

The

Essential

Worldwide
Laws of Life

生活法则

约翰·邓普顿◎著 蒲艳春◎译
(SIR JOHN TEMPLETON)


全球销量500万册、亚马逊网站
5星级励志图书的升级版

美国《纽约时报》评出的全球十大顶尖基金经理人之一
告诉你美好生活的真谛

按照生活法则为人处世，你会活得更好



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



*The Essential Worldwide
Laws of Life*

生活法则

约翰·邓普顿◎著 蒲艳春◎译
(SIR JOHN TEMPLETON)



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

THE ESSENTIAL WORLDWIDE LAWS OF LIFE By SIR JOHN
TEMPLETON WITH A FOREWORD BY STEPHEN G. POST

Copyright ©2012

This edition arranged with TEMPLETON FOUNDATION PRESS

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

The simplified Chinese translation copyright©2014 by Beijing Normal
University Press (Group) Co.,Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-3184号

图书在版编目(CIP)数据

生活法则 / (美) 邓普顿著; 蒲艳春译. —北京: 北京师范大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-303-18018-9

I. ①生… II. ①邓…②蒲… III. ①人生哲学—通俗
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 225676 号

营销中心电话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 240 mm

印 张: 18

字 数: 282 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 薛 萌

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 红杉林文化

责任校对: 李 茵

责任印制: 陈 涛

营销编辑: 张雅哲

zhangyz@bnupg.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

Introduction

史蒂芬·保斯特
(Stephen G. Post)

1962年12月，邓普顿家的贺卡上写着：“在圣诞节到来之际，我们的朋友们，我们邀请您，一起思考一个小问题：你能控制自己的思想吗？”这不像是写在贺卡上的句子，但是这个问题却充满了智慧。约翰·邓普顿爵士（Sir John Templeton）这里指的是一种发自内心的、由内而外的思想控制，是思想和情感自由的自我聚焦。在邓普顿爵士的《生活法则》一书中，随处闪烁着同样的智慧。此书见地深刻、实用性强，如果能够每天花一点时间来阅读这些历久弥珍的人生法则，你一定能拥有更幸福的人生。书中内容主要体现在以下三方面：（1）我们的思想会体现在日常生活之中；（2）对我们最有益的思想应该清晰地着眼于未来，注重助人为乐、谦虚、宽容、感恩、快乐、坚忍等各种人生美德；（3）作为自由的个体，我们都要为自己所接受的思想负责，这就是为经营自己的人生负责。

约翰·邓普顿爵士被誉为“环球投资之父”，在他看来，最好的投资领域应该是我们的头脑，我们要用各种积极的思想充实自己的头脑，才能事业成功，不管会遭遇怎样的困难和挑战都无往而不胜。邓普顿爵士在选取这些人生法则时就像选股一样用心。此书中邓普顿爵士选取的人生法则都是久经考验的真理，很多幸运人士把这些思想作为一种长期的心灵投资并从中受益匪浅。在他看来，他选取的这些生活法则都是宝贵的思想财富，如蓝筹股一样，不管是股市的波峰还是波谷都能增值。邓普顿爵士对当下流行的一些泡沫思想不感兴趣，因为这些哗众取宠的思想就像短期投资一样，经不住时间的考验。他选取的“生活法则”都是经过科学的研究，并从哲学和神学的角度进行

过合理分析的。他旁征博引，汇集了来自世界各地名家的思想，并在日常生活中深思熟虑、身体力行，把每一条准则都渗透到自己的灵魂中去。邓普顿爵士是一个投资天才，他关心自己的每一个客户；同时他也注重丰富人们的精神世界，他知道正确的思想能够治愈精神上的空虚、痛苦和怨恨，带来充实和快乐，以及更强的适应能力。人们从年轻时就该重视思想的塑造。在他看来，每个人最好的投资就是用丰富的思想充实自己的头脑，这可以帮助我们创造自己的人生，而非毁掉自己的人生。他知道勇于承担责任才会有持久的自由，最终，思想的巨大影响力能够帮助我们打造美好的未来。

约翰·邓普顿爵士旨在用积极的思想重塑我们的人生、治愈生活中的不健康因素。《生活法则》一书就是邓普顿爵士开出的药方。它的内容可以给人以鼓舞和启迪，可以让生活和社会文化朝着更好的方向发展，可以阻止人类带来更多的疾病和暴力。邓普顿爵士喜欢读报，但是他经常为当下的社会发展而痛心，他觉得现在流行的某些文化信息简直就是一种毁灭和自我毁灭。他把希望寄托在这些永不褪色的人生法则上，他从年轻时就受益于此，因此，他希望这些人生法则可以使那些极度缺乏人生指导的年轻人从中获益。

为了帮助年轻人，邓普顿爵士曾经投入很多的精力和资源举办“生活法则作文比赛”，主要针对美国的小学生、初中生和高中生。1987年，他在田纳西州的富兰克林县举办了第一次比赛，鼓励孩子们写出生活法则及这些法则对其生活的影响。25年间，有上百万的学生参加比赛。直到今天，很多组织，比如国际青年成就（中国部）、终生学习、格鲁吉亚扶轮地区品德教育组织还在举行大规模的生活法则竞赛。

为什么邓普顿爵士如此看重这些生活法则呢？1920年，当邓普顿爵士还是田纳西州的一个少年时，他就发现了一个真理，这一真理横贯古今，自古罗马哲学家马

可·奥里利乌斯（Marcus Aurelius）一直延续到现代的精神领袖查尔斯·菲尔莫尔（Charles Fillmore）。马可·奥里利乌斯曾说过“思想铸就人生”，查尔斯·菲尔莫尔也告诉我们“不同的思想造就不同的人生”。其实，在本书中，邓普顿爵士也曾引用过这两句名言。一个人的思想直接决定了他将如何把自己的精力和创造力发挥在生活的各个领域，这一点难道有人怀疑吗？

邓普顿爵士终身为长老会教徒，并多年担任普林斯顿神学院董事，他最喜欢引用的话就是“他心怎么思量，他为人就是怎样”。他觉得各种关注生活法则的方法都很有价值，包括各种宗教仪式、祈祷、冥想、音乐、艺术、诗歌，以及世界上各种对神的崇拜，他还专门写了一本书《世界上的崇拜：祈祷、歌曲和诗歌》（2000），这本书让人印象深刻。世界上各种宗教的积极目的都是为了充实人们的思想、美化人们的心灵，从而使世人过上好生活。当然，邓普顿爵士知道宗教可以使人行善，也能使人作恶。他渴望看到人性善良的一面。

邓普顿爵士的人生法则有很多分支和领军人物，宽泛地讲，它符合美国实用哲学流派“新思想派”的风格，也符合当代心理学中的“认知启动”理论。邓普顿幼年的时候，母亲每月都会收到一本小册子，正是这本小书让邓普顿开始注重每日冥想的积极作用。这本小书就是《每日一谕》（*The Daily Word*），它从诞生之日起，就一直影响着世界各地的人们。小册子上面一天一句发人深省的话语。每天早晨花几分钟的时间做一做这样的精神练习，就可以为自己的人际交往方式和生活态度定好格调，为处理各种事情做好准备，把全部精力都用来处理一天中最重要的事情。

生活法则和科学的融合最让邓普顿爵士着迷。邓普顿爵士通过他的慈善基金会发起各种国内和国际知名的研究项目，包括对关爱、宽恕、感恩、快乐、自制、人格、希望、谦虚、目标等研究，这些都在生活法则中得以体现。

邓普顿爵士有时会把生活法则描述为“隐形的现实”，它们对我们的生活影响巨大，邓普顿爵士还经常会拿以前的一些著名科学家举例，他认为这些科学家要是能够多懂哪怕一条生活法则，都能在精神领域取得更大的进步。把科学和精神法则相结合，使人受益，这正是让邓普顿爵士着迷的地方。

邓普顿爵士自由追求自己的梦想，目的是让这个世界发展得更美好。他知道很多慈善家为帮助某些弱小且尚不稳固的组织做出了卓越的贡献。他自己也为人慷慨、乐于助人。但是他的智慧在于通过让世人更好地了解和实践生活法则来帮助每一个人，让世人无一例外受益于生活法则。邓普顿爵士知道，如果让这些生活法则植根于我们的思想中，并在日常生活中身体力行，就一定能在人际交往、感情、身体、经济和精神方面都事事如意。他觉得，生活法则是人类和人类进步所必不可少的，把它们渗透到生活和文化中去更是对人类文明至关重要的。

如果有人客观地分析一下约翰·邓普顿基金会成立25年资助的科研项目，就会发现绝大多数主要项目都是对《生活法则》的发展和推广。生活法则是邓普顿爵士一生工作的核心，而且他慧眼独具，发现这些法则值得孜孜不倦地钻研。生活法则是人类的资产，因此邓普顿爵士一直致力于加深人们对这些法则的理解。它们是“精神发展”的精华。这些都是人类的优点，但是它们在精神的境域中展现出来，这能让我们生活得更好。

《生活法则》中首要的一条就是思想有强大的影响力，它可以塑造现实。这一法则通过拿破仑·希尔（Napoleon Hill）的作品进入商界，它与阿尔伯特·艾里斯（Albert Ellies）的“理性情绪疗法”也有相通之处。邓普顿爵士最希望年轻人能够学习这种生活方式。其实，在1997年，他曾把一本亲笔签名的《世界人生法则》作为礼物送给了我14岁的女儿艾玛。

邓普顿爵士，还有整个新思想派，都提倡无私的

爱。加利福尼亚州卡尔弗城迈克尔·贝克维斯（Michael Beckwith）的“大爱国际灵性中心”和其他一些与合一教会有联系的组织中，都倡导新思想派的这一核心思想。无私的爱不仅仅是菲尔莫尔作品的思想核心，新思想派先驱詹姆斯·艾伦（James Allen）也认为无私的爱是幸福的源泉。在艾伦的著作《当人思考之际》（1903）一书中，他说：“一颗忘我的为别人付出的心，不仅能拥有最高的快乐，而且已经进入了不朽的境界，这也是邓普顿爵士思想的核心。”艾伦还说：“忘我地为他人谋福利，忘记自己所付出的一切，这就是拥有无限快乐的秘密。”

《生活法则》一书是邓普顿爵士的全部写照，但是本书中根据不同的主题分成了很多章节，在去掉一些细枝末节之后，书的篇幅上也有缩减。这样一来，书中的内容变得更流畅，书中的智慧也更能触动你的思想和心灵。《生活法则》是邓普顿爵士的《世界人生法则：200条永恒的精神法则》（1997）一书的精华版。邓普顿爵士在2008年与世长辞，他一直在寻找能够更有效地传播人生法则的方法，我坚信这本精华版一定会让他非常欣慰。邓普顿爵士知道生活可能很艰辛，环境可能很恶劣，但是他更坚信，人人都有卓越的天赋和高尚的目标，这是我们勇往直前的资本和动力。只要我们能够高效地利用自己的思想，坚持不懈，就一定能飞黄腾达。

史蒂芬·保斯特

我的前途在哪里？我的未来会怎样？在这个纷繁复杂、纷争迭起的世界里，我将如何立足？如何应对日复一日的的生活压力？如何在纷乱中享受到平静的生活？怎样才能使我真正立足于这个世界，而不仅仅是它的一个过客？怎样才能拥有幸福、充实的人生？

这些问题困扰着很多人。幸运的是，那些孜孜不倦、求索不息的人们总是能找到许多肯定的答案和积极的指导，从而为自己的人生增光添彩。想要拥有幸福而有价值的人生，首先就要了解并实践这些人生法则。简言之，人生法则就是生活中必须遵循的“规则”。这些真理来源广泛，比如，重要典籍、经文，以及古今中外的哲学流派、故事家（如伊索）、科学家（如牛顿），还有形形色色的艺术家和历史学家，这只是其中的一小部分。其实，生活法则真是数不胜数，大部分家庭一直延续着这些法则的传承。很多法则浅显易懂，能够得到所有人的认同。例如，在世界上的各种文化和社会群体中，为人诚实、真诚待人都是人们遵循的价值观。

人生天地之间如白驹过隙，忽然而已，因此，我们要珍惜宝贵的时光，这个世界会因为我们的生活方式而变得更美好。实现这一目标的金钥匙就是掌握生活法则。美国诗人朗费罗是这样写的：

伟人的生平启示我们：
我们能够拥有高尚的人生，
当告别人世的时候，
能在历史长河中留下印记。

古今中外的伟人和无数无名英雄的人生都证明了这真理。他们幸福而充实的人生就是我们的榜样。审视他们的一言一行，我们不难发现他们的人生信条，正是这些人生信条启发并指导着他们的行为，使他们不断为社会做出贡献，让子子孙孙受用不尽。

地球的运转遵循物理定律和引力定律，同样，世界的运转也要遵循一定的精神法则。因此，我们一定要了解有哪些精神法则存在，并自觉遵循这些法则。你或许会问：“什么是精神法则？”我们会这样回答：精神法则是无形的，作为一种精神力量，它不受控于物质世界的定律。精神法则不受当前舆论的影响，更不是突发奇想，它的存在不以人的意志为转移。精神法则是公平公正的，因为它们适用于世界上的每一个人；它时时刻刻无处不在，不偏不倚地作用于每一个人。这些法则在人世间自行运转、永恒存在，不受任何人的权力和命令的控制。

中国古代的圣人老子把这种精神法则称之为“道”。对“道”或者精神法则的最简单的诠释就是“世间万事万物的运作规律”。想要了解这一法则，首先就要了解头脑，以及它所形成的想法、情感、理念与传达这些想法、情感和理念的身体活动之间的关系。头脑中无形的想法和情感与可见的行为结果之间是有着必然联系的。

本书的创作目的在于帮助不同年龄层的人了解生活中的真理。这些真理穿越古今，也超越了文化界限，旨在使生活在世界每一个角落的人们都能够生活得幸福且人生价值最大化。本书中讲到的这些人生法则都对我们至关重要，而且都能应用到日常生活中去。本书的每一章都分为很多小节，每一小节前作者都引用名人语录作为本节的标题，这些名人语录适用于大多数人、适用于生活中的各种情况。书中内容的精心选择和用心设计都是为了启发和鼓励读者，帮助读者更深刻地思考生活中的应该遵循的法则，从而享受实践这些法则之后的收获。

书中的这些法则切实可行且行之有效。如果能够贯穿

执行，你将拥有更有价值的人生，享受更幸福的生活。或许你的生活现在已经非常美满，但书中的这些人生智慧也同样会为你的生活增光添彩。如果我的大学时代能够读到这样一本充满人生哲理的书，无疑我现在会更有成就，同样，我将来的生活也会受益匪浅。书中的法则或许可以鼓励你去尝试一些以前想过却没能付诸实践的事情。

我年轻的时候非常喜欢鲁德亚德·吉卜林（Rudyard Kipling）的诗《假如》，诗中流露出来的远见和勇气深深地启发着我。这首诗教会我不不但要有梦想，而且要做梦想的主宰者。从这位伟大的诗人身上，我懂得了世界是属于我们的，只要有勇气和激情，就会不断进步。写到这里，我的耳畔回响起《假如》这首诗的最后一节：

假如你把每一分钟宝贵的光阴
都化作六十秒的奋斗，
你将会拥有整个世界，
更重要的是，你将成为一个顶天立地的人，孩子！

书中的基本法则可以引领我们拥有“高尚的人生”（正如朗费罗说的那样），生活可以验证它们的真伪，就像科学可以验证宇宙中的自然规律一样。通过学习这些生活法则并把它们应用于生活中的各种场景，越来越多的人将体会到生活的快乐和充实的人生的真谛。常言说得好，“人生是一所冷酷无情的学校，因为它先考试，后学习”。本书真诚地希望能够在考验到来之前，先为大家提供学习的机会。

目 录

Contents

i 序	001 第一章 控制你的思想	121 第十一章 克服恐惧
001 前言	019 第二章 塑造品质	127 第十二章 彰显勇气
	037 第三章 锤炼态度和信念	135 第十三章 分享爱
	045 第四章 乐于助人	145 第十四章 施与受
	057 第五章 学无止境	163 第十五章 心存感恩
	071 第六章 审视自我	177 第十六章 寻求精神进步
	087 第七章 规划人生旅途	203 第十七章 发现快乐
	099 第八章 珍惜生命中的每一天	223 第十八章 追求梦想
	107 第九章 学会宽恕	243 第十九章 探求生命的意义
	117 第十章 虚怀若谷	261 第二十章 庆祝成功

第一章

Chapter One

控制你的思想

如果能控制自己的思想，你就能控制整个世界。

——比尔·普罗沃斯特 (Bill Provost)

古往今来，伟大的教育家都会强调思想的重要性，要善于控制自己的思想。哲学家和心理学家威廉·詹姆斯 (William James) 写道：“一个人可以通过改变自己的心态来改变自己的命运，这是我们这一代人最伟大的发现。”

“如果能控制自己的思想，你就能控制整个世界。”如果你想更透彻地理解这句话，可以看一下宗教教师和精神哲学家谈到的“无限的心” (Infinite Mind) 和“心行律” (Law of Mind Action)。有人说只存在一种“心”，有时也称为“精神”，或者“神意”。这个“心”是指整个宇宙中存在的生命、智

慧、能力和创造力。但是，他们还说，“心行律”认为我们既是独立的个体，又是整体的一个组成部分。

我们拥有自由的意志。这就是一切行为、语言、思想和情感的起点。这也使得我们对上帝、自我、家庭、邻居、朋友、同事乃至一切事物的认识都有了差异。英国散文家约瑟夫·艾迪生（Joseph Addison）写道：“最困难的事情莫过于做自己思想的主人！”

对于很多人来讲，想要拥有乐观的生活态度是很难的，也许有些不切实际。这些怀疑论者不相信积极乐观的人能够通过全心全意的努力取得成功。但是，如果拥有积极的心态，你就会尽力寻找问题的解决方案，而不是任由消极的思想阻碍你的决定，如此一来，成功的可能性就大得多了。销售大师金克拉（Zig Ziglar）说：“你的生意从来不是绝对的好或坏，它的好坏就在你的两耳之间！”他说成功的销售最重要的就是理解并满足对方的要求，“只要你帮助更多的人得到他们想要的，你就能得到你想要的一切”。从某种程度上说，倾听别人的说话并准确地解读对方意图的能力，取决于一种乐于接受的心态。19世纪美国散文家爱默生也强调了精神和头脑的重要性。

玫琳凯·艾施女士（Mary Kay Ash）是玫琳凯化妆品公司的创始人，她的辉煌成就是我们这个时代最具传奇色彩的成功故事之一。1963年，玫琳凯化妆品公司在达拉斯的一家不起眼的店面里开业了，经过多年的经营，今天它已经发展成为一个销售额过十亿、拥有上百万美容顾问的国际化大公司。她的经营理念就是满足别人的需求，并以基督教教义作为经营公司的黄金法则，她要求公司里的每一个员工都要做到把别人的需求放在第一位。

自私的人忽视了通往成功的一个最关键的原则——乐于助人。成功人士大多乐于助人、乐善好施，因为这可以使他们充分享受到给予的快乐。把服务别人的宗旨放在第一位，把个人自私的念头抛在脑后，正是这一原则帮助他们铸就了辉煌的人生。如同全世界的成功人士一样，我们成功与否也是取决于我们帮助多少人拥有了幸福生活。

确切地说，思想即是万物。它们在头脑中孕育，在时间和空间中穿梭，像池塘中的涟漪一样，所到之处都会荡起层层波纹。思想是我们人生经历的一部分。今天的世界正是思想结晶的杰作，因为“思想就是创造者”。

思想铸就人生。

——马可·奥里利乌斯

思考（行为或过程）是我们拥有的最伟大的能力之一，它就像很多种能力一样，可以用来行善，也可以用来作恶，但一切取决于我们如何选择。很多人从来没有学习过如何运用思想或者如何管理自己的思维能力；人人都知道得体地讲话、做事非常重要，其实懂得如何正确地思考同样重要。

人的思想是无形的，它支配着思维过程。它会告诉大脑如何理顺阅历及梳理现实情况，怎样形成新的思想。思想的间接作用很容易理解，因为人们在做事之前必须思考；思想是行为的动力，就如同电能可以照明一样；思想也可以对事物产生直接的作用。不管我们是否把思想转化为行为，思想本身已经发挥了某种作用。

当你有某种创新性的理念的时候，你有没有好奇它是从哪里来的？这就像是你的思想把一颗蕴含着理念的种子播种在了大脑里，大脑回忆你的阅历和知识，形成了这种理念，最后由你清晰透彻地表达出来。在实践中检验这一理念的时候，你还可以进一步完善它。

同理，你的思想也会告诉大脑该想些什么。人们通常认为自己无法控制进入头脑中的想法，事实上，这是可以控制的。如果某种不合心意的念头进入你的头脑，这时你可以尝试着去思考一些其他的事情，这样，那些不受欢迎的想法就会慢慢消失。

听起来很难做到，是吗？那么请尝试以下的实验。如果有人告诉你，“别想香蕉”，你的脑海中却会立刻出现香蕉的样子。可见，告诉自己不要去想某种事物是不太奏效的，不是吗？不合心意的想法必须要被合意的想法替代才能奏效。如果你不愿想起香蕉的样子，那你就尝试着想一下情人节的爱心。一旦这几个字进入你的脑海中，你会立刻勾画出一颗美丽无比的爱心，香蕉的影子自然而然就不见了。

这就是“挤出效应”。如果你的脑海中充满了积极的、富有成效的念

头，那就再也没有空间容纳消极的念头了。例如，嫉妒、仇恨、贪婪、自我、恶性批评、报复，以及各种消磨时间的想法都是阻碍你实现人生理想的绊脚石，应该把它们统统排挤出去。另外一种排挤消极想法的方式就是平静地释放。你可以宣布：“我愿意仁慈地把你们释放到浩瀚无垠的虚无空间，从哪里来就到哪里去吧！”然后，让它们悄然离去。

在这个过程中，记得要善待自己。如果你致力于改变自己的思想，但是那些消极思想却根深蒂固、难以拔除，那也不妨自嘲一下。相信自己会尽最大努力，然后继续用积极思想来代替消极思想。随着你越来越熟练地控制自己的思想，那些积极友善的想法将会把你的人生装点得更美好。

关注的焦点会向外延展。

——阿诺德·佩泰特（Arnold Patent）

当我们产生某种想法的时候，头脑中会立刻萌生很多类似的念头。积极友善的思想和情感会激发出一系列振奋人心的思想情绪。反之，如果我们被消极想法和恐惧心理困扰，就会引发更多消极情绪。不管我们关注什么，头脑都会自动把这种想法向外延展。

既然如此，那你为什么不摒弃消极的想法，开始关注积极的想法呢？举例来说，假如你正面临一项复杂的工作，你的脑海里一直出现“失败”这个字眼。这种念头会一直膨胀，甚至会导致你另外一项工作的失败，或许你还会联想到人们嘲笑你失败的情景。现在，清除你脑海中的痕迹，想象着自己面对着同一项任务，然后开始把“成功”这个字眼注入你的脑海中，让你的大脑充满积极的想法。你似乎看到了其他人赞叹你的成功，对你满怀钦佩，热情地与你握手。这种成功的感觉会如同滚雪球般越来越强烈，你也越来越

相信自己会在更多更难的任务上取得成功。

但是，这些想法真的可以影响你的实际表现吗？这是毫无疑问的。当你心中有某种想法时，你会把它说出来。因此，如果你的脑海中充满了积极的想法，在和别人的交谈中你就会把这些想法传递给他们。一个善于关注谈话内容的优秀的倾听者，就能够吸取那些积极的语言、行为，还有建设性的见解和思路。俗话说，“星星之火，可以燎原”，他也会把这些好的见解与别人分享，口口相传，以至无穷。因此，你的想法不但可以在自己的脑海里扩展，而且可以在人与人之间蔓延。

很多精神导师都知道，人的思想是由一种无所不在的因素塑造而成的，这种因素成其形、具其状、备其智，成为思想世界的一部分。你的认识和意识通常来自于预存在头脑中的内在期望。要对自己思想的关注点充满信心。你是不是真的充满活力、思维敏捷、头脑清醒，而且对生活充满激情呢？如果这样，充实的生活会使你的人生快乐无比。

你怎样思考，你就会成为什么样的人。

——查尔斯·菲尔莫尔

你的人生态度造就了你的一切，包括身体健康、财政收入、人际关系和生活状况等。如果你不满意现在的状况，比如身体羸弱、财政困难、人际关系不合、工作失意，那你就必须改变一下自己的人生态度了。

我们心里的想法都会展现在日常生活中。你对自己的认识、对生活的态度都会体现在你的行为中。想要拥有成功的人生，首先要相信自己值得拥有成功。

一位名叫玛丽安的年轻女士总是觉得自己低人一等，这种想法让她饱食