

“青少年健康心灵养成”系列

# 信念

## 信念力改变一生

灵感是水，信念是金！坚定信念，一切奇迹皆会发生。  
坚定信念，你就可以成为自己想要成为的人！

姜越◎主编



中国地图出版社

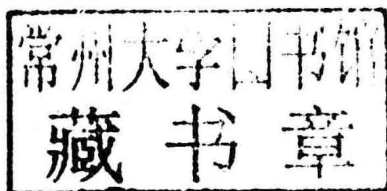
“青少年健康心灵养成”系列

# 信念

## 信念力改变一生

灵感是水，信念是金！坚定信念，一切奇迹皆会发生。  
坚定信念，你就可以成为自己想要成为的人！

姜越◎主编



中国地图出版社

北京

---

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

信念：信念力改变一生/姜越 编. —北京：中国  
地图出版社，2013.1

(青少年健康心灵养成)

ISBN 978-7-5031-7324-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第273793号

---

**主 编 姜 越**

---

<b>出 版</b>	中国地图出版社	<b>邮政编码</b>	100054
<b>社 址</b>	北京市西城区白纸坊西街3号	<b>网 址</b>	www.sinomaps.com
<b>电 话</b>	010-83060864 010-83060966	<b>经 销</b>	新华书店
<b>印 刷</b>	北京洲际印刷有限责任公司	<b>印 张</b>	14
<b>成品规格</b>	170mm×240mm	<b>开 本</b>	1/16
<b>版 次</b>	2013年1月第1版	<b>印 次</b>	2013年1月北京第1次印刷
<b>定 价</b>	25.80元		

---

**书 号** ISBN 978-7-5031-7324-0/G · 2777

如有印装质量问题，请与我社发行部联系调换。

特里尤曾经说过：“一个伟大的人就是一个知道自己短处的人。他不允许自己的脾气与心情来统治自己，只依照坚定的信念行动。”人是为什么而活？又是什么在支撑着人们努力奋发？其实，这不过就是两个字——信念。信念的力量是伟大的，它支持着人们生活，催促着人们奋斗，推动着人们进步，正是它，创造了世界上一个又一个的奇迹。

信念是理想和意志的融合，是精神和品格的交汇；信念是成功事业的台阶，是战胜艰难的力量；信念是人生的精华，是幸福的源泉；信念是一种执著向前走的品格，信念是追求与向往的先驱，信念更是生命动力与奋斗的目标；信念是人生的太阳，信念是前进的动力，信念是一种强大的内在的精神寄托，信念是托起人生大厦的支柱。信念在，目标就在；目标在，希望就在；希望在，力量就在。信念是人类情感的寄托和倾注，是主观可靠性的情感，当人们发现与自己信念相近或一致的思想时，就表现出极大的热情。

信念不仅潜移默化地支配着人们的行为方式和行为习惯，而且具有赋予自己的行为以坚定，以热情，以快乐的意义与力量。无论人们有没有意识到，其实每个人的行为、行动，都无时无刻不在倾听或听命于自己的信念。信念使人具有自己独特的审视事物的视角，从而导致人们具有自己的个人意愿与成见。一个人如果认识你自己，首先就



## 信念

### 信念力改变一生

要认识你自己所恪守的信念。信念有如一个根植于心的行为规范，制约着自己的行为走向丑恶，还是坚守人性、坚守良善。

信念可以直接影响到一个人的行为与行动，影响到一个人能力的发挥与发展，影响到一个人的意志力、注意力、洞察力、执行力，影响到一个人的思考与思想，影响到一个人的人际关系，甚至影响到一个人与千载难逢的机会的不期而遇。

一个人要有正确的理想信念，才能积极向上、奋发有为，否则就会颓唐堕落；一个民族、一个国家要有共同的理想信念，才会有共同的志向、高昂的民族精神和强大的凝聚力，否则只会各行其是，成为一盘散沙，甚至走向衰落。就个人而言，理想信念是灵魂、是方向、是动力，是思想和行动的总开关，在个人素质中居于支配和主导地位。

本书为你破译生命密码，让你永远坚信“信念打败DNA”的道理，让你进一步认识自己。作为自然人，我们不是生来就被注定了的，信念力导致人意志坚定，心灵强大，从而给人的奋斗提供源源不断的动力。本书从心理暗示出发，告诉你精神所具备的无限潜力。在学习、工作和生活中，运用好自己的精神武器，便能在困境中依然勇往直前，相信自己能行，你就一定能行！

## 第一章 信念是一种力量

古今中外，有多少伟人一生都坚持着自己的信念：朱自清饿死不吃美国的救济粮，文天祥死前高唱“留取丹心照汗青”，诸葛亮为实现抱负“鞠躬尽瘁，死而后已”，由此我们可以得到这样一个道理：即使付出生命的代价也要坚持自己的信念。

感受信念的强大力量·····	2
用信念作为超越自我的动力·····	5
以信念指引人生的方向·····	9
信念让我们无所畏惧·····	13
坚定信念，战胜自我·····	16
信念让平凡变得伟大·····	19
信念创造奇迹·····	22



# 信念

信念力改变一生

## 第二章 拥抱自信，坚定成功的信念

自信是一种意识状态，自信和人类的关系，很像是蒸汽机和火车的关系——它是行动的主要推动力。自信还具有感染性，所有和自信的人有过接触的人都将受到积极的影响。培养自己的自信品格，是一个人迈向成功的第一步。

永远相信自己的才能·····	28
转变思维，坚定信念·····	32
时刻保持自信·····	35
习惯自信，创造辉煌·····	40
用信念赶走困难·····	45
充满信心，发挥天赋·····	48
具有坚韧不拔的精神·····	52

## 第三章 用良好心态演绎精彩人生

积极心态的特点是信心、希望、诚实、爱心和踏实，消极心态的特点是悲观、失望、自卑、虚伪和欺骗。“积极”能使一个懦夫成为英雄，从心志柔弱变为意志坚强，由软弱、消极、优柔寡断的人变成积极的人。只有你才是自己命运的主人，只有你才能把握自己的心态，而你的心态塑造着自己的未来，这是一条普遍的规律。



心态决定人生·····	58
积极的心态可以造就强者·····	60
积极的心态是成功的前提·····	65
永葆乐观情绪·····	68
把心态归零·····	70
超越平庸，造就卓越·····	73
行与不行，心态决定·····	76

## 第四章 信念与勤奋牵手成功

虽然勤奋不一定会成功，但不勤奋就一定不会成功。生活中无论大事小事，无一不是在勤奋中实现，在懒惰中荒废。不去学习，就不可能拥有知识和能力；不去工作，就不可能拥有财富和乐趣；不去交流，就不可能得到朋友和友情；不去努力，就不可能获得成功；不去前行，就只能原地踏步；不去思考，就永远不可能成熟……“临渊慕鱼，不如退而结网。”只要行动，只要努力，总是会有收获的。如果只是幻想，而懒得实践，只能是“南柯一梦”，空有欢喜。

用勤奋作为成功的筹码·····	82
以辛勤工作敲开成功之门·····	84
努力创造成功的人生·····	88
对自己的人生负责·····	92
战胜懒惰·····	95





## 信念 信念力改变一生

勤劳使生活更美好·····	99
人生就要吃点苦·····	102
用勤奋点亮智慧人生·····	106

### 第五章 用信念挑战逆境

火石不经磨擦，火花不会发出；同样，人们不遇困难的打磨，他们的生命火焰也不会燃烧！因为困难可以使人的身心更坚毅、更强固。有一位哲学家曾经说过：“许多人之伟大，来自他们所经历的大困难。”精良的斧头，其锋利的斧刃是从炉火的锤炼与锻造中得来的。人生也是如此。

磨难使人坚强·····	110
逆境中存在着希望·····	113
绊倒你的也许正是金块·····	116
要做到坚定顽强·····	119
在坚定的信念指引下跨越难关·····	122
用信念应对磨砺·····	125
在不断追求中坚守信念·····	128
信念使人坦然面对一切·····	133
毅力是人生的至宝·····	136
用坚韧去战胜一切困难·····	141



## 第六章 以坚定的信念创造奇迹

不要被失败击倒，不管已失败多少次，只要你想一想过去不等于未来，会觉得再试一次就有希望成功。其实，世上没有失败，只是暂时停止成功罢了，不要躺在失败里睡大觉。要让事情改变，先让自己改变；要让事情变得更好，先让自己变得更好。要排除任何借口，为成功找方法，而不要为失败找理由。

拥有必胜的信念·····	146
具备永不放弃的精神·····	151
具有忍耐到底的信念·····	154
用信念扬起成功的风帆·····	157
以信念成就传奇人生·····	160
成功靠长期的坚持不懈·····	164
敞开心扉，拥抱梦想·····	166
把自己放上成功的轨道·····	171
强者的生存智慧·····	174
强者人生，永不认输·····	180

## 第七章 信念力改变一生

每个人的成功都源自于他的执著，还有他心中的那种希望。希望如同明灯，哪怕是风雨飘摇，也会给我们带来一线光明。一个心中有希望的人，永远不会在生活中沉沦。而他们用



## 信念 信念力改变一生

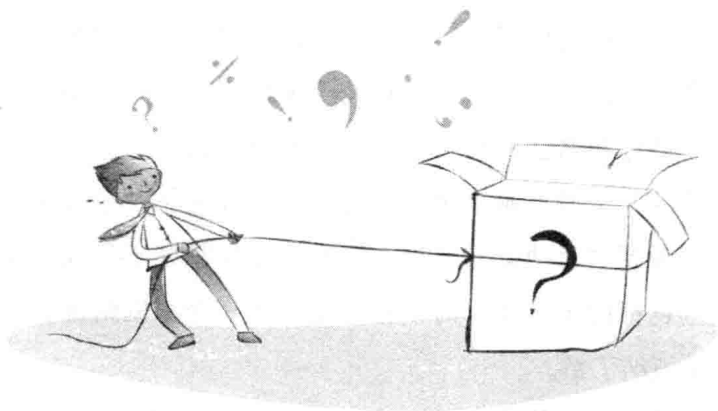
汗水浇灌的梦想的种子，也终将有一天会绽放出美丽的花朵。

与信念一路同行·····	184
永不服输，用信念当动力·····	186
相信信念，相信选择·····	189
信念是人生最大的财富·····	195
用信念歌唱人生·····	199
信念助你成就辉煌人生·····	203
意志力让你的人生沸腾·····	212

# 第一章

## 信念是一种力量

古今中外，有多少伟人一生都坚持着自己的信念：朱自清饿死不吃美国的救济粮，文天祥死前高唱“留取丹心照汗青”，诸葛亮为实现抱负“鞠躬尽瘁，死而后已”，由此我们可以得出这样一个道理：即使付出生命的代价也要坚持自己的信念。





信念

信念力改变一生

## 感受信念的强大力量

宋代大文豪苏东坡曾说过这样的话：“古之成大事者，不唯有超世之才，亦有坚忍不拔之志。”这句话说明，坚定的信念是一个人成功的重要心理素质之一，只有坚持不懈、持之以恒，才能圆满地实现自己的人生目标。

每一个要克服的障碍，都离不开我们的意志力；面对自己要执行的每一个艰难的决定，所依靠的是我们内心的力量。事实上，意志力并非是与生俱来或者不可能改变的特性，而是一种能够培养和发展的技能。

比如：柏克斯顿小时候是一个头脑简单、四肢发达的顽童，他的与众不同之处就在于他坚强的意志力，这种意志力在他幼年时曾表现为喜欢暴力、飞扬跋扈以及固执己见。柏克斯顿自幼丧父，所幸的是他母亲很有见识，她经常教育儿子磨炼自己的意志。母亲在强迫他改正缺点的同时，对一些可以让他自己去做的事，总是鼓励他自己拿主意。她坚信，如果对儿子加以正确引导，使之形成一个有价值的目标和坚强的意志，那么他就有很大可能成才。当有人谈及她儿子的任性时，她总是淡然地说：“没关系，他现在是在固执任性，你会看到这对他会有好处。”在柏克斯顿处于形成正义还是邪恶的人生目标的十字路口时，他幸运地与一个家庭情况良好、品行端正的姑娘结了婚。

他的意志力使他从小就成为一个难以管束的顽童，但后来却使他从事什么工作都不知疲倦，并且精力充沛。当时，身为酿酒工的



他不无得意地说：“我可以先酿一个小时的酒，再去做数学题，再去练习射击，而且每件事都能聚精会神地去做。”

后来，他成为一个酿酒公司的经理。作为经理，他事无巨细都一一过问，使公司的生意空前兴隆。即便是在工作非常繁忙的情况下，他仍然每天晚上坚持勤奋自学，研究孟德斯鸠等人关于英国法律的评论。他读书的原则是“看一本书决不半途而废”，“对一本书不能融会贯通、熟练运用，就不能说已经读完”，“研究任何问题都要全身心地投入”。

在刚刚步入社会时，他目睹了奴隶贸易和奴隶制度的种种黑暗，对此深恶痛绝，便下定决心把解决奴隶问题作为自己最大的人生目标。在进入英国议会后，他更是把在英国的本土及殖民地上彻底实现解放奴隶作为自己的奋斗目标，并矢志不渝地努力奋斗——这项推动历史进程的工作，其艰难可想而知，但柏克斯顿做到了。

事实上，在每一种追求中，不屈不挠的意志都比才能重要。意志是人做事的动力之源，是信念的核心力量。

一个人如果下决心要成为什么样的人，或者下决心要做成什么样的事，那么信念就是他成功的重要保证。

奥立弗在英语剧坛叱咤风云50年。从凡人到宙斯，从牧师到纳粹党人，各种角色他都能演。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，奥立弗几乎只手撑天，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艺术的殿堂。中国观众熟悉的《王子复仇记》是他1948年的杰作，曾获当年奥斯卡金像奖。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。



## 信念 信念力改变一生

不过，奥立弗的成就并不是一蹴而就的。年轻时，他对莎剧大胆独到的诠释，常被讽刺为哗众取宠。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。”

不过，别人的讥讽并没有动摇奥立弗的信念，他仍然坚持以自己的理解演绎莎剧。

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

信念是善者面对生命时表现出的热爱情感。人的可贵之处是对其他一切都可以怀有爱。李时珍可以说是一位典型的博爱者。他为了写《本草纲目》而踏遍全国，尝尽苦寒，受尽挫折。如果没有对生命充满敬畏和热爱，又怎会有不曾动摇的信念去践行这理想？坚持自己的信念，冲破一切借口和困难，便会创造出一个美好的充满传奇色彩的人生。

长久以来，人们一直认为四分钟跑完一英里(约1609米)是件不可能的事。但是，在1954年，罗杰·班纳斯特就打破了这个思维障





碍。他之所以能创造这项佳绩，一是得益于体能上的苦练，二是归功于精神上的突破。在此之前，他曾在脑海里多次模拟四分钟跑完一英里的情景，长久下来便形成极为强烈的信念，因而对神经系统有如下了一道绝对命令——必须完成这项使命。他果然做到了大家都认为不可能的事。谁也没想到，在班纳斯特打破这项纪录后的两年里，竟然有近400人也做到了这一点。他们成功的原因是什么？就是信念和信心。

当然，信念也可能是破坏力——消极的信念完全会起负面作用。人类对于生活中的遭遇会很主观地赋予某种意义，积极的信念可使人重拾破碎的心，继续往前迈进；而消极的信念很可能就此便毁掉人的一生。

哈佛大学的亨利·毕其尔博士研究了信念对身体的影响。他把100个医学院的学生平均分为两组，宣称第一组分配的红色胶囊包装了兴奋剂，第二组分配的蓝色胶囊则包装了镇静剂。实际上，胶囊里的药粉已经相互调了包而并未让学生知道。结果，吃了红色胶囊的第一组学生很兴奋，而吃了蓝色胶囊的第二组学生则很平静，完全没有体现出药物的作用。由此可见，他们的信念压制住了身体服用药物的化学反应。

这门研究人类身心互动关系的“心理神经免疫学”证实了数个世纪以来的疑惑：信念在医疗的过程中扮演着极其重要的角色，甚至比治疗本身还重要。

## 用信念作为超越自我的动力

我们可先从一则寓言说起：一天，一条小河来到了大山的脚





## 信念

信念力改变一生

下。大山轻蔑地看了小河一眼，狂妄地说：“就这么一条小河流，也想从我身上过？还是老实地从我脚下绕过去吧。”小河没有说话，只是不停地撞击着大山。开始，大山并没有在意。然而日复一日，年复一年，大山渐渐感觉到自己在被河水削平，而小河则在一天天地汇聚直流而变大。终于，小河在大山的身上冲刷出来了一条河谷——此时的小河也已经不是小河，而是一条大江。

正如这条执着的小河一样，每个人的力量都是有限的，但每个人的潜力又是无限的。而能够让人类超越自我，发挥出无限力量的动力，便是信念。

信念到底是一种什么样的力量？信念是一种水滴石穿、江流入海的执着，信念又是一种“飞蛾扑火，一往无前”的勇气，信念是一种面对人生磨难一笑置之的洒脱，信念又是一种“日入中天，光耀四方”的伟大。人类的体能是有限的，但精神的力量却是无限的。只有精神的力量，才能让人们超越自我，超越人类体能的极限，创造别人认为不可能的奇迹。给信念一个机会，它就会给你的人生一个奇迹。

海伦·凯勒的故事大家或许并不陌生：海伦出生于美国阿拉巴马州北部一个叫塔斯喀姆比亚的城镇。在她一岁半的时候，一场重病夺去了她的视力和听力，紧接着，她又丧失了语言表达能力。然而，就在这黑暗而又寂寞的世界里，她并没有沉沦，而是以坚定的信念挑战命运。没有视觉和听觉，她就靠手指来“观察”老师莎莉文小姐的嘴唇，用触觉来领会她喉咙的颤动、嘴的运动和面部表情，学习读书和说话。但是，这往往是不准确的。她为了使自己能够发好一个词或句子的音，要反复地练习。这样，有时难免会反复经历失败，但她从不在失败面前屈服。

海伦21岁的时候考入了拉德克利夫学院。在大学学习时，许多