



中英双语版

全球销量2.1亿册

哈佛大学图书馆百年最受欢迎图书前十名

peace, power & plenty

「美」奥里森·斯维特·马登 / 著

Orison Swett Marden

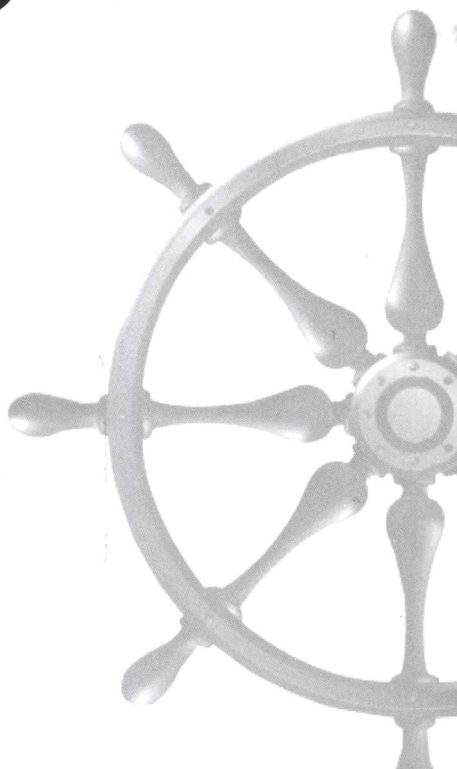
马林梅 / 译

信念力



有了信念力，我们才能从绝望之岭劈出希望之路！

——马丁·路德·金



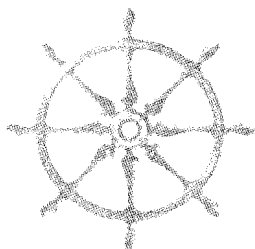
peace, power & plenty

【美】奥里森·斯维特·马登/著

Orison Swett Marden

马林梅/译

信念力



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

信念力 / (美) 马登著; 马林梅译. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.12
ISBN 978-7-212-06094-7

I. ①信… II. ①马… ②马… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 304040 号

信念力

作 者 | [美] 奥里森·斯维特·马登

出 版 人 | 胡正义

策 划 人 | 王 水

责任编辑 | 孟繁强 许日春

责任印制 | 范玉洁

营销推广 | 唐佳洁

装帧设计 | 程 慧 林美佳

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司
北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京亚通印刷有限责任公司 电话: (010) 52891770
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 695×995 1/16

印 张 | 22.5

字 数 | 300 千字

版 次 | 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | 978-7-212-06094-7

定 价 | 29.80 元

版权所有, 侵权必究

十位名校博士谈《信念力》这本书

你需要的不是一本励志书，而是一个开启信念力的按钮

所有的励志书都在鼓励你努力、勤奋、乐观，你看书的时候也热血沸腾，可是放下书本没过几分钟，你又恢复了以往的懒散，继续陷入郁闷之中。这样的书仅仅是一个工具，当你想起来去用它的时候，它就非常有帮助，但是你常常想不到它。它和众多书籍一起被你随手丢进角落里，不见天日，你的激情就像是书签一样被关在书里。催动一时的激情是很容易的，能将激情长久保存在体内，源源不断地为自己提供动力，才是一个难题。保持激情，你需要的是信念力。给自己注入强劲的信念力，让它成为你自身的一部分，你也能成就最好的励志故事。所以，你需要的不是一本励志书，而是一个开启信念力的按钮。

——中国社会科学院社会学博士、安徽师范大学教师 高修娟

人生最可怕的敌人就是没有坚强的信念

记得罗曼·罗兰曾经说过，人生最可怕的敌人就是没有坚强的信念。这本《信念力》让我们更加明白，在这个世界上，信念力是无法替代的。天赋无法替代它，有天赋却失败的人比比皆是；教育无法替代它，受教育却失败的人到处都有；才能无法替代它，有才能却失败的人随时可见；只有信念力是无所不能，所向披靡的。

——复旦大学哲学院博士后、上海社科院哲学所助理研究员 陈常桑

你三年后的人生，会和现在、和身边人产生质的不同

在今天这个浮躁的时代，提“信念”是不够主流的。在人人都在想着赚钱、

升官、投机取巧、快速致富的时代，有谁愿意安静下来，关注内心而后乐观、充实、积极地生活？有谁愿意相信内在的灵魂力量，并愿意用这种力量去改变自己的现有人生？但是，我想说，一旦你愿意在喧嚣世界选择安宁，你愿意在浮躁时代选择沉静，你三年后的人生，会和现在、和身边人产生质的不同。

——中国人民大学哲学博士、北京林业大学硕士生导师、成功学专家 路军

是否有信念力，你的生活不一样

启发很大，竟有爱不释手的感觉。它可以帮助人改变态度，改变习惯，改变思维的角度和方式，信念力是什么？它有益于心灵、身体和各个方面。是否有信念力，你的生活不一样。

——华南理工大学博士、深圳大学副教授 王洪志

开拓成功而丰富的人生

《信念力》要告诉我们的是，没有谁能决定你的人生处境，相信命运的安排是为自己的懒惰找的借口，每个人都是自己命运的主人，每个人都能成为自己命运的主宰，每个人都能创造出一个适合它生长和发展的环境。要做到这一切，只需要成功运用自己的信念，发挥信念力的力量，你将会发现一个崭新的自己，开拓一个你意想不到的成功而丰富的人生。

——北京交通大学会计学博士、辽宁工业大学副教授 吴春雷

让阳光的心态改进我们的生活状态、心理状态

马登博士的《信念力》倡导勤奋、敬业、谨慎、宽容、诚信、勇敢，这是任何一个时代都呼吁但一直缺少的品质。这本书呼吁正面、积极、向上的乐观心态，用让阳光的心态改进我们的生活状态、心理状态，对保持健康的社会心理是有帮助的。青少年、大中学生，可以认真读一读这本书。

——武汉大学传播学博士、南京师范大学教师 章浩

关乎人类灵魂，开启潜在能量

马登是成功学的创始人，他的许多思想观点，启发了后世几代人。他创办的《成功》杂志，更是欧美各行业、各阶层人士的动力加油站。拿破仑·希尔、卡耐基等成功学大师都曾受益于他。关乎人类灵魂、开启潜在能量的观念，是人类存续的希望。

——中国科学院化工学博士、中科院生物冶金学副研究员 周娥

正确的东西不会过时

翻开这本书，你不由钦佩这本书的作者，他的观点绝对以前没有接触过或者很少听说过。看了一些资料才知，赫赫有名的卡耐基，竟然师承马登。难怪这本书得以百年畅销，正确的东西不会过时！

——南京药科大学药学博士 郑颖

励志书的典范

励志书应该教人正确的、阳光的、快乐的道理。这本书是这方面的典范。

——中国社会科学院社会学博士 李凌静、刘祥英



前言 让信念力来改变你的贫困、疾病或不幸	1
Part 1 > · 信念力驱动着我们的肉身	5
亨利·欧文之死 /6	
意志力是生命最好的补药 /7	
让藏在内心深处的潜能拯救自己 /10	
Part 2 > · 贫困是信念力走偏造成的	13
坚信自己是穷人，注定一辈子受穷 /14	
整天想着“贫困”，会真的把“贫困”招来 /15	
起点在哪里不重要，朝哪个方向走才重要 /17	
钱是挣出来的，不是省出来的 /18	
要想当富人，先像富人那样思考 /20	
Part 3 > · 信念力带来真正富足的人生	23
决心为富足而战，是获得富足的前提 /24	
财富本无穷尽，只观望不奋斗，注定受穷 /25	
你想要的东西不是太多，而是太少 /26	
坚信自己是为富足、庄严和神圣而生 /29	

Part 4 > · 信念力塑造好品格与好身体.....	31
别用愚蠢或恶毒的方式对待自己 /32	
把所有工作留在办公室里 /34	
睡眠有令人惊讶的神奇力量 /35	
睡觉可以治好你的“贫困病” /36	
 Part 5 > · 信念力带来健康思想和正确思维	39
你的情绪最容易引起哪种病？ /40	
健康的思想能预防多种身心疾病 /41	
病痛是担忧、焦虑、嫉妒和懊悔的产物 /42	
健康在很大程度上是一个道德问题 /43	
任何呻吟和抱怨都是可耻的 /45	
 Part 6 > · 信念力催生全新的精神世界.....	47
坏情绪，给你招惹过多少麻烦？ /48	
你为坏情绪付出的代价还不够吗？ /49	
改变坏情绪，不能“战”，只能“爱” /51	
信念力不仅影响大脑，还影响全身 /52	
用信念与意志力再造自我 /54	
 Part 7 > · 信念力通过想象决定身心健康	57
用面粉或纽扣救活垂危的病人 /58	
一个印度年轻官员亲历的荒唐事 /59	
他死于自己“想”出来的病 /61	
暗示的力量令人震惊 /62	
一对老夫妇怎样让孩子生出病 /63	

病不是治好的，而是被医生“暗示”好的 /65

宗教故事对信念力的记载 /67

Part 8 > · 信念力不足让人未老先衰.....71

70 岁的大法官在生日那天自杀 /72

信念力不但影响你的财运，还影响寿命 /73

相信自己年轻，是“抗衰老”战役的首场胜利 /74

学会忘记那些不愉快的事 /75

看看吧，你就是这样变老的 /77

你在时光中变得越来越孤独了吗？ /78

自私让你变老，公义让你年轻 /81

让年轻的心态成为一种生活习惯 /82

爱是让人保持生命活力、创造力的最大能量 /84

Part 9 > · 你的信念力决定着你的成就.....87

不要介意别人对你的期望、计划和目标嗤之以鼻 /88

应该相信自己将是下一个“幸运儿” /89

不要选择成为任人踩踏的土块 /90

自我定位决定成就大小 /92

要把成功的渴望化为实际的行动 /93

想要成功就不要惧怕被别人嘲笑 /95

最大程度地相信自己 /96

Part 10 > · 把你的意志和信念大声讲出来.....99

“我已经向上帝保证，我会做到的！” /100

“我精力充沛如同朝阳冉冉，我信心十足如同宗教信徒！” /101

必须敢于大声喊出信念 /102

和自己说话——克服弱点、找回自信 /103

你必须反抗恶习的控制！ /105

人生在世就应该挺着胸膛做人 /107

Part 11 > · 信念力造成的两种心理暗示 111

“天然兴趣”使他锒铛入狱 /112

心理暗示在潜移默化中决定命运 /114

学会用暗示来拯救失败的自己 /115

钞票虽然染尘却改变不了它的价值 /116

Part 12 > · 极力摆脱焦虑的困扰 119

“焦虑”是你的孪生兄弟 /120

很多人貌似强大，在焦虑面前却不堪一击 /121

请你检验自己是否处于过度焦虑 /122

焦虑能让人未老先衰 /123

告诉你清除焦虑的简单方法 /125

Part 13 > · 学会用信念力战胜恐惧 127

恐惧让你与美好人生失之交臂 /128

你最担忧的那些事其实从未发生 /129

敏感、焦虑和身体虚弱的人最容易恐惧 /131

几个启发性的事例 /132

你必须立刻用信念驱赶恐惧！ /135

恐惧本质上源自迷信和死后的惩罚 /137

不要相信江湖骗子的所谓预测 /139

真正健康的心灵不知恐惧为何物 /140

Part 14 > • 用信念力提高自制力 143

不幸往往喜欢纠缠那些不会自控的人 /144

坏脾气到底给你带来什么? /144

坏脾气招来的麻烦还少吗? /146

一时的冲动会把永久的朋友变成敌人 /147

狂妄、自私和虚荣导致易怒的脾气 /149

Part 15 > • 快乐是上帝恩赐的灵丹妙药 153

笑声如气垫般缓冲人生旅途的颠簸 /154

多微笑可以使身体更健康 /155

当今社会中的快乐重于一切财富 /157

应该培养获取快乐的能力 /159

快乐影响着我们的人生观和价值观 /160

Part 16 > • 我只记录阳光的时刻 163

应该不断地清理精神垃圾 /164

为自己的大脑装进阳光 /165

遗忘那些不友好的人和事 /168

Part 17 > • 有因必有果是万物之规律 171

你的收获取决于你播下的种子 /172

恨由恨生，爱由爱生 /173

报复心态会让你付出惨痛代价 /174

Content

PREFACE.....	179
I. THE POWER OF THE MIND TO COMPEL THE BODY.....	182
II. POVERTY A MENTAL DISABILITY	189
III. THE LAW OF OPULENCE.....	199
IV. CHARACTER BUILDING AND HEALTH BUILDING DURING SLEEP.....	207
V. HEALTH THROUGH RIGHT THINKING	215
VI. MENTAL CHEMISTRY	224
VII. IMAGINATION AND HEALTH.....	234
VIII. HOW SUGGESTION INFLUENCES HEALTH.....	239
IX. WHY GROW OLD?.....	247
X. THE MIRACLE OF SELF-CONFIDENCE.....	263
XI. AFFIRMATION AND AUDIBLE SUGGESTION.....	275
XII. DESTRUCTIVE AND CONSTRUCTIVE SUGGESTION	286
XIII. WORRY, THE DISEASE OF THE AGE	293
XIV. FEAR, THE CURSE OF THE RACE	301
XV. SELF-CONTROL VS. THE EXPLOSIVE PASSIONS.....	316
XVI. GOOD CHEER—GOD’S MEDICINE	325
XVII. THE SUN-DIAL’S MOTTO	333
XVIII. “AS YE SOW”	339

【前言】

让信念力来改变你的贫困、疾病或不幸

我们可以清晰地看到，当前的时代与古往今来的历史如此不同，因为人们从来没有预见到人的思维力量能在社会文明进程中发挥这么大的作用。

在文明世界中，尽管那些以抽象思辨符号为特征的学院派正统理论随处可见，但人们对于神圣的真理、乐观仁爱的福音，以及有关幸福与智慧的哲学，其实仍然了解得不够深入。而这些关乎真理、幸福与智慧的命题，才恰恰是改善和提升我们生存环境的关键所在。

观念的不断革新，促进了人们对思维、品格、身体、成就等方面的感悟，而这些恰恰又是人类社会欣欣向荣的核心。于是，我们意识到，肯定存在着一种神秘的力量，它冥冥中将我们与赋予我们生命的至上神性紧密相连，但是，我们尚不清楚这种神秘力量源自何方。

我们发现，这一可能源自我们生命本身的神秘能量，可以带来使我们所有人都获得新生的福音，进而使我们的生命世界变得更加和谐和美妙。通俗地说，人们的生活可以远离平庸和失范，人们的生命可以更有意义，更富风采。本书就是要告诉你，如何掌握这些法则，如何在日常生活中有效地运用这些法则。

有一种逐渐为许多人所认可的概念：“上帝不需要人类去弥补他的过失。”上帝不需要，人类同样不需要，我们只是在自己力所能及的范围内，做自己能做的努力。我们试图寻找出那些真正的可以指导生命的“神圣原则”。“神

圣原则”对人生来说就是真理，它创造了我们，更新着我们，也完善着我们，它还能治愈我们在人生旅途中遭遇的种种创伤。人类日渐发现，生命中确实存在这样一种法则，它主导着我们的健康。我们只要顺应这一法则，它就会为我们所用，治愈我们精神的累累伤痕，安抚我们内心的悲伤孤寂。

你通过本书能懂得什么呢？我可以这样告诉你：从本质上讲，我们每个人的生命个体，都是一种精神的实体，肉体的状态取决于精神的状态。一个人，是灾病缠身还是活泼健康，是欣喜快乐还是伤悲忧虑，是青春萌动还是未老先衰，是博爱宽仁还是冷漠自私，这些都取决于这个人控制自己精神的深度和力度。

要想提升自己的财富、力量，首先要提升自己的思想。当你学会控制自己的心灵、保持精神开放状态时，你就知晓了人类福祉的秘密。这预示着人类一个崭新时代的到来，而更为重要的是，这也预示着你的生命历程将迎来一种全新的状态。

让信念力照亮你的人生：

- ◆ 一个人，如何通过完善心灵，来改善身体状况；如何通过改善心灵，来提升一生的品格。
- ◆ 一个人不能甘心做外部环境的受害者，相反，人应该成为自己命运的主宰者；要相信，没有谁能决定你一生的生活处境和人生目标，那种“命运”的假设与安排，是不存在的。每个人都可以创造一个适合他发展的环境。
- ◆ 当一个人面临贫困、疾病和不幸，最好的态度是什么？是回到生命之源那里去，去寻找富足、健康以及和谐安宁的真谛。这种心灵的力量，与赋予我们生命的造物主紧密相连，它才是人世间所有安宁、力量和富足的 secret 所在。

- ◆ 一个人，怎么才能充分认识到自身与充满着无限生机的普遍世界之间，有着怎样的密切联系，他该怎样才能不再为匮乏和贫困问题所困扰？
- ◆ 一个人，如何能够坚守自己精神世界的大门，有效地防止外敌的入侵。如果具备这样的力量和智慧，能进入他灵魂世界的，就只有与他和谐统一的、可以给他带来快乐和富足的东西，而那些有可能给他带来失序、痛苦和失败的东西，统统会被他挡在门外。
- ◆ “你的理念决定着你的最终成就”，“思维是命运的别名”。要记住：你完全可以通过思维的力量来远离失序、疾病、黑暗、仇恨、贫困和失败；你还可以借助思维的力量，获得和睦、健康、光明、仁爱、富足和成功。

Part 1 >>>

信念力驱动着我们的肉身

当观念改变时，命运便随之改变。当我们的精神与我们的欲求达成一致时，我们就可以成为自己想成为的人，可以去做自己愿意去做的事。

决定我们最终命运的机缘，潜藏于我们自身之中，我们是自己命运的真正决定者。