

<<信念力 (中英双语版) >>

图书基本信息

书名：<<信念力 (中英双语版) >>

13位ISBN编号：9787212060947

10位ISBN编号：7212060941

出版时间：2013-3

出版时间：安徽人民出版社

作者：奥里森·斯维特·马登

译者：马林梅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<信念力（中英双语版）>>

### 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。

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。

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。

## <<信念力 (中英双语版) >>

### 内容概要

《信念力(中英双语版)》从人生的物质贫困、精神懦弱、身体孱弱、思维羞怯等各个方面入手，逐一分析，说明“信念力”在人们不得不面对的诸多困难前，可以起到奇迹般的作用，这个作用既有正面的，也有负面的。

《信念力(中英双语版)》就是通过大量的案例、耐心细致的论证，让读者明白，正确坚定的信念力，可以逆转人生，使人生奇迹般的摆脱物质和精神的双重贫困，实现内宁安心(peace)，力量强大(power)，物质充足(plenty)，身心健康(healthy and wealthy)。

<<信念力 (中英双语版) >>

作者简介

## &lt;&lt;信念力 (中英双语版)&gt;&gt;

## 书籍目录

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 意志力是生命最好的补药 让藏在内心深处的潜能拯救自己 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 整天想着“贫困”，会真的把“贫困”招来 起点在哪里不重要，朝哪个方向走才重要 钱是挣出来的，不是省出来的 要想当富人，先像富人那样思考 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 财富本无穷尽，只观望不奋斗，注定受穷 你想要的东西不是太多，而是太少 坚信自己是为富足、庄严和神圣而生 信念力 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 把所有工作留在办公室里 睡眠有令人惊讶的神奇力量 睡觉可以治好你的“贫困病” 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？

健康的思想能预防多种身心疾病 病痛是担忧、焦虑、嫉妒和懊悔的产物 健康在很大程度上是一个道德问题 任何呻吟和抱怨都是可耻的 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？ 你为坏情绪付出的代价还不够吗？

改变坏情绪，不能“战”，只能“爱” 信念力不仅影响大脑，还影响全身 用信念与意志力再造自我 Part7信念力通过想象决定身心健康 用面粉或纽扣救活垂危的病人 一个印度年轻官员亲历的荒唐事 他死于自己“想”出来的病 暗示的力量令人震惊 一对老夫妇怎样让孩子生出病 病不是治好的，而是被医生“暗示”好的 宗教故事对信念力的记载 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 72信念力不但影响你的财运，还影响寿命 73相信自己年轻，是“抗衰老”战役的首场胜利 74学会忘记那些不愉快的事 75看看吧，你就是这样变老的 77你在时光中变得越来越孤独了吗？

78自私让你变老，公义让你年轻 让年轻的心态成为一种生活习惯 爱是让人保持生命活力、创造力的最大能量 Part9你的信念力决定着你的成就 87不要介意别人对你的期望、计划和目标 嗤之以鼻 应该相信自己将是下一个“幸运儿” 不要选择成为任人踩踏的土块 自我定位决定成就大小 要把成功的渴望化为实际的行动 想要成功就不要惧怕被别人嘲笑 最大程度地相信自己 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！”

” “我精力充沛如同朝阳冉冉，我信心十足如同宗教信徒！”

” 信念力 必须敢于大声喊出信念 和自己说话——克服弱点、找回自信 你必须反抗恶习的控制！

人生在世就应该挺着胸膛做人 Part11信念力造成的两种心理暗示 “天然兴趣”使他锒铛入狱 心理暗示在潜移默化中决定命运 学会用暗示来拯救失败的自己 钞票虽然染尘却改变不了它的价值 Part12极力摆脱焦虑的困扰 “焦虑”是你的孪生兄弟 很多人貌似强大，在焦虑面前却不堪一击 请你检验自己是否处于过度焦虑 焦虑能让人未老先衰 告诉你清除焦虑的简单方法 Part13学会用信念力战胜恐惧 恐惧让你与美好人生失之交臂 你最担忧的那些事其实从未发生 敏感、焦虑和身体虚弱的人最容易恐惧 几个启发性的事例 你必须立刻用信念驱赶恐惧！

恐惧本质上源自迷信和死后的惩罚 不要相信江湖骗子的所谓预测 真正健康的心灵不知恐惧为何物 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 坏脾气到底给你带来什么？

坏脾气招来的麻烦还少吗 一时的冲动会把永久的朋友变成敌人 狂妄、自私和虚荣导致易怒的脾气 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 多微笑可以使身体更健康 当今社会中的快乐重于一切实财富 应该培养获取快乐的能力 快乐影响着我们的人生观和价值观 Part16我只记录阳光的时刻 应该不断地清理精神垃圾 为自己的大脑装进阳光 遗忘那些不友好的人和事 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 恨由恨生，爱由爱生 报复心态会让你付出惨痛代价

## &lt;&lt;信念力（中英双语版）&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：信念力 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，这种力量把我们从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。

”意志力是生命最好的补药 我认识一个演员，他长年累月地受到风湿症的折磨。

就算是从旅馆走到剧院，仅仅两条街的路，他也得借助手杖，而且走得相当费劲。

可是，一旦听到该他上台的信号，他马上就把自己身体的病痛忘光，立即满怀激情而且步履轻盈地登上舞台。

内心强大的表演动力，使他能在整个演出中完全忽视肢体病痛。

比起思维力量和演出的激情，肉体的疼痛暂时相形见绌了。

演出一结束，他又会回到原先的病痛状态。

<<信念力（中英双语版）>>

南北战争期间，格兰特将军在托克斯时也受困于严重的风湿病，可当他得知对手升起休战旗准备投降，一时之间他兴奋得忘乎所以，也有那么一会儿的工夫完全忘记了疼痛。

在旧金山大地震期间，一位因患麻痹症而跛行了十五年的人，由于地震消息传来而倏然痊愈。

还有不少人有过类似际遇——被一些突如其来的消息刺激后，常年病体莫名痊愈。

许多长期不能行动，甚至生活不能自理的人，在危难突然到来、形势瞬间严峻时，竟能够做出超常行为，像特洛伊木马那样把亲人和家庭生活用品转移到安全的地方。

除非事到临头亲身一试，否则我们永远不知道自己究竟有多强的身心承受力。

有些感情脆弱的母亲认为，如果她的孩子死了，她自己肯定活不下去了；可当她的丈夫和全家人都去世时，她安葬了全家人，发现家里一分钱也没有了，她居然会有勇气面对这一切，承受这一切，像从前一样生活下去。

是的，在必要关头，我们每个人的内心深处，都会有股力量被激发出来。

## &lt;&lt;信念力（中英双语版）&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

你需要的不是一本励志书，而是一个开启信念力的按钮。所有的励志书都在鼓励你努力、勤奋、乐观，你看书的时候也热血沸腾，可是放下书本没过几分钟，你又恢复了以往的懒散，继续陷入郁闷之中。

这样的书仅仅是一个工具，当你想起来去用它的时候，它就非常有帮助，但是你常常想不到它。

它和众多书籍一起被你随手丢进角落里，不见天日，你的激情就像是书签一样被关在书里。

催动一时的激情是很容易的，能将激情长久保存在体内，源源不断地为自己提供动力，才是一个难题。

保持激情，你需要的是信念力。

给自己注入强劲的信念力，让它成为你自身的一部分，你也能成就最好的励志故事。

所以，你需要的不是一本励志书，而是一个开启信念力的按钮。

——中国社会科学院社会学博士、安徽师范大学教师 高修娟 人生最可怕的敌人就是没有坚强的信念。记得罗曼·罗兰曾经说过，人生最可怕的敌人就是没有坚强的信念。

这本《信念力》让我们更加明白，在这个世界上，信念力是无法替代的。

天赋无法替代它，有天赋却失败的人比比皆是，教育无法替代它，受教育却失败的人到处都有；才能无法替代它，有才能却失败的人随时可见；只有信念力是无所不能，所向披靡的。

——复旦大学哲学学院博士后、上海社科院哲学所助理研究员 陈常燊 你三年后的人生，会和现在、和身边人产生质的不同。在今天这个浮躁的时代，提“信念”是不够主流的。

在人人都在想着赚钱、升官、投机取巧、快速致富的时代，有谁愿意安静下来，关注内心而后乐观、充实、积极地生活？

有谁愿意相信内在的灵魂力量，并愿意用这种力量去改变自己的现有人生？

但是，我想说，一旦你愿意在喧嚣世界选择安宁，你愿意在浮躁时代选择沉静，你三年后的人生，会和现在、和身边人产生质的不同。

——中国人民大学哲学博士、北京林业大学硕士生导师、成功学专家 路军 是否有信念力。

你的生活不一样，启发很大，竟有爱不释手的感觉。

它可以帮助人改变态度，改变习惯，改变思维的角度和方式，信念力是什么？

它有益于心灵、身体和各个方面。

是否有信念力，你的生活不一样。

——华南理工大学博士、深圳大学副教授 王洪志 开拓成功而丰富的人生 《信念力》要告诉我们的是，没有谁能决定你的人生处境，相信命运的安排是为自己的懒惰找的借口，每个人都是自己命运的主人，每个人都能成为自己命运的主宰，每个人都能创造出一个适合它生长和发展的环境。

要做到这一切，只需要成功运用自己的信念，发挥信念力的力量，你将会发现一个崭新的自己，开拓一个你意想不到的成功而丰富的人生。

——北京交通大学会计学博士、辽宁工业大学副教授 吴春雷 让阳光的心态改进我们的生活状态、心理状态。马登博士的《信念力》倡导勤奋、敬业、谨慎、宽容、诚信、勇敢，这是任何一个时代都呼吁但一直缺少的品质。

这本书呼吁正面、积极、向上的乐观心态，用让阳光的心态改进我们的生活状态、心理状态，对保持健康的社会心理是有帮助的。

青少年、大中学生，可以认真读一读这本书。

——武汉大学传播学博士、南京师范大学教师 章浩 关乎人类灵魂，开启潜在能量。马登是成功的创始人，他的许多思想观点，启发了后世几代人。

他创办的《成功》杂志，更是欧美各行业、各阶层人士的动力加油站。

拿破仑·希尔、卡耐基等成功学大师都曾受益于他。

关乎人类灵魂、开启潜在能量的观念，是人类存续的希望。

——中国科学院化学学博士、中科院生物冶金学副研究员 周娥 正确的东西不会过时。翻开这本书，你不由钦佩这本书的作者，他的观点绝对以前没有接触或者很少听说过。

<<信念力（中英双语版）>>

看了一些资料才知，赫赫有名的卡耐基，竟然师承马登。

难怪这本书得以百年畅销，正确的东西不会过时！

——南京药科大学药学博士 郑颖 励志书的典范 励志书应该教人正确的、阳光的、快乐的道理。  
这本书是这方面的典范。

——中国社会科学院社会学博士 李凌静、刘祥英

<<信念力 (中英双语版) >>

编辑推荐

<<信念力（中英双语版）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>