

信念力



[信念力 下载链接1](#)

著者:[美] 奥里森·斯维特·马登

出版者:重庆出版社

出版时间:2011-2

装帧:平装

isbn:9787229033668

《信念力》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，说明人们不得不面对的诸多困难前，如何运用自身的“信念力”来激发潜能，以自己的从事的事情或人生起到奇迹般的作用，这个作用既有正面的，也有负面的。《信念力》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)。

点击链接进入英文版：

Peace, Power, and Plenty

作者介绍:

目录: (前言) 面临贫困、疾病或不幸时，最好的办法是什么？
第一章 信念力驱动着我们的肉身

1. 亨利·欧文之死
2. 意志力是生命最好的补药
3. 让藏在内心深处的潜能拯救自己
4. 忠告 13

第二章 贫困是由于信念力走偏造成的

1. 坚信自己是穷人，注定一辈子受穷
2. 整天想着“贫困”，会真的把“贫困”招来
3. 起点在哪里不重要，朝哪个方向走才重要
4. 钱是挣出来的，不是省出来的
5. 要想当富人，先像富人那样思考
6. 忠告

第三章 信念力助你人生变得真正富足

1. 决心为富足而战，是获得富足的前提
2. 财富本无穷尽，只观望不奋斗，注定受穷
3. 消极的情绪，会使你离成功越来越远
4. 坚信自己是为富足、庄严和神圣而生
5. 忠告：

第四章 信念力塑造好品格与好身体

1. 别用愚蠢或恶毒的方式对待自己
2. 养成一出办公室就放下所有工作的习惯
3. 睡眠有令人惊讶的神奇力量
4. 睡觉可以治好你的“贫困病”
5. 忠告 40

第五章 信念力带来健康思想和正确思维

1. 你的情绪最容易引起哪种病？
2. 健康的思想能预防多种身心疾病
3. 生病是担忧、焦虑、嫉妒和懊悔的产物
4. 健康在很大程度上是一个道德问题
5. 任何呻吟和抱怨都是可耻的
6. 忠告

第六章 信念力催生全新的精神世界

1. 坏情绪，给你招惹过多少麻烦？
2. 你为坏情绪付出的代价还不够吗？
3. 改变坏情绪，不能“战”，只能“爱”
4. 信念力不仅影响大脑，还影响全身
5. 借信念与意志力，再造自我

忠告

第七章 信念力通过想象决定身心健康

1. 用面粉或钮扣救活垂危的病人
2. 一个印度年轻官员亲历的荒唐事
3. 他死于自己“想”出来的病
4. 忠告

第八章 暗示如何通过信念力把人催毁

1. 暗示的力量造成令人震惊的结果
2. 一对老夫妇怎样让孩子生出病
3. 病不是治好的，而是被医生“暗示”好的
5. 忠告

第九章 信念力不足，让人未老先衰——知道你是怎样变老的吗？

1. 70岁的大法官在生日那天自杀
2. 信念不但影响你的财运，还影响寿命
3. 相信自己年轻，是“抗衰老”战役的首场胜利
4. 学会忘记那些不愉快的事
5. 看看吧，你就是这样变老的
6. 你在时光中变得越来越孤独了吗？

7. 自私让你变老，公义让你年轻
8. 让年轻的心态成为一种生活习惯
9. 爱让人保持生命活力、创造力和最大能量
10. 忠告

第十章 信念力是奇迹的创造者

1. 不要介意别人对你的期望、计划和目标嗤之以鼻
2. 应该相信自己将是下一个“幸运儿”
3. 不要选择成为任人踩踏的土块
4. 你对自己的定位将会决定你的成就
5. 要把成功的渴望化为实际的行动
6. 想要成功就不要惧怕被别人嘲笑
7. 最大程度地相信自己

第十一章 把你的意志和信念大声讲出来

1. “我已经向上帝保证，我会做到的！”
2. “我精力充沛如同朝阳冉冉；我信心十足如同宗教信徒！”
3. 必须敢于大声喊出信念
4. 采用和自己说话的方式来克服弱点、找回自信 113
5. 你必须反抗恶习的控制！
6. 人生在世就应该挺着胸膛做人
7. 结语

第十二章 信念力所导致的两种心理暗示

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

第十三章 极力摆脱焦虑的困扰

1. “焦虑”是你的孪生兄弟
2. 许多原本强大的人被焦虑击倒
3. 请你检验自己是否处于过度焦虑
4. 焦虑能让人未老先衰

第十四章 学会用信念力战胜恐惧

1. 恐惧能够改变原本漂亮的容颜
2. 你最担忧的那些事其实从未发生
3. 敏感、焦虑和身体虚弱的人最容易恐惧
4. 几个启发性的事例
5. 你必须立刻用信念驱赶恐惧！
6. 恐惧本质上源自迷信和死后的惩罚
7. 不要相信江湖骗子预测你的寿命
8. 真正健康的心灵不知恐惧为何物

第十五章 用信念力提高自制力

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

第十六章 快乐是上帝恩赐的灵丹妙药

1. 笑声如气垫般缓冲人生旅途的颠簸
2. 多微笑可以使身体更健康
3. 当今社会中的快乐重于一切财富
4. 应该培养获取快乐的能力
5. 快乐影响着我们的人生观和价值观

第十七章 我只记录阳光的时刻

1. 应该不断地清理精神垃圾
2. 给自己大脑装进阳光

3. 遗忘那些不友好的人和事
- 第十八章 有因必有果是万物之规律
1. 你的收获取决于你所种下的种子
 2. 恨由恨生，爱由爱生
 3. 报复的心态让你付出惨痛的代价
- • • • • ([收起](#))

[信念力_下载链接1_](#)

标签

信念力

励志

心理学

个人管理

自我完善

外国文学

个人修养

心理

评论

看了几页就看不下去了，言之无物的洗脑文，也或许是翻译版本的问题，越读越觉得有传销的口吻。只不过就是说“自信”而已，洋洋洒洒一本书的文字介绍是要闹那样啊！

哈佛大学图书馆百年最受欢迎的图书的前十名的原因，我没有找到~~

太陈旧了。。。

内容重复性太高，可惜了一个好概念。

为什么都是上帝。。这种书应该不要带有宗教好嘛

一般化的励志书。

再也不看励志书了……

写的真有能量

这种书，看两页就够了

成功学畅销书（''）

我妈特喜欢

做你想做的事,成为你要成为的人,百折不回,信念永驻.

有一点启发的，不过干货不太多。每一篇文章看标题就够了。

这种书，对于我就像美容书一样，想要改变就得试试。

我觉得这本书太粗糙了。如果学生读的话容易误导，如果社会上的人读的话太美味道了！部分内容还可以，但总体还是不行。我不知道为什么怎么厉害的推荐！我的建议别读为好！反正我是上当了

放在厕所里醒神用的，效果非常好

还好

有些观点不错，适合基督徒阅读。

额 觉得有点太空了 书上的宣传标语可能是很久之前人们对它的评价？

有些纯属屁话

[信念力_下载链接1](#)

书评

信念力告诉我们，我们可以成为自己想成为的那类人，可以去做自己愿意去做的快乐的事。只要你善于发挥思考的力量，相信自己的能力，并勇于去改变，信念力将会许你一个光彩绚烂的美妙人生！
是什么力量决定了我们敢于去尝试，并成就自己不凡的人生？是坚定的信念。手握信念

，你将...

看了几页就看不下去了，言之无物的洗脑文，或者说连洗脑文都比不上！也或许是翻译版本的问题，越读越觉得有传销的口吻。只不过就是说“自信”而已，洋洋洒洒一本书的文字介绍是要闹那样啊！而且封面居然还介绍说：切·格瓦拉、奥巴马成功的力量根源；比尔·盖茨、巴菲特...

如果书商讲得是真的，马登因此书成名，而此书很不出名，因为从来没引进过，那么这本书，最多是100年前的好书。也不值得去验证书商所说的真伪，现在的中国，因诚信带来的成本的浪费应该不比吃喝少。相信的力量，如果没有根据，也只是愚民的自我安慰罢了。

洗脑的书，多半要让自己去相信，去投入，才能获得一些自己想要的东西，这本书一样也是如此。一个人首先要知道自己想要什么，想达到什么程度。然后毫无顾忌的自信，并持之以恒的相信。推荐大家读读。毕竟读完了之后，在状态上及处事的思维上还是有改变。我向上帝保证，我生于富...

近日读了一本叫做《信念力》的书,感触颇深，."信念对于人生来说,就是指方向的明灯,所以不论什么时候我们都应当坚定信念,只有这样我们的人生才会显得更加精彩.

还是前两个月偶然读的这本书，当时没有放在心上，近来经历了好多事情，发现真的是靠着信念才支持过来的，尤其是其中的一句话，一直当做QQ签名：信念之于人生，如同舵手之于航船；信念之于人生，如同羽翼之于飞鸟。人生如歌，信念如调。没有调的歌永远不能成为真正的歌， ...

都是只读过1-2本，还偏偏就读了信念力，还偏偏给了5星，还偏偏特意写了评论。。。敢再托点么？
都是只读过1-2本，还偏偏就读了信念力，还偏偏给了5星，还偏偏特意写了评论。。。敢再托点么？

初拿到时，觉得也和一般励志的书籍一样说些不疼不痒的话，都是噱头！读下去，感触大不同。这里不仅有对个人的勉励与勇气，还有建议如何正视孩子的教育。

思想的贫困和意志的薄弱最终导致了平庸的人生，让我们的精神不断强大，并学会控制它，一个不能自控的人不是自己的主人...

纷繁芜杂的俗世总是容易让人迷茫，理想和现实的差距总是让人不知所措，当懊丧彷徨的时候，只有信念能支撑我们继续走下去，因为相信，才有可能得到。信念是每个人需要的，总是有人对别人的说教不屑，总是有人抵触别人的劝诫，成熟的人是不断吸取别人的经验和教训的，说卡耐基可...

信念力到底是个什么玩意儿。过去和尚们常常会说信则灵，不信则不灵。我想，信念力也是一个类似的东西吧。影响我们的职业、我们的人生的东西太多了，我们很难去把握和控制，伸出手去，只碰到一掬流沙。一个人能做的只是在有限的范围内学会改变那一点点东西，只是那一...

[illegible]

我捧着书，悄悄的使劲的流泪。
大胆在办公室，在车上，在路上阅读，不怕被人发现，甚至，希望有人侧目，我希望，这样的好奇心能帮到他们，因为对于需要的人来说，这本书太及时了，带着强烈的共鸣去阅读，除了流泪感恩，还能做的就是分享。只是，发觉被骗了。因为这不是第一本...

信念力 下载链接1