

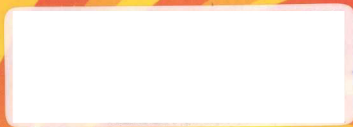


PEACE, POWER & PLENTY

信念力

(美)奥里森·马登 / 著

奥巴马、比尔·盖茨送给子女的必读书
让无数年青人几年之后产生巨大差别的神秘精神力量



信念力

(美)奥里森·马登 / 著
吴云 / 译

 长江出版传媒 |  长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

信念力 / (美) 奥里森·马登 著 吴云 译

武汉: 长江文艺出版社, 2014.5

(最伟大的励志书)

ISBN 978-7-5354-7025-6

I. 信… II. ①奥…②吴… III. 信念—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246856号

策 划: 刘学明

责任编辑: 远 林

封面设计: 周 佳

责任校对: 陈 琪

责任印制: 左 怡 包秀洋

出版:  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北鄂东印务有限公司

开本: 700毫米×1000毫米 1/16 印张: 15.125 插页: 2页

版次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

字数: 185千字

定价: 26.00元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

让信念力来改变你的人生

有一点我们都明确地看到了：那就是当前的时代与古往今来任何国家的历史已经大不相同了。没有人曾经预见到人的思维力量能在社会文明进程中发挥如此之大的作用。

在当今社会中，那些以高深莫测的思辨或符号为特征的学院派正统理论到处都可以看见，但人们对崇高的真理、仁爱的福音，以及有关幸福与智慧的哲学，其实了解得并不够深入。而这些有关真理、幸福与智慧的主题，恰恰是改善我们的生活环境、提升我们的生存质量的关键之所在。

只有观念的创新，才能促使人们更加深入地了解思维、品格、身体、成就等各个方面的问题，而这些都是促使人类社会繁荣发展的关键因素。随着社会的发展，人类越来越深刻地认识到，一定存在着一种神秘的力

量,冥冥之中它将我们自身与赋予我们生命的无上神性紧紧连结在了一起,只是,我们还不清楚这种神秘力量究竟来自哪里。

我们发现,这种神秘的能量可能来自于我们生命本身,它可以带给我们福音,甚至让我们获得新生,从而让我们的生命世界变得更加和谐美妙。说得更通俗些,那意味着我们的生活可以远离平庸和失范,我们的生命可以变得更有意义,充满光彩。

在这里,我即将告诉你,如何掌握这些法则并在日常生活中将这些法则有效地加以运用。

目前有一种观念,已经得到了越来越多人的认可:“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,努力做自己能做的事情。所以,我们试图找到那些真正的可以指导生命的“神圣原则”。“神圣原则”对我们来说意味着真理,它创造了我们,更新着我们,并完善着我们,而且它还不断疗愈着我们,因为我们每个人在人生旅途中都会遭遇各式各样的创伤和痛苦。

我们越来越确信,生命中的确存在着这样一种法则,它主导着我们的健康。只要顺应这一法则,它就会为我们所用,治愈我们精神的创伤,带给我们心灵的慰藉。

也许,你想知道,在这本书中你能获得什么呢?我可以这样告诉你:从本质上看,我们每个生命个体,都是一种精神的实体,一个人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,是乐观快乐还是悲观忧虑,是充满活力还是未老先衰,是仁慈宽厚还是冷漠自私,一切

皆取决于一个人控制自己精神的深度和强度。

让信念力照亮你的人生吧。以下就是我想告诉你们的。

◆一个人,怎样通过改善心灵,来改善自己的身体状况;怎样通过改善心灵,来进一步提升生活的品质。

◆一个人不能甘心做外部环境的牺牲者,相反,他应该成为自己命运的主人;要坚信,无人能够决定你一生的生活处境和人生目标,所谓“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,最好应该怎么办?——回到生命之源,在那里去寻找富足、健康以及和谐安宁的真谛。唯有这种心灵的力量,才能与赋予我们生命的造物主紧密相连,才是我们获得安宁、力量和富足的秘密所在。

◆一个人,怎样才能充分认识到自身与充满着无限生机的大千世界之间,有着怎样的密切联系,他又该怎么做,才能不再为匮乏和贫困问题所困扰。

◆一个人,怎样才能够坚守自己精神世界的大门,有效地防止外敌的入侵。如果他真的拥有这样的力量和智慧,那么能进入他灵魂世界的,只可能是能够与他和谐统一并能带给他快乐和富足的东西,而那些有可能给他带来混乱、痛苦和失败的东西,统统会被他挡在门外。

◆“你的思想决定着你的最终的成就”,“意念是命运的别名”。记住:

你完全可以通过思想的力量,让你自己远离混乱、疾病、黑暗、仇恨、贫困和失败;你同样可以借助思想的力量,来让自己获得和睦、健康、光明、仁爱、富足和成功。

想要获得足够的财富和力量,首先得提升自己的思想。当你学会控制自己的心灵、让精神保持着一种开放富足的状态时,你就知晓了人类福祉的奥秘。它预示着一个崭新时代的到来,同样,更为重要的是,它也预示着你的生命将进入一个全新的状态。



1

信念力激发出每个人内在的神性

- ◎每个人都有一种神奇的内在力量_ 3
- ◎意志力是生命最好的补药_ 5
- ◎让藏在内心深处的潜能拯救自己_ 8

2

贫困是信念力误用造成的

- ◎思想正当，一生不败_ 13
- ◎贫穷并不可怕，可怕的是贫困的思想_ 16
- ◎整天想着“贫困”，会真的招来“贫困”_ 17
- ◎起点在哪里不重要，朝哪个方向走才是重要的_ 20
- ◎要想当富人，先像富人那样思考_ 22

3

提高期望层次：你希望自己是什么，最终你就会是什么

- ◎富裕的大门对每一个人都敞开着，只有你自己才能关上这扇门_ 29
- ◎要想达到富足的境界，首先要有富足的思想_ 31
- ◎坚信自己是为富足、神圣而生_ 34
- ◎你是磁石：关注的是什麼，你就能得到什麼_ 35

4 突破自我设限：原来我还可以这样活

- ◎突破自我设限：认识自己_ 43
- ◎自我定位决定成就大小：相信自己_ 46
- ◎相信自己能行，你就能行：肯定自己_ 49
- ◎要把成功的渴望化为实际的行动：超越自己_ 52
- ◎让信念力引导你，唤醒心中的巨人_ 54

5 信念力影响人的身心健康

- ◎实验证明：思想决定你的身体_ 61
- ◎一切疾病皆由心生_ 63
- ◎健康的思想能预防多种身心疾病_ 65

6 信念力通过想象和暗示发挥作用

- ◎信念的丧失比身体的垮掉更可怕_ 71
- ◎“想象”引来的病_ 75
- ◎暗示的惊人力量_ 77
- ◎爱——是世间上最好的良药_ 80

7 用信念力帮你控制情绪

- ◎每种情绪都会在你的身体或心灵里刻下印记_ 87
- ◎做管理情绪的主人，做统治心灵的王者_ 89
- ◎改变坏情绪，不能“战”，只能“爱”和“恕”_ 92

8 用信念力帮你提高自制力

- ◎要想控制别人，首先要学会控制自己_ 99
- ◎失去自控，是在啜饮危害健康的毒药_ 101
- ◎拥有自制力，你才能拥有自由_ 104
- ◎控制思想，消除影响自制力非理性因素_ 107

9 用信念力帮你摆脱焦虑

- ◎我们这个时代的焦虑症人格_ 113
- ◎焦虑是扼杀活力和健康的杀手_ 115
- ◎清除焦虑的灵丹妙药在你心里_ 117
- ◎顺其自然，活在当下_ 119

10 用信念力帮你战胜恐惧

- ◎恐惧是一种思想病_ 125
- ◎你最担忧的那些事其实从未发生_ 129
- ◎你必须立刻用信念驱赶恐惧_ 130
- ◎恐惧本质上源自迷信和死后的惩罚_ 133

11 信念力不足让人未老先衰

- ◎信念力支配人的寿命_ 145
- ◎相信自己年轻，是“抗衰老”战役的首场胜利_ 147
- ◎学会忘记那些不愉快的事_ 149
- ◎用年轻的精神模式取代年老的_ 152
- ◎自私让你变老，心态让你年轻_ 154
- ◎让年轻的心态成为一种生活习惯_ 156

◎爱让人保持生命活力_ 157

12 发愿——增强信念力的途径之一

◎持续的自我肯定是心灵的加油站_ 163

◎喊出来比沉默思考更能唤醒你沉睡的潜力_ 165

◎和自己说话——克服弱点，找回自信_ 166

◎谈话时，用正面的自我肯定代替自我怀疑_ 168

13 暗示——增强信念力的途径之二

◎心理暗示是一种强有力的武器_ 177

◎消极的心理暗示腐蚀你的信念和灵魂_ 180

◎用积极的心理暗示拯救自己_ 183

◎用心理暗示法培养良好的习惯_ 185

14 放松——增强信念力的途径之三

◎该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉_ 191

◎把所有工作留在办公室里_ 193

◎潜意识通过睡眠来雕塑你_ 195

◎聆听心灵的声音_ 197

15 快乐是上帝恩赐的灵丹妙药

◎笑声如气垫般缓冲人生旅途的颠簸_ 203

◎多微笑可以使身体更健康_ 204

◎当今社会中快乐重于一切财富_ 206

◎培养获取快乐的能力_ 208

◎快乐影响着我们的人生观和价值观_ 210

16 我只记录阳光的时刻

◎应该不断地清理精神垃圾_ 215

◎为自己的大脑装进阳光_ 217

◎遗忘那些不友好的人和事_ 219

17 有因必有果是万物之规律

◎你的收获取决于你播下的种子_ 225

◎爱生爱，恨生恨_ 226

1

信念力激发出每个人内在的神性

一个人的观念改变了，命运就会随之改变。当我们的意念与我们的欲求达成一致时，我们可以成为自己想成为的人，可以去做自己想做的事。

决定我们最终命运的机缘，其实都潜藏在我们自身，唯有自己才是自己命运的真正决定者。

信念与内在力量 <<<

唯有自己才是自己命运的真正决定者。

1

信念力激发出每个人内在的神性

智慧语录

每个人的心灵深处,都有一种驱使自己永远向前的推动力。不论他是否能够意识到,这是一种与我们自身的使命感紧密相连的神奇力量。
有一个无所不在,至高无上的力量在掌管着这个大千世界。而你是这个力量的一部分。

◎每个人都有一种神奇的内在力量

让我们先看看一个演员的故事:

亨利·欧文是个著名的演员,他主演的戏剧《马铃薯之声》想必很多人都知道的。但在他的生命晚期,医生却严厉警告他再也不要参加戏剧演出了,因为他的心脏已经无法再承受任何刺激。亨利·欧文算得上爱伦·特里的人生导师,特里在自传中,是这样描叙这个对他影响至深的人的:

只要马铃薯一响,他(欧文)的心脏就马上开始剧烈跳动,那速度快得简直可以让他随时丧命。甚至,有时候铃声还没有响起,他已经变得面色苍白——这是他的想象力在身体上发挥的作用吧。他在戏中扮演的是马提亚,剧中有个情节是这个主角的死亡场景。与以往欧文在其他剧作中扮演的“死亡”不同的是,在这个剧中,他必须真的像死掉了——他只能凭借想象,试图演绎出这场发生在恐怖紧张气氛中的死亡情景——他双目呆滞、脸色灰白、四肢冰冷。

亨利并没有理会那位名叫伍尔弗·汉普顿的医生的忠告,一如既往地演着。最终,在布拉福德演出《马铃薯之声》时,他的心脏终因无法承受住巨大的精神负荷,在演出最后一幕“马提亚之死”的那一天,他自己也离开了人世,就像他所演的剧中人一样。去世当晚,医生确定他是在演出过程中死亡的。不顾一切的投入感和观众们的热情,驱使着亨利·欧文的心脏超出了他精神所能承受的极限,最终导致了他的去世。

演员们都有一种移情的心理体验,那就是自身对演出角色的投入以及对观众热情的积极响应,这种双重刺激和体验可以让他们一时忘记自身的病痛。演员爱德华·萨森曾说过,只要一站在舞台上,他的大脑细胞就立即变得空前活跃起来。而与大脑兴奋感同步产生的,还有身体的亢奋。萨森曾这样描述自己的体验:“甚至……连我所呼吸的空气,都让人激动万分,此时此刻,所有的疲惫都远远地被抛在舞台之外。演出时,所有的病痛也被忘得干干净净;如果不是有演出,我应该早就住进医院接受治疗了。”

世界上很多著名的演讲家、杰出的牧师和优秀的歌手,大都有过类似的体验。

由此可以看出,我们每个人的身体里,都潜伏着巨大的力量。这些力量,只要能够发现并加以利用,它可以帮你获得你想要的一切东西。

人的体内的亿万细胞中,都有着巨大的潜伏力量。这种潜力如果能够被唤醒,就能让你做出种种神奇的事情来。只是大部分人并不明白这点。

病人在生命垂危、呼吸困难时，如果听到了医生或亲友一些热烈诚恳的安慰话，竟然能起死回生。这种情况医生也是常常遇到的。一般来说，疾病之所以能夺去一个人的生命，首先是因为病人自己丧失了对生命的信念力。

但很多人并不知道自己的意识深处，也没有去开发那些供给身体的能量。因此，他们的生命显得枯燥而没有生气。世界上有无数庸碌之人，有些甚至难以自立，其实这些人体内同样有着巨大的潜能，只要他们体内的潜能能够有一小部分被激发出来，就可以做出大事业。如果我们能够深入到自己的内在，就可以找到生命的源泉。一旦有了这个活水源头，就不会再感到口渴，因为它们是取之不尽、用之不竭的。

一个人的内在力量如果能有效地加以运用，他的生命便永远不会陷于卑微贫困的境地。

◎ 意志力是生命最好的补药

我认识一个演员，他长年累月饱受风湿的折磨。哪怕只是从旅馆走到剧院，仅仅两条街的路，他只能借助手杖才能行走，而且走得还非常吃力。就是在这种身体状况下，一旦他听到了让他上台的信号，他立即将自己的病痛忘得一干二净，像一个没事的人一样，满怀激情步履轻盈地迈上舞台。强大的表演欲望和动力，甚至让他在整个演出中完全没有感觉到病痛。在强大的思维力量和演出的激情面前，肉体上所经受的病痛已经忽略不计了。只是演出一结束，他马上又会回到原来的病痛状态。

南北战争期间，格兰特将军也曾为严重的风湿病所困扰，尤其是在托克斯时。但当他得知对手准备举白旗投降的消息后，他兴奋异常，而且就在那一会儿的工夫他也完全忘记了疼痛。

在旧金山大地震期间，一个人曾因患麻痹症而跛行了十五年，但当地震的消息传来后他的病一下子痊愈了。诸如此类的事例还有很多，这些人大