

# 信念 决定命运

不同的信念造就不同的生活

理查德·吉莱特博士等/原著 林林/编译



Change  
Your Belief  
Change Your Life

惟一的救世主就是我们每个人身上的内在力量

# 信念 决定命运

不同的信念造就不同的生活

理查德·吉莱特博士等/原著 林林/编译

中国档案出版社

责任编辑/田小燕

**图书在版编目(CIP)数据**

信念决定命运/林林编译. —北京: 中国档案出版社,  
2003. 5

ISBN 7 - 80166 - 290 - 3

I. 信... II. 林... III. 人生观—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 018546 号

**XINNIAN JUEDING MINGYUN**

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京飞达印刷有限责任公司

规格/850×1168 毫米 1/32 印张/10.75 字数/200 千字

版次/2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数/0001 - 5000 册

定价/20.00 元

# 导 言

## 不同的信念造就不同的生活

在人类浩瀚的历史长河中，来自不同文明和国度的智者与哲人都懂得一个道理：我们对自己有着什么样的期望，就会把自己造就成什么样的人。这个规律屡屡被证实，令人惊讶不已，它的后面究竟隐含着哪些机制呢？这正是本书将要探讨的问题，同时本书还将向你说明，怎样利用这一机制来形成一种信念，使我们最大限度地实现自我价值。

美国哲学家拉尔夫·爱默生曾经说过：“我们的所想决定我们的所为。”他把这条原则称为“至高无上的规律”。詹姆斯·艾伦也说过：“一个人外在的生活状态总可以在他内心深处找到根源。”实际上，“不同的信念造就不同的生活”，是数千年来亘古不变的真理，而那些智慧卓著的大师给后人留下的无数哲言也证明了这一点。

广为人知的《奥义书》是三千多年前的印度经典，这部思辨作品阐述了一个深刻的哲理，即发生在我们身上的每件事情都是我们自己的思想和信念的产物：

一个人的思想就是他的世界，  
一个人想什么就会成为什么。

在《旧约全书》中，作者所强调的哲理之一是：

## 信念决定命运

心有所思，  
行为之实。

在《达马帕达》（著作时间大约为公元前 500 年）中，  
佛说：

我们自身由我们的思想塑造，  
我们想什么，就会成为什么。  
心灵纯净的时候，快乐就会降临，  
它如影随形，永远不会与心灵分离。

据说，耶稣在很多场合讲过信念对自我治疗的必要性。  
他对失明的乞丐巴提马诺说：“信念会使你成为一个完整的人。”（《马可福音》第 10 章 52 节）

英国文豪莎士比亚在《哈姆雷特》中说过：

没有什么是好是坏，  
除非你心里这样认为。

伟大的德国文学家歌德发现信念与人的命运之间存在着神秘的联系。他在一部作品中写道：

一旦某个人下定决心要做一件事情，从那一刻起冥冥中的造物也开始酝酿。于是发生了各种各样的事情，它们都是

为了帮助这个人实现自己的目标而发生的。他从来不曾梦想过的巧合、偶然的邂逅和意外的资助，现在如同甘霖一样恰到好处地来到。要是他没有愿望，这些事情是断然不会发生的。

读着这些先哲们语重心长的教导，我们有时难免会这样想：也许，对这些伟人来说是这样的，但是就我自身而言，我可不敢有太高的奢望，因为我是生活在现代社会的一个普普通通的人。不，不是这样的！关键是要看他们对自己有没有信念！

这本书提出了很多富有说服力的证据，说明我们对自己、对这个世界的信念会怎样改变我们看问题的角度，怎样改变我们的希望、精神、健康、行动，怎样改变我们与他人的关系，乃至最终改变我们所处的外部环境。这是使预言自动实现的心理机制在起作用。

一旦我们认识到自己看问题的角度有多么偏狭，我们就可以借助积极的信念，使自己美好的愿望最终化为现实。这可以使我们更加坚强，更有能力来把握和创造自己的幸福。只要我们相信自己，我们就可以做到这一点！

## 为什么作茧自缚

在吉莱特博士作为心理治疗师的从业经历中，他经常问自己：怎样才能说服自己和前来求助的病人相信最好的结局，并一心一意地努力把它变成现实。但是，他发现自己以往关于心理治疗的概念往往对此构成障碍，使他不能积极地顺利地解决病人的问题。

如果一个人整天心事重重，老是担心自己什么地方有问题，那么他就会陷入深深的失败感之中不能自拔。如果一个人总是想着倒霉的事，那他就跟幸福开心的事无缘了。

吉莱特博士记得提到过这样一件事。有一次在心理治疗集会上，有人请他回想童年时光一件幸福快乐的事情。他居然想不起来，这令他非常诧异。

多年以后，他自己试着回想童年的趣事，结果想起很多开心的往事和幸福的体验。吉莱特意识到，自己第一次之所以想不起童年时代有什么好时光，是因为自己当时处在一种消极的心理状态中——“童年时代我受过伤害”。自然而然地，他的脑海里只保留了那些受伤害的记忆，而忘掉的恰恰是快乐美妙的时光，因为只有这样，他的“童年受到伤害”的意识才能成立。

这个例子对他是个很大的震动，它让吉莱特看到，一个人的意识会怎样来控制现实，使“想当然”一跃而成为“事实”。大概很多人有类似的体验吧！

尽管医师和病人本身都有良好的愿望，但是心理治疗还是把注意力过多地放在了消极和负面的经历上面。很多接受心理治疗的人总是不停地寻找自己身上有哪些问题，直到最后他们再也无法逃脱这些问题的困扰。

另外，许多书籍虽然是讲述“积极思维”的，但往往过分夸大积极思维的作用，以至于在一般人看来显得不可信，因而缺乏应有的说服力。所以存在的问题仍然无法解决。

吉莱特发现在这两个极端之间存在一个创造性的中间地带，那就是：只要辨别出是哪些先入为主的观念限制了我们的积极思维，我们就有办法从这些自我限制的观念中解

脱出来。

我们必须和消极的过去一刀两断，这样的话，积极的想法才会变得更加真实可信，从而能够发挥真正的作用，改变我们自身的现实情况。

为什么做到这一点那么困难呢？事实上，要从局限性的想法中解脱出来，进行积极思考的时候，存在的最大障碍是“受害者意识”。一旦把自己看作是周围环境的受害者，就会悲观沮丧，信心尽失，内心深处的动力也会沉寂下去，最后人变得慵懒消沉，不再有雄心壮志，最终甚至会完全放弃改变现实的信念和勇气。

不幸的是，心理疗法的一般理论恰恰助长了这种“受害者意识”。即便是那些极力鼓励病人发挥自主意志的心理医生，也可能在无意识之中培养和加深了病人的无助感。常言道：解铃还需系铃人。如果不能从自我束缚的意识中清醒过来，那么他永远都不可能走向新生活。

## 突破束缚生命之茧

几乎所有的心理分析理论都认为，我们目前承受的痛苦和不幸都是根源于过去发生的事情，它深深地埋藏在我们的潜意识里不为人知。心理分析的这种依据直接影响到临床的治疗。

在西格蒙德·弗洛伊德的时代，这种模式意味着病人等于受害者，他对自己的病痛也好，康复也好，没有任何责任，而医生作为拯救者，要对治愈疾病负全面的责任。

弗洛伊德还认为，一个人内心深处与生俱来的欲望和本能从一开始就是破坏性的，与社会规范和约束格格不入。这



么说来，如果我们放纵自己的感觉和情绪，我们就成为自己本能的受害者；但如果我们压抑自己的本能，我们就成为社会的受害者。总之，我们很难成为一个不受伤害的人。

在很多现代心理治疗的实践中，病人仍然被看作受害者——他在过去的经历或者潜意识中受到了伤害，而心理医生仍然被看作拯救者，因为他有特殊的手段可以进入到病人的潜意识里。如果说一个人潜意识只有在心理治疗专家的帮助下才能探个究竟，那就是剥夺了病人把握和控制自己命运的能力。但实际上，最终能够拯救病人的不是别人，正是病人自己！当然并不是说医生是多余的，但病人的自我信念具有更大的治愈作用。

有些现代心理治疗理论认为，诊断结果出来之后就匆忙地给病人下结论是不妥的。因为武断的结论可能会使病人的病情恶化。消极的结论，哪怕是确切而诚恳的，也很容易增强一个人的受害者意识。

一旦我们同意了别人给自己所下的结论，就容易把它看成千真万确的事实，那么在行动的时候，我们一想到自己的严重问题，心中就会忐忑不安，瞻前顾后，再也不敢越雷池半步。这样，我们就成了自己的疾病名称的受害者。

一个人可能这样自言自语：“我的母亲几乎从来没有给我温暖和关爱，我怎么还会爱别人呢？”也许这个人确实很难对别人表示关怀和爱意，我们对他的这种心理和情感障碍深表同情，但是一旦他给自己下的结论是“我没有能力关爱别人”，并且还用过去的事实来作为理由，他的情况就很危险了。

从过去的经历中找出原因和理由，就是使自我限制性的

观念合理化，使这种自我否定根深蒂固、铭心刻骨，从此之后，这种先入为主的偏见就比较难克服。

在我们的生活中，限制性观念是怎样形成的并不重要，重要的是我们明明知道这些想法除了带给人痛苦之外别无好处，为什么还是固守着这些想法呢？本书会分析保持这种限制性观念的“好处”。这些“好处”不是昭然若揭的，它们隐藏在一个人的内心深处，也许连他自己都不曾意识到。

比如一位对自己的外表自卑的女士却骄傲地认为自己“内秀”，为什么呢？因为她可以借此来避免两性交往过程中的困难和危险。一位男士为自己的一事无成感到自豪，因为他觉得与众不同，这样他就为自己逃避生活找到了堂而皇之的理由。你看，每种自我限制性的看法都与某些隐秘而微妙的优越感有着千丝万缕的联系。

如果认识到自己的一些想法是为限制性观念找来的借口，那便是对自己的极大解放！和那令人沮丧的历史一刀两断，我们就可以创造光明的未来。

与某些传统的心理治疗理念相比，本书反其道而行之，提出这样一些新颖观点：

◆ 我们不是受害者，我们没有受到自己的潜意识、过去的经历和社会的伤害。我们是自强不息的个体，我们的力量之所以暂时受到挫败，是因为我们盲目地相信了限制性的看法。

◆ 通过采纳合情合理的机制，自我解放的信念会对我们的生活产生积极的影响。

◆ 限制性观念大部分都是有意识的。这些观念没有受到压抑，相反地，我们只是很少主动地、积极地思考它们，

因为这些想法在我们看来是理所当然的。

◆ 大部分限制性观念我们都可以自己加以分析，而不需要心理医生的帮助。

◆ 过分追究过去，往往只会加深现在的困境，而不会超越它们。与其追究消极意识的根源，还不如探讨我们怎样从中解脱出来。

◆ 发现限制性的自我意识后，最快捷、最有效的心理治疗方法是锻炼积极肯定的自我意识，在思维和行动两方面排解自我束缚。

◆ 情绪的发泄只能暂时地缓解紧张，除非我们同时搞清楚造成这种情绪的观念，否则便不能从根本上解决问题。

◆ 许多情感体验都是缘自对现状错误的认识和理解。重要的是，不要轻易相信自己的感觉。一定要识别我们的感觉究竟是一种为自我辩护的冲动感呢，还是我们自己不断成熟的智慧火花——这一点非常关键。

在现代社会，心理治疗像其他各种学科门类一样已经形成了自己的规则，也像世界上的任何一种文明一样，取得了伟大的成果。这一点很难察觉，因为我们已经习惯了用现代心理治疗的方法来剖析自我，因而往往看不到它们的独到新颖之处。

只有放在历史的坐标中时，各种观念孰优孰劣，孰长孰短，才能一目了然。在 100 年前，西方还普遍认为手淫会使一个人精神失常。许多精神病医院采用金属仪器，把它们锁在生殖器上以阻止病人的手淫。当时几乎每个人都认为这样做非常有效，而现在我们看来简直荒谬绝顶。试想一下，再过

100年,我们的后人又会怎样评价现在的心理治疗模式呢?

如果我们认为只能对自我、本能、情感和理智听之任之,那么我们总会觉得自己处处碰壁,比如“我无法控制自己的情感”、“我总是想不开”这样的想法会使我们产生非常消极的心理。但如果我们相信自己身上具有某种超越一切的神奇力量,那么就再也不会感到自己那么软弱无力了。

同样的道理也适用于心理诊断的结论。我们不可能一概而论地否定所有的心理诊断结论。但是我们可以有所选择,我们可以认同那些积极的结论,把那些消极的诊断结果抛至脑后。内在的自我总是能够拯救我们自己。

其实,惟一的救世主就是存在于我们身上的内在力量。尽管我们正承受着巨大的精神苦痛,但是这些伤害和苦痛并不是致命的,因为在我们自己身上也蕴藏着治愈的力量。

正是由于上述原因,我们将在本书中探讨怎样用积极的方法克服自我限制性的观念。这些观念在我们前进的道路上处处设障,使我们无法开阔视野,拓宽自己的生活空间。如果我们看到自己的信念能够在生活中得到生动的体现,我们最好还是充满期望,怀抱最美好的憧憬。我们要学会认识自己和他人良好的一面;当然并不是说我们对自己和别人的缺点视而不见。我们应该把自己的信念建立内心渴望的基础上,它会在不知不觉中使美梦成真。确实是这样,只要改变我们的观念,就能改变我们的世界。

我们会发现,当我们抛弃那些陈旧的、布满灰尘和沙土的破败的信仰窗帘时,一束澄明灿烂的光芒瞬间就会喷射进来,照亮屋里所有的角落,而以前我们竟然根本不知道这光芒的存在。

# 目 录

## 导言 不同的信念造就不同的生活

### 上篇 解放自我从改变信念开始

#### 第1章 信念决定命运 ..... 002

信念具有生死攸关的力量。正是信念的力量，使历史上的伟人承受了巨大的苦难，跨越了难以克服的障碍，最终成功地实现了自己的梦想。同样也有很多人，他们盲目的听任自己狭隘信念的左右，最终一无所成。

#### 第2章 生活信念是如何形成的 ..... 009

由于人类本身能力的局限，我们实际上无法完全真实的去认识周围的世界。感官系统、语言文化、遗传和家庭、个人独特体验、后天教育等等都会妨碍我们去真实的认识这个世界。这给我们突破自我束缚的信念带来了难度。

#### 第3章 自我束缚信念的心理根源 ..... 026

保持一种既定的看法只需要不断的重复，在一条老路上一遍一遍的走下去；而扩展自己的观念和想法、改变已有的成见则涉及到创造性的努力，需要个人为自己开辟一条崭新的道路。

**第4章 错误生活信念的借口** ..... 039

如果你认为“人们都急功近利，为了达到自己的目的而不择手段”，那么你随时随地都会看到人们自私自利的行为，而看不到那些大家真诚关心互相帮助的时刻。

**第5章 预言如何会成为现实** ..... 051

因为我认为“我不可能改变自己的生活”，所以我放弃了改变自己生活的努力和企图，结果我对变化毫无应对的经验。于是，经验又证明：“我不可能改变自己的生活。”

**第6章 认识内心深处神秘力量** ..... 060

面容和身体的外观可以反映我们内心的信念，美就取决于我们信念的坚定程度。我们的外貌极大的影响着别人对待我们的方式，因为每个人都喜欢和容光焕发的人打交道。

**第7章 限制性观念的谬误** ..... 071

每种自我束缚的信念都带有某种自我贬低的意味，往往是瓦解我们自信和力量的罪魁祸首。没有一个人会因为他的性格、他的身体、他的经历以及他本身的原因，而成为命定的失败者。

**第8章 限制性观念的受害者** ..... 095

很多人在接触到了生活信念的心理治疗后，他们才恍然大悟，意识到自己的可笑和愚蠢。原来多年以来，限制性的观念都像一张无形的网，束缚住了他们自己的手脚。

**第9章 限制性观念的传播** ..... 105

圣雄甘地说：“如果你相信自己的敌人有最好的动机，那就是给了他一个改过的机会。如果对方放弃改正，每个人都可以看清到底谁对谁错。”

**第10章 首先要认识你自己** ..... 118

每个人都受制于他的限制性观念，那么这种隐秘的、不为人知的观念究竟是什么呢？这需要我们从自己的内心深处寻找真正的答案。改变自己，首先要认识自己。

**第11章 内在自我的觉醒** ..... 130

在轻度沉思、轻度催眠的大脑黄金频率状态，人的创造力、想象力、敏感度和认知能力达到顶峰，这种状态有助于人从限制性观念走向非限制性观念。

**第12章 解开历史的情结** ..... 149

许多有心理创伤的人认为，在某种程度上被自己的过去毁掉了。而实际上，我们完全有可能超越自己的过去，因为人对过去的记忆本身具有高度的选择性。你可以让历史重演，也可以超越历史。

**第13章 超越限制自我拓展** ..... 161

每一个积极思考的、拥有非限制性生活信念的人都接受、尊重并爱惜自己现在的样子，他们还坚信：“每一天，我都可以变得更好。”

**第 14 章 想象力是现实之母 ..... 171**

想象力引导着我们的成功。虽然它本身不过是白日梦，但是当它与目标、愿望以及行动的意志力结合起来时，它就是可以改变现实的强大工具。

**第 15 章 享受快乐的生活 ..... 179**

许多伟大的哲人说过，内心的快乐是真正的现实。而实际上，在愉快的心境下，你能感到浑身有使不完的劲，每天每分钟都是你展现才华的大好时机。

**第 16 章 豁达开朗的生活态度 ..... 187**

行动是知识的试金石，每次我们采取的小小行动都证实了新的信念：“这不只是一种可能性——它完全可以成为我们的现实。”我们走出的每一步都显示，我们有勇气改变现实，并且改变确实发生在发生。

## 下篇 挑战 37 种错误生活信念

**第 17 章 关于信念手册的导言 ..... 198**

通过对信念的分析，我们可以主动地超越原有的观念，使限制性观念丧失对我们思想的控制和束缚。取而代之的是，我们可以自由的培养起一种不受任何限制的观念，这种观念会帮助我们去实现新的预言。

**第 18 章 信念手册——生活信念的对与错 ..... 209**

限制性的观念和非限制性的观念截然相反，互相冲



突。受制于限制性的生活观念，你只能拥有一个狭小的生命空间。而一旦你通过令人振奋的自我发现过程超越了它，你就会获得生命中真正的自由与彻底的解放。

## 第 19 章 我们能够走多远 ..... 322

哲人塞勒西斯说过，要到达最高的地方，首先需要发现你自己，然后需要丢开你自己，把自己融入到无限的宇宙中。那么，我们怎样才能走得更远？“你最好把书丢开，自己思考吧！”