

THE MAP OF MIND:
WAKE UP THE BODY OF GIANT

心灵地图

主宰人际、行为、情绪的7个神秘领域

鲍耶◎著



这个世界上，你所能依靠的不是来自外界的力量，
也不是你所期望的神力，而是你自身的力量。

人体就是一座挖掘不完的巨大金矿

从现在开始，唤醒你体内的巨人

你就可以成为任何你想成为的人，或者完成任何人都意想不到的事情。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

013069166

B846-49

09

THE MAP OF MIND:
WAKE UP THE BODY OF GIANT

心灵地图

主宰人际、行为、情绪的7个神秘领域

鲍耶◎著



北航

C1676453

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

B846-49
09

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

心灵地图：主宰人际、行为、情绪的7个神秘领域 / 鲍耶著. —北京：电子工业出版社，2013.8

ISBN 978-7-121-21047-1

I. ①心… II. ①鲍… III. ①心灵学—通俗读物 IV. ①B846-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第168251号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：14 字数：153千字

印 次：2013年8月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



从心出发，直到彼岸！

十几年前，我像现在的很多人一样，也是混混沌沌地活着，我幻想着自己能有一天开着名贵的跑车，住在佛罗里达州海边的别墅中。但是日复一日，我按部就班地工作着，却发现，自己的生活并未有任何好的变化。是的，我只是重复着前一天的生活。

我静下心来仔细思考，为什么生活的轨迹始终无法发生改变呢？

难道，是哪里出了问题吗？

我痛恨自己的生活，那种滋味就像你前天吃了意大利面，昨天接着吃意大利面，今天还是吃意大利面，天天都在吃同样的食物，让人感到恶心。

我该如何摆脱这种“每天都吃意大利面”的生活呢？我拥有什么呢？

在这个问题的指引下，我想到了我没有的东西：

我没有钱，下个月的房租还是个让人头疼的问题。

我没有背景，从一个不知名的学院毕业，找到一份工作已经不错了。

我没有关系网，这个问题从我那平庸无为的父母身上就已经暴露无遗。

.....

是的，我发现自己并没有太多能指向成功的基础，这真的很糟糕，难道我注定一生都要重复这种吃“意大利面”的廉价生活吗？

我感到恐惧，这不是我想要的人生，我不能再这样浪费生命了，我必须改变自己。但问题在于我应该如何改变自己，找到成功的道路呢？

即使最愚昧的人，也会想到去从成功者那里学点东西。于是每天下班后，我跑到市中心的书店，在那里免费地“蹭”书看。我专挑那些成功人士的著作来看，一边看，一边拿着小本记录里面重要的话。

在几个月的时间里，我看了拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基、乔·吉拉德、奥里森·马登等成功者的著作。你可以想象到，这种感觉就像阴暗的房间一下子被打开，阳光照射了进来，让人充满力量。

我试着按照自己所学到的知识和技巧去工作和生活，我惊奇地发现，人生有了好转，我找到了自己的方向，工作做得又快又好，在交际场合中，我也更有自信更受欢迎，这种感觉真的很棒！

当我发生转变时，我忽然感觉到，世界并非那样面目可憎，曾让我

备受折磨的人和事虽然还会出现，但我的反应发生了变化，我可以欣然接受那些看不惯或不希望出现的情况了！这种转变的神奇之处在于，我还是我，事情还是同样地发生，只不过是心灵有了变化，更积极、乐观起来。

更神奇的是，当我保持这种积极快乐的心与身时，我意识到，坏事发生的概率在逐渐减少，好事发生的概率在逐渐增加。我体会到了一种内在的力量——心灵的力量。这股力量像是一朵璀璨的鲜花，在我的内心深处逐渐成长起来。每当我遇到任何困难，我都会主动地去向它寻找答案。

凭借着这股心灵的力量，我重新制定了自己的目标，我用自己攒下的钱开设了一家咨询公司，为很多中小企业提供咨询服务，并用赚到的钱开办了一家地产经纪公司，很快我在其他地区开设了分公司。我的生活开始变得富足，这一切的转变，只用了三年的时间！

当金融危机到来的前夕，我转让了自己手上的所有公司，是的，我意识到了问题的可怕性。我做出了另外一个选择——成为心灵力量的研究者和传播者。

我在自己的拙作《正能量：从苏格拉底到乔布斯一直受用的六度空间》里，曾提到了“六度空间”的概念。在这本书中，我将向诸位讲解

心灵力量的7个领域，它们就像一张地图，决定着我们从现在走到未来，从平庸走到成功。这7个领域看似神秘，但实际上掌握它们却并非难事，你可以逐一探索每个领域的奥妙，掌控它们的力量，改善自己的工作和生活。

对你来说，如果你也和曾经的我一样，对自己的生活表示不满，那正是你改变的最佳时机，因为你的潜意识里会比任何时候都期待这种改变。而根据我的经历和研究的发现，请你记住一点：所有行为的改变都源自内心的改变。

想更有成效地做事吗？

想成为最棒的生意人吗？

想告别糟糕的情绪吗？

想从生活的困境中走出吗？

想拥有更多高质量的人脉吗？

想获取财富的自由之路吗？

想有时间做自己想做的事情吗？

.....

只要心灵得到改变，一切都能实现。

目 录

contents



Part1

第一个神秘领域 野心与方向

- ★未来的决定力量 /2
- ★成功者必是野心家 /2
- ★把地狱变成天堂 /5
- ★命运只是个发牌的机器 /8
- ★3%的人统治我们的世界 /12
- ★《肖申克的救赎》的启示 /14
- ★找到你现在的坐标轴 /17
- ★选对方向，就有能量 /20
- ★“我的优势在哪？” /23
- ★如何避免梦想变空想？ /25

Part2

第二个神秘领域 心智与潜能

- ★潜能从哪里来？ /30
- ★你欠缺的是什么？ /30
- ★内心强大，力量就会强大 /33
- ★从“后天的无助”中走出 /36
- ★撕掉限制你的标签 /39
- ★在潜意识中养成好习惯 /42
- ★释放潜力的心理蓝图 /45
- ★使用可视化的力量 /49
- ★“我能做得更好吗？” /52
- ★反复做这个练习 /55



Part3

第三个神秘领域

环境与反应

- ★从接受到改变 /60
- ★接受，是好运气的开始 /60
- ★与无法改变的事实共存 /64
- ★叶慈太太的经历：找回快乐 /67
- ★抱怨不能改变现状 /69
- ★心境能带领你突破逆境 /73
- ★自救的人会瞬间强大 /75
- ★米契尔是如何做到的？ /78
- ★把绊脚石变成垫脚石 /82
- ★从对过去的关注中走出 /85



Part4

第四个神秘领域

工作与能量

- ★行动力的诞生 /90
- ★“假装喜欢”的妙效 /90
- ★半兴奋状态的工作原理 /93
- ★专注力能诞生神力 /96
- ★实现临界点的突破 /100
- ★杰克的转变：心态的意义 /103
- ★思考会让你与众不同 /106
- ★借口即是负能量 /109
- ★热情可以激活能量 /113
- ★坚持不懈，直到成功 /116

Part5

第五个神秘领域 气场与吸引

- ★气场的形成和发展 /122
- ★注重形象，改变气场 /122
- ★四分钟决定成败 /125
- ★和任何人都能相处融洽 /128
- ★使用“同步法则” /131
- ★增强气场的秘诀 /133
- ★好口才可以吸引更多人 /135
- ★每天做一次赞美练习 /138
- ★马歇尔的选择：融入圈子 /141
- ★“我们”的立场更有气场 /143

Part6

第六个神秘领域 情绪与自控

- ★你可以控制自己 /148
- ★情绪决定命运 /148
- ★伯恩斯为什么不快乐？ /151
- ★不要再说“倒霉”了 /154
- ★压力产生于心 /156
- ★精神治疗的功能 /159
- ★“关闭”不需听的声音 /162
- ★愤怒是“地狱”之火 /164
- ★发火只会让自己更失败 /167
- ★自我暗示的力量 /170



Part7

第七个神秘领域 财富与成功

- ★开启财富的闸门 /174
- ★为何不能收获财富? /174
- ★点燃财富的激情 /177
- ★拥有“冒险家”精神 /180
- ★看到第三步，迈出第一步 /183
- ★让每一分钟都产生价值 /186
- ★把每一分钱都当作员工 /189
- ★有钱人喜欢联合 /191
- ★培养双赢思维 /194
- ★财富藏在“问题”中 /196



Part8

21天“能量战士” 训练指南

- ★第一步 野心与方向 /200
- ★第二步 心智与潜能 /202
- ★第三步 环境与反应 /204
- ★第四步 工作与能量 /206
- ★第五步 气场与吸引 /208
- ★第六步 情绪与自控 /211
- ★第七步 财富与成功 /213



Part 1

第一个神秘领域

★未来的决定力量

现在的你，是否感到迷茫和无助？

未来的你，又将会何去何从？

太多的人总在犯同样一个错误，就是永远搞不清楚自己在做什么，只是为了让自己忙碌而忙碌，害怕自己被时代所淘汰。这是一种潜在的危害，因为缺乏目标性的忙碌无法得到真正的力量。

人们常常幻想未来掌握在自己手上，但可悲的是，很多人连自己想要什么都不知道，又如何掌控自己的命运呢？

在我们每个人的内心深处，都有一个领域，这个领域决定着我们去去何从。当你使用这个领域的力量时，你不会再迷恋上那种“假忙碌”的充实感，取而代之的是一种真正的自驱力。就像是一针强烈的兴奋剂注射到你的体内，那种感觉持久且充满魔力，引导你走上正确的道路。

所以，无论你现在在做什么，你的背景和经历如何，想要获取成功，你必须进入内心深处的第一个神秘领域，打开那扇闸门，让能量进入你的体内。

这个领域就是：野心和方向。

★成功者必是野心家

很多时候，人之所以不成功就是因为不相信自己能成功，许多奇迹，需

要我们相信才会存在。所以你要走向成功，首先要让自己成为一个野心家。有人说得好，成功的道路是由目标铺成的。我们做什么事情都要有目标，成功亦是如此。

多年以前，行为学家曾做过一个实验：组织三组人，让他们分别朝着十公里以外的三个村子步行。

第一组人不知道村庄的名字，也不知道路程有多远，只告诉他们跟着向导走就是。刚走了两、三公里就有人叫苦，走了一半时就有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走完另一半。有的人甚至坐在路边不愿走了，越往后走他们的情绪越低落。

第二组人知道村庄的名字和路段，但路边没有里程碑，他们只能凭着经验估计行程的时间和距离。走到一半的时候，大多数人就想知道他们走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程。”于是大家又继续向前走，当走到全程的四分之三时，大家情绪低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还很长，当有人说：“快到了！”大家又都振作起来加快了步伐。

第三组人不仅知道村子的名字、路程，而且公路上每一公里就有一块里程碑，人们边走边看里程碑，每缩短一公里大家就感到一阵快乐。行程中他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，所以很快就到达了目的地。

通过这个实验，大家都知道了目标的重要性。有了目标，我们就有了目的地，就有了希望。没有了目标，我们就失去了方向，失去了努力的意义；没有了目标，生活就不再富有乐趣，日子变得单调而无味；没有了目标，也就没有了好心情。

我在最失意的时候也意识到了这个问题，我想获得成功，我痛恨贫穷的生活，但是我却没有一个清晰的、令人兴奋的目标！所以我在大部分时间里只是感慨生活，抱怨工作，你可以想象那种感觉吧。

要成功，就先要了解自己，在了解自己之后，给自己一个确定合适的奋斗目标。方向有时比努力还要重要。人没有野心不能成功。只有艰苦的付出，才能得到丰硕的回报。野心这个词听起来有点逆耳，但这确实是一个成功者最重要的品质之一。有了野心，才有奋斗的动力。

退休之前，玫琳凯是“世界礼品公司”的训练主管。20世纪五六十年代，美国社会对妇女非常歧视，玫琳凯能做到这个职位实在是因为她自己太优秀了。当时女性和男性做同样的工作，薪金却往往只能拿到男性的一半，这令玫琳凯十分愤怒。1963年，一次她出差回来时，发现自己手下的男助理居然被提升到比她更高的职位上，她十分气愤而辞去了工作。从做了25年的直销岗位上退休后，她决定写下自己25年来工作中的种种经历，以此来帮助其他女性在男性主导的商业社会里获得成功。

在退休后的一个月里，她坐在厨房的餐桌旁，列出了两份清单，一份记述了以往在公司里发生的各种美好的事情，一份则列举过去数年来自己所遭遇的问题。在完成这些工作之后，不知不觉中她突然发现自己已经规划了一套构成自己公司的市场计划。

于是她决心发挥自己的最佳能力与男人们一争高下。最初玫琳凯的资金只有5000美元。在她20多岁的儿子罗杰斯的支持下，1963年9月13日，玫琳凯女士在达拉斯的一个只有500平方英尺的店面里正式成立了“玫琳凯化妆品公司”。公司从微不足道的5000美元投资起步，直到成长为如今的全球

批发销售额已经超过14亿美元。而且自成立以来的年平均增长率将近两位数，销售部门在33个国家开展业务，美容顾问达到100万人。

玫琳凯的经历向你传递了这样一个信息：只要你愿意，从底层走向成功并非是“不可能完成的任务。”但问题在于，你是否真正有改变的渴望呢？你是否有野心和目标支撑你做出转变呢？

经常有年轻人问卡耐基，是否认为他们可以取得成功，是否认为他们具有与众不同的价值。卡耐基回答说：“你当然可以成为成功者。我觉得你完全有成功者的潜力，但不知道你是否一定能成功。这完全取决于你自己。如果你有去争取成功的进取心，那么，没有什么可以阻挡你；如果你没有这样的力量和愿望，那么，再好的教育、再有利的外界因素都不足以把你推向成功。”

野心和目标是内心深处最伟大的力量，也是支撑一个人从平凡走向卓越的关键力量。开启这一神秘领域的闸门，找到你的方向，精神上的能量才会源源不断涌入你的身体。

★把地狱变成天堂

我们的内心是否平静，我们的生活是否快乐，并不取决于我们在哪里，我们有什么，我们是什么人，而取决于我们自己的内心。当我们失望时，当我们遇到困难时，如果我们不把自己想象得一无所有，而是想象着经过这次挫折，想象着克服困难后，我们取得成功的那种自豪和愉悦的心情，我们就会变得成熟和富有，那我们的内心就会变得乐观和开朗。

密尔顿曾说过这样的话，“思想的运用和思想的本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。”

依匹克特修斯警告我们说：“我们应该极力消除思想中的错误想法，这比割除身体上的肿瘤和脓疮要重要得多。”

威廉·詹姆斯说：“行动似乎随着感觉而来，可是实际上，行动和感觉是同时发生的。如果我们使自己在意志力控制下的行动规律化，也能够间接地使不在意志力控制下的感觉规律化。”可见，适当的幻想和积极的幻想有助于我们提高生活质量，减少生活压力。

英格莱特在10年前得了猩红热，当他康复以后，他发现自己又得了肾脏病。他去找过好多个医生，但谁也没有办法治好他。

然后，他又得了另一种并发症，他的血压高了起来。他去看一个医生，医生说他的血压已经到了214度的最高点。医生宣布他已经没有希望了，最多再活一年，最好马上料理后事。

英格莱特知道后，心情沮丧到了极点。他昏昏沉沉地回到家里，开始觉得世界对他太不公平。正当他失望的时候，他看见了家人的合影。他还有一个幸福的家，有一个可爱的女儿，还有一个外孙，想想跟他们在一起时，自己多么开心。一年的时间也很长，为什么自己不高高兴兴地生活下去呢？他对自己说：“你这样子简直是个大傻瓜。你在一年之内恐怕还不会死，那么趁你还活着的时候，何不快快乐乐呢？”于是，他挺起胸膛，脸上露出微笑，试着让自己表现出好像一切都很正常的样子。刚开始的时候还觉得很费力，但是他每天都强迫自己开心，幻想自己又像年轻时那样健康了。