

成功大師經典
B 2

華特·史代普斯

In Search of Your True Self

來自 心靈的奇蹟

讓你浴火重生的心靈智慧

開啓致勝潛能的成功之鑰

華特·史代普斯◎著

(WALTER STAPLES)

陳玉鳳◎譯

8折

你應該知道自己多麼的幸運
你正在閱讀一本有史以來最好的書

——《心靈雞湯》作者

傑克·坎菲爾強力推薦

國家圖書館出版品預行編目資料

來自心靈的奇蹟 / 華特·史代普斯著 ; 陳玉鳳
譯. -- 初版. -- 臺北縣新店市 : 世潮,
1999[民88]

面 ; 公分. -- (成功大師經典 : B2)

譯自 : In search of your true self : 21
incredible insights that will revitalize your body,
mind, and spirit

ISBN 957-776-163-1(平裝)

1. 自我實現(心理學) 2. 自省

177.2

88001890

成功大師經典  華特·史代普斯

來自心靈的奇蹟

作者／華特·史代普斯

譯者／陳玉鳳

責任編輯／翟瑾荃

編輯／黃敏華、羅煥耿

美術編輯／林逸敏、鍾愛蕾

發行人／林正村

出版者／世潮出版有限公司

登記證／局版臺省業字第5108號

地址／台北縣新店市民生路19號5樓

電話／(02) 22183277 傳真／(02) 22183239

劃撥／17528093·世潮出版有限公司

電腦排版／龍虎電腦排版公司

製版廠／長紅印製企業有限公司

印刷廠／長紅印刷事業有限公司

版權所有·翻印必究

In search of Your True Self

"Copyright (c) 1999 Standard Chinese Characters edition arranged with
PELICAN PUBLISHING COMPANY through Big Apple Tuttle Mori
Agency, Inc. All Rights Reserved."

"Standard Chinese Characters copyright 1999

SHY MAU PUBLISHING CO."

初版一刷／1999年3月

定價／200元

·本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換·

Printed in Taiwan

成功大師經典  華特·史代普斯

In Search of Your True Self

來自心靈的奇蹟

華特·史代普斯◎著

陳玉鳳◎譯

前言

《來自心靈的奇蹟》這本書無疑地代表了一次最具野心的嘗試。畢竟研究人類行為和心理思考過程的心理學是一門科學，且不是一兩天之內就能了解的。然而心理學也是我們不應忽視的一門學問。因為我們所做的每一件事——在此要強調是每件事——都有其根源的基本心理法則。

我們之中很少人在正式教育中接觸到心理學理論。充其量，我們只會揀取其中一些有所感的觀念，雖然我們從來就不了解為什麼。這其中有許多都是相當有用的觀念，一代代地傳了下去，而這些觀念也的確解決了我們生活中的許多難題。

我們之中大部分的人都不甚了解一項重要的生命課題——那就是我們自己。我們不知道自己是誰，不知道自己為什麼要如此思考、如此行動，因此我們必定時常會懷疑自己是否應該繼續這樣地過下去。再者，由於大部分的人都認為心理學是一門太艱深的學問，因此都不太願意去嚴肅的面對。

然而逃避心理學，就會被心理學所打敗。我們不用成為專家也一樣能從一些基本法則和概念中獲得好處。

這正是這本書的最大目的——提供你一些足以大幅改變你的生活的觀念，這是你在此時此刻所無法想像的。

這可能發生在你的身上嗎？我想應該會——只要你具備一些必要的工具——開放的心胸、孩子般的好奇心以及一種想要學習、並提昇現有成就的熱切渴望。所以，準備好，現在就讓我們開始尋求心靈奇蹟的神奇之旅吧！

目錄

前言／3

新生課程／9

第一章 爲自己的生活負責／13

隱藏的催化劑／14 內在的力量／15 心靈的力量／18 力量就在我們的心中／

20 全面成就過程／22 誰激勵誰？／25

第二章 我們的思想是我們的選擇／29

意識及潛意識心靈／30 何處開始／32 世界上最困難的一種推銷／36

我思故我在／38 議事上的思想控制／40 我們能選擇我們的想法／41

強烈的自覺／43 生活的方法／46 今天的你在哪裡？／47 基本法則／49

我們的生活就是一連串的選擇／50

第三章 我們創造自己的真實／55

- 學習過程／56 成功為何？／57 快樂！／58 史代普斯原理／59 生命是……
- ／60 我們的個人信仰體系／61 鏡射效果／63 練習／66 答案／68 說明／
- 68 認知的效力／69 隱藏催化劑的效果／72 我們活在一個心靈的世界中／74
- 真實的自我／76 我們的傑出領域／78

第四章 三思／83

- 知覺刺激迴圈／84 輸入A／86 輸入B／87 掌握我們的心理狀態／89
- 集中心思在正面的事物上／92 立體的思考／93 自我定位心理／94 分層的概
- 念／98

第五章 自尊是一切／103

- 我多喜歡自己？／104 負面思考的破壞力／106 查理·布朗的教訓／110
- 轉變自己的生活／115 從錯誤中學習／119

第六章 舒適地帶情結／125

尋找一處藏匿的所在／126 打破我們自己所造的牢籠／131 掌控自己的生活／132
量子飛躍的概念／134 如何克服恐懼／141

第七章 信仰的力量／147

信仰：創造之母／148 信念的原動力／149 練習／153 中心信念／157
習慣性思考／164 思想來自何處？／165 交通警察／167

第八章 如何改變中心信念／173

創造新信念的步驟／174 練習／178

第九章 擁有一個偉大的夢想／193

培養危機意識／194 目標法則／196 目標的一致性／200 基本生活目的／201
各種目標計畫／204 健康／205 個人及專業技能／205 財務規畫／206

計畫的制定／208	感性與理性／210	運用你的幻想／213	生活就像一場撲克牌賭博／214
-----------	-----------	------------	-----------------

第十章 心靈的五大奇蹟／219

瑪吉塔·安德魯絲的故事／220	生活的五個杯子／223	心靈的奇蹟／226
-----------------	-------------	-----------

第十一章 貢獻自己／241

服務的原則／242	追求卓越的原則／249	I. C. A. N. 法則／255	生活的巨輪／257
-----------	-------------	--------------------	-----------

第十二章 探索我們的精神空間／263

評估我們的成果／264	我們的個人得分／267	全球狀況評分／272	爭鬥是我們的原始習性／273	真理的永恆追求／275	結論／277
-------------	-------------	------------	----------------	-------------	--------

新生課程 (The Renaissance Program™)

我們毫無武裝地來到這個世界，心是我們唯一的武器。

——埃·蘭特 (Ayn Rand)

經歷自我覺醒及自我掌控的長期流浪，並開始了解心靈的內在運作，發現如何獲得自由，並在真實的自我中成長。

在此「新生課程」中，你將發現許多有關個人及心靈成長及專業發展的新奇觀念及概念。事實上，這其中有許多觀念都尚未被著書引介，因為這些都是由史代普斯博士所原創，你將了解全新字彙，並習得各種新技巧和新方法，讓你開始能夠了解自己事實上是能夠掌控你的心和身體，並進而掌控你的各個生活層面。

在即將進入二十一世紀的此時，這個世界充滿了快速的變化，科技突飛猛進，國際競爭的激烈程度更是史無前例。因此理所當然的，我們每個人都必須投注更多的心力於職場及生活各個層面——以成就革新和創造，自我成長和自我負責。因此我們需發揮自己的能力——特別是要「證明」我們個人的能力。

這本書提供二十一項不可思議的智慧，能讓你開啓一個全新的真實，一個全新的生活。這其中包括——發揮個人能力；真實的自我；假我；全面成就過程；創造定律；五大終極問題；史代普斯原則；鏡射效果；感官刺激迴圈；A—C—E技巧；自我的三大支柱；自然成功公式；舒適地帶情結；量子跳躍概念；避免失敗的成功公式；基本生活宗旨練習；「推—拉」想像技巧；生活的五個杯子；心靈的五大奇蹟；貢獻矩陣圖表；I·C·A·N原則，生活的巨輪；HRR因素以及終極自省。

這並非另一種只教導你如何對症下藥，而忽視人類劣根性所造成的影響的自助課程。這是一個完全再造的課程——再造一個真正的自己，再造你的真正自我！

存在是爲了改變；改變是爲了成長；而成長則是無止盡的再造自我。

在生活的各個層面——身體，心靈，精神，家庭，工作和理財——個人能力是否能夠發揮是成功的重要因素，這決定了你究竟是能夠成功還是失敗。當你能掌控自己的內在，世界，你便能掌控自己的外在世界。決定你的存在的主要力量是你的思想。

每一章的末尾，你會發現有一個「成功的故事」的介紹，這些故事主要是要告訴各

位一個正面的自我形象所能發揮的驚人力量。每一個故事都真實地告訴我們這些來自各個領域的成功人士是如何擁有勇氣及信心，敢於夢想偉大的夢，並在層層阻礙下讓自己夢想成真。他們能做到，你當然也能！因為無論你今天身處何種環境，你都已擁有能夠改變自己眼前生活的資源，這些資源就存在於你自己的心中！它們只是藏了起來，它們只是在冬眠，等著你去找找到並叫醒它們。利用這龐大的資源，你能到達你想要達到的任何巔峯，你也能找到平靜、幸福及自己的無窮力量。但在此之前，你必須先找到自我。

這裡每一個故事都在見證一個不可思議但却顛撲不破的事實：每個人人生來就擁有各項財富！你擁有許多天賦，就像是深藏於你心中的巨大寶藏一般。若能了解這點，你所需要的就只是測試你的外部極限，以達到本該達到的成就。

這本書的目的是要幫助你開啓心靈，讓你能利用心靈的魔力得到真正想要的事物。總而言之，你的一言一行都必須傳達出你要成功的訊息。因為除非你熱烈的沈浸於其中，並堅決地認定這個目標，否則你什麼也無法成功。而你的挑戰則相當簡單明白，那就是必須找到一個目標去激勵自己！

我們每個人都被賦予選擇的力量——我們能成爲，去做，並擁有想要的事物。

華特·史代普斯

是美國個人潛能發揮領域的領導權威之一。全球數以萬計的讀者已閱讀過他的著作並參與他的研討會。對於那些對自己的信念有所懷疑，並願意探索自己的真實本質的人而言，他的哲學和忠告將會造成很大的衝擊。在此本經典著作中，史代普斯博士將他的偉大體悟及富有啓示的觀念，以一種獨特且具說服力的方式與我們分享。而結果將使你能徹底地改變你的生活！

最簡單的真理往往便是最具力量的，只要它們能被了解，能被接受，並能被內化。而什麼是史代普斯博士要告訴這個世界，要告訴那些想要達到更大成就的各領域人士的簡單道理呢？這個簡單的道理就是：

無關乎我們誕生於何處，父母是誰，教育程度如何，使用何種語言，擁有何種技能，或是過去曾經有過如何的成功或失敗，重要的是我們對自己的看法，因為如果能改變對自己的看法——

我們便能改變自己！

第一章

爲自己的生活負責

偉大的代價便是責任

——溫斯頓·邱吉爾 (Winston Churchill)

隱藏的催化劑

某處，在某個城市中，就在此刻，發生了一個奇蹟：一個孩子誕生了。就如同是將純潔的靈魂，純粹的潛能注入一個人體模型中一般，這是一種無限智慧的表徵。然而，不要多久，這個孩子將受到新環境中的千千萬萬種外界刺激的影響，包括視覺、聽覺、嗅覺以及感覺。而在此過程中，他的潛意識、對於自身的認識以及自身的感受都將逐漸成形。

此時過程有喜悅也有悲傷。讓人喜悅的是，這個小嬰兒能自由地去進行自己的思考，去開發自己的潛能，去決定自己的未來。悲傷的則是，生活在這一個常常讓人感到嘈雜、殘酷的真實世界中，無法去認識「真正的自己」。只有幸運的少數人能在此過程中找到快樂並實現自我，大部分的人所能找到的只有失望和沮喪。然而，這卻是自我覺醒、自我發展及自我實現的唯一道路。

這就是我們每個人都要面對的巨大挑戰。在早期發展的數年中，我們被迫全盤接受這個混亂的世界的一切訊息，接受這個世界對我們的定義。無數的經驗，如貧窮、暴力或是學業低成就等，都會對我們造成一定的影響。對於這些經驗在我們身上造成的效