

C 文轩财经·王牌励志系列

·价值百万的经典课程·

THE NEW PSYCHOLOGY

幸福的秘密

➤ 所有快乐的人都知道这些心理法则 ➤



如何开创健康、富有和幸福的人生

〔美〕查尔斯·哈奈尔◎著

汕头大学出版社



关于秘密三部曲

查尔斯·哈奈尔是美国最著名、最富有的成功学大师，他是一位超级富有的商人，并著有大量的励志成功学著作，其中《成功的秘密》(The Master key System)《吸引力法则》(Mental Chemistry)《幸福的秘密》(The New Psychology)被称为“秘密三部曲”，影响了他以后所有美国的成功励志学家。

“秘密三部曲”能让您建立自信，快速取得成功！

“秘密三部曲”能让您灵感不断，创意源源不绝！

“秘密三部曲”能让您感悟生命真谛，把握人生幸福！



查尔斯·哈奈尔是世界上首先发现“成功规律”的人！“秘密三部曲”是他赠予世人最珍贵的礼物：一把开启财富之门的神奇钥匙！

成功人士并非都是最聪明、最有天赋的人，而是掌握了“秘密三部曲”（《成功的秘密》《吸引力法则》《幸福的秘密》）精髓的人。他们善于开发内心的力量，自由掌控吸引力法则，并积极拥有幸福、宁静的心态，总能直达人生的巅峰。

开始时他们几乎一无所有，后来通过学习与实践，逐渐掌握了获取财富的原理和吸引力法则，掌握了实现自己梦想的方法和手段，从而开创了属于自己的事业。

“秘密三部曲”问世百年在美国畅销不衰，使数千万人变得健康、富有、幸福！

拿破仑·希尔、安东尼·罗宾斯等成功学大师通过阅读“秘密三部曲”，彻底改变了自己的人生轨迹。拿破仑·希尔从一个普通的煤矿工人成为世界著名成功学作家，安东尼·罗宾斯从一个辍学的高中生成为国际成功学大师……

新华文轩财经图书团购热线

010-64413951 | 13611335969
010-64412242 | 13811798958



新华文轩财经图书博客
<http://blog.xhwx.com.cn/dlshwxtj>

新华文轩财经图书投稿邮箱
xhwxjiaoyao@163.com

策划：杨政 朱鹰

责任编辑：胡开祥

装帧设计：尚书堂 13141286458

上架建议◎成功励志

ISBN 978-7-81120-416-2



9 787811 204162 >

定价：28.00元

C 文轩财经·王牌励志系列

B848.4
424

THE NEW PSYCHOLOGY

幸福的秘密

➤ 所有快乐的人都知道这些心理法则 ➤



[美] 查尔斯·哈奈尔◎著

刘娟◎译

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的秘密 / (美) 哈奈尔著; 刘娟译. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.10
(秘密三部曲)

ISBN 978-7-81120-416-2

I. 幸... II. ①哈... ②刘... III. 幸福—通俗读物
IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115235 号

幸福的秘密

作 者: 查尔斯·哈奈尔

译 者: 刘 娟

责任编辑: 胡开祥

封面设计: 刘青文

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

总 经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京汇林印务有限公司

版 次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 10.5

字 数: 100 千字

定 价: 28.00 元

ISBN 978-7-81120-416-2

通讯地址: 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A

电 话: 020-37613848 邮 编: 510075

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

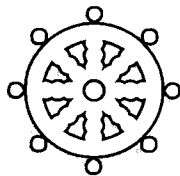
很高兴能把查尔斯·哈奈尔这本奇书呈现在你的面前。这本书的内容涵盖了许多难以琢磨的主题，而且你会发现自己很快就会被它迷住，因为你将惊叹于对事物的全新理解。

这本书不同于哈奈尔的其他著作。在本书中，哈奈尔详细阐述了精神科学背后的观念与理论，提供了许多支持其观点的实例和证据。

尽管这部著作问世已近百年，但它所论述的内容依然适用于现在。对于渴望理解人类精神的人来说，它是必不可少的，对于任何一个想透彻理解哈奈尔及其主张的人来说，也是必不可少的。通过他的书，我们可以得到一幅关于他的更清晰的图画——作为一名思想者，一名探索者，甚至多半还是一名梦想家的图画。

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了，因此，书中的一些观点难免与当今的科技发展相悖。为此，我们在编辑出版的过程中做了必要的处理，需要指明的是，某些因前后文关联不宜删节的地方，我们作了相应的保留。相信以读者的智慧，完全能够去伪存真，取其精华。

为了更好地阅读和理解本书所阐释的奇妙思想，建议读者将本书与“秘密三部曲”系列的另外两本一同阅读，如此便能前后融会贯通，深刻理解哈奈尔思想的非凡之处。



前言

1 成功取决于你自己的意识

吸引财富 / 2

了解自己，规划未来 / 3

成功者互相依赖 / 5

集中力量，实现理想 / 7

精神与身体 / 9

2 你也能拥有一切

思想是至关重要的力量 / 12

成功的过程 / 16

3 改变自我的力量

神经系统 / 24

拥有建立在意识的基础上 / 25

普遍心智的作用 / 28

4 大师的智慧

什么是大师 / 34

静默的理念和意图 / 40

CONTENTS

目录

5 只有少数人有创造天赋

事物的两个方面 / 44

创造性思考 / 46

6 健康生活的真谛

道德启蒙 / 54

自然疗法 / 57

7 消除内心的恐惧

情感寄托 / 62

宇宙的创造性法则——宇宙智能 / 64

唤醒你的腹腔神经丛 / 65

8 祈祷的秘密

生活的哲学 / 70

祈祷的力量 / 72

爱是一种伟大的情感 / 73

9 坚持科学的思考

意识和智能 / 76

生命的组成 / 76



10 学会平衡

物质的变化与循环 / 80

吸引力法则最终产生平衡 / 83

11 每个人都有同等伟大的思想

思想必然是创造性的 / 90

我们的人生价值 / 91

12 科学的思考方法

竞争与选择 / 96

实证精神 / 101

13 人类的道德进化

人的宗教情怀 / 106

万物因思考而生 / 110

14 上帝的礼物

人与人之间的磁性 / 120

控制自己的境遇 / 124



15 生命之桥

与生俱来的渴望 / 128

人类的腺体 / 129

延长生命的跨度 / 132

16 世界上的一些宗教

犹太教 / 136

基督教 / 139

佛教 / 141

儒教 / 143

婆罗门教 / 146

神道教 / 148

希腊哲学 / 150



第一课

成功取决于 你自己的意识



➡ 吸引财富

人类是自己未来的建筑师。我们可以成就自己，也可以毁灭自己。我们可强可弱，可富可贫，这一切都取决于我们能否控制自己的意识，能否开发自己的潜能。我们需要强大的内心力量、毫不动摇的信心，以及通过勤奋的工作和学习带来的持续自我提升。因此必须学会赋予自己强大的内心力量与意识控制能力。我们必须拿出与用在吃喝玩乐、穿衣打扮上同样多的金钱、时间和耐心，打磨自己的精神意志。经过在社会中的不断磨炼，才能够做到我们能想到的任何事情。

具有财富意识的人总能吸引财富。无法摆脱贫穷意识的人只能一直陷于贫穷之中。两者都是意识决定结果，这已经在不同人身上应验了无数次。我们通过思想、言语和行动，为自己意识的实现铺平道路。“他的内心怎样思考，他的为人就是怎样，”约伯说道，“我所恐惧的事情，总会降临到了我的身上。”意识，或者说思想与信念，是人与现实世界联系的导线，我们借助它们，找到了各自的人生路径。

我们有一项高贵、与生俱来的权利。如果不加以利用，这项权利就不为人知。这是每个人都拥有的一笔价值连城的遗产。尽管你已拥有它，但你无法运用它。你只有通过现实生活中不断运用自然、精神和灵魂的法则，才能为它打开一扇通向你的大门。只有这样，你才算真正掌握了它。人生的宏伟目标和蓝图，不可能只凭运

气实现。你所需要的，就是培养自己拥有作为一个强有力的人、一个伟大的人的能力。千万不要把这种能力隐藏起来。一定要把它展示出来，让它发挥作用。如果你想成为一名伟大的人，就要发现自己的才能，然后对自己说：“这就是我要做的事情，不计一切，一往无前，达到新的高度。”

很少有人能够实现对巨额财富的占有，正因为如此，人生成功的顶峰上才有名声和荣耀。每个人在那里都有一席之地，只是极少人最终能够达到那里。在那里，有财富和荣耀等着你。所以，如果你想达到成功的顶峰，就要集中你的意念，不要让不重要的事务分散你的注意力。你要用自己的意志和内在力量，不断提升自己在现实世界中的位置。

害怕盗贼入室行窃的家庭往往会吸引盗贼的光顾，从不担心盗贼的人家，不会受到盗贼的骚扰。强盗不会袭击毫不畏惧的人，因为他们惧怕这种无所畏惧的精神。心怀恐惧的人总是招致攻击，胆小的人往往会被街上的野狗追咬。

了解自己，规划未来

你可曾对自己的未来作出过具体的规划？你是否有一项宏大的计划、方案或创意正在规划当中？把它留给自己吧，别透露出来。



否则，你会半途而废。那么请回忆一下，你是否曾经将它告诉过别人，即使你相信自己一定会实现。它是你的私人财产。你未来的成功依靠于它，它完全是你的私人财产，不应该让任何人看到它，除非那个人就是你自己。

把这些东西保留在你的大脑中，深埋在孕育它的地方。因为一旦它出生，世人就都会认识它。

你要时刻记住：你的意图决定着你所关注的事物。你要拥有一个伟大而光荣的理想，并让理想永远照耀你前进的道路。当你前进的时候，你要不断创造新的理想，因为理想一旦实现，它就不再是理想了。关注你的理想，与你的理想倾心交流，与它聊天，伴它入梦，让你的心专注于它，让你的雄心与活力把你带向它。“你的财富在哪里，你的心也在哪里。”

你对自我价值的评估，声音是如此洪亮、如此有力，以至于人们本能地认为：你所说出的每句话都是这种价值的体现。相信自己，你就会获得属于你的礼物，这些礼物会提升你，为你戴上成功的桂冠。相信自己！所有大事业，大成功，起初都存在于大脑当中，存在于大计划中，并与伟大心智契合。

每一幢建筑，无论大小，最初都是一种精神理念。从最初的理念，逐渐发展成精神图像；从精神图像，再发展成一幅草图，画在一张纸上。从这张纸开始，一个钢铁或木质框架首先竖立起来，接着筑成以木材、砖块、石头或水泥为原材料的外墙……最终，发展成为具体的表达和形态。这就是一幢建筑进入你的视线的过程。每

一幢建筑都是先生成它的精神图像，然后才形成它的物质形态。物质形态的背后，最初是精神理念。而理念来自不可见的领域。

把一件事情可视化，直到你实现它。把一次更大的成功可视化，直到你获得了这样的成功。然后，把一次更大的成功，总是保持在理性的限度之内，这样才能为不可预测的情况留有余地。在将一件事情可视化的过程中，或者在构建你的精神图景的过程中，理念总是保持在合理的生长与发展的范围之内。持久的成功，通常是适度地生长与发展的。你所构建的精神图景如果大于理性所能证明的限度，你肯定会一败涂地。因为，时机不成熟，成功不可能实现。

你，只有你自己，才是你未来的设计师。当你的价值真正大到足以让你的服务变得必不可少时，商人们才会带着诱人的财富来找你。然后，你就可以自信地报出自己的价码——而且你会得到它。在那顶峰之上，存在着许多机遇。因为很少有人能够充分发展自我，坚持下去，并相信自己能攀上顶峰。每月挣 500 美元的人，不会立刻挣到 1000 美元，除非他所提供的服务每月值 1000 美元。

成功者互相依赖

我们在为自己创造成功的同时，也必须为他人创造成功，因为在很大程度上，成功者互相依赖。为了你获得成功，其他人也必须



成功。要乐于把金钱投入到消费领域，要乐于做任何能够开发价值的事情。那些身无分文的人，不可能去购买你的服务或产品。因此，你必须激励他人成功。在这方面你越努力，你自己的成功就越圆满。

你得到的，就是你给予的。给予的越多，你得到的才会越多，因为他人的想法给予你精神的动力。这种动力，会携带着你跟随超常的力量一起前行，这种力量乃是一切力量之源。

那些看似不可能的事情，总是因为起先有人胆敢相信它是可能的才成为可能。从前的伟大发明，都是被那些比别人更加相信它能够实现的人创造出来的。他们由信念激励着，去思考、研究并努力。当信念得到物质有力支持的时候，就会结出硕果。这就是“普遍规律”。还有更多的事情在等待着那些坚持信念的人去实现。如果你是一个有信念的人，你就会穿透知识之域，从看不见的领域中发现崭新的、令人惊奇的东西。

这是一项为那些具备足够勇气的人而准备的工作，你要敢于站在狮子的洞穴里，当狮子怒吼着威胁你的生命的时候，你不仅要无所畏惧，还要用自己的勇气呵退它。

集中力量，实现理想

要实现更多的梦想，你就必须善于保存自己的实力，你必须把这些力量集中起来，用于实现你的理想。就像矿工挖入地壳的深处，他们辛勤地劳作，与享乐和奢华无缘，为的是获取贵重的金属，从而在更大、更好的程度上获得生活的必需品。

生活中既有物质的金矿，也有精神的金矿。冥思苦想就是精神采矿，深刻的、富有穿透力的思考能使思想者把头脑里的“黄金”转变为手头上沉甸甸的黄金。精神的金矿是通过集中精力、孜孜不倦而又融会贯通的思考开采的。因此，一个人可以披上精神黄金的外衣，这样的外衣使得他能够通过实际、巧妙又合理的方法，去挖掘物质的财富。精神的金矿也需要像开采物质的金矿一样专心致志。专心致志就是把注意力百分之百地集中在一件事上，集中注意力，不屈不挠。

炸药被集中引爆能释放出巨大的能量。头脑在集中注意力的时候也会变得充满活力。充满活力的头脑能够在别人失败的地方取得成功。这样的头脑能够实现奇迹。这是真的，因为它创造并发展了吸引成功的方法，它有着实现计划的力量。

通向成功的道路是向上的，并且只存在于向上的攀登中。这就必然决定有许多东西要超越，要克服，而这些东西就像地心引力一样，总是要把我们向下拉。很多受过高等教育的人失败了，因为他



们的知识是肤浅的、只是智力的，而不是实际的、有生命力的。知识并没有把他们跟力量之源联系起来。很多目不识丁的普通人，却因为那种内在的精神获得了成功和荣誉，这说明这种精神是不可战胜的。

集中注意力的能力，是天才区别于庸才的标志。它包括这样的能力：保持你的心智向无限的知识之源敞开，并因此获得智慧、知识、力量和灵感的提升；避免误入歧途和漫无目的地浪费精力——这是造成生活中许多失败的主要原因。

许多不可能的事情总是能够被转变成可能。要获得“大智”的力量，你就必须放开手脚、无拘无束地去思考，去相信，去实践。有意识地重复任何一个评价（赞赏的或批评的），会在你的身上产生这一评价所表达的品质。给你自己一个好的评价，并在心底加以自我表扬和赞美，在你身上就会出现符合这种评价的品质。

太多的人以盲打误撞的方式去处理生活中的事务。生活中首先应该考虑的事情是了解“普遍规律”，这些规律同时控制着精神层面和物质层面。当精神脱离物质的时候，人的状态就会表现为死气沉沉、不稳重和胆小怯懦。在重新建立起二者的联系之前，如果他斗胆冒险，他的努力就会付诸东流。

精神的力量可以转换为任何资产。如果恰当地加以引导，它可以实现任何目标。在心理上了解自己，就是懂得如何建立起必要的联系，并以最大的成功和最小的阻碍应用于处理生活中的难题上。相反，如果你记住：实际上，真正的“自我”是完美的、理想的，