

目 录

第一章 引介.....	1
第二章 人类说明手册	7
第三章 自我认知与每日自勉	18
第四章 真诚面对自我	25
第五章 外在快乐与内在幸福	28
第六章 因果关系——吸引场	33
第七章 试试便知.....	37
第八章 转换情绪.....	60
第九章 充满快乐地改变世界	64

第一章 引介

如果你正在读这本书，也许脑海中会对我产生一些疑问：为什么我要写《如何快乐地生活并改变世界》？书中所言真的可行吗？抑或我只是一个空想者？如果书中的见解真能让人变得前所未有地快乐，并能改善世界，我为什么要将如此珍贵的东西无偿奉出呢？

写此书有几个原因。首先是因为我喜欢与人分享书中的观点，这让我感到快乐。其次，用一个能吸引大多数人——如果不是全部的话——注意的话题，我可以拥有很多听众。毕竟，谁会不愿自己更加快乐呢，谁又会不愿自己和孩子以及孩子的孩子能生活在一个更加美好的地方呢？

第三个原因是我需要从你那里得到反馈，知道你会轻松地接受它而不会拒绝它。每个人都清楚自己幸福与否，你也可以自己想想看什么能带给你真正而持久的快乐，你会凭着自己的判断力来看看我所与你分享的观点有没有道理。

最重要的原因是，我可以通过这本书向你讲述一句箴言，它会帮你认识自我并获得快乐。此箴言能让你做出更好的人生选择，并由此改变命运和你周围的世界。如果你想更加快乐并永远快乐，这本书会告诉你实现的方法。

如果你真地认为自己的生活方方面面都很幸福快乐，世界上发生的许多事情还能让你快乐吗？除非你不看新闻不关心时事，或者独居在喜马拉雅山的洞穴中，不然的话你肯定会对某些事情感到不高兴，如果你有好的方法，最起码你会想要改变它。

我承认这个世界许多事情都是积极向上的，但是你不能否认有些事情应该能做得更好。我并不是打算要对错误的事情展开评判，每个人都可以由自己作出判断。如果你想要更加快乐并且想改变周围的一切，此书可以

增强你的自我意识，帮助你采取积极的人生行动。

你读完此书之后，就会知道我是不是一个空想者，会知道我能否帮助你摆脱困境。下面我把自己一段简短的人生小故事讲给你听，帮助你更好地了解我。

2005 年我写此书的时候已是六十出头的人了。因此我想说说自己的一些人生经历。我于 1943 年出生在一个信仰宗教的蓝领家庭，家里虽没多少钱，却教给了我坚实的人生观。我小时候经常在铁道上玩耍，在巴尔的摩港游泳，度过了非常愉快的童年。一些人会觉得我玩的地方太危险，但对我来说其中充满了乐趣与挑战，很有芬兰人的味道。

高中毕业后我打了两年工，挣到的钱足够用来支付大学一年的学费。余下的大学时光我一直是半工半读。小区周围的孩子长大后大多像他们父辈那样在码头或者附近的工厂参加了工作，我是其中为数不多能上大学的一个。

在马里兰大学我主修商业与经济专业，三年半后毕业。大学时光过得非常愉快，我还被选为学生会主席，唯一的遗憾是没能上满四年就毕业了。

大学毕业后我到了纽约，在华尔街一家世界级的大银行从事国际金融业务。晚上我在纽约大学攻读 MBA。我甚至找到了自己的另一半——一位非常棒的女性。在这个所谓的“真实世界”里我取得了长足的进步，但是，我认识到自己再也没有办法从生活中获得更多的乐趣。

内心的不快乐与日俱增。当我不到三十岁时发现自己已没有了进取心，我开始去寻找能再次让我快乐的东西。展望未来我意识到，外部世界的财富与物质享乐已无法使我得到真正而持久的快乐。

我开始阅读哲学经著，由于求饥若渴，读了很多此类的书籍。我的内心世界再次焕发生命，与“真实世界”的“蜜月”随之宣告结束。

我辞去了国际金融这个充满前途的职业，于三十出头来到了旧金山。最终我以友好的方式离了婚，继续求索使我能够快乐的答案。我与前妻至

今仍保持着亲密的友谊。

在找寻答案期间，我曾有机会任职高级市场代理并成为百万富翁，如此以来我就可以经济独立而不用工作了。但内心深处的无法安宁使我继续踏上了求索之路。回头看看，如果我利用了任何一个机会并欢欢喜喜地干下去，早就赚得了数不清的财富。然而我不后悔放弃这些机会以便找寻快乐的人生。

我本人并不散漫，我只是没有方向。我的自律力很强，在寒冷的旧金山湾能一口气游一到两英里，有五年的时间我几乎每一天都这么做。我也很乐意告诉你我曾经横穿金门大桥四次，两次从阿尔卡拉兹游到旧金山。我有蛮不错的身体素质。

三十五岁以后我遇到了精神导师埃德格·菲利浦斯，他把快乐的秘密传授给了我，在此书中我会与你一同分享。使用这个诀窍，我们甚至提高了某家工厂的生产力。

不幸的是，二十世纪八十年代早期在整个商界都很难接受埃德格·菲利浦斯的哲学思想。你能想像商界会愿意不顾后果地坚持 100% 的诚信经营吗？

我发现商界在那时很难接受这种观念：完全道德地经营能提高生产力。有些人会对此感兴趣，但是我明白，没有一个商人能严肃地对待我所提出的观念。

我不是一个容易泄气的人，在与运动员的交往中我收获了成功，这归因于一种反馈机制——运动员无法否认我的观念带给他们的效果。我认为成绩的好坏与身心是否和谐是有关系的，这个观念收效非凡。1984 年我来到旧金山，住在奥运村附近。

就在那儿我遇到了拉比·福克斯。拉比正在努力争取通过 1984 年奥运会参赛资格测试，以求抓住最后的机会入选美国奥运团队的手枪组。在我对她只进行了 45 分钟的心理培训后，她在测试中打出了 299 分的好成绩，

而满分是 300 分。最终她成功入选参赛小组。

奥运比赛中拉比杀入了“一分定输赢”的决赛阶段，她最终获得了银牌，因为她在一连几次完美射击之后，心里太过惊讶而无法集中精力比赛。后来拉比告诉我说，得了银牌她也非常快乐，这次经历令她终身难忘。

1987 年两次世界冠军获得者琳妮·祖维尔请我给她和她的搭档艾里森·乔里进行心理培训，以便参加 1988 年的韩国汉城奥运会。我答应了她的请求，两人后来获得了划艇金牌。

上世纪九十年代我在培训高尔夫球员时对心理训练方法稍微作了修改。我免费培训了许多高尔夫球员，业余时间我便寻找机会做销售来维持生计，因为我相信自己很擅长做销售服务业。

有时我会睡在车里，或找个只要能休息的地方来度过暂时的难关。给我再多的钱也不如让我去干自己喜欢的事情，即使没有酬劳也无所谓。有时我会因生计所迫暂停钟爱的事业，重定计划。

我有许多冒险之行，包括一些恶运，我很乐意与你一起分享那些过往经历，但我会把它们写进另外一本新书里。事实上，我属于那种抱有很强使命感的人，我可能会因为挫折而放慢脚步，但我绝不会停止不前。

后来，我开始对这种一对一的心理培训进行收费。我给超过一半的高尔夫巡回赛选手做过心理培训。我还写了一本书，书名叫《提高高尔夫球技的心理密钥》，并自费将其出版。1999 年开始在我的主页 <http://www.mentalkeys.com> 上进行网络销售。

2004 年我制作了 CD——“用心理密钥助你成功”，CD 作为书的附赠品得到了很好的反响。如果你是高尔夫球员，希望打出好成绩，可以读读我的书，并听听这本 CD。

如果买者对书和 CD 不满意，一年之内都可退货，但我几乎没有遇到这种情况。相反，我收到了来自世界各地高尔夫球员们的电子邮件，说他们读了我的书，不但提高了高尔夫成绩，更改变了自己的生活。

如果你想知道高尔夫球员对《提高高尔夫球技的心理密钥》一书的评价，可以访问我的主页。你会看到不同年龄段不同水平的人发表的评论，从而证明我所言不虚。我收到了太多这样的评论，以致于现在我很少更新网页，加入新的评论。

我得到如今令人满意的生活，颇费了一些时间和周折，但我非常幸福快乐。现在该是我帮助你和其他人一同分享快乐生活秘诀的时候了。

下面回答最后一个问题：为什么我会无偿地将花费我多年精力心血追求到的好东西奉献出来？如上所述，分享心得可以使我非常快乐。此外，我想尽份力去改变世界，使之成为安居乐土。我完全相信此书所言观点所具有的能量，我毫不怀疑你能从中找到快乐人生。我从中受益匪浅，你若用它也将受益无穷，选择在你手中。

此书免费。你也可以复印并阅读它，所有你需要做的，就是心中怀有强烈的愿望，想要改变自己的人生，甚至希望充满乐趣地去改造世界。

我知道你会从书中所分享的观点得到帮助，而且许多读者会将此书介绍给其他人，并如此这般传递下去。

通过因特网和口碑相传，会有几百万的朋友阅读此书，如此以来，许多人的生活会产生积极的变化，最终能改变整个世界。在你读完此书之后，你会明白其中缘由。

如果书中的观点让你变得更加快乐，你若愿意在我努力的基础上助我一臂之力，请随意多少汇款给我。如若不汇，也无所谓。我所作所为，目的不在于钱。很久之前我已不再单纯为了赚钱而生活了。但是，你的援助之手必有意义，因此请享受此书并给予帮助。

既然你已了解了我的经历，明白了我的目的所在，就可以释怀阅读本书了。至于成效如何，全看自己修为。

生命之乐

这是生活中真正的快乐
它被你重新认知，力量强大
它是自然的力量
不是自私不满卑微之痛苦
徒然去抱怨世界无法令你快乐
我的生命是整个世界的一部分
我愿终其一生为之奋斗
我工作越努力，生活就越充实
我因生命本身而欢喜
生活不是一支小小的蜡烛
它像一束绚丽燃烧的火把
我可以握着它走上一程
我要让它尽可能地熊熊燃烧
以便将它传于后人

——乔治·伯纳德·晓

第二章 人类说明手册

当我长大成人时，父母没有送给我人类说明手册，你有没有呢？你是否有过一本手册，可以解释人类身体的运转是如何进行的？书中有无说明该如何正确操作来获得快乐？

我的导师对大脑的化学结构及其处理信息的方式作了分析说明。他完全用事实说话，因此不管其结论如何，我都从人类说明手册中深受启发。埃德格·菲利普斯为我指引方向，使我开始了快乐之旅。我在阅读了其他伟人和思想家的著作之后，将手册内容稍作修饰，以与你分享。

人类出于造物主之手，结构原理完全一样，可以用电脑硬件作以贴切比喻。我们的硬件设计是一样的。人与人之所以不同，在于我们思考、感受及行为方式上有差异，这些是我们的软件。

大部分人没有意识到，大脑的能量或者说是“计算机的性能”存在差异与人脑的化学成分是有关系的。你可以通过优化大脑的化学活动来显著提升其能量和效率。下面让我们来逐步实现这一设想。

改善大脑的化学性能

人脑会因为思考的积极或消极而分泌出相应的化学物质，这一过程理解起来比较复杂。人脑分泌的化学物质会影响其潜能和工作能力，因此关系着你所做每一件事情的成败。大脑就像一台功能强大的计算机，优化大脑的分泌物，会使其性能得到显著提高。这一点在运动场上通过运动员的成绩很容易得到证明，其根据是思想与身体之间是相互影响的。我在许多体育比赛中都验证了该结论的正确无误。

我不打算去详细说明人体神经系统的电化学模式细节以及影响人类行为和成绩的各种生物化学因素。本书旨在用通俗易懂的方式解释关于人体运转的复杂概念和过程。细节并不重要，关键是观念。

比方说，汽油给汽车提供能量，你了解它的化学成分与结构吗？或者了解发动机的构造原理吗？你明白只要旋转钥匙，踩一脚油门，汽车就能开动。如果没有开动，你会将车子送去修理。你没有必要在成为一个化学家或者修理技师之后才去学开车，只要懂得一些基本原理就行了。明白细节当然很好，但除非你想成为一名化学家或者一名技师，否则花时间学这些细节有何必要呢？

了解人体电化学神经系统也是同样道理。也许懂得细节很有趣，可是，你真有时间或愿望去获得神经生物化学的博士学位吗？就像迈克尔·瑞利博士那样，专攻神经传输机制的研究。

瑞利博士主要用猴子做实验，也对一些运动员和志愿者做过实验。他的研究表明，血液中复合胺含量高时人做事就会更高效。言行的变化也会影响复合胺的含量。1984年因奥运会我来到了洛杉矶，与瑞利博士曾经见过面。他赞同人类说明手册中的观点，认为我的思路是正确的。

如果你想了解一下积极情绪如何导致体内发生化学变化，并有助于身体的复原，可以读读狄帕克·乔普拉博士的著作《量子复原》（班塔姆出版社，1989年）。

人的心理与身体总是结伴而行，运动员的成败由其身体性能好坏决定。他们可以很容易从自己的经历中接受这个观点：消极的想法会导致大脑分泌一种能迅速削弱其发挥水平的化学物质。意识到这一点让他们在面临挑战时会更加客观和积极一些，这可以帮助他们控制情绪以提高成绩。

用赛车引擎来作比喻可以更好地理解大脑化学物质对人类行为的影响。这些引擎所用燃料是具有超级能量的汽油，在注入一般品质的汽油时发动机会发出劈劈啪啪的响声。

同样的道理，当你消极的时候也会发生一些情况。大脑会产生低含量的复合胺，直接影响你的发挥。当你很积极，不假思索雷厉风行时，大脑会分泌高含量的复合胺，你的执行力会因此大大提高。

大脑获得信息的途径有五种：看、听、触、尝、嗅。一旦你去看、听、触、尝、嗅东西时，信息作为电脉冲由神经元传送进入神经系统，电脉冲信息到达神经突触之后，会转化为生物化学信号，接着，当化学信息到下一个神经元时，信息再转化为电脉冲。这一过程不断重复，直到信息抵达大脑，最终产生行为。

实际上人类身体存在一个电化学神经系统，化学物质变化时，信息随之变化，大脑性能也相应改变。当你依靠本能采取积极行动时，大脑会高效运转，你做事就会很成功，感觉很棒。

很重要的一点是，要认识到人体电化学神经系统也是一个电路，它能产生电磁场，而电磁场在大自然是无处不在的。你的电磁场强度与力量能被周围的人感知到。如果你去观察一下就会发现，自己的感情会被相接触的人察觉到，同样，你也能察觉到他们的感情与心理。这就是人们与喜欢的人呆在一起时会有好的状态，而与不喜欢的人在一起时状态不佳的原因。

更重要的是要认识到，你的思想产生的电磁场会引发一种吸引场，它影响着你的生活与幸福。我们会在本章和第六章具体谈谈思想电磁场的重要性和力量。第六章题目是因果定律——吸引场。

你可以通过有意识地调节大脑化学物的分泌来增强潜能和快乐。这种化学物受思想、饮食、锻炼、休息、环境以及身体的影响。

思想

如前所述，积极和消极的思想都能改变大脑化学物的分泌，而这些化学物又会影响人的潜能与行为。人的思想由两部分组成：事实和情感。神经系统接受的每一种信号都只是一个事实，而人类会将情感添加到事实中去。

所以必须要明白消极情绪会产生坏的化学分泌物，进而妨碍你的潜能与判断。要切实弄清楚消极情绪会给你大脑的化学分泌物、性能以及你的快乐造成很复杂的影响。面对既定事实，要让自己的情绪变得更加客观和

富有建设性。事实仅仅是事实。但是你能决定用什么样的情绪去回应它。在后续部分我会告诉你如何做到这一点。

饮食与营养

吃喝的所有东西都是化学物质，这些影响着你的行为和感觉。如果你对此有所怀疑，可以去观察一下人们喝完酒后行为发生的变化。最好问问他们在酗酒后第二天的感觉如何。

由于介绍营养知识的书籍实在太多，我会对此简单发表一点看法。在人类早期的穴居时代，没有工厂也没有加工过的食品，人类吃自然食物，对蛋白质、碳水化合物和脂肪的需求量是一定的。

在此我建议大家饮食要明智而且有所节制。不必对所吃东西的营养成分太过在意。虽然食物很重要，但情绪状态的重要性要远甚于它。

锻炼

当我与拳击手、游泳员、长跑者以及其他运动员一起工作的时候，因为他们都想要把自己的技能提高到更好的水准，所以我通常会忽略锻炼这一部分。他们的日常生活已经包含了好几个小时的高强度体能训练了。可是在体育世界之外，社会上的大部分人都很少坚持锻炼，你又如何呢？

在远古时代，人类为了生存会从事各种形式的体能活动，而身体本身需要相应的活动量来排除毒素和分泌有益的化学物质。如果你心存怀疑，下一次当你心情不佳时试着做一些运动，锻炼之后你会发现心情好了许多。

身体与思想是协作运行的。在现代社会便捷的环境下人们普遍缺乏体能锻炼，所以加强锻炼以弥补运动不足，显得非常重要。一周三次 20 分钟的户外运动换得健康的身体和敏捷的思维，代价真得很大吗？

当我住在洛杉矶奥运村时，几乎每天都要游上一英里。有一天游完之后我在洗澡时，另外一个游泳者告诉我说，每次游完之后他都感觉棒极了。随后他又补充了一句：“不像高尔夫，每当打得不好时心情很糟。”

休息

身体需要充足的休息来排除毒素和恢复元气。你注意到没有，人在情绪低落时比快乐和兴奋时睡得要多？

在睡眠过程中大脑忙于处理白天收到的所有信息，便于你在睡醒之后能立即作出决定。我会在本章后面“改变录像带”小节部分详细介绍这个过程。

环境

此处所指环境，并非呼吸的空气与周围的物体，更多的是指你周围的人，他们的电磁场如同他们的思想与行为一样，会对你产生影响。

我强烈建议你只与积极热情的人接触，或者干脆独处。只有在你想要帮助消极颓废的人时才与他接触，你更加强大的电磁场以及积极的言行会对他们产生正面的作用。

研究者发现，积极、消极的情绪都像流感一样会传染。你会从朋友、家庭、同事甚至陌生人那里传染上得意、愉快、悲伤等很多的情绪。伊雷恩·海特·菲尔德说，心情传染在几毫秒内就能完成。

当你与消极的人打交道时，要想办法保持积极状态。否则，你就会受到他的影响。

身体

身体反映了一个人的情绪状态。当你积极而自信时，你会昂首挺胸站得笔直，脸上挂着一抹微笑。如果你刚在彩票店中了一千万，想像一下你的感觉和你的身体会有何反应。你会认为自己正立于世界之巅，每个看到你的人都会从你的神态中发现这一点。

想像一下如果你丢失了中奖的彩票会有什么样的感受和反应？如果你十分沮丧，眼睛会望着地面而且缩着双肩。一些人甚至会因为丢了中奖彩票而想要去自杀。

身体在两种状况下都有反应，反应因感觉而异。然而人的身体姿态也会影响情绪。改善化学物分泌最迅速简单的方法之一是改变身体的活动状

态。通过缓慢的深呼吸、笔挺站立、昂首挺胸，可以促进化学物分泌，心里会立刻好受起来。现在你试着抬眼望天并开始微笑，是否已感到平添了许多力量，而且变得更加清醒？如果你举手投足永远像个胜者，你就会认为自己是一个胜利者。

思想、饮食、锻炼、休息、环境以及身体都会对大脑分泌物产生积极或消极的影响，而这些化学物又会影响你的能力和感受。要想变得更加快乐，获得更多成功，有意识地增强大脑化学物质的分泌非常必要，只有这样，大脑工作起来才会更有效，更有能力。

既然思想对大脑分泌物的影响最大，它也就成为本书的重点。当你拥有积极的思想时，大脑会分泌积极的化学物增强自身能力。当你拥有消极的想法时，大脑会分泌消极的化学物导致自身能力降低。这个观念简单而又复杂，你的生活快乐与否有赖于它。

在运动场上很容易解释这个观点，因为思想与身体之间的相互影响在这里反馈很迅速。积极的状态下成绩就会不错，而消极会产生相反的影响。我写的《提高高尔夫球技的心理密钥》一书以高尔夫为例详细解释了这一现象，这个观点适用于人生的各个方面。

但是对你来讲，你若是从事社会和商业工作，反馈可能不会那么及时和明显。你可能要等上几天、几周、几个月甚至几年才会看到或感受到消极思想和行为所产生的影响。我确信，你若反思一下自己的生活就会明白我的意思。

因为你比我更了解自己的生活会，你可以列举一些自身的经历和故事，谈谈积极、消极的情绪如何影响了自己的快乐。不要将那些短暂快乐与外在快乐因素混淆进来。真正而又持久的快乐发自内心，外部的快乐永远不会长久。

思想源于外界刺激，共有两个组成部分：事实和情绪。你也许无法控制生活中遇到的事情，却可以选择如何因应它们。如果你选择积极的情绪，

你就会快乐。如果你选择消极的应对，你会变得不快乐。你快乐与否受自己的情绪支配，由你的生活方式决定。如果你能真诚面对自己，你的生活经历将能证明我所言不虚。

让我们快速地列举出主要的积极和消极情绪。无论何时当你心中存有爱心、慷慨、赞美、勇气时，大脑就会分泌积极的化学物，增强你的潜能。积极的心态使人快乐。

无论何时当你内心产生了任何程度的怨恨、贪婪、嫉妒与恐惧时，大脑会立即分泌出不好的化学物，导致你的判断力和执行力随之下降。你作出的大部分错误决定和行为，以及你的许多痛苦，都是由你的消极情绪造成的，余下的一小部分是因为你的无知、弱点以及不善于自我反省造成的。现在停下来好好想想是否如此。

改变你的录像带

让我们来看看你为什么会有自己的思考方式与行为。大脑在人的胎儿期就已开始工作了。在怀孕大概六个月后，胎儿的大脑已开始记录母亲的所有想法和感受。

大脑终其一生都在不停地记录着你的思想和行为。在你阅读本书时，大脑正忙着记录我所与你分享的信息，并把这些内容与你过去的思想和行为进行比较。我们把这种记录过程称作录像。

录像代表了你目前所拥有的思想和行为产生的整个历史，其关键之处是大脑习惯于根据录像带上的内容作出相似的决定。录像带记录着你所有积极和消极的思想行为，它们构成了你的人生经历，形成了个人的“喜好区”——“舒适区”。

大脑在决策过程中会利用录像带上所有的优点和缺点。录像带的职责是保持你目前的状态，使你呆在自己的“舒适区”。

你的思考行为方式仅仅是你过去录像内容的反映，你现在大部分的观念都是由父母和周围环境添加到录像带上的，你的感情世界也是如此。

丹·米盖尔·瑞兹在他的《四种约定》一书里详细描述了每个人的录像带是如何由父母及环境录制出来的。读了他的书后你会意识到，自己录像带上的许多想法和信念其实并不是自己的，而是其他人录上去的，你只是接受了录制的内容并将其看作自己的东西。你现在快乐的程度与你的录像带息息相关，每个人都是如此。

因为大脑是根据录像带作出相似的判断和决定的，当你试着改变过去的思想行为方式去追求快乐时，所面临的最大挑战是你目前所具有的思想信仰体系。你对自己录像带内容的了解程度，以及对自身如何依据天地万物运行规律去安排生活作息的理解程度，都极大影响了你改善命运获得幸福的能力。

下一章我将介绍如何增强自己的感悟能力，使你明白怎样才能改变录像带而获得快乐。可是，改变从来都不容易。

当你努力改变自己时，必须要克服以往的习性影响，而录像带的职责是保证你按照以往的做法行事。你需要做的就是增强改变的愿望和决心。录像带不管你是积极还是消极，它只关心让你按照过去的想法行为办事。

你必须彻底明白：录像带不是你的敌人，它是朋友。没有录像带你就没有记忆，你就记不住自己的名字，不知道自己是谁，无法与人交谈，而且你永远学不会任何东西。录像带在你的一生中提供了数据库的作用。妨碍你的进步，影响你的幸福不是录像带的过错，是你和周围环境让它录制了消极的思想行为。

要学会真诚面对自己，看看自己的录像带上都有些什么。想要重新录制带子，你就必须增强自己的力量，克服自身的弱点。你不可能一夜之间脱胎换骨，这需要时间，时间长度依你的愿望强烈程度而异，此外还需要你用积极的行动去付诸实践。

如果你已决心去改变自己，却重复了同样的错误或消极行为，不必沮丧或灰心失望，相反地，自我嘲笑一下，承认自己的录像带功能强大非常

称职。别忘了，它知晓你的一切，可以利用你的弱点和藉口使你保持不变。要学会习惯与自我相处，与录像带相处。

在你承认了被录像带打败之后，要作决定谁才是支配者——你还是录像带。由于目前为止你还不足以强大到能改变录像带上的某些内容，录像带对它们有完全的控制权。不要泄气，要更加坚定、更加努力、更加聪明地去改变你力所能及的东西，最终你会拥有足够的力量和智慧在录像带控制区域获取胜利。如果你能真正按我讲的方法去做，掌控录像带并且变得更加快乐是早晚的事。

幸运的是，由于录像带上大部分新录入的内容对你的决策起着最大的影响，你可以因此而改变过去的习性。否则，人就成了机器人，永远不会改变了。不论你何时试图去改变录像带，都要面对改变的愿望与录像带的执着之间的斗争。对改变渴望的程度决定了你能否在对抗录像带中获得胜利。

社会上有许多人体重超重，身材肥胖，大部分人想要减肥，但愿望不够强烈，最终败给了录像带。然而，如果是突遇威胁生命的心脏病发作，许多人会立即改变自己的生活方式。他们强烈的求生欲望激发出的能量能战胜老录像带造成的阻力，于是从此锻炼身体，改变饮食并开始减肥。

增强幸福的愿望无法与求生欲望相比。我想说的是，你对快乐心切的愿望越强烈，成功就越大。你不必像我一样走了极端，但这确实能加速成功。你对录像带的运转、获得快乐的障碍以及改变自我的方法了解得越多，你就越容易获得更加快乐的生活。心中对快乐生活的渴望达到了足够高的程度时才能真正改变自己获得成功。

当你睡觉时，大脑忙着处理白天录制在带子上的所有言行。如果你没按以往惯例去安排生活，比如新开始的锻炼身体或者节食计划，大脑此时必须作出决定，是将其作为新的行为储存起来，还是忽略它。大脑需要知道将来怎么处理同样的事情，把新的思想行为持续不断录制到带子上超过

30 天，大脑就会将其作为新的习性储存起来，把它当作是正常生活的一部分。

告诉录像带要改进自己行为的目标和指令，最好的时间段应放在上床睡觉之前和早上刚睡醒时。在你入睡时，大脑会检查刚录制的目标或指令，它必须决定在你睡醒后如何给出回应，于是它会问自己：“我该相信谁，新我还是旧我？”旧我也许多年来一直在给出相似的目标和解决方案，却很少去执行，在大部分的人生阶段重复着相同的行为。

大脑更有可能相信旧我，命令录像带忘记昨晚的目标或指令，录像带还是依惯例去工作。因此睡醒之后要立即强化目标，把指令重新放到带子上，记住，最新录制的内容对你的决策产生的影响最大。

假设一连几天之后你达成了目标，比方说，你开始锻炼身体或者节食，现在当你入睡后，大脑开始意识到它应该听从新我的指令，它会告诉录像带作相应的回应。三十天左右新的习性就会养成。接着录像带开始为你工作而不是抵抗你。你的成功越多，就越容易获得成功，因为录像带成了你的盟友，如今它会坚持让你继续完善自己，你的“舒适区”会扩展变大，容纳新我，远离旧我。

如上所述，如果你三十天内做了新的事情或者行为举止不同以往，录像带会将其作为新的因应方案。可是，如果你在这一期间对录像带作出了哪怕是一丁点儿的让步，它就会回归旧我的因应方式，这就是改变从来都不容易的原因。

不论何时你想要改变录像带上的任何东西，都得面对改变的愿望与录像带的因循守旧之间的斗争。自我认知越多，渴望改变的心情越强烈，你战胜录像带的可能性就越大。

减弱录像带上的消极情绪，增强积极情绪，所花费的时间和精力决定了你改善生活增进快乐的程度。生活中内心时时刻刻充满幸福快乐岂非妙事一桩？

如何才能提高对自我的认知，使自己做出更好的抉择，改变录像带并最终获得快乐的生活？在我公开方法之前，让我们回顾一下人类说明手册的要点：

- 1) 大脑——绝妙的计算机——其能量因所分泌的化学物而存在差异。
- 2) 大脑化学物分泌受思想、饮食、锻炼、休息、环境及身体的影响。
- 3) 思想影响电化学神经系统，并能产生电磁场，这是一种吸引场，会影响你的生活和幸福。
- 4) 当前的思想行为是录像带上旧记录的反应。
- 5) 录像带天生是一种因循守旧的东西，它不愿有新的变化。
- 6) 拥有强烈的愿望和正确的指导方向是改变录像带的必要条件。
- 7) 增强积极情绪，削弱负面心态，可以促进大脑化学物分泌，提高自我潜能。
- 8) 提高自我认知程度可以做出更好的抉择，从而提高化学物的分泌，增强人生的快乐。

第三章 自我认知与每日自勉

许多人都知道精神、思想与身体是相互影响的，虽然他们不知道其中的原由。可是，大多数人认同“我思故我在”，他们认为自己的思想能给自己带来快乐，而思想只是记录在录像带上的东西。

如果你相信思想能让人快乐，我强烈推荐你读一下埃克哈特·陶勒的妙著《当下的能量：通向精神愉悦之路》（新世界图书馆，1999）

在我的这本书中，我与你思想进行对话的前提是你想要获得快乐，而在我的另一本书《提高高尔夫球技的心理密钥》中，我与高尔夫球员对话的前提是他们想要提高成绩。

由于身心之间存在联系是明摆着的事实，高尔夫球员无法否认我的观点所具有的良效。他们取得的成绩给出的反馈信息迅速且显而易见。许多高尔夫球员使用心理密钥之后迅速提高了成绩，这是由于他们将消极情绪改变为积极心态的结果。在越来越多球员读了我的书之后，他们提高了成绩并且告诉自己的朋友，我在高尔夫界的名气也越来越大，帮助高尔夫球员提高成绩只是我的观念应用实例之一。

许多不打高尔夫的朋友请我给他们写一本书，这也是我写此书的另一原因。

写作本书面临的挑战在于体育界之外的人们运用书中的方法之后，信息反馈不会很快，或者反馈不会很明显。要从消极情绪导致的影响中得到反馈可能要花费你几天、几周、几个月甚至是几年的时间，然而要明白，任何负面情绪支配你的生活并影响你的快乐是迟早的事儿，它早晚会发生。这个世界有一个完美的会计系统，任何人都躲避不了它。

既然负面情绪会影响你的行动、判断能力，集中精神考虑录像带存在的问题应该是顺利成章的事，难度不大。

如果你对人生非常积极乐观，也会赞成我与你分享的人生箴言。即使你不能 100% 按照箴言生活，它也能显著改变你的人生。如果你的录像带充满负面消极因素，你会感觉按照这句箴言去生活在现实世界是完全行不通的。

不论你的录像带是充满积极之态，还是充满消极之情，你在精神上都要 100% 相信这句人生箴言。我强烈建议你像我一样将这句箴言打印出来，贴在每天经常能看到的地方，然后，挑战自我看能否在 30 天时间里 100% 按照箴言生活。

在我与你分享此句箴言之前，我相信，你在生活中已经在做着许多正确的事情，否则你不可能有如今的成功与快乐。然而，你得承认，我们每个人的生活都有改善的空间。

所以，在你可以拥有更多的时候为什么要固步自封呢？当你可以时时刻刻充满幸福与喜悦之感时，为什么不去努一把劲儿呢？

请大声读出下面这句人生箴言，连读三次，然后品一品感觉如何，思考一下，如果每个人都这样生活，世界将会怎样。

每日自勉

我永远真诚、积极、乐于助人。

你能想像如果每个人都真诚、积极、乐于助人时，这个世界将会变得如何吗？这会改变我们生活的环境吗？肯定会，而且会成为大地之上的一个天堂。

这会发生吗？也许在我们有生之年实现不了，但是如果每个人都如此自勉而去生活，天堂终能实现。这难道不是一件留给子孙后代的绝美礼物吗？

纵使只有一小部分人做到了真诚、积极、乐于助人，我们的世界也会变得更美好，因为他们的活力和能量巨大得难以估量，会给予其他人积极

正面的影响。其他人最终会发现，跳出自私自利的桎梏，自己的生活会更快乐更成功。

剩下的唯一问题是：“你是愿意成为一名 100%按照每日自勉生活的人，成为领导改变世界的一员呢，还是愿意按照录像带过自己旧有的生活呢？”负面情绪限制了你的创造力去解决自身与社会面临的诸多挑战。别忘了，世界上所有的问题与挑战，只不过是生活其中的所有人类录像带的综合反映。

如果你对此心存疑问，可以阅读戴维·霍金的著作《能量与力量：人类行为背后的决定因素》（麻省理工学院博士，干草屋出版社，1995）。书中霍金博士给出了一幅意识地图，用其解释为什么像甘地那样单独一个人会有如此的能量，能够通过非暴力不合作运动击败庞大的日不落帝国。如果你运用得当，精神力量就会无比巨大，如果你作出选择生活将会不同，每日自勉会帮助你找到实现的方法。

现在有三个涉及到精神层面的问题：你能始终做到 100%地真诚吗？你能始终做到 100%地积极吗？你能花费多少时间与精力去帮助别人？

当你向自己发问时要用心倾听内心的声音，体会身体的感觉。因为精神、思想和身体是相互关联的，作出回答之后你可以体会一下身体中产生的化学变化。当你如实回答时会感到自己的坚强，如果你不能真诚面对自己，会感到无助与恐惧。

停止阅读，问自己下面三个问题，然后花些时间想一想自己据实作出的回答。

我是否一直都 100%地真诚？

我是否一直都 100%地积极？

我能用多少时间与精力去帮助别人？

如果你的三个答案都是 100%或接近 100%，毫无疑问你是一个绝对成功而且快乐的人；如果答案不是，你就需要努力来增强快乐与幸福。

我现在还做不到 100%，但是每一天都在向它靠近。如果你渴望快乐并愿意去改变生活与周围的环境，请按照每日自勉生活。

另外，对于以上问题，是谁在发问，谁又在作答？是你的思想在自言自语，还是你的精神与思想在对话？你是两个不同的人的结合体吗？

每日自勉不会制造出天使，其用意在于促使你在生活中提高自我认知的能力，用精神指导自己的思想行为，而不是让旧录像带继续掌控你的生活。

在三十天里每天大声朗读每日自勉几次给自己听，观察一下自我认知能力是否在增强，你的内心会证实这一点。希望你能把每日自勉作为生活的前行指南。

下面说一说每日自勉是怎样增强自我认知，并帮助你作出更好选择以获得更多快乐的。录像带总是自动让你做出重复相似的决策，如果你过去撒了谎，录像带会让你将来再次撒谎，除非你下定决心要改变带子的记录。

我承认过去曾说过谎，如果你也能真诚面对自己，你会承认自己过去至少说过一次谎，甚至是经常说谎。通过对录像带不断重复“我永远诚实不欺”，当你面临选择撒谎还是说真话的时候，你的精神与录像带之间就会产生内部冲突。

这种冲突会通过化学变化在身体层面显示出来。你知道愧疚之情感觉如何，是吧？每日自勉会令你对自勉内容越来越敏感，帮助你做对事情，排除录像带错误指令的干扰，它会让你在试图为自己的撒谎辩护时感到为难，尤其是在你看到其他人不诚实的时候。

在你的灵魂深处渴望讲真话，而录像带要按自己的规则办事，它想要你按照以往做法行事。这是一种机会，从中你可以用心观察一下为何自己过去要撒谎。它会逼迫你开始反省自己真正想要的是活出自己的灵魂，而不是为了想法而活着。即使录像带要你按照旧的思想行为方式行事，你却有权选择权可以不必再重复以往的老路。

如果你看看自己撒谎的动机，就会发现多是由于贪婪、怨恨、嫉妒、恐惧等情绪造成的。通过减少说谎（包括那些微不足道的谎言），你可以避免这些负面情绪在录像带上继续发生。这样大脑的化学平衡就会加强，从而提高了自我认知能力、感知能力和智力。

不论你生活中能够做到多少真诚，都要努力去提高它的份量，直到你做到 100%地诚实。我可以诚实地说大部分时间我是 100%真诚地生活着，我尽力做到 100%真诚，但有时老录像带上的谎言会条件反射式地溜出来。

如果我感到自己要撒谎，我会迅速看看撒谎的原因，通过查看录像带我发现是怨恨、贪婪、嫉妒或者恐惧造成的，然后我会对生活作出必要的调整，告诉录像带自己会尽最大努力不再撒谎，大部分时间我都成功杜绝了谎言的发生。如果你也开始按照每日自勉生活的话，会发现我所言不虚，并且能同样做到这一切。

如果有人问你问题而你不愿作答，你有权保持沉默维护个人隐私，不必回答他们。要像外交官那样用另一个问题作答，或者告诉他们你不愿回答这个问题。也许不伤害别人的感情会更好一些，但是你不必用说谎来维护别人的情绪，相反，要友好而具有外交风范地去作答。有时事情可能非常棘手，这就需要见机行事，只要确信你是想要帮助提问者，而不是向其发泄不满就成。

一旦你对身体内化学反应了解得更多，感觉更敏锐，就会发现大多数情况下都是自己向自己撒谎。每一次你告诉自己要做某事而没去做时，你都是向自己撒了谎，让录像带录制了谎言。当你说打算要改变坏习惯坏心态时，录像带有否嘲笑过你呢？录像带知晓你所有的力量和弱点，它尽力保持你的常态，严格坚持原则做好录制工作，并支配着你的幸福。

经过多年的学习，我认识到有两件最主要的事情，一是发挥自律的力量，另一个是做出正确的选择。下面一段话是晚年的拿破仑·希尔关于自律的描述，摘自其著作《富裕之钥》，该书由福瑟特世界图书馆于 1965 年

出版，初版是在 1945 年。

“造物主给予了每个人作出选择的自由意志，你的思维习惯决定了你的性格和能力。你的习性受你自己支配，只有通过自律你才能够养成好的思维习惯，从而促进心中目标和愿望的实现，这是唯一你所能掌控的能够决定自身命运的权力。要仔细地想想这一点，因为它影响着你的思想与精神的塑造，事关你的命运前途。养成有规律的习性你就可以实现任何目标和愿望。你必须坚持一生尽心于特定的目标，努力约束其它想法，避免它们对你产生干扰和分心。”

如果你想要变得更加快乐与成功，你的想法会给你力量去铺就人生之路以达成愿望。只有录像带和错误的选择会阻挡你前进的脚步。只要心怀愿望，拥有自律，加上每日自勉指示的方向，你就能成为自己录像带和命运的主人，更重要的是，你会生活得非常快乐而且富有意义。

录像带会一直按老规矩办事，除非它意识到你动真格了。如果录像带支配了你的某些生活，那就承认自己存在弱点。做个计划，像玩游戏一样，每天进行一次，努力夺回那一区域的控制权。我将在后面告诉你具体的方法。

通过每天自我肯定“我永远真诚、积极”，当你消极的时候你会立即觉察到，这样一来，你就不会再用老录像带上的某些东西为自己的消极情绪作辩护了。

负面情绪会毒害你的思想，使你郁郁寡欢。做到永远真诚远比永远积极容易得多。然而，如果你尽力去做到永远真诚积极，生活就会快乐许多。

如我前面所言，由外界刺激产生的思想有两个组成部分：事实和情绪。要明白事实就是事实，不论它公平与否，我们无法改变、控制它。但是你可以改变或者转换消极情绪，积极面对无法躲避的现实。我将在后面对此作以解释说明。

通过每日自勉“我永远真诚、积极、乐于助人”，你会从精神上领悟到

帮助人就是帮自己。简单地将关注焦点从自我转移到助人为乐上，你会发现不知不觉已感觉良好，心情也变得愉悦，助人的同时精神也得到了升华。

如果你已经非常积极向上，生活愉快，就伸出手来帮助一下需要的人。人生中最大的快乐之一就是帮助别人。如果你不相信可以去问问父母、老师或其他从事助人事业的人。如果特拉莎妈妈被问“帮助别人时是否感到快乐”，你认为她会如何回答？

如果你真想帮助别人，就把这本书介绍给他们，然后强烈建议他们每天朗诵每日自勉数遍。更好的方法是为他们树立一个榜样，100%依照每日自勉生活。

每日自勉就像一部奇妙的人生指南，可以引导你领略人生的美妙风景，只要你用它。

如果你真得想要过快乐的生活，想要体验改变人生和环境的乐趣，每天至少要三次回顾思考每日自勉，并观察身心的感受。有必要的話，为了不会偏航每日自勉的生活道路，要对自己的生活习性作适当的调整改变。

我永远真诚、积极、乐于助人。

第四章 真诚面对自我

首要一点，真诚面对自我

不论白天黑夜，谨记一个前提

你不可虚假待人

——莎士比亚《哈姆雷特》

我无法判定你是否 100% 依照每日自勉生活，我唯一能做的，是强烈建议你回想每日自勉时必须对自己诚实。

我永远真诚、积极、乐于助人。

你也许会想到一则经典故事：狄奥吉尼斯来到古希腊寻找一位诚实的人，结果空无所获。今天地球上有 60 亿人口，你认为狄奥吉尼斯能找到多少 100% 诚实可信的人呢？

如果你发自内心地说自己就是一个 100% 诚实积极的人，我会诚心诚意地脱帽向你致敬，因为您的确算得上一位古今罕有的杰出人士。如果你不是 100% 真诚积极和乐于助人，但勇于承认这一点，我也会向你脱帽致敬，因为你至少做到了坦诚对己。

如果对自己都不诚实，每日自勉对你来说就只是一句空话。空话无助于提高自我认知，也无法带给你真实持久的快乐。

然而，如果你能坦诚面对自己，养成每天重复每日自勉的习惯，你就会了解自己的录像带，迟早会有能力不做导致不快乐的选择。

为什么梭罗在《瓦登湖》中说到：“大部分人都在过着沉默而绝望的生活”？他是在胡言乱语还是事实确实如此？在我开始寻求真正快乐的生活时我认为此言属实。

要知道在我开始寻求更多的生活意义之前，我已经是一个非常积极乐观的人。然而在我的内心深处一直有种得不到满足的遗憾，幸运的是，我

坦诚面对自我，勇于承认内心的遗憾，并为之采取了行动。

依照每日自勉生活我意识到，自己的想法并不能代表我本人，我明白自己是一个拥有了人类生活经历的精神实体。我重新规划录像带，将负面情绪转换为积极心态，我变得非常快乐，度过了许多美好纯真的时光。我的生活最值得一提的就是，它日趋完美。

如果你真得很幸福快乐，请耐心听我一言。你可以让自己更快乐，同时帮助别人获得快乐。

如果你愿意过更快乐、富有意义的生活，现在就开始每日自勉，你会发现旧录像带对生活控制得太多，会明白自己在日常生活中为什么要那么去做。

如果你还没准备好做一个永远真诚的人，就努力多一些真诚。如果你还没准备好做一个永远积极的人，就努力多一些积极。如果你还没准备好做一个永远乐于助人的人，就努力多一些助人为乐。首要一点，要坦诚面对自我。

生活就像旅程，是一个学习的过程。有种说法认为，成功就是对人生中有意义目标逐渐了解的一个过程。希望你能将 100% 依照每日自勉生活作为人生目标，如果你能这么做，就会作出更好的人生选择，增加自己的智慧，过上更加快乐的生活。

每日自勉会限定你的判断，让你只选择真诚、积极、乐于助人的生活。它会唤醒你的意识，让你明白录像带只会剥夺你过真正幸福快乐生活的机会。它会帮助你减少乃至最后消除谎言与负面情绪在录像带上的重演，增加积极的思想行为，从而促进大脑化学物分泌，提高人体所有潜能。总之，每日自勉会迫使你对自己和他人坦诚相对。

如果你不愿诚实面对自己，不愿用每日自勉作为生活指南，你大可省下时间不必阅读本书余下的内容，因为这对你的生活和幸福影响微乎其微。

可是，如果你愿意与自己交心，并依照每日自勉去生活，就继续读下

去，因为你将会为自己变得如此富有成就和充满快乐而惊讶不已。你会知晓人生真相，而真相能让你获得自由之身。

一个灵魂熊熊燃烧的人
只有一小时的时间
去建造真理的大船
大船载着灵魂
航行在死亡之海
因为死亡之海征收路费
美貌、勇气、青春无一幸免
只有真理例外

——约翰·梅斯菲尔德

第五章 外在快乐与内在幸福

你是否思考过自己为何要忙碌于正在做的事情？什么会令你感到快乐？一旦你开始关注生活的基本需求——衣食住行，你也许就得做各种各样的事情，因为它们可以使你快乐，或者避免使你不幸福。

既然每个人录像带上的思想、行为、情感都不相同，我就得谈一些具有共性的东西，特定个例不在讨论之列。因此当你思考自己的人生时，考虑我将与你分享的东西时，你得与自己交心，这一点非常重要。

真诚地面对自己的生活，看看录像带上有哪些不同的情绪会影响你对世界和幸福的看法。因为你的旧录像带以及精神的觉悟层面这些因素，你才会去做日常生活中的那些事情。

你是否依赖财产、他人以及外在事物来获得快乐？你是否依赖某种形式的逃避，例如看电视、看电影、运动、打游戏以及高谈阔论，来获得快乐，或者是去掩饰不快乐？如果你就是这样做的，表明你正在从外界环境中寻求幸福。

商界与广告界对此深得三昧真诀，你可曾认真想过自己购买东西的主要原因是什么吗？他们利用你对外部世界的依赖性——你可以获得快乐，去诱惑你购买他们的商品。

你去购买东西，花钱享受某种形式的逃避，都是因为这些事情会让你感觉不错。不要误会我的意思，享受财物的乐趣，以及某种方式的减压放松，本身都没有错。

然而，这种外在的乐趣无法持久，因为一旦内心的激情逝去，你会从外部世界索求更多来获取快乐，或者寻求新鲜事物来重新激发自己的乐趣，这是一个恶性循环。你得到的越多，用来维持快乐的需求也会越多，最终成了一个依赖外部世界寻求快乐的瘾君子。

我可以就人们如何看待外部世界以及逃避现实寻求快乐的内容写出一本大部头来。然而，最好还是自己去了解自己，环顾四周想想看都有哪些事物令自己产生依赖，能让你快乐或者掩饰你的不快乐。

开始注意观察所有那些发誓能直接或间接给你快乐的广告，留心一下你为了变得快乐或者更加快乐而想要买的东西。

你是在购买或者试图去购买自己的快乐吗？你是在期待将要得到的东西能给你带来快乐吗？你是否对自己说过当你拥有_____时你将会很快乐？

我相信你听说过金钱买不到快乐这样的话，此话有理，因为真正而持久的快乐总是发自内心的。可是，许多人依赖外界事物获得快乐，你又如何呢？

如果你想减轻或消除对外界的依赖而获得快乐，就需要去打造新的生活以获得发自内心的喜悦与幸福。获得内心的快乐最棒的一点是它不需要你花费一个钢蹦儿，除了你，没有人能从你的手中夺走这种快乐。

如何获得内心的快乐呢？如果你略加思考就会发现方法很容易很简单。如果你想要快乐，只需做的便是停止为自己打算，去帮助他人。你为自己考虑得越少，帮助别人越多，你就会越快乐，这是事实。

为何我对这一点如此肯定？理由是大脑因应积极情绪会分泌积极的化学物。当你帮助别人时，你会慷慨地提供自己的时间与能力；当你帮助别人时，与为自己做事不同，你不会患得患失，因此勇气倍增。此外，当你帮助别人时，你会因此体验爱与美好的情感。

作为一种辅助效果，这些积极情绪可以促进你大脑的化学物分泌，提高你的潜能与健康水平。当我与高尔夫球员、体育运动员一起做心理培训实验时，我强调说他们必须从繁忙的日常行程中抽出时间帮助他人，因为这可以促进其化学分泌，使他们在竞技场上有更高的发挥水平。

我对你做同样的建议，从生活中抽出时间帮助他人，这会使你内心愉

快。然而更棒的应是，选择一个自己喜欢的工作，哪怕挣的少一点，这既可以养家糊口，又能助人为乐，而且有益身心快乐。明智地分配自己的时间，这样一来，你帮助的人越多，获得的快乐就越多。

同样，你生活越真诚、积极，生活的压力感就会越小。当你清楚自己一直在做着正确的事情，并且不断地在帮助别人时，你知道这种感觉有多么好吗？如果你不知道，我来告诉你，这种生活会使你天天笑口常开，让你心里乐开了花，旁人甚至能从你的眼神里感受到这些。

我确信某些正读此书的人此刻会眼望天花板摇晃着脑袋，他的录像带会说：“我宁可去挣大把的钞票来换取快乐。”一些录像带还会说：“如果我总是很诚实，我就赚不到足够的钱，就无法买到令我快乐的东西。”

一些人为了生活从事着自己不喜欢的工作，他们选择了妥协，通过工作挣钱去购买令自己快乐的东西，或者在周末去度假获得某种安逸。录像带更愿意你去从事自己不喜欢的工作，因为比起从事喜欢的工作而言，前者能挣更多的钱。在我领悟到这一点之前，我的录像带一直要求我这么去做。

也许这一点就暗含在梭罗那句话中：大多数人过着沉默而绝望的生活。如果你热爱自己的工作，工作不但供你生活，更让你能帮助别人，从许多方面讲，你都算得上一个特别富有的人。

选择自己热爱的工作

一生再无工作的逼迫

——孔子

你听说过这句谚语吗：“做自己喜欢的事情，金钱叩门不用请。”我曾经费了一些周折去弄清它的含义，但现在我从经历中明白它言之有理。

著名的运动演讲家日格·日格拉曾说过：“如果你尽力帮助别人，达成他们的愿望，你能得到生活中想要的任何东西。”只要你永远真诚、积极、乐于助人，你的内心世界和外部生活都将日臻完美。

我这样讲的理由是“庄家总是赢者”。世界赌城——拉斯维加斯每年吸引了数百万的游客，博彩收入几十亿美元。他们制定比赛规则，让自己总是处于优胜者的地位。你可以赢一些钱，但如果你想要赢得更多而不停地加注，最终你将输得分文全无，因为赌局从长远趋势来讲庄家总是赢者。

拉斯维加斯与本书以及你的幸福三者之间有何联系呢？它就是一个例子，说明庄家通吃的道理。让我们看看个人与自然界的联系。

如果你是造物主，即例子中所谓的庄家，把自由意志给予了生活在这星球上的六十亿群体中的每一个人，他们可以自由选择自己想要做的任何事情。你会保留某种权利来控制自己创造的局面吗？逻辑上讲你肯定会做，但是，一方面你给予了他们自由意志，同时又想去控制他们，这怎么能行得通呢？

如果我是造物主，就会这样制定规则。个人可以拥有自由意志去选择做自己想做的事情，然而，我会同时建立起一套平衡检查系统来维持对作品的控制。我可以这么设计，当人类真诚、积极、乐于助人时，他们的大脑会分泌有益的化学物，这可以提高他们的能力去思考、行动以及相互协作，沿着我想要的自然进化方向向前发展。

当人类虚伪、消极、自私自利时，他们的方向与我的初衷相反，其大脑就会分泌有害化学物，妨碍其思考，影响其健康与工作能力，从而限制他们对我所创造的世界在进化过程中产生的损害。

想想看，配备了这种平衡检查系统，我就能永远掌控局面的发展。每个人都拥有自由意志，而我控制着全局。如果我是造物主，我将设计使用这么一个系统，你认为它有道理吗？你感觉如何？

如果你的精神与智慧已经到了一定层次，应能认同下面的观点。我们生来就受天地万物规律支配，如果你保持真诚、积极、乐于助人的态度去生活，必将获得回报。如果你虚伪、消极、自私自利地过生活，必将付出代价，直到你明白“庄家通吃”的道理，这只是时间早晚的事情。

如果你的录像带认为“现实生活”中根本无法做到100%真诚、积极、乐于助人，现在不必与之较劲。可是当你不快乐、烦躁、沮丧的时候，想一想为什么，是不是因为自己太过于依赖外界来获取快乐？是不是因为自己因虚伪、消极、自私自利的生活而付出的代价？

如果你依赖外界获取快乐，每日自勉会与你的录像带发生冲突。可是你若依照每日自勉生活，就会发觉内心的快乐逐日增长，对外界快乐的依赖会慢慢减弱消失。

然而，当你按照每日自勉生活时，自身潜能增强了，就会发现自己更具有创造力和生产力。更有可能的是，你会停止去赚更多的金钱，同时能为周围人带来更多的快乐。

如果你想要身外的财富同时又要内心的幸福，读读拿破仑·希尔于十九世纪三十年代写的经典之作《思考与致富》。这本书现在依然十分畅销，因为它能告诉你如何按照“庄家通吃”原则生活，获得物质、精神财富的双丰收。

上天给了你自由意志让你能去做自己喜欢做的事情，你可以去寻求外界的欢乐，也可以做正确的事情获得内心的快乐。幸运的是，你若通晓规则，就可以内外兼得。

如果你按照“庄家通吃”的原则生活，永远真诚、积极、乐于助人，用心寻求内心世界的快乐，你的外部环境会自然而然得到改善。因为老天站在你这一边，会帮你脱离困境。既然上帝给了你自由意志，选择权握在你的手中。

如果你想了解人类精神如何与天地和谐相应，想知道如何过上幸福富足的生活，请读威思·狄尔的著作《意念的能量》（干草屋公司，2004）。当你读此书时，要仔细留意，如果你按照每日自勉生活，它会带给你怎样的愿景。

第六章 因果关系——吸引场

既然我们都生活在一个物理世界中，每个人都有自己的实体，这就很容易明白为什么人总爱从外表来判断外界事物，而不是从内部结构去了解它。为了有助于你理解人的内心思想对外部世界和自身的快乐影响有多大，让我们先了解一下因果律或者吸引场，此概念取自霍金博士著作《能量与力量》一书。

因果律基于一种现象：你的思想是因，因通过物理现象和效果历经一定时间显现出来。换句话说，如果你要从 A 到 Z，所需要做的，就是集中精力朝 Z 走直到成功为止。



本章举了两个例子说明因果律或是吸引场的工作原理。

第一个解释以现代科学发现为基础。我们所在的物理世界由不同成份的物体构成，而所有物体皆由原子组成。

这些原子都是由极其微小的带正电荷质子、无电荷中子和带负电荷的电子构成，这些亚原子粒子之间的距离与其尺寸相比显得非常巨大，它们都在高速地旋转着。考虑到这些你会意识到，包括我们身体在内的所有物理实体，其绝大部分的构成是空无一物的虚空。

如果你仰望星空，看到太空中密密麻麻的群星，就会想像到组成人类身体的亚原子粒子分布状况与群星相似。星星之间存在着巨大的空间，不论你是否意识到这一点，宇宙中星体之间的广袤空间就像是我们的组成物质——亚原子粒子之间的相互距离。量子物理学家认为，我们所认识的固体物质根本不存在，原子构成的主要是虚无的空间。因为原子之间在不停地交换着亚原子粒子，所以所有物体都是相互关联的。

“世界就是一个不可分割、密切相联的物质能量网，我们每个人都是

它的组成部分。”女演员利芙·乌尔曼在电影《思想漫步》中如是说道。该电影取材自物理学家福瑞特乔夫博士的著作《转折点》。

以人类目前的知识水平，物理学家发现宇宙中只存在四种力：强原子力、弱原子力、引力以及电磁力。这些力相互作用形成了各式各样的原子

人类的电学神经系统存在着交变电流，能产生电磁场，而电磁场在大自然中无处不在。

因此我们日常思想（由事实与情感构成）波动的强度变化会产生电磁场，这表明思想也有力量，它可以影响物体的原子结构，即“真实世界”的各种物体。我们的思想会让周围世界因应身体的电磁场（也叫吸引场）而发生变化。

根据因果律，我们的思想会让自己正在考虑的事情向我们念叨的方向发展，积极、消极的心态都会如此。如果你想增加快乐，要运用每日自勉明智地选择自己的思想与心态。

纽约时报畅销作家格热格·布拉登在其著作《唤醒现代上帝的能量》中解释说，外在世界是人类内心世界的一面镜子。如果你想改变环境，先从改变自我内心世界开始。

用来解释因果律的另一个例子是观察人类的天性。如前所述，大部分人都赞同人是精神、思想与身体的结合体，虽然他们不了解为什么会这样。

因为身体是物理实体，所以它由物质构成，局限于四维的时空中。科学对时间的定义是一个物体在空间中由一点到另一点所经历的过程。

现在问自己一个问题：精神有物理形态吗？思考几分钟，你的精神有物理形态吗？

我和许多人的答案都是一样的，精神不具备物理形态。因此，精神不受时空的限制。你的精神可以存在于过去、现在和将来，不受空间、时间以及知识的束缚。

真是自相矛盾啊！身体受时空的局限而精神或思想却不受限制。停下

来思考一下，人类特有的这种时空悖论会造成思想的冲突与混乱，假使你没有意识到它存在的话。

根据因果律，思想是因，思想引发大脑分泌生物化学物，从而影响了身体的潜能和素质。同样，思想会影响人体电化学神经系统产生的电磁场，引发因果律或吸引场的启动，在一段时间之后，思想会通过物理形式或效果显示出来。

我们的思想与愿望平常看起来似乎没有什么效果，是因为这种时空悖论造成的。物理实体有时空局限性，而思想没有，思想的作用在三维实体世界显现出来需要一定的时间。我们没有及时看到其效果，便会对自己的愿望、目标能否实现产生怀疑和担心。接下来，我们会灰心失望，开始生气，因为目标愿望的实现需要花费较长的时间，而我们并不知情。

在你的愿望未能达成之前，你所产生的担心、生气等负面情绪会产生相反作用的电磁场。许多情况下，这些负面情绪电磁场阻碍了你目标愿望的实现，结果以失败告终，从而证明了你此前的担心与怀疑等负面情绪是正确的。原先想要从 A 走到 Z，当你一有消极负面的想法，Z 就变成了一个大问号，你不知道下一步该往哪里走了。



既然我们在宇宙中不是孤立存在的，有许多其它因素自己需要与之抗争。我在前面“庄家通吃”一节中解释过这一点，如果你的思想与宇宙运行规则或者叫上帝的意志不和谐、相冲突，猜一猜谁会获胜？

伟大的造物主在人类悠久的历史中已给出了启示教育，如果你想获得幸福快乐，首要一点是你必须让自己的想法与宇宙、上帝、大自然并行不悖，只有如此你才可以顺天行事获得成功。

如果你的思想行为与天地相违背，倒行逆驶，你必将遭遇重重困难。你的生活方式决定了你生活的成败与好坏。就像流克·斯盖沃克在《星球

大战》中被告知的那样：“愿力量与你同在。”不要被愤怒左右了自己，而滑向力量的黑暗边缘。

如果你在河中顺流而下，流水的力量会助你一臂之力。可是你若要逆流而上，迟早会把自己搞得精疲力竭而被流水带走。如果你想知道怎样辨别自己的思想与天地万物是否和谐一致，可以问问自己：“如果我永远真诚、积极、乐于助人，我的境界与天地相比还会远吗？”

你也许会产生疑惑：“读完此书我究竟收获了什么？”此书是我在理解生活的本质、明白如何获得快乐人生之后，有感而发写就的作品。一旦我发现了一些答案，就很自然地想要与其他人分享我的感悟。我下决心要把我对人生的理解与追寻到的答案变得在“现实世界”中切实可行，以便其他人能理解它，使用它。

因为身心之间的关联是实实在在的，所以我的方案对体育运动员实现高水平发挥起到了显著效果。我有许多运动员的对话录音可以证明我没说假话。如今我将这种方法与你分享，希望你能善用它。

我通过多年的人生经历才明白了因果律，因果律的效应需要一定的时间才能显示出来。尽管我有了一定的人生感悟，我依然会有忧虑会伤心失望，但这些负面情绪随着我的觉悟良知越来越多已经变得少之又少了。从自己的经历中我明白，只要我继续保持积极正面的生活态度方式，消除任何负面情绪的影响，梦想成真是早晚的事。

每日自勉只要你运用它，就能帮你实现梦想。我的梦想是能够帮助你乃至所有人过上永远真诚、积极、乐于助人的生活。在此我诚挚邀请你分享我的梦想，与我一起努力实现它。

为了让你能够对支配天地万物规则的运用加深理解，增进自己的幸福快乐，我建议你读读纽约时报畅销作家狄帕克·乔普拉的作品《成功的七种精神法则》（艾姆伯—艾伦，1994），书中提出的法则可以帮助你在生活的方方面面获得成功与快乐。

第七章 试试便知

由于每个人的觉悟能力高低不同，也许一些读者读到这里仍然搔着头皮对本书不知所云。否则，你即使没有 100% 按照每日自勉生活，也可以从生活体验和认知中明白，我与你分享的观点合乎情理。

你要证实我所说的正确与否，唯一办法就是按照 100% 真诚、积极、乐于助人的方式生活体验一下，看看效果如何。因为冷暖自知，试过才知道怎样。所以要 100% 按照每日自勉生活一段时间，然后看看自己的生活是否有积极正面的效果。

如果我与你分享的东西能够帮助数以千计的高尔夫球员提高成绩，帮助那些出类拔萃的体育运动员们在奥运会上赢得奖牌，逻辑上讲它也应该有助于你改善生活，因为人类的身体结构原理是一样的。记住，只有软件——思想造成了人与人之间的差异。

普通人与体育运动员的区别在于，从虚伪、消极、自私自利的负面情绪中获得反馈所需的时间长短是不一样的。在运动场上，反馈非常迅速，容易及时看到，因为负面情绪会影响运动员高水平的发挥。一个聪明的运动员会从自身失误中学到经验教训，你一样也能做到。

如果你仍然认为思想代表着自我，每日自勉会令你觉悟到：你的日常行为是如何依照录像带的内容行事的。你会从精神层面意识到所有的思想、行为、情绪的发生发展，会明白自己在什么时候是按照每日自勉生活的，在什么时候没有这么做，明白后面一点尤其重要。

按照每日自勉生活可以帮你重新录制带子，提高你的人生觉悟和潜力。它可以帮助你认识到自己的想法不一定代表你本人，你内心世界的快乐并不由外部世界决定。你可以知晓外界环境只是内心世界的一个映射，如果你有强烈的愿望并采取行动，就完全可以支配自己所处的环境。

如果你的思想抵制自己 100%按照每日自勉生活，问问自己原因何在。然后把这些理由写下来，因为我只能通过此书与你交流，所以不可能了解每个读者的具体情况，以及你的具体理由。

然而我可以作出百分之百地预言，你的录像带拒绝将每日自勉作为生活指南，其给出的任何理由都与负面情绪紧密相关。否则，为什么你要拒绝永远真诚、积极、乐于助人地生活呢？要明白，负面情绪会损害你思考、行动和判断的能力。

如果你感觉自己已经做到 100%真诚、积极、乐于助人，试着反思一下你是否坦诚地与自己交心了。如果你真得出类拔萃做到了永远 100%按照每日自勉生活，你可以略过此章直接看第九章：充满快乐地改变世界。

如果你已决心 100%按照每日自勉生活，或者尽全力去做直到实现 100%的标准，我这儿有一些建议可以与你分享，它们给了我很大的帮助，希望能于你有所助益。下面是一些生活准则或者叫心理密钥，都在我写的《提高高尔夫球技的心理密钥》一书中作了解释说明。

这些建议可以让你面对生活中任何一件事时都能做得更成功、更加快乐，然而，采用这些建议得满足三个前提条件：愿望、诚实与开放的心灵。

愿望

做任何事之前首先得有一个达到某个目标的愿望。没有愿望，你甚至早上都起不了床。要想收获大的成功和快乐，就得有大的、强烈的愿望。

实现自己的目标要有多大程度的愿望呢？愿望的强烈程度与你渴望获得的成功大小息息相关。如果你想成为世界上最成功的人，就得具有最强烈的愿望。但是，如果你只是想过平庸的生活，就只需一个平庸的愿望。

把从 1 到 10 作为刻度标准的话，10 代表最高值。如果你渴望在任何事情上都做得完美最棒，你的愿望值必须达到 10+。

下面这则故事会有助于你了解 10+愿望是什么样子的。

从前，有个禅宗弟子问他的师傅，自己什么时候才能觉悟。那位禅宗

大师回答说：“当你的愿望非常强烈的时候，你就会觉悟。”徒弟很失望，他已在大师门下修行了许多年，感觉自己的愿望已经足够强烈了。这位大师感受到了徒弟的失望之情，便领他到一个水塘边，教他认识愿望的含义。

当两人站在齐腰深的水中时，大师让徒弟跪下去，然后大师抓住徒弟的肩膀使劲儿把他的头按在了水里。时间一分一秒地过去，徒弟头埋在水中无法呼吸，他想要抬头喘口气，而师傅却狠狠地将他的头摁在水里不让他动。

经过一番挣扎，徒弟终于摆脱了师傅的掌控，大口地喘着气。他一边喘气一边声嘶力竭地吼叫师傅：“你要杀了我吗？”师傅淡定地回答说：“当你想要觉悟的愿望像刚才渴望呼吸那样强烈时，就能大彻大悟。”

当我开始寻求快乐人生与人生真谛时，心中怀着异常强烈的愿望要找到答案。我不是要寻求大彻大悟，我只是想过一种快乐而有意义的生活。在按照每日自勉生活的过程中，我对人生的感悟以及对天地万物的理解越来越深，现在仍然屡有新得。

我们生活在一个井然有序的世界，我发现人类必须克制自己的欲望，以求与天地万物和谐共存，否则，不合理的欲望将给我们带来苦果与灾难。按照每日自勉生活，我舍弃了许多欲望，免却了许多分心杂务的干扰，而这些东西都会让我一事无成。我曾经困惑于一些能带来短暂快乐的事情，那些快乐与内心快乐的持久、淳正不能同日而语。

你必须要有足够强烈的愿望去过 100% 每日自勉的生活，否则你的思想会在任何恰当时机为你的负面情绪鸣锣让道，为其披上合理化外衣，说服你接受它们的存在。

目标：结果与过程

许多人不知道目标分为两种，一种是结果性目标，它为你指引方向，比如说：快乐的生活、良好的教育、结婚生子、找一份儿喜欢的工作、赚钱、买套房子、买车等等。另一种是过程性目标，这一种尤为重要，它涵

盖了你要达到结果性目标需付出的所有努力和工作。

韦氏大词典中过程定义为“完成任务的一系列行为或作业”。如果你在过程中操作得当，结局自会圆满。如果你想要改变结果，就需要找准方向，正如穿越繁忙的公路那样，一次一小步地向前走，直到你达成目标。

按每日自勉生活，既是结果性目标也是过程性目标。在此过程中会增强你的潜能，创造吸引场，帮助你实现所有与天地并行不悖的人生目标。

也许你无法控制结局的发生，但你可以决定自己的思想行为，促进事物的发展。成功掌控事情的发展能给人信心，从而促进大脑化学分泌，使你更容易实现心中的目标。

如果你下定决心要努力掌控录像带和事物进展，那么实现目标是早晚的事。只有在你停止努力时才会招致失败。要学会从挫折失败中汲取经验教训，增强对进步的渴望，鼓励自己多动脑筋，更加努力工作，直到你奋力拼搏的目标实现为止。

这种方法同样适用于 100%按照每日自勉生活。如果你做不到永远诚实，尽力多一些诚实；如果你做不到永远积极，努力多一些积极；如果你无法做到永远乐于助人，尽力多帮助别人。只要你尽最大努力按照每日自勉生活，你迟早会达到 100%的标准。

在通往成功的路上，确定好奋斗目标并写下来非常重要。但是大部分人没有生活目标，如果他们有，也通常没有把目标写下来。把目标写下来似乎有一种神秘的力量，可以把目标变成现实，其中原因我在第六章“因果律——吸引场”的内容中作过解释。

人们不写出自己的人生目标有两个原因，一个原因类似于许多人不愿为新的一年制订计划，他们无法持之以恒，所以干脆不去做计划。第二个原因是实现目标耗费时间，在事情发展过程中，目标也许会改变，因而不得不重新规划。

把目标写下来，养成这个习惯的捷径是采用索引卡片（你可以花 1 美

元买上 100 个)。取出一叠卡片，在上面写下你的愿望（近期、中期、远期目标），一张卡片一个愿望，然后按其重要程度依次排好。不要在意你的愿望是否切合实际，只是把它写出来然后码好。当你的目标改变时，抽出相应卡片，加入新目标对应的卡片，按重要性重新排序。这种方法简单有效，可以省去你不少时间。

我建议你每天至少把卡片读两遍，一次放在晚上睡觉之前，一次放在早晨起床之后。如果你这么做了，会惊讶地看到有那么多愿望梦想成真了。有时目标的实现会花费数月甚至数年的时间，然而，只要你把这个习惯持之以恒，总会缩短成功的时间。目标卡片会不断地提醒你和录像带，要将精力集中于这些未实现的愿望上。别忘了把实现结果性目标所需要的过程性目标也写下来。

在第三章“自我认知与每日自勉”中，我建议你每天把每日自勉打印出来贴在每天能经常看到的地方。你每天看到这句箴言的次数越多，切实按照每日自勉生活就会变得越容易。

耗时间的成效

很少有人能一夜之间改变自己。通常，获得成功的过程曲曲折折，其间你会不断学习经验教训，时时调整自己的状态和方法，这样就可以更好地向前走。用每日自勉规矩自己的思想行为，你就能增强自己的力量和能力，支配录像带，掌控实现心中愿望的进程。

实现结果性目标所需时间的多少由你愿望的强度和行动的力度决定。实现的过程可短可长，你的愿望与行动决定了其进展的快慢。

你要明白，没有行动的愿望只是空想，而空想无法改变自己的录像带与生活。

改变录像带提升大脑性能

在第二章“人类说明手册”中，我讲了关于改变录像带提升大脑性能的内容。我强烈建议你多读几遍那一章的内容，直到你彻底理解化学物分

泌与录像带是如何影响你整个生活的。

如果你充满了强烈的愿望要获得更多的成功与快乐，就要按照每日自勉生活，因为它能最迅速地改变录像带和提升大脑性能。如果你能这么去做，将会增强自己所有的潜力，让人生更顺畅更幸福。

思想：事实与情绪

受外界因素刺激产生的思想有两个组成部分：事实与情绪。每一个刺激因素都只是一个事实，它通过神经系统为人体所接收。然而，情绪被人为地附加在事实上，之后记录在录像带上。不论何时只要有相似的事情或情况出现，录像带就会把以前记录下的相应情绪自动播放出来。

如果记录的情绪是积极正面的，可直接接受它。然而，负面情绪（或大或小）会令大脑分泌不好的化学物，损害大脑的性能。一旦你理解了负面情绪会对大脑分泌化学物产生复杂影响，就会对遇到的任何事情保持客观公正的态度，更少地情绪化用事。

要着手去改变录像带上与特定事情相关联的负面情绪。事实仅仅是事实！反应情绪却由你决定。要学会去接受自己无法改变的事实，能改变的要积极行动去改变它们。

你的内心只要产生一点点的爱怜、慷慨、赞美、勇气等情感，大脑就会分泌积极的化学物质，从而增强你的潜力去影响和改善局势。

如前所述，永远真诚要比永远积极容易得多。要想做到永远积极，首要一点是至少要做到永远真诚，尤其是对自己要诚实。

如若不去积极改变自己，录像带上的负面情绪会支配你的生活，因为它们会减少大脑化学物分泌，减弱你的判断能力。你会不断地为自己拥有负面情绪作辩护，任其影响你的思想行为。如此以来，你不但会伤害自己，也会伤害周围的人。

在努力变得永远真诚的过程中，你会摆脱许多让你说谎的负面情绪。一旦你开始真诚面对外界和自己，接下来那些与特定事情相关联的负面情

绪会逐渐减弱，直到最后从录像带上消失不见。

生活中遇到的事情，不论公平与否，当你无法掌控它们时，你可以选择不同的心态去面对。只要你有一丁点儿怨恨、贪婪、嫉妒或者恐惧的情绪，就会降低大脑的化学物分泌，削弱自己各方面的能力。

通过减少乃至消除录像带上的恐惧和愤怒情绪，我曾帮助过几千名运动员提高了比赛成绩。下面与你分享一些观点，希望于你有所助益。

恐惧

世界上没有其它东西能比恐惧更有威力击败人类。

——拉尔夫·瓦尔多·爱默生

通常情况下，在运动赛场上和生活中产生的所有负面情绪中绝大部分是恐惧。然而，如果你能保持冷静客观，理解了恐惧产生的根源，它应该是最容易被克服的消极情绪。恐惧包括害怕失败、犯错误、失业，也包括对配偶、身体健康、生活心存担忧，还有其它数不胜数的担心与害怕。

恐惧是一种反应强烈的情绪，具体表现为大口喘粗气、膝盖发抖等。恐惧会产生压力，伤害人的健康，让人变得脆弱，遇事拿不定主意、踌躇不前。无论何时你的内心产生了恐惧情绪，不管情绪是强是弱，都会伤害你的潜力和智慧。

如果你知道恐惧产生的原因以及对付它的办法，就能削弱它的影响，甚至最后根除它。首先要完全弄明白，恐惧情绪会不利于大脑分泌化学物，削弱人的各种能力。其次，要知道思想由两部分组成：事实与情绪。生活中遇到的任何事情都只是一种事实，事实仅仅是事实！产生恐惧是因为你以前对一种特定的事情有恐惧，是录像带在起作用，而不是事实本身的原因。

停止阅读，把你所有的恐惧担心写到一张纸上，要注意，必须诚实地写出心中所想，现在就写下来。

我内心的恐惧或担忧包括：

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

写下所有恐惧的事情之后，看一看这些令你恐惧的东西。

虽然我不知道你写的是是什么，但我知道它们都有一个共同点：这些事情都是有可能发生，但还未发生。一旦你明白自己所担心的事还未发生，你就已经向减弱和消除恐惧的方向迈出了第一步。

想一想你就会明白，恐惧总是与未来的结果相关，而结果尚未发生。因此，“恐惧无法存在于当前”。停下来思考一会儿！只有当你考虑到未来的结果时，恐惧才会存在。

既然人只能活在当前，你就只能把握当前，你把握当前的好坏决定了未来结果的好坏。一旦你完全清楚对未来结果的恐惧会降低大脑化学物分泌，削弱你的能力，就会很容易做到面对恐惧并想办法消除它。成功克服恐惧的唯一办法是活在当前，集中精力去做目前要做的事情，把结果放在一边——输赢得失不去管它。

想像出来的恐惧有可能发生，也可能不发生，大部分都不会发生。下面是一些关于恐惧情绪的名言警句：

“我们唯一需要忧虑的就是忧虑本身。”

——富兰克林·D·卢瑟夫

“恐惧只不过是一种心理状态。”

——拿破仑·希尔

“当我回顾自己所有的忧虑时，想起了一个老人的故事。他躺在病榻上于弥留之际说道，他的生活曾经有过许多困扰，其中大部分从来没有发生过。”

——温斯顿·丘吉尔

“如果你看到十个困扰沿着道路迎面驶来，
其中九个必定在与你接触之前已跌入路壕。”

——卡尔文·库里基

“我们受到的惊吓远多于伤害，
想像所带来的痛苦也远多于现实。”

——塞尼卡

“怯懦……大都是因为无法停止想像而产生的情绪行为”

——俄尼斯特·海明威

“有太多能做的事情因为忧虑而无法完成，
因为怯懦的想像而被扼杀在摇篮之中。”

——杰瑞米·考力尔

“懦弱之人在丧生之前已死过多次，
勇士一生只品尝死亡一次。”

——威廉姆·莎士比亚

“不必担心生命会结束，
要担忧它从未开始过。”

——格瑞斯·汉森

“如果你听从恐惧之言，终其一生将
无法知悉你可以成为一名多么伟大的人。”

——罗伯特·舒勒

“只要你下定决心，就能克服几乎所有恐惧。
记住，不去思想，恐惧就会无处容身。”

——戴尔·卡内基

当你考虑未来结果时，因为恐惧只能存在于你的思想念头之中，所以可以把引起恐惧的事情分为两类，一类是你可以从某种程度掌控未来结果，

另一类是未来结果不受你的控制。

当我从艾尔卡拉兹游向旧金山时，一些人问我是否会担心害怕。对我来说，有三件事令人担心害怕，分别是体力不足、溺水以及被鲨鱼袭击。

因为我对前两种情况了然于心，准备充分，所以这两种担心根本不用考虑。无法从起点游到终点这种情况几乎不会发生，因为当你身体强壮又选择顺洋流而游时，这种运动强度并不算大。唯一需要努力的是每天对身体素质、心理素质以及精神力量进行锻炼增强，最终就能应付在寒流中远游。因抽筋痉挛导致溺水的情况发生概率也很小，因为游泳时周围船来船往，随时都能解决突发情况。

最大的恐惧应该是因为体力不够当着其他伙伴的面被拉上船所造成的尴尬局面。我从来没有这种恐惧，因为我在入水之前一直都明白自己能够游完全程。我的身体很不错，可以胜利游完全程。

然而担忧被鲨鱼袭击是另外一回事。因为旧金山湾确实有鲨鱼，以前也曾有人被鲨鱼袭击过。但是这种情况发生的可能性微乎其微，除非你真得倒霉透顶。你无法控制这种情况，因此何必去担心它呢。

既然风险微乎其微，而回报颇丰，我当然乐意跳入冰冷的水中游它一遭啦。我有好几次从艾尔卡拉兹游到了金门大桥，到现在已过去多年，但我仍然记得游完全程后心中的感觉，那种滋味妙不可言。每次游完之后全身都会逐渐发热，一想起自己做了别人难以做到的事，愉悦之情油然而生。

在你入水之前，你可以充分考虑会被鲨鱼袭击的情况。一旦你入了水，就只能向老天祈祷祝自己好运，因为你的思想会产生相应的吸引场。

我可以凭自己的经验告诉你，当你游离岸边半英里时，心里会产生矛盾动摇的情绪。你开始担心会被鲨鱼袭击，如果恐惧情绪在脑海中盘踞过久，会麻痹你的四肢，让你停止游动，以防止被鲨鱼发觉。然而，在回到岸上之前你无法停止游动，否则你要么会溺水身亡，要么会被冰水冻得发高烧而死。

消除对鲨鱼恐惧的唯一办法是不下水，否则要立即停止再去想被鲨鱼袭击的事情，尤其当你已经游到水中央时，你已别无选择。我以前为了强健体魄而去游泳，有许多次在我的附近没有一只船，甚至都看不到船，这时在旧金山湾若遇到鲨鱼、寒流、抽筋、大浪、强流等突发情况时就只能靠自己了。

幸运的是我在那时游泳技能很强，游的时候很少考虑鲨鱼袭击的事情。当这些恐惧、担心进入念头时，我会主动转移注意力，从关注想像中未知的鲨鱼袭击转向其它任何一件事情，从而消除这些恐惧。

我会想像自己周身被白色的光包围着，保护我不被鲨鱼袭击，然后无所畏惧平静地游下去。如果你不清楚白光是什么，试着集中精神去想像，之后你就能感受到它，白色的光是一种积极正面的能量，能引导你保护你。

生活中你会因想像而产生许多恐惧。在我居住的野外环境里，有许多鹿群，它们有时会在汽车前奔跑个不停。当我夜晚开车时，也会使用白光避免鹿群和我受到伤害。你也许会对此感到好笑，但我从自身经历中知道，只要你使用它，它就有用。如果运动员调整好状态，白光甚至可以帮助他们发挥出最佳水平。

只需转移一下注意力，就能立即将负面情绪转变成好的积极心态，当然这取决于你要转移到哪个方面去。既然恐惧只有在你想像未来结果时才会存在，你大可通过转移注意力去消除自己的恐惧情绪。

你可以集中精神做目前手里的工作，或者一心寻求上天的保佑，或是寻求白光的保护，或者什么都不想，让大脑一片空白，只凭本能做事。你只要用心去锻炼，出现恐惧情绪时就能下意识地或者是本能地改变注意力，只要用心你迟早会获得这种能力。

一旦你的思想或者录像带训练出了迅速转移注意力的功夫，恐惧这种负面消极情绪就会从此远离你的生活。既然你只能决定当前的事情和自己的思想，还有什么理由让那些想像中的对未来的担忧、恐惧继续存在下去

呢，有什么理由让它们继续影响大脑化学物的分泌，削弱自己的能力呢？

任何时候只要你去考虑未来的结果时，只有两种可能：成功或者失败。你的想法思绪会影响你的化学分泌，从而影响了事情的发展与最终的结果。

*“悲观主义者面对机遇看到的是困难，
乐观主义者面对困难看到的是机遇。”*

——温斯顿·丘吉尔

为了提高大脑化学物分泌和成功的可能性，你必须在事物正常的进展中集中精力去夺取成功。没有人能预知未来，你也无法知晓未来会发生什么。可是如果你能永远保持积极的态度，并坚信任何事情都会好转，你就能改善大脑化学物分泌，提高成功的几率。

你有权选择要集中精力的目标。纵使成功的几率只有百万分之一，也要锻炼自己将全部精力贯注于这百万分之一的成功机会上。如果你思想上对未来产生了任何想像中的恐惧或疑虑，就会降低大脑化学分泌，急剧增大失败的几率。

当然，你不可能永远都会成功。可是，如果你充满勇气，愿意承担风险，能从错误中汲取有价值的经验教训，拥有不达目的决不罢休的决心，你的生活将会充满成就与幸福。

要向伟大的发明家托马斯·爱迪生学习，他没有受过任何正规的教育和科学训练，为了寻找耐用的能够持久发光的材料，他做了超过一万次的试验，都没有成功。他不断在失败中学习总结，从不言弃，终于获得了成功。显而易见，爱迪生一点都不惧怕失败，那么你又何必要恐惧呢？

只要你训练自己不去考虑未来的结果，尽力做事，并从错误失败中学习总结，恐惧就是最容易克服的负面情绪。我很庆幸自己一直拥有乐观向上的精神，很少恐惧害怕过什么。当我在经历了很多风险、犯了许多错误的人生征途上行进时，我学到了很多东西。

下面你可以了解一位经历过恐惧的人对这种情绪的感触。我与一位不

相识的人一块儿打球，他打不过我，每次打完之后就会对我说我威胁了他，然后他就声色俱厉地说：“我决不受人威胁。”

我问他为什么感到受了威胁，他说不论我赢球还是失球都保持着高度自信，我打每一个球都好像志在必得。然后我就问他是干什么的，他说自己是一名摔跤教练，也是格斗组对抗赛的首发队员。

出于好奇心，我问他格斗组里首发队员主要是干什么的。他说自己是第一个出场的人，在自己被击倒或杀掉之前，他要把所有位于过道或房间右侧的人击倒。

我说自己是一个心理训练师，想知道他是怎么克服心理障碍去做这项工作的。他说摔跤与格斗所用的方法都是一样的，那就是训练训练再训练。

他训练自己完全贯注于比赛的过程之中，而不去考虑危险与后果。我问他是否会有恐惧。他说自己唯一担心的就是身后的第二名队员不能将位于过道或房间左侧的人击倒。

随后他告诉我说他只能依赖队友加强训练以保证自己的安全。你能依靠自己心理或精神训练来获得安全感吗？或者是只能受情绪支配而徒增对结果的恐惧？

科学研究表明人类通过不断重复某一过程来实现学习与记忆。而许多人看书都是一遍而过，从此便束之高阁，这不令人感到惊讶吗？消除恐惧以及其它负面情绪是需要时间与精力的。

我称这一过程为“抛光车轮”。如果你想要自己的车轮一直保持闪闪发亮，就得时不时地给它抛抛光。

你也许会认为我不停地谈及 100% 按照每日自勉生活也是一种重复过程，你完全可以这么想。我就是想要通过这种不断的重复来鼓励你把每日自勉当作你生活的主要方向和目标。一旦你下定决心把每日自勉作为自己的思想行为指南，你就要坚持每天不断地给自己重复箴言的内容，直到你能完完全全按照每日自勉生活为止，这一点很重要。

“知而不行，是为懦夫。”

——孔子

仇恨，愤怒与生气

就像恐惧一样，仇恨的程度也分许多种。强烈的仇恨会让人变成杀手，会让国家发动战争。仇恨程度较低时表现为生气与发怒。由于仇恨语义比较强烈，人们一般不会使用它，本节内容用生气这种情绪状态作为代替进行讨论。

与恐惧比较而言生气的情绪更难以消除，因为生气相对来说更激烈一些，刹那间就会出现，而且在内心中盘踞的时间也较长。因而大脑化学物分泌的下降也更快更持久。生气这种负面情绪会导致很极端的人体化学反应，它会让人无法进行清醒的思考，扭曲大脑的判断，甚至让人产生怪异的行为。此外，因为大脑会老是念叨，生气一般持续的时间都比较长。而恐惧在你的注意力从未来结果转移到当前的事情时会很容易消失。

由于过往的经历不同，一些人生活中很少生气，而有些人却总是充满怒气，就像火药桶，一点就着。不论你是属于哪种情况，生气总是会影响你的思考与判断能力。如果你对某件事感到生气，急躁而又怒不可遏，除非你能迅速果断地约束住自己，否则你会在怒火中烧中行事而给自己惹下一长串的麻烦。可是，如果你全力去改变自己的录像带，你完全能做到遇事少生气，让怒气像风一样从心头一刮而过不留痕迹。只要你有足够的愿望、自觉以及时间和精力，你肯定能改变自己。

要彻彻底底地弄清楚负面情绪是有害无益的，这一点非常重要。它们破坏人体化学分泌，严重损害你的思考判断能力，从而影响你的工作生活乃至身体健康。如果你不理解生气会导致生活变得不快乐，你就会任由它存在并伤害你的生活。

如果你口渴我却给你一杯汽油，你会喝吗？你当然不会。你甚至会不假思索地予以拒绝。同样的道理，当你遇到一件事情，不论它公平与否，

你怎么能允许它扰乱你的生活，夺去你正常的思考判断能力呢？

“你每生气一分钟，
就会丧失60秒的快乐。”

——拉尔夫·瓦尔多·爱默生

“始于怒气，终于羞耻。”

——本杰明·富兰克林

“一个充满怒火的人，
从来不认为自己有错。”

——圣·弗兰西斯·德·塞尔斯

“只要你充满了怒火，就毫无疑问，
你不但被魔鬼附了身，而且你有一个坏习惯。”

——爱匹克提特斯

现在停下阅读，在纸上写下所有令你憎恨、生气或恼怒的事情。心里怎么想就怎么写，要对自己诚实，这一点很重要。现在就立即写下来。

令我感到憎恨、生气或恼怒的事情有：

- 1、
- 2、
- 3、
- 4、
- 5、

看一下你所写的东西。我虽然不清楚你写的是什么，但能确信它们都有一个共同点。这些事情都引起了你负面情绪的反应。当你无法改变事实时，你可以选择去改变自己的负面情绪，积极面对它们。

任何时候当你在生活中遇到了不痛快的事情时，有三种可能的情形会发生。一种情况是你远离那种局面，躲避发生的事实。第二种是你扭转局势改变事实，令其朝着你希望的方向发展。第三种是你受困于局势之中，

不得不面对它，同它打交道。

不管你在生活中遭遇到了什么困境，你永远都能去选择用什么样的情绪心态去面对现实。对一些不公正的事情与行为要做到不生气不懊恼，这需要一个人具有相当高的涵养与智慧。然而我们知道，仇恨滋生仇恨，怒火点燃怒火。如果你对不公平的事心怀怨恨与怒气，这样做只能是火上浇油。否则你如何理解人类社会持续不断的战争？它的产生是因为慈爱之情还是出于仇恨之心？

*“人类社会要想生存下去，
我们就得寻求新的思维方式。”*

——*艾尔伯特·爱因斯坦*

*“由于思想的局限导致了问题，
再用同等水平的认知去解决问题是行不通的。”*

——*艾尔伯特·爱因斯坦*

你也许无法控制周围事情的发展，但你可以决定用什么样的情绪来回应它们。积极的态度会是一笔巨大的财富，因为它能促进大脑的化学分泌，提高你的创造力，从而帮助你找到解决事情的办法。

停止生气，采取行动。更加努力、灵活地去改变事实，转不利为有利。如若改变不了，就接受现实。不论形势显得多么恶劣不利，都要永远往好的方面去看去想。我的人生哲学是：只要它杀不了你，就去努力战胜它，克服录像带上的消极情绪，让自己变得更强大。

每日自勉不适用于怯懦者、静默者以及愠怒者。它是为那些渴望伟大、愿与雄鹰一道翱翔的人准备的。时时发怒并有复仇之心，显示不出你的力量与个性，只会暴露出你缺乏自我克制能力。不去生气你会过得更好。如果我的率性直言伤害了你，请考量这些话是否“忠言逆耳”。要学着去消除自己的仇恨、生气与恼怒情绪。否则，你的录像带会让你的生活一遍又一遍地在过去的漩涡中打转。

由于我按照每日自勉的方式已经生活了许多年，在如何把仇恨、生气和恼怒等负面情绪转变成积极正面的心态方面，我有一些人生经验可以与你分享。

我必须承认，我过每日自勉的生活越久，就越容易保持积极向上的人生态度。到了后来，不论我遇到了什么事，都很难变得悲观或是保持消极的状态。你要想做到这一步，就得不断地对自己进行训练训练再训练。

无论何时发生了不公正的事情，我都意识到是无知导致了不公平。我便会为那些犯错之人进行祈祷。下面的两句话能帮助我保持积极向上的情绪，而不会受到犯错之人的影响。

“主啊，请饶恕他们，因为他们不知道自己都做了些什么。”

——耶稣被钉在十字架上时说到

“善者是恶者的老师，恶者是善者的任务。”

——老子

由于世界上不公正的事情无法用不公正的手段解决，“为达目的不择手段”是错误的，我认为改善自己的情绪才是正道，并且要鼓励自己以及千千万万的人都能做到善于改善自己的情绪，这样才能最终解决问题。由于思维的局限性产生了问题，而用同样水准的思维去解决问题是行不通的。希望通过我们大家的共同努力，最终创造出更加美好的世界留给子孙后代。

我现在很少发脾气生气。当我要生气时，我会立即察觉到自己身体的反应，随即令怒气消释。我不会去强自压制怒气，我会面对现实，承认自己产生了负面情绪，然后自觉地将怒气释放掉。为什么要生气呢？它只会伤害你的健康，怂恿你鲁莽行事，一旦你平静下来，就会感到后悔。

有一种好方法能帮助减轻消除你的怒气。首先，只要你一发现自己生了气，立即停下来承认这一点。不要压制自己的怒气，否则它会反弹并扩散开来。在承认了自己生气之后，意识到这仅仅是对事情的一种反应，自

己还可以选择用何种情绪回应它们。你可以选择继续烦恼下去，也可以决定不再生气，一切在你。

释放怒气也有方法。连做十个深呼吸，每次吸气之后要缓缓吐气。这会让你放松并平静下来。之后做个大鬼脸，告诉自己的录像带，不论事情公平与否，都不愿因为它而去烦恼生气。事实仅仅是事实！你也许无法控制事实的发生，但你可以选择用哪种情绪回应它。

你自觉地去释放怒气的次数越多，释放怒气就会变得越容易。不久之后，你就能对那些曾经困扰过你令你生气的事情一笑置之，心无挂碍了。

如果我遇到一个生气的人，他要对我发泄怒火，想要同我争论，我会带着微笑听之任之。一个巴掌拍不响，只有两个人都生气了，才会产生争论乃至厮打。既然我对面前的怒火无动于衷，我明白这个生气的人最终会平静下来。一旦他平静下来，我会很有礼貌地去询问他是什么事情让他如此生气。有时这种最后的讨论让我们变成了朋友。

要知道每一个争论或异议都有三个前提，分别是：你的观点、对方的观点以及真相本身。遇到争论我不会急着去捍卫自己的观点，而是要找寻事实背后的真相，弄清楚我做了什么或没做什么才导致了冲突。纵使我只错了1%，也要承担自己相应的责任，尽力改正它们。生活中的许多冲突以及世界上的许多问题都可用这种方法获得解决。

生活中再也没有我所憎恨的事情。我把事情分为愿意做的和不愿做的两大类。大部分事情都是我喜欢做的。当我要做那些自己不愿做的事情时，我会面带微笑去做事，因为我知道即便是佛教徒也要砍柴挑水。

我利用这些机会掌控自己的录像带，提高自身的化学特性。化学特性越好，领悟力越高，我发现自己不愿做的事就变得越少。当我完成了每天必需的任务时，尤其是那些我不愿做但又不得不做的事情，我感到非常快乐。

当我发觉自己因某件事生气恼火时，我会不由自主地笑起来，因为我

知道自己能把负面情绪转化成积极情绪，提高自身的化学特性，最后是改变了我的录像带。我现在更关心的是要把负面的情绪反应转变为积极向上的情绪，而生活中所遭遇的那些事情——不论它们对我公正与否，相比而言已不再重要了。如果你开始依照每日自勉生活，你也能做到这一切。

如果你已经开始努力去消除录像带上的那些生气发怒的情绪反应，当你碰到事情又生气了时，不必过于灰心失望。要知道，录像带希望你能按常规办事，它不会面对新的变化而坐视不理的。要有耐心，要下定决心，坚持下去就是胜利。

在睡觉之前，和你的录像带谈谈。告诉它你以后白天再遇到令人生气的事情时要如何因应。过上一段时间，录像带就会帮助你去做相应的改变，你再遇到不开心的事情时，生气会越来越少，持续的时间也会越来越短。

一些人认为他们发怒能帮助自己做出决定。可是，你永远都能做到迅速地从愤怒之中做出决定吗？如果你能做到，在你做出决定之前为何要去生一下气呢？

不去生气似乎显得太主观了点儿，有些不切实际。但它确实能够帮你在生活中战胜生气与不快乐的情绪。试试看，你会喜欢的。

贪婪

贪婪一词在韦氏大词典中意思是过度的、过分的贪欲。

*“贪婪就像是无底洞，
它耗尽你全部精力去满足需求，
内心却永远无法得到满足。”*

伊瑞琪·弗若姆

*“贪婪者永远是贫困之人；
除非他能给自己的需要设定个界限。”*

豪瑞斯

只要你在生活打拼中不撒谎不自私自利，赚钱、置地、存珠宝来获取

快乐都无可厚非。赚取大量财富的最好方法是诚实劳动，创造出实实在在的价值，能服务帮助别人。

“人只有在付出的时候才是富有的。

付出越巨大，回报越丰盛。”

埃尔伯特·哈勃德

“欲取先予，智者所倚。”

老子

“奉献孕育收获。”

阿西西的圣·弗朗西斯

“巴掌伸展开，东西有往有来；

巴掌握成拳，空气存身都难。”

郑战辉

为防止贪婪之心蒙蔽你的判断能力，最好的办法是，把自己的生活投入到助人为乐的事业中去，不要花费太多时间去关心自身的事情。如果你这么做了，将会拥有一个富有而幸福的生活。

“人生最得意的事莫过于

将大部分的青春贡献给了他人。”

皮埃尔·特哈德·德·查汀

“给予我们生命意义的，

不是我们拥有什么，

而是我们能成为什么，能贡献什么……”

安索尼·罗宾斯

“索取的越多，需求就越多。”

约翰·F·肯尼迪

嫉妒

当你所渴望的东西握在别人手中而自己却无法拥有时，内心产生怨恨

之情，此即为嫉妒。

“嫉妒就像恶性肿瘤，
它会夺取所有心情的营养，
使得自己无限膨胀。”

约瑟夫·阿迪生

“嫉妒是一个疯狂愚蠢的恶魔，
又是一个无聊呆滞的幽灵。”

约哈恩·卡思帕·拉沃特

“老婆的妒嫉变得如此离奇。
有一天她看着我的日历，
问我“五月”是哪位佳丽？”

若德尼·登吉尔菲尔德

希望你会喜欢若德尼的笑言。撇去笑话不谈，嫉妒仅仅在你从外界事物中寻求快乐的时候才会产生。每个人都是赤条条地来到了这个世界上，手无一物。当他离开这个世界时，只有他的精神与其一同消逝，与他相关联的所有人与物不会与之同行。

我不知道当自己要离开这个世界时我的精神会何去何从。然而我的潜意识里认为它会去另外维度的空间，维度或高或低，取决于我在地球母亲怀抱中生活的点点滴滴。有些人称之为“天堂或地狱”。

当我要离开这个世界时无法带走任何东西，那又何必去嫉妒别人所拥有的东西呢。唯一能随身带走的是我的灵魂。因此我应当尽心尽力去帮助他人，百分之百依照每日自勉生活，完善自我人格。

我坚信如果我的人生更真诚、更积极以及更多地去助人为乐，将来我会接近天堂更多一些。希望你也是这么认为，并身体力行地按每日自勉生活，“生前如愿行，身后随意成。”不论你信仰什么，每日自勉都将增强你心中的信仰，因为它本身就是一种积极向上的力量。

如果每个人都有这样的信仰，我们的世界又怎能不美好温馨呢？为什么要去嫉妒别的人和事呢，真正应该关心的是自身人格的养成，在其它事情上不必花费太多精力。

如果你对自身的能力树立起了信心，并理解了万事万物运转的规律，你就能通过自身的努力顺天应势随心所欲。

任何时候只要你心怀哪怕是一点点的友爱、慷慨、称赞之情，大脑就会分泌出积极的化学物质，从而能增强你的潜能与快乐。

爱是最强烈的积极情绪。爱会让人行为高尚，激发人的斗志去克服难以置信的艰难险阻。不论你在生活中遭遇了什么挫折失败，都要永远地去关心爱护别人，怀揣同情之心帮助他们。

热爱做某事与喜欢做某事中间蕴含着巨大的差别。爱会让人由内而外地产生一种不易熄灭的激情，它让人在面对艰难险阻时不会选择退缩而是勇往直前。

如果你想成为一个快乐而成功的人，就去寻找自己热爱的事业，然后全副身心地投入其中，成功与快乐指日可待！

慷慨是指一个人在精神上、行为上对社会与他人做出的奉献、大度、磊落与无私的表现。对我而言一年中最美好的时光应该是圣诞节和法定节假日，因为在这些短暂的时间里，社会中大部分人都会感受到奉献与宽恕的精神。这真是生活中的伟大时刻。

当你每一天都能展现自己的慷慨与仁慈时，为何要仅仅限于在圣诞节和法定节假日才去做呢？

称赞是指向别人表达自己对他的肯定与赞同。当别人把事情做得很好时，要及时告诉他们。当他们没做好时，要表扬他们所付出的努力，鼓励他们再接再厉永不放弃。

勇敢能让你从容面对恐惧和战胜恐惧。勇敢给人以信心和勇气，使人面对各种遭遇仍能奋勇向前坚韧不拔。

学会活在当下，不断完善提高自我直到实现心中的目标。要认识到有一种可能，并不是所有的奋斗历程都会达成最初的愿望，承认这种可能性的存在，但仍然斗志昂扬充满热情地去努力，这需要极大的勇气与信心。

你必须勇敢并充满自信地去做永远真诚、积极而乐于助人的人，如果你这么去做，将会拥有一个充满幸福快乐、有意义的生活。

空谈不如去实践，所有你需要做的就是对照自己的生活和自己所拥有的快乐，去辨别我所与你分享的是否具有道理。不要把我的言语一读了事，你要尽全力 100%按照每日自勉去生活，然后去验证我的观点，看看自己是否变得更加幸福快乐。

第八章 转换情绪

积极情绪能提升你的化学分泌，从而提高你的天分和能力。对于同一件事情，你越能把负面情绪转换成正面心态，就会变得越幸福。

生活中遇到的每一件事都只不过是单纯的一件事。阻碍你实现目标获得快乐的问题是，你将负面情绪与所发生的事情联系到了一起。

比方说，早上五点半起床锻炼身体是一件事情。如果你讨厌早起，猜猜看闹铃响起时你的身体会有什么化学反应和心理活动？如果你起床去锻炼身体，最重要的是要集中精神于身体由此获得的效益，而不是老想着多么讨厌早起。集中精力去想你要减肥要获得一个健美的身躯，要支配自己的录像带。

转换那些与特定事实相关联的情绪，其技巧在于改变自己注意力。如果你能集中精力于积极的因素，不去关注消极的事物，你会更容易地闯过生活的难关。下面是我生活中发生的一些例子，也许会对你理解我的观念有所帮助。

当我在旧金山湾游泳时，冬天的水温特别低。在冬季入海游泳，我必须训练我的录像带在面临海水越来越冷时该用什么情绪应对。当水温降到 54 度时，我告诉录像带自己将要享受一次迷人的经历。当水温降到 48 度以下时，我告诉自己将会体验欣快感的感觉。

当你跳入 48 度或者是更低温度的海水中时，会感觉到皮肤在发烧。你不再有冷或热的感觉，只有皮肤在灼烧的体验。在你能够正常呼吸之前，你会不停地大口喘息上一分钟左右。你要么是充满恐惧，要么是兴高采烈，情感反应取决于你的心理选择。我选择了后者——要让它成为一个美妙绝伦的经历。

你也许会对自已说决不去冰水中游泳。但是想想看，当你畅游在金门

大桥时，当你从艾尔卡拉兹游到旧金山时，心中会有何感受？你会为自己感到自豪，因为知道自己具备一个强健的精神和强大的自我控制力，没有为情绪所左右。

那么，说这些与你的生活有何关系呢？我只是想通过这些已经做过的极端例子向你介绍一下如何转换自己的情绪。

在 1983、1984 两年里我曾与一位游泳运动员打过交道，他在 1976 年奥运会上曾夺得两枚游泳银牌。他告诉我在备战 1984 年奥运会时经常会遇到身体疼痛、疲劳的情况。美国联合其他国家抵制了 1980 年奥运会。

他说当自己想要用力游得更快时，肺因为缺氧而灼烧发烫，然后就会产生令他极其厌恶的疼痛。有几次他曾因害怕遭受这种痛苦而不愿奋力去游。

我向他解释说身体产生疼痛与疲劳是因为它要去适应更大更多的运动量。疼痛与疲劳只是一种现象，而与之相应产生的情绪是人为选择的结果。如果选择了用憎恨或恐惧去面对疼痛与疲劳，猜想一下在你想要游得更快时体内化学机能与体能会发生什么变化呢？

不去在意身体出现的不适，充满热情与勇气积极地奋力前游。积极正面的情绪会使大脑分泌出一种能消除痛感提升体能的化学物质。例如，“奔跑快感”的产生就是因为人在奋力疾跑而需克服疼痛与疲劳的过程中大脑分泌出一种类似吗啡的生化物质——嗯导芬斯。运动员喜欢这种感觉，会乐此不疲变得上瘾。

如果你在运动过程中遇到了身体出现诸如疼痛与疲劳之类的现象，要意识到这些只不过是一种事实，你可以选择用何种情绪面对它们。不要去憎恨或者恐惧这些现象，集中注意力去感受驾驭录像所带来的快乐。知道自己能支配命运，正在付出努力成为人上人，从内心热爱上这种过程。努力做到这些别人不愿做的，幸福与成功就是自然而然的收获了。

上面那个我对之进行过心理培训的游泳运动员非常熟稔这个观念。不

幸的是，他因为几十毫秒之差而无缘入选 1984 年奥运会参赛小组。在此之后，他曾向我道歉，说自己在生活中没有认真地按照我的方法去待人处事，那是因为他被生活中一些特定的个人因素给左右了。所以认识到这一点很重要，即你的情绪和心态影响着你的整个生活与所有要做的事情。

既然通过上面所举的一些较为极端的例子，你已经了解了如何转换对待事物的情绪，现在便讲讲怎么把这种技巧应用到自己的生活当中去。通过训练改变自己的注意力来将所有的负面情绪转换为正面心态，不断训练录像带让它正面积极地应对生活中出现的各种事实情况，摒弃消极情绪。我们完全可以做到这种转变，只不过它需要一定的努力和时间。

通过培养一种心态——认为玻璃杯永远满了一半，你也可以将负面情绪转化为积极心态。你不会愿意抱着“玻璃杯空了一半”的心态度过此生吧。杯子里有一半的水，对于这同一件事实，却有两种不同的心态对应着不同的解读。一种积极向上，一种消极悲观。现在该你作出决定了，你是选择“满了一半”还是选择“空了一半”？

如果你认为“杯子满了一半”，你的生命能量就会高于“杯子空了一半”的心态。同样简单的道理，这也是生活快乐与否的分界线。令人愉快的是，事态的发展完全受个人选择而定，“操之在我”。

记住，生活中遇到的每一件事情都仅仅是一个事实！当你不能改变事实情况时，你可以决定用什么心态应对它们。如果你这么去做了，会过得更加快乐更加成功。

必须弄明白，面对每一件事情，不论它公正与否，你心中的任何负面情绪都会损害你的能力，阻碍你正常的思考与行动。一旦你充分理解了任何细微的负面情绪都会促使你迈向痛苦与失败的终点，你就会着手把录像带上那些负面情绪转变为积极心态，这只需你改变一下注意力就能轻松做到。要不断重复地去实践这种心态转变，直到它成为你一种本能的反应与习惯。

从失败中学习，不断进行调整改正。成为录像带的主人，掌控自己的情绪心态。热爱生活，接受它全部的挑战。不管面对多少挫折和艰难险阻，都要永远充满勇气，坚定必胜的信心。

奥运会是全世界最受瞩目最具影响的赛事。奥运金牌代表着人类在体育运动中所能达到的最高水平，它是对奖牌获得者数年的刻苦训练与不懈追求的奖赏与肯定。

奥运会选手都非常敬业，训练异常专注。他们都非常刻苦用功，力求让自己的技能达到完美的境界。他们不能有丝毫的负面情绪和消极心态，必须克服一切困难全力以赴，否则自己多年的梦想将会化为泡影。你在追求理想的过程中做到全力以赴了吗？

要想做录像带的主人，把负面情绪转变为积极心态，你就得像奥运选手那样坚持不懈地去努力奋斗。不同的是，你最终能实现目标。只要心中怀有强烈的愿望，努力 100% 按照每日自勉生活，成功指日可待。

“胜己者王。”——孔子

第九章 充满快乐地改变世界

“单是有抵制邪恶的意愿已能裨益世风。

人类最大的希望在于不断地抑恶扬善。”

——卡尔文·库利基

“平天下必先能治国；欲治国必先能齐家；

欲齐家必先修此身；欲修身必先明其心。”

——孔子

“人思善愈多，其道路愈通达，遂使世界愈光明。”

——孔子

“为一年计，播种；

为十年计，植树；

为百年计，育人。”

——孔子

“真与诚乃道德之根本。”

——孔子，公元前 551-公元前 479

每日自勉

我永远真诚、积极、乐于助人。

我还需要多说什么吗？如果足够多的人做到了永远真诚、积极、乐于助人，世界会因此而改变吗？你清楚世界定会改变。

这种情况发生的唯一希望取决于你以及成千上万和你一样的人。如果你想要充满快乐地去改变世界，就从自我做起，全力以赴 100% 按照每日自勉生活，同时向别人推荐我的书以及它所倡导的生活。

我确信每一个人在人生当中都曾受过教导要做一个真诚、积极、乐于助人的人。然而，思想上知道与行动上 100% 做到是两码事。奥运选手并不

能靠思想上知道就会摘金夺银。他们获得成功是因为他们能坚持不懈不断重复地去做正确的事情，直至这些行为习惯成为生活的一部分。

同样的规则适用于包括你在内的每一个人。它不在于你知道什么，而是你要去做那些充满意义能改变自我人生的事情。知道每日自勉是一回事，而坚持着每天都朗诵它并将其贯彻到实际生活中去，直到它成为生活当中一个不可分割的组成部分，你的人生才能为其他跟随者树立一个积极向上的榜样。他们会感受到你的活力，并希望自己也能拥有。

在教学当中也存在着相同的道理。要想记住某些东西就得一遍又一遍不停地去强调和重复它们，如果只是一遍就过，所学的东西很快就会忘记。你还能背在小学就教过的字母表与时间表吧？你可记得把它们牢记于心自己曾经死记硬背重复了多少遍吗？

因为老师总是比学生懂得多，当你与他人分享每日自勉，与他们共同探讨时，次数越多，你就会感悟越多，生活越快乐。这句人生箴言简单易懂，但对个人生活会产生非常复杂深刻的影响。一旦依照每日自勉生活的人数突破了某个临界点，将会有力地改变这个世界。现在就邀请你加入这个团队，100%去按照每日自勉生活，和我们一起去创造美好的地球家园。

如果你想要过每日自勉式的生活，并且愿意鼓励他人参与进来，下面介绍的一些方法可以供你参考。我相信在你变得越来越具有活力和创意的过程中，你会想出更多更好的主意来。

父母

如果你已经有孩子，在孩子成长阶段，教他们去做一个永远真诚、积极并且乐于助人的人，还有比这更好的礼物可以送给孩子的吗？孩子是我们社会的未来接班人。你教给他们的人生观价值观，将会对他们以后的生活产生巨大的影响，也会对他们周围的亲朋好友产生巨大的影响。

当你晚上抱着孩子上床入睡时，与他们一起大声朗诵每日自勉。花上一点时间与孩子进行交谈，结合即将过去的一天所发生的事情，交流一下

彼此对人生箴言的心得体会。给孩子讲一讲浅显的道理即可，他们会理解你所要表达的东西并牢记在心，以后在他们离家远行步入社会时，也会时刻铭记着你所说的话。

如果孩子已是十几岁的少年，就和他一起翻阅这本书。尽可能每天都抽出一点时间，与孩子一同坐下来按照前面所讲的那样去做，养成一种习惯。同孩子交谈要做到坦诚相对，他们以后的言行举止最终会变得和你一样。他们不经事，难免会犯错误，但最起码要做到帮助他们不犯大错。

如果你的孩子已独立成家，与他们分享此书。当你与他们交谈越来越坦诚并意味深长时，看看他们是否变得与你更亲密了，尤其是当孩子也有了自己孩子的时候，观察一下效果如何。

如果你已有孙子，父母没有教他每日自勉的话，你要去教他。

结婚者与同居者

与你的对象一同阅读本书。因为每个人性格特点不同，爱好也不同。适当的妥协与保持一致是维系婚姻与稳定关系的关键所在。每日自勉是构建所有牢固关系的重要根基。

别忘了给你的亲朋好友引荐此书。然后同他们一起探论书中的观点。

单身者

告诉你的家人、朋友以及认识的人去读读这本书。然后大家一起快快乐乐地聊聊书中的内容。因为每个人都有自己的强项和弱点，按照每日自勉生活，与他人分享自己的生活经历，你在帮助别人的同时，也加深了对生活的感悟，收获到更多的快乐。

老师，教授和校长

只要有机会，就给学生讲讲每日自勉和本书的内容。如果可能的话，把本书介绍给家长。

如果你真正理解了每日自勉的意义，运用你的想像力，设法在学校或大学开设一门课程讲授此书。

教练

新老运动员都可以很好地理解本书所述观点。学完书中内容后，你可以帮助运动员集中精力改进训练过程，至于结果不必费心考虑。建议运动员们也读读这本书。按书中观点进行训练，比赛获奖只是一个顺理成章的事，主要的是，让运动员们养成了一种好的心理模式，能够自主控制情绪心态，发挥出应有的水平。

每日自勉会让你和你的团队变得真诚客观。一个真诚的人会认识到自己存在的不足，并努力改进克服它们。你会发现我写的《提高高尔夫球技的心理密钥》一书更易于使用，如果你将书中涉及高尔夫的事项换成你所从事的工作，会发觉书中观点适用于任何体育项目。

12 步骤计划

如果你是 12 步骤计划中的一员，介绍其他成员一起阅读本书。这会激励他们的斗志，强化你们的计划使之顺利进行。

“瘾君子没有一个是诚实可信的。”

马基（一位戒毒者）

公司的 CEO 和企业主管

主张道德经营并将之列入公司制度是一回事，真正去做到是另一回事。如果你真心认可每日自勉所言，强烈希望使其成为公司文化的一部分，那么我可以授权于你，让你印制本书并发送给每一名员工。

既然你是老板，可以要求所有员工在规定时间内必须阅读本书。你可以把每日自勉的内容复印几份儿，贴在公司墙上和办公桌上，使之成为公司文化的一部分。建议你的员工对照每日自勉的内容进行反省，至少每天一次，把每日自勉的内容作为日常工作事务处理的依据。

给你的顾客和业务往来者送一本该书的印刷品，或者一份每日自勉的复印件。告诉他们你的企业就是按照书中所言去运作的。你可以无偿使用每日自勉的内容去做广告及其它商业活动。

员工

将本书的拷贝送一份儿给你的经理、老板或者是你的上司。如果你的工作让你无法按照每日自勉生活，寻找一份儿其它合适的工作，或者自己创业。

美国公民

美国的建国者们创建了伟大的宪法和权利与自由法案，赋予了个人在捍卫生命、自由与幸福方面所拥有的不可剥夺的神圣权利。与其他国家相反，我们是共和体制的政权，政府是为百姓服务的机构。

我们选举出来的许多政府官员和法官们没有恪守要遵守宪法的就职誓言。许多人庄严宣誓之后就轻易地将誓言抛诸脑后。如果你对此有所怀疑并想进一步了解其中的情形，可以观看亚纶·鲁索拍的电影“美国：从自由走向法西斯”。为什么我们要容许政府官员所作所为视百姓如奴仆，而没有令其采取相反的态度方式呢？

如果你想要维护自己的权利和自由，就给那些你投过票获选的所有代表和释法的法官们发电子邮件，让他们读我的书。能够印刷我的书籍邮给他们就更好了。要向他们强调必须坚守自己在选举时承诺过的遵从宪法与权利法案的铮铮誓言，让他们切实负起责任来。当他们违背承诺时，花上一分钟的时间给他们发邮件提个醒。如果足够多的人都坚持这么做，我们选出的代表将最终会引起注意并付诸行动。

*“如果你将真诚植入政治，
政治将不复存在。”*

——维尔·罗格斯

*“任何个人在小事情上做不到真诚，
在大事情上就得不到信任。”*

——艾尔伯特·爱因斯坦

美利坚合众国拥有众多的个人权利、个人自由与公民待遇，是一个伟

大的国度。让我们携起手来共同捍卫这些上帝所赋予的、受宪法与权利法案保护的神圣权利。

世界公民

我们生活在同一个世界，必须互助互爱，在与他人发生冲突时，要能宽恕别人带给自己的不公平言行。不公正可以透过暴力解决，但只会导致更多的仇恨与不公平。然而，不公正也可以用真诚和同情的力量来解决，冲突双方进行换位思考，从而找到考虑周全的解决方案。

如果当今世界的领导层不能按照坚持真诚、积极、乐于助人的态度去解决存在的问题，希望我们的后代在掌握世界的领导权时能做到这一点。然而，如果我们不去教孩子们 100% 按照每日自勉生活，这个世界的现状与存在的不公正将永远不会改变。

*“愚蠢是指不断重复地做着同一件事，
却期望会有不一样的结果。”*

——艾尔伯特·爱因斯坦

许多政权依靠威胁来维护统治。当百姓内心不再惧怕时，政府就会失去靠胁迫得来的权利。消除自己内心的恐惧，鼓励年轻人都这么做。如果你缺乏勇气，就从孩子幼小时期培养他们按照每日自勉生活，等到他们长大成人以后，会勇敢地去捍卫自己不可剥夺的追求生命、自由与幸福的权力。

世界领导者

如果你掌管着一个国家及其政策，你有能力去做许多伟大的事情。要 100% 按照每日自勉生活，并引导整个国家的人民都这么做，你将会为国家和世界做出巨大贡献。

当你作决策时，要把个人与特殊利益集团的考量放在一边。做正确的事情，要均衡照顾到各方面的利益。

谈话节目主持人

给奥普拉发邮件，让她邀请我做访谈。如果你喜欢其他谈话节目的主持人，就给他们介绍我写的书，并向其推荐我去当访谈嘉宾。如果你就是谈话节目主持人，或者是节目制作者，请阅读此书并邀请我参加你的嘉宾对话节目。你和观众们的精神世界都会因书中的观点而得以升华。

作家和制片人

如果你是一名作家并且喜欢书中的观点，就写一本书着重强调永远真诚的意义。不要仅仅是偶而提及一下就匆匆而过。要写一整部书去谈谈永远真诚、积极和乐于助人的意义，尤其是真诚待人方面要多着笔墨。

如果你是一位电影制片人，就拍一部关于真诚生活意义的电影。如果你是电视剧制作人，就把集中介绍真诚意义的素材拍成系列片。

网站创建者

把 <http://www.howtobehappy.org> 网址链接放在你的网站上，把我的书作为免费材料放在上面。如果你发送时事通讯时，给订户一个特别的提醒，向他们推荐阅读我这本书。一定要告诉订户这是一本免费的书，并请他们转告自己的朋友们。

翻译者

我准许你用尽可能多的语言翻译此书，并将译文放在互联网上。给我发一份儿 PDF 文件，我会把它放在我的网站上。

慷慨解囊者

如果你能捐出款项，资助“改善世界令其变得更加美好”这一行动，可以在你喜爱的报纸或媒体上刊登广告：

我永远真诚、积极、乐于助人。

发起人：（你的名字）

若要了解更多详请，请登陆：www.HowToBeHappy.org

广告可以把你想要发布的信息不断重复地播发出去。如果你想要世界

变得更加美好，何不以此为乐，开始行动将每日自勉箴言传播给大家呢？既然你带不走它，你生活于这个社会当中，为了社会能更加和谐美好，现在就播下希望的种子吧。你将会体验到许多乐趣，收获许多快乐。

供参考——也会有人读了这本书后，感到每日自勉不合胃口，或者认为它不值一提。然而，如果他们不断看到你发布的广告，不断从亲朋好友乃至陌生人那里听说此书，这些重复印象将会最终影响他们，使他们的生活和这个世界变得更加美好。

发挥你的想像力

如果你学习了本书的内容，并开始全力以赴按照每日自勉生活，你的内心会建议你采取许多其它方式与别人分享此书。倾听内心的声音，消除恐惧，努力传播这句箴言吧。

如果你这么做了，将会获得更多快乐，并且会为我们的子孙后代提供一个更美好的社会环境增添了自己的力量。

结束语

我必须承认写作此书给我带来了许多快乐。我也不得不坦承，在向你呈现我赤裸无藏的灵魂与内心感受的过程中，我也在努力克服一些恐惧与有所保留的想法。但我的内心会及时告诫自己要立即停止胡思乱想，用心写作就行。内心的声音令我面对困境能够解嘲一笑，从而下定决心要把灵魂深处所思所想全部写出来。

有些人对人生的认知比我要多得多，他们也更擅长于写作。可是，我毫不含糊地明白一个道理，只要你永远真诚、积极、乐于助人，你的生活会更加幸福快乐，更富有意义。

我真心希望，你能喜欢我对人生的精神感悟，希望你已下定决心把100%按照每日自勉生活作为人生的主要奋斗目标，同时将这句箴言与他人一起分享。

如果你这么做了，将会有一个非常幸福快乐的生活，也将会为世界的

未来创造更加美好的生活环境而增添一份力量。

愿上帝与你同在

迈克尔·安索尼·克洛塞克

参考

迈克尔·克洛塞克是我出生时用的名字。

安索尼是我身份证上的名字。

迈克尔·安索尼是我灵魂之名。