

This book will make you confident

Dr Jessamy Hibberd Jo Usmar

驱散自卑的阴影

[英] 杰西米·希伯德 / 乔·乌斯马 著

武岳 译



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

驱散自卑的阴影

[英] 杰西米·希伯德

乔·乌斯马

著

武岳译



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

驱散自卑的阴影/ (英) 希伯德 (Hibberd, J.),
(英) 乌斯马 (Usmar, J.) 著; 武岳译. — 北京:
知识产权出版社, 2015.8
(心理自助口袋书)
书名原文: This book will make you confident
ISBN 978-7-5130-3697-9

I. ①驱… II. ①希… ②乌… ③武… III. ①个性心
理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2015) 第183835号

THIS BOOK WILL MAKE YOU CONFIDENT BY DR JESSAMY HIBBERD AND JO USMAR

Copyright: ©2014 BY DR JESSAMY HIBBERD AND JO USMAR

This edition arranged with Quercus Editions Limited

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 INTELLECTUAL PROPERTY PUBLISHING HOUSE Co, Ltd

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由 Quercus Editions Ltd. 授权知识产权出版社有限责任公司出版。未经出版者书面许可, 不得以任何形式复制或抄袭本书的任何部分。

责任编辑: 常玉轩

责任校对: 孙婷婷

封面设计: 陶建胜

责任出版: 刘译文

驱散自卑的阴影

[英] 杰西米·希伯德 乔·乌斯马 著
武岳译

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司	网 址: http://www.ipph.cn
社 址: 北京市海淀区马甸南村1号(邮编:100088)	天猫旗舰店: http://zscqcbstmall.com
责编电话: 010-82000860 转 8572	责 编 邮 箱: changyuxuan08@163.com
发行电话: 010-82000860 转 8101/8102	发 行 传 真: 010-82000893/82005070/ 82000270
印 刷: 北京科信印刷有限公司	经 销: 各大网上书店、新华书店 及相关专业书店
开 本: 880mm×1230mm 1/32	印 张: 7.5
版 次: 2015年8月第1版	印 次: 2015年8月第1次印刷
字 数: 100千字	定 价: 28.00元
ISBN 978-7-5130-3697-9	
京权图字: 01-2015-5002	

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

作者的话

我们生活在一个日新月异的时代，有时生活可能会荆棘密布。我们不断被各方力量拉扯着，奋力应对着外部因素施加给自己的，最重要的是我们自己施加给自己的种种压力。选择的范围越广，意味着担负的责任越重大，有时这也会成为应激、不幸福及自我怀疑得以滋生的温床。通常来说，只有极少数人（如果有的话）会认为他们能将工作、生活和人际关系处理得井井有条。所以，我们中的大多数都会时不时地需要一些帮助，启发我们认识到如何才能改善自己的心情，改变自己的生活态度，从而使自己感到更加满足。

本丛书旨在帮你领会，为何你会以特定的方式思考、感受，以及行动，并教给你一些能使你产生积极转变的方法与技巧。当然，我们并非复杂医学术语的

狂热爱好者，故而在写作过程中，试图令本书通俗易懂且趣味丛生，因为我们知道你希望尽快见到成效。这些简洁而切实可行的指导将向你揭示，如何才能集中你的思维、发展应对策略，并学到实际的技巧，用更积极而有益的方式面对生活中的一切。

我们相信自助未必意味着令人困惑、有价值亦或高人一等。在书中，我们介绍了自身的专业经验和最新的研究成果，穿插了一些趣闻及示例，我们认为这非常有用，希望你也能从中受益。依据聚焦领域的不同，本套丛书分为如下几个部分：睡眠问题、不快乐、缺乏自信、压力，你可以把注意力集中于自己最感兴趣的部分。

本书的写作以认知行为疗法的框架为基础。该疗法对于各种各样的问题均有非常显著的疗效，我们也深信它能帮助你更好地应对所面临的一切。

在书中，我们大量应用了被称为认知地图的图表。这种图表简单易用，便于理解。认知地图以认知行

为疗法为基础，揭示你的思维、行为、情绪及生理反应有着怎样的相互联系。它将问题划分为若干部分，令其看起来不再那么难以克服，同时提出了可供选择的改进措施。

本书自始至终都包含了练习和自查清单。它们将指导你，经由一些实践性的步骤改变你感受事物的方式。单纯阅读理论对你的帮助极其有限，而通过介绍这些具体措施，我们便可轻而易举地使这些改变成为你日常生活的一部分。假如你想长期保持更良好的感觉，唯有实际应用所学到的全部策略，改变你体验生活的方式。

你可以选择让自己感觉好一些，这本书将告诉你应该如何去做。

祝你好运！为了让我们了解你所取得的进展，你可以登录以下网址与我们取得联系：www.jessamyandjo.com。

前 言

《牛津英语辞典》将自信定义为“人们基于对自身能力或素质的欣赏，而产生的一种自我肯定的感觉”。不可否认，自信会对你的生活产生全方位的影响。缺乏自信会令每件事看起来都更加困难，前景更加黯淡，目标也更难达成。这绝对是真实的，并非危言耸听。本质上，自信与你对自身处事能力的判断紧密相联。而这一切又都与自尊有关，也就是你如何衡量自己的重要性和自我价值感。如果你认为自己在各个方面都有所欠缺，那么，在你身上发生的每件事也都将蒙上一层灰色，这会使你更有可能感到焦虑、紧张甚至抑郁。你会因自己的不安全感轻视自己所取得的成就，也会因此更改自己的志向或者目标。

这听起来似乎十分糟糕。不过，请别担心，我们还有一条好消息要告诉你。

首先，你完全可以提升自己的自尊，并令自己感到更加自信。我们会在书中介绍一些简单的策略，帮助你学会如何欣赏自己所具备的品质和技能。无论你的消极信念系统有多么牢固，只要你下定决心改变这一切，你就能够重建自我信念，并表现出更为积极和更具现实性的自我印象。

其次，偶尔缺乏自信完全是正常的。对于别人强加给你，亦或你强加给自己的各式各样的事件、想法、看法或者要求，偶尔感到不自信是再自然不过的反应。诚然，每个人都是独一无二的个体，且人们在处理不安全感的方式上也天差地别，但是，从情绪的高峰到低谷，从自负（表现为自信的过分膨胀）到自我怀疑（表现为自信被过分削弱），所有这些，人们却都可以感受到。随着生活的起起伏伏，你也将不可避免地陷入这种情绪的高低变化中，但从理论上讲，你在绝大部分时间内，仍将处于中间的某种情绪状态。然而，如果你已经在自我怀疑的边缘挣扎多年，而自信却渐行渐远，那么问题也会随即出现。

为什么选择这本书？

承认自己原本就是缺乏自信及低自尊的人，这非常容易，然而，这种做法却是十分可怕的。如果你认为自己不够聪明，不够幽默，没什么吸引力，也没有远大志向，或者哪方面都不够优秀，那么，这足以导致你做任何事都非常没有底气。不过我们相信，无论你只是偶尔缺乏安全感，还是时时刻刻都想隐藏自己，《驱散自卑的阴影》都一定会令你有所收获。

我们在许多方面已然跌入自信的黑洞，难以自拔，同时也渴望能有这样一本手边书，为我们带来一丝生活的勇气和内心的慰藉。不过，一旦你开始质疑自己，就很可能丢掉理性和判断力。而这本书则会向你阐明：你为何会产生这样的感觉，你的行为可能通过何种方式引发和维持情绪，你的消极思维为何这般令人讨厌，以及你为什么会表现出特定的生理反应。而后，书中也会教你一些方法，帮助你改变现状，使你的感觉好起来。

我们杜绝任何凭空的推测，而以简单有趣的方式，提出一些切实可行的有益建议。我们所推荐的方法是行之有效的，相信它们一定会令你焕然一新。

这本书如何起作用

这是一本助你增加自信及提升自尊的实用性手册。也就是说，你务必亲身尝试书中教你的技巧和策略，才能有所成效。而对此投入时间和精力也一定会令你的生活有所改变。

正如之前提到的，本书将以认知行为疗法贯穿始终，其具体内容我们将在第2章详细讲解。该疗法直接解决当前问题，是一种高效的聚焦于问题的疗法。在书中，你会学习到一系列简单而实用的技巧，令你能用不同的视角看待自己以及周围发生的事，你会对自身的能力更加自信，而这也正是你极度匮乏的。你所学技巧并无有效期，它们始终都能发挥作用，所以每当你发现自己在想“我不够好”或“这件事我

完成不了”时，应用这些技巧都能助你“悬崖勒马”，转而以更现实的观点审视一切。

如何最有效地利用这本书

- 按照先后顺序依次阅读所有章节，因为你每阅读一章都必须依赖于上一章所讲的内容。
- 尝试应用所有策略，不要跳过任何一个（所有策略都会用**S**符号进行标记）。我们向你推荐的策略绝不是未经实践检验的试验品，它们都非常有效。也许，其中某些策略会比另外一些更为适合你，但如果你能全部尝试一遍，一定对长期提升你的自信大有裨益。
- 练习。我们所推荐的一些策略对你来说可能完全是陌生的，或感觉操作起来十分困难，不过，只要你勤于练习，这些策略也不难掌握，并且会最终成为你的第二天性。你已经形成轻视自己的坏习惯，而要改掉它，则绝非一朝一夕之事。虽然其中某些策略会有立竿见影的效果，但另一些策

略则可能需要更长时间才能找到诀窍。不过，不要气馁，只要肯坚持，你一定会看到成效。

- 为这本书专门准备一个新的笔记本。我们要求你随时做一些记录，或者画一些草图，这是整个过程中非常重要的一环。把想法落于纸上不但有助于增强记忆，也能使你立志改变的决心在意识层面得到更为“正式”的认可。同时，回顾这些记录，看看自己所取得的进步，也会对你产生极大的激励作用。

切莫让缺乏自信成为你人生旅程的绊脚石，令你轻易放弃或改变初衷。无论你过去曾经历过什么，也无论你被内心的不安全感折磨了多久，你都完全有能力提高自尊，并改善你对自己的感受。只要你捧起这本书，开始思考增强自信的问题，你就会感到自己已然变得强大！这是你迈出的一大步，由此启程，必将会收获更美妙的结果。

目 录

- 01 自信究竟是什么 002
- 02 认知行为疗法与自信 024
- 03 我思，故我是 046
- 04 天助勇者 068
- 05 做比想更重要 092
- 06 傲慢与偏见 114
- 07 以行动彰显自信 134
- 08 如何获得社交自信 156
- 09 尊重自己意味着什么 180
- 10 有保证的自信 198

驱散自卑的阴影

[英] 杰西米·希伯德 著
乔·乌斯马 译
武 岳 译



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

01 |

自信究竟是什么

如何定义自信与自尊

通常意义上讲，自信是一种安全感，一种情绪方面的感觉，它来自于你对自己的信心，而自尊则是一个更具涵盖性的术语，它包含了一切能建立信心的事物。自信由多个因素构成，而自尊则是其中最重要的一个。

自信对于生活的各个方面都必不可少。自信的人更容易达成目标，更可能去尝试新鲜事物，相信自己的决策力并拥有独立的人格。自信也能令你更好地管理压力，更妥善地处理情绪方面、身体方面以及实践中所遇到的问题。自信关乎你如何估量自己与人竞争取得成功的能力，所以，缺乏自信便会使人格外心虚，使一个人在某种程度上认为自己能力不足。