



HE XIN SHENG HUO TAN SUO CONG SHU
CHONG JIAN SHENG MING XIN JING JIE

柏桦 著

信念

重建生命新境界



没有信念就没有生命

西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

核心生活探索丛书

信念——重建生命境界

柏桦 著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

信念——重建生命境界/柏华著. - 北京:西苑出版社,
1999.10

(核心生活探索丛书)

ISBN 7-80108-309-1

I.信… II.柏… III.人生观-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44446 号

信念——重建生命境界

著 者 柏 华

出版发行 **西苑** 出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68173417

印 刷 高等教育出版社印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 10.5

字 数 208 千字

1999 年 10 月第一版 2000 年 3 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-309-1 / B·12

定 价:18.80 元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

序 世界上惟一的魔力：信念

信念究竟是什么东西？生活中每一个人都可以随口道来，但却很难说清楚这个词语的深刻含义。信念到底是什么呢？它是一种自信，是你对有些事的认识。比如你认为自己很聪明，你就会很有把握地说：“我认为我聪明无比。”这种情况下，你会极力发挥自己的聪明才智，取得成就，这就是一种信念。

我们对很多事都有自己的看法、有主见，这是因为我们拥有自己的信念，对自己有一种掌握能力。这就是信念。我们的一切都源于信念并被信念所决定，其中不仅包括生活质量的好坏或人生的成败得失等等。

信念，何等的重要！那些成功的人在很大程度上是以他们的信念区别于那些失败者的。对于我们应做什么和我们能做什么，信念确实确实决定了我们将做什么。从某种意义上说，如果相信奇迹，我们就会生活在奇迹中；如果相信我们的生活受狭隘的范围所限制，那么我们会突然真地陷入这些狭隘的范围之中；我们相信会成为现实的东西就会成为现实；我们相信成为可能的一切都会成为可能。

本书将以一种特殊的科学方式使你很快改变和坚定信念，从而使你达到你最迫切要求达到的目的。

在本书中，研究者们以他们从事多年专业咨询的经历，详

□ 信念——重建生命境界

细论述了信念改造的点点滴滴。尤其是莫蒂·洛夫克的“决定者程序”这一革命性的发明，对于改变人们的信念，重建生命境界作出了划时代的贡献。他的这项发明能永久改变并剔除发生在人们身上的不良行为、消极信念等。在他所描述的案例中，不但充分说明此套方法的运用过程与成效，更让我们感受到改造生命的艰辛与喜悦。如在本书第四章里特别谈及如何运用这套方法教育子女。面对现今社会层出不穷的青少年犯罪事件，如何避免我们的孩子成为下一个受害者或施害者。

另外，很多人都有热情，但他们对自己能做什么信心不大，因而他们就没有勇气采取能使他们的梦想变成现实的行动。而那些成功的人们都知道他们希望什么，并且相信他们能得到所希望的东西。这些人比缺乏信心的人更具有一种强烈的信念并知道如何利用信念达到目标。在本书最后两章中，我们详细探讨了如何利用信念达到目的。

眼下，有关教育改革的讨论之书籍铺天盖地充塞市场。而我们着手编写的这本《信念——重建生命境界》一书则是另辟一途，从另一角度，即信念的角度，探讨了教育需要深刻变革的可能性以及可行性。同样从教育的角度说，人不是生来就有信念的，是后天所受教育的结果。我们接受信念就像接受催眠师的暗示一样。一些人——家长、教师、神父、邻居、朋友——曾在我们生活的许多时刻向我们提出建议：这样做才是正确的。无论这些建议是否合理，只要我们自己认为是对的，我们就会将它铸成一尊信念塑像，并且潜意识地将它贮存起来。这样，它便迫使我们的一切行为都要照它的要求行事，直到我们认识到必须舍弃它，并用另一信念塑像代替它为止。

序 世界上惟一的魔力：信念 □

这也是本书的着眼点与关键处。在本书中，我们探讨了信念的产生与形成，探讨了信念对我们的态度与行为能产生多大的影响，而最重要的是我们探讨了如何改变信念以及如何追求美好人生。因此，适合本书的读者群应该是广大的，尤其对于青少年读者、教育工作者及父母，我们可以毫不夸张地说，这是一本及时的好书。

最后，编者要用最简洁的语言归纳此书的主题：我们所作的一切决定都受控于某种力量，它不仅时时影响我们的思考和感受，也主宰我们是否会拿出行动。这个力量就是信念！如果这世界上只存在着一种魔力的话，那么不是别的，它就叫信念！

目 录

序 世界上惟一的魔力：信念	(1)
第一章 信念决定人生	(1)
一、信念魔力	(1)
二、信念为何物	(7)
三、信念三等级	(13)
四、怎样建立强烈的信念	(17)
五、痛苦改变信念	(18)
六、学习成功者的信念	(20)
七、小改进，大变化	(23)
八、动感的信念力量	(25)
第二章 核心信念及影响	(28)
一、认清自我	(28)
二、信念的本质及准则	(30)
三、独白与活动	(32)
四、核心信念如何形成	(34)
五、如何维持核心信念	(35)
六、核心信念处理方式	(38)

□ 信念——重建生命境界

七、核心信念的影响	(39)
八、人际关系	(40)
九、工作	(41)
十、休闲与健康	(43)
十一、练习面对核心信念的影响	(45)
十二、新核心信念衍生的新准则	(51)
十三、保持证据逻辑	(53)
十四、选择特定的范围	(55)
十五、让新的核心信念成真	(59)
十六、扩大新范围	(61)

第三章 拥有自尊

一、自尊的重要性	(63)
二、童年时形成的信念	(64)
三、负面自我评价的后果	(66)
四、生存策略	(68)
五、真正的自尊是无条件的	(71)
六、身为决定者	(72)

第四章 使你的孩子成为决定者

一、非同小可的教育工作	(74)
二、你对你的孩子有什么期望	(76)
三、父母角色	(78)
四、促成抑制行为的信念	(80)
五、导致虐待儿童的信念	(88)

六、受害者制造受害者	(90)
七、身为父母的行事原则	(91)
八、你还是需要技巧	(94)
第五章 让社会运作	(97)
一、社会的黑暗面	(97)
二、信念的愚蠢	(99)
三、创造一个新的典范	(103)
第六章 深刻的改变	(113)
一、情况不对劲	(113)
二、其他的可能性	(116)
三、首先得消除童年信念	(118)
四、你受信念所限制吗	(124)
五、信念决定你的情绪	(125)
六、信念与理解	(127)
七、消除信念发展潜能	(128)
第七章 决定者技术与运作	(131)
一、存在是意识的一种作用	(131)
二、语言是进行区分的主要工具	(133)
三、世界上没有固有的含义	(135)
四、当你建立一项信念，你将创造你的现实	(136)
五、当你消除一项信念，你将改变你的现实	(139)
六、决定者程序	(140)

□ 信念——重建生命境界

七、琼的不良模式	(141)
八、琼的基本信念	(142)
九、琼找出信念的来源	(142)
十、描述其他的可能性	(144)
十一、琼了解她并没有真的“看到”	(145)
十二、去除旧的信念	(146)
十三、创造自己为创造者	(147)
十四、深刻的心灵历程	(151)

第八章 日常生活中的信念

一、今天不是个好日子	(153)
二、人群是危险的	(155)
三、我永远都办不到	(158)
四、我数学不好	(159)
五、搭飞机是危险的	(161)
六、我们新来的主管	(162)
七、信念不可能彻底消除吗	(163)

第九章 浪子回头金不换

一、从囚犯开始	(165)
二、贝瑞痛苦的童年	(167)
三、贝瑞如何生存	(169)
四、贝瑞面对他的愤怒	(174)
五、贝瑞发现希望	(177)
六、有所不同	(182)

七、罪犯改造的宏大远景	(183)
第十章 念力与定式	(186)
一、信念：内力向导	(186)
二、信念与形象	(190)
三、信念控制术	(193)
四、念力法则	(196)
五、埋伏的潜意识伟力	(201)
六、旗帜、歌、定势	(207)
七、创造并利用定势	(209)
八、创造定势的四个关键	(212)
第十一章 主宰系统、心锚、价值体系	(215)
一、心理主宰系统	(215)
二、人生的成功在于算念的积极	(218)
三、两种方法的改变	(225)
四、检验你所学到的	(228)
五、建立成功的心锚	(231)
六、价值体系与信念系统	(241)
第十二章 领袖的信念	(250)
一、信念致胜	(250)
二、圣雄甘地的信念与人格	(251)
三、曼德拉的超人魅力	(252)
四、戴高乐精神	(254)

□ 信念——重建生命境界

五、罗斯福的意志和毅力…………… (254)

六、敢作敢为的历史巨人邱吉尔…………… (257)

第十三章 信念中的 AQ …………… (260)

一、生命就是无情地登山…………… (260)

二、人的三种生存方式…………… (264)

三、人的三种工作态度…………… (269)

四、三种人际关系…………… (271)

五、三种人生…………… (273)

六、三种 AQ …………… (275)

七、成功之树…………… (278)

第十四章 七种信念模式…………… (287)

一、信念的来源…………… (287)

二、七种信念…………… (295)

第十五章 信念开发 31 天 …………… (306)

第一章 信念决定人生

一、信念魔力

这个偷儿兼抢劫犯是一个极度冷漠的人，酗酒而且吸毒，又爱闹事，曾经因醉酒杀人而被判刑。两个孩子中的一个步了他的后尘，被关进监狱里，原因也是杀了人；另一个则完全不同，那孩子婚姻美满、家庭幸福，从不喝酒、吸毒，还是一家公司的负责人之一。为什么两个儿子差别这么大呢？同一个父亲，同样的生活环境，竟然成长得完全不同！

有一次，安东尼奥私下问那两个孩子，是什么原因造成他们现在这种状况的。两个人不约而同地回答：

“有什么办法呢？谁让我有这样的父亲！”

俗话说，龙生九子，各有不同。这句话对那种认为“近朱者赤，近墨者黑”的人是一种讽刺。如果认为一个人的成长受环境的影响，有什么样的遭遇就有什么样的人生，那就实在是太荒唐了。上面讲的这个例子告诉我们：影响人生绝不是环境，也不是人生成长的遭遇，而是我们对人生所持有的信仰，对生活的信念。

□ 信念——重建生命境界

越南战争时期，有一位叫杰纳德·克菲的美军上尉，他用自己的经历证明了人类的意志足以克服各种痛苦、挑战和困难。这位美军飞行员和另外一位同伴，在战争中被越南人的高射炮击中了飞机，被俘以后被关进了令人恐怖的监狱里。越南人日夜严刑拷打，逼问他们，无情地折磨，想获取一点军事情报。

结果，另一位在手铐脚镣中自杀。因为他的意志完全崩溃，对未来丧失了信心，只有以自杀来解脱痛苦。但是，杰纳德却生存了下来，抵住了严刑拷打，成为美军眼里的英雄。事后，他解释说：“我把一切非人的遭遇看成是上帝的恩典，上帝要考验我，磨炼我的意志才安排这种经历的！”

还有一个例子：

两位年近古稀的老太太，一位以为人生七十古来稀，她已经走到了人生的尽头；另一位则相信一个人的成就不在于年龄的大小，而在于心中的信念，这位老太太就是著名的吉尼斯世界纪录的打破者胡娜·克罗斯。胡娜在她 17 岁时开始学习爬山，并且开始了登山运动，其后的 25 年里她爬上了许多高山，这种冒险登山运动使她名噪一时。最近，95 岁的胡娜一举登上富士山，打破了攀登此山的年龄最高纪录。

所有的这些例子都表明：一个人的一生既非取决于环境，也不是其遭遇所能决定的，而在于他对人生的信念，这种人生信念，是一种对生活、对生命的基本想法。一个人，有什么样的基本想法，就有什么样的生活态度，也就有什么样的人生未来。

换句话说，人生的信念决定着你的人生究竟是什么样子，

人类是悲壮的，还是轻松的，是成功，还是失败，会系于信念之上。

这里面的奥妙在于：信念是我们一生中追求快乐、逃避痛苦的动力，是一切行动的指针，当我们碰上任何一件事时，我们常会考虑到：

第一，这件事对我是利大于弊，还是弊大于利呢？是带来欢乐，还是制造痛苦呢？

第二，对这件事，我该怎么办呢？拿出什么样的行动来趋吉避凶呢！怎样去追求有利于我的目标呢？

回答这两个问题，又取决于我们对生活、对人生所持有的信仰，取决于我们的信念。这种信念却是这一生里我们不断地积累而成的，它是我们的人生经验造就的，是我们生活中的行动纲领。信念对我们而言，就像灯塔对于航船，它指引着我们的人生方向，决定着我们的人生品质。

人生经验并不是那么不起眼的，它可以让我们辨别出事物的通性和区别点，让我们掌握一种行为处事的方式，使我们决定一件从未做过的事。因为经验会给你一种自信，会给你一种能力，使你在内心深处确有把握。如果不是这样，你什么事都不能做，什么事都做不了，可以断言：人生经历积累的宝贵经验，会使我们勇于尝试和创新，使人们的人生一往无前。当然，人生经验也有负影响，它使我们的内心产生“自我投影”的信念。比如一个人的失败经验会使他自认为是一个彻头彻尾的失败者，一旦他深信这种想法，就会变得如他所想的一样。

人生的弊端，就在于头脑中浮现一些消极的信念。一个人如果对未来失去了信心和希望，这一生也就完了，就算虚

度了。

我们应该铭记，信念来源于往昔的各种各样的经历，来自于曾有过的酸、甜、苦、辣，来自于我们对过去的主观认识。我们从未注意到自己的信念是怎样一点一滴地形成的，也没有想到这些信念只不过是一些认识的结果。甚至，我们不知道那些信念也是一部分错误认识的产物，却仍然奉之为神圣，让它主宰我们的生活。

对于信念，我们从来都是深信不疑的，从来都觉得源于信念的一切言行都是天经地义的，从不怀疑这么做究竟有没有道理。其实，这种观念和态度应该改变，如果我们想改变生活，丢弃旧有的习惯，那么就必须改变我们的信念，没有哪一个人无缘无故地做什么事，一切言行都来自于信念，因为信念的改变才会有言行上的不同。

当然，信念的力量是不可忽视的，也是一把双刃的利剑，即创造力和破坏力。怎样去认识这柄双刃利剑，会使你获得不同的力量，人们对人生、生活往往会赋之于自己的想法和意义，人生就因这种想法而不同，积极的想法能催人向上，使人振奋，乐观地面对困苦；消极的想法往往会毁掉一个生活得很好的人。人生之事十之八九不如意，这是常理。一般地，人生中总要经历一些苦痛和考验，要想不被痛苦毁掉，就必须具备积极的信念不可。

这个道理是心理学家的研究成果。心理医生维尔托·弗朗拜尔曾经对集中营进行研究，他发现像奥辛威斯集中营之类的种族灭绝的屠杀事件里也隐有极深的道理。那些劫后余生的人实在是了不起，维尔托医生发现他们有一个共同的特征——不

但能忍受折磨，而且能以积极的人生信念去面对那些惨绝人寰的痛苦事件，这些犹太人相信，有一天历史会记住一切，会告诉世人集中营里发生的一切。

同样，信念还在人的身体上发生巨大作用。有一次，安东尼奥拜访了耶鲁大学的知名教授柏尔利·席格。他告诉安东尼奥：“从多重人格异常的病例来看，信念对人有一种特殊的功能，简直是完全不可思议的改变一个人！”教授举出几个例子，那些精神病患者一旦自以为是怎么样的人时，他的神经系统就会使他的身体机能极大的改变。在研究人员看来，那些人的身体因为信念的力量而改变了，成为完全不同的景象。比如：眼珠子的颜色变了，皮肤上的痣块、胎记不见了，身体上长出新的体征，遇上新的疾病等等。

此外，信念也能脱离药物对身体的影响。当人们对药物疗效不太相信之时，一个巨大的发现诞生了：专门研究人的身体与人的心理反应的“心理免疫学”发现信念对于药物的功效极其重要，甚至超过治疗本身。有时并不是药物在起决定作用，而是病人的信念。

哈佛大学的亨利·比尔博士做了广泛的研究，得出了上述结论。他的实验是这样的：把100个医学院里的大学生分成两组，每组都等分量地发给药物，药物是外壳颜色不一的兴奋剂和镇定剂。实验前，把红色包装的镇定剂发给第一组，却告诉他们这是兴奋剂，把蓝色包装的兴奋剂发给第二组，却告诉他们这是镇静剂。

结果，第一组学生吃的是镇静剂，却以为是兴奋剂而兴奋不已，第二组吃的是兴奋剂，却以为是镇静而平静如常。