

信念的力量

7天改变这个世界

7天内，你会获得一条事业成功的新途径，你能发现一个关于幸福和快乐的新秘密：
你相信什么，你的世界就是什么！

引导戴尔·卡耐基创作《人性的弱点》的思想源头
成功人士案头必备书



张旭◎著



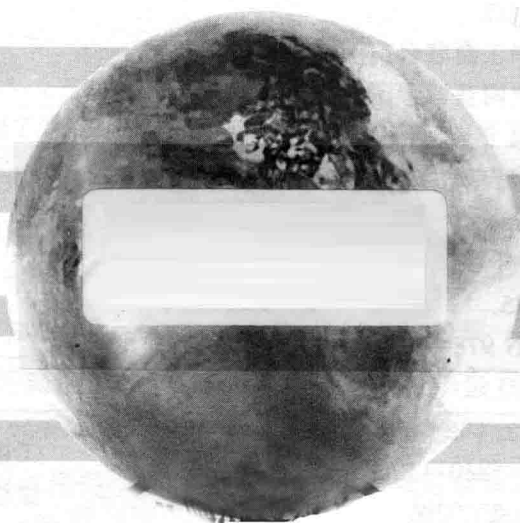
中华工商联合出版社

引导戴尔·卡耐基创作《人性的弱点》的思想源头
成功人士案头必备书

信念的力量

7天改变这个世界

张旭◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

信念的力量 / 张旭著. —北京: 中华工商联合出版社,
2014.4

ISBN 978-7-5158-0889-5

I. ①信… II. ①张… III. ①信念-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 050148 号

信念的力量

著 者: 张 旭
责任编辑: 吕 莺 郑承运
装帧设计: 天下书装
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司
版 次: 2014 年 4 月第 1 版
印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷
开 本: 710mm×1000 mm 1/16
字 数: 200 千字
印 张: 15.75
书 号: ISBN 978-7-5158-0889-5
定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

PREFACE

1

你想创造更多的价值,变得更加成功吗?

你想体力更加充沛,每天都更加快乐吗?

你想过上自己理想中的生活吗?

你想在7天之内实现这一切吗?

.....

这不是传奇,而是一个简单可行的秘密——一个人能否获得成功或财富,真正的秘密在于:我们如何在心中构筑信念,然后坚持信念,努力让梦想成真。

2

有很多书都提到了“信念”,但依旧有很多人不明白“信念”的确切含义。

词典中是这样解释“信念”的:“信念是人们在一定的认识基础上,对某种思想理论、学说和理想所抱的坚定不移的观念和真诚信服与坚决执行的态度。信念是认识、情感和意志的融合和统一。信念是一种综合的精神状态,不是一种单纯的知识或想法。在本质上,信念表达的是一种态度。信念强调的不是认识的正确性,而是情感的倾向性和意志的坚定性,它超出单纯的知识范围,有着更为丰富的内涵,成为一种综合的精神状态。”

信念是勇者面对真理的执著精神。比如,我们难忘那被烧死在罗马鲜花广场上的布鲁诺,他用血肉之躯去浇灌了黑暗笼罩下不见光彩的科学之花。

但这些,似乎距离现代的我们太过遥远。

那么,我们应该如何去认识信念呢?



最简单地讲,信念,乃是对于某件事有把握的一种感觉。譬如说,当你相信自己很聪明时,说话的口气便会十分坚定:“我认为我很聪明。”

每个人都有自己的主见,当然,我们也需要过问别人的意见,但别人的意见终究只能参考着听听。如果只是一味地被别人的主见所左右,不相信“我行”、“我可以”,可以断言,这是一个缺乏坚定信念力的人!

确实,信念有时候就是有这样一种魔力。只要你相信奇迹,坚持信念,信念就会在你的努力和汗水的浇灌下慢慢发芽,最终长成参天大树。而如果你中途放弃,那么前面的一切努力都只能是白费,信念的种子也就只能在泥土中慢慢腐化,不能开花结果。

3

记住,成功与快乐并不是偶然出现在某些人的身上,它们是在深思熟虑与努力下产生的。

不管世界如何改变,不管苦难如何折磨,我们要始终相信信念是安宁、强大、富足的发端。人类最大的敌人是自己,是自己的消极、疑虑、恐慌和畏惧,它们时时刻刻打击你:“你不可能永远年轻和健康,你不会富有,你不会成功!”

我们必须用更坚定的信念消除这些消极的念头。想象那些安宁、健康、强大、富足的信念——它会带来无拘无束的生活。相信它,运用它,神奇的事情终将会到来。

在本书中,我们通过大量案例,包括许多著名奥运会名将、教练、推销员、娱乐界知名人士的切身经历,阐明了信念在人们生活中发挥的神奇作用。为了帮助读者把这一极具影响力的新策略融入到思维之中,我们还在书中做了一个7天的心理规划,提出一些具有积极作用的建议,在巩固复习的基础上一步步加深。只须7天时间,我们的生活就能发生积极的变化!

如果说,信念是人生的太阳,它将永远照耀着你的人生之路,只要相信自己“可能”、“可以”,春天就会在你心中永驻。



目 录

CONTENTS

星 期 一 一切皆有可能,而信念是创造无限可能的源泉 /1

新的一周,一切都是新的,这意味着一切皆有可能,而信念则是创造出这无限可能性的源泉!首先,让我们来认识信念,了解信念!

- 1.发给你什么样的牌是运气决定,怎么打牌由你自己决定 /2
- 2.相信“我可能”、“我可以”,是对信念最基本的解读 /4
- 3.不能因为别人对自己的不良评价而主动放弃 /7
- 4.去做事吧,你将会拥有一股神奇的力量 /9
- 5.像运动员一样,上场前先做个“V”字手势 /12
- 6.现在,找出能助你成功、让你达成心愿的信念 /14
- 7.不同的信念造就不同的生活,不同的理想产生不同的结果 /19
- 8.调整心态,别让“星期一综合症”毁了你 /22
- 9.开会了!请不要支支吾吾地小声说话 /26
- 10.做一份“周计划”,给信念加一张“必胜王牌” /29

星 期 二 坐下来,好好和自己的信念对话 /33

请不要玩你的手机,也别聊微信、发微博,关掉你的QQ,也别重复喝水去洗手间,看着时钟等下班……你要做的是一点一点地思考,然后作决定,把你的信念挖掘出来。避免拖延!你的大脑已经吸收了各种各样的讯息和经验,它已经有了等待解开的答案。

- 1.尽早知道自己想要的是什么 /34
- 2.只能演配角就不要去争当主角,适合当士兵就别抢着当将军 /37
- 3.每天淘汰自己,不断地自我更新、自我挑战 /41
- 4.生活中最大的危险,就是依赖他人来保障自己 /45
- 5.为什么你每天要去上班? 因为工作能带给你长久的快乐 /47
- 6.利用午休时间自我暗示,牢牢抓住信念带来的力量 /49
- 7.做自愿而非被迫的工作,更容易获得成功 /52
- 8.相信自己,在工作中你已经作出了独特的贡献 /54
- 9.确定目标,你的行动才能有的放矢 /56
- 10.要工作也要幸福感——做一个快乐的上班族 /59

星期三

当长路漫漫时,在行动中发掘信念的潜力

/62

不少上班族可能发现,每逢星期三都需要经过一番挣扎才肯去上班。根据心理学家的最新研究,周三处在一周工作日的正中间,上一个周末的快乐已经远去,而下一个周末还没有到来,此时人们的情绪会降至一周的最低点,有一种“长路漫漫”的感觉。这种情况下,我们更应该树立坚定的信念、明确的目标,并为此付出扎扎实实的努力。这才是星期三应该有的态度!

- 1.不管是什么事情,最好的行动时机就是现在 /63
- 2.想收获成功的人生,就要当个脚踏实地的“好农民” /66
- 3.每天都能看见财富的路标,每天都能尝到成功的甘甜 /72
- 4.知道不如做到,想到更要做到 /75
- 5.信念“加速度”,抢占先机才能赢得至高点 /77
- 6.对老板说“yes”,但对其他人讲“我一会儿给你回电话” /80
- 7.容易浮躁的星期三,学会坚持和忍耐很重要 /83



- 8.即使是同事错了,也要和颜悦色地和同事说明白 /87
- 9.放下你的顾虑,创造一些与上司单独相处的机会 /89
- 10.失望就像占线的电话号码,多试几次总会有回答 /91

星期四 冲破黎明前的黑暗,信念是突破逆境的力量 /98

一周眼看又要过去,一切似乎都是暗淡无光,眼前的问题也没有什么好的解决办法……此时,你该怎样做呢?难道你要无所作为,听任困难压倒你吗?每种逆境都含有等量收益的种子,只要心存信念,勇敢地站起来,没准就会有奇迹发生!

- 1.面对挫折和失败,需要重整旗鼓,困中求变 /99
- 2.适当的压力是不可缺少的清醒剂 /101
- 3.危险总是孕育着机会,就像黎明前总是太黑一样 /103
- 4.放心吧,我们一定能应付过去 /105
- 5.再苦也要学会笑,因为笑容能帮你打开机遇的大门 /110
- 6.学会在忍耐中改变自己 /112
- 7.过早地屈服于诱惑,只会让自己离成功更远 /115
- 8.拥有了爱的信念,便能驱散人生的黑暗 /118
- 9.养成卓越的自制力,苛求自己才更容易成功 /121
- 10.低头才能出头,度过难关的同时还要自得其乐 /124

星期五 积攒了一周——是时候用信念“刷新”自我了 /128

你不妨留意一下,这一天里你完成的工作,在数量、质量上是否比平时都要高?一些在平时看来有些头痛、棘手的事情,在这一天里却比较容易搞定——“刷新”信念之后的你,在这一天会有意想不到的收获。

- 1.没有信念的动力,自己永远都是自己最大的敌人 /129
- 2.只要信念还在,即使倒下也还有站起来的力量 /131
- 3.过去不等于未来——过去的一周,就不要再想了 /134
- 4.如果还是看不到一点进步,就想想是不是该去寻找另一片沃土

/135

- 5.让你的思想超越你“已知”的那部分 /138
- 6.坚定的信念是潜能的“引爆器” /140
- 7.每天只有24小时,想想这一周你浪费了几小时 /144
- 8.周末加班?别生气,做些份外的工作不吃亏 /151
- 9.克服非理性因素,让周末的心情好起来 /153
- 10.感知幸福,不挑剔生活 /157

星期六

在休闲中开发自己的潜力,用从容的信念带来新一轮的好运

/160

专家认为,休闲并不是要我们一窝蜂地去和别人凑热闹,或者在周末花一大笔钱去吃一顿昂贵的大餐,而是应该回过头来,从自己的喜好和需要出发。

所以,周末利用休闲时间,去做一些喜欢和需要的事,从而开发自己的潜力,提高自己的素质,也是一种非常好的休闲方式。同样,我们何不利用一下周末的好心情去做一些有创意、有开拓性的工作,找一些你平时疏于沟通的人交流呢?

- 1.积极性的休闲活动要多参加 /161
- 2.平常的假期里,不妨去拜访一下你的邻居 /164
- 3.今天不走“穷亲戚”,去结交比自己成功的朋友 /168
- 4.闲坐不如看书,知识的积累比财富更重要 /170



- 5.可以培养一定的兴趣爱好,但千万不要玩物丧志 /171
- 6.学会分享,将会使更多人愿意与你在一起 /175
- 7.既要享受生活,又要收支平衡 /176
- 8.学点快速感染他人的奥秘 /180
- 9.在任何情况下,我们都应该把自己放在能够焕发斗志的环境中 /185

星期日 放松,再放松,健康的身心是信念的基石 /188

如果有一天,我们的内心平静得如同蔚蓝的浩瀚海洋,而且这种信念常驻于心中,永久铭刻,不会轻易地消失,那么无论我们走到哪里、在做什么,心中总会有一片碧海青天,所有的愤怒、怨恨、恐惧都溶解在这一片蔚蓝汪洋中,无比清静、沉淀,愉悦之感自会从心底油然而生。

- 1.练瑜伽、学游泳,或者只是简单地在家里练习放松身体 /189
- 2.放松你的大脑,找到更多的爱与温暖 /192
- 3.张开想象的翅膀,通过想象缓解压力、战胜困难 /197
- 4.学会“忘老”,保持年轻的心态 /199
- 5.信念是人们的精神支柱,也是身心健康的灵丹妙药 /201
- 6.恐惧就像是一扇虚掩着的门,实际上并没有想象中那样可怕 /203
- 7.改善情绪,从改善不合理信念开始 /205
- 8.找个时间学做孩子 /208
- 9.给自己的形象加分,为自己争取更多的机会 /212
- 10.没钱可以,但不能没品位 /216



为什么要去害怕和担心?为什么总是杞人忧天?为什么我们不能相信自己?

每个位置都有所需要面对的困难,与其如此,为什么不做回原来的你呢?

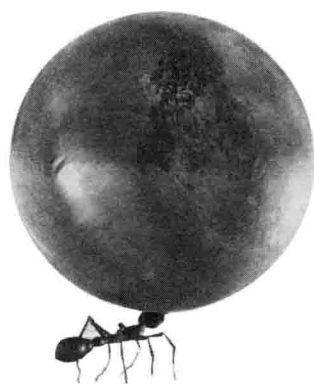
强大的信念,来自于内心。只有你的内心强大了,你的意志才会坚定;只有内心强大了,你的梦想才会一直闪光;也只有内心强大了,你才能做到为自己而活。

- 1.建设的星期一:带着自信的微笑,怀着美好的信念 /222
- 2.淡泊的星期二:走自己的路,让别人说去吧 /224
- 3.快乐的星期三:让自己对消极情绪产生免疫力 /227
- 4.整合的星期四:自律自省,及时完善自己 /232
- 5.OK的星期五:把大事做细,把小事做好 /235



星期一：

一切皆有可能，
而信念是创造无限可能的源泉



新的一周，一切都是新的，这意味着一切皆有可能，而信念则是创造出这无限可能性的源泉！首先，让我们来认识信念，了解信念！

1.发给你什么样的牌是运气决定,怎么打牌由你自己决定

或许你出身贫寒、身份低微,但是很多伟人都是从卑微的身份和贫寒的家境起步,最后一步一步努力攀上了人生的高峰;或许你天生残疾、身患缺陷,然而张海迪、桑兰等人的事迹无不向我们展示着身残志坚的力量和奇迹;又或许你天生鲁莽、沉稳不足,然而林则徐、华盛顿等人成功克服自己性格缺陷的例子又告诉我们,即使是难移的秉性也能改变……

人生正如某个著名的运动服装品牌的广告语所说的那样:“一切皆有可能!”而信念则是创造出这无限的可能性的源泉!

人生就像是打一副牌,发给你什么样的牌是运气决定,而怎么打手里的牌则是由你自己决定。

有一个美国女孩,她小时候因一次意外,眼睛受了重伤,最终导致双目失明。但庆幸的是,通过手术,她还能通过左眼角的小缝隙来看这个世界。面对生活给予的“礼物”——残缺的身体,她没有因此而悲观,不仅接受了现在的自己,而且更加坚定了活下去、活得更好的信念。

她很喜欢和小朋友们一起玩跳房子的游戏,为解决眼睛看不到记号的问题,她努力把每个角落都记在脑子里。凭借着一股韧劲,她长大后成了一名老师。在教书之余,她还在妇女俱乐部做演讲,到电视台里做谈话节目。双目的缺陷并没有影响她的人生,相反,她以积极乐观的态度、努力奋斗的毅力获得了明尼苏达大学的文学学士及哥伦比亚大学的文学硕士学位。

她所著的自传体小说《我想看》在美国轰动一时,成为畅销名著,激励了无数人的斗志。她就是波基尔多·连尔教授。她曾这样说:“其实在内心深处,我对变成全盲始终有着一种不能言语的恐惧感,但我也深知,这种恐惧不会给我带来一点益处,我只有以一种乐观的心态去面对这一切,激励自

己,才能最有效地改变现状。”

也正是她这种乐观的心态,不仅成就了她辉煌的人生,也使她在52岁时,经过两次手术,获得了高于以前40倍的视力,又一次看到了美丽绚烂的世界。

同样的困境,同样的际遇与磨难,有些人可能会很快垮掉,有些人却能站起来,其区别就在于信念,信念的高度能改变人生的轨迹。

成功者之所以成功,是因为他们总是以积极的信念支配和控制自己的人生,战胜自己的缺陷,而失败者却恰恰相反。

5名矿工在矿井下采煤时,矿井突然倒塌,幸运的是矿井没有完全压住他们,只是出口被堵住了。现在他们面临的最大难题就是,如果不能及时得到救援,他们将由于呼吸不到氧气而窒息而死。由于氧气缺乏,他们在井下最多还能生存2个半小时。

5名矿工商定,为了尽可能地节省氧气,5人都平躺在地上,尽量减少体力消耗。在一片沉寂中,每个人的心里都默默计算着时间,感觉死亡正一步步向他们逼近。

这5名矿工当中只有一个人戴着表,于是另外4个矿工都向这个人询问:过了多长时间了?现在几点了?还有多长时间?

矿工队长觉得,如果大家再这样焦虑下去的话,他们会消耗更多的氧气,可能连2个半小时都坚持不到,于是决定让戴表的矿工每隔半个小时报一次时间,其他人一律不许提问。

第一个半小时很快就过去了,戴表的矿工轻轻地说:“过去半小时了。”他这么一说,气氛一下子冷清了起来,他看到大家都拧紧了眉头,不吭一声。于是,在第二个半小时过去时,他没有出声,他希望大家可以忘掉死亡。当一个半小时过去时,他才慢慢地说:“一个小时过去了。”此时大家都感到这一个半小时犹如一天那么长,在剩下的那一个小时里,这个通报时间的

矿工依旧用这种方式来欺骗大家。就这样,时间一点点过去,营救的人还没有赶来。

当时间过去3个半小时后,救援人员终于找到了他们。令救援队员惊奇的是,里面几乎已经无法呼吸了,但是他们还都安然无恙。然而,当把这5名矿工抬到地面上时,他却发现有一个人因窒息而死了——这个人就是那个戴表的矿工。

这就是信念的力量——那4名矿工之所以会坚持那么长的时间,就是因为他们的心里有一个信念,就是氧气足够他们存活2个半小时,而现在时间还没到;那名戴表的矿工之所以会窒息而死,也是因为他知道矿井里的氧气只够他们生存2个半小时,而时间早过了!

可以说,只要有信念的支撑,我们就会无往而不胜,一旦丧失了信念,也就等于丧失了生存的希望。

2.相信“我可能”、“我可以”,是对信念最基本的解读

信念是人们在一定的认识基础上,对某种思想理论、学说和理想所抱的坚定不移的观念和真诚信服与坚决执行的态度。信念是认识、情感和意志的融合和统一。信念是一种综合的精神状态,不是一种单纯的知识或想法。在本质上,信念表达的是一种态度。信念强调的不是认识的正确性,而是情感的倾向性和意志的坚定性,它超出单纯的知识范围,有着更为丰富的内涵,成为一种综合的精神状态。

信念是勇者面对真理的执著精神。难忘那被烧死在罗马鲜花广场上的布鲁诺,他是用血肉之躯去浇灌了黑暗笼罩下不见光彩的科学之花。

但这些,似乎距离现代的我们太过遥远。那么,我们应该如何去认识信



念呢？

奥立弗在英语剧坛叱咤风云50年，扮演各种角色几乎无所不能。但他最大的成就是演出一系列莎士比亚戏剧。在莎翁的世界里，奥立弗几乎无人可与之匹敌。借助舞台与电影表演，他引导现代观众步入莎翁的艺术殿堂。我们熟悉的《王子复仇记》是他1948年的杰作，曾获当年奥斯卡金奖。1954年，他在《理查三世》一片中集制片、导演、主演于一身。该片在电影和电视上同时首映，观众多达2500万人，超过之前莎剧观众人数的总和。今天，任何莎剧演出如果偏离奥立弗立下的标准，都会显得荒唐走样。

奥立弗的成就并非一蹴而就。年轻时，他对莎剧大胆独到的诠释，常被讥为哗众取宠。一次，奥立弗饰演《奥赛罗》中的亚古，他采用亚古爱上主人的弗洛伊德式的解释，亲吻奥赛罗的嘴唇。此举令观众大为吃惊。饰演奥赛罗的演员只好无奈地挣脱身体，然后喃喃低语：“好了，好了，别这样。”

奥立弗的妻子琼·普洛莱觉得自己的丈夫难以捉摸，说他永远都在演戏。他经常借化妆、易容等手段，施展他所谓“由外及内”的功夫。他似乎一直都觉得无法找到自己的真实身份，所以必须不断改造自己。

1965年，奥立弗在伦敦扮演奥赛罗。有天晚上，他演得实在太精彩了，全体演员都为他鼓掌道贺，但奥立弗却冷漠地把门关上拒绝接受称赞。有人不解地问他原因，他回答：“我知道我演得好，问题是我不知道是怎么演出来的，所以，我没有把握下次还演得这么好。”当然，他的下一次还是那么好。

看了这个小故事，你明白了吗？信念，乃是对于某件事有把握的一种感觉。譬如说，当你相信自己很聪明时，说话的口气便会十分有力量：“我认为我很聪明。”当你对自己的聪明很有把握时，就能充分发挥脑力，做出好的成绩来。

每个人都有自己的主见，当然，我们也需要过问别人的意见，但是，别人的意见终究只能参考着听听。如果你只是一味地被别人的意见所左右，

不相信“我行”、“我可以”，那就可以断言，你是一个缺乏坚定信念力的人！

“微软”得以创立，完全归功于比尔·盖茨对信念的执著。

当时，盖茨发现在墨西哥州阿布凯基市有家公司正在研究发展一种称之为“个人电脑”的东西，可是它得用BASIC程序语言来驱动，于是，他开始着手编写这套程序，即使他并无前例可循。

盖茨有个很大的长处，就是一旦他想做什么事，就必有把握给自己找出一条路来。在短短的几个星期里，盖茨和另外一个搭档竭尽全力，终于写出了一套程式语言，使得个人电脑成功问世。盖茨的这番成就引发了一连串的变革，扩大了电脑的世界，改变了人们的生活方式，意义巨大。

这个故事告诉我们，有把握的信念能够发挥无比的威力。做任何事情，首先要相信“我可以”，然后再着手去做。当然，这个过程中你的努力也很重要，但前提是你一定要先“相信”自己，你的潜能才会被充分地发挥出来。

有一段时间，人类一直认为在4分钟内跑完一英里是件不可能的事，不过在1954年，罗杰·班尼斯特打破了这个信念障碍。他之所以能创造这项佳绩，一来归功于体能上的苦练，二来得力于精神上的突破。在此之前，他曾经在脑海中多次模拟以4分钟时间跑完一英里，长久下来便形成了极为强烈的信念，犹如对神经系统下了一道绝对命令。果然，他做到了大家都认为不可能做到的事。

谁也没想到班纳斯特打破纪录会给其他的运动员带来深远的影响。在此之前，没有一个人打破4分钟跑完一英里的纪录，可是在随后的一年里竟然有37个人进榜，而再后面的一年里更高达300人之多。之所以会有这个现象，乃是他的成就给其他人提供了一个新的依据：大家所认为的“不可能”实际上是可能的！

