

全球销量超过2亿册
哈佛大学图书馆百年最受欢迎图书前十名

信念力

Peace, Power & Plenty

有了信念力，我们才能从绝望之岭劈出希望之路！

——马丁·路德·金

切·格瓦拉、奥巴马成功的力量根源

比尔·盖茨、巴菲特念念不忘的书

500强企业、学校团购NO.1

上市一个月仅凭口碑传播**销量破10万**

所有的奋斗者和成功者，每晚枕着信念入睡

信念力

Peace, Power & Plenty

「美」奥里森·斯维特·马登 著
(Orison Sweet Marden)
马林梅 秦邕 译



图书在版编目(CIP)数据

信念力/(美)马登(Marden, O.S.)著,
马林梅, 秦邕译. —重庆: 重庆出版社, 2011.2
书名原文: Peace, Power and Plenty
ISBN 978-7-229-03366-8
I. ①信… II. ①马…②马…③秦… III. ①信念—研究 IV. ①B848.4
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第235379号

信念力

XIN NIAN LI

[美]马登(Marden, O.S.) 著

马林梅 秦 邕 译

出 版 人: 罗小卫

策 划: 华章同人

执行策划: 王 水

责任编辑: 王 水 孟繁强

特约编辑: 徐 虹

封面设计: 木鱼工作室



重庆出版集团
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京温林源印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-65584936

E-mail: haiwaiibu007@163.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 14.75 字数: 160千

2011年2月第1版 2011年4月第5次印刷

定价: 26.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

To China's Young People,
Please work for peace. We do not
have enough of that.



致中国的年轻人，请努力工作，为

每个人每一天的生活静美、爱与希望！

国际教育协会总裁：阿兰·古德曼

(译若手书，2011.3.14)

contents 目录

前言 让信念力来改变你的贫困、疾病或不幸

Part1 信念力驱动着我们的肉身

- 亨利·欧文之死/6
- 意志力是生命最好的补药/8
- 让藏在内心深处的潜能拯救自己/11

Part2 贫困是信念力走偏造成的

- 坚信自己是穷人，注定一辈子受穷/16
- 整天想着“贫困”，会真的把“贫困”招来/18
- 起点在哪里不重要，朝哪个方向走才重要/20
- 钱是挣出来的，不是省出来的/22
- 要想当富人，先像富人那样思考/24

Part3 信念力带来真正富足的人生

- 决心为富足而战，是获得富足的前提/30
- 财富本无穷尽，只观望不奋斗，注定受穷/31
- 你想要的东西不是太多，而是太少/34
- 坚信自己是为富足、庄严和神圣而生/37

Part4 信念力塑造好品格与好身体

- 别用愚蠢或恶毒的方式对待自己/42
- 把所有工作留在办公室里/44
- 睡眠有令人惊讶的神奇力量/46
- 睡觉可以治好你的“贫困病”/48

Part5 信念力带来健康思想和正确思维

- 你的情绪最容易引起哪种病？/52
- 健康的思想能预防多种身心疾病/54
- 病痛是担忧、焦虑、嫉妒和懊悔的产物/56
- 健康在很大程度上是一个道德问题/57
- 任何呻吟和抱怨都是可耻的/59

Part6 信念力催生全新的精神世界

- 坏情绪，给你招惹过多少麻烦？/64
- 你为坏情绪付出的代价还不够吗？/66
- 改变坏情绪，不能“战”，只能“爱”/68
- 信念力不仅影响大脑，还影响全身/70
- 用信念与意志力再造自我/72

Part7 信念力通过想象决定身心健康

- 用面粉或钮扣救活垂危的病人/76
- 一个印度年轻官员亲历的荒唐事/78

- 他死于自己“想”出来的病/80
- 暗示的力量令人震惊/82
- 一对老夫妇怎样让孩子生出病/83
- 病不是治好的，而是被医生“暗示”好的/85
- 宗教故事对信念力的记载/88

Part8 信念力不足让人未老先衰

- 70岁的大法官在生日那天自杀/94
- 信念力不但影响你的财运，还影响寿命/95
- 相信自己年轻，是“抗衰老”战役的首场胜利/97
- 学会忘记那些不愉快的事/99
- 看看吧，你就是这样变老的/100
- 你在时光中变得越来越孤独了吗？/103
- 自私让你变老，公义让你年轻/106
- 让年轻的心态成为一种生活习惯/108
- 爱让人保持生命活力、创造力的最大能量/110

Part9 你的信念力决定着你的成就

- 不要介意别人对你的期望、计划和目标嗤之以鼻/116
- 应该相信自己将是下一个“幸运儿”/117
- 不要选择成为任人踩踏的土块/119
- 自我定位决定成就大小/121
- 要把成功的渴望化为实际的行动/123

- 想要成功就不要惧怕被别人嘲笑/125
- 最大程度地相信自己/127

Part10 把你的意志和信念大声讲出来

- “我已经向上帝保证，我会做到的！”/132
- “我精力充沛如同朝阳冉冉，我信心十足如同宗教信徒！”/133
- 必须敢于大声喊出信念/135
- 和自己说话——克服弱点、找回自信/137
- 你必须反抗恶习的控制！/139
- 人生在世就应该挺着胸膛做人/142

Part11 信念力造成的两种心理暗示

- “天然兴趣”使他锒铛入狱/148
- 心理暗示在潜移默化中决定命运/150
- 学会用暗示来拯救失败的自己/152
- 钞票虽然染尘却改变不了它的价值/154

Part12 极力摆脱焦虑的困扰

- “焦虑”是你的孪生兄弟/158
- 很多人貌似强大，在焦虑面前却不堪一击/159
- 请你检验自己是否处于过度焦虑/160
- 焦虑能让人未老先衰/163

- 告诉你清除焦虑的简单方法/165

Part13 学会用信念力战胜恐惧

- 恐惧让你与美好人生失之交臂/168
- 你最担忧的那些事其实从未发生/169
- 敏感、焦虑和身体虚弱的人最容易恐惧/172
- 几个启发性的事例/174
- 你必须立刻用信念驱赶恐惧！/177
- 恐惧本质上源自迷信和死后的惩罚/180
- 不要相信江湖骗子的所谓预测/182
- 真正健康的心灵不知恐惧为何物/184

Part14 用信念力提高自制力

- 不幸往往喜欢纠缠那些不会自控的人/188
- 坏脾气到底给你带来什么/189
- 坏脾气招来的麻烦还少吗？/190
- 一时的冲动会把永久的朋友变成敌人/192
- 狂妄、自私和虚荣导致易怒的脾气/195

Part15 快乐是上帝恩赐的灵丹妙药

- 笑声如气垫般缓冲人生旅途的颠簸/200
- 多微笑可以使身体更健康/202
- 当今社会中的快乐重于一切财富/204

- 应该培养获取快乐的能力/206
- 快乐影响着我们的的人生观和价值观/208

Part16 我只记录阳光的时刻

- 应该不断地清理精神垃圾/212
- 为自己的大脑装进阳光/214
- 遗忘那些不友好的人和事/217

Part17 有因必有果是万物之规律

- 你的收获取决于你播下的种子/222
- 恨由恨生，爱由爱生/223
- 报复心态会让你付出惨痛代价/225

【前言】

让信念力来改变你的贫困、疾病或不幸

我们可以清晰地看到，当前的时代与古往今来的历史如此不同，因为人们从来没有预见到人的思维力量能在社会文明进程中发挥这么大的作用。

在文明世界中，尽管那些以抽象思辨符号为特征的学院派正统理论随处可见，但人们对于神圣的真理、乐观仁爱的福音，以及有关幸福与智慧的哲学，其实仍然了解得不够深入。而这些关乎真理、幸福与智慧的命题，才恰恰是改善和提升我们生存环境的关键所在。

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，而这些恰恰又是人类社会欣欣向荣的核心关键。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，但是，我们尚不清楚这种神秘力量源自何方。

我们发现，这一可能源自我们生命本身的神秘能量，可以带来使我们所有人都获得新生的福音，进而使我们的生命世界变得更加和谐和美妙。通俗地说，人们的生活可以远离平庸和失范，人们的生命可以更有意义，更富风采。本书就是要告诉你，如何掌握这些法则，如何在日常生活中有效地运用这些法则。

有一种逐渐为许多人所认可的观念：“上帝不需要人类去弥补他的过失。”上帝不需要，人类同样不需要，我们只是在自己力所能及的范围内，做自己所能做的努力。我们试图寻找出那些真正的可以指导生命的“神圣原则”。“神圣原则”对人生来说就是真理，它创造了我们，更新着我们，也完善着我们，它还能治愈我们在人生旅途中遭遇的种种创伤。人类日渐发现，生命中确实存在这样一种法则，它主导着我们的健康。我们只要顺应这一法则，它就会为我们所用，治愈我们精神的累累伤痕，安抚我们内心的悲伤孤寂。

你通过本书能懂得什么呢？我可以这样告诉你：从本质上讲，我们每个人的生命个体，都是一种精神的实体，肉体的状态取决于精神的状态。一个人，是灾病缠身还是活泼健康，是欣喜快乐还是伤悲忧虑，是青春萌动还是未老先衰，是博爱宽仁还是冷漠自私，这些都取决于这个人控制自己精神的深度和力度。

让信念力照亮你的人生：

◆一个人，如何通过完善心灵，来改善身体状况；如何通过改善心灵，来提升一生的品格。

◆一个人不能甘心做外部环境的受害者，相反，人应该成为自己命运的主宰者；要相信，没有谁能决定你一生的生活处境和人生目标，那种“命运”的假设与安排，是不存在的。每个人都可以创造一个适合他发展的环境。

◆当一个人面临贫困、疾病和不幸，最好的态度是什么？是回到生命之源那里去，去寻找富足、健康以及和谐安宁的真谛。这种心灵的力量，与赋予我们生命的造物主紧密相连，它才是人世间所有安宁、力量和富足的秘密所在。

◆一个人，怎么才能充分认识到自身与充满着无限生机的普遍世界之间，有着怎样的密切联系，他该怎样才能不再为匮乏和贫困问题所困扰。

◆一个人，如何能够坚守自己精神世界的大门，有效地防止外敌的入侵。如果具备这样的力量和智慧，能进入他灵魂世界的，就只有与他和谐统一的、可以给他带来快乐和富足的东西，而那些有可能给他带来失序、痛苦和失败的东西，统统会被他挡在门外。

◆“你的理念决定着你的最终成就”，“思维是命运的别

名”。要记住：你完全可以通过思维的力量来远离失序、疾病、黑暗、仇恨、贫困和失败；你还可以借助思维的力量，获得和睦、健康、光明、仁爱、富足和成功。

要想提升自己的财富、力量，首先要提升自己的思想。当你学会控制自己的心灵、保持精神开放状态时，你就知晓了人类福祉的秘密。这预示着人类一个崭新时代的到来，而更为重要的是，这也预示着你的生命历程将迎来一种全新的状态。

Part 1

信念力驱动着我们的肉身

当观念改变时，命运便随之改变。当我们的精神与我们的欲求达成一致时，我们就可以成为自己想成为的人，可以去做自己愿意去做的事。

决定我们最终命运的机缘，潜藏于我们自身之中，我们是自己命运的真正决定者。

●亨利·欧文之死

亨利·欧文是位著名的演员，尤其是他主演的戏剧《马铃薯之声》深受观众欢迎。但在他的生命晚期，医生严厉警告他不能再参加戏剧演出，因为他的心脏已经受不了刺激。亨利·欧文是爱伦·特里多年的人生导师，特里在自传中，还曾提到这位影响他一生的演员：

“只要马铃薯一响，他（欧文）的心脏就立即开始剧跳，那速度快得几乎可以让他随时丧命。甚至，有时候铃声还没有响，他的脸色就已变得惨白——这是他的想象力在身体上发挥的作用吧。他在戏中扮演的是马提亚，剧中安排了这个强健男人的死亡情节。这个情节，不同于欧文在其他剧作中的‘死亡’，在这个剧中，他真的像死掉了——他凭借想象，试图演绎出这场发生在恐怖紧张气氛中的死亡情景——他眼睛向上翻着、脸色灰白、四肢冰冷。”

当然，亨利并没有理会那位名叫伍尔弗·汉普顿的医生，也没有听从他的忠告。在布拉福德演出《马铃薯之声》时，他的心脏终于未能承受住巨大的精神负荷，亨利在演出最后一幕“马提亚之死”的那一天，自己也像剧中人一样离开了人世。去世当晚，医生认定他死于整场演出过程。巨大的工作热情和观众们的热烈支持，使亨利·欧文得到了超出承受力的鼓励和刺激，最终导致了他的去世。

演员们有种普通的心理体验，那就是自身对演出的热情以及观众的

积极反应，这双重刺激可以促使他们忘却身体的病痛。演员爱德华·萨森曾说，他只要一站上舞台，就能感觉到大脑细胞立即增强活跃度。与大脑的兴奋感觉同步产生的，还有身体的亢奋。萨森这样描述自己的体验：“甚至……连我所呼吸的空气，都是那么让人激动万分，所有的疲惫都远远地被抛到舞台之外。每当演出时，我就把所有的病痛忘得一干二净；如果不是有演出，我恐怕早就住进医院接受治疗了。”世界上那些著名的演讲家、杰出的牧师和优秀的歌手，大都有过类似的体验。

无论当事人是否喜欢，每个人都曾有过这样的时刻，激发出自身最大潜能，以面对那些“必须”面对的病痛，并且还要战胜和克服它们。很奇怪，每当付出许多艰辛仍然感觉成功无望时，每当危机突如其来、灾难瞬间降临时，每当不得不硬着头皮去做某件事时，我们的体内便会生出一种神秘的力量，这种力量把我们的心灵困境中拯救出来，并最终使我们做成原先看似不可能做成的事。

很少会有歌手或演员，自愿放弃演出机会，哪怕只放弃一个晚上。不过，当他们完成演出，等到下班或者休假时，往往很容易生病或者感到身体某处不舒服。生不起病，这是他们许多人的共识。有位演员说过：“我们之所以不生病，是因为生病是件奢侈的事，我们负担不起。对我们来说，我们‘必须’不生病。虽然我一进家门或者一个人无聊待着的时候，也会轻易地感觉到身体某处不适——就像别人一样，但我从来没有把它当回事，因为我不能生病。有人说过，意志力是生命最好的补药。这说法绝不是信口开河。演戏的人们，都信服这种说法。”