

# 《我坚信》

## 图书基本信息

书名：《我坚信》

13位ISBN编号：9787550249741

出版时间：2015-5

作者：[美]奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）

页数：280

译者：陶文佳

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《我坚信》

## 内容概要

奥普拉·温弗瑞的《我坚信》（What I Know For Sure）是奥普拉本人的文字第一次出版成书，是她在杂志《奥普拉》上专栏文字的精选结集。国内正版引进。在这本书里，奥普拉从一个记者朋友的提问开始，回顾自己一生的奋斗，她真诚地问自己，也真诚地回答，经过了这么多事情，我真正相信的是什么？永远会坚持的是什么？奥普拉一生的成就辉煌，也充满了坎坷。在这本书里，她直面内心的敏感和脆弱，回忆往事的波澜涌动，也回望生活的那些细腻的幸福瞬间。每一个关键词，都是一生奋斗坚持经验的总结。她说，她每天做的事情，都是在为阅读时间做准备。她觉得最幸福最平静的时间，就是坐在那棵大树下阅读。她希望这本书也带给你力量和平静。

# 《我坚信》

## 作者简介

奥普拉·温弗瑞：

通过当代传媒的力量，奥普拉·温弗瑞与世界各地的人们建立了无与伦比的联结。在25年间，作为超高收视率并屡屡获奖的同名脱口秀节目主持人和制片人，奥普拉·温弗瑞启发并鼓励了全球数百万观众。如今的她，由于全球媒体领导者和慈善家的身份，成为了最受人尊重和仰慕的公众人物之一。

# 《我坚信》

## 书籍目录

自序/1
欢愉/001
坚韧/033
羁绊/057
感恩/083
可能性/115
惊奇/145
澄明/181
力量/213"

## 《我坚信》

### 精彩短评

- 1、作者经历过所以感受过，对很多信念坚信不疑。可惜我没有获得共鸣。也许层次差太多。
- 2、不错的自传，并没有琐碎的流水账记录，而是跟多对生命的感悟。以后随着自身年龄和经历的增长，要再读。
- 3、挺好看的，做了一些笔记。至少适合我这个阶段看~以后就回顾笔记啦
- 4、2017年第一本书
- 5、开始读的时候感觉很平淡，感到真的有一种力量，她用自己的小故事说了，很多我们知道的道理，如何对待你的人生，对朋友，对待工作，家庭，要感恩，对待流言蜚语，有人说这是鸡汤，不值读，但我认为，65岁的她，写了这本书，里面包含了她走了65年的路，读一读对于年轻朋友来说真的是可以少走很多弯路
- 6、《我坚信》，是继《向前一步》之后我读的哪哪都阳光灿烂的女性读本。她时刻提醒自己什么是真正的欢愉，读一本书是，跟小狗们玩儿是，漫无目的的散步是，无目的地给予是。她也承认了一些失败、羞耻和畏难，而当她写下来的时候，那些早都成为过去，而且是不再会起负作用的过去。这很重要。于是开始，学习坚信。
- 7、原来以为是传记，所以愿意在图书馆找了好久也要得到此书，结果不是传记，但还好，清淡鸡汤一碗，一般....
- 8、的确是鸡汤，但是我觉得还可以啦。排版.....很水，很快就可以看完。
- 9、面对并感受失败与挫折，勇于尝试，拥抱不完美的自己~
- 10、去青岛的机场书店里买的。奥普拉毋庸置疑是一个非常传奇的人，她的经历，她的成就对我来说，就像谜似的。这本书不会是谜底，至少很励志！
- 11、厉害学校书展买的书，也不知道是正版盗版写的很好。
- 12、名人传记几乎没怎么看过，这大概是第一本。但其实它也算不上，更像是用激情澎湃的语言分章来阐述价值观。如果更多的是讲自身经历的种种问题以及如何应对的话肯定会更吸引人。但书中的奥普拉的确让我感受到什么叫做一个完整的人：极具自我认同感，更生活得淡定从容。这也是我想成为的样子。
- 13、“我坚信，你的人生观、价值观、世界观决定了你的行为，也决定了你能吸收什么样的观点与言论。”  
“我也坚信，你知道自己想要什么的时候，才能毫不犹豫地前进。”  
作为2017年开年读的第一本书，很幸运遇见了奥普拉，她60载的人生经历告诉你太多太多的事情，从字里行间都能感受到她的从容淡定，以及面对生活的积极态度。
- 14、读这本书，我都不断地有共鸣，而且学到很多生活的态度。这让我觉得不可思议，一个可以当我奶奶的人，然后跨越种族，来给我说她的经历。当我读的时候并不觉得有沟通障碍，反而我爱极了这些短文。关于生活、工作、生命、价值，她若坚信的都那般让人动容，从未读到过如此浸润心底的鼓舞，持续的感动
- 15、现在的女性传记，不管是国内的还是国外的。都在强调：独立、坚强、做自己！
- 16、能量满满，像位睿智的长者，又如同亲密的朋友，向人诉说着好坚信的理念。
- 17、这是头一次认认真真的读传记，但真的是被书里的自信，积极，不被打倒的激情感染，有坚定的信念让奥普拉每一次决定都有坚定
- 18、真正意义上的坚信，时刻跟随自己的内心出发，不要被不喜欢的事务所束缚，永远都要做最棒的自己，朝着应该成为的那个人去演变，当你越来越努力的时候就会发现，所有的事务都在为你开路。
- 19、内心坚强的人都是有力量，只有经历过磨难，才能在未来的岁月里从容面对
- 20、一个活在当下，懂得感恩，听从内心声音，内心有坚定信念的女人。
- 21、内心的强大是在经历过多少次的洗礼后形成的，这个过程无人能体会。旁人也总是轻松对待
- 22、唯心主义色彩浓厚但是世界的奥秘谁能给出最终答案呢？所以带着虔诚和作者一起去相信美好的东西我是即所思或者所思即我是
- 23、一个伟大的女人，一本伟大的书。这是唯物主义者的圣经。不过奥普拉有两个问题还是没说清楚，一个是生命的意义是什么，一个是该如何减肥。然而我自己是清楚的。

## 《我坚信》

- 24、满满正能量的一本书
- 25、看到这本书的第一反应，这应该是一本很励志的书，一篇篇文章读下来，才发现这更像是她的一些日记和随笔。
- 26、重点在“我”——定义我是谁；我的惊奇；我的恐惧；我的意愿；由我来决定；奉献最好的我；我的给予；如何爱我；我的完整表达。
- 27、不缺这一碗鸡汤
- 28、其实还好，不过只是现在好像过了看鸡汤的年纪了……
- 29、2016-01  
我爱Oprah，满满的力量
- 30、页边距太宽，总翻页很累的。
- 31、花了几个小时扫完，28岁的自己开始体验孤独，学习心理学，一切向内，安静知足。
- 32、我坚信买它是错误的决定
- 33、记了好多笔记的一本书 最重要的还是知道自己想要什么 向内探寻自己的人生
- 34、本来期待满满。结果就是本外国人写的鸡汤。巨无聊。可能阅历不够吧，这种纯讲道理的书理解不了。后悔买。
- 35、谷仓燃尽，我便可望月。
- 36、特别容易读的一本书。简短的人生建议，平和的力量。来自一位长者的建议。做自己，舍断离，感恩，施爱。很棒！Oprah失败的体重管理，是因为心理问题，而非饮食问题，我能理解！我也一直在尝试攻克这个问题。所以，虽然外貌可以看出一个人的生活方式，可是，我们也真的不知道对方到底经历了什么，发生了什么。包容点~更不要自以为是！
- 37、一些路必须努力跨越过去，阴不阳光不知道，不跨过去就一定黑暗
- 38、作者描绘出了自己的整个的价值观 正是我如饥似渴的 而且我不能同意更多 我不得不承认她的人生哲学对我触动很大
- 39、  
《我坚信》奥普拉~一个可以勇敢的直面过去，坚信未来的女人。让我学会了如何接受现在的自己，然后慢慢的变为理想的自己而作出最大的努力。出生就意味着你配得上活着。
- 40、活出自己，活出灵魂的质感
- 41、快速翻完一本字大行稀的浓鸡汤
- 42、书挺厚，内容不多。能够坦诚自己不想提起的过往，有胆量。自己好不好，不用别人来确定，只要自己坚信，足以。学习。
- 43、写得太美妙了！
- 44、敢于面对，追求真我
- 45、挺有诚意很正能量的鸡汤
- 46、奥普拉用她最真实的生活，最贴心的文字，给予你温暖和坚实的力量，人生，需要这样的一些坚信~
- 47、有点心灵鸡汤的味道，读起来很轻松很愉悦
- 48、头一次见这么字大行稀的排版，全程鸡汤
- 49、欢愉 坚韧 羁绊 感恩 可能性 惊奇 澄明 力量，这样的鸡汤，由奥普拉来熬，给人感觉挺真诚挺鼓励人的。
- 50、这本书是奥普拉·温弗瑞传记。作为全球脱口秀名人，奥普拉可以说是很多心目中的偶像。她黑人出身，却奋斗至巅，令黑人世界里无数人倍感鼓舞。也是由这样的出发点，我才肯读她的传记。但此传记却与名不相符。可以说奥普拉·温弗瑞的名气有多大，这本书写的就有多差。

# 《我坚信》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《我坚信》的笔记-第169页

保护你的时间，因为那可是你的生命。

### 2、《我坚信》的笔记-第106页

我坚信的是，不管你现在所处的情形是什么样的，你自己都是制造它的主因。你用自己的每一种经历建造起了这个人生，每一个思绪、每一个选择。而在这些思绪和选择之下隐藏着的，是你心灵最深处的意愿。所以，我做出任何决定之前都会问自己最关键的问题：我真正的意愿是什么？

### 3、《我坚信》的笔记-第186页

我本人亲身经历过负面语言的巨大杀伤力。在我职业生涯的早期，小报开始报道关于我的很多不实之词。我为此绝望极了，觉得自己完全被误解了。我浪费了很多能量去担心人们会不会相信这些谎言，我得努力克制住自己的冲动，才不打电话给那些中伤我的人来保护自己。

这是在我还不知道现在所坚信的这一点以前：当有人散播关于你的谎言，其实重点根本就不是你。从来都不是。流言蜚语——不论是横扫全国的谣言，还是朋友间的牢骚话，都只反映了那些造谣者自己的不安全感。通常，当我们在别人背后做出对他们的负面评价时，都是因为我们希望能感到有力量。而这，又通常是因为我们在某些方面觉得毫无力量、毫无价值、没有勇气去坦诚相见。伤人的话会发出这样的信号——既是对我们自己，也是对我们分享流言蜚语的人——我们不值得相信。如果有人很愿意把一个“朋友”说得一无是处，她又为什么不会贬低另一个呢？流言蜚语说明我们还不够勇敢，能够直接跟我们看不顺眼的那个人对话，所以我们便贬低他们。剧作家朱尔斯·费弗把它称作犯了小小的谋杀：流言蜚语就是胆小鼠辈的刺杀行为。

我们生活在一个沉迷于流言蜚语的文化中：谁穿着什么衣服，谁在跟谁约会，谁被搅进了最新的性丑闻……如果我们把家庭、人际关系和人生都变成流言蜚语禁入区，那将会怎么样？我们大概会很惊讶这让我们有了多少时间去做最重要的工作——去实现我们的梦想，而不是毁掉他人的。我们会往家里注入真实的精神，让客人们想要踢掉鞋子多待一会儿。而我们会记起，虽然言语有摧毁的力量，但是它们也有治愈的力量。

### 4、《我坚信》的笔记-第102页

要是我没那么在乎其他人的想法，人生将会是什么样？如果你现在就决定不要再让恐惧阻碍，你会怎么样？如果你学会与恐惧同行，借它的力量达到连你都不知道自己能够达到的高度会怎么样？你也许会发现不再倾听别人想要什么，而终于专注于自己需要什么时的那种快乐。然后，学到这一点，最终，你无须向任何人证明你自己，除了你。这才是抛却恐惧的人生应有的真意，然后，继续追寻你最好的人生。

### 5、《我坚信》的笔记-第110页

那时我便与金钱和解，决定不管我做什么工作，我想要的都是我刚在电台工作时的那种感觉——那种“我真爱死这个了，你们不给我钱我每天也都会来，准>时上班、高高兴兴地工作”的感觉。我在那个时候就意识到：如果你能做你热爱的事情，还能拿到酬劳，那每一份工资都是额外的奖赏。给你自己人生的最大奖赏吧：去追寻你真心热爱的事，发掘你的真爱，然后去做！我从来都不是玩激流泛舟和蹦极的那种姑娘——我可不用这些来定义冒险。我坚信的是，我们人生中最重要、最冒险的冒险一定非得是攀登最高峰，或是走遍全世界。你能得到的最大的振奋感应该是实现了自己的人生梦想。

### 6、《我坚信》的笔记-第1页

## 7、《我坚信》的笔记-第138页

你人生的真相是什么？

知道这一点是你的职责。为了寻找答案，你得知道，真相就是能让你觉得对了、感觉良好并充满爱意的东西。（爱不会让你伤痛，29岁后的这些年来我终于懂得了这一点，那种感觉真的好极了。）真相就是能让你每天都活得完满的东西。

不论你做什么、说什么，都向这个世界展示了你究竟是谁，那就让它展现你的真我吧！

## 8、《我坚信》的笔记-第94页

我坚信的是，当你可以充满爱意和感激地与你的身体和好，就完全没必要跟它抗争了。

## 9、《我坚信》的笔记-第42页

不论你面临着怎样的挑战，你都得记住，你人生的画布是由每天的经历、行为、反应和情感涂抹的，你才是画笔的主人。

## 10、《我坚信》的笔记-第191页

我们欠自己的，是卓越。

“最好的你每天都不一样，”路易兹说，“一切取决于你感觉如何。”但无论如何都要以最好的你来面对不同的情况，这样，你就没有理由批判自己，并制造出内疚和羞愧了。好好活着，这样每一天结束时，你就能说：“我做到了最好。”这就是卓越的真意，在活出你最好的人生这项伟大工作中的真意。堂·米格尔·路易兹的《四个约定》

## 11、《我坚信》的笔记-第153页

我非常清楚那病的病根在哪里，曾被侵犯的历史意味着一段没法画出界限的历史。一旦你在孩童时的个人界限被打破，就很难重新获得勇气，不让人们把你踩在脚下。你害怕因为自己的真我而被人拒绝。所以多年来，我的人生就全放在给予别人想要的一切上，几乎任何请求我的人就这样。我为了努力满足别人对我该做什么和我该是谁的期望，把自己累得半死。

## 12、《我坚信》的笔记-第77页

有时，我们太专注于攀登的艰难，却看不到仅仅能有一座山来爬就已经要感恩了。

## 13、《我坚信》的笔记-第9页

每一天，你都有机会深吸一口气、踢掉鞋子、站出来，然后舞起来——没有遗憾，用你能承受的最大快乐和大笑充盈你的人生。

你既可以勇敢地飘进人生的舞池，遵循你的灵魂劝你的方式活着，也可以安静地坐在墙边，陷入恐惧和自我怀疑的阴影中。

就在当下——你唯一确定拥有的一刻，你可以选择。我真希望你没被那些根本不重要的东西包裹得太紧，你还记得要真正玩得开心——因为这一刻马上就要结束了。我希望你回头看时，记得就在今天，你决定了让每一刻都活得精彩，好好享受每一个小时，就像再也不会再有第二个小时那样。当你有机会选择是坐在一边还是跳舞时，我希望你选择跳舞。我很严肃地看待欢愉，我努力工作，玩得开心，

## 《我坚信》

我相信人生的阴阳和谐。即使拥有的不多也不能阻止让我开心，因为我能从自己所做的事情中找到各种满足。因为想要身体力行地宣扬我的理念——活在当下。

### 14、《我坚信》的笔记-第164页

我坚信，当你内心的GPS系统不太对劲时，肯定有麻烦等着你，你的直觉就是你的指南针。我当时就明白了过来，现在也明白，我坚信这一点。在高空中，我重新学会了不去理会各种繁杂琐事，而专注于自己心声的重要性。

### 15、《我坚信》的笔记-第155页

我开始考察自己在想说“不”时却满口答应的根本意愿。我满口答应只是为了要人们不会对我生气，为了让他们能觉得我是个好人的。我的意愿就是要让人们觉得他们可以来找我、依赖我，最后一刻也没关系，不管是什么都没问题。那正是我的经历所反映出来的——在我人生的方方面面一连串的请求。我开始明白这个之后不久，就接到一个挺有名的人的电话，他希望我能捐款给他的慈善组织。他所要求的善款数额巨大，我告诉他得再考虑一下。我考虑的内容是，这是不是我真正相信的一个慈善活动？不。我是否真的认为写一张支票能够做出任何改变来？不。那我为什么会去捐钱？只因为我不想这个人觉得我小气这已经不再是个足够好的理由了。我写下了一段话，到现在我一直都把它放在自己的桌子上。“我以后再也不会为别人做任何事，除非我是打心底里愿意那么做；我再也不会去参加会议、去打电话、写一封信、赞助或参加任何活动，除非我的所有一切都在大喊着‘好’。我将按照做真实的自己这个意愿来行动。”

### 16、《我坚信》的笔记-第106页

如果你觉得在人生中被困住，想要往前行进，那就从分析你以前的动因开始吧。看仔细一点儿，我发现，真正的意愿通常都藏得很深。问问你自己：我的意愿是如何产生了现在的这些经历的？如果我改变自己的意愿，将会创造出怎样不同的结果？如果你能做出尊重真我的选择，你就能得到生命本来就要给你的——实现自己最大潜能的机会。

### 17、《我坚信》的笔记-第47页

我学到的最重要的人生课程之一就是，我完全理解了在追寻成功的道路上，一段暗黑的路是宇宙在指引你选择新的方向。任何事情都可能是一个奇迹、福祉、机会，只要你选择那样看待它。如果我1977年没有在巴尔的摩从《六点新闻》主播的位置上降职，接到脱口秀的活就绝对不可能发生。

### 18、《我坚信》的笔记-第156页

在你答应别人之前，首先问问自己：你真正的意愿是什么？那应该源自于你最纯粹的部分，而不是你的脑子里。如果你想要得到建议，就给自己足够的时间，让同意或者拒绝的答案在你自己内心回响，如若正确，你的整个身体都能感觉得到。我坚信，首先得弄清楚自己是谁，我才能战胜“讨好”这一疾病。当我接受了我是个不错的、善良的、慷慨的人这一事实之后，不论我是同意帮忙还是拒绝，就不用再通过其他方式证明任何事了。我曾经害怕人们会说：“她以为自己是谁？”现在，我有勇气站起来说：“这就是真正的我。”

### 19、《我坚信》的笔记-第31页

排名第一的灵魂练习就是努力活在现在这一刻、努力避免投射到未来，或是沉溺于过往的错误、努力感受当下的真正力量。那，我的朋友们，才是快活人生的秘密所在。

## 《我坚信》

### 20、《我坚信》的笔记-第159页

所以停下来，看一看你自己的需求，不动脑子、放开手、提醒自己，眼下的这一刻就是你唯一能坚信自己拥有的。我坚信的是，你的呼吸就是你的锚，是上天赐予你的礼物——赐予我们大家的礼物，能让我们在眼下这一刻回到我们的中心。不论何时，只要我遭遇到任何一丝的紧张感，我就会停下来，深吸一口气，然后呼出去。你注意过自己在不经意间有多频繁地屏住呼吸吗？一旦你开始注意到这一点，也许便会惊讶于自己的内心中承载了多大的压力。没什么能比一个绵长缓慢的深呼吸更有效地让你屈从于你无法抗拒的力量，并重新专注于眼前的事了。

### 21、《我坚信》的笔记-第168页

我把每个周日都留给自己。有时，我会一整天穿着睡衣；有时，会在树下祷告，与自然交流。大部分时间，我会什么都不做，用琐碎的时光（我这么叫它）来缓解我大脑和身体的压力。不论何时，只要我错过了这么一个周日，就会注意到下一周整周的状态都绝对会有变化。我坚信，你绝不可能只给予其他人，却不回馈自己。最终你会变得空洞，即使不那么糟糕，你也还是会变得不如你本来可能在工作上、家庭里和自身可以实现的状态。让你的生命之井重新充满吧，为了你自己。如果你觉得自己没时间那么做，那你就是在说：“我没有什么人生可以留给自己去活的。”如果你都没有人生可以留给你自己，那你为什么还活着？

### 22、《我坚信》的笔记-第184页

她和家人保证要用鼓励和建设性的语言取代贬低性和伤害性的语言。她选择用能让人提升的语言，与玛雅·安吉洛曾告诉我的一个真理的想法相通，“我很相信负面也有力量——如果你允许它待在你的家里、你的脑子里、你的人生中，它就会控制你，”她说，“那些负面的词语会爬进木制品中、家具中，接下来你就会发现，它们附着在你的皮肤上。负面的话就是毒药。”

### 23、《我坚信》的笔记-第88页

任何时候都充满感恩并不容易，但就是在你最不觉得要感恩的时候，你才最需要感恩能给予你的，从另一个不同的角度。感恩能转变任何状况，它能改变你的气场，把你的负能量转化为正能量。这是改变你人生最快捷、最简单也最有力的方法——我坚信这一点。

### 24、《我坚信》的笔记-第105页

我们大部分人还是小女孩的时候，就被教导要谦虚，要为自己的成就而充满歉意，为了不让家人和朋友不爽，我们掩盖住自己的出色。我们渴望驾驶，却只能乖乖地待在副驾驶座上，所以我们中的那么多人成年后都宁愿隐藏自己的光芒。我们没有用那些激情和目标充实自己，向世界展示最好的我们，却让自己变得空洞，只为让批评者们没话可说。真相是，你人生的那些批评者们永远也不会餍足。不论你是隐藏光芒还是光芒四射，他们都会觉得受到了威胁，因为他们不相信他们自己已经足够好了，所以不要再去关注他们。每一次，当你压抑自己的一部分，或任由他人看轻你，你就在无视造物主给你的那份使用手册。我坚信的是，你生来不是要变得渺小的，而是要成长壮大的，变得更精彩无比，变得更无与伦比，利用每一刻充盈你自己。

### 25、《我坚信》的笔记-第52页

我想我们都希望自己对某个人来说是很重要的。作为一个在成长期间被从密西西比、纳什维尔和密尔沃基州扔来扔去的姑娘，我那时从不觉得自己被爱着。那时，我以为变成一个成功人士就能得到别人的肯定。在二十几岁时，我把自己的价值观建立在是否有个男人能爱我。我记得有一次曾经把一个男朋友的钥匙扔进马桶里，好不让他抛下我！我无异于一个被家暴的女人，虽然没人每天晚上扇我

## 《我坚信》

巴掌，但因为我的翅膀被剪断，我没法再飞翔。我那时已经拥有了很多，但没有男人，我就以为自己一文不值。直到多年以后我才明白，我所渴望的爱和肯定是绝不可能从自身以外的地方找到的。我坚信的是，缺乏亲密感并非是跟别人有距离，而是对自己漠不关心。

的确，我们都需要那种能让我们更牢固地支撑着我们的关系的东西。但能确定的是，如果你在寻找一个人来治愈你、完善你——能让你内心那个总是耳语着你什么都配不上的声音闭嘴，那你就是在浪费时间。为什么？因为如果连你自己都不知道自己的价值，你的朋友、家庭或伴侣说什么都没法让你相信自己有价值。造物主已经给予你这个机会，让你能完全对自己的人生负责，这种责任感伴随着一种无与伦比的特权——能够给自己那些可能在你还是孩子时没得到的爱的情感和亲密感。你才是自己能得到的最好的母亲、父亲、姐妹、朋友、表亲和爱人。

现在，只要你做一个决定，就能看到自己的人生原本就很重要，所以，选择这样看待自己吧。你不用再花一秒钟去专注过往，那本该从父母那里得到却没有得到的肯定。是的，你的确该得到那种爱，但现在要不要把这种爱给自己，要不要继续前进，这完全取决于你。别再等着丈夫说“我很感激你”；别再等着孩子告诉自己你是个多么伟大的母亲；别再等待一个男人能拯救你、跟你结婚，也别再等待你最好的朋友来告诉你你很有价值。向内观望——爱从自身开始。

### 26、《我坚信》的笔记-第17页

所以我学会了一次只吃一块巧克力——最多两块，然后看自己敢不敢停下来去享受它，我清楚地知道，就像斯嘉丽·奥哈拉说的“明天又是新的一天。”总会有更多巧克力可以吃，所以我没必要只因为它在那儿就吃掉所有的。多赞的理论啊！

### 27、《我坚信》的笔记-第83页

我生活在感激的世界里，因此，我已经获得了无数奖赏。一开始，我为一些小事感恩，当我越来越充满感激时，我的奖赏也越来越多。那是因为——当然了——你专注什么，它就会扩张。当你专注于生活中的好，你就会创造出更多的好来。

### 28、《我坚信》的笔记-第54页

任何人际关系的关键都是沟通。我总把沟通看成是舞步，一个人往前进一步，另一个人就往后退一步，稍有差池，就可能让两个人都莫名其妙地摔倒在地。如果你发现自己正处于那种境地——不管是跟你的伴侣、你的同事、你的朋友还是你的孩子，我发现，最好的方法就是去问另外那个人：“你真正想要的到底是什么？”一开始，你可能注意到对方扭了扭身子，清了清嗓子，也许对方还是会一言不发。但只要你能安静地等着，就一定能得到真正的答案。我向你保证，那肯定是以下句子的某种变体：“我想知道你很珍视我。”请伸出手去与另一个人联系起来，理解对方，然后告诉对方谁都想听到的最重要的一句话：“我听到你说的了。”我坚信，因为这句话，你的人际关系就会变得更好。

### 29、《我坚信》的笔记-第40页

无论何时，当我面临一个艰难的决定时，我会问自己：“如果不是害怕犯错、被拒绝、显得蠢极了，或害怕孤单的话，你会怎么做？”我坚信的是，当你克服这种害怕，你要寻找的那个答案就会随之显现。当你直面自己害怕的东西时，你应该坚信，只要你愿意并敞开心扉，从最艰苦的挣扎中就能生出你最强大的力量。

### 30、《我坚信》的笔记-第69页

不关你事25岁还是65岁，爱都应该是全身心投入，然后当你离开时，你能得到更多。

### 31、《我坚信》的笔记-第178页

问问你自己，你生命中的那些人是能给你力量，鼓励你的个人成长，还是用扭曲的关系和陈词滥调阻碍你的成长？如果他们不支持你变成一个充满爱意、开放、自由、随心所欲的人，那就跟他们说再见！停止那些不能再为你服务、只会让你止步不前的习惯。

### 32、《我坚信》的笔记-第62页

任何人际关系的关键都是沟通。我总把沟通看成是舞步，一个人往前进一步，另一个人就往后退一步，稍有差池，就可能让两个人都莫名其妙地摔倒在地。我们直接一点儿说吧，爱是个已经被无数人研究过，研究的滥了、变得浅薄、变得戏剧化的东西，甚至到了对爱是什么不是什么形成大众妄想的地步。我们中的大部分人都看不到爱，因为我们早就有预先形成的想法，觉得爱应该是什么样子（它应该让你双膝发软、神魂颠倒）、它应该以何种形象出现（一个高挑、削瘦、聪慧又迷人的形象）。所以，如果爱不是按照我们自己幻想的样子出现的话，我们就认不出它来。

### 33、《我坚信》的笔记-第38页

我们直面的每一个挑战都有把我们击倒的力量，但比打击本身更令人不安的是，我们害怕自己无法承受它。当我们觉察到脚下的大地震动起来时，就会惊慌失措，忘记自己知道的一切，只让恐惧攫住我们。只想一想可能会发生什么就足够让我们失去平衡。

### 34、《我坚信》的笔记-第95页

我生活在感恩的世界，因此，我已经获得了无数奖赏。一开始，我为一些小事感恩，当我越来越充满感激时，我的奖赏也越来越多。那是因为——当然了——你专注什么，它就会扩张。当你专注于生活中的好，你就会创造出更多的好来。

### 35、《我坚信》的笔记-第1页

欢愉：

- 1.你可以选择坐在一边，也可以选择跳舞，我希望你跳舞
- 2 比好的视力更重要的是你内心的视野
- 3 我每天做的所有事情，都是为了阅读时间而做准备

读书对我而言曾是逃离现实的方式，现在我把读一本好书看成神圣的放纵，或者是一个机会去我所选择的任何地方。它绝对是最爱的消磨时光的方式。我坚信的是，阅读能让你的心胸更开阔。它能让你暴露在外，给你机会接触任何你头脑里能抓住的东西。我对阅读最爱的是：它能让你拥有上升到更高境界的能力，并让你继续攀登。

- 4 以我为乐，我就把你心中所求的赐给你

坚韧：

- 1 无论何时，当我面临一个艰难的决定时，我会问自己：“如果不是害怕犯错，被拒绝，显得蠢极了，或者害怕孤单的话，你会怎么做？”我坚信的时，当你克服这种害怕，你要寻找的那个答案就会随之显现。当你直面自己害怕的东西时，你应该坚信，只要你愿意并敞开心扉，从最艰苦的挣扎中就能生出你最强大的力量

羁绊：

- 1 爱是最根本的生存事实，是我们终极的现实和我们在世的目的
- 2 直到多年以后我才明白，我所渴望的爱和肯定是绝不可能从自身以外的地方找到的
- 3 但我现在知道了，一段建立在真正爱情基础上的恋情感觉是那么美妙。那应该给你带来欢愉——不仅仅是偶尔可以，而是大部分时间都这样，它从来不该让你丧失主见、丧失自我或尊严。不管你是25岁还是65岁，爱都应该是全身心投入，然后当你离开时，你能得到更多。

可能性：

翱翔，食于苍天，看从未看过的风景；离开，迷失，但攀登。

36、《我坚信》的笔记-第123页

37、《我坚信》的笔记-第82页

这就是你被赐予的身体——爱你得到的。所以，我开始真正爱着我天生的容貌，

38、《我坚信》的笔记-第43页

39、《我坚信》的笔记-第36页

我坚信，弥合过往的创伤是人生最艰巨也是最值得的挑战。知道你是何时及怎样被塑造成现在的你，然后你才能改变那些影响。这么做是你自己的职责所在，不关他人的事。一条无可争议的宇宙法则：我们为自己的人生负责。

40、《我坚信》的笔记-第158页

作为女性，我们接受到的教育就是为了对其他人好或者做对的事情而牺牲一切。如果在那之后，还有一丝留了下来，也许我们就能得到一点点。我们得打破这种教育。我坚信，你不可能给予连你自己都没拥有的东西。如果你让自己枯竭到了某种程度，你的感情和精神的油箱都空空荡荡，只能靠着习惯这一燃料前行时，每个人都不可能从中得到任何好处，特别是你自己。

41、《我坚信》的笔记-第116页

有时，继续前行会让我害怕，但它一直都教导着我，勇气的真正意义是害怕，然后，在你双膝打战时，你还是能够迈出那一步。迈出勇敢的一步，是向宇宙为你预设的最伟大的构想前进的唯一方法。只要你任其横行，恐惧就能彻底让你无法前进，它一旦攫住你，就会用尽全力不让你变成最好的那个自我。

我坚信的是，你最恐惧的事情并没有什么力量——恐惧本身才充满力量。事情本身无法真正伤害你，但恐惧能把你的的一生都毁掉。每一次，只要你向它投降，你就会失去力量，而恐惧则能获得更多的力量。所以，你必须下定决心，不管前面的路看上去有多艰辛，你都要冲破焦虑的阻碍，不断地迈步。

42、《我坚信》的笔记-第173页

如果你给你的身体养分，并支持它，它就会回馈你，而那种支持的基础就是运动，不管你喜不喜欢。最根本的好处就是你会拥有更多的能量，控制体重只是额外的奖赏。我坚信，照料好你的身体，不管怎么照料，都是一种投资，而它的回报则是无价的。

43、《我坚信》的笔记-第1页

# 《我坚信》

《我坚信》——去经历，去成长

作者：奥普拉 读书笔记：赵得得

## 一、为什么要写这本书？

源起于1998年接受影评家基尼·西斯科尔对她的采访，在采访快要结束的时候，基尼问奥普拉，“你坚信的事情有哪些？”当时的她没有做出正面的回答，之后用了16年的时间去思考这件事情。之后，便在每月的专栏中围绕这一问题进行阐述，比如关于欢愉、坚韧、羁绊、惊奇等等。回忆的过程是一个不断反思的过程，在这一历程中，寻找到的将是自己。

## 二、主要内容

全书围绕着欢愉、坚韧、羁绊、感恩、可能性、惊奇、澄明、力量这八个主题展开，每一主题之下作者都从多个角度去写自己经历的所感，用事实推出富含哲理的人生经验。

### （一）欢愉

当下是你唯一确定拥有的一刻，希望你没有被那些根本不重要的东西包裹的太紧，你要真正玩的开心，因为这一刻即将结束。希望你回头看时，记得就在今天，你决定了让每一时刻都过得精彩，好好享受每一小时。当你有机会选择是坐在一边还是跳舞时，我希望你选择跳舞。

欢愉是种有回馈的能量，你散发出去的会反射回来，你欢愉程度的基准线由你如何看待自己整个人生而定。

我坚信的是，我不想活出个闭塞的人生，麻木到感受不到、看不到。我想要每天都是新的开始，去探索一切的可能性，去体验每一层次的快乐。

### （二）坚韧

当你克服害怕，你要寻找的那个答案就会随之显现。当你直面自己害怕的东西时，你应该坚信，只要你愿意并打开心扉，从最艰苦的挣扎中就能生出你强大的力量。

当生活变得艰难时，最好问自己一个问题：这一刻到底想要教会我什么？

任何事情都可能是一个机会、福祉、奇迹，只要你选择那样看待它。

回头想一想自己的历史，不仅是你在哪里出生，在哪里长大，而是包括一切影响过当下这个你得所有环境。哪些伤害过你或吓到过你得时刻是哪些呢？很可能你也经历过不少，但不同寻常的是：你仍然站在这里，仍然站立着。

### （三）羁绊

爱从自身开始，不要指望别人来告诉你你的价值。

一切事情的发生都有它的理由。只有分享才会更好，当你能扩大自己的圈子时，人生会变得更美妙。

一段建立在真正爱情基础上的恋情是那么美妙，那应该给你带来欢愉，不仅仅是偶尔，而是大部分时间都这样，它从来不该让你丧失主见、丧失自我或尊严。不管是25岁还是65岁，爱都应该是全身心投入。

### （四）感恩

每天写下5件让你感激的事情。欣赏人生中所出现的一切会改变你的整个世界。如果能意识到自己获得的善，而不纠结于没有得到的，你就会为自己散发和制造出善来。

感恩可以改变你的气场，把你得负能量转化为正能量，这是改变你人生最快捷、简单、有力的方法。

爱你所得到的。当你专注于生活的好，你就会创造出更多的好来。

我对任何相信自己能变成从前那个人的人表示抱歉，通往你最精彩人生的道路不是否定，而是珍视每一个时刻，为当时、当下刻下自己的烙印。

写下15件最爱的事。

### （五）可能性

我坚信的是，你最恐惧的事情并没有什么力量——恐惧本身才充满力量。事情本身无法真正伤害你，但恐惧能把你得一生都毁掉。必须下定决心，不管前面的路看上去有多艰辛，你都要冲破焦虑的阻碍，不断地迈步。

如果你现在就决定不要再让恐惧阻碍，你会怎么样？如果你学会与恐惧同行，借他的力量达到你都不知道自己能够达到的高度会怎么样？你也许会发现不再倾听别人想要什么，而终于专注于自己需要什么时的那种快乐，最终无须向任何人证明你自己，除了你。这才是抛却恐惧的人生应有的真意，然后继续追寻你最好的人生。

## 《我坚信》

不论是你隐藏光芒还是光芒四射，你人生的那些批评者们永远也不会餍足，他们都就觉得受到了威胁，他们不相信自己已经足够好了，所以不要再去关注他们。每一次当你压抑自己的一部分，或任由他人看清你，你就在无视造物主给你的那份使用手册。我坚信的是，你生来不是要变得渺小的，而是要成长壮大的，变得精彩无比，变得更无与伦比，利用每一刻充盈你自己。

你能得到最大的振奋感应该是实现了自己的人生梦想。如果你努力做一件并不能让你满足的事情，将会发生什么？它会抽干你的活力，夺走你得生机，最后，令你生命枯竭、沮丧不已、满怀愤怒。

### （六）惊奇

有一段关于奇迹很好的描述，奇迹就是用充满好奇的双眼去看待这个世界，是在希望和可能性似乎并不存在的时候，相信它们一直都存在。这个世界由某些比我们力量更伟大的存在推动着。奇迹时常伴随着一些简单的事情，那是欣赏着熟透桃子色的夕阳西下，然后在我傍晚散步结束时看着它变成覆盆子色；那是早餐摆在漂亮托盘里的石榴、猕猴桃和芒果；那是欣赏我从园子里采下来的粉色牡丹，然后把它们放在卧室里等等。奇迹就是有机会跟所有的狗狗在草坪上打滚，和它们享受一个完整的周日，没有任何工作、计划。

精神对我而言就是人之为人的根本，并不是说非要拥有某个特定的信仰才行，就是精神而已。它可以是很普通也很无与伦比的东西，例如全神贯注去听一个人讲话，或闻着咖啡的香气醒过来，把每一口浅啜都变成纯粹的快乐。让我想到很多时候谈到精神一类的东西，很多人会觉得矫情等等，其实精神不是多么高大尚的东西，它就存在于我们普通人之中，存在于我们普通的生活细节中，与物质无关，比如翻翻书、看些电影等等，让自己除了工作赚钱之外有另一个舒适而安静的空间处着。

我们相信自己与别人全然不同，但其实不是，我们用野心、挣扎、胜利、牺牲、失去的习俗和伪装覆盖着自己，并很快就遗忘了自己究竟是谁。我觉得人在成长的过程中，无论位高权重或是平凡如你我，需要把自己放在一个客观的角度去看待，我们都只是平凡的普通人，我们可以改变世界，但前提是做好现在的自己。

### （七）澄明

很多时候我们都坚持要拥有一切最好的东西，因为这是唯一的方法让我们保证自己人生的质量。但是拥有最好的东西无法取代拥有最好的人生，当你能抛弃掉所获得的欲望，才能知道自己真的上路了。欺骗自己很容易：太忙了太累了，没有足够的时间等等，都会加剧懒惰。越懒惰就会越没有精神，精疲力竭。照顾好自己的身体，不管怎么照料都是一种投资，而它的回报是无价的。

停止那些不能再为你服务、只会让你止步不前的习惯。在工作上减少低效这种杂乱，努力去创造平衡的工作量，让工作变得令人鼓舞、激励他人，充满合作精神，并能让他人也获得能量。减少生活中的杂物，更多的物品并不会让你觉得更加鲜活。打扫房子，是按下刷新按钮的极好途径。

### （八）力量

我们老想着的内容就是我们会变成的样子——一个女人思考着，她便存在着。成为一个你想要看到的改变了的人——这就是我的人生信条。不要贬低，要提升；不要摧毁，要重建；不要误导，要照亮前路。

如果你想要世界给予最好的东西，那就为世界奉献最好的你。

我希望你花钱的方式与你真正是谁、在乎什么相一致；我希望你的财富能给你和你所爱的人带来快乐；希望你把它当成一种有力的武器去做好事，去完成你最好的那些意愿。

### 三、让我感受深的地方

面对感情，29岁时她处于一段建立在谎言和欺骗中的恋情，她等候他一整晚，他却放了她鸽子，再一次的贬低了她。奥普拉总是寄希望于他会改变，祈祷着情况会变好，同时又重复着之前两人相处的模式。直到有一天终于明白过来，要么去追寻该有的人生，要么被现在的这个人生扼杀。直到她去芝加哥做脱口秀结束了这段恋情。有时候必须要弄清人生的真相是什么，它是能让你觉得对了、感觉良好并充满爱意的事情，让你每天都活得完满的东西。相信自己有力量把爱给自己，而不是等着或依靠于他人给予爱。

同样，在从巴尔地摩去芝加哥的转变中，老板一再挽留并告诉她去芝加哥绝对不会成功，你会走进一个雷区，无异于职业自杀，并通过所有方式引诱她留下——加薪、新公寓等等。但奥普拉却信誓旦旦选择了后者，虽说呆在巴尔地摩是最安全的选择，但如果老板劝说她留下来，会永远影响她的认知，她会永远好奇如果去了芝加哥会怎样等等。我们又何尝不是呢，总会面临很多的选择或机会，在你能够选择时就把我好时机，不要让自己停留在徘徊的状态下。事物都是辩证双面的，取决于你更看重什

么。

奥普拉担任巴尔的摩WJZ台的电视记者时被派到洛杉矶采访一些电视明星，全国各地的记者都聚在一起，每个人都只有5分钟来采访本季新电视剧的主演们。奥普拉开始觉得紧张、不适、无能，觉得自己没权利跟所有那些大城市来的资深记者们一起出现于此，她被排在第11位等候彩排，此时被换到另一个队里采访另一位喜剧演员，喜剧演员表现的很松弛很健谈，天马行空的聊着反而让奥普拉觉得很轻松，跟着他一起飘。事后深有感触，如果你自我束缚，就不可能做任何有价值的事。即使人生没有教会你别的，你也得知道一旦有机会就一定要抓住它。

书中有一个妻子和丈夫感情出现了问题，妻子想要知道感情破裂的原因，她不停的说“他曾经让我快乐，但现在再也不会让我快乐了”。她看不到的是自己才是因。幸福从来都不是你能从别人那得到的东西，你感受到的幸福和你能给予的爱是成比例的。如果觉得人生缺乏什么东西，或是你没有得到本该得到的，记住没有什么奇幻的路。你引导着自己的人生而不是人生引导你。

活得最关键的一点就是变成你本该成为的人，不断在自我中成长，并成为新的自我。梦想的人生并不意味着与财富或名声有关，而是创造充满喜悦、毫无遗憾、良心清白的人生。敢于梦想——要非常勇敢，努力工作——要非常努力，然后等你做完了自己能做的一切，便完全把自己交给那神力，用我们古语说即为“尽人事，听天命”。

#### 四、最后

全书看似都是说教式的语言，鸡汤成分也很多，但还是用自己的亲身体会传递了很多信息，这些都与我们生活、工作、感情、经历等等相关，在面对困难时，在面对选择时，在面对感情时，她的做法对我们都是一种参考。但人生是自己的，我们需要决定怎么去做，当然也会有相应的责任。

而对我来说，无论是鸡汤还是与身心灵有关，只要它让你思考、改变、提升，它的存在都是有意义的。在读的过程中，不断地从书中获取力量，会想到世界的另一头，有一个女人，在很努力的生活，她的姿态是那么的漂亮。尤其她做着我喜欢访谈节目，你会想到以后的自己会做什么，也让我更关注于自己的成长。接下来，我想用一个关键词去定义后三个月，那就是【习惯】。

养成好的习惯，让每天发生的都是顺其自然的事，那么舒服与惬意，有趣而多彩。

#### 44、《我坚信》的笔记-第54页

在孩子幼年的时候，给他爱，肯定，尊重，告诉她/他，她值得世界上最美好的一切。如果孩子成长期没有得到足够的安全感和重视，他永远会缺乏对自己的肯定，他的内心一直会有个声音，你什么都配不上，你不被爱。

孩子的时候，必须得到爱的情感和亲密感。如果缺乏了，成年后要用更多的时间更多的毅力去克服，去自己给予自己本来应从父母那里得到的肯定。

#### 45、《我坚信》的笔记-第188页

我坚信，我们老想着的内容就是我们会变成的样子——一个女人思考着，她便存在着。如果我们一个小时接一个小时地吸收那些不能反映我们之出色的形象和信息，难怪我们会觉得自己的生机和活力被抽干了呢。如果我们每周都看着几十种不同的残忍行为，也就难怪孩子们会把暴力当成一种可行的手段来解决冲突。

成为一个你想要看到的改变了的人——这就是我的人生信条。不要贬低，要提升；不要摧毁，要重建；不要误导，要照亮前路，这样我们所有人才能站到更高的境界。

#### 46、《我坚信》的笔记-第105页

盖瑞·祖卡夫的《灵魂之座》中看到了这么一段话——每一个行动、每一个想法、每一种感觉都由一种意愿来推动，那个意愿就是因，与某个果合而为一。如果我们种下了这种因，就不可能不得到这种果。在这最繁复的角度上，我们应该为我们的每一个行动、想法和感觉负责。这就是说，为我们的每一个意愿负责……因此，对我们而言，最明智的就是意识到所有那些指导我们经历的意愿，弄清楚哪些意愿导致了哪些结果，然后按照我们希望造成的结果来选择自己的意愿。

### 47、《我坚信》的笔记-第23页

然而，当我任由一些男人利用时，她常说：“他只是刮下了你灵魂的一小片。有一天，我希望他能刮得深一点，让你能看到真正的你——值得拥有幸福的你。”我人生中最基础也最核心的目标就是保持与灵魂世界的联系。其他的一切都会顺其自然——这一点我很坚信。对我而言，排名第一的灵魂练习就是努力或在现在这一刻，努力避免投射到未来、或是沉溺于过往的错误、努力感受当下的真正力量。

### 48、《我坚信》的笔记-第38页

我们直面的每一个挑战都有把我们击倒的力量，但比打击本身更令人不安的是，我们害怕自己无法承受它。无论何时，当我面临一个艰难的决定时，我会问自己：“如果不是害怕犯错、被拒绝、显得蠢极了，或害怕孤单的话，你会怎么做？”我坚信的是，当你克服这种害怕，你要寻找的那个答案就会随之显现。当你直面自己害怕的东西时，你应该坚信，只要你愿意并敞开心扉，从最艰苦的挣扎中就能生出你最强大的力量。我一直都很喜欢讲述别人的故事，从他们的经历中抽离出真想，再把它提取成智慧。

### 49、《我坚信》的笔记-第99页

你坚信的事情有哪些？更宏大、深邃、繁杂，关于你自己人生任何事情，所有事情

生命中最重要东西，欢愉、坚韧、羁绊、感恩、可能性和惊奇。

你活着，只要你对这个世界敞开心扉，你就能学到新东西。

#### 欢愉

---

我坚信的是，每一天，你都有机会深吸一口气，踢掉鞋子，站出来，然后舞起来——没有遗憾，用你能承受的最大的快乐和大笑充盈你的人生。你既可以勇敢地飘进人生的舞池，遵循你的灵魂劝你的方式活着，也可以安静地坐在墙边，陷入恐惧和自我怀疑的阴影中。

活在当下。

如果我做了一直想做的那些事，我可以变成变成什么样的人呢？

我坚信的是，我不想活出个闭塞的人生——麻木到感受不到、看不到。我想要每一天都是新的开始，去探索一切的可能性，去体验每一种层次的快乐。

我每天做的所有事情，都是为了阅读时间做准备。给我一本好小说或回忆录，一杯茶，一个舒服的角落让我蜷起来，我就如在天堂了。我爱极了活在另一个人的思绪中，我为自己与纸面上栩栩如生的那些人建立的联系而惊奇，不管他们所处的环境与我有多么不同。我不仅认识了这些人，也能更好地认识自己，洞见、信息、知识、启迪、力量——所有这些，还有其他的，都能从一本好书里读到。我读阅读最爱的是：它能让你拥有上升到更高境界的能力，并让你继续攀岩。

我人生中最基础也最核心的目标就是保持与灵魂世界的联系，其他的一切都会顺其自然。排名第一的灵魂练习就是努力活在这一刻，努力避免投射到未来，或是沉溺与过往的错误，努力感受当下的真正力量。快活人生的秘密所在。

## 《我坚信》

坚韧——谷仓燃尽，我便可望月

从那以后，我也被其他人背叛过，虽然对我是当头痛击，却再也没有让我哭泣不已或蜷在床上。无论合适，当我面临一个艰难的决定时，我会问自己“如果不是害怕犯错，被拒绝，显得蠢极了，或害怕孤单的话，你会怎么做？”

我坚信的是，当你克服这种害怕，你要寻找的那个答案就会随之显现。当你直面自己害怕的东西时，你应该坚信，只要你愿意并敞开心扉，从最艰苦的挣扎中就能生出你最强大的力量。

我们都曾经历过被击溃的时刻，这些时刻令我们只必须得站起来，回到我们自己的内心，了解自己到底是谁。当你的婚姻触礁，当你失去了一份能证明自己的工作，当你一直倚赖的人背弃了你，毫无疑问的是，改变你对自己状况的思考方式是改变这一切的关键。我坚信所以障碍都有意义，能否敞开心扉从这些挑战中学习，就是成功和被困之间的差距。

羁绊

---

人生只有分享才会更好，但现在我意识到，当你能扩大自己的圈子时，人生会变得更美妙。

感恩——每天记录5件值得感恩的事情

可能性——翱翔，食于苍天，看从未看过的风景；离开，迷失，但攀登

我坚信的是，你最恐惧的事情并没有什么力量——恐惧本身才充满力量。事情本身无法真正伤害你，但恐惧能把你的的一生都毁掉，每一次，只要你向它投降，你就会失去力量，而恐惧则能获得更多的力量。所以，你必须下定决心，不管前面的路看上去有多艰辛，你都要冲破焦虑的阻碍，不断的迈步。或在害怕什么。

人生中犯下的最大错误都起源于把我的力量拱手送人——相信别人给予的爱比我给自己的爱更重要。

惊奇

---

当你想要一件东西，整个宇宙都密谋这要帮助你完成它

澄明

---

力量

---

### 50、《我坚信》的笔记-第77页

“你说‘谢谢’，”玛雅说，“是因为你的信仰很强大，你毫不怀疑地相信，不管问题是什么，你都能熬过去；你说‘谢谢’，是因为你知道即使在暴风雨中，上帝也还在云中放了彩虹；你说‘谢谢’，是因为你知道任何制造出来的问题与造物主相比都会相形见绌，说‘谢谢’！”所以我说了，直到现在也还在说。任何时候都充满感恩并不容易，但就是在你最不觉得要感恩的时候，你才最需要感恩能给予你的，从另一个不同的角度。感恩能转变任何状况，它能改变你的气场，把你的负能量转化为正能量。这是改变你人生最快捷、最简单也最有力的方法——我坚信这一点。这就是感恩的礼物，为了能感受到它，你的自我就得先放到一边，取而代之的是更多的同情和理解。本会让你沮丧的事情，你却选择了欣赏，你越是充满感激，就越会有更多可感激之事。

# 《我坚信》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)