

墨菲

人生は強く願った通りに
生きられる

心想事成

法则

教你如何开启
宇宙间最神秘的精神之锁

[日] 植西聪 ◎ 著 陈菲菲 ◎ 译



百年秘密法则，
成就心中梦想。

墨菲

人生は強く願った通りに
生きられる

心想事成

法则

[日] 植西聪 ○ 著 陈菲菲 ○ 译

图书在版编目 (CIP) 数据

墨菲心想事成法则 / (日) 植西聪著, 陈菲菲译, 一天津: 天津教育出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5309-5738-7

I. 墨… II. ①植…②陈… III. 超意识心理学—通俗读物 IV. B846-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第109645号

墨菲心想事成法则

出版人 肖占鹏

作者 (日) 植西聪
译者 陈菲菲
责任编辑 王轶冰
特约编辑 陈瑞侠
装帧设计 引文馆·李道娥

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路35号
邮政编码 300051

经 销 全国新华书店
印 刷 三河市华业印装厂
版 次 2009年7月第1版
印 次 2009年7月第1次印刷
规 格 16开 (670×960毫米)
字 数 110千字
印 张 15
书 号 ISBN 978-7-5309-5738-7
定 价 22.00元

导语

日有所思，夜有所梦。我们每天的思考都会被不断地灌输到潜意识中。很自然地，灌输到潜意识里的想法会不分善恶地在日常生活中迸发出它巨大的能量，从而给我们的人生道路带来或积极、或消极的影响。

换言之，只要灵活地运用潜意识，让它引导你希望的方向，愿望就会一个接着一个地实现，你就能在幸福的人生道路上前进。

相反，不断哀叹“愿望无法实现”、“无法成功”、“没有运气”的人，就是因为没有正确地运用潜意识。

多年来，一直有个人讲述“只要你能很好地（朝正确的方向）运用潜意识的力量，那么一切的美好、平安、幸福、爱心、富有会属于你”，他就是本书的主人公——约瑟夫·墨菲。

谨希望本书所记述的内容能对你达成愿望有所帮助。

目录

导语

写在前面 /1

第 1 章 愿望是这样实现的

- 01 衷心期盼的必将实现 /13
- 02 实现愿望的关键 /15
- 03 富于想象才能成功 /17
- 04 心态决定结果 /19
- 05 潜意识会无差别地实施想法 /21
- 06 相信潜意识，就会发生奇迹 /23
- 07 命运掌握在自己手上 /25
- 08 要想成功，就要自信 /27
- 09 先从小的愿望开始 /29
- 10 目标是成功的源泉 /31
- 11 给愿望排序 /33
- 12 目标越积极，成功率就越大 /35
- 13 放手去搏 /37
- 14 不要总说自己忙 /39
- 15 如何变不可能为可能 /41
- 16 不要一口吃个胖子 /43
- 17 不要逃避现实 /45

第 2 章 把你的想法灌输到你的潜意识中

- 18 将想法深深印刻到潜意识中 /49
- 19 语言越简单越好 /51
- 20 要能想象出愿望达成后的情景 /53
- 21 幸福感缘于想法的成功印刻 /55
- 22 如何使用成像法 /57
- 23 如何寻找你的另一半 /59
- 24 在睡眠中获得成功 /61
- 25 祈祷有方 /63
- 26 成功不能光凭祈愿 /65
- 27 藏在潜意识里的答案 /67
- 28 闪念与直觉会助你实现愿望 /69
- 29 寻找生活中的刺激 /71
- 30 对信息要敏感 /73
- 31 主动出击 /75

第 3 章 坚定“的确会如此”的信念很重要

- 32 心态决定命运 /79
- 33 热情、信念让你走向成功 /81
- 34 成功是信念的产物 /83
- 35 勤动脑，多思考 /85
- 36 向成功人士多学习 /87
- 37 视不幸为命运好转的预兆 /89
- 38 人生未必善始就能善终 /91
- 39 培养预见能力 /93
- 40 成功之机需要自己创造 /95
- 41 潜意识能改变某些社会需求 /97

- 42 好吃懒做让人生失乐 /99
- 43 总结失败的要点 /101
- 44 失败后的成功更有滋味 /103
- 45 要敢于从失败中走出来 /105
- 46 让占卜的结果成为你的良方 /107

第 4 章

改变人生道路的思考方式

- 47 活着就要创造价值 /111
- 48 天生我材必有用 /113
- 49 选对职业，你的人生就不会有失败 /115
- 50 放弃虚荣心 /117
- 51 罗列出你的优点 /119
- 52 潜意识的力量 /121
- 53 有服务意识的人更容易成功 /123
- 54 具备自我牺牲意识 /125
- 55 掌握一门专业知识或技能 /127
- 56 要能够认识自己 /129
- 57 斩断思想的束缚 /131
- 58 坚定“我必成功”的信念 /133
- 59 人不能甘于现状 /135
- 60 让自己变得更“愚蠢”些 /137
- 61 要做到更好 /139
- 62 上天不会辜负努力进取的人 /141
- 63 成功需要持续力 /143
- 64 不要产生违背使命的意识 /145
- 65 无法改变现状，就要改变自己 /147
- 66 切断退路的瞬间，或许人生就此转变 /149
- 67 忍耐是成功的积极要素 /151

- 68 坚持到最后，成功便指日可待 /153
- 69 困境中往往埋藏着幸福的种子 /155
- 70 学会换位思考 /157
- 71 把逆境当做成功的良机 /159
- 72 谨慎行事 /161
- 73 所有想法都影响你的潜意识 /163

第 5 章 掌握“自我改造”的要点

- 74 愤怒、憎恨就像体内的毒素 /167
- 75 不要轻易抱怨 /169
- 76 注意日常措辞 /171
- 77 注意说话方式 /173
- 78 以积极的语言作为结束语 /175
- 79 与人交流就像做投接球练习 /177
- 80 有时顺其自然也不错 /179
- 81 智者善于思考；愚者善寻烦恼 /181
- 82 庆幸于上司的批评 /183
- 83 在无聊的工作中寻找价值 /185
- 84 无聊的工作中也会暗藏发展空间 /187
- 85 拒绝倾听消极信息 /189
- 86 不要总觉得邻家的草坪更绿 /191
- 87 要懂得感恩 /193
- 88 不要总看到自己的缺点 /195
- 89 人人都有天赋 /197

第 6 章 世界随你的改变而改变

- 90 转移注意力 /201
- 91 良好的人脉助你成功 /203
- 92 人际关系是一面镜子 /205
- 93 感恩的心是一剂特效药 /207
- 94 不要觉得自己比对方更优秀 /209
- 95 从认同对方的价值观开始 /211
- 96 不要太在意面子 /213
- 97 充分享受人生乐趣 /215
- 98 认同对方的价值 /217
- 99 否定对方之前要先给予肯定 /218
- 100 如何得到美妙的爱情 /220
- 101 谁是你的命中人 /222
- 102 成功者与失败者的区别 /224
- 103 有奉献更会有收获 /226
- 104 成为幸运儿不能仅凭运气 /228

写在前面

决定你命运的绝不是才能,更不是环境和外在条件,而是你的思考方式,即你的想法。

愿望达成的关键——“墨菲心想事成法则”

“希望自己将来能像松下幸之助一样成为一个获得巨大成功的实业家。”

“希望自己能成为一个有钱人，能在国外的某个体养胜地购买一栋别墅。”

“希望自己的作品能成为畅销书籍，并获得芥川奖或直木奖。”^①

“希望自己将来能够成为一名专业的摇滚音乐家，做出闻名全球的好音乐。”

或许，你的梦想又不是那么远大：

“进入自己梦寐以求的公司，谋得一个称心如意的职位。”

“至少能在目前这家公司做到部长的位置。”

“不用再过朝九晚五的日子，可以独立创业，开一家属于自己的公司。”

“希望自己能够成为一名自由创作者，可以完全自食其力。”

“在市区内拥有一套自己的房子。”

“能坐头等舱去国外旅行。”

^① 芥川奖正式名称为芥川龙之介奖，是纪念日本大正时代的文豪芥川龙之介（1892~1927）于1935年所设立的文学奖；直木奖与芥川奖同年设立，为纪念日本大正与昭和时期著名的小说家直木三十五（1891~1934），本名植村宗一，“直木三十五”是他的笔名。其中，芥川奖是纯文学奖的代表奖项，而直木奖则是大众文学的代表奖项；芥川奖以鼓励新人作家为宗旨，直木奖则是给予已出书的大众文学作家一项荣誉的肯定。

“有缘结识一名完美的异性，并能与之结婚，幸福地相伴到老。”等等。拥有类似想法的人绝对不在少数，可以说是大家的共同心愿。

而事实上，有的人能够实现自己的愿望，走向幸福的人生，有的人却不管如何努力都无法实现自己的理想，过着不幸福的日子，这种差别究竟是如何造成的呢？实现愿望的成功者和丧失理想的失败者究竟有何区别呢？答案就在墨菲心想事成法则（以下简称墨菲法则）中。

墨菲说过：

“你衷心期盼的必将能够实现。”

“最重要的莫过于思考方式。”

“人生就是一天到晚自己想象出来的；人的一生，就是为自己思考的一生。”

正如这些话所示，一个人实现愿望或取得成功的条件都取决于他的思考方式，即内心状态。

墨菲究竟是“何方神圣”

在此，考虑到还有不少初学者，即对墨菲法则没有太多了解的人，我就先简单地介绍一下约瑟夫·墨菲的生平。

约瑟夫·墨菲是哲学、神学、法学博士，在过去的半个世纪中，他在世界各地讲学，并著书立说，讲述人生的法则和生命的内在含意，是一位深受世人尊重的思想家和心理学家。作为一名著名的作家、心理学家和教育家，墨菲创造了“活用潜意识的愿望达成法”——心想事成法则。

据说墨菲认识到潜意识的奥妙和力量是在他十来岁的时候。当时墨菲的右手食指上长了一个恶性肿瘤，疼痛难忍之际，一位著名牧师告诉他说：“没必要去看医生，只要你的潜意识坚信会好起来，那么它自会痊愈。”于是，墨菲从那天开始每晚坚持不懈地祈祷：“潜意识，告诉我治

疗这种肿瘤的方法吧，我相信你一定能为我祛除疼痛。”就这样过了一段时间，一天夜晚，墨菲做了一个无比清晰的梦，他梦到自己正在用剃须刀割掉那个肿瘤。

第二天早上，墨菲不禁想，说不定这就是潜意识托梦来告诉自己治疗方法。为了证实这一猜测，他决定每天用剃须刀削掉一点儿肿瘤的表皮，直至完全削除。一个星期以后，奇迹发生了，墨菲食指上的肿瘤真的不见了。从严谨的医学角度来考虑的话，这是绝对无法想象的吧。

后来，墨菲这样说道：“说真的，我也没想到仅仅用一把剃须刀就能治好恶性肿瘤。但事实上它的确发生了，并和我梦见的情景一模一样，恶性肿瘤真的被治愈了。我可以肯定是因为我深信‘这么做的话，肿瘤必定能去除’。而我这一强烈的信念深深地刻在潜意识里，并以疾病痊愈了的事实表现出来。”据说当时的这个切身体验在以后甚至在很大程度上改变了他的的人生观和哲学观。

从那以后，墨菲开始作为牧师活跃于加利福尼亚州洛杉矶市的教堂。对于每个礼拜日前来做礼拜的教徒或听众来说，他们的乐趣不在于聆听牧师一成不变的说教布道亦或是神的教诲，而是精神法则，即基于潜意识理论衍生出的独特的人生教诲。

为什么这么说呢？因为墨菲的说教与之前的牧师有很多地方都不尽相同，墨菲告诉他们，发现问题、遭遇困境、郁郁不得志的时候，不是一味地尊听神的旨意，做无谓的祈祷，而是：

“这样思考、这样行动的话，就能扭转你的命运。”

“这样思考、这样行动的话，就能实现你的愿望。”

“这样思考、这样行动的话，就能自我实现。”

“这样思考、这样行动的话，就能得到你想要的东西。”

“这样思考、这样行动的话，就能改善你的人际关系。”

“这样思考、这样行动的话，就能结识到你理想的另一半。”

“这样思考、这样行动的话，就能构筑一个无比幸福美满的家庭。”

“这样思考、这样行动的话，就能成为百万富翁。”

像这样积极地去思考，积极地去行动才是至关重要的。

什么是“墨菲法则”

就这样，墨菲渐渐有了名气，开始频繁接受访谈，出现在电视屏幕上，并与史蒂夫·麦奎因，这个根据他的劝告而大获成功的演员相互交谈。除了美国的各大都市，墨菲还在欧洲的一些国家，以及南非、印度、澳大利亚、日本等地举行演讲。据说他访问英国的时候，一名虔诚的墨菲信奉者肖恩·康纳利专程取消工作，在家摆酒设宴接待这位远道而来的贵客。肖恩·康纳利同样是因墨菲法则而获得成功的演员。

另外，墨菲的著作《让奇迹在你生命中发生》、《睡眠成功法》、《睡眠中获得巨大的财富》、《你也能成为富人》、《丰富你的人生》、《人生可以按照你的想法而改变》、《赢得人生》、《你也可以变得幸福》、《墨菲的黄金规则》、《靠超感觉力获取成功》等二十多本书都在日本翻译出版，其中最受好评的要数《睡眠成功法》。

墨菲法则最早于1968年由大岛淳一先生译成日语，告诉了众多读者潜意识的重要意义，该书也当之无愧地成为销售量逾百万本的畅销书籍。除了日本的出版界，这本书对其他国家诸多作者而言，关于潜意识的论述方面也是无人能出其右，是潜意识研究领域的先驱。

有了这样的成就以后，墨菲的著作（理论）在全世界被人们广泛阅读，经久不衰。虽然关于墨菲法则的解释或多或少都有些差异，但各个国家对墨菲法则的认识仍可归纳为以下几条：

- ◆你的人生会按照你头脑中描绘的那样展现出来。
- ◆想好事，好事就有；想坏事，坏事就来。
- ◆你强烈期望的事必将会实现。
- ◆如果你想让某种好现象显示出来，那么你就需要认识到潜意识的力量，并将积极的意念灌输到你的潜意识中。
- ◆因此，你必须保证自己内心时刻处于积极的状态。

总而言之，墨菲所阐述的观点就是：“人的命运（人的一生）会因个人的想法变得更好或更坏，严格说来就是潜意识接收你的想法并执行，它既执行好的想法也执行坏的想法，一切决定于你的思考方式。”

为什么想好事，好事却没有发生

“你的人生会按照你头脑中描绘的那样展现出来。”

“心里想着美好的事情，好事就会发生。”

不计其数的人因受到墨菲法则的激励而付诸实践。然而遗憾的是，我很少听到实践了墨菲法则的人说自己的愿望实现了或是取得成功了。

非但如此，实践了墨菲法则却毫无成效的人却是压倒性的居多。

实际上在几年前，某知名出版社就做过这样一项调查：读过墨菲的书、实践过墨菲法则的人当中，取得成功的有多少？调查结果显示，在日本，取得了成功的人所占的比例还不足3%。也就是说，在100个人当中，或许只有3个人能依靠墨菲法则取得成功。

那么，我们可以因此而对墨菲法则产生质疑，认为墨菲法则是在欺骗我们吗？

就得出的结论而言，答案是否定的。我们既不能质疑墨菲法则，也不能认为它是错误的。因为失败的原因在于读者们没有正确理解墨菲法则，

对墨非法则没有更为深入的认识。事实上，很多读者对墨非法则的认识只停留于表面，因此在实际生活中就无法正确地运用它。

举个简单的例子，我曾接到过一位读者的来电，在电话里他这样问道：“我是一家空调设备公司的经营者，可公司每年财政都会出现赤字，我一直为经营不善而苦恼，后来在朋友的推荐下读了墨菲的著作，然后我就每天将‘提高公司的销售额’、‘事业有所发展’等想法牢记心间。可现在都过去两三年了，事态根本没有任何好转，反而进一步恶化，现在我连能不能给员工们发得起工资都不知道。一想到这里，我连觉都睡不安稳。看了墨菲的书，我一直都按照他书上写的做，为什么没有一点效果呢？”

下面，我就重现当时我跟那位先生的对话：

“您的意思我都明白了，我想问您一个问题，您一天会花多少时间来想这些事情？”

“早、中、晚各想大约10分钟，加起来差不多一天会想30分钟。难道说是因为我想的时间太少了？是不是把时间增加一倍会好些呢？”

“不，问题不出在这里，应该是在别的方面。”

“此话怎讲？”

“冒昧地问您一句，在考虑‘提高公司的销售额’、‘事业有所发展’这些事情之外，您主要都考虑些什么事情呢？”

“你突然这么问我还真不知道怎么回答，好像没怎么太留意过。”

“既然您不知道，那么让我来告诉您。您想的是不是‘总是摆脱不了赤字经营’、‘付不起员工的工资该怎么办’或者是‘公司倒闭了怎么办’这些事？”

“……没错。你这么一说，好像确实是这样。”

“问题就出在这里。您说您读了墨菲的书并按照书里所写的内容实践了，但除了早、中、晚加起来的30分钟您在反复地想积极的事情外，其余时间都是在想消极的事情，这么做岂不是没有任何意义了？”

“可墨菲的书上不是写了‘心里想着美好的事情，好事就会发生’吗？”