

企业员工、公务员、学生的首选必读书

信念的力量

Peace, Power and Plenty

一部教你摆脱人生困境的成功指南

唐风 编著

中国商业出版社

企业员工、公务员、学生的首选必读书

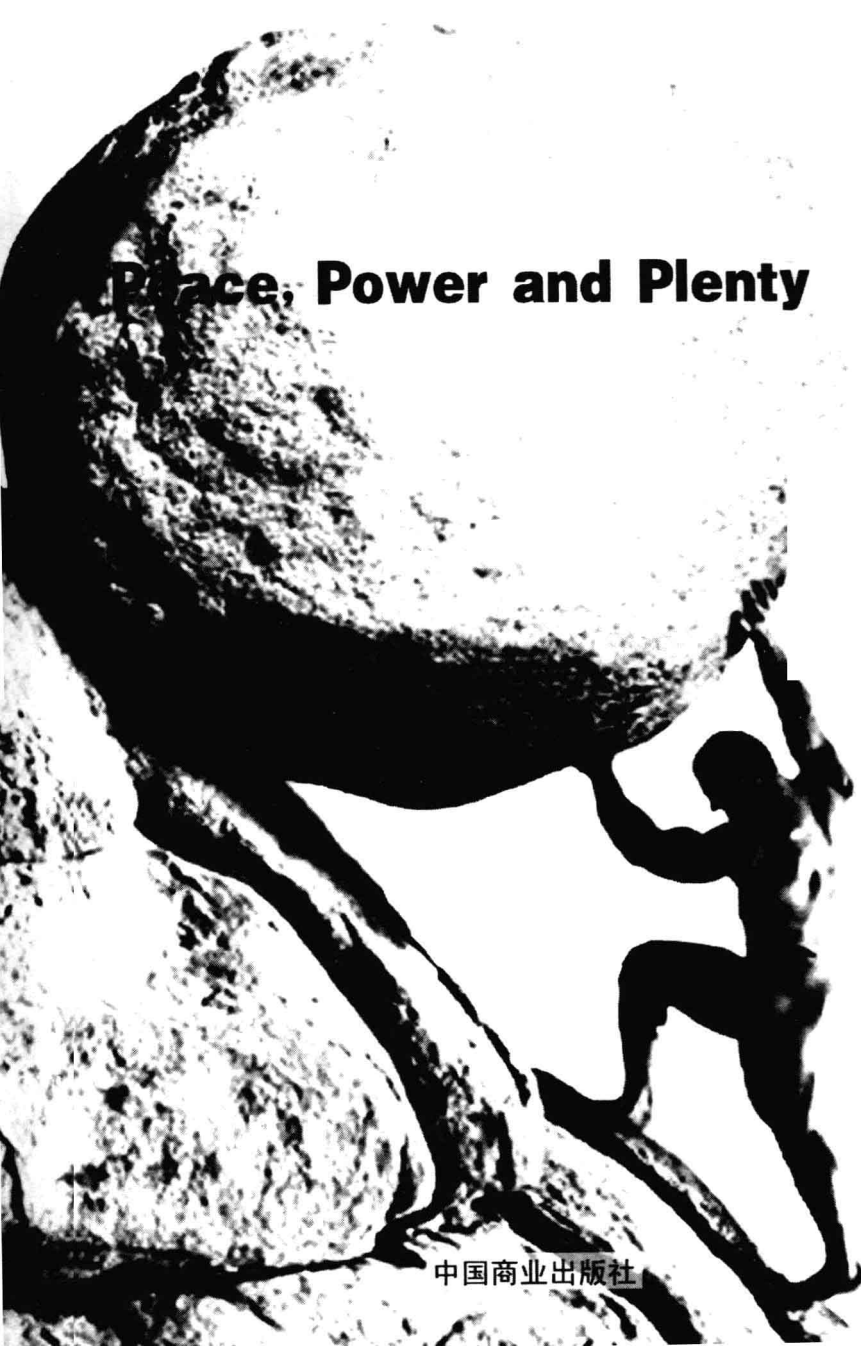
信念的力量

一部教你摆脱人生困境的成功指南

唐风 编著

Peace, Power and Plenty

中国商业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

信念的力量 / 唐风编著. -- 北京: 中国商业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5044-7324-0

I. ①信... II. ①唐... III. ①信念—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 100699 号

责任编辑: 武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c_book.com

(100053 北京市广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市通州运河印刷厂印刷

*

710 毫米×1000 毫米 1/16 开 16 印张 200 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前 言



踏上漫漫人生路，如同在崎岖的山道上攀登，惟有不畏艰难险阻，奋力拼搏，方能到达光辉的顶点。有一种力量，是生命蜡烛的烛芯，只有让它贯穿我们的整个生命，我们的一生才会发出永恒的光亮。这种力量叫——信念的力量。

在 21 世纪，观念的不断革新，促进了人们对思维、品格、身体、成就等方面的感悟，而这些恰恰是人类社会欣欣向荣的关键。于是，我们意识到，肯定存在着一种神秘的力量，它冥冥中将我们与赋予我们生命的至上神性紧密相连，而这种力量就是信念所产生的力量。

信念是人生的太阳。一个人的信念既可以是积极的，也可以是消极的。积极的信念会使人乐观向上、朝气蓬勃；消极的信念会使人退缩畏惧、丧失斗志。

信念是一切成功和奇迹的源泉。如果我们在做任何事之前，没能树立起一个坚定的信念，只是一味地采取消极的态度对待，总告诉自己这也无法实现那也不可能做到，恐怕我们的人生也就这样失败了。

影响我们人生发展的关键绝不仅仅是环境，而是我们持有什么样的信念。当信念开始在心中树立起来时，我们离成功的目标就越来越近了。

“玉不琢不成器，人不砺不成德”，勾践卧薪尝胆终报国仇家恨，司马

迁惨遭宫刑写就千古巨著，唐三藏历经艰辛险阻终于取得真经。古今中外，大凡仁人志士，明达贤者，无不经历困苦砥砺。但只要心中有了信念，就没有闯不过的“火焰山”，没有战胜不了的艰险。

编者



目 录

前言

物质篇

对于那些贫穷的人来说，财富就像是可望而不可及的星星。大多数人在穷困潦倒时，他们的心态很消极，认为自己一辈子也过不上有钱人的生活。其实，贫与富的距离只是一个信念的距离。

1 个人信念决定着个人的成就

信念与个人的成就成正比.....	3
必胜的信念是获取成功的关键.....	6
自我定位决定成就大小.....	10
相信自己是一个幸运儿.....	13
伟大的目标成就美好的未来.....	16
不要成为别人的复制品.....	20
成功来源于成功的意识.....	26

2 消极信念让人更加贫困

别把贫穷当作影响发财致富的借口.....	31
思想上的穷困比穷困本身更为可怕.....	34
认为自己是穷人，就会一辈子受穷.....	37
找准前进的方向很重要.....	40
要想成富翁，先像富人那样思考.....	44
怨天尤人并不能改变贫穷.....	46
不要拿贫穷当作挡箭牌.....	49

3 积极信念带来真正富足的人生

树立积极的人生信念.....	53
财富不是少数人的专利.....	56
积极行动是获得财富的关键.....	59
坚信自己一定会过上富足的生活.....	62
你想要的东西不是太多，而是太少.....	65

精神篇

人的思想无不受到情绪的控制和左右。二千五百多年前的释迦牟尼在探究人的生、老、病、死时，在止息自己和他人的痛苦时找到了终结答案——情绪是人生最大的苦，是人生痛苦的根源。

4 不合理的信念催生负面情绪

坏情绪常常给我们带来麻烦·····	71
情绪影响着人的生活和命运·····	74
学会掌控自己的情绪·····	77
改变坏情绪，不能“战”，只能“爱”·····	80
不要冲动，用平和的心态对待事物·····	82
狂妄、自私和虚荣导致易怒的脾气·····	85
改善情绪从改善不合理信念开始·····	87

5 信念是战胜焦虑和恐惧的良方

焦虑是影响个人幸福的魔鬼·····	91
焦虑能让人提前变老·····	94
用自己的力量去消除焦虑·····	96
恐惧常常与我们为伴·····	100
恐惧其实是杞人忧天·····	103
用信念驱除我们内心的恐惧·····	105
摒弃恐惧，勿相信他人的预测·····	109
敏感、焦虑和身体虚弱的人最容易恐惧·····	111

6 坚守信念，快乐就会与我们为伴

快乐是一种心态的调整·····	113
学会用微笑来缓解压力·····	117
心情愉快比什么都重要·····	119
培养获取快乐的能力·····	122

快乐影响着我们的人生观与价值观·····	125
忘掉不幸，生活就会绚丽多姿·····	127
为自己的大脑装进阳光·····	131

身心篇

很少有人能够认识到信念对身体所具有的超强力量。这种力量既可能是有益的正面力量，也可能是可怕的负面力量。医学史料表明，许多人并非死于疾病，而是死于信念丧失，或者是死于某种荒唐的“想象力”。

7 信念通过想象力影响人体健康

充分发挥想象力的作用·····	137
信念的丧失比身体垮掉更可怕·····	140
暗示的力量令人震惊·····	143
不健康的认知危害身体健康·····	145
病不是治好的，而是“暗示”好的·····	147

8 信念的缺乏会让人未老先衰

寿命的长短与个人的信念息息相关·····	151
思想年轻就会青春永驻·····	154
及时向不愉快的事说 Byebye·····	157
永远保持年轻的心态·····	159
爱是让人保持生命活力、创造力的最大能量·····	162

9 精神信念是身体健康的雕刻师

精神信念影响着人体健康·····	165
休息时间不要考虑工作问题·····	169
好的睡眠带来好的身体·····	173
信念不仅影响大脑，还影响全身·····	176

思维篇

正面思维就好比是一个给人鼓舞士气、提振精神的发动机。只要养成正面思维的习惯，就能够站在积极的角度来分析自己的处境，就可以从悲观主义中解脱。只要改变看待问题的角度，我们都可以成为乐观主义者。

10 潜意识力量令人震惊

积极的暗示让人成功·····	181
消极的暗示使人堕落·····	184
善用暗示来拯救失败的自己·····	187
潜意识也能发挥吸引力作用·····	190
正确利用我们的潜意识·····	192
唤醒你的潜意识·····	196

11 健康的信念带来健康的思想

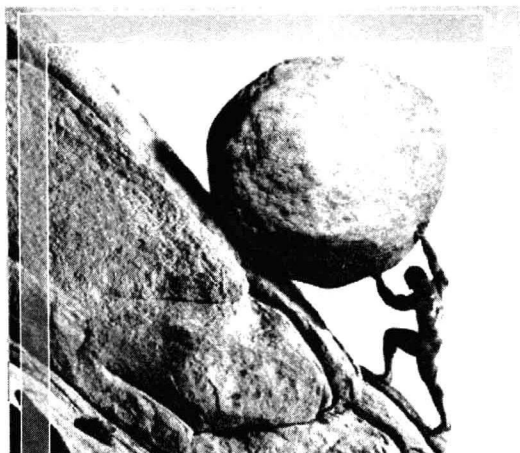
信念与个人的思想息息相关·····	199
负面思想是失败的温床·····	201

正面思想带来正确结果·····	203
健康的思想能预防多种身心疾病·····	206
思想有多远，人就能走多远·····	209
思想磁场的力量·····	212
相信奇迹，奇迹才可能发生·····	214

12 坚定的信念让人更加自信

相信自己一定能够做到·····	217
要敢于进行自我肯定·····	220
带着希望上路·····	223
每个人都是自己的信天翁·····	226
相信自己是独一无二的·····	229
坚信自己的选择是对的·····	232
学会用自我激励法增强信心·····	237
拥有一颗永不服输的心·····	241

主要参考文献



物质篇

对于那些贫穷的人来说，财富就像是可望而不可及的星星。大多数人在穷困潦倒时，他们的心态很消极，认为自己一辈子也过不上有钱人的生活。其实，贫与富的距离只是一个信念的距离。

1

个人信念决定着个人的成就

信念与个人的成就成正比

在 21 世纪，观念的不断革新，促进了人们对思维、品格、身体、成就等方面的感悟，而这些恰恰是人类社会欣欣向荣的关键。于是，我们意识到，世间肯定存在着一种神秘的力量，它冥冥中将我们与赋予我们生命至上的神性紧密相连，而这种力量就是信念所产生的力量。

信念是人生的太阳。一个人的信念既可以是积极的，也可以是消极的。积极的信念会使人乐观向上、朝气蓬勃；消极的信念会使人退缩畏惧、丧失斗志。从成功者的信念系统来看，始终充满了斗志，充满了积极的乐观的精神，因此，始终成为引导和鼓舞他们朝着既定目标前进的指路明灯和助推器，柏克斯顿的故事便是一个很好的例证。

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、

Peace, Power and Plenty

信念的力量

飞扬跋扈以及固执己见。柏克斯顿自幼丧父，幸运的是他的母亲非常有智慧。她小心翼翼地训练着他，强迫他服从，同时，对于一些可以让他自己去做的事情，她总是鼓励他自作主张，自己行动。

柏克斯顿的母亲相信如果加以正确引导，形成一种对有价值的目标的坚强毅力，对于一个人来说是极为可贵的品质，因此，她就开始培养自己的儿子。当有人和她谈及儿子的任性时，她只是淡然地说：“没关系， he 现在是固执任性，但是，最终你会看到这对他有好处。”

小时候，在学校里，柏克斯顿收获极少，他被认为是个又呆又懒的人。他让别人替他做功课，自己却四处捣乱。下午他一般在3点回家。这个智力低下身材魁梧的小伙子，只对划船、射击、骑马和田径运动感兴趣。

其实，柏克斯顿天生聪明，只是他缺少好的教育。正当他的人生道路处于选择正义还是邪恶的关键时刻，他很荣幸地进入了格尼家庭的生活，这个家庭不仅有良好的社会品行，而且以知书达礼、乐善好施而闻名遐迩。

与格尼家庭的交往，正如柏克斯顿后来常说的，使他的生活五彩缤纷。他们鼓励他注重自我修养，当柏克斯顿进入都柏林大学并在那里赢得了崇高荣誉的时候，他满腔激情地说：“是他们鼓励我去为他们带回荣誉。”他和这个家庭的一个女孩结了婚，然后在他舅父汉巴利这个伦敦酿酒商的作坊里当了一名职员，开始了他的生活。他的意志力使他小时候成为一个难于管束的顽童，现在，却使他无论从事什么工作都不知疲倦。他做什么工作都全神贯注。因为他身高6英尺4英寸，身材魁梧，大家都叫他“大象柏克斯顿”。

Peace, Power and Plenty

物质篇

1 个人信念决定着个人的成就

柏克斯顿精力旺盛，经验丰富。他得意地说：“我可以先酿几个小时的酒，接着去做数学题，再去练习射击，而且每一件事都能聚精会神地去做。”无论做什么他都有坚定的决心和无穷的力量。在成为合伙人之后，他当了这家公司经理。他充满活力，事无巨细他都亲自过问，生意兴隆是前所未有的。

工作之余，柏克斯顿每天晚上都要勤奋自学、研究和消化布莱克斯顿、孟德斯鸠等人关于英国法律的评论。他的读书原则是：“看一本书决不半途而废；对一本书不能融汇贯通熟练运用，就不能说已经读完；研究任何问题都要全身心地投入。”

柏克斯顿后来取得的成功与他的个人努力是分不开的。他进入英国议会的时候，年仅 32 岁。他认为在议会里，每个议员的诚实、热心和消息灵通是使他成为世界上一流绅士的可靠保证。他的主要工作就是要使英国的殖民地上的奴隶彻底解放。他常常把自己早年对这一问题的兴趣归因于普丽西拉·格尼的影响。普丽西拉·格尼是埃尔哈姆家族的一名成员，一位美丽智慧、心地善良、兼有各种美德的妇女。

1821 年，在她临终之前，她反复交代要告诉柏克斯顿：“把奴隶问题作为他最大的人生目标。”她的最后一个动作是试图再一次庄严地控诉奴隶制的罪恶，可是，在这最后还未完成的努力中，她去世了。

普丽西拉的忠告永远铭刻在柏克斯顿的心中，并把自己的一个女儿也取名为普丽西拉，把女儿结婚的日子定在 1834 年 8 月 1 日，也就是黑人解放的那一天，这一天，女儿普丽西拉也从孝顺父母中解脱出来，

Peace, Power and Plenty

信念的力量

离开了父亲的家到了丈夫的公司。也就在当天，柏克斯顿坐下来给朋友写了封信，他写道：“新娘刚刚出嫁，事情都已经圆满地结束，而且在英国的殖民地上再没有一个奴隶。”

柏克斯顿不是天才，不是一个富有才智的领导者，也不是一位发明家，他只不过是一位热心、直率、坚毅而又精力充沛的普通人。事实上，他的全部性格特征大致可以用他自己的一段话来概括，他说：

“我越来越体会到，人与人之间、弱者与强者之间、大人物与小人物之间最大的差别就在于意志的力量，即所向无敌的决心，一个目标一旦确立，那么，不在奋斗中死亡，就在奋斗中胜利。具备了这种品质，你就能做成任何想做的事情。否则，不管你才华横溢，有怎样的背景，拥有多少的机遇，你都不能使自己从一个两脚动物成为真正的人。”

柏克斯顿的故事告诉人们，一个人的意志力即信念与个人的成就成正比，一个人有多大的信念，就会取得多大的成就。信念是蕴藏在心中的一团永不熄灭的火焰，它让我们勇敢、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。

取得成就对一个人非常重要，但是强烈而坚定的信念更重要，因为没有后者，前者几乎不可能做到。

必胜的信念是获取成功的关键

每个人都渴望成功，渴望取得骄人的成就，然而，要想获得成功，除了相信自己的杰出能力，没有什么可以激励一个人去成就伟大的事

