第一图书网, tushu007.com

# <<这辈子你能活得更好>>

## 图书基本信息

## 前言

这是一本曾经让数百万人得到鼓舞和改变的书，这是一本一直畅销不衰的经典作品，现在它摆在您的面前。
我想，您一样会从中受到启发，并使您的事业和生活驶向胜利的航道。
　我第一次踏上美国的国土时是在1966年，我是来读大学的。
当我孤身一人来到这个遍布机遇的国度时，囊中空空，英语也说得结结巴巴。
那时，我想到生存问题，想到学费怎么交，感觉自己的境况艰难极了。
就这样，我有了畏缩的心思。
　可是，小时候母亲告诉我的话在耳边响起：“要是希望成为伟人，就要和伟大的人在一起。”她是想告诉我，你要是希望得到快乐，就必须经常接触快乐的人；你要是想得到成功，就要时常在成功的人旁边；你要是想将自身才能激发出来，接触的人就要是那些思想积极而伟大的人。
当然，高水平的书本知识也是要学习的。
　我决定按照母亲的话行事。
为了学习怎样获得成功，我到处找寻可以启发我对成功真谛有所领悟的人。
努力了一段时间，发现《这辈子你能活得更好》一书为众人推崇，我就找来认真阅读，于是，一条属于我的成长之路就展现在了我的面前。
　这个时候，我正需要克劳德·布里斯托提供的鼓舞和支持。
“暗示法则”对于提高做事效率的神奇效果，被它用一种浅白而又让人赞叹的方法揭示出来。
我自信的潜力得到了释放，我还学到了维持这种信念的一整套行之有效的方法。
例如，布里斯托就讲述，他如何经常在不经意中，顺手拿过每张纸，把美元符号画在上面。
你是不是觉得很奇怪？
不错，然而这不是盲目的动作，却是一种非常有效也非常简单的手段，能让信念的力量得到强化。
后来，我也把这一招用得驾轻就熟！
　布里斯托的“卡片法”，的确让很多公司和个人达到了他们的目标。
他的“镜子技术”也在被我反复使用，并在很多演讲中对之反复提倡。
然而，这本书不仅仅是综合了一些激发潜力的技巧。
先对信念的魔力加以服从，然后才有这些重要的技巧。
　失败和胜利充斥着每一座人生舞台。
用一个词就可以概括造就成败的所有原因：信念！
布里斯托告诉我们，只要你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人，而且他还证明，潜意识的想法，被一种他称作“心理描绘”的技巧进行加工，完全能够成为现实。
他劝告读者，自信者和成功者都有一种近乎本能的积极态度，那就是抢占生活的先机。
不是那些最有才华的人创造了世界上最杰出的成就，那些敢于冒险、勇于迎接挑战并坚持不懈的人才是真正的创造者。
要做到这一点，我们就必须有坚定的信念。
　做好开发智力潜能的准备吧，就像我曾经做的那样！
做好准备吧，来学习克劳德·布里斯托那充满神奇魔力的信念！
信念是我们每个人都可以树立的，然而如何树立信念，却知之者甚少。
只要将冲动抑制住，对抗别人对你的影响，你就能够成为那唯一的一个人，那利用自己的力量改造自己的人。
要想改变自我，你先要有梦想的意愿，先要有树立信念的意愿。
你取得的成就的大小，取决于你信心的强弱。
《这辈子你能活得更好》的所有真谛，尽在于此。
不要抱着想去理解别人的目的来读这本书。
你要抱着想在生活和事业中运用信念的魔力的愿望，来读这本书。
　的确，克劳德·布里斯托的这本书不是泛泛之作，它是一部伟大的作品。

第一图书网, tushu007.com


关于如何制定和实现目标，它将告诉你一个被实践检验过的秘诀。
就像布里斯托所说的：要一遍遍地阅读本书，直到将里面的原则和方法完全融入自身的思想和生活。
唯其如此，当人生的挑战来到你面前时，你就能在现实中发挥出自己所有的潜能。
　尼多·R.奎贝恩

## 内容概要

创造奇迹，改变自己的命运，需要这些简单方法！

《这辈子你能活得更好》
本书是一本与心理和精神层面关系密切的励志学著作，全书通过对于具体理论和方法的介绍，如重复暗示法、精神图景法、镜子技术等等，指导读者如何让自己变得更强大而积极，如何更容易地改进现实生活中的不足，从而全面、健康、持续的成长和发展。

## 作者简介

作者:(美)克劳德·布里斯托 译者:林博克劳德·布里斯托(1897-1951)著名小说家、记者。
一战时期曾在部队服役，并在法国和德国参加过战争。
后担任《星条旗报》记者，还担任过警务记者和一家城市要报的宗教版主编，其间结识了各个行业和阶层的人物。
通过自身经历和所接触之人的故事，他找到了一条贯穿人们成功之路的“金线”——信念的魔力！
同时他发现，大多数人终其一生都没有意识到并利用这种具有惊人力量的“魔棒”。
他潜心钻研、阅读和研究大量心理学、科学、玄学、宗教和古代魔法方面的著作，完成了这本畅销至今的经典之作，成为与戴尔·卡耐基同时代的颇有影响力的成功大师之一。
　本书一直成为心理自助类畅销书，被推荐为“50本自助经典”之一。
并被西方作家改编成青少年版本，让孩子从小树立积极而正确的信念。

## 书籍目录

前言第一章 信念是最强大的力量第二章 激发出思想的内在能量第三章 潜意识能给你带来什么第四章 重复暗示：让你的潜意识动起来第五章 用精神图景强化潜意识的力量第六章 镜子技术：引爆你的潜意识第七章 思维反射原理创造的奇迹第八章 聪明女人都要懂的成功法则第九章 伟大的成功来自于积极的思想和积极的行动

## 章节摘录

因为考虑到也许有些把我称作“疯子”或“怪人”的人会看到这本书，所以，我不得不首先声明：半个世纪的风风雨雨我都挺过来了，商场厮杀的经验我也积累了很多年，报社记者也是个我颇不陌生的行当。
专访警察部门是我记者生涯的起点，这要求我必须以事实说话，任何主观臆测都不被允许。
在一家大型都会报纸，我当过两年的宗教栏目编辑。
这段时间内，我跟牧师、各教会及流派领袖、心理医生、神学大师、唯灵论者、基督教科学派的学者、新思想运动主义者、一元论领袖、太阳及偶像崇拜者都有深入接触，甚至个别异教徒我也没落下。
当时正在美国旅行的英国著名福音传教士吉普西·史密斯，我经常是没日没夜地站在他的讲台边。
对那些跌跌撞撞地沿走廊而行的人，那些默默地啜泣的人，那些疯狂地喊叫的人，我感到很是惊讶。
当我陪着警察应对暴乱分子的喊话，看到有些教徒忽然发狂般地将一个火炉踢翻，想要把自己的会议厅烧掉时，我不得不再次惊讶。
虽然各种唯灵论者的会议我参加过不少，然而当初次参与震颤派教徒的会议时，我还是很惊讶。
在周三的夜会上，当听到基督教科学派学者讲述其证据时，我依旧惊讶。
当看到一群人在山上流下的冰水中浸泡着，一边欢呼着“哈利路亚”～边被冻得牙齿咯咯作响时，我仍然惊讶。
我参加印第安人的祈雨仪式和庆祝舞会时，又要惊讶。
我也曾因为比利·桑德而惊讶，就如同此后我因为艾米·森普尔·麦克弗森而惊讶一般。
“一战”的时候，我在法国，那里的农民信仰之朴实，及其村里老人的精神状态让我惊讶。
对于所谓“卢尔德奇迹”的描述，和另外一些圣地奇迹之类的传说，我也很感兴趣。
我曾到过一座著名的古罗马教堂，看见衰老的男女为了目睹某个圣坛，差不多从长长的台阶上跪着向上时(即便对于受过专业体能训练的年轻人而言，如此这般的爬行也很困难)，我也感到惊讶。
因为某些原因，摩门教徒我也与之有过交往。
当信念和金盘的启示在约瑟夫·史密斯的故事中被讲述出来的时候，我惊讶了。
同样让我感到惊讶的，还有被激怒时会脱掉外衣的加拿大西部的杜霍波尔教徒。
很多有关“卡乎那斯”威力的传说流传于夏威夷，据说人们的生死能够被他们用祈祷左右。
我对这些“卡乎那斯”拥有的神奇力量有着深刻的印象。
当记者的时候，我曾亲眼目睹，在法庭上，当着众多满是嘲讽的人的面，一位著名的巫师要展示神迹。
法官允诺巫师，只要“神灵”能现身法庭并说话，就将其释放。
可是，巫师失败了。
个中原因让我觉得奇怪，因为在此前，在重要的降神大会上，追随这位巫师的人曾就此有过成功的试验。
此后多年，就警察们私下说的“算命伎俩”的东西，我需要写一个系列报道。
从吉卜赛相面师、水晶球占卜师，到星相学家和招魂巫师，我都进行了走访。
据亲戚告诉我，我的过去、现在和将来都能被年长的印第安“向导”所知道，当然这未经我的证实。
有几回，我在医院病房中住着，旁边有的人死了，而还有一些好像病情更重的人却没死，而且眼看就要康复了。
我还听说，有的人在几天之内就战胜了部分瘫痪的顽疾。
我还知道有这样的人：他们说，想要治好风湿病或关节炎，只要把一个铜镯子戴在手腕上就行，还有些人对精神疗法很信服。
手上的疣突然消失的故事我也听过，这来自于我的亲戚和密友。
还有不少我耳熟能详的故事，如有的人被响尾蛇咬了很多下，但仍然没死，另有不少关于神秘的康复事件和偶然事件的传奇故事。
另外，历史上不少伟人的生平是我熟知的，各行各业的杰出人物我也遇见并采访过很多。
我经常在想，他们获得伟大成功的原因到底在哪里？

我知道，有的棒球队和足球队水平很一般，然而有些教练却率领着他们获得了胜利，教练的神秘力量到底是什么？
在经济大危机的那段时间，有些营销组织在受到巨大冲击之后，突然局势就扭转了过来，并比以前更成功。
不错，强烈的好奇心是我天生就有的，因为对各种解释和答案，我总在贪婪而努力寻找着。
很多陌生之地被这种渴望敲开了，让我明白了很多怪异事件的秘密所在，让我把身边能读的所有关于宗教和崇拜的书都读完了，这些书中关乎自然科学和精神科学的都有。
关于现代心理学、玄学、古代魔术、巫术、瑜伽、通神学、基督教科学派、一元论、上帝、新思想、自我暗示等的书我读了不下几千本，我还读了不少介绍称作“精神原料”的书，以及不少名家的作品和教义。
在这些书里面，荒诞和离奇的内容不少，不知所云的也很多。
渐渐地我发现，有一条金线贯穿在所有的教义之中，使得那些相信并应用它们的人从这些教义中获益，“信念”这个词就可以指代这条线。
因为有了信念，在精神治疗后有些人就可以得到康复，让有的人能够摘取成功的果实，每个相信它的人，都受益匪浅。
信念为什么能够创造奇迹？
没人就这个问题给出过完美的答案。
毫无疑问，有神奇的魔力存在于信念之中。
于是，我思想的核心就这么形成了，那就是“信念的魔力”。
首次出版《唤醒心中的巨人》时，因为我用了比较简单的写法，所以觉得这本书相当易懂。
可是在过去了若干年后，我才知道那本书被有的读者觉得太简略，还有些读者则说一点看不懂。
原本我觉得，思维的力量被很多人所认识，可是我错了，后来我才明白，只有很少的人才对这门学科有确实的理解。
我坚持在俱乐部、商业组织和营销组织里面发表演说，我看到，虽然对于这门学科很多人都很感兴趣，可是还需要对之加以更详细的介绍。
最后，我承诺用一种每个读者都可以看懂的方法来写作此书，希望人们能够在本书的帮助下，获得自己期待中的成功。
和人自身一样，思维科学有着悠久的历史。
它曾被各个时代的智者所认识。
唯一属于作家们的工作，就是将这门学科用现代语言加以阐释，并告诉读者，现在少数成功人士的经历，恰好是对流传了几百年的伟大真理的验证。
我们的社会应该感到庆幸，因而总体来说，“精神原料里面确实存在某种东西”正在被人们认同，同时我也深信，无数的人想要对它有更深入的理解，并用自身事例加以证明，它的确是成功的真理。
P4-8

## 编辑推荐

《这辈子你能活得更好》是一本曾经让数百万人得到鼓舞和改变的书，这是一本一直畅销不衰的经典作品，现在它摆在您的面前。
我想，您一样会从中受到启发，并使您的事业和生活驶向胜利的航道。
　作者克劳德·布里斯托，美国著名记者、演说家，成功学家。
曾在军队服役，后广泛阅读心理学、哲学、科学方面的书籍，代表作有《人人都有爆发力》《这辈子你能活得更好》等励志经典。

## 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