

畅销欧美数十年的通俗心理学经典  
“新思维”大师马尔福德精华之作

# 思想力

## 与自我和解的心灵旅程



美国著名潜能开发大师克劳德·M·布雷斯托  
成功励志大师沃勒思·华莱士推荐作品

林提斯·马尔福德◎著  
玄松◎译

# Thoughts Are Things

光明日报出版社

# 思想力

## 与自我和解的心灵旅程

[美] 普林提斯·马尔福德◎著  
玄松◎译

光明日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

思想力·与自我和解的心灵旅程 / (美) 马尔福德  
著, 玄松译 -- 北京: 光明日报出版社, 2012.8  
ISBN 978-7-5112-2775-1

I ①思… II. ①马… ②玄… III ①心理学-通俗  
读物 IV ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第161028号

## 思想力：与自我和解的心灵旅程

---

著 者: (美) 马尔福德

译 者: 玄松

出版人: 朱庆

终审人: 温梦

责任编辑: 李娟

责任校对: 吕静霞

封面设计: 大观设计工作室

责任印制: 曹诤

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn)

[ljuan@gmw.cn](mailto:ljuan@gmw.cn)

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

---

印 刷: 三河市文阁印刷厂

装 订: 三河市文阁印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 120千字

印 张: 7.5

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2775-1

---

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

# 导读

## 幸福人生的基本原则

有这么一个人，他曾经被人当做是没人理解的“怪诞天才”。他的杰作富有奇妙的想象力，他所钻研的对象居然是宇宙中最神秘、最难以理解、许多年来没有人能讲清楚的事物——精神。

他拥有许多经历，他在年轻时便去了美国加利福尼亚州，他曾经的职业包括矿工、厨师、教师、讲师和作家等，他的大部分学问与理念，均来源于自习和自我感悟。

他曾像一名隐士那样地过着没有人知道其去向的生活。他也曾活跃在圣弗朗西斯科的文学圈子与19世纪60年代波西米亚风潮的圈子当中，跟马克·吐温、哈特等著名的作家一同出游。

他并非科学家，也并非工程师，但他却预言了飞机与收音机的出现。他的依据，并不是出自于科学上的原理，而是源自人类之精神。在他眼里，具有同质化的人类精神会彼此吸引和接近，这种吸引之力会“物化”成更加快捷的交通工具与沟通方式。

之后，他在孤寂中去世，迄今为止，死因依旧是个谜。他的离

去可以说是与其自身、其思想相同的，同样充满神秘、奇异、隐晦、深邃……

他的作品与书籍在其生前死后的许多年中不被世人所了解。但如今，这些作品和书籍却被无数次地翻印，对无数人起到鼓起对生活之勇气的激励作用。还有许多期盼从人生困境中走出来的人，也从其思想里面获得了启迪。

愈来愈多的人开始对其思想理论进行关注，人们迫切地想找到一种自我转变，使自己适应变化莫测的世界的办法。2009年，一本名为《秘密》的畅销书风靡各国，该书为人们揭露了有关生命、健康、成功、财富、命运以及上千年的奥秘。《秘密》中的第一句话，便引用了他的名句：“你的每个思想皆是真实存在的事物——它是一种力量！”

他终其一生都在告诫人们获得人生之成功与幸福的基本原则——他如此告诉人们：“改变了你的思想，就等同于改变了你的命运！”

他，就是普兰提斯·马尔福德，十九世纪美国“新思想运动”的领袖与代表人物，成功心理学的创始人、人类灵性的指引者。其作品指引着愈来愈多的人走出人生的低潮，找回心灵的平静安宁，让他们带着足够的力量面对真正幸福与健康的一种生活。

那么，他的作品究竟会为我们指引何种生活真谛与成功秘方呢？

与那些同一时期的“新思想运动”（New Thought Movement）的创始人相同，马尔福德是一位勇于革新、拥有独立思想的人。尽管“新思想运动”是对基督教神学思想的一次革新运动，不过其影响范

围却远比神学的要大。后来，许多心理学家、教育家以及励志大师们皆在“新思想运动”中得到了启迪。

而马尔福德，从其作品的角度来讲，他堪称贯古通今，尤其是常常会用古老的东方智慧将自己的思想丰富起来。因此，在我们中国人看来，其思想会带有些许亲近之感——尽管具体的表达方式不一样，但它却与东方民族的某些思维方式吻合：例如“顺其自然”；例如通过从里到外的一种修身养性，达到某种精神境界，使事业获得成功。

在马尔福德看来，有一种“大自然的规律”始终在操纵着整个世界。马尔福德并未为它拟定一个固定的叫法，他时而把它叫做“永久的力量源泉”、“宇宙的终极力量”以及“永久的作用力”，时而又称它为“上帝”和“造物主”，或将它称作“无限思想”、“超级力量”、“无限精神”、“最高神圣思想”……

“道可道，非常道”，尽管马尔福德并未界定他自身的“终极之道”，但他觉得，我们每个人，皆是这样一种“无限思想”或者“终极力量”的一分子。因此，我们每一个人具备着无穷尽的潜力，这种潜力比我们自己的想象要大得很多，我们自然能够利用它，来创造各种生活的奇迹。

与此同时，马尔福德为我们带来了一种与“冥想”和“灵修”相似的办法，好帮我们挖掘自己的无限潜力，得到健康的体魄，摆脱疾病的干扰，不停地提高智慧，获得成功与财富，最后实现真正意义上的幸福以及内心世界的平静。马尔福德称这种办法为“吸引力的法则”。

他认为，人们的内心世界有什么趋向、有什么期盼，他们最终便会将什么“吸引”过来。每个人都能实现自己的梦想，不过，许多人错误地运用了这种本能的力量，从而给自己带来疾病、不幸与颓唐。

于是，马尔福德为人们带来了具体的一系列方法和途径，以帮助人们从大脑开始，将陈旧的思想垃圾完全清理干净，让人们知道怎样去寻找那“向上的吸引力”，去靠近所有美好、圣洁、强大的东西。

因为，只需改变了一个人的思考方式、信念模式以及行动方式，便可以彻底地改变这个人的命运！

# 目录

## contents

---

### ● 第一章 心灵的神奇力量 / 1

当你的思想步入正轨时，只需付出努力，便能轻松自如地取得一切物质财富，这时候，你会对这一事实感到无比惊异。尤其是当你得知，其实人们通过这种额外的帮助，便可以取得健康、幸福以及财富的时候，你会对以往四处奔波、辛苦劳累，并将自己推到死神身边的行为，更感到困惑不已。

---

### ● 第二章 跟着精神的向导 / 33

正是由于我们都是宇宙中那“无限力量”的一分子，因此我们每一个人都拥有无穷的潜力，人类会创造出所有的“可能”，让梦想变为现实，而生活的目的，便是通往无穷尽的幸福！

---

### ● 第三章 通往健康的快速通道 / 63

假如我们盼望自己变得更为高尚、气质更为优雅、更加能够善解人意、更加助人为乐，那么，这种想法与愿望本身便是无形的一种力量，一种“向上的吸引力”。

---



---

● 第四章 净化我们的人际关系 / 87

“和平王国”建立于包容种种意见的基础之上，人们化干戈为玉帛，和谐相处，于是，人们会发现各自美好的秉性，化解一切的谣言与猜忌，从而寻找到和平、健康、愉悦的法则。

---

● 第五章 和大自然一同呼吸 / 127

对世间万物的真正的爱，是我们的生命力之源。对于自然万物，我们给予的真爱越多，就会获得来自于它们的越多的爱。作为回报，我们将获得一种大爱，一种崭新的生命力、能量、欢乐与灵感。

---

● 第六章 主动向成功靠近 / 153

一个人如果没有力量，便不可能在这世上取得成功。人们往往会认为，一个人是否果断勇敢、富有毅力，主要是由先天条件决定的。然而，我想要说的是，只有你由衷地召唤力量，不停地吸取力量，你才会得到力量！

---

● 第七章 每天都是“新生” / 189

新生，意味着永远升腾的生命，意味着一种自行革新的能力。也就是，当你每日清晨苏醒时，都会发现身边所有一切皆是如此美妙！对你来说，每日的阳光普照，都是一种荣誉。

---



## 第一章 心灵的神奇力量

当你的思想步入正轨时，只需付出努力，便能轻松地取得一切物质财富，这时候，你会对这一事实感到无比惊异。尤其是当你得知，其实人们通过这种额外的帮助，便可以取得健康、幸福以及财富的时候，你会对以往四处奔波、辛苦劳累，并将自己推到死神身边的行为，更感到困惑不已。



当你的思想步入正轨时，只需付出努力，便能轻松自如地取得一切物质财富，这时候，你会对这一事实感到无比惊异。尤其是当你得知，其实人们通过这种额外的帮助，便可以取得健康、幸福以及财富的时候，你会对其四处奔波、辛苦劳累，并将自己推到死神身边的行为，更感到困惑不已。

## 为何我们不快乐

为何我们总无法快乐地生活？为何我们的心情总有阴晴圆缺？为何我们无法避免时不时的情绪低谷，或忍不住大发雷霆——那是由于“低级”的、“粗糙”的思想占据了我们的头脑中的大部分位置！

或许你想知道，为何自己总是在某时某刻出现情绪的低谷？为何有时候会生起气来，无法控制自己，无法平静地跟他人交谈？还有，为何自己的心境总有阴晴圆缺，容易被各种事情所干扰，不能控制自己的心态？

到底是什么事物，让我们的内心总是有问题出现？让我们总是无法得到自己期盼已久的幸福与快乐？

活在这世上，其实我们总会被周围的环境所影响。尤其是四周那些不和谐的因素，必定会对我们的思想产生影响。

假如我们再次审视我们这个早已在日常生活中“习以为常”的世界，我们便会发现：居然有如此多的之前我们习惯的、置之不理的不和谐因素。

例如，对于我们在大自然中的兄弟——动物，人类是不是怀有真挚的温和与慈爱？例如鸟儿，它们原本是我们最为自由的邻居，它们生来要在树林中建造巢穴，但人类却无节制地开发森林，让它们的家园消失了。而那些人工饲养的动物，则彻底丧失了自由，最终丧失了大自然中生存的能力。

动物们原本具有与人类相同的生存权利，但如今，它们无法顺其自然地生活，而是用扭曲的方式，遵循人类的要求进行繁殖。人类病态与残酷的欲望，让它们变成桌上的美食。我们身旁所有的人，都食用这些病态生物，于是，通过食物，各种不快乐的因素，会直接或间接地对我们的身心造成影响。人们的心理也都变得愈发病态，这种病态的直接表现是身心上的不

愉悦感。

为了更舒服地居住着，我们的房子、汽车与小船在冬天都需要取暖，而取暖所使用的燃料，会将有毒气体释放出来。这种气体融合了人体所散发出的气味，变成对健康更为不利的空气。或许你习惯性地认为，自己理应舒服地在床上躺着，在冬天享受着温暖而奢华的家，但你实际上却是无意识地“享受着有毒空气，直至身体感到不舒适才有所察觉。

事实上，如今，人类所视的各种天经地义的享受方式，正在对他们的身心健康安宁带来损害。

生活在当今的人们，一不小心便吃到变质和腐烂的食物，也一直都在亲眼看着野蛮、残酷、不公的现象，虽然我们假装忽视这些现象，但无疑地，这些现象却对我们的心情造成了影响。

依照自然的规律，人应当吃那些细胞机理良好的食物，因为唯有新鲜食物，方可为人提供勃勃生机。然而事实上，人们却不得不常吃腐烂或变质的蔬菜水果，毫无疑问，这会让人变得郁郁寡欢。

物质乃精神之载体，我们的思想（抑或称精神）所遭受的影响，跟它的“载体”是有着密切的联系，例如食物，例如我们所居住的空间。

不单如此，这些不愉悦的思想，已变成在人们内心中占有主要地位、活跃度最高的思想，而你，也正不停地被这些思想

所影响。

在如此的日常生活里，你或许就会在无意识地，或忍不住地将保障身心健康发展的原则破坏殆尽。人类从刚出生开始便依靠着环境，但目前的生活环境是：你刚生下来，便不得不依赖人工制成的那些不利于身体健康的食物来生存。甚至，这种有害的影响还会通过生殖遗传，传到你的子孙身上……

所谓“思想之载体”——物质，就是通过这种方式对我们产生影响的。我们已经在生活中形成了一些坏习惯或一些思维上的习惯，除了一点一点地予以纠正之外，再无任何解决的办法。例如焦急，例如易怒，例如为自己胡乱施压的习惯。而这样的思维习惯，却已对我们生活的各方各方面都产生了影响。各种各样的毛病混在一块，其后果便是耗尽人们的精力。这便是诱发绝大部分身心疾病的根源。

不管你正向好的或坏的目标发愤图强，不管你的行为是慈爱的抑或是自私自利的，这些不良的思维习惯都会让你对各种痛苦和坏情绪的抵抗力下降。

只要粗俗的思想（被不良物质生活方式所影响而形成的思想）在我们大脑中占据主要地位，我们便会变得不快乐。于是我们变成了这样的人：

在看待世界上，我们所采用的方式是低俗的，我们总莫名其妙地感受到压力与不安；

面对抉择时，我们不能进行准确的判断，唯有事情过去之

后，我们才清楚如此做才有利于自己；

让我们产生兴趣的事物寥寥无几，但让我们讨厌的事物却数不胜数。我们的恨多过于爱，我们总是记仇，不知道怎样去感恩与爱；

我们无法看见善的一面，却对邪恶十分敏感，于是我们总看见并感受到更多的不愉悦，自己也因此而常被伤害到。恨与偏见甚至还让我们单纯是听到所恨的人的名字，便浑身颤抖地发怒，实际上，这么做只会伤害自己。

.....

所有这些，皆是粗俗的、不和谐的、低级的思想在我们头脑中占据主导地位的表现。物质、抑或说肉体，在我们这里占据了主导地位。

相反地，当我们的精神占据主导地位时，所有这一切都会大相径庭，我们的目光可以看清事物的发展趋向，知道什么是有利于我们自己，所以也可以将吸引一切有利的事物，被我们所运用。

我们不再会因某个人的偏见，而将他无情地拒于千里之外，我们的爱多过于恨，要知道，假如知道如何去敬佩他人，在人性最深处挖掘出善的一面，就可以让我们对邪恶置之不理，并为我们提供无限的力量、健壮的体魄，以及不断发展的自我，因为有了爱，便有了力量。

那么，究竟何为低级的、不和谐的思想，该思想又是怎样

形成的？我们又有哪些天然的力量能对抗它呢？

## 如何寻找到真正的“我”

肉体和精神，分别形成了两个“我”，产生了我们各有所异的思想、欲望以及情绪。其中，那个“高级的我”、“精神的自我”可以为我们提供健康、力量与快乐，你信吗？

人的心理（或称思维）由两个部分构成：其一是物质的心（Material Mind），其二是精神的心（Spiritual Mind）。它们形成了一个人的两个“自我”：物质的心形成了低级的自我，而精神的心则形成了高级的自我。

高级的自我将自然界中的“超级能量”（Supreme Power）接纳进来，充满了进取向上的思想与灵感。而低级的自我则是肉体上的自我，它被看成原始的、空洞的。

（马尔福德认为：在宇宙中，有一种终极力量，它遍布于宇宙的每一角落，并掌握着没有边界的宇宙，马尔福德在本书中分别称之为“无限思想”、“超级力量”、“无限精神”、“永久的力量源泉”，等等。而作为“新思想运动”的代表人物，他又将这种“终极力量”称为为人们常说的“上帝”——译者注）

高级的自我不停地为我们提供更大的潜力与力量，比我们



如今所拥有的要大很多；而低级的自我认为，我们只可以如同先人那样生活并存在着。

高级的自我对自由充满渴望，对远离身体的累赘、痛苦、缺陷与束缚充满渴望；而低级的自我则认为，我们一生下来便须承受所有这一切，须忍耐疾患、疼痛，须经受生命中的各种困境。

高级的自我期盼拥有进行判断是非的标准；而低级的自我则认为，我们须对他人依照通俗观念、传统看法、宗教信仰以及偏见而为我们量身打造的标准予以接纳。

莎士比亚说过：“要做一个真实的自我！”然而，对我们而言，哪个自我才是真正的呢？是高级的，还是低级的？是精神的，还是肉体的？

物质，或称肉体，是能被我们看见的。那么，精神是什么？精神是一种力量、是一个谜团。对于精神，我们所了解的是：它存在着，而且不断地工作着，制造所有我们可以看到的生理现象与身体感觉，以及更多我们无法看见的东西。

自然地，物质是可见的实体，例如一棵树、一头野兽、一块石头。不过，一定还有一种隐藏在其身后的力量，结合了物质，形成我们此时所看到的模样。这种力量对物质发挥着作用，它创造出鲜花，又让它绽放。假如它对鲜花或者树木的作用停止了下來，便会形成另一结果，我们叫它衰落。它不停地变换着物质所表露出的形式。例如，同一只野兽、同一株花