

这辈子 你能活得更好

[美] 科劳德·M.布雷斯托 著 董凤姣 成晨 等译

YOUR BEST

被400万人验证、彻底掌控你的潜意识

LIFE NOW



- 如何释放潜意识的能量
- 构想：把理想传递给潜意识
- 卡片法：把理想画出来
- 照镜子：实用的自我暗示技术
- 如何进行重复性自我暗示

这些方法很简单，却能改写你的命运
畅销50多年，世界级的自我突破工具书

中国言实出版社

这辈子 你能活得更好

被400万人验证、彻底掌控你的潜意识

[美] 科劳德·M.布雷斯托 著
董凤姣 成晨 等译

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这辈子你能活得更好：被 400 万人验证、彻底掌控你的潜意识 / (美)
科劳德·M. 布雷斯托著；董凤姣 成晨等译.

—北京：中国言实出版社，2010.11

ISBN 978-7-80250-356-4

I . ① 这…

II . ① 布… ② 董… ③ 成…

III . ① 下意识 - 通俗读物

IV . ① B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 186798 号

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

电 话：64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail：zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市昌平前进印刷厂

版 次 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

规 格 720 毫米 × 1000 毫米 1/16 11 印张

字 数 120 千字

定 价 22.00 元 ISBN 978-7-80250-356-4/B · 235

美国读者对本书的评价

精彩绝伦的观点！催人奋进的故事！切实可行的方法！
本书给我们打开了通往内在潜能的一扇门——借助本书，每一个有信念、有恒心的人都能实现自己的理想！

——卡罗尔·布莱克斯雷，来自奥兰多市

在我读过的所有成功学书籍中，这本书的操作性最强！

——杰西·霍比斯，来自纽约市

我要求我们公司的每一名员工都必须读这本书。

——C. 奥格，来自圣马特奥市

改变我命运的一本书！我已经读了很多遍了。

——乔治·布鲁姆，来自芝加哥市

专家推荐序

你将要阅读的是一本拥有数百万读者的畅销书。

科劳德·布雷斯托的著作给了我所需要的鼓舞和支持。它以一种极简单但又具说服力的方式说明如何使用潜意识的能量来突破自我极限、获取更大成功。它使我相信自己的潜力，并向我提供了产生和保持这种信念的有效方法。比如，布雷斯托在书中说他过去常在他书桌上的所有纸张上涂鸦美元符号。听上去很奇怪？好吧，这远非不用脑子的练习，而正是为加强自我力量的有意的形象化方法。我保证，这方法有用！

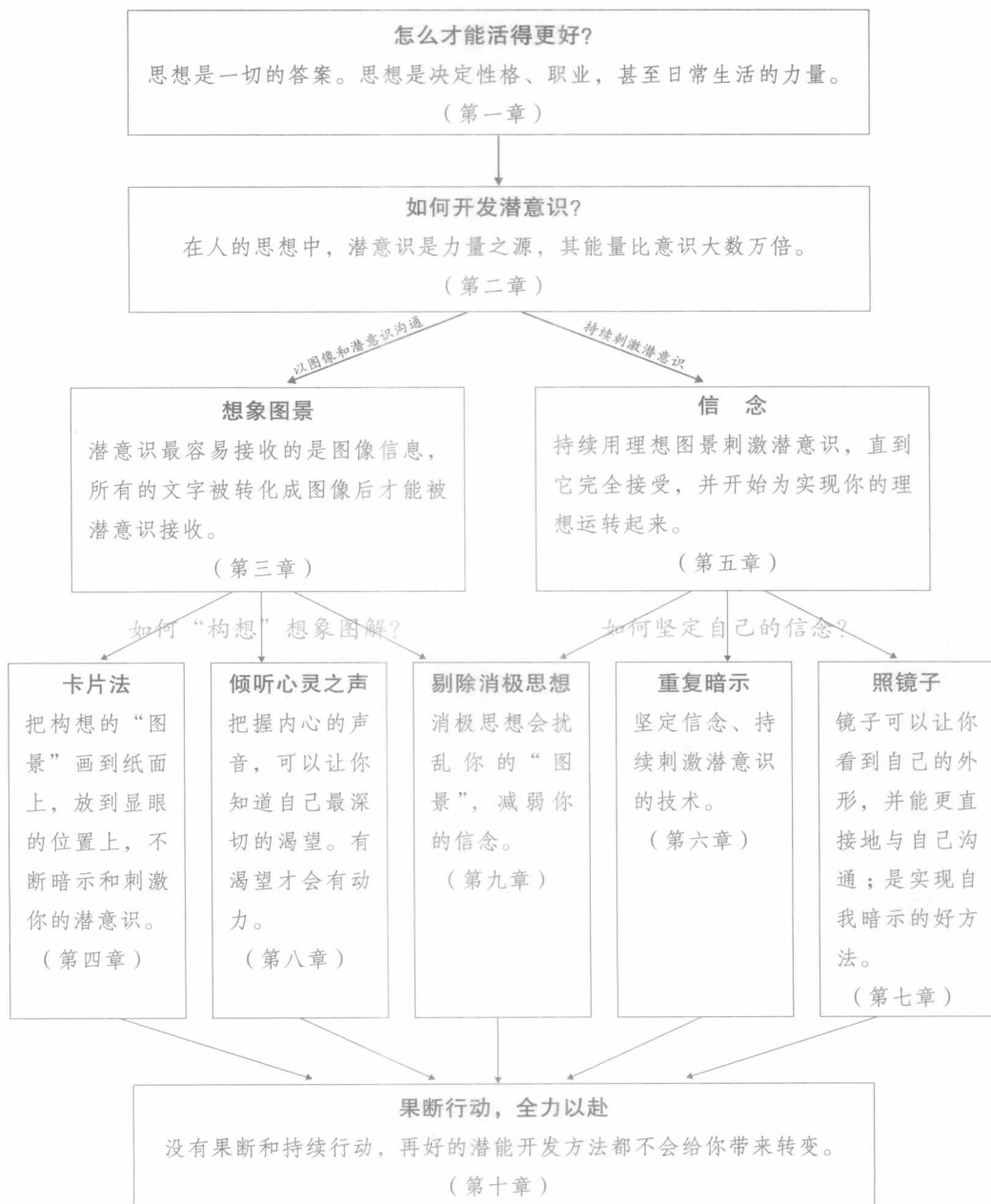
差不多数以千计的公司和个人利用布雷斯托的“卡片法”帮助他们实现目标。我也使用布雷斯托的“照镜子的技术”并常常在我的演讲和专题讨论会上介绍它。

是的，这部克劳德·布雷斯托的著作不是普通的著作。它是非比寻常的。读者对于这本书的态度，正如布雷斯托建议的：读，读，再读，直到它成为你日常生活的一部分。于是，当了解自己能够应付生活中的挑战时，你就可以将你的所有潜能转化为现实。

奈都·奎宾 (Nido R. Qubein)

美国国家演讲人协会主席、畅销书作家

本书逻辑关系图



美国读者对本书的评价 / 1

专家推荐序 / 2

本书逻辑关系图 / 3

第一章 思想是一切的答案 / 1

你是你自己思想的产物 / 3

有渴望：持续成功的法门 / 5

思想力量的运行方式 / 7

第二章 与潜意识沟通 / 11

意识与潜意识的基本运作原理 / 13

潜意识——能量的发源地 / 16

如何与潜意识沟通 / 18

附录：与潜意识沟通的6个步骤 / 20

第三章 构想技术：创造未来景象 / 23

关注什么吸引什么 / 24

构想！构想！构想！ / 26

想象力如磁铁 / 28

正确使用潜意识 / 29

学会放松 / 31

构建属于自己的蓝图 / 32

第四章 卡片法：精神性想象的实用技巧 / 37

想象力的力量 / 38

偶像画像或座右铭的暗示作用 / 43

激发你的欲望 / 45

制作你自己的“卡片” / 47

重复暗示，直到理想充满你的大脑 / 51

附录：信手涂鸦：简单有效的自我暗示技巧 / 58

第五章 坚定信念 / 59

信念是所有成就的源泉 / 60

把你的信念付诸实践吧 / 63

信念的巨大力量 / 66

你的信念足够强大吗？ / 69

第六章 重复性暗示：你信，所以成真 / 75

重复性暗示：坚定信念的秘诀 / 76

重复性暗示可以成为可怕武器 / 78

你相信什么，什么就会成真 / 82

图像化的暗示具有更大力量 / 87

暗示在生活中的运用 / 94

第七章 照镜子：助你实现自我转变 / 101

一个通过照镜子转变自我的实例 / 102

照镜子的技术：必将给你带来突破 / 104

照镜子的方法 / 108

第八章 学会聆听心灵的声音 / 111

看看爱迪生是怎样做的 / 113

学会聆听心声 / 115

遵从内在声音的指引 / 117

你其实并未听到心灵的声音 / 118

第九章 剔出消极思想，拥抱积极能量 / 121

你当下的状况取决于之前的思路和行动 / 123

积极进取的人最有魅力 / 124

剔出消极思想，实现自我突破 / 126

做好面对一切的准备 / 129

抛弃一切狭隘的小思想 / 130

第十章 果断行动，全力以赴 / 133

决定——然后行动！ / 134

别再抱怨你的命运了——赶快行动吧 / 139

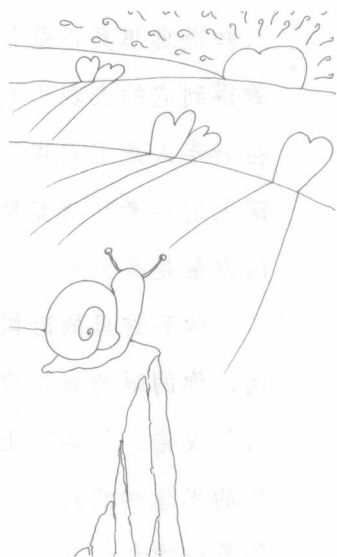
决定就像磁铁 / 140

一个优柔寡断的故事 / 142

现在就明确你的决定吧 / 143

附 录 关于开发潜能的一些常见问题和答案 / 147

译者后记 / 163



第一章 思想是一切的答案

YOUR BEST LIFE IS NOW

为了更好地理解我们这本书的主题，你应该思考一下思想本身和它的现象。除了认为它是某种心理行为（Mental Action），没有人知道思想真正是什么。但就像未知的电气元件一样，到处我们都看得到它的表现形式。我们在孩子的行为和表达方式中发现了它，在老年人身上发现了它，甚至在其他生物身上也发现了它。我们越深入地思考和研究思想，我们就越意识到它的力量有多么强大，它的力量是多么无限。

读到这里的时候，看看你的周围。如果你在一个配备家具的房间，你的眼睛告诉你看到的是很多无生命的物体。就视觉而言，这当然没错，但实际上你正在看的是通过某些人的创造性工作而实体化的思想和想法。正是思想首先创造了家具，塑造了窗户的玻璃，给予织物和覆盖物以形状。

不管是汽车、摩天大楼、掠过平流层的巨大波音 747 喷气式客机，还是缝纫机、小别针——它们最初是怎样诞生的？它们来自于那不可思议的力量——思想。经过进一步分析，我们认识到这些成就，以及实际上我们所拥有的一切都是创造性思维的结晶。拉尔

夫·沃尔多·爱默生（Ralph Waldo Emerson, 1803-1882，美国散文作家、思想家、诗人。——译者注）声称思想乃是人类所有行为之起源；当你理解这一点时，你就开始明白思想之外的每个东西都有其对应的思想起源。正如佛在数千年前所说：“万法唯心。”

人的思想分成两部分：一是意识，二为潜意识。意识是想法的源泉，而潜意识是力量的源泉。就对人体作用而言，意识的能力十分有限，潜意识的能量要比意识大数万倍。在接下来的两章，我将向你说明思想对于人类成功的重大意义，并引导你思考与潜意识联系的途径和方法。

你是你自己思想的产物

你的生命正是你的思想和你思考过程的结果。你的血肉、骨头和肌肉可以被分解为百分之七十的水和价值很小的少量化学成分，但真正塑造了你的是你的思想和你思考的东西。成功的秘诀不在于外物，而在人的思想之中。

在没有思想脉冲（Mental Impulses）的情况下，你将不会吃饭，不会穿衣服，不会追赶公交车，不会开小汽车，不会开电视，或者不会读一份报纸——你甚至抬不起你的手臂！虽然你可能会认为你

的行动多少是习惯性的，也许是某种物理反射导致的，但是你在生命中所走的每一步，无论方向如何，背后的可畏而强大的推动力是——思想。

你走路的方式，你的言行举止，你的衣着，无不反映着你的思考方式。懒散举止是懒散思想的体现，而警觉正直的举止是内心的力量和信心的体现。人的行为举止是内心的外在表现。你是你自己思想的产物。你相信你自己是什么，你就是什么。

思想是所有财富、所有成功、所有功利、所有伟大的发现和发明，以及所有成就的起源。没有了思想，世界上就不会有医学，不会有伟大的博物馆，不会有伟大的戏剧或小说，不会有现代的便利设备——事实上，最原始时代的生命就不会有任何进步。

你的思想——是支配——决定你的性格、职业，甚至是你的日常生活的力量。因此“思想可以成就一个人也可以毁灭一个人”这句话就变得容易理解了。没有了思想之原动力的生成，就不可能有任何行为或反应。所以，《圣经》中说“播种什么，收获什么”，莎士比亚也说过：“事情本无好与坏，全在自己怎么想。”

有渴望：持续成功的法门

思想使矮人成为巨人，也经常把巨人变成矮人。历史充满了思想如何使弱者变强、强者变弱的记事，你也经常目睹它起作用的证据。

我必须指出，单靠勤奋的工作是不能获得成功的。在这个世界上有无数的人勤勤恳恳地工作了很多年却没有什么可炫耀的成绩。对于成功，还有一种比勤奋工作更必要的因素，即创造性思维和对执行自己想法的能力的坚定信念。历史上所有成功的人都是通过思考而成功的。他们的双手仅仅是大脑的执行者。

另外还有重要的一点：对于成功，你的愿望必须强烈到使你坚定不移。你的思想和目标必须协调一致，而且你的精神必须集中，不能有任何松懈。你可能希望得到财富、名誉、地位，或者知识，因为每个人都有自己的对成功的理解。但是不管你认为成功是什么，如果你愿意把它变成你生命中的炽热愿望，你就可以达成你的目标。

太不切实际，你说？一点也不。信念可以帮助你调动你所有的精神力量，进而帮助你实现目标。如果你已经结了婚，你一定还记

得向你心目中的配偶求婚的经历。它刺激而又感人，当然不是件伤脑筋的事——恰恰相反！从你有了结婚的想法到步入婚姻殿堂，赢得配偶是你脑海中的最高愿望。这个想法，这个信念，无时无刻不在伴随着你，甚至还萦绕在你的梦境里。

既然你已经清楚地认识到思想和愿望在日常生活中的作用，那么你要决定的第一件事正是你想要的到底是什么。先说说一种笼统的想法，即你仅仅想要的是成功——像大多数人希望的那样——太模糊了。你必须在脑海中清晰地绘制未来的蓝图。问问你自己，你的路通往何方？你的确切目标是什么？你有没有设想过你真正想要的到底是什么？如果成功是以财富来衡量的话，你能否用数字来表示其数量？如果以成就来衡量，你能否明确地界定它？

你必须问自己这些问题，因为在回答中包含了可以决定你从现在起的整个人生的因素。似乎很奇怪，一百个人里面竟然没有一个人可以回答出这些问题！大多数人都有想获得成功的普遍愿望，但除此以外，一切都是模糊不确定的。他们只是一天又一天地前行，想着只要今天有工作，明天也会有——无论如何，在年老时总会有人照顾的吧。他们就像毫无目的漂浮在水面的软木，随波逐流，不是被冲上岸就是被水浸透最终沉入水底。

因此，至关重要的是，你必须了解你到底想从生活中得到什么。必须了解你的人生之路通往何方，必须心中怀有一个想要实现的确定目标。那个目标，当然了，是人生的全景目标；不管你想得到一份工作或是更好的工作，或一栋新房子，或在这个国家的一块地方，

或只想要一双新鞋，这些愿望并没有什么不同。你必须有一个对未来的明确想法。

记住，需要和渴望之间有着天壤之别。你可能为了上下班的交通需要一辆车，你可能为了让你的家庭成员高兴而渴望拥有一辆车。为事业而购买车是出于需要，为家庭而购买车是出于迫不及待的愿望。为了购买这辆家庭用车，你会翻遍产品宣传册，拜访许多经销商，这是因为它是你从未拥有过的车型，是可以为你的责任感加分的东西，还可以促使你获得新的判断力和新的外部资源。对新的、不同事物的渴望将会改变你的生活，促使你付出额外的努力。

那么，无论何时你如果希望达成任何目标或得到比你现在所拥有的更多的东西，就从渴望开始吧。它是我们所有人心中的第一激发力量，若没有了最强烈的渴望，你就不能达成任何目标，或得到任何东西。尽管如此，正如你应该明白的，成功的要素不只包括渴望。

思想力量的运行方式

如果要用更好的术语来界定思想的定义，我会使用“振动”或“振荡”：当构成物质的分子振动加速时，物体的形态经常会发生改

变——就像方块冰在煎锅里受热融化并迅速蒸发成水蒸气时一样。

我再做一个简单的比喻。被投掷到池塘中的石子立刻会激起一连串的波纹或小波浪，并在水面上环状泛开，最终到达岸边中止。石子越大，激起的波浪越高。两个不同大小和重量的石子被同时非常接近地抛进水中，每个石子都会激起一连串的水波，波与波相汇合。在两组水波相交的地方看起来会有水波之间为克服或超越彼此而进行的斗争。就我们的生理视力而言，如果两组水波的范围相同，那么它们的形状似乎会在相交点中止或渐渐消失。但如果一组的范围大于另一组，那么范围较小的那组水波会被一扫而光，并在渐渐消失之后产生新的波浪。

现在，把上述的解释与你自身的思想方式结合起来思考——例如，一个人的思想是如何阻止或压服他人的。而你很容易理解这种思想越是强大或集中，它的速度就越快，振动就越强，它就越能排除较弱的思想振动，越能快速地进行它的创造性工作。

我们听说过很多有关冥想的不同阶段、觉悟的不同水平、思想集中的不同程度、人类信仰力量的不同大小的知识——所有这些都涉及从我们自身发出的力量的强度或程度。只有当一种思想被完全酝酿释放，当想象力能够设想你的雄心壮志被实现并在头脑中将你思想得到的物体——形象化——一幢房子，一辆车，一台电视——就好像你已经拥有了它们，创造性力量才会降临你身。

在研究了这些所谓的神秘主义教义、各种精神科学以及普通的教堂教义之后，我相信它们都不同程度地起了作用，但只能达到它