

X I N N I A N Z U O Y O U N I D E Y I S H E N G



信念 左右你的一生

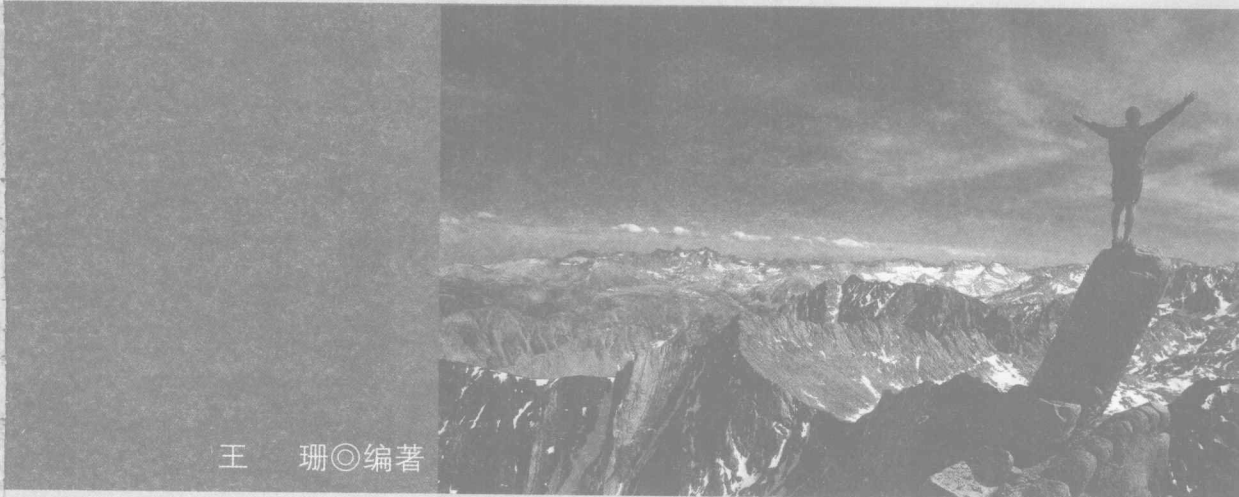
信念，是蕴藏在心中的一团永不熄灭的火焰

信念让我们勇敢。无畏地去面对生命的艰难困苦，人生的风风雨雨，命运的潮起潮落
信念让我们坚守。坚守着一份真情，坚守着生命的挚爱，坚守着朴素的内心，坚守着纯洁的灵魂

XINNIAN ZUOYOU NIDE YISHENG

王 珊◎编著

北京工业大学出版社



王 珊◎编著

信念，是蕴藏在心中的一团永不熄灭的火焰

信念让我们坚守。坚守着一份真情，坚守着生命的挚爱，
坚守着朴素的内心，坚守着纯洁的灵魂

信念

左右你的一生

XINNIAN ZUOYOU NIDE YISHENG

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

信念左右你的一生 / 王珊编著. —北京: 北京工业大学出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5639-2093-8

I. 信 ... II. 王 ... III. 信念—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 068964 号

信念左右你的一生

编 著: 王 珊

责任编辑: 谢长春

封面设计: 纸衣裳书装·孙希前

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdchsfxb@163.net

承印单位: 北京市通州京华印刷制版厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 17.75

字 数: 240 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2093-8

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

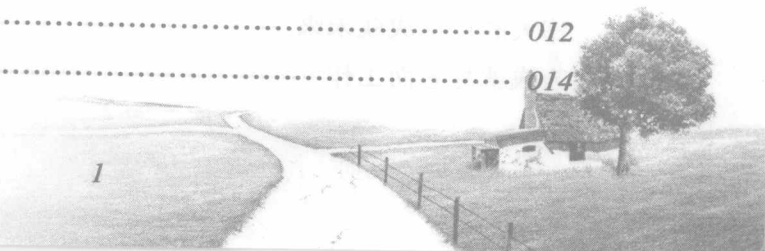
目录

Contents

第一章 信念是人生的太阳

信念是人们在一定认识基础上确立的、对某种理论主张或思想见解坚信无疑，并积极身体力行的综合精神状态。从本质上讲，信念表达一种态度——与知识和客观真理相关的态度，它直接与价值观相关。信念是主观的，强调的是情感的色彩和意志的坚定性。信心是以认知为基础，信念却是以信赖的情感为基础。信念就像一面旗帜引导人们认知自己所要建立的目标。

信念的核心力量	002
信念的力量	004
向“不可能完成”的工作挑战	006
自信的高度	008
相信自己能行	010
靠自信能够取得成功	012
你认为你行，你就行	014



目标是一切行动的动力	016
信念是一种无坚不摧的力量	018
学会坚持到底	020
态度决定高度	022
把“不可能”变成“可能”	024
信念支撑坚定的意志	026
世上没有你做不成的事	029
世上没有一帆风顺的人	031
永远不要放弃	033
高尚的思想是最大的财富	036
坚持自己的信念	038
相信有转机存在	040
总有一条属于自己的路	042
坚持信念，奋斗不息	044

第二章 信念是通往成功的天梯

天生我材必有用，懒懒散散只会给我们带来巨大的不幸。有些人用自己的天赋来创造美好的事物，为社会作出了贡献；另外有些人没有生活目标，缩手缩脚，浪费了天生的资质，到了晚年只能苟延残喘。本来可以创造辉煌的人生，结果却与成功失之交臂，不能不说是一个巨大的遗憾。

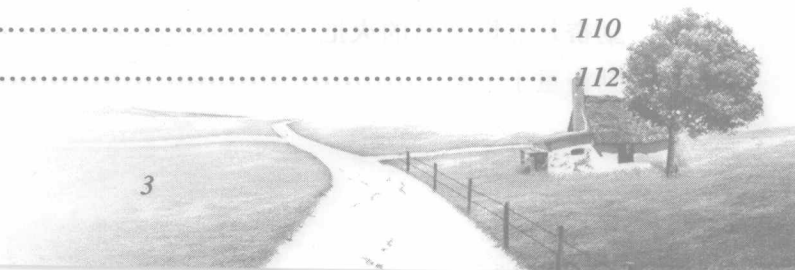
持之以恒就能实现目标	048
信念是内在驱动力	051
不断创造新的世界	053
不要轻易放弃梦想	055
保持平和的心态	058
伟大的目标成就未来	060
为成就梦想而工作	062

专注于主要目标	065
为自己插上成功的翅膀	067
为自己的信念努力进取	069
像成功者那样思考	071
找到通往天堂的梯子	073
坚持自己的梦想	075
今天是全新的开始	077
确定未来的方向	080

第三章 信念让人生充满激情

最伟大的天才无一例外都是最好的实干家，他们不仅比常人干得更辛苦，而且对工作投入的精力更多、热情更高，脚踏实地使他们焕发出活力，培养出高于他人的能力。信念是他们实干精神的支柱，信念欣赏脚踏实地的实干家。

让生命充满热忱	084
热忱是最强劲的兴奋剂	086
热情是工作的灵魂	088
机会往往蕴藏在平凡工作中	091
不是为了薪水做事	095
试着把工作当成爱人	097
不要成为按钮式的员工	100
工作也是一种娱乐	102
跟随心灵去做事	104
培养高贵的心灵	106
不以物喜，不以己悲	108
找一处心情的避风港	110
把自卑踩得粉碎	112



缺陷也是美	115
学会对别人宽容	117
学会微笑	119

第四章 信念让人脚踏实地实现梦想

其实逆境并没有想象的那样可怕，可怕的是在你面对逆境的时候没有勇气。逆境可以考验一个人的信念到底有多坚定。而信念会激发出要做得更好的欲望，如果我们不能在逆境中生存，那我们就无法战胜自己，更不能战胜别人，最终所面对的就是失落和痛苦。面对困难的时候，鼓起勇气，用智谋战胜逆境。

在每一件小事中成长	122
小事成就大业	124
不积跬步，无以至千里	126
从小事做起	128
细节成就完美	130
小细节蕴藏大机会	133
彻底改掉令人生厌的坏习惯	136
实干家就要从基层做起	138
一步一步走进目标	140
比别人再稍微努力一点	143
让理想在实干中实现	145
梦成正果的罗琳	148
变通赢得一切	150
成功是一个一个目标的累积	153
善始善终地做事	156
勤奋是点燃智慧的火把	158
勤奋重于天赋	160

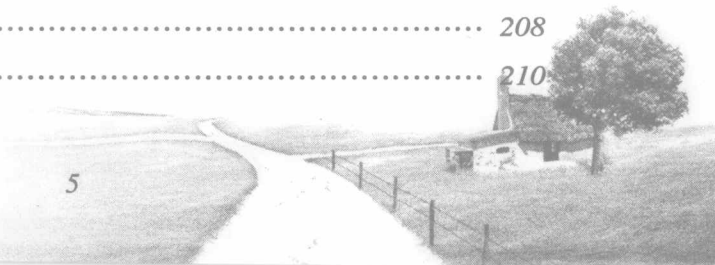


勤奋是人生“游戏”的常胜筹码	162
一分耕耘一分收获	165
劳动是通向幸福的道路	168

第五章 信念是人挑战逆境的力量

有挫折但不要有挫折感。挫折是我们不得不面对的事情，它并不能对我们造成多大影响，而挫折感是我们心里产生的情绪，这对我们来说是致命的东西。要学会运用积极的思考方式去想问题。一件事情本身并无绝对的好坏之分，好或坏都是我们主观的想法。对于一件事情，你把它看成有利于你，它就有利于你。你把它看成有损于你，它就有损于你。

人生需要磨砺	172
每一次考验都是宝贵的机会	175
敢于面对现实	177
跌倒了再站起来	179
别让借口吞掉你的希望	182
做一个好的失败者	184
挑战逆境是人生的必修课	187
挑战逆境的克勒默	189
行动是成功的唯一必经之路	191
成功需要承受考验	194
放弃是一种更高的追求	196
在逆境中体验幸福	198
不要轻易放弃	200
逆境是最好的导师	202
坦然接受人生的潮起潮落	205
正视困难的存在	208
苦难是成功的积累	210



第六章 信念使人不断超越自我

有些人会在失败时念叨着：“命运，命运！既然早已注定，又何必去强求，随遇而安吧。”但在灾难降临时，是否也要死死坐着，说着：“一切皆是命……”不，绝不是，这只是弱者的表现。我们必须努力去进取！其实，是人生改变你，还是你改变人生，都由你自己决定，这就是人生的态度！

命运掌握在自己手中	214
执著比天赋更重要	216
激发内心的潜能	218
在前进的途中主动出击	220
乐于接受改变	223
突破心理障碍	225
宽容使人更高尚	227
凡事要全力以赴	229
对生活要心存感激	231
比钢还硬的意志力	233
征服自己，征服一切	236
学会选择，学会放弃	239
冲破思维定式的牢笼	241
差距在思想的高度	243
主动去创造机会	245
不要丧失目标	247
别为下一步担心	249
学会经营自己的天赋	251



第七章 让伟人唤醒人的信念

不论做什么事，成功的关键在于我们行动之前对自己有什么样的期望，定什么样的目标。你应该懂得，你用什么样的标准衡量自己，别人就会用什么样的标准来评估你。爱默生说：“紧紧追踪四轮车到星球上去，要比在泥泞道上追踪蜗牛行迹更容易达到自己的目标！”人生要想成功，就要一点一滴地奠定基础。先给自己设定一个切实可行的目标，确实达到之后，再迈向更高的目标。

诺贝尔艰难的成才之路	254
5岁作曲的莫扎特	256
逆境中成长的女数学家	259
永远微笑的肯德基大叔	261
帕瓦罗蒂的选择	264
创造自己风格的夏奈尔	266
剧坛泰斗莎士比亚	269
普希金为同学续诗	272



第一章

信念是人生的太阳

信念是人们在一定认识基础上确立的、对某种理论主张或思想见解坚信无疑，并积极身体力行的综合精神状态。从本质上讲，信念表达一种态度——与知识和客观真理相关的态度，它直接与价值观相关。信念是主观的，强调的是情感的色彩和意志的坚定性。信心是以认知为基础，信念却是以信赖的情感为基础。信念就像一面旗帜引导人们认知自己所要建立的目标。



信念的核心力量

苏东坡曾说：古之成大事者，不唯有超世之才，亦有坚忍不拔之志。坚强的意志是一个人成功的必要心理素质，只有坚持不懈、持之以恒，才能圆满地实现自己的人生目标。

对于每一个要克服的障碍，都离不开我们的意志力；面对着所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，意志力并非是生来就有或者不可能改变的特性，它是一种能够培养和发展技能。

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。她敦促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。他母亲坚信如果加以正确引导，形成一个有价值的目标和坚强的意志，对一个人来说是最难能可贵的。当有人谈及她儿子的任性时，她总是淡然地说：“没关系的，他现在是在固执任性，你会看到最终这对他有好处。”在柏克斯顿处于形成正义还是邪恶的人生目标这一个人生历程的紧要关头，他幸运地与一个家庭情况良好、品行端正的姑娘结了婚。

他的意志力使他小时候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得得意地说：“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。”

当他成为一个酿酒公司的经理后，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”。

在他刚刚步入社会时，他目睹奴隶贸易和奴隶制度的种种黑暗，便下定决心把解决奴隶问题作为自己最大的人生目标。在他进入英国议会后，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，作为成功的保证，与其说是才能，不如说是不屈不挠的意志。意志是人做事的动力之源，是信念的核心力量。真正的希望以它为基础，而且，它就是使现实生活绚丽多彩的希望。

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，意志或者说动机的驱动力会使他心想事成，如愿以偿。



信念的力量

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，文天祥死前哀唱“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。

自己的成绩是不需要别人来鼓舞指引的，当你认为自己好的时候，那便是好，不需要听取别人的批判或赞美，这就是信念。

奥立弗在英语剧坛叱咤风云 50 年。从演凡人到宙斯，从演牧师到纳粹党人，各种角色他无所不能。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，曾获当年奥斯卡大奖。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 2 500 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，就显得荒腔走板。

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。”

在现实生活里，奥立弗也充满了传奇色彩。他曾与女明星费雯丽各自抛下原配相恋结婚。以后，又因费雯丽精神失常而离异，几百万影迷为此大为叹息。1961 年，奥立弗与女演员琼·普洛莱结婚。普洛莱

觉得奥立弗难以捉摸，说他永远都在演戏。他经常借化装、易容等手段，施展他所谓“由外及内”的功夫。他似乎一直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。问题是我不知怎么演出来的，所以，我怎么有把握下次还演得这么好？”他的下一次当然还是那么好。奥立弗的演技无人能及，他是剧坛唯一获得英国上议院爵位的演员。

信念是勇者面对真理的执著精神。难忘那年轻的被烧死在罗马鲜花广场上的布鲁诺，他真正是用血肉之躯去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。为了写《本草纲目》而踏遍全国，尝尽苦寒，受尽挫折。不是对生命怀有敬畏，怀有热爱，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人生、传奇的人生。



向“不可能完成”的工作挑战

数千年来，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，一得益于体能上的苦练，二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，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 人四分钟内跑完了一英里。

有了班纳斯特这样的信念，人就能够发挥无比的创造力。当然，信念也可能是破坏力，看你从哪个角度认识。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，吃了蓝色胶囊的第二组学生则很平静，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。

心理学上有一个名词：无用意识。指一个人在某方面失败的次数

太多，便自暴自弃地认为自己是个人无用的人，从而停止了任何尝试。

宾夕法尼亚州大学的马丁·塞利格曼教授对这种现象做过深入研究后指出：有三种特别模式的信念会造成人们的无用感，最终毁掉自己的一生。这三种信念分别是永远长存、无所不在及问题在我，即相信困难永远长存，某方面失败后就相信处处都是困难，并把不幸的失败归结为自己能力的不足。