



心灵励志袖珍馆 IV
POCKET BOOK



人生幸福、终生健康和巨大成功的秘密
打开心灵宝库的神奇钥匙

世界上最神奇的 心理课



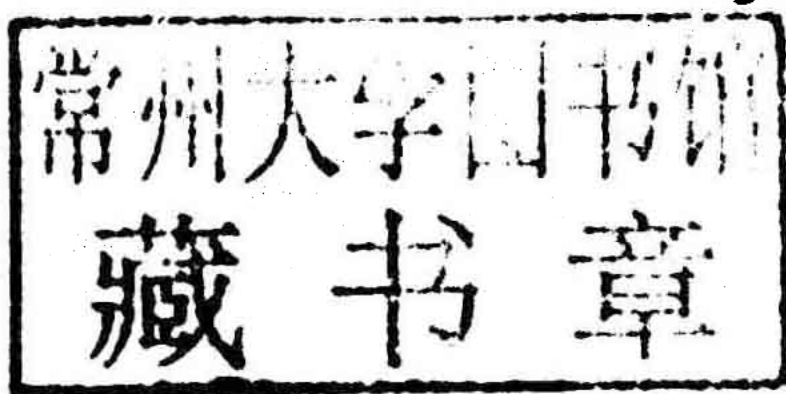
哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE





心灵励志袖珍馆 IV
POCKET BOOK IV

世界上最神奇的 心理课



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP) 数据

世界上最神奇的心理课 / (美) 哈奈尔著; 黄晓艳译.
哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.11

(心灵励志袖珍馆. 第4辑)

ISBN 978—7—5484—0293—0

I. ①世... II. ①哈... ②黄... III. ①成功心理学—
通俗读物 IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第167747号

书 名: 世界上最神奇的心理课

作 者: [美] 查尔斯·哈奈尔 著

译 者: 黄晓艳 译

责任编辑: 颜 楠 李金秋

责任审校: 陈大霞

版式设计: 张文艺

封面设计: 田晗工作室

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82—9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市昌平前进印刷厂

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真)

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/32 **印张:** 42 **字数:** 880千字

版 次: 2010年11月第1版

印 次: 2010年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978—7—5484—0293—0

定 价: 60.00元 (全六册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

最伟大的力量

让我们来看看大自然中的这些强大力量是什么。在矿物世界里，每一样东西都是固态的、不易挥发的。在动物与植物的王国里，一切都处于变动不居、不断变化、始终被创造与再创造的状态。在大气中，我们发现了热、光与能量。当我们从有形转到无形、从粗糙转到精细、从低潜力转向高潜力的时候，各门各类都变得更加精细，更具有精神性。

当我们到达看不见的世界时，我们便找到了最纯粹的、处于最不稳定状态的能量。

正如大自然中最强大的力量是看不见的无形力量一样，人身上最强大的力量也是看不见的无形力量——他的精神力量，而彰显精神力量的唯一方式，就是通过思考的过程。

思考是精神所拥有的唯一活动，思想是思考的唯一产物。

推理，乃是精神的过程；观念，乃是精神的孕育；问题，乃是精神的探照灯和逻辑学；而论辩与哲学，乃是精神的组织机体。

但凡想法，定会导致生命机体某种组织的物质反应，这就会引发机体组织结构中客观的物质改变。所以，只需针对某一给定主题作出一定的思考，就能使

人的身体组织发生彻底的改变。

这就是失败演变为成功的过程。勇气、力量、灵感、和谐，这些想法取代了原先的失败、绝望、匮乏、限制与嘈杂的声音，慢慢在心中生根，身体组织也随之发生改变。个体的生命将被新的亮光照耀，旧事已经消亡，万物焕然一新，你因此获得了新生。这是一次精神的重生，生命因此有了新的意义，生命得以重塑，充满了欢乐、信心、希望与活力。你将看到成功的机遇，而此前你是盲目的。

你的身上充满了成功的想法，并辐射到你周围的人，他们反过来又会帮助你前进与攀升。你将吸引到新的、成功的合作伙伴，而这反过来又会改变你的外部环境。

就是通过这样简单的发挥思想的作用，你不仅改变了自身，同时也改变了你的环境、际遇和外部条件。

我们正处在崭新一天的破晓时分。即将到来的各种可能，是如此美妙神奇、如此令人痴醉、如此广阔无边，以至于几乎令你目眩神迷。我们正在经历的事情是一个世纪前做梦也想不到的，而即将发生的还有更多。

不消说，任何一个认识到了《世界上最神奇的心理课》中所包含的内容的人，都将拥有难以想象的优势，足以傲视苍生——他会成为正展现在每个人面前的无穷可能性的一部分。

体验并超越

你的雄心和希望

阅读并体验《世界上最神奇的心理课》，将超越你在生活中的雄心和希望。

◎ 你会完全理解如何梦想成真。

◎ 你会看到“引力法则”究竟如何发挥作用以及它为什么会起作用，并开始看到它的效果几乎是立竿见影的。

◎ 你会学到一种新奇的方式以达到你理想的体重，这种方式并不包括减肥药丸、时尚食物，也不会让自己饿得要死。

◎ 你将学会如何“训练你的大脑”，从而消除你生活中的怀疑与恐惧。

◎ 你将发现拥有生活的意义的重要性，你将会得到训练以帮助你找到这种意义。

◎ 你将学会世界精英们用来建构财富和帝国的技艺。

◎ 通过学习如何集中注意力，你将会懂得：为什么很多聪明人从未达到过那些并不太聪明的人所达到的成功高度。

◎ 要想在任何商业冒险中取得真正的成功，仅仅学习渴望“挣钱”是远远不够的，那只会让你走向失败。

◎ 发现消极的自我诉说如何能很快地被积极

的自我诉说所消除、所取代，将会帮助你实现你的目标和梦想。

◎ 把你的计划付诸行动会更容易，并且它会以空前的速度发生。

◎ 结果很快就会出现，速度超出你此前的想象。

◎ 设置目标将变成一件很简单的事。

◎ 实现目标几乎成了你的第二天性。

◎ 你会看到，无论过去有什么事情发生在你的身上，它对现在的影响都微不足道。你会昂首挺胸，以巨人般的意志瞻望未来。

◎ 有三项规律等待为你效劳。学会如何利用它们的力量，你就可以实现你的目标、梦想与渴望。

◎ 通过界定你自己和你的目标，你会让自己看上去能够吸引成功和机遇。

◎ 你会懂得，“巧干”就是在任何努力中取得成功的新秘诀。

◎ 当你体会梦想成真的过程时，你就能够把它应用于生活中的任何方面——个人的、财务的或商业的。

◎ 你会看到，学习并改进你的记忆，可以通过放松而得到很大的帮助。

◎ 阅读固然重要，同时你会发现，知道该读什么甚至更重要。

◎ 你已经耽搁了吗？你不会再耽搁的。一旦你清楚地界定了愿望和目标，你就会有内在自我中找到前所未有的能量和行动的意志。

◎ 每个人都有“百万美元的才能”，但他们

并没有加以利用。通过训练你会发现你的这笔财富，你还会看到，如何能让它产生立竿见影的效果。

◎ 你将认识到白日做梦与目标设置之间的差异，以及一个人如何能挣到比别人多十倍的钱。

◎ 当你丢掉芝麻捡起西瓜的时候，你眼下所遇到的问题便会从你的生活中消失。

◎ 你在生活中遭遇的“磕磕碰碰”会更少。

◎ 你学会了如何把问题或目标化整为零，你就能够解决任何问题，实现任何目标。

◎ 你会发现，当你让自己在接近事物的时候静下来，你就会看得更清楚，并因此看到实现梦想的机会与可能。

◎ 你不仅会为自己的失误承担责任，而且还会为自己的成功真正地承担起责任，这是很多人羞于去做或害怕去做的事——但成功者并不这样。

◎ 好的东西出现，坏的东西就会消失。要将你的好的特点付诸应用，将坏的特点彻底消除，你就会成为一个精力充沛的人。

◎ 你会看到，你所遇到的问题很容易被解决，它们是你通向成功的“垫脚石”，而不是事情出错的迹象。

◎ 你的生活将比你所认为的更丰富、更富有、更成功。

◎ 你不仅会拥有开启真正成功之门的钥匙，而且还会知道：什么钥匙开什么门。

致读者

亲爱的朋友：

一位年轻人去找禅师，请教如何才能得到内心的平静。

禅师问他：“如果你拥有了宇宙中最伟大的财富，你还能缺什么呢？”

“如何能拥有宇宙中最伟大的财富？”年轻人困惑不解地问。

“产生这个问题的地方，就是宇宙中最伟大的财富。”禅师答道。

对一位禅师来说，这个回答比他们通常借以扬名的那些东西更直截了当。他所指的当然是一个人的心智，亦即一个人的头脑。

一切财富，一切幸福，一切健康，一切关联，这些东西都是我们的心智，亦即我们的观念的产物。用已故的罗伯特·安东·威尔逊的话说，就是：

“头脑产生我们所经历的一切——我们所有的痛苦和烦恼，我们所有的极乐和狂喜，我们所有的发展程度更高的愿景和跨越时代的巅峰体验，以及诸如此类的东西。在最唯物的经济意义上，它也是‘宇宙中最伟大的财富’。它创造了所有的观

念，这些观念被社会所利用变成了财富：道路、科学规律、历法、工厂、电脑、救命的药物、医学、牛车、汽车、喷气式飞机，太空船……”

从书页上暂时抬起你的眼睛，看看周围吧。你所看到的每一样东西都是某个人的心智的产物。不妨对之思考片刻。

你坐的那把椅子，起初只是某个人的一个想法。他想到了要做一把椅子，于是他就作出设计，买来他所需要的配件，组装它们，然后使得它可以出售。拿那只照亮你的房间的电灯泡来说吧，你肯定会想到爱迪生，是他想出了这个主意，然后又劳心费力地让它变成了现实。你书架上的图书，你所住的房子，你所开的汽车……也都是这样来的。每样东西起初都是某个人的一个想法。

现在，这儿有一个大问题：

怎样才能利用你的心智——宇宙中最伟大的财富，来获得你想要的东西呢？

在我们回答这个问题之前，先让我问你几个问题吧：

◎ 你靠自己的想法和观念赚到钱了没有？你是否让它们实现了充分的价值？

◎ 你吃得好吗？睡得好吗？让自己放松了吗？

◎ 你是否专注于你的生意或工作并依然有足够的时间留给家人？

◎ 你是否像你所希望的那么健康？

◎ 你的日子是否组织得很好？

◎ 在白天你是否有足够的时间完成你应该完成的事情？

◎ 你是否睡得很沉并能很好地恢复精神而不做任何令你恐惧或烦恼的梦？

◎ 你是否总是精力充沛、焕然一新地醒来？

◎ 你的每一天是否都过得充实？

◎ 你是否期盼着每一天的来临？

◎ 你是否让你生活中的每一件事情都对你的精神和身体有益？

◎ 你所遇到的人是否都做了你想让他们做的事情？他们对你的感觉是否如你所愿？他们对你的看法是否如你所想？

◎ 你所遇到的事情是否做起来很容易而且无需付出巨大的努力？

◎ 你是否能把精力集中在一个问题上而把所有别的事情抛开？

◎ 你是否能把一个问题拆开、分化、瓦解，为的是能够理解它的方方面面，以便找出解决的办法——明确地、决定性地、最终地解决问题？

◎ 当你解决了一个问题的时候，你是否能不再考虑此事，并把注意力转移到别的事情上？

◎ 你是否心态平和，摆脱了忧愁、烦乱、焦

虑和怀疑？

如果你希望挣到自己真正应得的薪水，带着新的精力和活力期盼着每一天的来临，能轻松地解决生活中的问题，变得无所畏惧，让人们对你作出积极的响应，摆脱你内心的忧虑和怀疑，那么，可以肯定，你今天所读到的将是最重要的文字。

你将发现，你能做到上面所说的一切，而且会做到更多。通过学习如何利用你所拥有的最伟大的财富，你会做到这一切。



出版前言

很高兴能把查尔斯·哈奈尔这本奇书呈现在您的面前。这将是我们的“世界上最神奇的24堂课”体系中的最后一本。它不仅涵盖了许多难以对付的主题，而且会很快把你迷住，因为你将痴迷于对事物的全新理解。

我们必须说明，这本《世界上最神奇的心理课》完全不同于哈奈尔的其他著作，尤其是《世界上最神奇的24堂课》(I)。在《世界上最神奇的心理课》中，哈奈尔详细阐述了精神科学背后的观念与理论，提供了许多支持其主张的实例和证据。

尽管这部著作问世已近百年，但它所论述的若干理论到今天依然有效。对于任何一个渴望理解精神科学的人来说，《世界上最神奇的心理课》都是必不可少的。它对任何一个想透彻理解哈奈尔及其信仰的人来说也是必不可少的。通过他的

话，我们可以得到一幅关于他的更清晰的图画——作为一个思想者，一个探索者，甚至多半还是一个梦想家。

此外，在本书的编辑出版过程中，我们亦选取了哈奈尔生前未曾公布的“世界上最神奇的24堂课”体系秘篇，并将其融合于本书之中，相信其中的真知灼见必将能为您的生活——健康积极的生活，贡献一份力量。它们在哈奈尔先生去世60多年后首次公开面对读者，希望读者可以从中得到更多的惊喜和收益。

自然，我们也不能不提到，哈奈尔的时代距今已有半个多世纪，因此，书中的一些观点难免与当今的科技发展相悖触。为此，我们在编辑出版过程中作了必要的处理和调整。而某些因前后文关联不宜删节的地方，我们作了相应的保留。相信以当今读者的智慧，完全能够去粗取精，撷其精华。

为了更好地阅读和理解本书所阐释的奇妙思想，建议读者配合《世界上最神奇的24堂课》（I和II）一同阅读，从而能够前后融会贯通，深刻理解哈奈尔留给世人的伟大思想。

目 录

C O N T E N T S

最伟大的力量 1

体验并超越你的雄心和希望 3

致读者 6

出版前言 10

🕒 第1课 成功取决于你的心理状态 1

🕒 第2课 你也能拥有一切 14

🕒 第3课 大师的智慧 30

🕒 第4课 改变自我的力量 43

🕒 第5课 只有2%的人有创造天赋 54

🕒 第6课 做一个会创造的人 66

🕒 第7课 学会平衡 73

🕒 第8课 健康生活的真谛 84

🕒 第9课 消除内心的恐惧 93

⌚ 第10课	坚持科学的思考方法	102
⌚ 第11课	祈祷的力量	114
⌚ 第12课	每个人都有同等伟大的思想	121
⌚ 第13课	隐藏的甘露	128
⌚ 第14课	上帝的礼物	141
⌚ 第15课	生命之桥	152
⌚ 第16课	世界上最伟大的宗教	165
神奇的心理图表		199

当一个目标或意图清晰地占据着思想的时候，它的沉淀(以有形的、可见的形态)仅仅是个时间问题。想象总是先于实现，并决定着实现。

——莉莲·怀汀

- 1 有金钱意识的人总是吸引金钱。有贫穷意识的人总是吸引贫穷。二者都心想事成，毫厘不爽，通过思想、言辞和行为，为他们所意识的东西铺平了道路。“他心怎样思量，他为人就是怎样。”^①约伯说：“我所害怕的事降临到了我的身上。”意识，或者思想与信念，就是一些精神导线，我们所意识的事物就是借助它们找到了通向我们的路径。
- 2 惦记夜贼的家庭是个吸引夜贼的家庭。从不担心夜贼或没有意识到夜贼正在进入他家的人，决不会受到骚扰。拦路劫匪从不袭击丝毫也不害怕的人——有某种东西会阻止他。有恐惧意识的人总是招致攻击。正如胆小的人一样，街上那只提心吊胆的狗自然会成为所有其他狗进攻的目标。

① 这一非常著名的引语出自詹姆斯·艾伦。译者注：此语出自《旧约·箴言》第23章7节。詹姆斯·艾伦写过一篇著名的文章，以这句话的前半句作为标题。