

改变千万人命运的潜能开发读本
硅谷企业家争相阅读的成功秘笈
比尔·盖茨、拿破仑·希尔等人爱不释手的传世巨著

世界上最神奇的 36堂课

全译本·最新版

[美] 查尔斯·哈奈尔 著 戴光年 译

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

世界上
最神奇的
36 堂课

全译本·最新版

[美] 查尔斯·哈奈尔 著
戴光年 译

图书在版编目(CIP)数据

世界上最神奇的 36 堂课 / (美) 查尔斯·哈奈尔著;戴光年译.
哈尔滨:哈尔滨出版社,2009.10

ISBN 978-7-80753-824-0

I. 世… II. ①查… ②戴… 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 128730 号

特约编辑:杨 肖

责任编辑:陈春林 邢海丹

装帧设计:蒋宏工作室

世界上最神奇的 36 堂课

[美]查尔斯·哈奈尔 著 戴光年 译

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 19.75 字数 280 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-824-0

定价:32.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



拿破仑·希尔写给哈奈尔的感谢信

亲爱的哈奈尔先生：

或许您还记得我，《金规则》杂志社的编辑拿破仑·希尔。

在此，请允许我首先向您报告一个关于我个人的好消息：昨天我接到一个电话，电话里我得知自己被一家公司聘用。每个月只需要工作几天，而年薪却高达 105200 美元。他们之所以愿意以这样的条件聘用我，是因为他们看中了我的想法，并且认为我的想法一定能给他们的公司带来巨大的、积极的影响。

想必您已经知道，正如《金规则》（我的秘书给您寄了一份）的社论中所提到的，在我 22 岁的时候，还只是靠体力谋生，每天挣 1 美元的煤矿工人。

之所以跟您提起这件事，是因为，我必须对您表示感谢。我目前取得的成功，以及我在担任拿破仑·希尔学会会长之后的所有成就，要完全归功于《世界上最神奇的 36 堂课》里所制定的那些体系和原则。

正如您在书中所阐述的，每个人身上都蕴藏着无限的潜能。一个人能够在想象中创造的事情，就没有什么是不能实现的。而做到这一点，只需我们完成一件事：把蕴涵在我们自身的潜在力量充分地发挥出来。

我非常感谢您能够让我比别人更早一天看到这本书，我也很赞赏您为了让更多的人去汲取这本书中的精华，而一直在努力地工作。作为本书的受益者，我非常希望能够与您合作，不遗余力地把这些课程推荐给我所能接触到的人们，让他们与我共同分享这本书带给我们的辉煌成果。

您的忠诚的拿破仑·希尔

《金规则》编辑部

1919 年 4 月 21 日，伊利诺伊，芝加哥



推荐序：神奇的力量

在浩瀚的历史长河中万物如风般流逝。不管我们如何渴望，时间永远不会为某个人而驻留。每个有思想的人都不愿意庸庸碌碌地生活在世上，无所作为，而是希望能在短暂的人生中尽其所能，不断发展、提高和完善自己，即使到生命的终点，这种追求仍没有止境。

这种提高和完善自己的能力获得于思考问题、处理问题的过程中；是通过改变自己的思维方式、改变自己的行动，进而改变现状来实现的。而如何激发自己的创造性，如何进行创造性的改变就是改变的关键。创造性正是世间万物发展的动力所在。

在漫长的历史长河中，人类不断地思考和探索。人类思考的产物包罗万象，可谓丰硕。而在这些成果中，有一条终极法则，它不是叙述事物表面的现象，而是深入事物内部，发现它们潜在的本质。这条法则激发人类的潜能从而发展、完善人类自身的真理，它就是“世界上最神奇的36堂课”体系。

《世界上最神奇的36堂课》能够打开人类的智慧之门，从深层面上指导我们打破陈规，更新我们的思维方式，达到激发我们的创造力的目的，这就是该体系的生命力所在。有了这种创造力，我们发展与完善自我的力量就不会枯竭。

人类的发展都是始于每一次的尝试，无论是成功的尝试还是失败的尝试，都是在自身思想的指引下完成的。所以，思想的力量一直都是这个世界中最被敬畏的力量。人类只要能够将这种力量运用好，就一定能够在曲折中不断前进，不断完善自我，不断改善世界。

《世界上最神奇的36堂课》这本书最有价值的地方就在于它教给我们如何掌握这种力量,如何恰当地运用这种力量,如何建设性地、创造性地使用这种力量。

《世界上最神奇的36堂课》所讲授的内容分为36个部分即36堂课,我建议读者每周学习一课,用36周将它学完。书中的每一条内容都充满了睿智,每一课都值得我们花更多的时间去细细品味。这需要我们认真仔细地去研习,而不要像对待通俗读物一样只是泛泛浏览。这样你才会有更多的体会和收获。

只要你认真去阅读、领悟这本《世界上最神奇的36堂课》,它就会让你的人格更伟大、更优秀,就会激发出你的潜能,让你拥有不可思议的力量,你的现状也将得到改变,你的视野也将被拓宽,你的内涵也将更丰富,你的理想也将成为现实。而且,你将书写出灿烂的人生华章。

伯吉斯

作者序言

大多数人都熟悉“人人生而平等”这一句话,这也是为大多数人所信奉的一种观念。话虽如此,然而从现实的角度来看,人与人之间并不是平等的。虽然我们都是由父母带到这个世界上,虽然我们的基因大同小异,但是每个人的思想、意识差别却很大。尽管这种差别从外表上很难看出来,然而这种差别还是导致了不同的结果:有的人成功,有的人失败;有的人富有,有的人贫穷;有的人非凡,有的人平庸。

失败的人常爱抱怨自己的时运不佳,他们总能为自己的失败找到借口,说倘若幸运之神站在自己这边,就会取得成功;同样,穷困潦倒的人也常会感叹命运不济,总认为有钱人是天生的富贵命,幻想如果自己也是富贵命,必将比富翁更富有。事实绝非如此,非凡的人与平庸的人主要差别不在于是否拥有强健的体魄,而在于思想与精神,在于心智。伟人之所以伟大,是因为他拥有伟大的思想。

正是思想与智慧,使我们在漫漫的人生旅途上战胜困难、超越自我。如果我们深刻地理解了思想的创造力,就会发现它的功力是非常惊人的。

世界上的万事万物并非杂乱无章,而是遵循着一定的规律。人的精神世界就如同物质世界一样,也存在着规律。我们的思想一直被各种规律控制着。

时刻都要记住,我们的思想才是能量和勇气的源泉,因为依靠外在的帮助只会使我们变得更加软弱,只要你愿意,你就可以成为帮助别人的强者而非被帮助的弱者。

要及时地调整自己,昂首挺胸,积极地、毫不犹豫地投入到自己的追求之中,创造奇迹。要想获得理想的将来,就必须了解并遵循这些规律;也只有领悟并恪守规律,才会得到预想中的结果,毫厘不差。

反之,倘若你否认并拒绝接受通过了解这一规律给人类带来的益处,倘若你不能掌握这一最新的伟大成果并透彻地研究和利用这一奇妙的经验,你就很快会发现,所有人都跑到了你的前面,你被远远地甩在后面。财富的获得恰恰依赖于对“财富定律”的认知。也正是如此,“财富定律”所带来的好处,只有那些认识、遵循“财富定律”的人才能体验得到。

“种瓜得瓜,种豆得豆”,这一自然界的规律也同样适用于人的头脑。如果你沉浸在匮乏、局限和混乱的想法当中无法自拔,那么你就会畏缩、犹豫、焦虑,你能够收获的就只是失败和沮丧。

千万不要过分自信地认为要想避免这种失败有足够的智谋就可以了。你的疏忽大意往往会导致失败,这也是一种规律,就同任何别的规律一样。它永不停息地运行着,不讲情面地严格按照每个人所创造的回报他们,这一规律绝不会因人而异。

有果必有因,在当今社会,科学的精神贯彻于各个领域之中,因果法则已经引起人们足够的重视。人们已懂得“凡事有果必有因”的道理,因此,如果想要实现自己的抱负,就需要为这一愿望创造出它所必需的特定条件。

规律不是显现的,而是隐藏于种种表象之下,只有将大量个别的事例进行对比,直到找出其中的共同之处,才能够发现规律,我们将这种方法称之为归纳法推理。归纳的发现将人类生活中变幻莫测的因素消除了,取而代之的是推理、规律和确定性。

归纳法最为科学有效。文明诸邦,繁荣昌盛,学术兴隆,延年益寿,减轻痛苦,跨越江河,拓宽视界,加速运动,消除距离,促进交流,上翔太空、下探深海——种种结果的产生,都缘自于归纳推理的思维方式,而我们所要做的仅仅是将结果进行分类。

“世界上最神奇的36堂课”体系以绝对科学的真理,系统地阐述如何正确运用精神属性中积极和创造的因素,以及如何正确运用想象力、直觉、灵感,来激活个体生命的潜能,使人精力充沛、世事洞明、活力迸发、坚定不移,实现自己希望得到的一切。我最迫切想做的事就是教你判别机遇,加强推理能力,坚定意志,赋予你智慧的抉择,理性的同情,拥有主动进取、坚忍不拔

的精神,并且教你如何尽情地享受高质量的生活。

我不是江湖术士,不会催眠术和魔法。我建立“世界上最神奇的36堂课”体系的目的也不是想运用任何让人迷醉一时的骗术去蒙蔽善良人的双眼,误导他们。我只是想教给你们如何发掘和使用自己的精神能量,注意,不是什么替代品或曲解的产物,而是真正的精神能量。“一分耕耘,一分收获”,只要你愿意钻研和实践它,就一定会得到丰厚的回报。

精神的世界极具创造力,它使你有能力为自己而创造,而不是从别人身上巧取豪夺。正像大自然让原先只有一片草叶的地方生长出一片森林,精神力量之于人类,也是如此。我相信,只要你能够尽自己最大努力开发出精神能量的巨大潜能,那么它就不会辜负你,它会让你充满智慧、激情与创造力,使你拥有梦寐以求的幸福、成功与财富。

发挥自己的精神能量意味着你能够感悟统治自然的法则,与伟大的自然融为一体意味着你拥有了取之不尽、用之不竭的力量源泉;意味着你了解生活的奥妙所在,了解成长的自然规律以及在社交圈和商业圈中赖以生存的心理学法则。除此之外,拥有精神能量还意味着你像一块巨大的磁石,以自己的魅力吸引着身边的人和事,在别人眼中你就是幸运之神的宠儿,你将拥有让梦想成为现实的金手指,为世人所羡慕。

使你有能力不会再放过任何一个近在咫尺的大好时机的条件是:加深对生命的感悟,掌控自身,常葆健康;增强记忆力,提高洞察力;在任何情境下对机遇和困难都明察秋毫。它能够改变无数人的生活——它以明确的方法和原则,取代了那些飘忽不定、云遮雾罩的空洞理念,而每一种效率体系都奠基在这些原则之上。这些都是非常罕见难得的能力,同时也是每一位成功的商业人士所必备的特质,这些就是我长篇大论的宗旨和精髓所在。

洞察力能使人拨开迷雾,洞悉本质;能摧毁猜疑、消沉、恐惧、忧郁等各种软弱和局限,消解匮乏;能唤醒沉睡的才能,给你以胆魄与活力,令你精神百倍,积极进取;能唤醒你对艺术、文学之美和科学之严谨的感受能力。在现实生活中,人们常常为了永远无法实现的事情而殚精竭虑,最终换来一头白发,两手空空,却把近在眼前的机遇拒在千里之外,与成功擦肩而过却浑然不觉。《世界上最神奇的36堂课》所讲述的体系可以帮助开发你的洞察力,令你具有远见卓识,让这样的事情从你的生活中彻底消失,再也不会发生。

美国钢铁集团董事长埃尔伯特·加里有一句广为流传的名言:“在许多

大型企业中,由顾问、专家、培训师等组成的管理团队诚然不可或缺,但我坚信,对正确原则的重视和采纳更是重中之重。”这句话就是他取得成功的不二法门。

《世界上最神奇的36堂课》的目的不只在教给人正确的原则,它也不想给读者一本类似于其他学习课程的说教,因为这类东西已经多得不胜枚举。它更愿意提出实践这些原则的方法与读者分享,它会让读者懂得:有相当一部分人终日忙于读书,然而终其一生,都未能在生活中实践这些理论。这是因为书本上的原则还只是空中楼阁,只有将它应用于现实生活,才能将它的价值和魅力体现出来。本书恰恰能够做到这一点,凭借本书所提出的方法,佐证它所讲授的原则,身体力行地在日常生活中付诸实践,就会实现你所希望的一切。

一切都在变,只有变化是真正“永恒”的。包括世界上所有的思想在内的一切事物正在我们身边悄然地发生着变化。

当你走进生物的国度,会发现一切都处于代谢状态,永远在变化,永远被创造、再创造。在矿物世界中,看起来一切都是固体的、不易挥发的,事实并非如此,它们也时刻在进行着细微的变化。一切的事物,从无形演变为有形,从粗糙演变为精致,从静止演变为活跃。即使是我们的精神也并非静止的,它处于最纯粹、最活跃的状态,它随时准备着被激发。

不管是黑人还是白人,不管是穷人还是富人,不管是基督教徒还是天主教徒,不管是最上层、最有教养的人群还是最底层的劳动阶级,都在经历着一场人类历史上空前的革命。然而对于这些情况,有的人明察秋毫,有的人却麻木不仁。

长期桎梏羁绊于传统的人们已经挣脱了旧日的束缚,代表新文明的思想、观念、信念与服务在不知不觉中取代了旧的习俗、信条,一切陈腐的、不适应时代发展的东西都将成为过去。如今,科学发现浩如烟海,揭示出未来的无数种可能,展现出了不为人知的力量。

20世纪是一个无比光辉的世纪,它见证了人类历史上最辉煌的科技进步,由此,我们不难做出推论,21世纪人类必将再创奇迹,而创造这种全新的奇迹的力量,就是精神与心灵的力量。一种来自我们内心的全新力量正在被唤醒,被人们所认识,促使每一个对将来有着美好愿望的人对自己的内心重新审视。

世界上的有形实体已经被人们细化到了极致,从分子到原子,从原子到量子,人们已经把它们内部构造研究得非常透彻。然而,人们对于精神世界却还所知甚少。因此接下来我们要做的就是细分精神,找到精神的量子。精神的量子是精神的活力与创造力的源泉,“能量,就其本质而言,只有当它表现为我们所说的‘精神’或‘意志’的直接运转时,才可被我们所理解。”安布罗斯·弗莱明爵士如是说。

大自然中最强大的力量是什么呢?答案就是精神的力量、思想的力量。我们眼见的一切文明成果都出自于思想者的创造。精神的力量虽然无形,却不容小觑。

世事风云变幻,却只不过是精神事务的运作而已。推理是精神的过程;观念则是精神的孕育;问题其实是精神的指南针和罗盘;而论辩与哲学就是精神的展现形式。

思想能够改变行动,而行动能够改变现实。思想还能够改变我们的机体,使人的身体组织彻底发生改变。因为就观念本身来说,会唤醒身体组织与细胞的共振,使它们朝着我们希望的状态发生改变。

勇气、力量、灵感、和谐等等这些想法取代了原先的失败、绝望、匮乏、焦虑,慢慢在心中生根,积极的思想与观念一旦在心中生根,身体组织也将随之发生改变,个体的生命将会焕然一新,你将会因此获得新生。这就是失败演变为成功的过程。这是一次精神的重生,生命因而有了新的意义,生命得以重塑,充满了快乐、自信、希望与活力。通过这样简单地发挥思想的功效,你不仅改变了自身,同时也改变了你的外部条件、际遇和环境。

虽然此前你探索于黑暗之中,但是现在你将看到成功的曙光,你将会发现无数新的可能,新的机遇。你的身上开始充满了魅力与吸引力,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、更成功、更有活力的合作伙伴,而这反过来又会改变你的外部环境。

假使让历史倒退两百年,那时的人显得脆弱与无力,假使回到那时,哪怕我们手中只有一挺机枪,也可以不费吹灰之力就歼灭整整一支用当时最好的武器装备起来的大军,甚至是更多。因此,如果你希望获得遥遥领先的優勢,从而卓冠群伦,傲视群生,那么,从现在开始你就要准备好,因为美妙神奇、令人痴迷、广阔无边以至于几乎令你心旷神怡的崭新的一天即将到来,崭新的世界也即将到来。

目录

世界上最神奇的 36 堂课



拿破仑·希尔写给哈奈尔的感谢信	001
推荐序:神奇的力量	003
作者序言	005



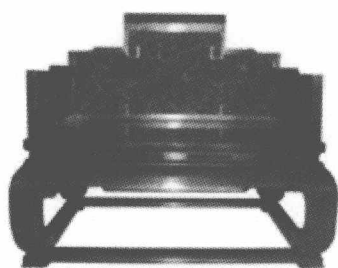
神奇的精神训练课 I

第 1 课 发现自己的潜能	003
第 2 课 潜意识威力巨大	013
第 3 课 自己是最丰富的宝藏	022
第 4 课 你可以成就一切	031
第 5 课 真诚渴望才能有所成就	039
第 6 课 努力才有收获	047
第 7 课 描绘你的精神愿景	055
第 8 课 积极思想带来美好结果	063
第 9 课 首先改变自己	071

第 10 课	凡有果,必有因	080
第 11 课	理解规律才能支配一切	087
第 12 课	集中能量,全神贯注	096
第 13 课	有益的精神促成梦想实现	104
第 14 课	最大的敌人是消极思想	112
第 15 课	成为有洞察力的人	120
第 16 课	伟大的精神图景	128
第 17 课	渴望的力量	136
第 18 课	引力法则	145
第 19 课	知识克服恐惧	154
第 20 课	人的思想主宰一切	162
第 21 课	要做大必须想大	171
第 22 课	精神主导人的健康	179
第 23 课	达到成功之巅	188
第 24 课	一切尽在心中	196

神奇的精神训练课 II

第 25 课	摆脱内心的畏惧	207
第 26 课	思考让心灵更丰富	215
第 27 课	你真的会思考吗?	219
第 28 课	创造源于思考	227
第 29 课	极少数人具备创造天赋	232
第 30 课	心智是行动之本	239
第 31 课	与人和睦相处	250
第 32 课	外在财富由内在富足引来	260
第 33 课	信念是健康的保证	270
第 34 课	祈祷的力量	278
第 35 课	明天何其美好	284
第 36 课	神奇的心理图表	293



神奇的精神训练课



I



第 1 课 发现自己的潜能



世界上最神奇的 36 堂课

现在让我们开始学习第一堂课吧。通过学习这节课,你将相信在你的生命中会更加充满能量;你将使你的生活方式更健康、更积极;你也将因此体验到更多的幸福和成就。

然而在此之前需要注意的是,这种能量并不是要你努力求索的,事实上,它已经隐藏在你身体当中了,只是你还未发现它、了解它,因此无法自如地运用它。科学研究表明,在人类的潜意识当中隐藏有无穷的能量。我们这个课堂就是让你去认识、掌握这种能量,并把这种能量与你的生命融为一体,使之成为你生命的一部分。这样一来,你就可以发挥出自身的潜能,征服一切困难。记住,只要你有志于改变和升华自己,就一定可以做到。

每个人的生命都不断重复着这样的历程,昨天、今天、明天……在昨天,我们收获了许多经验和感悟,在今天,我们用行动将希望点燃,而明天,我们将放飞我们的梦想。今天固然是最重要的,但昨天的经历和感悟也不能忽略,因为它们是人生的积累,是今天我们作出正确选择的前提。因此,请认真去感悟你的人生吧,世界是多彩的,人生是美丽的。这种多彩与美丽是呈现给作出准备去接受它的人的,而不是呈现给那些浑浑噩噩走过的人。认真领悟生命中的每一天,领悟这世界,你将会收获更多的感受和动力,你生命的意义将更深刻、更美好。

我们生命当中的每一天都是明天,也是今天,也会成为昨天。好好回首每一个昨天,把握和感受每一个今天,就会迎接灿烂辉煌的明天。

好了,现在让我们开始第一堂课吧。

