第一图书网, tushu007.com

<<信念力>>

图书基本信息

书名：<<信念力>>

13位ISBN编号：9787515501697

10位ISBN编号：7515501693

出版时间：2012-2

出版时间：金城出版社

作者：奥里森•斯维特•马登 著,朱红权，马林梅　译

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

内容概要

本书从人生的物质贫困、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。
本书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）。

这本书在增强人的心灵动力上有着极为特殊的作用，本书内容从心理暗示出发，告诉你精神所具备的无限潜力，在学习、工作和生活中，运用好自己的精神武器，便能在困境中依然勇往直前，不但生活如此，在健康上依然这样，相信自己能行，你就一定能行。

作者简介

奥里森·斯维特·马登博士，著名的成功学大师，《成功》杂志的创始人，他的名声在美国无人不知，他的演讲在美国曾经万人空巷。
他3岁丧父，7岁丧母，14岁开始改变自己，23岁考入大学，40岁前跻身社会名流。
他把毕生的经验都倾注在自己的书中，他找到了打开成功和幸福大门的钥匙，他和卡耐基一起被世界公认为美国成功学的奠基人，成功学之父。

书籍目录

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
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
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
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

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