

<<秘密背後的秘密>>

图书基本信息

书名：<<秘密背後的秘密>>

13位ISBN编号：9789861279411

10位ISBN编号：9861279415

出版时间：2009-6

出版公司：創見文化股份有限公司

作者：王寶玲、楊婕

页数：336

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>

## <<秘密背後的秘密>>

### 內容概要

保羅·科爾賀 (Paulo Coelho) 的世界名著《牧羊少年奇幻之旅》有言：「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」

這句話一語道破意念的力量如何劃破時空，穿越藩籬，最終化為近在咫尺的真實。

吸引力法則，千百年來導引無數熱忱的靈魂邁向成功，協助他們讓內心微弱的光點，綻放成難以逼視的火炬；它的歷史就像地心引力那般悠久，差別只在於有沒有那個「牛頓」，將這種玄幻的力量訴諸理論，讓更多人意識到它的存在。

史上最暢銷的心靈勵志書《The Secret》，看似為成功學界投下一枚世紀震撼彈，其實它正是透過成功人士的實踐與現身說法，再度應證這個千百年來運行不悖的真理，應證這個已經不再是秘密的秘密！

然而，吸引力法則讓我們得以經由意念掌控人生，其實是一種經過簡化的說法。

從信念到成功之間的距離，或可曰長、亦可曰短，重點即在於信念到成功之間，是否促發了關鍵的「行動」！

這正是為秘密的光環所覆蓋的秘密。

當我們深諳意念之於達成目標扮演著何等核心的角色，我們還要繼續追索：如何激發意念？

如何堅持意念？

如何訓練正向思維？

如何開放實際行動？

……忽略了這些疑問，就如同從地面仰望沒有階梯的大廈，即使懷抱著滿腔熱情，也無從攀緣而上。

北京楊婕小姐著述的這本《秘密背後的秘密》主要著墨在吸引力法則在日常生活的實際運用，從工作、愛情、人際等等與你我密不可分領域，由意念的蓄積為起始，帶領讀者調整意念、檢視意念、控制意念，進而調整、檢視與控制吸附而來的助力，最後統御與主宰自身的命運。

後文附有「正向思維」及「行動力」的檢測分析，讀者可以先行自我檢測掌握個人狀態，再依循各章詳列步驟的實踐練習，就能經由對吸引力法則的完善運用，成為下一位見證思想力量的成功者！

或許有人會以知名的莫非定律 (Murphy's Law) 質疑「心想事成」的可能性。

莫非定律認為，你越不希望它發生的事，它就一定會發生。

這個理論與吸引力法則非但毫無抵觸，反而相互印證。

當你在思想中使用的語言是「不希望」、「不想要」、「不可以」這種負面辭彙，就會讓宇宙的負面磁場得到感應，進而將許多負面的物質凝聚到你的周圍。

因此，當正面定力不足時，就成了莫非定律恣意作祟的溫床。

由此可知，行動力與正向思維，決定了吸引力法則的作用能否獲得全面的體現。

這一次，秘密的挖掘，無須再由柏拉圖、莎士比亞、愛因斯坦來操刀；這一次，秘密的甘甜，就要由在本書引領之下，步步邁向成功的你來親嚐！

## <<祕密背後的祕密>>

### 作者簡介

王寶玲 (Dr Jack Wang) 台灣大學經濟系畢業，台大經研所、美國UCLA MBA、UCLA統計學博士。

現任香港華文網控股集團、上海兆豐集團及台灣擎天文教暨補教集團總裁，並創辦台灣采舍國際公司、北京晴天文化公司、華文博采文化發展公司。

為台灣知名學者型企業家、出版家、行銷學大師及教科書作者，對企業管理、個人生涯規劃及微型管理、行銷學理論及實務，多有獨到之見解及成功的實務經驗。

主要著作：《管理者Know How》、《紫牛學管理》、《紫牛學危機處理》、《紫牛學行銷》、《別在原地找乳酪》、《調兵遣將》、《用聽的學行銷》、《讓石頭飛起來》等。

近年來的經歷：2006年北大光華管理學院聘為首席實務管理講座教授。

2007年香港國際經營管理學會世界級年會獲聘為首席主講師。

2008年吉隆坡論壇獲頒亞洲八大名師與拿督尊銜。

楊婕 畢業於西安交通大學，曾歷任教師、出版社編輯、雜誌總編輯。

為中國書業勵志學與成功學書系權威，成功策劃了暢銷書《用心才能做好》《是公司成就了妳》等，單本銷量達10萬冊，現任北京東方智典文化發展有限公司諮詢總顧問，曾主持一系列心智潛能開發的課程極受好評。

近年專心研究潛能開發，對拿破崙·希爾、華勒思·華特斯等勵志大師的思想有深入之研究與獨到之見解。

## &lt;&lt;秘密背後的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

不只是心想事成 讓行動在信念中找到據點 法國作家羅曼·羅蘭（Romain Rolland）曾說：「最可怕的敵人，就是沒有堅強的信念。」

信念元素如何經由幽微的機能作用，調製各種形貌的成功靈丹，已在近年襲捲全球的心靈勵志書《秘密》（The Secret）中揭開面紗，它從意念如何綻放世紀偉人的智識，再到意念如何讓平凡躍升為超凡，環繞「吸引力法則」的核心，重彈「心想事成」這段古曲舊律，冉冉調撥冀望成功者的心弦。

由亞洲成功學權威博士王寶玲，以及中國潛能開發名師楊婕跨海合著的《秘密背後的秘密》，則在這段古曲舊律之上再添新章。

本書向吸引力法則既燃的火炬借光，從「心想」到「事成」之間再度掬取出飽經忽略的「行動」力量，創造「信念促發行動，行動醞釀成功」這個真正的勝利方程式，在激發夢想的火花之後，再以「實踐練習」的設計步驟循循善誘，全書論點更為堅實，內容更為實用，甫一推出即在中國內地突破百萬業績、搶占報紙連續一週書評版面，並於數月之內售出六國版權。

在台灣上市一週即躍上金石堂排行榜第六名，立即掀起一波討論熱潮。

面對本書在台灣推出繁體版本，王寶玲博士更親自全面修訂內文，從辭彙用語、成功事例、實踐設計、自我檢測量表與關鍵字搜尋，皆添加更富在地性的特色，例如舉出因電影「海角七號」一炮而紅的魏德聖導演，顛簸卻堅毅的心路歷程，讓這個「秘密」絕非晦澀難懂、充滿隔閡的神話，而是得以緊緊握在手中的智慧錦囊。

「如果我們必須攀著階梯才能企及成功，那麼意念就是讓我們堅定地抬頭仰望，確定目標的位置；行動就是讓我們構築階梯，一步一步走到目標的終點。

這兩者缺一不可。

我的成功主旨就是『從確立目標，直到達成目標』，這個過程是人生的經典課題，也是我潛心鑽研了二十年的菁華。

」王寶玲博士說。

這本書主攻吸引力法則在日常生活的實際運用，從工作、愛情、人際到日常心態，從意念的蓄積為起始，善用思考、堅信自我、開發潛能、淨化情緒、保持平靜，讓正面能力在內心凝結，進而接收吸附而來的外在能量，然後把這些能量轉換成實踐的動力，最後統御與主宰自身的命運，看見在職場發光發熱、在情場擁抱幸福、在人際如魚得水、日常心態活躍健康的自己。

《秘密背後的秘密》並非成功聖經，也不企圖成為成功聖經，因為作者王寶玲博士反覆強調，成功的形貌絕對不只一種，只要目標體現，就能飽嘗秘密的甘甜。

這本書只是為所有期望達成目標的群眾繪製一張地圖，讓躊躇不前的人動身，處於迷霧中的人脫身，循著本書的指南，改寫專屬自我的成功定義！

Secret 3 制定並實現你生活的目標 每個人都是他自己生活的製造者。

你的思想決定了你每天做什麼事，有什麼收穫。

所以，如果你想要過某種生活，那麼你就要預先去想像它的樣子，隨後宇宙的力量就會幫你實現。

吸引力法則 《秘密》一書裡的觀點讓我們明白：「我們的整個生活都是透過吸引力法則預先創造而成。

」它還強調：「藉由思想，讓預先決定你生活中的每一個成分成為你每天的例行公事。

依照你所想要的樣子預先想像，讓宇宙的力量先去處理你要做的事、先到你要去的地方。

」簡言之，這就是告訴我們，生活要有一定的目標。

的確，要改變自己的生活必須從培養期望做起，但僅有強烈的期望還不夠，還得把這種期望變成一個目標。

也就是說，你應該在腦中用想像力把目標繪成一幅直觀的圖畫，然後再用行動讓它完完全全落實成為現實。

知名的勵志學大師戴爾·卡內基（Dale Carnegie）認為：「選擇生命中一個明確的目標，有著心理上及經濟上的兩個理由。

## <<祕密背後的祕密>>

」我們每個人都要確定一個明確的生活目標，有了這個目標我們的生活才会有希望、有激情、有保障，當這個目標得以實現後，我們心理會產生極大的滿足感和成就感，同時我們也會有一定的經濟收穫。

有一個人死後，在前往閻王殿的途中，看到一座金碧輝煌的宮殿，裡面傳來美酒、美食的香味，以及天籟般的歌聲。

這時，宮殿的主人出來了，邀請他留下來。

這個人猶豫了一下，說：「你知道嗎？」

我在人間辛辛苦苦忙碌了一輩子，現在我只希望能夠吃得飽、睡得好，其他的什麼也不要做。

」宮殿的主人說：「這個要求不難滿足，而且任何地方也比不上這裡更適合你了。

這裡有你想要的山珍海味，你想吃什麼就吃什麼，完全沒有人會阻止你，最重要的是，這裡也沒有工作需要你去做。

」聽了這些，他毫不猶豫地留了下來，過上了一段舒適愜意的生活。

然而，一段時間過去了，他漸漸開始感到寂寞和空虛，於是他找到宮殿的主人說：「我現在覺得只是吃吃喝喝也沒有什麼意思，你能夠給我一點工作做嗎？」

」主人搖搖頭說：「對不起，我們這裡從來沒有工作可以做。

」無奈之下，這個人繼續過著吃飯、睡覺的日子。

但又過了幾個月，他實在受不了了，又去和宮殿主人交涉：「這種日子不是我想要的，如果你再不給我工作，我寧願下地獄去，也不要待在這裡。

」宮殿的主人笑了：「難道你以為這裡是天堂嗎？」

這裡本來就是地獄啊！

」你會感覺這則故事滑稽可笑嗎？」

其實靜下心來想一想，這個小故事給了我們很深的啟示：即便你的生活坐擁金山豪宅，有享用不盡的美食、出入有名貴轎車代步等等，但是如果你的人生沒有目標，就會像生活在地獄裡一般。

其實我們從學生時代起就確立過很多目標：小學時我們信誓旦旦，要考全班第一；中學時我們立志要考明星學校；高中時我們都有理想中的第一學府。

反而在步入社會之後，面對無奈的現實、生活壓力，我們卻沒有了生活的目標。

一個人若是沒有明確的生活目標，以及達成這項明確目標的計畫，不管他如何努力工作，都像是一艘失去方向舵的輪船。

在這個年代，辛勤的工作和一顆虔誠的心，尚不足以使一個人獲得成功，因為，如果一個人沒有在他心中確定他所期盼的明確目標，那麼，他又如何能知道他已經獲得了成功呢？」

所以，從現在開始，請開始制定你的生活目標，無論這個目標是有關工作的、學業的，還是財富的，你都要努力去實現。

只不過，在制定和實現目標前要提醒你以下幾個原則：適合你的才是最好的 每個人都有自己理想中最喜歡的生活狀態，這也是你制定生活目標的基礎和泉源，只要建立了正確的生活態度，並且選擇適合自己的生活方式，不管在實現目標的過程中是快樂還是辛苦，對於置身其中的人來說，其實就是天堂。

《伊索寓言》中，有一個關於鄉下老鼠和城市老鼠的故事：有一天，鄉下老鼠給城裡的老鼠表哥寫了封信：「表哥，有空請你到我家來玩，在這裡可以享受到鄉間美景，和悠閒的生活。

」城市老鼠看了信之後，非常心動，就立刻趕往鄉下。

到了之後，鄉下的老鼠就拿出很多大麥和小麥請城市的老鼠吃，城市老鼠一看說：「哎呀，你就過這樣清貧的生活啊，在這裡除了不缺糧食，什麼樂趣都沒有，你還是和我去城裡玩幾天吧。

」於是，鄉下老鼠跟著城市老鼠進了城，當牠看到那麼多豪華、乾淨的房子，以及可口的、從來沒有見過的食物之後，就非常羨慕，覺得自己在鄉下一年四季從早到晚要在農田中覓食，和城市老鼠相比，自己實在太不幸了。

兩隻老鼠一起爬到餐桌上，開始享受美味的食物。

突然，「砰」的一聲，有人開門走了進來。

牠們嚇了一跳，飛也似地躲進了牆角的洞裡。

## &lt;&lt;秘密背後的秘密&gt;&gt;

鄉下老鼠嚇得魂飛魄散，早已忘了饑餓，對城市老鼠說：「我想，還是鄉下的生活比較適合我，這裡雖然有好吃的食物和豪華的美宅，但每天都過得緊張兮兮的，還不如回鄉下吃麥子，來得快活。」說罷，牠就離開城市回鄉下去了。

從這則寓言故事中，我們不難領會到，適合自己的生活方式，才能使自己過得快活。這麼簡單的道理，其實大家都懂，但許多人們未必會遵守這個道理，他們總是認為別人的這也好，那也好，盲目攀比和仿效，結果不僅沒有學成，連自己熟悉的生活方式也丟掉了，就如「邯鄲學步」那般，學不成優雅的步姿，反而忘了自己原先的模樣，只能匍匐著回到原鄉。

這樣的例子，生活中很常見：有一對夫妻都是屬於領薪水的上班族，雖然夫妻兩個人的薪資加起來不算多，但不愁吃穿，日子過得還算是安逸。

然而，他們看到身邊的朋友做生意發了大財之後，就按捺不住心裡的躁動，禁不住誘惑而下海經商。由於自己不具備經商的素質和必要條件，結果在激烈的商戰中敗下陣來，賠了不少錢，也失去了原來的的工作，導致家裡的生計有好一段時間沒了著落。

每個人的能力、性格、氣質都是不一樣的，每個家庭也有自己的特點，所以在制定生活目標時，一定要適合自己，這樣才有可能走到實現的一天，才會覺得幸福和快樂。

走自己想要走的路 有一對年輕夫妻，他們大學畢業後，留在台北發展，買了屬於自己的房子。婚後也不急著生孩子，兩個人相敬如賓，生活過得溫暖幸福。

然而，不幸的是，婚後幾年，妻子檢查出罹患了一種不治之症。得知這個消息之後，巨大的痛苦籠罩在這個家庭之上。

後來夫妻兩人決定，無論如何兩個人都要在一起。

於是，他們賣掉了房子，辭掉了工作，拿著賣房子的錢，回到鄉下老家，開始過上悠閒的生活。在那個小城市中，一個月一萬元就夠兩個人的開銷了，而賣房子的錢，加上做點小生意，就足夠他們恬淡地生活上好幾十年。

守候愛情也許就是這對年輕夫妻今後的生活目標，我們為這樣的愛情感動，也為他們選擇恬淡的生活而祝福。

畢竟，若是在正常的情況下，兩個人可能還不會意識到生命是如此的珍貴和脆弱，也不會離開步調緊湊的城市，仍然會像許多人那樣，遵從社會普遍的遊戲規則。

一對法國的年輕夫婦，他們在結婚後居住在法國南部的一個小農莊裡，過著自力更生的生活，自己發電、蓄水，養一群羊，丈夫負責放牧，妻子用自家產的羊毛紡織，做成出純天然的羊毛披肩、襪子等產品，在網路上出售，並且在自家出產的產品上都繡上一個小小的愛的標記。

這樣的生活也許非常浪漫，也許離我們還是有些遙遠。

畢竟我們中的大部分人不能免俗，也要成家立業、給愛人和家人一個交代和依靠。

但是，我們還是可以制定自己的生活目標，選擇自己的生活方式，你可以「賴在」你喜歡的城市、你可以每天早睡早起鍛鍊身體、你也可以每天晚上看自己喜歡的電影或電視、喝自己喜歡的茶，你甚至可以在路邊的小攤上吃你的早餐……不用去在意什麼叫做品味、什麼叫做高雅。

制定適合自己的生活目標，選擇適合自己的生活方式，這就是一種享受，一種幸福。

1 把你近期所有想實現的目標統統寫在一張紙上，這些目標包括很多方面：升職、旅行、考試，甚至是逛街或者泡溫泉等等。

並且依照目標的重要性在紙上劃分區域，整個紙張都是由這些區域大小不同的目標組成。

2 找來一張完整的圖畫，或者是海報，圖的大小與你寫滿目標的紙張大小相同（可以先找圖畫，再找空白紙寫你的目標）。

3 將完整的圖畫或者海報貼在牆上，再將寫滿你的每一個目標的紙張，用剪刀一一剪下每個目標，用雙面膠黏在便利貼上，利用便利貼背面可撕可黏的特性，以拼圖的方式黏在圖畫或者海報上。

4 每實現一個目標後，將目標紙片取下來露出底部彩色的圖片，直到最後目標全部實現，露出完整的畫面。

Secret 4 訓練你的潛意識 吸引力法則是最有力量的法則。  
它能反映、聚焦你的思想， 並把它們變成實物送到你的眼前。

## <<秘密背後的秘密>>

**吸引力法則** 「當你的腦中出現某個思想，就會吸引其他同類的思想過來。

你是否曾經因為想到了某件不愉快的事情之後，就似乎越想越不愉快？

那是因為，當你持續一種想法，吸引力法則會立刻帶來更多同類的思想給你。

才幾分鐘，你就引來了這麼多同類的不愉快，於是整個狀況就顯得越來越糟糕。

越想，你就越覺得心煩。

」這種效應被稱為「吸引力法則」，其實這也是「潛意識」在作祟，雖然你的大腦清楚明白，但卻無法改變。

所以我們要將好的感覺、正面的思想留在心頭，將負面思想快速倒出，這樣你就能一直吸引到正面的能量。

潛意識是指潛藏在我們一般意識底下的一股神秘力量，是相對於「意識」的另外一種思想。

根據心理學家研究，潛意識的力量比意識大三萬倍。

所以我們在激勵一個人時常常會說：「要運用潛意識，激發自己的潛能。」

潛意識透過自我暗示所能發揮出來的無窮力量，是驚人且不可思議的，這世上許多所謂的奇蹟或靈感，都是透過自我暗示的方式而產生。

可以說，人是世界的主宰者，那是因為人可以支配自己的命運和生活環境，究其原因就在於人類擁有可以改變及撼動自己潛意識的能力。

**潛意識是人類情感的發源地。**

如果你想的都是好事情，好事就會來找你；如果你想的是壞事，壞的事情就來找你的麻煩。

這就是你心理的工作方式。

一旦潛意識接受了一個想法，它就開始執行。

潛意識既執行好的想法，也執行壞的想法。

即你生命中所發生的一切，都是你吸引來的。

潛意識的作用之一，就是在替你創造出達成願望的強烈信念，而強烈的信念能發揮出無窮的力量。

既然我們明白了潛意識所蘊涵的無窮力量，那麼就應該試著訓練和控制自己的潛意識。

**儲存無限記憶功能** 潛意識是透過思維影響一個人考慮問題的方式，進而影響其行為。

潛意識就像一個巨大無比的倉庫或銀行，它有儲存功能，你對事物和人生所有的認知，恰恰儲存在這個倉庫或者銀行裡。

對於一個追求成功與卓越的人來說，應該不斷地學習新的知識，為自己潛意識的倉庫輸入更多的內容，這些內容包括：你所需要的專業知識、成功方法、創業思維等等。

要想讓自己進一步接近夢想，就必須給潛意識輸送更多的相關資訊。

潛意識的儲蓄功能是可以提高的，所以你必須採取一些輔助的手段，比如：重要資料重複輸入、重複學習、增加記憶功能、建立可見的資訊資料庫 分類保存圖書、剪報等等，以便協助潛意識為我們的創造性思維開發潛能。

**有效控制潛意識** 由於潛意識是非不分，積極消極、好的壞的統統都會吸收，所以，它常常跳過意識而直接支配人的行為，或直接形成人的各種心態。

因此，我們必須有意識地控制潛意識，珍惜原來潛意識中的積極因素，並不斷輸入新的有利於積極成功的資訊，使積極的心態、正面的思維佔據主導地位，成為最具優勢的潛意識，甚至成為支配我們行為的直覺習慣和超感。

反之，對於可能導致失敗的消極心態和負面思維，潛意識應該加以嚴格地控制，以防其蔓延發展。

潛意識雖然是一種抽象思維，但是若想有效控制它也並非難事，要操控自我潛意識，最簡單的辦法就是不斷地自我暗示，用積極正面的思維來不斷強化並傳達給自己的潛意識，讓自己的潛意識吸收這些積極正面的想法，而把所有不良的想法都清除到自己的潛意識之外。

在工作和生活中，如果能做到以下幾點，不斷鼓勵自己，反覆給潛意識施加影響，使得不大願意活動或不願被人所知的潛意識開始運作，你自然就會擁有一個正面良好的心態。

正確評估自己，看清自己的優勢和劣勢，對自己的不足坦然接受，不作無謂的抱怨，更不要對自己失去信心。

善於發現自身情緒及行為變化，進而有意識地、積極地進行心理暗示，提醒自己應追求快樂。

## <<祕密背後的祕密>>

有不良情緒發生時，可以透過傾訴等途徑進行宣洩。

學會與人交往，無論是陌生人，還是周圍的親朋好友，這樣可以創造良好的人際關係和家庭環境。

養成良好的生活習慣，防止各種不節制的行為，確保自己處於健康的身體狀態。

在現實生活中遭遇困難，應保持樂觀、積極的態度，不斷提高承受挫折的能力。

經常以換位思考的形式面對問題，這樣你會變得更寬容、豁達，也就更加輕鬆愉悅。

參加你感興趣的體育運動，這樣可以調節你的神經系統，排除體內一些致鬱的廢物，轉移長期專注在工作上的注意力，宣洩壓抑的情緒，給你帶來一份好心情。

控制潛意識，歸根究柢就是排除負面思維，讓正向思維常駐你的心，左右你的大腦，這樣也會讓自己有個好心情，心情好了，心態好了，做什麼事都順心。

不斷自我確認與自我暗示 運動員在比賽中，不時會舉起拳頭用力揮一下，口中發出一聲叫喊，這正是在自我激勵：「我可以，我可以打敗對方。」

自我暗示能夠激發潛意識的力量，增強信心。

潛意識需要不斷地進行自我確認和自我暗示，假設你想要成功，就在心裡默念：「我會成功，我會成功，我一定會成功。」

；假設你想要讓自己致富，你就在心裡默念：「我要致富，我要賺錢，我一定要成為大富翁。」

..... 這樣不斷地經由你反覆地練習，反覆地輸入，當你的潛意識可以接受這樣的指令之後，所有的思想和行為都會配合這樣一個想法，朝著你的目標前進。

在不斷進行自我確認、自我暗示後，為了成功，你變得更加勤奮、敬業，你的思維也與以前大不相同，你開始與那些成功人士交往，在他們的身上你學到了很多寶貴的經驗；為了賺錢，你制定了每週、每月的支出計畫，不再毫無節制地刷信用卡，原本每週有三天都會無聊地泡在酒吧裡，現在有兩天在公司加班賺取加班費，有一天去健身房鍛鍊身體.....。

也有很多人試了這個方法，卻沒有效，問題出在哪裡呢？

因為他們一方面嘴裡大喊：「我一定能賺錢，一定會很富有。」

但是內心深處卻又在懷疑：「這是不可能的。」

如果連你自己都在懷疑，自然沒有效果。

你暗示自我的東西，一定要徹頭徹尾地相信，一定要認為這就是真的，你一定能做到。

這樣，潛意識的力量才能發揮出來，結果你就可能真的做到。

有些人只看到了重複、默念自己想法的重要性，卻沒有看到，之後行動的重要性。

重複、默念，只是讓你保持一個好的心態和心情，接下來的行動仍然至關重要。

這一點我們將在下一節再具體說明。

1 聲音的力量可以影響你的潛意識，增加你的自信並帶來積極的行動。

所以，當你恐懼、害怕、缺乏自信時，大喊幾聲，就像舉重、搏擊時喊叫一樣，可以迅速恢復力量。

2 強化視覺也能訓練潛意識，比如你把自己的夢想寫在一頁紙上，放在床頭，當你不斷地看到的時候，看到的就是自己的未來。

你也會有意識地不斷向夢想的方向努力，直到最終一切成為現實。

3 視覺化是輸入潛意識指令最快的方法。

將想要達成的目標，以圖像的方式，貼在房間的牆上，最好是浴室的鏡子。

因為每天起床後的十五分鐘內，大腦處於最活躍的狀態，最容易接受自己所渴望的指令。

4 連續反覆的刺激最能引導潛意識。

把自己置身於理想中的環境，例如想成為大導演，就讓四周放滿攝影機和燈光架，讓情境自然融入潛意識的範圍。

Secret 5 夢想，靠行動才能實現 你自己就是一塊「磁鐵」，不同的是這塊磁鐵沒有所謂的正負極，他能吸引你所想要的一切。

當你對自己所期望的業績、目標、夢想等有強烈的冀想，你就會成為吸引它們的巨大磁鐵，讓它們來到你的身邊。

吸引力法則 每個人心中都有夢想，當然，每個人也都有實現夢想的方法。



## <<祕密背後的祕密>>

《祕密》一書裡提到實現夢想的方法是：要求 相信 接收。

第一步「要求」 對宇宙下命令，讓宇宙知道你要什麼。

宇宙會回應你的思想。

當你知道心中想要什麼的時候，要求的步驟就已經完成了。

第二步「相信」 指你的所行、所言、所思，將如你所要求的一樣堅定。

相信「它」（也就是夢想）已經是你的了。

第三步「接收」 指當你的渴望一旦實現時，你會有的感受，即感覺「夢想」的喜悅。

其實，在這三步之外，我們還要強調一個實現夢想的關鍵步驟 行動。

「如果你有一個夢想，或者決定做一件事，那麼，就立刻行動起來。

如果你只是想而不做，絕不會有所收穫。

要知道，一百次心動不如一次行動。

」美國奇異公司前執行長傑克·威爾許（Jack Welch）如是說。

在一座古老的寺廟內，有一名年輕的和尚在修行。

他整日盤腿坐禪，雙手合一，口中默念：「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛……」日復一日，希望自己能夠成佛。

禪師見狀，就拿出一塊石頭，不停地磨著石頭的表面。

小和尚看到禪師如此磨石頭，覺得奇怪，就問：「大師，你每天磨這塊石頭，到底是要做什麼呢？」

」禪師回答：「我要用這塊石頭做鏡子。

」小和尚說：「大師，石頭是不能做鏡子的啊。

」禪師回答：「是啊，像你整天只是念阿彌陀佛，也是成不了佛的。

」生活中總是存在兩種類型的人：一種類型是天天沉浸在計畫和夢想中，看不到真實的行動軌跡；一種類型是把夢想落實到計畫中去，成為敢於行動的人。

你是屬於哪一類呢？

回想一下你過去的生活經歷，你很容易就能找到答案。

雖然，這是一個人人皆知的問題，但在許多人身上並沒有引起足夠的重視，因為他們常把失敗歸罪於外部因素，從不從自身的努力上去找尋原因。

「心想事成」固然不錯，但更重要的是行動起來，把你的夢想付諸實踐，這樣才能證明你的目標有多好，你的能力有多強大。

著名成功學大師馬克·傑弗遜說：「一次行動，足以顯示一個人的弱點和優點，能夠及時提醒此人找到人生的突破口。

」毫無疑問，那些成大事者，都是勤於行動的人。

在人生的道路上，我們需要用行動來證明那些曾讓你心動的金點子，否則，它只會是紙上談兵。

有夢想，為何沒有行動 很多時候，夢想是可行的，各方面的條件也都具備，但就是不見行動，這是為什麼呢？

決定存錢，卻花錢如流水，老是當月光族，想想還是下個月再開始吧；想早起朗讀英語，但每天仍然睡到太陽曬屁股；想戒煙戒酒，卻仍然照舊煙酒不離身…… 有些人有夢想，為什麼會沒有行動呢？

具體分析，大致有以下幾個原因： 怕： 怕在行動中做錯、怕出醜、怕尷尬、怕結果不好、怕被別人笑話。

這些懼怕往往出現在你開始行動之前，內心有了這些恐懼，更是不敢行動。

弱： 意志力薄弱，一遇到苦難、挫折，就想自我放棄，當個縮頭烏龜，思想動搖，不能忍受行動帶來的痛苦，往往中途放棄。

懶： 身心都懶，思想上不積極思考，或是有想法，卻不去想進一步實行的具體方案；行動上，則是沓拖推延，總是窩在一個角落徒然做白日夢。

賴： 習慣依賴他人，父母或者朋友，依賴外界的客觀條件。

總是能夠為自己的不行動找到各式各樣的理由。

假： 有一些人所謂的宏圖大志，只是一時的表現，出於當時的某種目的，並不是他真實的

## <<秘密背後的秘密>>

想法。

低：綜合素質低下，達不到行動的要求。

眼高手低，無法行動。

如果你的夢想不能實現，是因為有以上原因中的一條或幾條，你就應該加以警覺，因為它們是阻礙你成功的絆腳石，阻礙你行動的減速器。

有多少顧慮，就有多少負擔。我們經常見到許多人，在行動之前總是提心吊膽、猶豫不決，包括我們自己。

如果出現這種情況，首先就要問自己：「我害怕什麼？

為什麼我會這樣優柔寡斷，白白讓這樣的機會從身邊溜走？

」你的優柔寡斷，可能是害怕挑戰，害怕失敗，害怕自己能力不夠，害怕隨行動而來的種種問題。

但如果你不去行動，你只能保持現狀，不會有任何進步，也不會有任何收穫。

行動並不是建議你去莽撞行事，只是讓你放開自己想像力的勇氣。

瓦倫達（Karl Wallenda）是美國著名的高空走鋼絲表演者，在一次重大的表演中，他不幸失足身亡。

事後，他的妻子說：「我知道這次一定會出事，因為在上場之前，他一直不斷地說：『這次太重要了，絕對不能失敗，絕對不能失敗。

』他一直被失敗的壓力所困擾。

」行動前的猶豫，所產生的患得患失的心態，是瓦倫達無法放開心胸去走鋼絲的原因，也是他失敗的關鍵所在。

拿破崙（Napoleon）曾說：「先投入戰鬥，然後再見分曉。

」如果你在行動之前勇敢以對，那些所謂的困擾和障礙就不在話下，根本不可能阻擾你成功。

當你認清了方向，確定了人生目標，就要勇敢地行動起來，對自己的能力充滿信心，不要懼怕困難，更不要有太多顧慮，儘管走自己的路，睥睨周遭質疑的目光。

當你朝著目標心無旁騖地前進，相信你肯定會抵達成功的彼岸。

敢想、敢做、敢嘗試。十九世紀六十年代，石油是最能賺大錢的行業，已經五十八歲的阿曼德·哈默（Armand Hammer）收購了西方石油公司，準備大賺一筆。

但是，當時的油源問題非常嚴重，幾家大石油公司已經壟斷了美國百分之三十的石油產量基地；沙烏地阿拉伯則是埃克森石油公司的天下，哈默無法染指。

如何解決石油問題呢？

哈默接受了一位青年地質學家的建議，租下了舊金山東部的一片土地，並從各方面籌集了大量的金錢，投入勘探作業。

當哈默的資金接近告罄時，終於在八百六十英尺下鑽出了加州的第二大天然氣田，價值超過兩億美元。

哈默成功的事蹟告訴我們，要想在事業上取得成功，就要敢想、敢做、敢嘗試。

與其不嘗試就失敗，不如嘗試了再失敗，不戰而敗是一種十分懦弱的行為。

穆迪克·霍爾說：「先行動起來，在行動中去糾正、去調整，才是剷除心理障礙的最好辦法。

行動的障礙歸根究柢還是心理障礙。

」要想做一個成功者，就要具備堅強的毅力、勇氣和膽識，具備冒險精神，去體驗冒險帶給你的滿腔衝動。

把夢想轉化為行動。行動才是成功的保證，行動才能去實現夢想。

如果不把目標轉化為行動，再多的方法、再美的設想到最後也是無濟於事。

如果你想要實現夢想，唯一的途徑就是行動！

我們每個人都有屬於自己的夢想和計畫，都有著美好的願景，但真正能夠付諸行動的又有多少呢？

且不說那些遙遠的理想或不切實際的夢想，但拿日常的工作、學習、生活來說，你的一些計畫、活動、目標，實現的又有多少呢？

## <<祕密背後的祕密>>

大部分往往還是停留在一個策劃述說的階段。

任何希望、任何夢想、任何計畫，最終都要落實到行動上。  
只有行動，才能縮短你與目標之間的距離，才能把它變成現實。

卡薩爾斯（Pablo Casals）是世界著名的大提琴家，當他取得舉世公認的藝術家頭銜之後，他依然每天堅持練琴六個小時。

有人問他為什麼還要那麼勤奮練琴，他的回答很簡單：「我覺得我仍在進步。

」成功是沒有終點的，就像我們旅程中所走過的一個個站牌一樣，必須一站站向前走，一步步努力下去，在行動中發展自己，在行動中找尋更高遠的目標，這樣你的人生才是富足的，才能從一個成功走向下一個更耀眼的成功。

1 拖延是行動的毒藥，可以嘗試用「引導式工作」或「五分鐘計畫」加以克服。

引導式工作就是雖不直接實行計畫，但緩慢地將自己導入工作的氛圍。

例如不想回客戶的信，但先瀏覽幾封信件的範本或列出綱要。

五分鐘計畫則是強迫自己花五分鐘進行工作，時間一到就可以做自己想做的事。

久而久之，再逐漸把五分鐘修正成更長的時間。

2 如果你的夢想是一個長遠的計畫，那麼，沒有關係，你可以將其分為幾個階段，逐一實現。

需要注意的是，你要把握好每個階段所需的時間和資源。

3 和朋友分享你的夢想，對他們具體描述出你的希望，可以提升夢想實現的可能，而他們也會成為你達成夢想的最佳監督者。

<<秘密背後的秘密>>

媒体关注与评论

王擎天 博士、柯明朗 博士、中國?能開發教育協會、中華青年教育學會等文化機構 一致好評推薦

<<秘密背後的秘密>>

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>