



你可以拥有 想要的一切

—— 改变命运的心理技术

冯大荣 著 重庆出版集团 重庆出版社



你可以拥有 想要的一切

——改变命运的心理技术

冯大荣 著

图书在版编目(CIP)数据

你可以拥有想要的一切:改变命运的心理技术 / 冯大荣著. —重庆: 重庆出版社, 2009.7

ISBN 978-7-229-00859-8

I. 你… II. 冯… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 112536 号

你可以拥有想要的一切

——改变命运的心理技术

NI KEYI YONGYOU XIANGYAO DE YIQIE

冯大荣 著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 王 淋

责任校对: 姜亚杰

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司 · 黄杨 钟丹珂



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆华林天美印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1 092mm 1/16 印张: 15.75 字数: 224 千

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~7 020 册

ISBN 978-7-229-00859-8

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

前 言

Forward

这本书是关于生命的奇迹,不是科幻小说中的种种奇迹,也不是描述他人生命中的种种巧合,而是关乎你的,每个读者的,它不是让你练就一身武艺或者某种绝技,而是教你如何成就自己的人生,当你读这本书并按照书中的练习去做的时候,奇迹就会在你的生命里发生。

这是一本完整重塑生命技术的宝典,书中介绍的重塑自我方法简洁、实用、有趣、有效,是有目的地运用科学方法帮你设计精彩人生的读本,它不同于一般的立志书籍,也不同于普通的说理文本,它是一本操作性极强的书籍,书中介绍为什么要这样做、怎样做、做了能达到什么效果,它能帮你把过去梦想的,但是认为不现实的变成现实。

这种奇迹涉及的范围涵盖人生的各个方面,可以让心理障碍转为内心平静;可以让疾病变为安康;让过去的贫穷变为富有;可以化仇恨为友爱;可以化干戈为玉帛;可以变发展的瓶颈为通途。

这本书也是我心底里的爱,因为我曾经就是一位重塑生命技术的受益者,我就是一步一步按照重塑人生方法从重度抑郁中走出来的,很多消极的人会说:这是绝症,这是治不好的,因为重塑生命技术并不是针对抑郁症的。但是我更相信重塑人生这样的理念:无论你是什么情况,身体的、心理的、事业的、收入的,你都可以改变。因为我相信它,所以我很容易就成功了。

当重塑生命技术在大洋彼岸发展得如火如荼的时候,当成千上万的美国民众从中收益的时候,对我来说是一种责任,一种传播科学理念的责

任；一种提高国人生命品质的责任。一位从云南来我们心灵成长中心参加培训的少年，已经是近四年没有开口说话了，很多人怀疑他能不能再说话，我说我们用事实说话。在参加培训了一段时间后，这位少年走上讲台，大声说：“无论现在我想什么，说什么，做什么，处于什么状态，我现在爱我自己，满意我自己就是我现在的样子！”大家都惊呆了，很多人流下了热泪，尽管他说得还不是很流利。这件事让我相信科学是没有国界的！

有的学生对我说：“冯老师，整个改变让我刻骨铭心！”有的学生说：“我以前想都不敢想的事情，我想了，我实现了。”有的学生说：“我以前是骨子里的自卑，我现在是真正建立了自信，其实过去谁也没有打败我，是我自己打败了自己。”一位大学的老师来信说：“冯老师，你好！承蒙你的教诲，我现在生活得非常阳光，真的，你说得没错，我过去所有的不满意都是我的潜意识制造出来的，我已经改变了，我现在真的是内心宁静，充满喜悦，生活的确非常美好！”

记得在改革开放的初期，上海大众的中国技工们面对桑塔纳的制造技术，他们说“这是不可能做到的”，德国的技工在中国工人面前把不可能变成了可能。我就是这样一位从美国回来的老师，我的工作就是让不可能变为可能，我相信这本书能帮你修复你的人生，让所有的束缚成为一种过去，让奇迹也在你的生命中发生，“天下没有不可能的事”！

因为痛，所以爱！过去的痛苦让我认识了我的人生，我知道还有很多的人同我过去一样，他们仍然在痛苦中挣扎，我要把这本书作为心底里迸发出的爱，献给那些需要帮助的人们。

前言 / 1

第一讲 揭示人类成功的奥妙 / 001

- 获得财富和健康并不难 / 003
- 人类社会的伟大发现 / 007
- 你能拥有健康和财富吗? / 011
- 成功训练法: 询问内心智慧 / 015

第二讲 命运是怎样造就的 / 017

- 心态通过情商影响人生 / 019
- 心理自由度决定成败 / 023
- 做自己生命的自由人 / 029
- 成功训练法: 冥想法 / 034
- 成功训练法: 目标图法 / 039

第三讲 我们为自己的人生负责 / 045

- 每个人都可以获得成功 / 047
- 我们编织了自缚的茧 / 050
- 失去心灵自由的代价 / 058
- 成功训练法: 发现局限 / 064
- 成功训练法: 净化练习 / 065
- 成功训练法: 宣誓法 / 079

第四讲 人的命运是可以改变的 / 085

- 种种命运的幕后玄机 / 087
- 意识与潜意识原理 / 089
- 中和法则的妙用 / 093
- 成功训练法: 直面问题 / 096
- 成功训练法: 用爱来愈合创伤 / 098
- 成功训练法: 破除迷信、科学消灾 / 100



目 录

NI KEYI
YONGYOU
XIANGYAO
DE
YIQIE

第五讲 你可以越活越健康 / 103

心理伴随生化物质变化 / 105

身心疾病不是空穴来风 / 106

打造一个幸福健康的人生 / 111

成功训练法:身心放松 / 113

成功训练法:身体治疗 / 114

第六讲 做一个巨大财富的拥有者 / 119

财富是想出来的 / 121

财富是无穷尽的 / 123

充分而合理利用社会的财富 / 125

成功训练法:融化缺失论 / 126

成功训练法:财富目标图 / 127

第七讲 重建和谐的人际关系 / 131

怎样对待你内心的娃娃? / 133

放弃法官的评判职能 / 135

人际关系重点在内而不在外 / 137

成功训练法:原谅练习 / 138

成功训练法:用爱融化隔阂 / 140

第八讲 拥有一个平静和愉悦的内心世界 / 145

心理问题表现形式多样 / 147

我们的问题源自认识 / 154

抑郁症的防范与治疗 / 162

认识抑郁症 / 162

抑郁症的治疗方法 / 166

成功训练法:查找心境 / 170

成功训练法:心境背后的原因 / 172

成功训练法:提高内心定力 / 174

成功训练法:忘掉所有伤痛 / 178



第九讲 你可以拥有你梦想的一切 / 181

不同问题源自相同原因 / 183

做一个睿智融通的人 / 189

成功训练法：无条件地接纳自己 / 192

成功训练法：感恩练习 / 200

成功训练法：辩证地把握当下 / 201

第十讲 用爱照亮人生的旅途 / 207

让爱无处不在 / 209

爱可以融化坚冰 / 211

不要遗忘了自己 / 215

成功训练法：用爱照亮人生 / 216

第十一讲 我的故事 / 221

参考文献 / 239

后记 / 241

NI KE YI YONG YOU XIANG YAO DE YI QIE

第一讲 揭示人类成功的奥妙





获得财富和健康并不难

在我们这样一个飞速变革的时代，一夜间突耸一座高楼；猛然间我们又找到了一种可以替代的能量；科学家突然宣布在原子研究领域又发现了我们过去不曾熟知的某个粒子；天文学家又发现了一颗新的行星；通讯方式上又出现了一种新的变革……

这些都是奇迹，但是今天我们所关注的，是发生在生命里的各种奇迹，它既不是医学，也不是生物学。

你可曾听说过身体健康可以通过想出来吗？你相信钱可以通过宣誓而得到吗？

一个患肿瘤的病人，坐在一个舒适的椅子上，轻轻地闭上眼睛，慢慢地做深呼吸，身体开始放松，然后开始倒数数，10、9、8、7、6、5、4、3、2、1。



接着想象自己身体出现肿瘤的部位开始良性化,肿瘤开始消失,取而代之的是健康的组织。几周或数月之后,到医院复查,癌细胞消失,肌体完全恢复健康。

看到上面的情形,人们一定以为这是一部科幻小说,很多人对发生在西方世界的种种奇迹不可理解,其实这就是美国重塑生命技术的一种:思梦顿疗法。

早在1983年,美国时代周刊的封面故事就提到这种成功训练法:“看上去非常奇特,超出人们所有的预想,这种技术已经帮助了无以数计的绝症病患者得以康复。”

在北加州文学艺术学院,有一名大四的学生,名叫科伦,23岁。科伦漂亮得足以成为一名模特儿,过去的一些时间,她确实做过模特儿工作。她最好的朋友是一条德国的猎狗,名叫莎莎,一条导盲犬。

当科伦第一次去看杰瑞心理医生的时候,科伦在法律的角度上就是一个盲人(这个词语适用于那些视力如此受限,从功能上不能看见,尽管他们也许有少量的近距离视力)。

从出生的时候,她就存在一种大家熟知的视网膜增生,在视网膜后面不断堆积伤痕组织,最终导致成盲人或者成为视力极度受限者。

当她出生的时候,她是一个不足月的婴儿,按当时的医学惯例就是把没有足月的婴儿放进高压氧气罐中,就是这个程序导致了她的双目失明。

后来,她知道很多人在讨论对传统医学补充的一种心理技术,并听到心理影响身体的种种进展,觉得很神奇,就来到了杰瑞的心理治疗中心。杰瑞开始消除她内心的种种痛苦,让她内心平静下来,原谅他人对她过去所做的一切,并给她想了“积极心理的画面”。

逐渐,一个微妙的却是真实的变化开始出现,“我过去总是把自己当成盲人,现在我觉得自己是一个正常人”。

接着,更奇妙的事情发生了,对自己的部分康复,连科伦自己都完全没有准备。四月的一天,她突然在白天能看到东西,她能看见自己去哪儿!科伦的眼科医生告诉杰瑞,我从来没有看见过像科伦这样的状况能够改进视力的,尽管她当时在晚上还不能看见物体。



奇迹继续发生,一天,科伦给杰瑞去了电话,“杰瑞,”她说,“我想带你去驾车。”“我现在拥有两个不同州的驾驶执照,在法律上无论白天和晚上我都是一个看得见的人。”

坐在科伦的车上,杰瑞享受了在任何其他车上都无法享受的快乐时光,尽管他哭了。

回国后,很多人面对这样或那样的生命局限向我求助,其中就有这样的一位女士:

某中年妇女,总觉得自己没有钱,工作也不认真,在单位天天发牢骚,同时也不断地抱怨自己,在工作单位上连开、关电脑都懒得去做,开、关电脑都是用脚代劳。

来到我们中心,我们为她查找了缺钱的原因,帮她设计了一个找钱工作的“心理”,我们让她坚信地说:“我喜欢钱,我爱钱,我很容易找到一个报酬高的工作,我花钱很快乐,我的收入总是以神奇的方式在成倍地增长!”

一个星期后,她重新找到了一个工作,她的心态变了,她的收入确实在不断地增加!她现在是某咨询机构的部门领导。

奇迹可以发生在所有人生命中,按常规的逻辑看,是多么地不可思议!

一名妓女,她的男朋友也是从事色情行业的,他们不仅从事色情行业,而且还吸毒,他们已经厌倦了生活,生命的尽头正在向他们年轻的生命走来。

有一天,她去书店买了一本重塑生命(重塑生命技术是集心理学、现代医学、哲学、玄学、宗教科学等复合科学而形成的一门科学,兴起于西方20世纪70年代,现在是一门创造人类生命种种奇迹的成熟科学技术)方面的书籍送给妹妹作为生日礼物。

怀着好奇,她打开了书籍中的音像资料,听听里面的内容,这份本来送给妹妹的生日礼物给了她人生一个意外的收获。听着音像资料的宣誓句子,一天、两天、一星期、两星期……

她所有的过去从此一去不复返了,她同男友一同加入了改变自己局

限的行列，戒了毒、开了公司，小两口过上了殷实的生活。

一个秘书懂得了对一些她不想持续下去的状态说“不”的力量。直到她知道自己怀上了她的第一个孩子，这个年轻的妻子决定希望尽可能长地工作，并且希望不适的健康状况不是孕期必须有的部分。

当妊娠反应开始时，她对同事说：“这是很荒谬的。没有理由让我遭受这种痛苦。有一个孩子对我的身体来说是一个正常的过程。明天我将在家里并且纠正我的思想。我拒绝这个妊娠反应作为必须的或者持续的过程。”

第二天，她仍然在家里，使用“不”的愈合能量。她对任何意向的呕吐用心地说：“不”，并让她的心理从“不适是怀孕所必须经历的部分”这个信念中解脱出来。

很快妊娠反应结束了，这个秘书直到孩子出生前的几周一直照常工作。随后，一个健康的宝贝诞生了。

奇迹发生的领域涵盖了生活的各个方面，正在全面提升我们人类生活的质量，正在不断挑战我们过去的种种极限，让一切皆成为可能。

有一位老人长期因病卧床，不能行走，多年没有出过家门。他在美国的孩子知道我的研究内容中有一项就是不相信生命的局限。他抱着试试看的态度找到了我，让我帮助他妈妈做一些心理上的改变。

我同这位老人讲了一些思想同人生关系的原理，并让她每天做一些宣誓，每天晚上睡觉的时候，我让她把录音机打开，听我给她设计的录音，直到她睡着为止。

一段时间的练习之后，奇迹开始发生，认为自己不能行走的老人，首先从观念上开始改变，她觉得自己是可以行走的。但是由于老人长期卧床，家里人都认为妈妈已经失去了行走的能力，所以家里没有人接受妈妈能行走这个现实。

有一天，这位老人让家里人吓了一跳，当家里人买菜回来，发现妈妈不在了，当来到楼下的庭院时，发现妈妈正坐在石凳上沐浴着阳光，原来妈妈一个人扶着楼梯来到下面的庭院，尽管她行走得有些吃力。

一位女士离异后，总觉得自己找不到合适的伴侣，来到咨询室寻求我



的帮助。

我给她分析了找不到伴侣的原因，因为她总认为自己离异后就不值钱了，就没有人要了，条件好的她不敢接受，害怕别人是玩弄感情，条件不好的她又看不上。

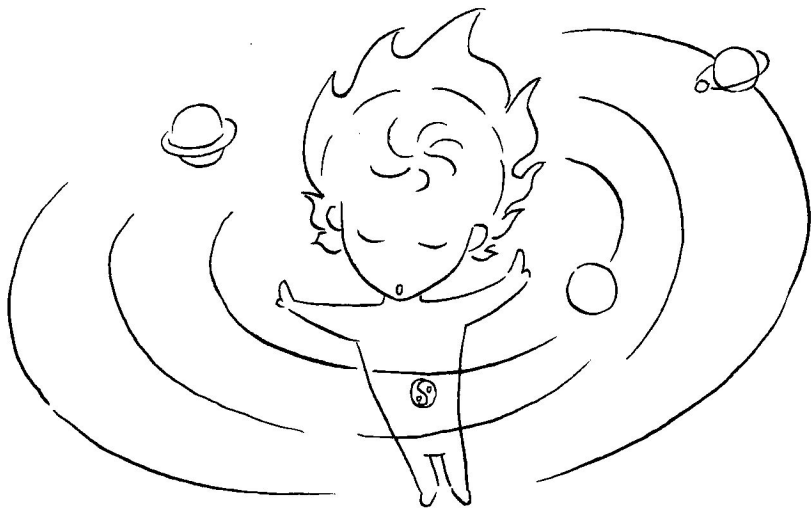
然后我让她做宣誓：“一个真心爱我，有知识、收入高的男士正在来到我的生命里！”

通过一段时间的宣誓，她很快就找到了属于自己人生的另一半。

人类社会的伟大发现

上述奇迹为什么会发生？它是一种偶然的，还是遵循了某种规律后产生的必然呢？

要回答这个问题，我们还是来看 1988 年美国时代周刊的一篇撰文，这篇撰文是由美国著名心理学家韦恩执笔的，其内容是“一封写给下个世纪人类的信”。



这封信对 20 世纪 80 年代末人类心理发展和生命技术做了总结性的概括,在信中他这样写道:

当我准备把这个信息给在 2088 年生活的人们时,我发现我的思想不是关于你们享有的未来成果或科学奇观,我的好奇不是关于你们外太空的航行能力,我的好奇不得不关注生命的进展:你们已经比居住在地球上的 1988 年的我们提升到更高的精神境界了吗?

我给你们的信息集中体现一种希冀,即期待你们比我们现在更具人类的潜质,我猜想你们是否正在练习一种奇特课程,这种练习在 1988 年只有少量的我们相信人类将有一天会完全驾驭它。我想你们是不是有能力超越猜疑、害怕和敌意。

我对你们希冀的信息以四个问题的形式提出来。你们的回答将描述你们提升人类潜质所处的位置,这种潜质提升在 1988 年是振奋人心的。

(1)你们已经了解你们的人类不仅仅存在于你身体的疆界吗?你们已经知道并且生活在这样的一种思想中吗:一个人远不止一堆骨头、血液、软骨和皮肤吗?你们能认识到在所有的形态内部都有一种无形的智慧吗?
.....

(2)你们已经认识并且实施“我们都是相互依存”这种理念吗?此时(1988 年)的地球,我们似乎在学术上知道我们生活在同一个房子里,并且认识到当生活在一个圆圆的地球上时,我们不能选择哪一边,但是我们很多人却继续做出选择。

你们生活具有这样一种意识吗?每一个人类是一个“我是我们中的我”。大多数的人看肌体里的一个细胞同整体没有关联并且会摧毁肌体里的异类细胞吗?在摧毁异类细胞的同时会最终摧残整个生命,在这个过程中能意识到也会摧毁自己吗?你们正在指导你们的年轻人让他们内心达到平静与和谐,所以他们会同异类细胞和谐共处吗?你们的国家内部和谐吗?或者是正在实施一项针对邻国入侵的画卷呢?

2088 年你们正在看到和感受这样的一种信念吗?作为地理上的邻居,我们每一个人类是相互关联的,当部分处于冲突时,我们人类的整体就不能发挥和谐的功能。



(3)你们中的大多数人明白你们的所思所想会有扩展效应吗?当我写这个的时候,我们中的一些人正在像培育小苗一样培养这样的思想。

思想的能量是巨大的。

我们可以创造思想。

我们人生的整个方向源自我们的思想。

我们依照我们的思想行事。

我们变成我们整天思考的模式。

在无法衡量的思想世界,我们所想的一切是存在的。

用心理的能量,我们有能力把任何思想转化成现实的形式。

思想是构成我们人类所必需的,它是一种无形的能量。

我们的生命是我们思想所创造。

我们刚刚开始认识到在宇宙中作为最具力量思想的重要性。对这样的理念我们有了新的感悟并且在实践这些理念,不是一味地反恐和战争,我们开始把我们的思想转移到和平与合作。我们开始认识到对毒品、贫穷、饥饿和犯罪所发动的宣战远不如让他们觉悟、培养和教育年轻人、提高所有人的生活水准、相互尊重所有人的权利和财产来得有效。

你能明白我们所思所想扩张到我们的行动中吗?因此我们想要身体更健康、内心更快乐、社会更和谐的结果,我们只要培养我们的思想。

你们认识到同任何事物的对抗只会弱化自己,同事物和谐共处将增强你们的力量吗?

(4)你们已经发现“眼见为实”的另一面吗?1988年我们开始清醒地认识到更高的人类发展包含理解“你看到你所相信的”,而不是“眼见为实”的过程。这个信念的系统导致人类向更高阶段的发展吗?

1983年我写了一个寓言,在寓言中一个名叫易爱克思的外星人造访我们的地球,她带来了思想的礼品来帮助重塑我们和我们的星球。她的信息宣称:“当你相信你就能看到。”易爱克思所描述的这种认识让你们在2088年趋向了这种思维模式吗?

.....

如果你们的答案是肯定的话,那么一个更高的人类进程正在进展中,