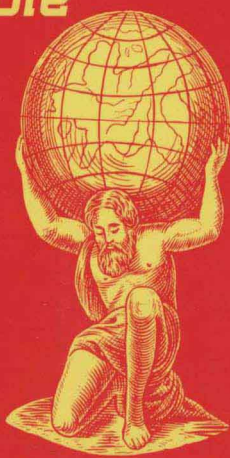


训练信念定力，展示青春张力！
发挥信念魔力，展现人生魅力！

信念力

*The Magic of Believing
for Young People*

[美] 克劳德·M.布雷斯托◎著
梦瑶◎译



写给年轻人的神奇信念书

● 年轻的你，是否满足于时下的生活状态？是否也曾想要过得更好？
● 那就趁着青春尚在，趁着信念尚存，改变自己的人生现状！
● 青春虽然短暂，生命亦难以持久，但是信念却是永恒。
● 有了强大的信念力，就能让青春绽放应有的光彩，
● 有了强大的信念力，就能让生命闪现应有的光辉。

中国纺织出版社

训练信念定力，展示青春张力！
发挥信念魔力，展现人生魅力！

信念力

*The Magic of Believing
for Young People*

[美] 克劳德·M.布雷斯托◎著
梦瑶◎译



中国纺织出版社

内 容 提 要

享誉全球的潜能开发大师克劳德·M. 布雷斯托用了二十多年的时间和心血,潜心钻研、阅读和研究了大量的著作,其中包括心理学、玄学、宗教和古代魔法,从中他发现了一套让人迅速获得幸福与成功的有效方法,那就是重视内在信念的强大力量。作者通过他的亲身经历,向众人昭示了内心具有的无限力量。很多时候,只要敢想,就能帮助人们实现心中所想。如果你还不懂得运用信念力,请从此刻开始,进行积极的心理暗示,让你的心成为你走向成功的有力臂膀。

图书在版编目(CIP)数据

信念力:写给年轻人的神奇信念书/(美)克劳德·M. 布雷斯托著;梦瑶译. —北京:中国纺织出版社,2012.2
ISBN 978-7-5064-7971-4

I. ①信… II. ①克… ②梦… III. ①信念—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 211801 号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:许若茜
责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年2月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:13.5
字数:89千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

译者序

在开始本书的阅读之前，先给大家讲一个故事，故事的主人公是个11岁的小女孩。

2008年5月12日，一场突如其来的灾难，让一个一直渴望成为舞蹈家的小女孩失去了左腿。然而一百多天后，这位有着舞蹈梦想的小女孩竟然出现在残奥会开幕式的舞台上，当她重新实现自己的芭蕾梦想时，她轻轻跃进了全世界观众的心中。

是的，这个小女孩就是在汶川地震中失去了左腿的李月。

李月在医院里时曾无数次地问自己：失去了一条腿，以后还能继续跳芭蕾吗？一想到这里，她就会失声痛哭，不过，她却从不曾因此而放弃舞蹈梦想，也不曾丢掉自己要成为舞蹈家的信念。她记住了著名独臂舞蹈家马丽前去探望她时说的那句话：“残缺的肢体一样可以演绎完美的艺术。”因此，她努力让自己走出灾难的阴影，并乐观地对关心她说：“虽然地震夺去我的左腿，但是我永远不放弃芭蕾梦想。”

2008年9月6日的夜晚，成了李月圆梦的时刻。她坐在轮椅上，穿着粉色的芭蕾舞裙。当光柱投射到她身上时，她缓缓张开双臂，一双清澈的眼睛里流露出无限憧憬与陶醉。她用手臂代

替足尖，轻点节奏、曼妙而舞。当“芭蕾王子”吕萌将她从轮椅上托起，举过肩头时，她蹬直了右脚。此时，人们看到一只红舞鞋顽强地“站立”在空中，这一刻，全世界为之动容。

从失去左腿到重新起舞，这个年仅11岁的小女孩用她坚韧的性格和坚定的信念为世人勾勒出了一个梦想的美丽。也许我们都无法体会到一个怀揣舞蹈梦想的小女孩失去一条腿的痛苦，但是我们却能够体会到她追逐梦想的坚定，能够体会到她面对苦难的坚强，能够体会到她风雨不折腰的坚韧……而这一切，都源于她内心所隐藏着的那股巨大的能量——信念。

人生之光荣，不在于永不失败，而在于始终能够坚定自己的信念。这种信念，使人在任何条件下都不会放弃自己。

本书所要传递给大家的也是这样的信息：信念具有神奇的魔力！无论你的物质生活多么贫乏，无论你的身体遭遇了多大的磨难，只要你的信念坚定，你就能看到希望，只要你的信念坚定，你就能实现梦想。

梦瑶

2012年1月



目 录

第一章 成功与你

- 004 | 信念力量之缘起
- 007 | 信念创造奇迹
- 012 | 你能拥有信念的力量
- 013 | 它对这些人发挥了作用
- 015 | 既是祝福也是诅咒

第二章 心灵力量的实验

- 020 | 坐在思想的肩膀上
- 021 | 你是自己思想的结果
- 023 | 强化思想的力量

第三章 你想要什么

- 027 | 成功是金钱吗？
- 028 | 成功是荣誉吗？
- 029 | 从事体育事业
- 030 | 成功是获得奖学金吗？



- 031 | 成功是艺术上的成就吗？
- 032 | 下定决心
- 033 | 对日常小事同样会起作用
- 035 | 得到你的第一份工作了吗？
- 036 | 什么是感应？
- 037 | 尝试这些试验
- 038 | 思想如涟漪般扩散

第四章 什么是潜意识

- 041 | 潜意识的力量是巨大的
- 043 | 学习我的技巧
- 044 | 潜意识的力量是神秘的
- 046 | 训练你的意识
- 047 | 尝试解决这个问题
- 049 | 别低估意识
- 051 | 一些例子

第五章 如何做决定

- 055 | 力量的源泉
- 057 | 一个普遍的联系
- 058 | 运用越多，力量越大
- 060 | 下意识可以维持生命
- 061 | 下意识可以操控生命

062 | 下意识向生命提供动力

063 | 谨慎运用

064 | 让自己做好准备

065 | 丢弃任何怀疑

066 | 不要过于匆忙

第六章 如何相信自己

070 | 基于事实

072 | 重复暗示的力量

076 | 关注任何一个想法

078 | 他和他的树说话

第七章 怎样构建精神图景

083 | 别做白日梦

085 | 聚精会神很重要

088 | 下意识在起作用

093 | 他通过精神图片钓到了鱼

097 | 尝试一下

第八章 试试这些技巧

102 | 警告：一定要保密

103 | 重视下意识的力量

105 | 克服紧张

- 107 | 执行官也是普通人
- 109 | 卖奶酪的新办法
- 111 | 看清你眼前的事物
- 114 | 亲爱的，你状态不错！

第九章 恐惧和想象力

- 118 | “这太愚蠢了。”
- 120 | 思考，但不要说出来
- 122 | 运用简单的话语
- 124 | 保护好你的下意识
- 126 | 重复的神奇力量
- 128 | 不要盲目追随

第十章 眼见为实

- 131 | 遵守这些规则
- 132 | 准备找工作
- 133 | 运用卡片提醒自己
- 137 | 面对困境
- 138 | 看到你自己
- 140 | 向你的家人推销自己
- 142 | 怎样“照镜子”
- 145 | 远离担忧和烦恼
- 147 | 眼睛反映真实想法

第十一章 财富问题

- 152 | 扮演好你的角色
- 154 | 培养让自己成功的性格特征
- 156 | 相信自己的能力
- 158 | 你的思想决定一切
- 160 | 遵从你的直觉
- 161 | 一直很有效

第十二章 继续前进

- 166 | 对未来的承诺
- 167 | 想着成功
- 169 | 不要停滞不前
- 171 | 寻找最佳途径
- 173 | 信守你的诺言
- 175 | 广结朋友
- 177 | 做个有礼貌的人
- 179 | 不要以自我为中心
- 180 | 学会真诚待人
- 182 | 把握与人相处的分寸

第十三章 不断变化的思想

- 185 | 思想的成熟
- 187 | 学会包装自己



- 188 | 保护你的情感
- 190 | 别人如何影响你
- 192 | 解决你的难题
- 194 | 为自己治疗

第十四章 做自己的主人

- 197 | 一些实用技巧
- 199 | 坚持——那一天终会到来
- 200 | 幸福是一种心态
- 201 | 过自己的生活
- 202 | 运用你的才能

后 记 / 204



第一章

成功与你





有一种无形的力量，就是信念的力量，人人都要学会控制和运用这种力量。如若你能做到，你便可以勇敢地去追求你的理想，并且它们会最终成为现实。

需要指出的是，我说的这些主要是针对那些对未来有良好洞察力的年轻人。如果你满足于现在的生活状态，这本书对你便没有任何意义。我对话中的“你”是有雄心壮志的。通过我自己的生活和别人的生活，我在不停地发展和验证本书中我将陈述的理论。而在几个月以前，毋庸置疑的事实再次强烈地使我看到了真相。在桑纳尼亚州的图森，我遇到了一位名为赫顿·韦伯斯特的艺术家。

“是什么使你成为一名画家？”我问他。

“是在芝加哥时发生在我身上的一些事情，”他说，他明亮的眼睛闪着光，脸上挂满挑衅的笑容，他的嘴朝向来者，有点扭曲。“那时我不到5岁，我的父亲——一位大学教授，带我去旅行。我被路边的一个艺术家深深吸引住了。我看着他画画直到我喊叫着被强行拉走。从那一刻起，我知道我将要成为一名画家。”

“当年长的人问道——像他们通常的做法那样——‘你长大了要干什么呢？’时，我立刻回答：‘我要做一名画家。’”

“我在这件事情上的执著惹恼了我的父亲。‘我要做一名画家’是我孩童时期的梦想，每当我想象我将来要从事的职业时，‘我要做一名画家’这个念头就格外强烈，在整个求学期间我都一直不停地这样告诉我自己。

“我的父亲自然希望我为教学事业多做些准备，因为他在教学领域取得了相当大的成就。‘我要做一名画家’，我仍坚持着。直到我开始赢得奖金和各种基金为我的学习提供资金，我的父母才被说服了。然后他们尽他们所能通过各种方式帮助我。”

赫顿·韦伯斯特是一位久负盛名的画家。他的画挂在我们国家最伟大的美术馆里。后来他经受了关节炎的痛苦折磨，被送到亚利桑那州医治。后来虽在一定程度上恢复了一些，也仅能够借助于两根拐杖走路。他一般随身带一个凳子，以便自己可以随时靠在上面。他能够用一个特制的容器自己吃饭，但是穿脱衣服就需要别人代劳了。由于他自己不能刮胡须，他只得留起了胡子。他的手严重残疾、太过僵硬以致不能拿起一支画笔，他就用嘴咬着画笔继续画画。

这就是信念的力量。凭借它，你可以追求你生命中的任何东西，并且得到它。



信念力量之缘起

让我告诉你我是如何发现运用信念力量这种技能的，就是我将要在这本书中讲述的信念力量。

在我的军队分类卡上，我被列为新闻记者。为了获得胜任资格，我参加了一个军队学校的培训。当我们即将完成培训时，整个课程却被迫停了下来；我被作为待命士兵派到法国，没有伙伴，身无分文。工资卡在几周之后才发到了我的手中。我起航之前带着的几美元已经在运输船的餐厅花光了，我没有钱买口香糖、糖果和香烟。我变得充满敌意，每当看到一个人抽着香烟或者嚼着一条口香糖，我就暗自发誓，当我复员后一定要赚一大笔钱。这并不是遥不可及的目标，我承认现在回想起来，我当时的这个理由似乎有点孩子气，但它深深根植于我的心中并且保留了好多年。从那一刻起，我的整个生活方式全都改变了。

某年中的八月份，我终于可以回家了。我急切地开始兑现我的誓言。而此时我发现，信念的力量已经下意识地开始起作用了。我曾经工作过的一个俱乐部的董事长将我推荐给一位杰



出的银行家。从此我开始了我的事业，在不到十年的时间中我拥有了一笔不小的财富。这些年来，我不断地使财富的画面在我脑中浮现。大多数人在心不在焉或者通电话时脑中会充满“毫无意义的东西”，我的所谓“毫无意义的东西”总是那些财富的画面。

我告诉你这个小故事是想解释这种科学的原理，我把它称作“信念的奇迹”。专注于任何一个合法的目标，你将能够在本书中学到有效的准则。这点我再三地验证过。再举个例子，在檀香山的一个下午，我突然心血来潮想离开大陆。我买了仅剩的一间船舱，当我踏上甲板的那一刻我对自己说：“这次旅行你有这么好的运气，至少他们会在船长那一桌给你安排个座位。”

我真的被分配到这样一个座位。

随后我找了个机会问船长为什么他会把我这个比起船上其他人一点都不重要并且外表也算不上体面的人写在他的名单上。

“有些时候，”他说，“在生活中我们凭直觉做出这个或那个决定。当时我正坐在我船舱的门口注视着登上船舱的乘客，看到你踏到甲板上的那一刻，某些东西告诉我是命运把你安排到我的桌子上的，我也解释不清楚。”

现在你明白我想说的了吗？我从自己的经验中学到了相信信念的力量。

我与生俱来拥有探索每件事情“原因”的渴望。从我当新



闻记者，到成为生意人的这些年，我不停地在寻找答案。

随着我不断地学习、吸收和体验，我开始明白许多事情发生时都会有一个金子般的思路贯穿其中并且发挥作用。这个思路可以用一个词来命名——“信念”。

