第一图书网, tushu007.com

<<信念决定一切>>

图书基本信息

书名：<<信念决定一切>>

13位ISBN编号：9787801756664

10位ISBN编号：7801756665

出版时间：2007-7

出版时间：长安出版社

作者：刘中丽

页数：260

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

前言

我们常常听到人们说：“ 你知道自己在做什么吗？
”或是，“ 你知道你要什么吗？
”其实这是非常难以回答的问题。
表面上我们能够支配主宰自己的生活与意识，但是现实中却发现，生活常常事与愿违。
著名成功学家安东尼说过：“ 信念就像指南针和地图，指引出我们要去的目标。
一个没有信念的人，就好像缺少马达和航舵的小汽艇，无法前进一步。
”因此，人生必须要有信念来引导。
信念会帮助你认准目标，鼓舞你去追求、创造理想的人生。
信念是一种坚无不摧的力量，是人生成功的精神基础。
专家们研究发现：信念的力量是惊人的，有时甚至可以创造“ 奇迹 ”，可能左右着一个人的成败、得失、健康，甚至生与死！
从心理学角度来讲，信念是坚信某种观点的正确性，并支配自己行动的个性倾向。
它表现为个人确信某种理论、观点或某种事业的正确性和正义性，对它抱有确信无疑的态度，并且力求加以实现。
信念不单纯是认识，而且富有深刻的情绪体验。
信念是知、情、意的高度统一体。
苏联心理学家克鲁捷茨基指出：“ 行为的重要动机是信念，信念与理想有密切的联系。
信念是关于自然界和社会的某些原理、见解、意见、知识，人不怀疑它们的真理性，认为它们有无可争辩的确凿性，力图在生活中以它们为指针。
信念不只是容易明白的、可理解的，而且还是能深刻地感受到的、体验到的。
”个人若想成就一番大事，除了抓住机遇，具备一定的功底与才华之外，还要有一种强烈的精神力量，这就是我一定要做，我一定能做成，为了做成事不惜付出的精神动力，这种精神力量就是信念，信念在两个方面起决定性作用：第一，当一个人遇到巨大的长期的挫折与困难时，强烈的信念能够帮助人克服困难、战胜挫折，向既定的目标继续顽强努力；第二，当一个人取得初步成就后，一种做大事的信念使他不满足于现有的成绩，从而锋芒内敛，向着更高的目标勤恳踏实地前进。
如果你能够相信自己，多给自己一点信心，以“ 别人能做得到，我能做得更好 ”的信念对待自己的人生，你的明天将会更加灿烂。

内容概要

我们常常听到人们说：“ 你知道自己在做什么吗？
”或是，“ 你知道你要什么吗？
”其实这是非常难以回答的问题。
表面上我们能够支配主宰自己的生活与意识，但是现实中却发现，生活常常事与愿违。
著名成功学家安东尼说过：“ 信念就像指南针和地图，指引出我们要去的目标。
一个没有信念的人，就好像缺少马达和航舵的小汽艇，无法前进一步。
”因此，人生必须要有信念来引导。
信念会帮助你认准目标，鼓舞你去追求、创造理想的人生。
《信念决定一切》为我们阐释的就是信念的重要性。

书籍目录

第一篇　信念让我们自信向“不可能完成”的工作挑战自信的高度相信自己能行信念的核心力量靠自信能够取得成功信念是人生的太阳你认为你行，你就行目标是一切行动的动力信念让我们无畏信念是一种无坚不摧的力量学会坚持到底态度决定高度把“不可能”变成“可能”信念支撑坚定的意志世上没有你做不成的世上没有一帆风顺永远不会放弃信念让我们坚守高尚的思想是最大的财富坚持自己的信念相信有转机存在总有一条属于自己的路坚持信念，奋斗不息成功拒绝犹豫不决凡事适可而止现在就是最重要的第二篇　信念让生命充满激情信念激发工作热情机会往往蕴藏在平凡工作中热情是工作的灵魂不是为了薪水做事试着把工作当成爱人不要成为按钮式的员工工作也是一种娱乐信念点燃心灵火花跟随心灵去做事培养高贵的心灵不以物喜，不以己悲找一处心情的避风港把自卑踩得粉碎缺陷也是美对别人学会宽容信念焕发生命热忱让牛命充满热忱学会微笑发挥对生命的热情让自己活得快乐一些热忱是最强劲的兴奋剂以豁达面对现实第三篇　信念让我们从脚踏实地做起信念规划细节从小事做起小事成就大事细节成就完美不积跬步，无以致千里小细节蕴藏大机会彻底改掉令人生厌的坏习惯在每一件小事中成长信念重于天赋实干家就要从基层做起一步一步走进目标比别人再稍微努力一点让理想在实干中实现变通赢得一切成功是一个一个目标的实践信念欣赏勤奋善始善终地做事情勤奋是点燃智慧的火把勤奋重于天赋勤奋是人生游戏的常胜筹码一份耕耘一份收获劳动是通向幸福的道路勤奋为你带来荣耀开心的微笑来自辛勤的劳动第四篇　信念是突破逆境的力量信念让我们勇于直面人生人生需要磨砺每一次考验都是宝贵的机会敢了面对现实跌倒了再站起来别让借口吃掉你的希望做一个好的失败者挑战逆境是生命中的必修课信念让我们鼓起生活的勇气生命的意义在于追求行动是成功的唯一必经之路成功需要承受考验放弃也是一种智慧在逆境中体验幸福不要轻易放弃逆境是最好的导师信念让我们坦然接受挫折坦然接受生命的潮起潮落正视困难的存在苦难是成功的积累站在高处品位痛苦战胜挫折，走向成功第五篇　信念使我们不断超越自我信念主宰命运在前进的途中主动出击乐于接受改变突破心理障碍命运掌握在自己手中宽容使人更加高尚执著的精神比天赋更重要信念挖掘潜能激发内心的潜能凡事要全力以赴对生活要心存感激比钉子还硬的意志力征服自己，征服一切学会选择，学会放弃冲破思维定势的牢笼信念创造财富差距在于思想的高度主动去创造机会不要丧失目标贫穷也是一种财富别为下一步担心学会经营自己的天赋第六篇　信念是实现梦想的内驱力信念是成就人生的动力持之以恒就能达到目的信念是内在驱动力不断创造新的世界不要轻易放飞梦想保持平和的心态伟大的目标成就未来为成就梦想而工作信念是走向成功的阶石专注于主要目标为自己插上成功的翅膀为自己的信念努力进取像成功者那样思考找到通往天堂的梯子坚持自己的梦想信念是探索未来的基点今天是全新的开始确定未来的方向人生是一种探索目标不能脱离实际第七篇　让伟人唤醒我们的信念5岁作曲的莫扎特罗斯福——我还要走进白宫逆境中成长的女数学家诺贝尔艰难的成才之路永远微笑的肯德基大叔诞生于咖啡屋的《哈利波特》帕瓦罗蒂的选择创造自己风格的夏奈尔剧坛泰斗莎士比亚普希金为父亲续诗

章节摘录

信念让我们自信向“不可能完成”的工作挑战数千年来，人类一直认为要四分钟跑完一英里（约1609米）是件不可能的事。
但在1954年，罗杰·班纳斯特就打破了这个信念障碍。
他之所以能创造这项佳绩，一得益于体能上的苦练，二归功于精神上的突破。
在此之前，他曾在脑海里多次模拟四分钟跑完一英里，长久下来便形成极为强烈的信念，因而对神经系统有如下了一道绝对命令，必须完成这项使命。
他果然做到了大家都认为不可能的事。
谁也没想到，在班纳斯特打破纪录后的两年里，竟然有近400人进榜。
有了班纳斯特这样的信念。
人就能够发挥无比的创造力。
当然，信念也可能是破坏力，看你从哪个角度认识。
人类对于生活中的遭遇会很主观地赋予某种意义，积极的信念可使人重拾破碎的心，继续往前迈进，而消极的信念很可能就此便毁掉人的一生。
哈佛大学的亨利·毕其尔博士研究了信念对身体的影响。
他把100个医学院学生平均分为两组，第一组分配了红色胶囊包装的兴奋剂，第二组则分配了蓝色胶囊包装的镇定剂。
实际上胶囊里的药粉调了包而并未让学生知道。
结果吃了红色胶囊的一组很兴奋，吃了蓝色胶囊的一组则很平静，由此可见他们的信念压制住了身体服用药物的化学反应。
这门研究人类身心互动关系的“心理神经免疫学”证实了数个世纪以来的疑惑；信念在医疗的过程中扮演着极其重要的角色，甚至比治疗本身还重要。
心理学上有一个名词：无用意识。
指一个人在某方面失败的次数太多，便自暴自弃地认为是个无用的人，从而停止了任何的尝试。
宾州大学的马丁·塞利格曼教授对这种现象做过深入研究后指出：有三种特别模式的信念会造成人们的无力感，最终毁掉自己的一生。
这三种信念是：永远长存、无所不在及问题在我，即相信困难永远长存，某方面失败后就相信处处都是困难，并把不幸的失败归纳结为自己能力的不足。
自信的高度不论才能大小，天赋高低，成功都取决于坚定的自信力。
相信一定能做到，事实上就能够成功。
反之，不相信自己，那就决不会成功。
如果有坚定的自信，即使平凡的人，也能做出惊人的事业来，缺乏自信的人即使有出众的才干、优良的天赋、高尚的性格，也很难成就伟大的事业，一个人的成就，决不会超出他自信所能达到的高度。
有一次，一个士兵骑马给拿破仑送信，由于马跑得速度太快，在到达目的地之前猛跌了一跤，那马一命呜呼。
拿破仑接到信后，马上写封回信，交给那个士兵，吩咐士兵骑自己的马，快速把回信送去。
那个士兵看到那匹强壮的骏马，身上装饰得无比华丽，便对拿破仑说，“不，将军，我是一个平庸的士兵，实在不配骑这匹华美强壮的骏马。
”拿破仑回答道：“世上没有一样东西，是法兰西士兵所不配享有的。
”世界上到处都有像这个法国士兵一样的人！
他们以为自己身份卑微，别人所有的一切，是不属于他们的，以为他们是不配享有的，以为他们是不能与那些伟大人物相提并论的。
这种自卑自贱的观念，往往成为不求上进、自甘堕落的主要原因。
经常有人这样想：世界上最好的东西，不是他们这辈子所拥有的。
他们认为，生活上的一切美好的事物，都是留给一些特殊的人的。
有了这种卑贱的心理后，当然就不会有要成就伟大事业的观念。

许多人，本来可以做大事、立大业，但实际上却做着小事，过着平庸的生活，原因就在于他们自暴自弃，他们没有远大的希望，没有坚定的自信。
与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是最重要的东西，是人们从事任何事业最可靠的资本。
自信能帮助人排除各种障碍、克服各种困赡，能使事业获得完满的成功。
有些人开始对自己有深层的了解，相信能够成功，但是一经挫折，他们就半途而废，这是因为自信心不坚定的缘故。
所以，光有自信心还不够，更须使自信心变得坚定，那么即使遇到挫折，也能不屈不挠，奋勇向前，决不会因为小小的挫折就退缩。
从那些成就伟大事业的卓越人物的人格特质就可以看出一个特点：这些卓越人物成功之前，就是具有充分信任自己能力的坚强自信心，深知自己必能成功。
这样，在做事时他们就能全力拼搏，破除一切艰难险阻，直到胜利。
玛丽·科莱利：“如果我是块泥土，那么我要预备给勇敢的人来践踏。
”如果在表情和言行上时时显露着卑微，任何时候都不信任自己、不尊重自己，那么这种人自然得不到别人的尊重。
上帝给与我们巨大的力量，鼓励我们去开创伟大的事业。
而这种力量潜伏在我们的脑海深层，使每个人都具备宏韬伟略，能够精神不灭。
坚强的信念，便是成功最大的源泉。
相信自己能行为何一定要不断放大自己的弱点，为什么一定要站在别人的背后。
要知道，世界上没有两片相似的叶子，我们都是世界上独一无二的个体，相信自己能行，相信自己永远是独特的。
1842年3月，在百老汇的社会图书馆里，著名作家爱默生的演讲激动了年轻的惠特曼：“谁说我们美国没有自己的诗篇呢？
我们的诗人文豪就在这儿呢！
……”这位身材高大的当代大文豪的一席慷慨激昂、振奋人心的讲话使台下的惠特曼激动不已，热血在他的胸中沸腾，他浑身升腾起一股力量和无比坚定的信念，他要渗入各个领域、各个阶层、各种生活方式。
他要倾听大地的、人民的、民族的心声，去创作新的不同凡响的诗篇。
1854年，惠特曼的《草叶集》问世了。
这本诗集热情奔放，冲破了传统格律的束缚，用新的形式表达了民主思想和对种族、民族和社会压迫的强烈抗议。
它对美国和欧洲诗歌的发展起了巨大的影响。
《草叶集》的出版使远在康科德的爱默生激动不已。
诞生了！
国人期待已久的美国诗人在眼前诞生了，他给予这些诗以极高的评价，称这些诗是“属于美国的诗”，“是奇妙的”、“有着无法形容的魔力”，“有可怕的眼睛和水牛的精神。
”《草叶集》受到爱默生这样很有声誉的作家的褒扬，使得一些本来把它评价得一无是处的报刊马上换了口气，温和了起来。
但是惠特曼那创新的写法，不押韵的格式，新颖的思想内容，并非那么容易被大众所接受，他的《草叶集》并未因爱默生的赞扬而畅销。
然而，惠特曼却从中增添了信心和勇气。
1855年底，他印了第二版，在这版中他又加进了20首新诗。
1860年，当惠特曼决定印行第三版《草叶集》，并将补进些新作时，爱默生竭力劝阻惠特曼取消其中几首刻画“性”的诗歌，否则第三版将不会畅销。
惠特曼却不以为然地对爱默生说：“那么删后还会是这么好的书么？
”爱默生反驳说：“我没说‘还’是本好书，我说删了就是本好书！
”执著的惠特曼仍是不肯让步，他对爱默生表示：“在我灵魂深处，我的意念是不服从任何的束缚，而是走自己的路。

《草叶集》是不会被删改的，任由它自己繁荣和枯萎吧！
”他又说：“ 世上最脏的书就是被删减过的书，删减意味着道歉、投降…… ”第三版《草叶集》出版并获得了巨大的成功。
不久，它便跨越了国界，传到英格兰，传到世界许多地方。
为什么惠特曼的第三版《草叶集》可以获得巨大的成功呢？
原因很简单，就是因为信念，她相信自己的诗歌可以震撼人心，她坚信自己增加的诗歌让自己的书成为最好的书。
拥有坚定的信念，并有勇气一直追求下去，走自己的路，最终会找到属于自己的天空。
信念的核心力量苏东坡曾云：古之成大事者，不唯有超世之才，亦有坚韧不拔之志。
坚强的意志是一个人成功的必要心理素质，只有坚持不懈持之以恒，才能圆满地实现自己的人生目标。
对于每一个要克服的障碍，都离不开意志力；面对着所执行的每一个艰难的决定，我们所依靠的是内心的力量。
事实上，意志力并非是生来就有或者不可能改变的特性，它是一种能够培养和发展的技能。
柏克斯顿曾经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曾表现为喜欢暴力、飞扬跋扈和固执己见。
他自幼丧父，所幸的是他母亲很有见识。
她敦促他磨炼自己的意志，在强迫他服从的同时，对一些可以让他自己去做的事，她总是鼓励他自拿主意自作主张。
他母亲坚信如果加以正确引导，形成一个有价值的目标的坚强意志，对一个人来说是最难能可贵的品质。
当有人向她谈及儿子的任性时，她总是淡然地说：“ 没关系的，他现在是固执任性，你会看到最终会对他有好处的。
”当柏克斯顿处于形成正义还是邪恶的人生目标这一个人生历程的紧要关头，他幸运地与一个家庭良好、社会品行著称的姑娘结了婚。
他的意志力量，在他小时候使他成为一个难以管束的顽童，但现在却使他从事什么工作都不知疲倦并且精力充沛。
当时身为酿酒工的他不无得意地说：“ 我可以先酿一个小时的酒，再去做数学题，再去练习射击，而且每件事都能聚精会神地去做。
”当他成为一个酿酒公司的经理后，事无巨细他都过问，使公司的生意空前兴隆。
即便是在工作非常繁忙的情况下，他仍然每天晚上坚持勤奋自学，研究和消化孟德斯鸠等人关于英国法律的评论。
他读书的原则是：“ 看一本书决不半途而废 ”，“ 对一本书不能融会贯通熟练运用，就不能说已经读完 ”，“ 研究任何问题都要全身心地投入。
”后来，柏克斯顿幸运地跻身于英国议会。
在他刚刚步入社会时，他目睹奴隶贸易和奴隶制度的种种黑暗，便下定决心把解决奴隶的问题作为自己最大的人生目标，在他进入英国议会后，他更是把在英国的本土及殖民地上彻底实现奴隶的解放作为自己的奋斗目标，并矢志不渝地努力、奋斗。
这项推动历史进程的工作，其艰难可想而知，但柏克斯顿做到了。
事实上，在每一种追求中，作为成功的保证，与其说是才能，不如说是不屈不挠的意志。
意志是人的行动的动力之源，是信念的核心力量。
真正的希望以它为基础，而且，它就是使现实生活绚丽多彩的希望。
一个人如果下决心要成为什么样的人，或者下决心要做成什么样的事，那么，意志或者说动机的驱动力会使他心想事成，如愿以偿。
靠自信能够取得成功“ 有志者事竟成 ”是一句古老而深邃的谚语。
决心去做一件事的人通常能够在意志的督促下克服困难，最终获得成功。
如果我们觉得有这个能力，就真的有能力做到。

如果我们决心要获得什么成就，几乎就已经获得这个成功了。
　　疯狂英语李阳在上世纪六十年代末出生在一个普通家庭，他中学的学习状况不很理想，因此，他变得非常内向。
记得读初三时，他到医院去治疗鼻炎，医生放好电疗工具后离开，不巧设备漏电，他感到钻心地疼，可就是憋着不喊，后来脸上留下了伤疤。
　　高三期间，他几度因失去学习的信心而萌生退学的念头。
他清楚地记得，对于长大后希望从事的工作自己的愿望是：“要做不需要和人打交道的行业。
”1986年李阳在父母的帮助下，勉强考入兰州大学工程力学系学习。
进入大学后，他仍然是班上的后进生，上大学二年级的时候，就有13门功课不及格，多次需要补考才能继续上学，他自己内心里感到丢人极了。
　　后来，决心以英语为突破口的他天天跑到校园空旷处去大声喊英语，还想出两个办法督促自己坚持下去：一是告诉很多同学自己要每天坚持学英语、喊英语；另外，邀请班内学习最认真的一位同学陪他一起大喊英语。
四个多月后，他发现自己可以复述10多本英文原版书，背熟了大量四级考题，听说能力脱胎换骨！
正是因为通过学习英语取得的成功，他树立起了人生的自信。
他认为，这是人生非常大的一次超越，让他终身难忘。
　　“所以我认为，自信心是重要的。
无论是目前找工作，还是工作后，都会面对更多想象不到的困难，只有自己有勇气面对才能常胜。
”李阳说。
　　李阳认为，即将面临就业的大学生，最重要的是培养坚持和努力的品性。
他介绍说，自己毕业后由父母介绍进入西北电子研究所工作，但在那里他每天上班前都坚持跑到9层楼顶上大喊英语，无论是冬天冒着大雪寒风，还是夏天头顶烈日，一年半的时间从没有间断。
后来他考入广东人民广播电台英文台，成为广东职业英语主持人，为“疯狂英语”席卷全国奠定了基础．大多数人感觉，别人成功是因为拥有特殊的素质。
“我20岁以前发过誓的事情没有一件做到的。
但是我今天的成就让我自己都感到吃惊。
　　”他建议大学生，一定要找到自己喜欢做的事情，然后竭尽全力把它做到最好。
做到这三点，任何人都会在社会上找到位置，任何人都会过上一种丰富的、成功的生活。
　　洛克说：“培养信念最好在青少年时期，人在这个时候心胸最为开阔，最能接受有益的思想，最愿意接受磨炼。
在这个时期，每一次重要行为都会对未来的生活产生影响，在心理结构中形成正确或不正确的意志。
”李阳的故事告诉我们：人生自信心最重要！
因此，在人生中一定要为自己选择一种正确的信念。
　　信念是所有成功人士必备的素质之一，要想成功，首先必须建立起自信心，而你若想在自己内心建立信念，即应像洒扫街道一般，首先将相当于街道上最阴湿黑暗之角落的自卑感清除干净，然后再种植信念，并加以巩固。
建立信念之后，新的机会才会随之而来。

编辑推荐

信念，是蕴藏在心中的一团永不熄灭的火焰。
信念的力量，在于即使身处泥浆，亦能帮助你扬起前进的风帆；信念的伟大，在于即使遭遇不幸，亦能召唤你鼓起生活的勇气。
《信念决定一切》以通俗的语言，生动的故事，为你阐释信念对我们的重要性，具有励志作用。

第一图书网, tushu007.com

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