

天生涯改造计划

Xinling De
Liliang



心灵的 力量

如何树立自信心

尚致胜◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21天生涯改造计划

B848.4

214

2005

Xinling De
Liliang

心灵的力量

如何树立自信心

尚致胜◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵的力量/尚致胜著. —北京:北京大学出版社,2005.9

(21 天生涯改造计划丛书)

ISBN 7-301-09649-6

I. 心… II. 尚… III. 信念—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 012361 号

书 名: 心灵的力量: 如何树立自信心

著作责任者: 尚致胜 著

责任编辑: 能 昀

标准书号: ISBN 7-301-09649-6/B·0036

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82893506

电子信箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 北京密云红光印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 32 开本 3.75 印张 38 千字

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

每天我们在为我们以为的幸福、快乐、成功而劳碌着，奔波着，可是为什么那么多的人在得到这些幸福、快乐和成功后却感觉生命的脚步突然没有了方向，好像到了无路可走的境地了，这大概就是迷茫吧。那么为什么在得到了我们一直渴望拥有的生活之后会有这样的失落感呢……

我时常会与我的朋友、伙伴们分享一个问题：如果我们的生命在此刻就要停止了，是不是还会有一些遗憾？大多数的回答——是。那么你呢？

很多年前我也一样，是一个人生的行路人，义无反顾的走着属于自己的路，胸怀美好的愿望和无比的激情，换来的却是一次次与当初心怀所想相去甚远的经历。我也看到身边太多的人徘徊甚至迷失在自己的路上，在一团迷雾中辨不清方向……直到十七年前，我有机会与研究人生的世界顶尖大师们一起学习和探究那些人生的智慧、生命的快乐和成

功的奥秘，其间经过十几年来身体力行的感悟，以及近千场演讲及课程的分享，使我坚信这些人生的智慧完全可以改变我们的生活，改善我们的生命。

我相信，这些智慧的结晶也必将能帮助更多的人提升生活和生命的质量，迈向平衡式的卓越人生。这也是我十七年来并且将直至我生命终止的那一刻都不歇不弃的人生目标。

我想，我们正在经历的这一生应该是一种平衡状态的人生，是身心健康、事业发展、感情婚姻、亲子教育、人际关系和物质财富六个方面的和谐。平衡，说来好像是一种简单平实的状态，却包含着近乎伟大的生活哲理。这就好像我们在学校里学习的时候，要学好语文、数学、地理、历史各个学科，避免偏科才能成为优等生一样，在生活中也需要平衡我们的各个方面，从而获得一种综合的、整体性的生命素质的完善。我们生活的烦恼和快乐几乎都与这六大主题有关，这也是我们之所以迷茫失落的缘由所在。因此，能否全面的修好这六门课，将关系到我们一生的快乐和幸福。

我清楚地知道，自己就像一名行者，在人生的旅途上漫漫前行，认真地走着每一步，每一步都浸没

着我对于人生、对于生命的虔诚，所以这一路走来我无所遗憾。以后的路我将依然坚定而执着地走下去，并愿意我们一起走下去，彼此并肩过往于这充满挑战与新鲜期待的人生之路。此时，愿我对于生命的感悟已点燃你那份久违的为信念为卓越而曾经执着的激情，那么，让我们同行。

天使为什么会飞呢？我想不是因为有翅膀，而是因为天使没有包袱。我们这一路走来是不是因为背负了太多原本不必背负的犹豫、迟疑、困惑，是不是还在默许着那些平淡生活的摆布，是不是以为梦想和希望已经是谈笑间说说的话题了……但是我相信，纵然我们不是天使、没有翅膀，却有一种力量能够让我们飞翔，只要我们愿意，愿意以卓越的人生作为我们生命的方向，并同我一样为此坚定，为此展开我们心中的那一双充满力量的羽翼……翱翔……

尚致胜

2005年夏于北京

目 录

- 故事一：医生的误判 / 2
- 故事二：受打击的鸭子 / 5
- 故事三：心理实验 / 8
- 信念导引行动 / 10
- 信念的力量 / 12
- 自我暗示 / 19
- 暗示的负面力量 / 24
- 不要随便贴标签 / 29
- 潜能由信念产生 / 32
- 信念的来源 / 37
- 限制性信念的解除与重建 / 44
- 不要为自己安桌脚 / 45
- 转换信念 / 51
- 自信心与恐惧 / 58
- 成功与失败 / 67
- 朝着目标一步步地前进 / 74
- 祛除恐惧 / 84
- 改变你头脑中信息，改变你的情绪 / 89
- 改造计划第七天：限制性信念的解除与重建 / 95
- 改造计划第八天：如何解脱人生枷锁 / 104

人们将他们的愚行取了个名字叫经验。

—— 缪 塞

故事一：

医生的误判

医生很仔细地为病人检查，然后肯定地说：“你患了肺病，你一定是从事音乐的人，对不对？”

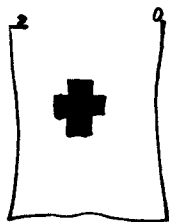
“是啊！”病人颇感惊讶。

“你演奏乐器吗？”

“是的！您怎么会知道呢？”

“简单得很，小伙子！你的肺部有明显的肿胀，喉头连声带都红肿了，毫无疑问是承受了很大的压力。告诉我，你吹奏什么乐器？”医生很得意地说道。

“我弹电吉他！”



一点点仁慈的行动，一些爱的言语，能帮助
这个地球快乐得像天堂。

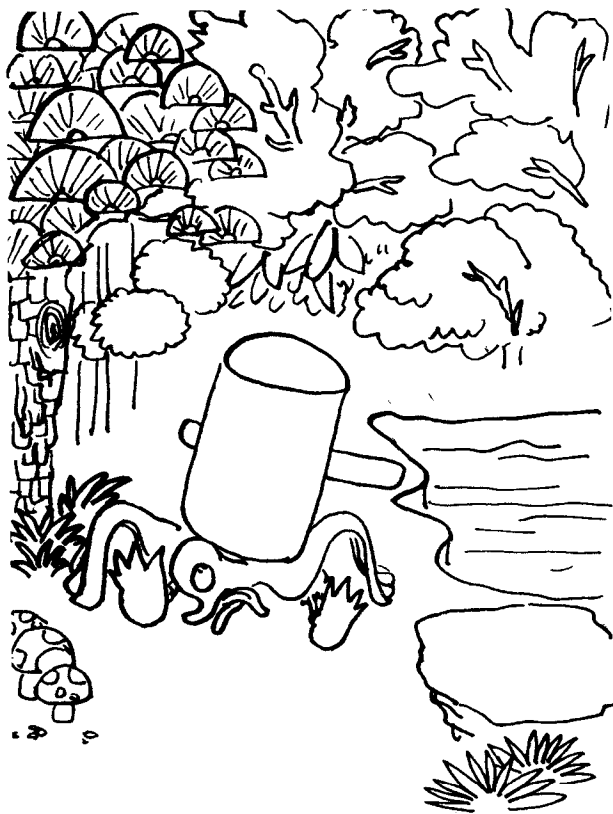
——茉莉亚·佛莱契

受打击的鸭子

有只鸭子在河面上不断地游来游去，想找鱼吃，可是游了一整天，却连一条鱼也找不到。

到了晚上，它看见月光倒影在水中，以为是一条鱼，便潜下去捕抓。这时，其他的鸭子看见了，大大地取笑了它一番。

受此打击之后，它即使真的在水里看见鱼儿也不敢再去捕抓，结果很快就饿死了。



他心怎样思量,他为人就是怎样。

——箴言

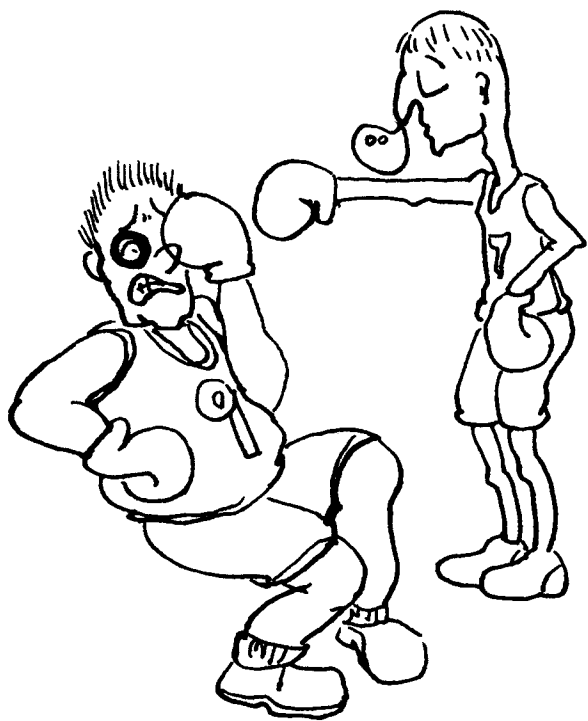
故事三：

心理实验

美国一个心理研究组织曾做过一项实验：安排几个志愿人员，先测量每个人的握力，平均是100磅，然后将这些人催眠，并暗示他们现在是软弱无力的，浑身没劲。

经过这种催眠暗示之后，再重新测量他们的握力，结果发现，他们的平均握力居然只有60磅左右。

但是，在同样被催眠的情况下，如果给予他们一种完全相反的暗示，告诉他们每个人都是大力士，强壮无比。如此一来，其平均握力竟可达到140磅，他们的平均握力在瞬间增加了百分之四十。



信念导引行动

什么叫做信念？你相信的事就是信念。在人生方面，你相信什么？在事业方面，你相信什么？在感情方面，你相信什么？在财富方面，你相信什么？对自己，你又相信什么？你认为自己是一个什么样子的人？这些东西全都是信念，或者说信念就是人的心理对事物的反映。你对这世界上的很多事情，对你周边的任何一件事情，你都会有自己的信念，是不是？信念对人非常重要，我们的思想主要是由我们的价值观体系和我们信念体系所组成的。信念会影响一个人，当一件事情发生的时候，人对这件事情抱的信念会影响他的心理，进而会影响他的情绪，导引他接