

相信你自己，一切奇迹都会发生！

——克劳德·布里斯托



如何实现最好的你自己

[美]克劳德·布里斯托 / 著

洪 友 / 译

中国发展出版社



信念

THE
MAGIC
OF
BELIEVING

如何实现最好的你自己

[美]克劳德·布里斯托 /

洪 友 / 译

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

信念:如何实现最好的你自己/[美]布里斯托著;洪友译.
北京:中国发展出版社,2006.1
ISBN 7-80087-894-5

I. 信… II. ①布… ②洪… III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145513 号

书 名:信念:如何实现最好的你自己
原 著 者:(美)克劳德·布里斯托
译 者:洪 友
出版发行:中国发展出版社
(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)
标准书号:ISBN 7-80087-894-5/Z·164
经 销 者:各地新华书店
印 刷 者:清华大学印刷厂
开 本:1/32 880×1230mm
印 张:8
字 数:160 千字
版 次:2006 年 1 月第 1 版
印 次:2006 年 1 月第 1 次印刷
定 价:18.80 元

联系电话:(010)68990692 68990682
网 址:<http://www.developress.com.cn>

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页,请向发行部调换

推荐语

您将要读到的是一本激励和改变过数百万人、并一直畅销于世的经典之作。相信它也会让您受益，让您的生活和事业发生一些重大改变。

1966年，我第一次来到美国上大学。当我踏上这片充满机遇的土地时，孤身一人，既没有钱，也说不出几个英语单词。我觉得自己的处境极其艰难。怎样才能生存？怎样才能交上学费？我开始觉得有些气馁。

然而，我想起小时候母亲常对我说的一句话：“如果想变得伟大，就必须与伟大之人同行。”她的意思是说，如果你想要幸福，就要在幸福者身边徘徊；如果你想成功，就必须成功者身边游荡；如果你想激发自身才能，就必须与那些具有伟大思想的人为伍。此外，还要学习一流的书本知识。

于是，我听从了母亲的忠告。为掌握成功的方法，我四处寻找能教会我领悟生命真谛的成功之人。如此再三，一些成就卓著的人便劝我读读《信念》一书。我便找来一本仔细品读，便发现自己踏上了一条个人成长的求索之路。

克劳德·布里斯托给我以激励和支持，这些正是我所需要的。它以一种非常浅显却令人心悦诚服的方式，



揭示了“暗示法则”怎样用于提高做事的效率。它释放了我的自信潜力，并给我一整套树立并维持这种信念的有效方法。比如说，布里斯托描述了他怎样喜欢在桌上随手可得的每张纸上不经意地涂画美元符号。听起来很奇怪是吗？是的，但这并非盲目的练习，而是一种目的明确的直观手段，旨在直接强化信念的力量。这一招对我也同样适用！

无数公司和个人确实利用布里斯托的“卡片法”实现了自身目标。我也在使用布里斯托的“镜子技术”，并不断在演讲和讲座中加以倡导。不过，本书并不只是对激励技巧的综合。那些技巧之所以重要，是因为它们服从并服务于信念的魔力。

人生的每个舞台上都充满胜利和失败。造就成败的原因可以用一个词概括：信念！布里斯托坚信，每个人都可以成为自己想要成为的人，并且证明，他称之为“心理描绘”的东西，可以将潜意识想法变成实际行动。他奉劝读者在生活中要抢占先机——这是自信者和成功者的个人特质中一种本能的积极态度。历史上最伟大的成就，并不都是由最有才华者创造的，而是由那些甘冒风险、敢于挑战并坚持到底的人缔造的。我们只有满怀信念才能做到这一点。

正如我所做的那样，为开发智力潜能做好准备吧！为学习克劳德·布里斯托关于信念的神奇魔力做好准备！我们所有人都能树立信念，但几乎没有人知道怎

样树立信念。你会成为唯一能利用自身力量改变自我的人，但只有当你抑制住冲动、与别人对你存有的印象对抗时，才能做到这一点。只有愿意梦想……愿意树立信念的时候，你才能改变自我。你對自己越信任，取得的成就也就越大。而这正是《信念》全部真谛之所在。不要仅由于你想理解别人而读它。读它的原因，应该是你想将信念的魔力应用于自己的个人生活和职业生涯之中。

是啊，克劳德·布里斯托的书并非一部普通作品，而是一部惊人之作。它蕴含着制定目标以及实现目标、已经经过实践检验的秘诀。正如布里斯托所述：对这本书要一遍一遍地读，直到融入你的日常生活。只有这样，当你懂得自己能够对付面临的人生挑战时，你就可以将自身所有潜质发挥到现实当中。

尼多·R·奎贝恩

(尼多·R·奎贝恩是全美知名演讲家、作家以及北美一些公司巨头的顾问。他还是全国演讲家协会原会长和许多重大奖项的获得者，现居住于北卡罗莱纳州的海波因特)。

推

荐

语

目 录



第一章 | 我是怎样发掘信念的力量 1

在所有教义中间穿着一条金线，使这些教义服务于那些真诚信奉并应用它们的人，这条线可以用一个词指代，那便是信念。正是信念这种要素，使有些人可以通过精神疗法得到康复，使有些人可以爬到成功之梯的高处，并给所有信奉它的人带来显著成果。

第二章 | 头脑是一切力量之源 29

占支配地位的思想决定着人的性格和职业，其实也决定着日常生活。因此，“人的思想要么造就人，要么毁掉人”这句话的含义不难理解。缺少思想内在动力的激发，就没有行为和反应，无论是好是坏。

第三章 | 善用潜意识的奇效 59

在每个人身上都隐藏着一种才能，无论这种才能是否开发，只要成功的渴望在此人的有意识思维中出现，它便都能使此人成功。

第四章 | 暗示是一种力量 69

反复暗示的微妙力量可以战胜理智，直接作用于感情和感觉，并最终穿过潜意识思维当中。持续而反复的暗示是一切成功广告的基本准则——先让你相信它，然后再使你迫不及待地购买。

第五章 | 运用精神画面的艺术 101

愿望是一切人类行为的原动力，没有它，任何人都不能走得很远。愿望越强烈、越迫切，实现也就越快。它在未受教育的挖沟者和有成就者之间、在员工和经理之间、在失败和成功之间标明了界限。

第六章 | 运用镜子技术释放潜意识 139

不要牢骚满腹，而应想想生活在这样一个美好的世界有多幸运。你不应该表达不满，而要振作起来，脸上始终带着微笑，享受即将来的恩赐。

第七章 | 灵活应用思维反射原理 161

主动些吧！从不吝啬为别人做事，你将惊奇而高兴地看到许多事会出乎意料地顺心——别人会主动做多少令你快乐的事啊！为别人做事，永远会让你以这样那样的方式得到加倍回报。

第八章 | 女性如何运用信念科学 191

女性是极端的自我中心论者——也就是说，当得知自己能做某件事、而这种念头又完全埋藏到她们的意识当中时，她们会停止其他一切活动，去实现自己的目标。

第九章 | 信念是事业成功之源 231

创造性的积极思想引发行行动，并最终实现目标，但是，真正的力量不仅在于行动本身，更在于思想。请永远不要忘记：“人无论心里想什么，都能把它变成现实。”只要合理地描绘精神画面并坚持不懈，健康、财富和幸福便会随之而来，因为因果法则永恒不变。

我是怎样发掘信念的力量



在所有教义中间穿着一线金线，使这些教义服务于那些真诚信奉并应用它们的人，这条线可以用一个词指代，那便是信念。正是信念这种要素，使有些人可以通过精神疗法得到康复，使有些人可以爬到成功之梯的高处，并给所有信奉它的人带来显著成果。





在我们生存的这一宇宙中，是否存在某种力量、要素、能力或科学（随你怎么叫都可以），少数人通晓它，并用它克服困难、获得极大成功？我坚信这种东西是存在的。我在本书中将全面阐述这一问题，目的也在于努力解释它，以便你需要时能够用上。

..... TNT 确实能在内心引爆

大约 13 年前，洛杉矶一家大报的金融编辑在听了我为该城市金融界人士所作的演讲，并读完我的小册子《引爆你内心的 TNT》后，这样写道：

“你已经从宇宙中获取了某种具有神秘特性的东西——这种东西能解释神奇的巧合，能揭示人们之所以幸运的奥秘。”

我发现自己偶然得到了某种实用可行的东西，但当时并不认为它有什么神秘之处（现在也一样），不过觉得它尚未被大多数人知晓罢了。几个世纪以来，这种东西始终只为少数幸运者所知，但不知出于什么原因，常人如今仍然对其知之甚少。

几年前通过演讲和我写作的小册子传授这门科学

时，我并不确信普通人能够或将能领会它；但如今，我已经看到有些人运用这门科学之后成倍增加了收入，建立了自己的成功事业，在生活中找到了安身立命之所，并且创造了可观的财富。于是我坚信，任何一个有头脑的人，只要真诚地善待自己，便能到达想到的任何巅峰。尽管许多人催我再写第二本，我却无意这样做，直到一位出版商（我的第一本小册子她卖掉了许多）几乎“恶狠狠地警告”我说：

“你有责任以浅显易懂的方式，向退役的男女军人以及在战后社会中寻找自身位置的所有人传授自身所知，这不仅包括《引爆你内心的 TNT》一书中含有的知识，还包括在你演讲中提供的新素材。每个有抱负的人都希望出人头地，而你也已经充分证明自己有帮助所有人的能力。现在是你将它传下去的时候了。”

下这样的决心需要时间。但是，作为一名参加过第一次世界大战的老战士（多数时间都在法国和德国服役），作为一名在复退军人组织积极工作多年的官员，以及担任过某个帮助复退者恢复正常生活的国家委员会成员，我意识到，对许多人来说，在一个他们已经长期隔绝的现实社会中确立自己的显著位置绝非易事。怀着帮助他们以及所有胸怀大志者的诚挚愿望，我写下了这本更充分、更详尽地揭示信念力量的书。



我懂得这个事实：在这个国家，有一些强大的势力在起作用。这些势力支配着我们，并以某种等级森严的统治制度来取代使美国屹立于世界民族之林的竞争体制。这些势力试图摧毁个体思想和首创精神，而自从我们的鼻祖创立这个国家以来，这些思想和精神就始终在公然向旧世界的暴政挑战。我深信我们必须继续守住祖先的精神财富，因为如果不那样做，我们就将发现自己无论做什么都要受到少数当权者统治，并且成为事实上的奴隶（即使名义上不是）。因此，写这部作品，也是为了推动个体思想和行为的形成。

..... 与各种神秘主义者的接触

由于意识到本书可能会落入称我为“疯子”或“怪人”的人之手，因此，请允许我在此声明：我经历了半个世纪的风风雨雨，有多年的实际经商经验，而且当过较长时间的报社记者。一开始我是警察部门专访记者，而这种记者接受的训练就是一切从事实出发，“绝不想当然”。有两年时间，我在一家大型都会报纸当宗教栏目的编辑，其间密切接触了牧师、各教会和各流派的领袖、精神治疗师、神学大师、唯灵论者、基督教科学派学者、新思想运动者、一元论领袖、太阳和偶像崇拜者，对了，甚至还有个别异教徒。

著名的英国福音传教士吉普西·史密斯当时正在美国旅行。当我常常连夜坐在他的讲台旁，看着人们沿着走廊跌跌撞撞地走着，一些人轻轻啜泣，另一些人歇斯底里地叫喊时，我不禁惊叹。

当一些摇喊派教徒突然疯狂地踢翻一个火炉，纵火焚烧自己的会议厅，而我正陪着警官回应暴乱分子的喊话时，我又一次惊叹。尽管我参加过各种唯灵论者的会议，但第一次参加震颤派教徒的会议时，我仍感到惊叹。当我在基督教科学派学者的周三夜会上倾听其证明状时，我不禁惊叹。当我目睹一群人浸泡在山泉流淌下来的冰水中、发出“哈利路亚”的欢呼声却不管牙齿尚在打颤时，我不禁惊叹。在印第安人的庆祝舞会和祈雨仪式上，我不禁惊叹。比利·桑德也曾让我惊叹，就像后来艾米·森普尔·麦克弗森让我惊叹一样。

一战期间，在法国，我惊叹于农民朴实的信仰以及村头祖父的力量。描述所谓的卢尔德奇迹以及其他圣地类似奇迹的故事，也让我兴趣颇浓。在一座著名的古罗马教堂里，看到上了年纪的男女几乎是跪着爬上长长的台阶，只为一睹某个圣坛时（这样一种爬行甚至对于受过专业体能训练的年轻人来说也绝非易事），我再次发出了惊叹。

由于工作关系，我与摩门教徒打过交道。当听说约瑟夫·史密斯的故事中描述的信念以及金盘的启示



时，我又一次发出了惊叹。加拿大西部的杜霍波尔教徒在被激怒时会脱掉外衣，他们同样让我惊叹。在夏威夷，我听到许多有关“卡乎那斯”威力的传闻，据说他们通过祈祷就能决定人的生死。这些“卡乎那斯”拥有的巨大力量给我留下了深刻印象。

在当记者的早些日子里，我曾看到一位著名的巫师企图在法庭上、在到处是不怀好意的讥笑者面前显“灵”。法官曾答应巫师，只要他在法庭上能让“神灵”说话，就会获释。然而，神灵并未显现。我不禁琢磨起其中的原因，因为这位巫师的追随者此前曾在重要的降神大会上对此成功试验过。

多年后，我受命撰写系列文章，描述被警察内部称为“算命伎俩”的东西。我走访了许多人，从吉普赛相面师到水晶球占卜学家，从星相学家到招魂巫师。我听说年长印第安“向导”的声音告诉我过去、现在和未来，而这些东西我从来都不知道，是从亲戚那里听来的。

有几次，我住在医院病房里，周围有些人死了，而另一些病情似乎更恶劣的人却活了下来，而且很快大有好转。我听说有些人部分瘫痪，却在数天内就战胜了疾病。我还认识这样一些人：他们声称，在手腕上戴一块铜箍就治好了风湿病或关节炎——另一些人则采取精神疗法。从亲戚和密友那里，我听说手上的疣怎样突然消失的故事。有些人任由响尾蛇噬咬却

仍然活了下来，还有很多传奇故事介绍了神秘的康复案例和偶然事件，这些故事和传说我都耳熟能详。

此外，我还熟知历史上一些伟人的生平，遇见并采访过许多各行各业的杰出代表。我常常思考到底是什么导致他们功成名就。我见过有些教练率领着水平显然一般的棒球队和足球队，给队员们灌输某种能促其获胜的“东西”。在大萧条的那些日子里，我看到有些受到巨大冲击的营销组织骤然扭转局势，生意兴隆可谓前所未有。

无疑，我天生就有极其强烈的好奇心，因为我总是贪婪地渴望寻找解释和答案。这种渴望将我带到了许多陌生之地，使我在许多奇异的事件面前茅塞顿开，使我读完手边每一本与宗教和崇拜有关的书。这些书有涉及自然科学的，也有涉及精神科学的。我几乎读了数千本介绍现代心理学、玄学、古代魔术、巫术、瑜伽、通神学、基督教科学派、一元论、上帝、新思想、自我暗示的图书，以及许多介绍被我称为“精神原料”的书和过去一些名家的著作和教义。

这些书中，有许多很荒谬，有些很离奇，还有一些则晦涩难懂。我逐渐发现，在所有教义中间穿着一金线，使这些教义服务于那些真诚信奉并应用它们的人，这条线可以用一个词指代，那便是信念。正是信念这种要素，使有些人可以通过精神疗法得到康复，使有些人可以爬到成功之梯的高处，并给所有信奉它



的人带来显著成果。为什么信念是奇迹的创造者？这种问题无法得到满意解释。毋庸置疑，信念拥有纯粹的魔力。“信念的魔力”从而成了坚定形成我的思想的核心。

《引爆你内心的 TNT》首次出版时，我以为这本书并不难懂，因为我的写法比较简单，但若干年过去了，我才发现有些读者认为此书过于概略，而另一些读者则说根本看不懂。我原以为多数人都对思维的力量有所了解。我错了，后来我才认识到，真正理解这一学科的人实在相当少。我长期在俱乐部、商业组织和营销组织面前发表演说，到了后期，我发现，尽管多数人对该学科兴趣颇浓，却仍然需要进行更详尽的介绍。最后，我承诺以任何读者都能看懂的文字来写这本书，以期本书可以帮助许多人实现自己的人生目标。

思维科学和人自身一样古老。各时代的智者都了解并应用它。作家们唯一能做的一件事，就是以现代语言阐述这一学科，并让读者注意到，如今少数能人的所作所为，正好证实了流传几个世纪的伟大真理。

令这个社会庆幸的是，总体而言，人们正在认识“这一精神原料中的确有某种东西”，而我也相信，成千上万的人愿意更深刻地理解它，并证明它确实管用。