

# 《信念力》

## 图书基本信息

书名：《信念力》

13位ISBN编号：9787535470254

出版时间：2014-5

作者：奥里森·马登

译者：吴云

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《信念力》

## 内容概要

奥里森·马登，是美国公认的成功学之父，《成功》杂志的创始人。他自幼备尝人间艰辛，但最终他从逆境中奋起，依靠自己的力量改变了自己的命运。他根据自己的亲身经历撰写了大量的成功学著作。这本《信念力》译介得比较少。本书从心理学的角度，告诉人们如何用信念激发人生的潜能，实现内宁安心、力量强大、物质充足。

# 《信念力》

## 作者简介

奥里森·马登(1850-1924)，1850年降生于美国新罕布什尔州的桑顿乔森林地区。他3岁丧母，7岁时父亲也去世了。为了生存，马登经历了比同龄人更为艰苦的挣扎。23岁时，他走进了大学校门。9年后，他获得了如下学位：波士顿大学学士、奥拉托利会学士、波士顿大学硕士、哈佛医学院。40岁后跻身于社会名流之列，他用亲身的经历创造了成功的神话，并将他的经验总结成书，让所有追求梦想和成功的人分享。

## 书籍目录

### 信念力激发出每个人内在的神性

每个人都有一种神奇的内在力量\_3

意志力是生命最好的补药\_5

让藏在内心深处的潜能拯救自己\_8

### 贫困是信念力误用造成的

思想正当，一生不败\_13

贫穷并不可怕，可怕的是贫困的思想\_16

整天想着“贫困”，会真的招来“贫困”\_17

起点在哪里不重要，朝哪个方向走才是重要的\_20

要想当富人，先像富人那样思考\_22

提高期望层次：你希望自己是什么，最终你就会是什么 富裕的大门对每一个人都敞开着，只有你自己才能关上这扇门\_29

要想达到富足的境界，首先要有富足的思想\_31

坚信自己是为富足、神圣而生\_34

你是磁石：关注的是什么，你就能得到什么\_35

### 突破自我设限：原来我还可以这样活

突破自我设限：认识自己\_43

自我定位决定成就大小：相信自己\_46

相信自己能行，你就能行：肯定自己\_49

要把成功的渴望化为实际的行动：超越自己\_52

让信念力引导你，唤醒心中的巨人\_54

### 信念力影响人的身心健康

实验证明：思想决定你的身体\_61

一切疾病皆由心生\_63

健康的思想能预防多种身心疾病\_65

### 信念力通过想象和暗示发挥作用

信念的丧失比身体的垮掉更可怕\_71

“想象”引来的病\_75

暗示的惊人力量\_77

爱——是世间上最好的良药\_80

### 用信念力帮你控制情绪

每种情绪都会在你的身体或心灵里刻下印记\_87

做管理情绪的主人，做统治心灵的王者\_89

改变坏情绪，不能“战”，只能“爱”和“怒”\_92

### 用信念力帮你提高自制力

要想控制别人，首先要学会控制自己\_99

失去自控，是在啜饮危害健康的毒药\_101

拥有自制力，你才能拥有自由\_104

控制思想，消除影响自制力非理性因素\_107

### 用信念力帮你摆脱焦虑

我们这个时代的焦虑症人格\_113

焦虑是扼杀活力和健康的杀手\_115

清除焦虑的灵丹妙药在你心里\_117

顺其自然，活在当下\_119

### 用信念力帮你战胜恐惧

恐惧是一种思想病\_125

你最担忧的那些事其实从未发生\_129

- 你必须立刻用信念驱赶恐惧\_130
- 恐惧本质上源自迷信和死后的惩罚\_133
- 信念力不足让人未老先衰
  - 信念力支配人的寿命\_145
  - 相信自己年轻，是“抗衰老”战役的首场胜利\_147
  - 学会忘记那些不愉快的事\_149
  - 用年轻的精神模式取代年老的\_152
  - 自私让你变老，心态让你年轻\_154
  - 让年轻的心态成为一种生活习惯\_156
  - 爱让人保持生命活力\_157
- 发愿——增强信念力的途径之一
  - 持续的自我肯定是心灵的加油站\_163
  - 喊出来比沉默思考更能唤醒你沉睡的潜力\_165
  - 和自己说话——克服弱点，找回自信\_166
  - 谈话时，用正面的自我肯定代替自我怀疑\_168
- 暗示——增强信念力的途径之二
  - 心理暗示是一种强有力的武器\_177
  - 消极的心理暗示腐蚀你的信念和灵魂\_180
  - 用积极的心理暗示拯救自己\_183
  - 用心理暗示法培养良好的习惯\_185
- 放松——增强信念力的途径之三
  - 该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉\_191
  - 把所有工作留在办公室里\_193
  - 潜意识通过睡眠来雕塑你\_195
  - 聆听心灵的声音\_197
- 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\_203
  - 多微笑可以使身体更健康\_204
  - 当今社会中快乐重于一切财富\_206
  - 培养获取快乐的能力\_208
  - 快乐影响着我们的人生观和价值观\_210
- 我只记录阳光的时刻
  - 应该不断地清理精神垃圾\_215
  - 为自己的大脑装进阳光\_217
  - 遗忘那些不友好的人和事\_219
- 有因必有果是万物之规律
  - 你的收获取决于你播下的种子\_225
  - 爱生爱，恨生恨\_226

# 《信念力》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)