彰显着自己的活力，它们总是在不断地追寻着自己的目标和理想。

34. 尽管内在世界带来了外在世界的一切，可这一真相却很少被人们发现，人们只是在外在世界中茫然无知地生活着。所以，重视富有创造力的内在世界是非常必要的，是它创造了你外在世界能够得到的一切。

35. 内在世界是外在世界一切事情发生的原因，而外在世界是内在世界一切想法的结果。只有明白两者之间的关系，你才会真正找到自己的力量之源。你如果想要改变外在世界，就必须从内在世界这个根源抓起。

36. 大多数人总是试图从外在入手改变现状，可惜常常无功而返。他们的现状并没有改变，只是将一种不幸的形式换成了另一种。而这种全新的理念却可以改变这种不和谐的境况，具体的做法就是从内在世界寻找事情发生的根源。

37. 内在世界是万物成长的土壤，这条法则适用于每一种动物、植物，甚至每一个人。我们如果试图在外在世界寻找解决问题的合理方案，就会遭遇重重困难。只有从内在世界出发，我们才能找到自己需要的方案。

38. 宇宙中一切能量均源自内在世界，外在世界则是这些能量奔涌的出口。我们对于内在世界的认知决定着我们将获得力量的能力，我们的力量最终会在外在世界有所体现。

39. 我们所熟知的认知是一种精神体悟的过程。精神行为是在个体与宇宙精神的交互作用下产生的。宇宙精神的作用和反作用表现为一种因果关系，这种关系建立在宇宙精神基础之上，而不是个体。包含着因果关系的法则会把因果关系的结果用多样化的经历体现出来，因为它是主观感受，不是客观能力。

40. 智慧决定万物的存在，这是我们必须时刻牢记的主旨。我们只有拥有智慧，才能使生命充满活力，才能使万物创造与被创造的过程得以延续。

41. 充满了精神实体的海洋为我们提供了住所，尽管这海洋看起来深不可测。精神实体可以根据人们不同的精神需求呈现出不同的表现形式，它灵敏度极高，总是生机勃勃，我们的思想通过它才得以在外在世界彰显。

42. 我们必须铭记：实践才是这一理念的价值所在。只有富足、智慧、和谐、自由出现，贫穷、无知、混乱、暴政消失，我们才会真正领悟这一法则。如果单从社会和物质的角度来看，这真是最好的祝福。

43. 现在就让我们行动起来：首先，我们要保持身体的放松，具体做法是