

只有积极行动，
信念才能加强和磨炼你的才干！

信念：供给 身体的力量 的源泉

张珍珍◎编著

信念是力量，
信念是成功的梯子，
信念是永不满足的追求，
信念是强者之心。

信念是储备品，
行路人在破晓时带着它启程，
但愿他在日暮以前足够使用。

只有积极行动，
信念才能加强和磨炼你的才干！

信念：供给 身体力量的 源泉

张珍珠◎编著

信念是力量，
信念是成功的梯子，
信念是永不满足的追求，
信念是强者之心。

信念是储备品，
行路人在破晓时带着它启程，
但愿他在日暮以前足够使用。

图书在版 编目(CIP)数据

信念：供给身体力量的源泉 / 张珍珍编著. — 北京：中国言实出版社，2017.6
ISBN 978-7-5171-2454-2

I. ①信… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第170014号

责任编辑：宫媛媛

封面设计：浩天

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编：100088

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.5

字 数 200千字

定 价 38.00元

ISBN 978-7-5171-2454-2



前言

在人的一生中，究竟什么是决定人生成功的重要因素呢？是气质，还是性格？是财富，还是人际关系？是勇敢，还是聪明？这些都不是。最重要的是，自己必须相信自己，自己必须看得起自己，必须树立起强大的自信。只有如此，才能走向成功。

有这样一个小故事：有一个青年人总是觉得不如别人生活得幸福，自己时运不济，终日愁眉不展。

有一天，走过一个鹤发童颜的老人，问：“年轻人，你为什么不高兴？”

“我不明白自己为什么老是这么穷，总是不能成功。”

“是这样吗？”老人由衷地说。年轻人点了点头。

老人又说道：“如果拿走你的一根手指头，给你一根金条，你干不干？”

“不干！”年轻人果断地回答。

“假如拿走你的一只手，给你一块金砖，你干不干？”

“不干！”

“假如让你马上变成80岁的老翁，给你一颗钻石，你干不干？”

“不干！”

“假如让你马上死掉，给你一座金山，你干不干？”

“不干！”

这时老人笑着说道：“这就对了，你个人的价值已经超过了一座金山，你还有什么不高兴的？你应该高兴起来，去想想如何让这座金山发光、发亮，只有如此，你想要的、想做的才能实现。”

是啊，每个人都具有自己应有的价值、潜能，当这价值与潜能被开发出来时，我们才能体会到每个人的富有。所以，不要去埋怨上天的不公平，不要去抱怨上司的偏心。其实，一切不公平与偏心的根源都在自己身上。自信地去找到这些根源并解决它，一切好事就随之而来了。

当然了，我们每个人都是独一无二的。因此，你有理由保持自己的本色。所以，不该再浪费任何一秒钟，去忧虑你与其他人不同的地方，或去模仿他们。你应该好好利用自身的潜力，因为只有你自己才能掌握自己的命运。



目 录

| 第一章 |

信念是一种无坚不摧的力量

信念的来源 / 3

信念创造奇迹 / 12

信念为励志之本 / 22

信念造就你的人生 / 28

信念能将美梦付诸行动 / 38

永恒的信念 / 43

|第二章|

改变自己的旧有信念

消极信念使人产生无力感 / 49

如何改变旧有信念 / 57

不要满足自我 / 74

相信你内心的“天赐神力” / 84

| 第三章 |

好的信念使你卓越

敢于树立信念 / 95

为自己的信念努力进取 / 101

找到通往成功的梯子 / 109

信念使我们不断超越自我 / 116

|第四章|

信念不坚定，难有大作为

坚定的信念要付诸行动 / 125

信念不坚，难有作为 / 131

人生最可怕的敌人就是没有坚强的信念 / 138

信念有多大，世界就有多大 / 144

|第五章|

树立自信

如何才能自信 / 153

自信永远没有终点 / 158

做一个有竞争力的人 / 161

信念的能量 / 165

信念可以摧毁一切困难 / 168

相信自己的能力 / 171

[第六章]

敢于冒险的信念

勇于冒险 / 179

要战胜自己 / 182

超越自我 / 186

放手一搏 / 191

敢于挑战 / 195

有魄力，才有机会 / 200

学会自立自强 / 204

|第七章|

一颗强者的心

凭什么你不能成为强者 / 211

永远对自己深信不疑 / 216

别让自卑害了你 / 220

为自己而活 / 225

第一章

信念是一种无坚不摧
的力量



信念的来源

信念若能改变其中使你设限的部分，那么在很短的时间内便能使你的人生整个改观。请记住，信念一旦被接受，就犹如对我们的神经系统下了一道紧箍咒。它可以激发潜能，也可以毁灭潜能；它可能扩展你的现在和未来，也可能毁掉你的现在和未来。

如果你希望主宰自己的人生，那么就必须好好掌握自己的信念。第一步就是你得知道信念是什么？信念到底是什么？在日常生活里我们常常脱口说出一长串的话，其中到底有没有什么意义并不是十分清楚。“信念”这个词大家都常用，可是不一定人人都知道它的真正涵义。

安东尼·罗宾曾对信念有过如下定义：“信念乃是对于某件事有把握的一种感觉。比如说，当你相信自己很聪明，这时说起话来便十分有力量：‘我认为我很聪明。’当你对自己的

聪明很有把握时，就能充分发挥潜力，作出好的成绩来。对于任何事，每个人都有自己的主见，不然也能从别人那里问得答案；然而自己若是个优柔寡断的人，没有坚定信念或对自己实在是没有把握，那么就很难充分发挥所拥有的各样能力。”要想了解信念并不难，不妨从信念的最初形式——念头——来谈起。每个人日常中都有许许多多的念头，不过可不都是深信不疑的。就以你自己为例来作个解说，或许你认为长得挺吸引人的，当你说：“我很吸引人。”这可能只是个突发的念头而已，若要成为一个信念还得看你相信这句话的程度而定。如果你说：“我并不怎么吸引人。”这话意思就犹如：“我没多大信心自认为长得吸引人。”然而，你要怎样才能把念头转化为信念呢？在此可以打个比方，假设你把念头想象成是一个没有桌腿的桌面，当一个桌子没有了桌腿就不足称之为桌子。同样地，信念若没有支撑就不足以称之为信念，而只能算是个念头而已。

如果你自认为长得吸引人，请问你何以敢如此有自信？难道你有什么样的依据支持你这么说的吗？若有，这就构成你信念的支撑，使你有把握敢这么说。

你到底是有什么样的依据呢？是有人告诉你很吸引人吗？或者是你从镜子中所见并跟周围那些也具有吸引力的人比较过？还是走在街上不时有人向你投以羡慕的一瞥？不管有多少这类似的依据，除非你把它们归之于“你有吸引力”这个念头的名下，那才足以构成这个信念的支撑桌腿。

一旦你明白了人所说的这个比方，不妨审视一下自己的信

念是如何形成的，同时也想想如何可以改变所不喜欢的信念。从上面所说的可以知道，只要有了足够的支撑——足够的依据或参考——差不多没有什么是不能建立成信念的。在此，你相信人性本恶，当与人打交道时常常担心会吃别人的亏，还是你相信人性本善，只要对人好别人也会同样地对你好？从多年的经验中或从别人处得知，相信你的心里已经有数。

问题是这两个信念到底哪个才是对的呢？答案是你别管哪个是对，哪个是错，重要的是哪个能帮助你过得更快活。也许周围的人可以提供你答案，让你对自己的看法更有自信，不过这些是否能使你日常的生活过得更积极呢？不错，个人的经验是最有用的，然而你这些经验又是从何而来的呢？是看书、听录音带、看电影、听别人说的，还是纯粹发源于自己的想象？这些得来的依据必然会激起我们的情绪反应，其程度的强烈自然会影响到支撑我们信念的强度。个人的痛苦或快乐经验会造成情绪上很大的反应，其越强就越能对信念提供坚固的支撑；另外个人类似经验的多寡也深深影响着信念的强弱，不用说支持一个信念的依据越多，所形成的信念就越坚固。

这些构成你信念的依据得精确到什么样的程度，才能为你所用呢？其实这没什么关系，不管它是真实的还是虚假的、是坚定的还是摇晃的，因为经过个人的认知，就算是再坚固的个人，经验也必然会被扭曲的。

由于人类具有这种无中生有的扭曲本领，因而要想寻找构成信念的依据可说是没有穷尽。我们不要管这些依据的出处、不