

<<你的内在力量>>

图书基本信息

书名：<<你的内在力量>>

13位ISBN编号：9787507535860

10位ISBN编号：750753586X

出版时间：2011-11

出版语言：华文

作者：约翰·罗杰

页数：184

译者：徐冰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<你的内在力量>>

### 内容概要

创造你想要的东西，你需要的工具唾手可得，你最佳的资源和工具存在你的内心。本书帮助你发现你的潜意识和无意识的积极作用。你是一个充满力量的创造者，你会惊奇于可以利用和操作的创造工具远远不仅局限于能触及的现实世界——工具和方法更多存在于你的内在，它们会打造出你的非凡成就。为揭开自己意识中、潜意识中和下意识中具有力量的积极的应用，约翰·罗杰会带领你实践和发展启动内在成功机器的技巧、拓展你个人的力量，成就一个属于你的最佳的内在世界。

## <<你的内在力量>>

### 作者简介

约翰·罗杰 (John Roger)，世界知名教授与演说家，为许多生活在世界各地的人们带去人生的启迪。将近四十年的岁月中，他的智慧、幽默、知识及大爱，帮助无数人找到了内心深处的灵性，同时也帮助他们找到了健康、快乐与成功。

迄今为止，约翰·罗杰先生的两本著作，均登上《纽约时报》畅销书排行榜。作为一名享誉世界的知名教育家、演讲家，约翰·罗杰通过向人们传授内在心灵的智慧，不断地改变和完善人们的精神世界，成就卓越。

## <<你的内在力量>>

### 书籍目录

第一章 你的内在成功机制的力量

第二章 普遍思想的力量

第三章 你的思想的力量

第四章 你的潜意识的力量

第五章 你的无意识的力量

第六章 你的内在力量

## &lt;&lt;你的内在力量&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 你的内在成功机制的力量上帝是独一无二的。

智慧也是独一无二的，它是上帝的智慧；身体也是独一无二的，它是上帝的身体。

你是上帝的一部分，你便成了他精神能量的延伸。

为探查这一精神能量的所在，我们在此书中将其命名为“普遍思想”（Universal Mind）。

如果不喜欢我给予的这个称呼，你也可以称它为“潜意识思维”。

（只要让你所依据的参照点保持开放状态，使它能够接受来自不同角度的观点和处理问题的方式、方法，并使它自由徜徉在我所提供的信息之中，无论你怎么称呼上述精神能量，都不是问题。

）这种普遍思想总能以这样那样的方式，传递到你的身上。

你有能力通过显性思维（显意识）去接受它，和它合作。

利用普遍思想，你可以用它创造快乐，也可以用它制造悲哀。

你可以随意让它为你所用，达成目的。

普遍思想无所谓自己的模样，因为它在本质上就是无形而且无处不在的。

你想用多少普遍能量，就可以挑选多少尽情使用，你有选择的自由。

不过，但凡碰到这种情况，总会有个附加条件，那便是你必须为自己创造的东西负责，你必须为此时此刻负责。

这是我们的行为准则。

有时看着所造的东西，我们对自己说：“这只对今天发生意义，别去想明天的事啦！”

”因此，我们对待自身创造力的态度是极其随便的。

我们往往不会想到，总有一天，相对现在这一刻而言的“明天”最终会变成“现在”，从现在算起的一整年，最终也会变成“现在”。

现在即永恒。

你正在恒久的当下，运用着源源不断地朝你走来的各种能量，创造着你的生活，创造着你的现实。

这些能量种类繁多，其中有一种就存在于你自身，它就是--请原谅我的用词--迫切渴望获得成功的成功机制（Success Mechanism）。

成功机制真切地帮助你实现梦想，达成心愿。

倘若你能学会好好利用它，你就能轻而易举地取得成功。

不过，许多时候缺乏对成功过程的了解，是妨碍人们走向成功的障碍之一。

为有助于大家更好地理解这一概念，我们要将success视作一个由七个词的首字母构建而成的缩略词，逐一介绍与它们相关的某些观点和概念。

第一个字母S代表Sincerity，也就是“真诚”。

对于自己的目标，你必须心怀真诚。

这意味着你必须高度珍视诚实这一品质，不能胡乱地伤害他人或胡乱地利用他人，不能将你的利益建立在以他人为代价的基础之上，给他人带去伤害。

恰恰相反，你所从事的一切必须有益于别人。

此外，你也不能将自己的观念强加于人，迫使他们接受不喜欢的或无法赞同的观点。

相反，你要容许他人获得机会，凭借诚恳的态度去和你一样体会成功的滋味。

第二个字母U代表Understanding，也就是“理解”，要理解自己的奋斗目标。

对于自己所希望达成的目标，不但要持真诚的态度，而且要理解目标的内涵。

这种理解并非浅尝辄止的、表面的、肤浅的认识，而是指你对下列情况有着深刻而全面的把握：此目标是否切合实际；是否是自己真心想要达成的；目标的实现可以通过哪些途径；其过程可能会遇见什么样的阻力；目标被实现之时会呈现怎样的效果，有何意义；如此等等。

第三个字母C代表Courage，也就是“勇气”。

当你宣布自己想要达成某种目标并宣称已理解这一目标的深意时，你就得具备向该目标奋进的勇气了。

勇气是你向目标迈进的重要推动力，它意味着你预料到前方的道路未必平坦，但你能知难而上，无所

## &lt;&lt;你的内在力量&gt;&gt;

畏惧。

它是走向成功的必要因素之一。

第四字母C代表Charity，也就是“仁爱”。

目标的达成并非仅仅说明你达到了一个自私的终点，这个终点应该具有可以为世人所共享的仁爱品质。

众人都能分享因你的成功而带来的财富，这不一定是从经济角度而言的财富，它指的是为成功而奋斗的自觉意识所带来的精神财富。

就是说，你能通过自己的拼搏精神，感染一个又一个的同道中人，激励他们，以一颗积极上进的心为实现人生目标而付出努力。

第五字母E代表Enthusiasm，也就是“热诚”。

心怀热诚，全神贯注于你所设置的目标。

每当面对可能成为阻碍的事物时，你能从热诚这一精神法则中汲取力量，要么越过它，要么绕过它，要么俯首避过它，要么穿过它，不为这一阻力的狰狞面貌或强大气势所动，也不让它成为妨碍你视线的事物，尽其所能，将目标置于目力所及的范围之内，并使自己回到为之奋斗的道路上。

第六字母S代表Stability，也就是“稳固”。

在追求成功的过程中，你要沉稳。

你一旦宣布要做什么事情，就要恪守诺言，不能因为困难或者其他诱惑的缘故而放弃努力。

要持之以恒，直至目标达到预期的效果。

这将确保成功的稳固性。

最后的字母S代表Satisfaction，也就是“满足”。

实现了目标，你可以告诉自己：我成功了。

感到满足不一定就说明你感到自己变得完美了，也不一定表明你可以骄傲自大了。

不过这时，你的确可以长长地舒一口气，对自己说：“我把这事做成了，我对结果很满意。”

现在我可以运用从中学到的东西，去做其他事情了。

”满足感是对自己某个阶段取得的劳动结果的一种认可、一种评价，它并不意味着你因此而怀抱永久的成功，便可以停滞不前了。

在这种阶段性的感觉消退之后，人们还是要树立新的目标，奔赴新的征程。

让我们来看一个例子：我们知道，人们设计某些更为精密的导弹，其目的是为了击落其他导弹。

这类精密导弹具有一种特别的内置构件，可以在导弹偏离轨道时发出警告。

当导弹处于正常轨道时，这种内置的构件不一定会作出反应，导弹会径自发射，飞向既定目标。

但当它有所偏离之时，内置反馈构件便会提醒道：“向右侧略微移动”。

这种提醒叫做负反馈（Negative Feedback）。

负反馈会连续产生，作出警示，直到导弹重新瞄准预设的目标。

当目标被准确无误地锁定即将被击中时，内置反馈构件中确保瞄准的功能便会关闭，随着导弹即将击中目标，其他系统开始启动。

我们的体内也具有这样的导向系统，它确保我们始终瞄准自己所建立的目标，时时刻刻走在精神的正轨上。

内在机制构造与我在前面描述的导弹系统是非常相像的，这里的负反馈概念与前面所讲的精密导弹的制导过程也是惊人地相似。

比如说，假如明天有一场考试，而今晚你还去看电影，那么负反馈功能就会启动。

也许你会感到肠胃开始收紧，或是背部开始出现压迫感；也许你的情绪会变得内疚、紧张。

总之，你会出现某种程度的不适感。

这种时候，人们常会说：“真可怕啊！”

”不过，大多数人往往会在事后这样说：“上帝，请明示我该怎么做吧！”

我把事情搞砸了。

如果当时我能得到指引，及时纠正自己的行为，避免那种糟糕的后果，那我现在该有多么快乐啊！”

”从某个角度而言，上帝就在导向系统之中，而你体内就有这种导向系统。

## &lt;&lt;你的内在力量&gt;&gt;

它是天生的。

它对你的唯一要求就是，你必须尽可能清醒地认识到会产生什么样的负反馈，然后调动意识，修正射向目标的轨道。

当决定即将形成，或者选择马上就要作出时，你可以让自己心无杂念，全神贯注于这一问题。

假想自己要作某个决定，想象这个决定会带来何种结果，将自己投入所设想的情境中加以感觉。

如果发觉存在负反馈的可能，你就要适当调整航向。

再假想作出另一种选择，重复上述环节，观察第二种决定在逻辑上将你引向何处。

诚然，你的心理假设未必百发百中，谁都不具备料事如神的神奇能力，但你的预测与真实的结果肯定八九不离十。

只要稍做实践，就会得到准确答案。

这么做非常有助于你把握事态发展的可能性。

当你发现所作的决定中不存在负反馈，整个过程感觉十分顺畅时，这个决定很可能就是适合你的。

它不涉及任何抵触的情绪，清楚明了。

这时，你就应该勇往直前。

或许你会说：“我觉得某一问题原来比较清楚，现在反倒令我一头雾水了。”

要知道，这种感觉很正常，因为负反馈体系是复杂、微妙、变化多端的。

你与环境之间的关系在婴幼儿时期就被编码到了你的体内，在成长的过程中，你把有些程序忘了。

但是，作为自动化过程的这套编码系统依然完好无缺，比如伸手取物，比如不假思索说出一个词或一句话，这些行为都是后天习得的反应，它们像电脑程序一样被编进了你的身体，一旦被激活，便会作出一系列常规反应。

我们对于这些反应早就烂熟于心，渐渐地，我们开始因为习惯它们而对它们采取熟视无睹的态度，在显意识里似乎将它们的存在忘记了。

这或许就是上述“起先清楚，之后糊涂”的原因。

要特别注意这些反应的趋势，要有辨别能力，能区分哪些趋向是你有意让它们达到的，哪些则属于自动反应。

有时，你会发现新的方向并且重新调整你的导向体系，使各种反应在你所希望经历的过程中显得更加平衡。

这一反应就不属于前面所谈的自动的或常规的反应了。

人类有着非常坚固的意识结构，从而得以忍受高强度的痛苦和压力，甚至折磨--无论是肉体的、情感的、精神的，还是其他方面的痛苦，你都能长期忍受并逐渐习惯它们的困扰。

要知道，一条充满苦楚的道路，特别是你已然习惯的苦楚的道路是几乎没有阻力的，因此你可以顺着它走上很长时间。

或许你能在行走过程中感觉到来自负反馈系统的警告，但是由于自己早已适应了那种效果，你对它不予理睬。

当这些负反馈积聚到一触即发的程度时，你也许还会说：“可我没有收到任何不良的反馈呀。”

如果你多花些时间仔细留意，不难觉察出负反馈其实早已出现了，早已向你发出了警告，遗憾的是，你当时把这些信号忽视了。

有时候人们过于依赖环境，以至于不再拥有觉察能力。

从某种角度而言，这就意味着你在思想上变得没有甄别力开始盲目地接受一切。

星期一你答应要和某人在星期五见面，随着约定的日子越来越近，你开始对见面的安排产生说不清楚的不适感。

由于约会早就定好，你便采取忍受这一安排的态度，不愿作出努力去调整这项约定。

可是一见到那个人，你就觉得时间上好像不太对劲。

你会想：“为什么我没有取消这场约会，重新找个更好的时间与他（或她）见面呢？”

有趣的是，由于人类的精神结构有许多共同之处，这位前来赴约的人也有着同样的感受，只是像你一样，他（或她）没有把这种情绪表露出来。

一般来说，内心充满了成功机制，生活就会更加美好，因为成功机制能给你反馈信息，帮助你及时发

## &lt;&lt;你的内在力量&gt;&gt;

现问题，扫清奋斗路上的种种障碍。

一旦你遵从它去行动、去处事，那么它的反馈系统便会磨练得更加敏锐、更加精准。

如果你想娴熟地控制局面，学会更好地振作精神，也就是说如果你希望成为方向明确的人，而不是那种为人左右的、一被“发射”便心怀必定命中目标的愿望者的话，你就得定期检查自己的负反馈系统了。

负反馈系统是如何运作的呢？

有时它来自别人对你作出的回应：对方的一次扬眉，对你说某句话时稍稍眯一下眼睛，这些反应都可能说明你得小心，你所说的或许正令他们心生不快，也许你正在引发一场将会伤害双方感情的争论。因此，当你发现对方的眼皮末端上扬时，要提醒自己，它是在作出警告，此时无论你在发表何种观点都请稍稍收敛，换个话题缓和一下气氛，再继续讨论吧。

你也尽可以将皮球抛给对方，比如这样说：“对这件事，你是怎么想的？”

我恐怕刚才没有把你的意见听清楚。

”你这样做，就为对方提供了一个表述观点的机会。

他不会再感觉到你咄咄逼人，给他施加任何压力。

随后，你也可以陈述自己对同一问题的看法，这样的陈述就不会引起一场争论，因为它成了一种意见的对等交换，成了沟通。

如果你们的交谈又一次出现某些微妙的紧张势态，如果你感觉对方的情绪又开始紧张，那就不妨再做些让步。

你可以说：“我不能确信自己是否听懂了你的意思。

能否请你换种方式再说明一下，或者能否请你就刚才的观点进一步地、耐心地解释一下。

”这才是沟通，而且效果显著。

你虽然不一定会接受对方的观点，但是你及时表达了愿意侧耳聆听的态度，真诚地将时间让给对方表述见解，这样做让他（或她）感觉到你们的交谈是建立在公平、友善和相互尊重的基础上，因此他（或她）也会调整情绪。

由此可见，人们有时确实会通过回应作出负面反馈，你则可以通过积极利用对方的负面反馈，使双方更具尊严感，使沟通变得更富成效。

有时，负面反馈会来得莫名其妙，你简直不知道它因何而起，这令人非常气恼。

你也许会说：“我可真要大发无名之火啦！”

而这或许正意味着成功机制在提醒你，你得从所处的环境中退出一段时间，回到自身的内部，好好进行反省，重新寻回你的积极平衡。

也许你会想去另一个房间，关上门，独自在那里待上一段时间，对自己原先的目标进行一番周密而详细的审视，然后对它们重新定位。

或许你愿意花些时间，分析那种无名之火究竟从何而来，看看自己能否通过回顾前几分钟或前几小时内发生的事情，找出导致上述情绪的源头，明确偏离既定轨道的言行举止。

比方说，假使十分钟以前你还感到内心无碍、神清气爽，然后你的朋友苏希进来了，你莫名地产生一种要发“无名火”的感觉。

那么，你的这种情绪可能正是由她而起。

也许它本来藏在你的内心，处于未激活状态，但苏希充当了引爆器，无意间启动了它的程序，作为反应，你的情绪便爆发了。

如果你对此不能确定，有一种方法可以帮助你检查自己的判断是否准确，那便是直接问苏希：“你刚才进来时，有没有带着对其他事情恼怒的情绪呢？”

”如果她告诉你自己刚才与老板吵了一架，现在对那家伙还耿耿于怀呢！

那么你就知道自己的火气究竟是从何而来了。

如果她说：“没有啊，我很开心。”

”那你就得深刻地进行自我反省，寻找愤怒的根源。

你完全可以非常有效地运用自己的负反馈系统。

只要对它的运作保持高度的敏感，便能察觉出点点滴滴的气恼情绪是如何产生的。

## &lt;&lt;你的内在力量&gt;&gt;

如果你能花时间面对这些波动，并且及时采取措施消除相关诱因，你就会将麻烦扼杀在摇篮之中，使它没有发展的机会。

尽管说人们必须通过严密观察才能捕捉到负反馈的信号，但是倘若你能时刻提防，对付它也不是一件难事。

只要在解读问题时正中目标，你就会感到心情舒畅。

当有小麻烦出现时，这表明你的反馈机制在提醒你了：小心，你的行为与既定目标不一致了，负反馈机制正在帮你更加清醒地留意自己与他人的关系。

对于负反馈，你要敞开心扉，敢于面对，这样就能从容地应对别人，把握好奋斗的方向。

很多种态度都可能成为你精神发展的障碍，其中之一是当你说这些话的时候：“我是正确的，有错的是他们。”

“他们”指的是你的配偶、你的老板、你的父母、你的子女或任何其他人。

当你眼睛里只看得到别人的缺点而完全看不到自己的不足时，你就让自己站在了一个极端的位置。

从某种角度而言，你已关闭了与别人进行沟通的大门，在观察外界的方法上戴上了一层主观性极为强烈的面纱。

这种固执、傲慢、完全沉醉于自我的态度显然很快就会被“他们”察觉，使得“他们”无法与你有效地进行交流。

这种情况可能会发展到极其微妙的境地，进而影响到你生活的方方面面，对你要做的事造成各种各样的障碍。

听讲座的时候，你可曾这样想过：“呀，真希望我的丈夫（或妻子）能听到这些话。”

这讲座不正是为他（或她）开的嘛！

”这个例子与前面我们谈及的问题十分相像。

你这样说，可见在你眼里，自己就是个完美无缺的人，而这场讲座针对的对象恰恰就是你自身。

只是你太过于关注他人的缺点，而忽略了反馈机制发出的警告，这个警告正在提醒你：不要只看到别人的缺点，而看不见自己的薄弱之处。

有一种方法能够帮助你更好地调节内心及平衡系统的关系。

最初，适应这个过程需要一段时间，随着你的把握能力日益加强，它会变得非常高效。

你可以腾出某一固定时间来重新评估自己在上一星期的言行举止。

比如，你可以选择星期日的晚上，在工作和日常生活的节奏舒缓下来之后，找一个不被人干扰的安静地方，放松心情，先在脑中回顾上星期日的情况，再审视一周内发生的事情。

不要遗漏，要非常注意事件的各个细节（比较好的方法是使用一本心灵笔记本），开始反省七天来的点点滴滴，仔细检查自己在哪些方面作了出格的反应，那些不当的行为是针对谁的，它们是在什么样的情况下出现的，以及这些偏差是否已经自行解决了。

（如果你选择每日而不是每周进行同样的反省，效果会非常显著。

）刚才我说过，要把定期的自我检查进行好，是需要不断适应的。

起初你最可能出现自欺欺人的心理。

比如你会想起某一场景，然后立刻作出判断：唉，那件事都是他们的错，反正它也没那么重要。

这样暗示自己之后，你就继续做其他的事情。

如果你发觉自己有意在回避审视某一事情的情况，这很可能表明事情发生时的情况并不明朗。

倘若你故意不考虑某个行为，后来却发现自己总是会反复想到它，对它无法释怀，那么这一行为发生时的实际情况大概真的不清楚。

这时你就要留心了，因为无法理清的记忆，如果得不到及时的处理，会成为你长期的心结。

相反，如果你对情况了如指掌，只是兴许在显意识里已经将它忘记，或是它在不经意间自己显现出来供你检查，过程往往就不会浪费你太多的精力和时间。

每当想起某件事情时，你会感觉到一股能量，这时，你最好仔细检查一下，回想每个星期、每一天都发生了哪些具体事件。

如果还有遗留的矛盾，要尽可能把它解决好。

否则，你显意识的较低层面会因那些相互干扰的冲突模式而不断感到困扰。

## &lt;&lt;你的内在力量&gt;&gt;

为消除困扰，你花费精力，试图以其他方式理清头绪，这就会使你的能量分散。

你应该先把那些模糊不清、难以分辨的模式区分清楚，也就是说，当你的显意识中不存在悬而未决的矛盾和问题之后，你的注意力将达到最为集中的状态，你也将体会到一种感觉，那是一种富有创造性的、充满活力的能量在身体里畅行无阻的感觉。

要解决或理清某种情况，有多种方法可以遵循。

如果你愿意遵循的话，最佳办法是直接去找那位和你共同经历了矛盾的人，有意识地、积极主动地澄清纠结所在。

而这样做很容易。

你可以对他（或她）说：“还记得我们前一天的谈话吗？”

我后来又想了下，可是不大记得我们究竟谈到哪里了，你能对我再说一次吗？

”对方或许会说：“噢，关于那个问题呀，经过认真思考后，我真的已经理解你的观点了。”

”你可以亲切地答道：“这样很好。”

对于你当时的立场，我也完全能够理解。

”由此，双方本来产生的紧张关系反过来变成了彼此间的融洽和尊重。

你也能将显意识里积聚的所有压力发泄掉，感到如释重负。

考试时，经常会出现考生答题时自我感觉良好，最终的得分却全然出乎意料的情况。

如果你认为评分有失公允，自己得到的分数不应该那么低，你只将怨气淤积在心中，而害怕去找老师询问判分依据。

如果一味生闷气，你将会阻断自己与老师之间的能量流动过程，也会令你今后更难获得机会去争取理想的成绩。

因为你不让老师知道真实的内心想法，他（或她）就无法帮助你。

而你呢，也将永远把握不准老师在设计考卷时对于学生的要求和期望。

你应该去找老师谈谈判分的问题，告诉他（或她），自己对评分有何感想，并且说明自己对卷面情况的判断是怎样的。

老师不会因此更改判给你的成绩，相反，他（或她）会向你解释评分的标准，以及为你的试卷判分的依据。

你要向老师了解，今后该如何做才能得到更好的成绩，请老师帮助你取得进步。

这种沟通应该是非常坦率的。

这样，老师就知道你的基础处于什么水平，你也可以更加清楚地知道他（或她）对你的期望值有多高。

那么，你今后的学习方向就会变得非常明确。

刚开始反省每周经历过的事情时，你可能要花很多时间与人交谈，搞清楚当时的情景，使自己在显意识层面得到宽慰。

能这样做是很好的，这些时间也是该花的。

诚实地告诉别人他的错误之处在哪里，这对你也许是一件轻而易举的事，然而，自己告诉自己哪方面做错了，却可能会有内心受到刺痛的感觉。

要直面自己的问题，有时需要足够的勇气和胆识。

由于你能继续坦诚地面对这些情况，慢慢地，你就会捕捉到自己可能出差错前的预兆，使差错不至于变成现实。

当发现自己做错了，要直接去找相关人士进行沟通。

比方说，如果本周你已向妈妈道过五次歉，而这时你又开始说一些本不应该说的话，那么你的负反馈系统便会警告你，现在又该去找她道歉了。

如此反复多次，你便不会再对妈妈出言不逊了。

你会发现，如果管好自己的嘴巴，不信口雌黄，就能避免很多麻烦。

很多问题都是因为说话不当而引起的。

要记住紧张局面出现时你的负反馈系统是怎样的状况，以便下次能较快地把它识别出来。

或许你的下颌在张开之前会出现紧迫感，或许你的胃里会突然感到一阵翻动，或许你的心跳开始有一

## &lt;&lt;你的内在力量&gt;&gt;

点加速。

这些都是信号，你要密切留意。

它们如同警示灯，提醒你前方有危险。

当信号闪烁时，你得暂停、反省，理性地分析自己身处的状况。

然后，不要轻易做出反应，而是应该为自己定准方向。

这样你也许会向对方说：“我们是否可以稍后再谈这件事？”

现在我真的该动身了。

”或者，你也可以让对方的观点成为“正确的”一方。

这样你可以镇静地说：“你提出了一种很有趣的看法。”

”然后就此放手，不再纠结。

由此可见，你完全可以作出各种选择，应对这种情况。

如果你没有机会直接去找对方澄清事实，也可以通过反省自身来重获心理的平衡。

倘若这一心理失调是你自己制造出来的，解决它的一种方法就是有意识地原谅自己的过错。

向对方传递你的爱和意识的“灵光”（Light），同时将这些爱和“灵光”也送给你自己，宽恕自己的行为过失。

如果你坚信这种不平衡是对方一手造成的，那就原谅他，把自己从痛苦、气愤或者其他任何令你一直无法释然的情绪中解脱出来。

不要纠结其中，要学会放手。

解除心理失调痛苦的方法之一，便是通过创造性想象（Creative Thinking）去改变你看待事物的视角。

如果某件事最终以对方说出的尖刻的话语收场，从而极大地伤害了你的感情，那么你试着想想：如果当时双方用的是相互敬爱之语，它的结果就会大不一样。

这时，你可以在脑中想象自己看到对方时心情愉悦、充满欢喜的样子，这样伤痛就会自然愈合了。

我这么建议，并不意味着实行心理调节是一件容易做好的事。

有一部分痛苦会留在你的心里很久，挥之不去，因为你存在于最底端的自我层面[1]会锁定这一心理创伤，而且会不停地为你重现当时导致那种痛楚的场景。

如果你能成功地改变那些影像，那么自我的最底层便会渐渐接受新意向，从而感到轻松自在。

它会释放出积压在里面的伤痛，这样一来，你就会将相关不愉快的事情抛诸脑后。

转变自己因某个事件而产生的不良意向，需要一定的时间去反复实践，去适应多次见到痛苦场面的情况，方能产生效果。

不过，千万不能气馁，一定要坚持尝试，因为它可以成为极妙的方法，有助于你将各种情感障碍从意识的底层释放出来。

只要有意识地、高度负责地持续评估自己的言行举止，利用必要的时间和精力调节好失衡的情况，你将发现生活会日渐变得顺畅，你将因此而获得更加充裕、更加丰富的时间，置身于更大程度的自由意识之中，你也将拥有朝着积极方向前进的巨大能量，帮助自己完成更为艰巨的任务，取得更多的成就。

阻碍你获得成功的最大羁绊，往往在于目标不切实际。

我们人类是以目标为动力的动物。

当目标不够明确时，我们常会变得很茫然，产生一种有劲却不知道往哪个方向使的感觉。

令一个人情绪低落的原因往往是他有了这样的想法--“我想去某个地方，但却不知道它在哪里。”

我想做某件事，但我只知道它与我手头的活儿毫无干系。

我不清楚自己究竟要做什么，如果我的困惑让你感到大惑不解，那么我也无能为力，因为我自己也正为这一点而烦恼着呢。

”当人们这样告诉我的时候，我常说：“你得找个目标。”

”他们的回答经常是：“我知道，我知道自己没有目标。”

可是该如何树立目标呢？

”我问他们，平时他们有什么心愿，做怎样的白日梦，常幻想自己扮演何种角色，可是到头来他们还是会说：“我也不知道。”

## &lt;&lt;你的内在力量&gt;&gt;

”其实，每个人都有过迷茫的时候。

关键在于你要有鉴别力，能够将短期目标和长期目标区分开来，分清在当前情况下孰轻孰重。

你的沮丧以及不满的情绪，在很大程度上是因为缺乏长期目标而造成的。

如果尚未确立长期目标，而且对于那一领域还未理出头绪时，那就应该先把精力集中于实现短期目标，然后再从这个基础逐渐向成功的方向迈进。

关于树立短期目标，有哪些例子可供参考呢？

短期目标可谓多种多样，它们可以是洗涤衣服、为明天的工作做好准备、出去采购物品、储备好可供自己和家人享用的新鲜食品、决定连续学习三个小时然后再稍做休息。

这些事情都可以成为目标。

不要以为这些是无足轻重的日常例事，不要因为它们微不足道，让你做起来得心应手、不费吹灰之力，便认为它们是没有意义和价值的东西，那就大错特错了。

你得“意识到”它们就是很好的短期目标。

要是你说不知道自己正在做什么事，你就把自身给阻断了。

其实，对于所做的事情你心知肚明，只是还不能识别出它的性质而已。

目标只对你产生意义，对他人则不必如此。

它可以简单明了，当你分析它的实质时，它能给你带来快乐、满足以及成就感。

无论你是实现小目标还是大目标，成功的过程都是一样的。

你可以通过反复实践，使自己先在获得小小成功方面变得驾轻就熟，然后把成功机制转向更高远的方向，加以努力。

有些女性一想到自己扮演的是家庭主妇的角色就感到情绪低落，郁郁寡欢。

她们没有认识到，自己所做的家务活本身就是各种很有价值的目标。

她们的观念被事实遮蔽了，或者说她们受到了社会上一些偏见的影响。

把屋子收拾干净，把晚饭端上餐桌，类似这样的目标和卖出价值十万美金的广告产品，结果是同样坚实有效的。

二者之间，只有内容不同，在目标实现的过程及其本质方面，它们都是一样的。

只是人们戴上了有色眼镜，用金钱、名利这些东西去衡量事情的价值，才使后一种成功看起来比前一种显得更加重要。

他们不知道，真正的成功与这些光鲜的标准之间的联系未必总是成正比的，成功在根本上应该是指正确目标的实现。

有个故事，说的是一个失去二十万美金后彻底破产的人。

他向朋友说道：“我完蛋了，破产了，真丢脸。”

”对此，他的朋友有着不同意见，答道：“嗯，我完全理解你现在处于破产境地的心情。

破产是个不争的事实，但是光凭这个事实就说自己完蛋或感到丢脸，这只是你的一己之见罢了。

”这种只看到自己“完蛋”的观察方式，抹杀了各种导致你失败的借口，于是你不会去进行自我检查和自我反省，寻找导致自己最终破产的原因。

但是如果你能及时转变态度，从哀叹中振作起来，重新审视那个问题，结果就会大不相同。

在我们这个例子中，那位破财者后来仔细分析了自己的问题，改行做一项截然不同的生意。

在此过程中，他从上一次失败的经历中吸取教训，结果赚到的钱比以前任何时候都要多，而且这份工作带给他的快乐也是前所未有的。

可见，当人们遭受挫折、牢骚满腹的时候，不妨静下来反思一下，多数情况之下我们会发现，其实问题根本就不在于发生了什么，而在于你对发生的事情持什么样的看法。

人们对我说：“约翰，我好孤单呀，该怎么办呢？”

”我说：“跟我说说具体情况，你的现实生活是怎样的？”

”他们说：“早上我出门去上班，在单位安分守己尽心做好工作，不给任何人添麻烦，也没有人来烦我、给我找茬。

下班回家，踏进我的公寓我为自己做晚饭，然后独自一人坐着看电视。

每天如此，我就是觉得太孤独了。

## &lt;&lt;你的内在力量&gt;&gt;

”我说：“然后呢？”

请你从这一点开始继续讲下去。

”他们会说：“第二天我又去上班……”我说：“这些我都知道了。

从实际情况来看，你确实独自一人生活。

正是出于你对单身生活的个人理解，才使你用了'孤独'一词。

不过反过来想想，如果你的公寓里住了四个人，你可能还是会感到'孤独'。

”你可以说自己无依无靠，虽然这是事实，可是一个人的时候也可以很快乐，也依旧可以体会到成功的滋味。

“独居”与“孤独”这两个概念之间并不存在因果关系，是人们的主观态度，才硬把它们捆绑到了一起。

要取得成功，你得使用创造性想象力。

在自身的思想剧院(Theatre of Your Mind)里，你可以将成功的场面投射到大脑里的屏幕上。

比如，设想自己走在大街上，周围人头攒动，当你的意识沿着这条大街前行的时候，你可能会陷入某一困难的境地。

这时，既不要后退也不要自寻压力，想象自己就在原地站着不动。

然后，你会看到自己从容地处理好相关的情况。

积极思维所形成的意向会经由显意识传达给你，并开始在你的那一心理停顿点帮你清除压力。

你可能得在那儿被卡上许久，甚至可能得好几次重复这样的步骤。

在转变的过程中，你也许要花好多年持续进行这样的调节，才能最终找到方法和出口，摆脱束缚，顺着那条道路继续前进。

在大脑里，你行走在人群之中，如果你希望自己的行为以及人际关系不受恐惧心理的影响，如果你希望孤独感或无助感不再前来困扰你，就可以想象自己被一道白光包围其间。

要将这幅画面设想为最完美的圣诞节氛围，或者复活节精神，或者任何对你具有吸引力的东西一样美好，让那种美感、那种爱意始终围绕着你。

在思想剧院里，让人们靠近你，与你交谈，向你微笑。

更为重要的是，要想象你也对他们报以微笑。

由于你曾经对自己说过了很多次的谎言，你可能会认为刚才我说的大概又是一个谎言，又是一种背叛或失望。

这说明，你心中被出卖过的那一部分尚未作好与你合作的准备。

不过，只要你尝试运用前面所建议的想象策略，反复多次以后，那个被出卖过的你便会开始严肃对待这个问题，从那时起，你整体的精神面貌将发生改变。

你也许会疑惑：难道我是在向你做催眠术吗？

事实并非如此，因为你在阅读我写的这些文字的时候，你并没有睡着。

进行创造性想象其实就是一种强烈暗示。

通过执行它，你在暗示自己作出某一种积极的选择。

这种方法也是我们所说的可能性思考(Possibility Thinking)，你正在意识到，那些不适合自己的行为模式是可以通过主观意志而发生改变的。

这里涉及的主要问题是：如何把你一直持有偏见、不愿接受从而成为前进阻力的影像替换掉。

改变疑惑的心理，给自己极大的自由度和选择空间，坚信自己无所不能，可以自如地应对一切，这些就是通往成功的道路。

你还可以利用思想剧院清除心理疾病或者精神疾病。

想象自己身体里的这一疾病正在开始好转，或许你会说：“我不知道健康的肝脏看上去是怎样的，该怎么去想象它好转时的样子呢？”

”如果你缺乏这方面的知识，你可以去找一本相关的书认真阅读来帮助你继续发挥想象。

这一过程比做白日梦要有效得多，因为它更加活跃，而且在显意识中你努力的方向感会显得更为明确、更为纯粹。

这个过程中，你要有意地去想象希望发生什么样的变化，然后踏进现实世界去实现它，使外部现实与

## &lt;&lt;你的内在力量&gt;&gt;

你在内心看到的景象达成一致。

许多人害怕在成功的路途中会接连遭遇失败，这简直令人难以置信，却又是真真切切地发生在我们日常生活中的事情。

这些人在工作中可能是因表现突出而被提升到很高的职位。

他们勤勤恳恳，不断获得成功，完全可能被晋升到高层。

然而有一天，他们忽然辞职，或是发现自己被炒鱿鱼，或是公司突然倒闭了。

总之，发生了某件事情，使得他们从成功人士的高处跌落下来，从此精神崩溃，一蹶不振。

他们往往大惑不解：凭借自己出色的工作能力，怎么会落到如此悲惨的境地？

其实，当他们全力投入工作的时候，恰好忽视了负反馈系统所发出的警告，而不能及时地对自己、对环境作出正确评估，从而失去了作出调整的机会。

可见，他们之所以会经历落差如此悬殊的情感波折，是因为他们没有作好如何应对成功意识的心理准备。

不过，成功是上帝赋予每个人的财富。

无论做什么事，我们都可能获得成功。

人们或许会问：“我们两个人怎么可能在同一个领域获得成功呢？”

”答案其实很简单。

其中的一位可能在纽约得到成功，另一位获得成功的地方则可以是在加利福尼亚。

那么，全球四十亿人都可能取得成功吗？

当然可以，每个人凭借自己独特的方式都可以飞黄腾达。

倘若四十亿人都能成功，那么这个星球就会变成人间天堂，我们也就生活在伊甸园之中了。

各个时代的伟大先知--无论是启蒙者、救世者或是神的化身--都已积极表达了这样的观点，那便是，我们人类有能力预见自己的神圣之处，并得到灵魂的升华。

令人感到奇怪的是，正是这些敢于站出来揭示达到崇高秘诀的人，正是这些激励他人以无限热爱和善良对待世界的人，却被世人贴上了“魔鬼代言人”的恶名。

同样令人感到奇怪的是，竟然还有人指责他们意在谋求金钱、利用百姓、企图篡权。

出于恐惧，人们将这些伟大的领袖杀死，然后再向上帝寻求帮助，他们祈祷说：“主啊，请派一位救世主来吧。”

让我们中间出现一位能够开导我、提升我的先知或宗师吧！

”真是奇怪，当那些智者所提出的高瞻远瞩的见解与社会主流的价值观不相一致的时候，人们往往先不去认真分析他们的观点和立场是否有道理，而是先做出维护主流思想的姿态，质疑一切与其不相符的论述，甚至会视那些智者为异端。

为智者贴上各种骂名，这其实反映了人们盲目排斥一切的态度，掩盖了他们害怕接受新事物、不愿调整行为模式去追寻更高级的成功心理。

其实，上帝一直在向你派去众多的先知和宗师，还有许多能给你带去神谕和帮助的人。

想想你的配偶，想想你的子女。

他们就是你通过祈祷而得到的来自上帝的一部分回应，他们就是上帝派给你的精神大师。

针对你的祷告，上帝所给出的回答一直在源源不断地传递给你。

或许你在祈祷，希望得到一份更好的工作，可是没多久你的老板把你解聘了。

你会说：“噢，上帝，我该如何是好？”

为何我的祈祷非但没有发生效应，还夺走了我现在的工作？”

”其实上帝的意思是，如果你还做着手头的这份工作，就不可能有机会得到更好的。

现在你终于自由了，可以去寻找真正想做的事了。

你可以做个小测试。

花上几分钟时间，给自己起草一个讣告。

倘若你马上就要离世，你会怎样把自己告诉给世人？

能否写下一些令后人精神振奋的话语？

你会不会想这么写：“我在世时有三部车子，一条渔船，一幢供避暑的别墅，以及两万美金的银行存

## <<你的内在力量>>

款。

”或者这样写：“我在世时实现了人生的梦想。

”或是：“我在世时使得街巷邻里变得更加和谐美好。

”或是：“我真心热爱我的邻居们。

”或是：“我深爱家人，在世时以诚挚之爱养育了我的子女们。

”如果你让你给自己写讣告，你会写点什么？

你会因此而感到自豪吗？

这种测试非常有趣，因为从中你能得到深刻的启示，了解自己现在身处何处，又将何去何从。

当你设定好了目标--无论是短期目标还是长期目标--都要假想自己达到了预期的效果。

要运用你的创造性想象，去思想剧院预见自己实现了该目标。

这种方法将很好地激励你内在的成功机制，帮助启动你的心灵之泵。

要始终将自己获得成功时达到完美境界的景象置于眼前，不断朝它奋进。

慢慢地，每一步该如何走就会变得清晰起来。

你所要做的，就是把圆满的、成功的意向时刻作为前行的方向，然后朝着下一个逐渐显现的目标迈进

。

这就是活在当下的意义，这也便是成功的内涵。

有关本章的策略与技巧你的内在反馈体系选个固定时间，比方说，可以选定在星期日的晚上。

找个安静、舒适而且不受干扰的地方。

回想一下：从上周日起，这一星期之内都发生过哪些事情？

你的回顾要非常详细，非常具体，尽可能做到没有遗漏。

审视自己的言行举止是否出现过不一致的情况，如果确实出现过，那么自己是对谁表现出了不当的行为？

当时的具体情况如何？

以及这一问题是否自行得到了解决？

（这一策略如果每日实践，也会非常奏效。

）如果可能，直接去找相关的那个人，与他（或她）重新沟通，使你们的关系回到共同和谐、相互敬重的状态。

对于所作的任何错误判断，要持自我宽恕的态度。

不要纠结，要学会释怀。

运用你的创造性想象力，尝试改变你观察事物的角度。

几点关键之处我们可以预见自己内心的神性和崇高之处。

成功是上帝赋予每个人的财富。

激励自己的话成功是我的财富。

我把目标设置在有助于提高自己的各个领域，在实现目标的过程中，我也时刻注意提升自己。

我是神圣的。

我在调动一切资源，提高自己的道德水平。

我开始越来越关注内在反馈体系，并通过它去振作自己和他人的精神。

对于所做的错误判断，我能不断地宽恕自己。

我喜爱并能接受自己。

## <<你的内在力量>>

### 媒体关注与评论

- 1.全球一百位名人推荐，奉为“信仰与相伴一生”的身心修行书！
- 2.连续45周荣登《纽约时报》、《洛杉矶时报》、《华尔街时报》畅销书排行榜NO.1
- 3.西方各大主流媒体力荐，知名出版人、媒体人一致推举——近半个世纪以来，这本书释放的能量彻底征服了所有人！
- 4.《纽约时报》畅销作家约翰·罗杰近四十年的研究心得与演讲成果，历经40个国家，100所大学，5000次演讲，超过600,000人深受影响与启发！

## <<你的内在力量>>

### 编辑推荐

《你的内在力量》编辑推荐：全球一百位最有影响力的名人奉为“信仰与相伴一生”的身心修行书！  
连续45周荣登《纽约时报》、《洛杉矶时报》、《华尔街时报》畅销书排行榜NO.1！

40个国家，5000次演讲，600,000人深受影响与启发！

一本激发你的潜能、开拓你的智慧、启迪你的身心、完善你的人生、创造你的世界的身心修行书——  
你的身体内部蛰伏着六种不可预知的力量，你需要用心发现、感知与提炼，彻底改变你的人生！

<<你的内在力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>