

刘中丽◎著

灵感是水 信念是金

XINNIANJUJUEDINGYIQIE

信念 决定一切

XinnianJuedingYiqie

信念，是蕴藏在心中的一团永不熄灭的火焰。
信念的力量，在于即使身处逆境，亦能帮助你扬起前进的风帆；
信念的伟大，在于即使遭遇不幸，亦能召唤你鼓起生活的勇气。



中国长安出版社

信念，是蕴藏在心中的一团永不熄灭的火焰。
信念的力量，在于即使身处逆境，亦能帮助你扬起前进的风帆；
信念的伟大，在于即使遭遇不幸，亦能召唤你鼓起生活的勇气。

XinnianJuedingYiqie

信念 决定一切

刘中丽◎著

灵感是水 信念是金

XINNIANJUEDINGYIQIE

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

信念决定一切/刘中丽著. —北京:中国长安出版社,
2007.7

ISBN 978-7-80175-666-4

I. 信 ... II. 刘 ... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 101983 号

信念决定一切

刘中丽 著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京仰山印刷有限责任公司

开本:787×1092 1/16

印张:17.25

字数:300 千字

版本:2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80175-666-4

定价:29.80 元

前言

我们常常听到人们说：“你知道自己在做什么吗？”或是，“你知道你要什么吗？”

其实这是非常难以回答的问题。表面上我们能够支配主宰自己的生活与意识，但是现实中却发现，生活常常事与愿违。著名成功学家安东尼说过：“信念就像指南针和地图，指引出我们要去的目标。一个没有信念的人，就好像缺少马达和航舵的小汽艇，无法前进一步。”因此，人生必须要有信念来引导。信念会帮助你认准目标，鼓舞你去追求、创造理想的人生。

信念是一种坚无不摧的力量，是人生成功的精神基础。专家们研究发现：信念的力量是惊人的，有时甚至可以创造“奇迹”，可能左右着一个人的成败、得失、健康，甚至生与死！

从心理学角度来讲，信念是坚信某种观点的正确性，并支配自己行动的个性倾向。它表现为个人确信某种理论、观点或某种事业的正确性和正义性，对它抱有确信无疑的态度，并且力求加以实现。信念不单纯是认识，而且富有深刻的情绪体验。信念是知、情、意的高度统一体。苏联心理学家克鲁捷茨基指出：“行为的重要动机是信念，信念与理想有密切的联系。信念是关于自然界和社会的某些原理、见解、意见、知识，人不怀疑它们的真理性，认为它们有无可争辩的确凿性，力图在生活中以它们为指针。信念不只是容易明白的、可理解的，而且还是能深刻地感受到的、体验到的。”

个人若想成就一番大事，除了抓住机遇，具备一定的功底与才华之外，还要有一种强烈的精神力量，这就是我一定要做，我一定能做成，为了做成事不惜付出的精神动力，这种精神力量就是信念，信念在两个方面起决定性作用：第一，当一个人遇到巨大的长期的挫折与困难时，强烈的信念能够帮助人克服困难、战胜挫折，向既定的目标继续顽强努力；第二，当一个人取得初步成就后，一种做大事的信念使他不满足于现有的成绩，从而锋芒内敛，向着更高的目标勤恳踏实地前进。

如果你能够相信自己，多给自己一点信心，以“别人能做得到，我能做得更好”的信念对待自己的人生，你的明天将会更加灿烂。



责任编辑/安欣
装帧设计/纸衣裳书装·孙希前

目 录 | CONTENTS |



第一篇 信念决定人生的高度

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，并积极身体力行的精神状态。信念是一种综合的精神状态。从本质上讲，信念表达一种态度——知识与客观真理相关的态度，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。

信念让我们自信

向“不可能完成”的工作挑战	002
自信的高度	003
相信自己能行	005
信念的核心力量	007
靠自信能够取得成功	009
信念是人生的太阳	011
你认为你行，你就行	013
目标是一切行动的动力	015

信念让我们无畏

信念是一种无坚不摧的力量	017
--------------------	-----

CONTENTS

学会坚持到底	019
态度决定高度	020
把“不可能”变成“可能”	022
信念支撑坚定的意志	024
世上没有你做不成的	026
世上没有一帆风顺	028
永远不会放弃	030

信念让我们坚守

高尚的思想是最大的财富	032
坚持自己的信念	034
相信有转机存在	036
总有一条属于自己的路	038
坚持信念, 奋斗不息	040
成功拒绝犹豫不决	042
凡事适可而止	044
现在就是最重要的	046



第二篇 信念让生命充满激情

最伟大的天才无一例外都是最好的实干家，他们不仅仅比常人干的更辛苦，而且对工作投入更多的精力和更高的热情，脚踏实地使他们焕发出活力，培养了他们高于他人的能力，信念是他们的实干精神的支柱，信念欣赏脚踏实地的实干家。

信念激发工作热情

机会往往蕴藏在平凡工作中	048
热情是工作的灵魂	051
不是为了薪水做事	053
试着把工作当成爱人	055
不要成为按钮式的员工	057

CONTENTS

工作也是一种娱乐	059
----------------	-----

信念点燃心灵火花

跟随心灵去做事	061
培养高贵的心灵	063
不以物喜，不以己悲	065
找一处心情的避风港	067
把自卑踩得粉碎	069
缺陷也是美	071
对别人学会宽容	073

信念焕发生命热忱

让生命充满热忱	075
学会微笑	077
发挥对生命的热情	079
让自己活得快乐一些	081
热忱是最强劲的兴奋剂	083
以豁达面对现实	085



第三篇 信念让我们从脚踏实地做起

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强。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恨。面对困难的时候，鼓起勇气，用智谋战胜逆境。

信念规划细节

从小事做起	088
小事成就大事	089
细节成就完美	091

不积跬步，无以致千里	093
小细节蕴藏大机会	095
彻底改掉令人生厌的坏习惯	097
在每一件小事中成长	099

信念重于天赋

实干家就要从基层做起	101
一步一步走进目标	103
比别人再稍微努力一点	105
让理想在实干中实现	107
变通赢得一切	109
成功是一个一个目标的实践	111

信念欣赏勤奋

善始善终地做事情	113
勤奋是点燃智慧的火把	115
勤奋重于天赋	117
勤奋是人生游戏的常胜筹码	119
一份耕耘一份收获	121
劳动是通向幸福的道路	123
勤奋为你带来荣耀	125
开心的微笑来自辛勤的劳动	127



第四篇 信念是突破逆境的力量

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。

信念让我们勇于直面人生

人生需要磨砺	130
每一次考验都是宝贵的机会	133
敢于面对现实	135
跌倒了再站起来	137
别让借口吃掉你的希望	139
做一个好的失败者	141
挑战逆境是生命中的必修课	143

信念让我们鼓起生活的勇气

生命的意义在于追求	144
行动是成功的唯一必经之路	146
成功需要承受考验	148
放弃也是一种智慧	150
在逆境中体验幸福	152
不要轻易放弃	154
逆境是最好的导师	156

信念让我们坦然接受挫折

坦然接受生命的潮起潮落	158
正视困难的存在	161
苦难是成功的积累	163
站在高处品位痛苦	165
战胜挫折，走向成功	167



第五篇 信念使我们不断超越自我

有些人会在失败时念叨着：“命运，命运！既然早已注定，有何必去强求，随遇而安吧。”但是否在灾难降临时，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。我们努力去进取！其实，是人生改变你，还是你改变人生，都有你自己决定，这就是人生的态度！

信念主宰命运

在前进的途中主动出击	170
乐于接受改变	172
突破心理障碍	174
命运掌握在自己手中	176
宽容使人更加高尚	178
执著的精神比天赋更重要	179

信念挖掘潜能

激发内心的潜能	181
凡事要全力以赴	183
对生活要心存感激	185
比钉子还硬的意志力	187
征服自己，征服一切	189
学会选择，学会放弃	191
冲破思维定势的牢笼	193

信念创造财富

差距在于思想的高度	195
主动去创造机会	197
不要丧失目标	199
贫穷也是一种财富	201
别为下一步担心	204
学会经营自己的天赋	205

CONTENTS



第六篇 信念是实现梦想的內驱力

天生我才必有用，懒懒散散只会给我们带来巨大的不幸。有些年轻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。一个农夫，既有可能成为华盛顿之类的人物，也可能终日面对黄土背朝天，一直到老。

信念是成就人生的动力

持之以恒就能达到目的	208
信念是内在驱动力	210
不断创造新的世界	212
不要轻易放飞梦想	214
保持平和的心态	216
伟大的目标成就未来	218
为成就梦想而工作	220

信念是走向成功的阶石

专注于主要目标	222
为自己插上成功的翅膀	224
为自己的信念努力进取	226
像成功者那样思考	228
找到通往天堂的梯子	229
坚持自己的梦想	231

信念是探索未来的基点

今天是全新的开始	233
确定未来的方向	235
人生是一种探索	237
目标不能脱离实际	239

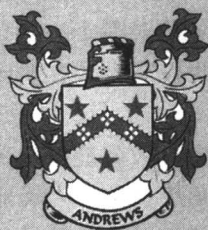


第七篇 让伟人唤醒我们的信念

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。

5岁作曲的莫扎特	242
罗斯福——我还要走进白宫	244
逆境中成长的女数学家	246
诺贝尔艰难的成才之路	247
永远微笑的肯德基大叔	249
诞生于咖啡屋的《哈利·波特》	251
帕瓦罗蒂的选择	253
创造自己风格的夏奈尔	255
剧坛泰斗莎士比亚	257
普希金为父亲续诗	259

第一篇



信念决定人生的 高度

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,并积极身体力行的精神状态。信念是一种综合的精神状态。从本质上讲,信念表达一种态度——知识与客观真理相关的态度,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。

信念让我们自信

向“不可能完成”的工作挑战

数千年来，人类一直认为要四分钟跑完一英里（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信念障碍。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，在班纳斯特打破纪录后的两年里，竟然有近 400 人进榜。

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 个医学院学生平均分为两组，第一组分配了红色胶囊包装的兴奋剂，第二组则分配了蓝色胶囊包装的镇定剂。实际上胶囊里的药粉调了包而并未让学生知道。结果吃了红色胶囊的一组很兴奋，吃了蓝色胶囊的一组则很平静，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，便自暴自弃地认为是个无用的人，从而停止了任何的尝试。

宾州大学的马丁·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力感，最终毁掉自己的一生。这三种信念是：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，并把不幸的失败归纳为自己能力的不足。



自信的高度

不论才能大小，天赋高低，成功都取决于坚定的自信力。相信一定能做到，事实上就能够成功。反之，不相信自己，那就决不会成功。

如果有坚定的自信，即使平凡的人，也能做出惊人的事业来。缺乏自信的人即使有出众的才干、优良的天赋、高尚的性格，也很难成就伟大的事业。一个人的成就，决不会超出他自信所能达到的高度。

有一次，一个士兵骑马给拿破仑送信，由于马跑得速度太快，在到达目的地之前猛跌了一跤，那马一命呜呼。拿破仑接到信后，马上写封回信，交给那个士兵，吩咐士兵骑自己的马，快速把回信送去。

那个士兵看到那匹强壮的骏马，身上装饰得无比华丽，便对拿破仑说：“不，将军，我是一个平庸的士兵，实在不配骑这匹华美强壮的骏马。”

拿破仑回答道：“世上没有一样东西，是法兰西士兵所不配享有的。”

世界上到处都有像这个法国士兵一样的人！他们以为自己身份卑微，别人所有的一切，是不属于他们的，以为他们是不配享有的，以为他们是不能与那些伟大人物相提并论的。这种自卑自贱的观念，往往成为不求上进、自甘堕落的主要原因。

经常有人这样想：世界上最好的东西，不是他们这辈子所拥有的。他们认为，生活上的一切美好的事物，都是留给一些特殊的人的。有了这种卑贱的心理后，当然就不会有要成就伟大事业的观念。

许多人，本来可以做大事、立大业，但实际上却做着小事，过着平庸的生活，原因就在于他们自暴自弃，他们没有远大的希望，没有坚定的自信。

与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是最重要的东西，是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能帮助你排除各种障碍、克服各种困难，能使事业获得完满的成功。

有些人开始对自己有深层的了解，相信能够成功，但是一经挫折，他们就半途而废，这是因为自信心不坚定的缘故。所以，光有自信心还不够，更须使自信心变得坚定，那么即使遇到挫折，也能不屈不挠，奋勇向前，决不会因为小小的挫折就退缩。从那些成就伟大事业的卓越人物的人格特质就可以看出一个特点：这些卓越人物成功之前，就是具有充分信任自己能力的坚

信念决定一切

XINNIAN
JUEDINGYIQIE

强自信心，深知自己必能成功。这样，在做事时他们就能全力拼搏，破除一切艰难险阻，直到胜利。

玛丽·科莱利：“如果我是块泥土，那么我要预备给勇敢的人来践踏。”如果在表情和言行上时时显露着卑微，任何时候都不信任自己、不尊重自己，那么这种人自然得不到别人的尊重。

上帝给与我们巨大的力量，鼓励我们去开创伟大的事业。而这种力量潜伏在我们的脑海深层，使每个人都具备宏韬伟略，能够精神不灭。坚强的信念，便是成功最大的源泉。

