



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

53



拯救无数美国人度过“大萧条”时代的旷世之作
激励亿万人找回“正能量”、改变命运的黄金之书

正能量

Energy

【美】克里斯汀·拉尔森 著
林 博 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

53

正能量

Positive Energy

【美】克里斯汀·拉尔森 著
林 博 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

正能量 / (美) 拉尔森著; 林博译. -- 北京: 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4205-6

I. ①正… II. ①拉… ②林… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第064501号

正能量

作 者: [美] 克里斯汀·拉尔森

译 者: 林 博

责任编辑: 王正斌 陈玉洁

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 121 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4205-6

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

*Positive
Energy*

作者自序 正能量

PREFACE



“人有着无穷无尽的能力，当这种无限的能力被我们充分利用起来，世界上还有什么事能难倒我们呢？”

这是一位诗人对人类的无限能力发出的赞歌。我们明白，往往是一些超越人类日常经验的想象力激发了诗歌创作的激情，所以从某种程度上说，诗歌总带着夸张的、浪漫化的色彩。可是，我们在一般情况下无法想象的真理，往往就蕴藏在这些诗歌当中，这是一些更切近于世界本质、更为深刻的真理。

人究竟有多大的能力？无人知晓。可是，即便是最优秀的人类学家或观察家，也无法准确计算出人的能力。并且，人类的大部分能力都有着惊人的能量，起码我们能说，一个人只要能充分发挥出自己的某些能力，就能够成就任何愿望。大概每个人都想知道，要是这些能力被我们自如地运用，那又将会如何呢？

考察人类的历史，我们注意到，现在的人类有着和过去基本一致的价值和力量。所以我们就得出了这样一个论点，这种平凡的状态就是人类的宿命，永远无法改变。然而，我们要是把目光放到另外一些人身上，

VI

正能量

看到他们如何将更大的能力开掘出来，如何变得更富有智慧，我们就会彻底改变那个关于平凡的观点。那些人类中最优秀的个体所展现出来的人类的能力和优势，雄辩有力地向我们证明了——奇迹将不断从人类的手中涌现，人类的成就将比梦想更为宏阔。

对于人类思维和行动的新的科学观，现代人类学家的研究还不足 30 年时间，所以，就人类运用自己的能力和力量取得成就方面的论证，我们做得还不够全面。然而，仅仅在这么短的时间内，人们就发现了大量有力的证据，这些证据包括各种奇迹。运用自己的双手和能力，人类能够创造奇迹；运用这种能力，人们能够取得任何想要获得的成功；先辈们只能在想象中获得的价值、能量和能力，如今都已成为现实。在我们这个时代，已经看到了如此灿烂的曙光，那么我们可以想象，要是再过一个世纪，哪怕半个世纪，我们将人类所固有的这种无限可能性进一步运用并发展，那么，还有什么事情是人类做不到的呢？还有什么愿望是人类不敢想象的呢？

我们下面所要陈述的就是关于这方面的知识，我们不仅要人类身上那些伟大的无限可能性展示给大家，更会将运用这些能力的实际方法同诸位读者分享。有这样一个事实在几百年之前就被人们意识到了：人

VII

*Positive
Energy*

类有着比表面上展示出来的大得多的潜能。可是，对于这种伟大潜能的系统研究才刚刚开始不久，然而，关于如何全面而有效地将这些能力运用到日常实际生活当中，我们已经掌握了不少技巧和方法。

当然，因为我们所要论述的话题太过新颖而广阔，所以乍一看来，本书中的很多论点让人有信口开河之嫌，或感觉不太真实。然而，只要你认真阅读下去，对这些陈述的基础根据加以全面研究，就会认识到，本书中的观点不但并非信口开河或任意夸张，反之，这些观点曾经很多次被实践所验证。

当我们对人们的生活深入进行探索，去追问到底是什么伟大的事物蕴藏在人们平凡的生命能量和精神物质层面之下时，我们惊讶地认识到，上帝创造的最优秀的作品就是人类，任何语言都无法描述人类那精彩多姿的生活，哪怕所有的词汇加起来，也描述不了生活中的一个小小场景。此时此刻，为了表达我们的想法，我们搜肠刮肚地寻找最有说服力的形容词和最具有感染力的陈述，然而，一切都是徒劳无功，因为生活本身太过丰富。所以，我们可以说，一切有关人类潜能的描述都是蹩脚的。对于这一点，我们只能老老实实地承认，然而换一个角度来思考，我们要是不再去想着如何描述这种伟大的潜能，而是努力将自己的

VIII

正能量

潜能充分挖掘出来、运用到实际生活中——后一种做法，不是更为明智吗？

要是有人依旧让陈旧的观点捆绑住自己的思想，觉得人类的平凡和软弱是无法改变的，那他就是最不幸的人。让我们回顾人类的历史，看看在这些年中，有多少令人瞩目的成就出现在各个行业中！人类获得了多么伟大的进步！另外，他们或许还会忽略这一点，即人类身上有着无穷无尽的潜能，人类目前对自己能量的运用，就好像是在海边捡到一片贝壳，就以为贝壳是最好的，却没有发现眼前那浩瀚的大海。很明显，因为人类在对自身能力的发掘和运用这个领域下的工夫，远不如在其他领域那样大，如果我们能将精力集中到对那伟大潜能的发掘和利用上，那会获得怎样的结果呢？若果然如此，毋庸置疑，人类将获得有史以来最为伟大的进步，如诸神一般的男人和女人将出现在世界的各个角落，这壮观而意义重大的历史性一幕，将成为人类历史上最精彩的高潮。

就此问题，每个人都可以有自己的看法，然而所有人都应该形成一个共识，即哪怕我们更加乐观、更加富于激情地预测人类的未来，也无法想象到那时人类社会的成就和美好。笔者之所以写作本书，就是想尽己所能地鼓励大家对自身的伟大潜能加以发掘和运

用，使得那些研习这种技艺的人，能够更为成功、富有、幸福；而我们一直梦想中的、那诸神世界一般的更高级的人类民族，就要由那些掌握了这种技艺的人去创造、去探索、去开辟。

X

正能量

*Positive
Energy*

目 录 正能量

CONTENTS



作者自序·····	V
-----------	---

01 章 认识最高法则·····	001
02 章 如何掌控你的力量·····	010
03 章 发挥精神的作用·····	021
04 章 认识你的潜意识·····	037
05 章 让潜意识不再沉睡·····	046
06 章 如何训练客观思维·····	055
07 章 思想决定成败·····	073
08 章 改变你自己·····	083
09 章 用信心引导力量·····	093
10 章 欲望带来进步·····	099

II

正能量

11 章 全神贯注的力量	111
12 章 发展自己的意志力	120
13 章 让思想伟大起来	134
14 章 性格决定命运	144
15 章 怎样塑造自己的性格	152
16 章 你的力量无穷无尽	163
17 章 会说话才可能成功	178
18 章 放飞你的想象	191
19 章 打开潜能的闸门	202
20 章 生命中有着无尽的潜能	219

01 章 认识最高法则

你若是能将自身的伟大潜能充分发挥出来，你就能收获整个世界！

你的健康强健是上天赐予的，没有东西能够摧毁，
你的思维之湖如静水无波，没有任何事物能搅乱。

把你的健康、幸福和富裕，告诉每一个你所遇到的人。

让你的成功和富裕，感染身边的每一个朋友。

你要从光明的一面看待每一件事物，努力让梦想成为现实。

你的思想中只能存留最美好的东西，
你的奋斗只能朝向你最想达成的目标，
你的希望只能面对最美好的愿望。

为别人的成功而祈祷，虔诚就如同自己的成功一样。

为了自己美好的未来而勇往直前，

不再因曾经的错误而悔恨，让岁月蹉跎了年华。
为每一个生命送上你的微笑，
让你的心情充满甜甜的愉悦。
不要把精力放在对别人的说三道四上，
为了完善自己你要投入每一点时间。
用泰然替代忧虑，
用宽容替代狭隘，
用坚强替代恐惧；
面对不幸，我们微笑着说——来磨炼我吧，我不怕。
你要向全世界宣告：我是最优秀的，
你的行动和成功是最好的宣言，
冲着天空大声喊也让你的勇气更加充溢。
要有自信，你若能将自身的潜力完全发挥出来，
你就能收获整个世界！

1. 怎样将人类的力量唤醒呢？简而言之，就是要将人类真正的本质和人类所拥有的一切潜能都找到并挖掘出来，无论这些力量是积极抑或被动，已经显露抑或仍在隐藏。并且，我们还要学习如何利用这些力量，在我们的日常生活中实践它，这样，你就能让自己拥有更强的力量、更多的财富和更幸福的生活。

2. 我们必须要做到，那些人们不能理解的话、那

些人们在日常生活中无法做到的想法都不要提，才能达到最好的效果。我们非常想弄明白，有多少、多大的力量蕴藏在我们的精神和身体之内？我们也要弄明白，这些力量我们应该怎样应用？在现实生活中，结果是我们最为重视的，在没有看到实效之前，我们很难相信这种力量的存在和其功效。那种伟大的力量掩藏在深处，不会轻易对一个人展露。

3. 我们要是对这个问题进行深入研究，就会面临这样一个问题，即哪些力量蕴藏在我们身上，我们要怎么做才能利用它们？经过了艰苦而深入的研究，这样一个观点已经是毋庸置疑的了，即我们要是能够充分利用这些力量，就将无往而不利，我们的一切愿望就都能得以实现。也许有人觉得很难相信，然而当我们全面研究人的本质、认识到怎样使用这些力量之后，我们将对这一点深信不疑，事实上，它是宇宙中一个早已存在却一直不为人所知的秘密。

4. 我们并不是在痴人说梦，它是有着事实依据的。只要我们对每天的生活经验加以总结，只要我们对人类历史上的那些生命历程加以研究，这个观点就会牢不可破地树立在我们的脑海之中。我们要是有能力，为什么不让自己更为幸福、更为成功呢？

5. 这项研究的基础，会在我们对人类本质的全面

理解之中显现，因为要想了解并运用我们身上的神奇力量，首先要弄明白“我们是什么”。有无数种方法能探索人类本质，然而对我们目前的研究有实际价值的方法只有三种。其一，自我、意识和形态构成了人，这种分析虽然完整但也抽象，因而一般人难以理解。其二，身体、思维和灵魂组成了人。目前大部分人都接受这种观点，它较之于第一种观点更为简单。当然，虽然人们常常谈论这种观点，然而真正理解它的人却寥寥无几。事实上，最普遍的关于“身体、思维和灵魂组成了人”的看法被颠覆之后，这个观点的真正含义才会显现。其三，个体和个性组成了人，这种方法最为实用和简单，而我们此项研究的各个阶段也是由这种观点组成的。

6. 我们先要对与人的本质相关的各种观点进行简单研究，这样做会帮助我们更好地深入研究此项课题。实际上，对于每一种提及“自我”的关于人的本质的观点，都能够帮助我们深入地理解并更好地应用自身的力量。因为“自我”也即“本我”，它是人类身上第一性的东西，它造就了你的一切，包括人的个性、力量、成功或失败等等。

7. 一般人在进行“自我”这个词语时，常显得漫不经心，认为它不过是个无关紧要的问题。其实大谬

不然，因为整个人类系统的全面启动，有赖于“自我”发挥作用；我们生命中的一切都关涉到“自我”。并且，我们要知道，我们越是充分地认识到“自我”在我们身上的主导性作用，我们的意志力就会越强。

8. 所以，我们要搞清楚，我们所有的一切，包括一切感觉和想法，一切在个性和思维引导下的行动，都是紧密地联系着自我或者说“本我”的。可以说，你自己至高无上的所在就是你的“本我”，因此，在你的每个行动中找到自己的“本我”，是我们要做的第一步。不管在什么时候考虑或做什么事情，你就要告诉自己，之所以会想到或去做某件事情，其根源都在“本我”之上。总而言之，你要时刻意识到，你的“本我”主导着你的方方面面。

9. 你要默默地在心里确认，所谓的“本我”就是你自己，而且，你要能够做到，随时都能够调动“本我”成为你整个世界的统治者，将你看成最优秀的、超越一切的生命，也就是说，能够随时呼唤出那个最强大、最有意义的你。这一点也非常重要。如此一来，你就抵达了自己强大个性的顶峰，就能够完全主宰自己，就获得了全面的提升。经常这样练习，你就会发现，你能够完全掌控自己的命运，你能让自己的每个行动都变得完美而无可挑剔。我们可以用“我们生命的宝座”