

自信力

[美]泰勒 著 李中 译

THE POWER OF I AM

长期雄踞亚马逊畅销书排行榜

《纽约时报》励志类畅销书第二名

被誉为“成功学的又一伟大突破”

美国著名精神激励大师的经典力作

华文出版社

自信力

[美] 泰勒 著 李中 译

THE POWER OF I AM

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

自信力 / [美] 泰勒著; 李中译. —北京:
华文出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5075-2435-2

I. 自… II. ①泰…②李… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 113091 号

北京市著作权合同登记图字: 01-2008-5587

THE POWER OF I AM

Copyright © 2006 by John Maxwell Taylor.

Simplified Chinese edition copyright © 2008 Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd.

This edition published by the arrangement with Frog, Ltd through Amer Asia Books, Inc.

All rights reserved

书 名: 自信力

标准书号: ISBN 978-7-5075-2435-2

作 者: [美] 泰勒 著

译 者: 李 中

责任编辑: 杜海泓

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 李丹丹

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

680mm × 1020mm 1/16 开本 14.5 印张 198 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

序言

自信力，是源自内心的尊重自我、赏识自我、悦纳自我的精神驱动力，是对自我能力和自我价值的肯定，也就是相信自己有能力实现既定目标。一个拥有自信力的人，内心深处会产生强大的力量，这种强大的力量一旦产生，会引导他不断地超越自己，完全控制自己的精神世界和体能世界，产生一种很明显的毫无畏惧的感觉、一种“战无不胜”的感觉，无论他面前的困难多大、面对的竞争多强，总感到轻松平静，相信自己能够取得成功，并确信自己有能力去应付任何棘手的问题，而不会被任何困难和挫折所击倒。

自信力对一个人一生的发展，无论是在智力上，还是在体力上，还是在处世为人、成就事业上，都有着基础性的支撑作用。自信是影响成功的诸要素中的首要因素。有自信，才会有成功。美国作家爱默生曾说过：“自信是成功的第一秘诀。”

历史上，那些取得辉煌成就的成功人士大多是充满自信的人，有些人虽身处逆境，但充满自信，自强不息，奋斗向上，最终功成名就，名垂史册。

古希腊著名演说家德摩斯梯尼，原先患有口吃病，幼年结巴，语音微弱，演说时常被人喝倒彩。他始终对自己信心百倍，为了克服生理缺陷，他每天清晨口含小石子，呼喊练习，终于成为口若悬河、辩驳纵横的演说家。

美国女作家海伦·克拉，幼年因病造成双目失明、双眼失聪。



她自信自强，14岁攻克多种外语，通晓德、法、古罗马、希腊文学，20岁考入著名的哈佛大学，后来成为世界文学史上一位风格独特的著名作家。

爱因斯坦在广义相对论受到科学界的普遍置疑时，却对别人说：“我的生命现在已经不重要了，因为广义相对论已经建立起来了，这才是最重要的！”时间验证了相对论的价值，广义相对论最终获得了人们的公认。

埃及作家、文学评论家塔哈·侯赛因，3岁时就双目失明，他顽强自信，留学法国，成为埃及历史上第一位博士，著有《前伊斯兰时代的文学》、《阿拉伯文学史》等大量文学作品，被誉为“阿拉伯文学支柱”。

自信的对立面是自卑。自卑，就是轻视自己，看不起自己。自卑会使自己丧失信心，不能客观地肯定自己，尤其是在遇到挫折后，只发现自己的缺陷，如知识贫乏、能力不强、笨嘴拙舌，把它们当成包袱背起来，老是压在心头，最终连自己的优点和长处也看不到了，乃至情绪低沉，郁郁寡欢。做事缺乏自信的人，优柔寡断，缺少竞争意识，享受不到成功的喜悦和欢乐，因而感到疲惫、心灰意懒。

美国前总统尼克松就是因为缺乏自信，毁掉了自己的政治前程。1972年，尼克松竞选连任。在竞选形势大好的情况下，不自信的尼克松竟鬼使神差地指派手下的人对竞争对手进行窃听。事发之后，又连连阻止调查，推卸责任。结果，虽然竞选获胜，但不久便因此事件而被迫辞职。

缺乏自信的人因为看不到自己的优点而生活在悲观中，他们的生活就失去了平衡，因此总是与成功无缘，沦为社会中的边缘人。自信的人正和他们相反，自信的人通常会把精力集中在他们自认为最擅长和最有把握的地方，并以此来弥补其他方面的不足或缺憾。拥有自信力的人自然就比不自信的人生活得快乐和更容易获得成功。

拿破仑·希尔说：“信心是‘不可能’这一毒素的解药。”信心

的力量是惊人的，它可以改变恶劣的现状，造成令人难以置信的圆满结局。有自信力的人是永远打不倒的，他们是永远的胜利者。事物本身并不影响人，人们只受自己对事物的看法的影响。不是因为有些事情难以做到，使你失去了自信，而是因为你失去了自信，有些事情才显得难以做到。

自信力的培养是一个长期的过程，它需要无比的勇气、力量和智慧，需要与自己心中的脆弱进行抗争。我将通过案例的分析和讨论来让你渐渐理解如何在各种情况下，保持强大的自信心，清除掉内心的恐惧，坚持信念毫不动摇。人生的舞台上每个人都在倾其一生地表现自己，人方唱罢我登场，一波更比一波强，因此你需要让其他当观众的人知道你的人生价值，感受到你的精神力量。这一切都源自你所表现出的强烈自信。强烈的自信心会使你不再感到孤单，你在遭遇挑战时就能巧妙地将不利因素转化为有利条件，不断增进与内心中“我”的互动能力，在面对任何困难时表现出强大的自信和镇定。

光阅读本书还不足以称之为达到目的，必须将书中提供的工具和技巧在实践中加以运用才能真正掌握，书中所蕴含的能量已经远远超出文字所能描述的范围，只有用心灵才能领悟到其中的精髓。

实践所学的过程就是培养人格魅力的过程。通过把书中所学的到的东西加以实践，你会为自己创建一个充满智慧的内心世界，通过内心的平和以及不断提升的人格魅力，不知不觉间你已经拥有了自信力，你的灵魂因你的魅力而熠熠生辉，心中的恐惧和彷徨开始消融，生命变得井然有序，升迁的机会接踵而来，人际关系如鱼得水，迎来健康、富裕、快乐的辉煌人生。

打开本书，在我们进行心灵之旅的过程中，你将接受一次心灵的洗涤。让书中的思想静静地流入你的心田，它们会唤醒你心中沉睡的“我”，并与之融为一体，你将会了解到人生的真谛，你会成为世界上最有自信的人！

约翰·麦克斯韦·泰勒



目 录

第一章 神奇的自信力

- 2 个人的感知能力
- 2 不会嘶叫的蛇
- 4 自信帮你战胜任何压力
- 7 自作主张与攻击行为
- 8 雄行天下：内心的力量
- 9 亚马逊公司同事之间的冲突
- 11 说“我”的时候要看着对方的眼睛
- 13 先发制人
- 14 默契：潜意识里的交流
- 15 化紧张为意识
- 17 坚定的信念 + 正直的品格 + 神奇的人格魅力 = 成功

第二章 自信力的丧失、产生和恢复

- 20 粗鲁的侍者与文明的女士
- 21 行为、反应与超负荷的大脑
- 23 好斗的公主与我
- 24 相对论：与家人相处及过去的回忆
- 27 能量的产生及快速恢复

- 28 克隆的冲击：我们当中居然有机器人
- 29 贬低他人的艺术家与“小型谋杀案”
- 30 爱的勇气
- 31 一个呼唤精神英雄的时代

第三章 自信力的奥秘

- 34 迷失在一个用脑说话的世界中
- 35 不要用头脑而用生命去体验
- 36 性无能 = 没有自信
- 37 镇定的力量
- 38 乔成功了
- 39 生活的“区域”
- 40 行走和说话的方式——电影明星与身体意识
- 41 本色表演——真正的男人是演不出来的
- 42 自信、能量与身体的关系
- 43 观念的转变——从追求结果到注重过程
- 44 意识性行为与人们的游戏
- 45 镇定及其他高级保护意识
- 46 杞人忧天的“幸福兔”
- 47 观察对方眼中的世界

第四章 自信力的巨大威力

- 50 一个巡警的奇遇
- 52 奇迹产生的原因和方式
- 53 精神是个人进步的晴雨表
- 55 天眼与性格眼的区别
- 55 魔镜，哪个才是真的“我”？
- 56 透视杂志封面上的人物

- 57 与权力机构人士的相处之道
- 57 如何避免与他人对视
- 59 不要盯着别人看
- 60 心理阴暗面与性格眼
- 61 值得你记住的有用技巧
- 63 有意识地创建良好的第一印象
- 64 人与人之间的相互作用推动世界进步
- 65 玛雅与现实的幻境

第五章 唤醒你的自信力

- 68 有意识的生活必须面临的 7 个问题
- 68 沉睡的世界
- 69 光临小镇的印度教上师
- 70 玛塔吉给我力量让我醒来
- 72 昏睡城
- 73 昏睡中的母亲和姐姐
- 74 是精神力量、生活习惯，还是想象力？
- 74 与耶稣一起逛市中心
- 76 理查德·普赖尔与大烟枪
- 76 金格·贝克与神奇的大鼓
- 77 你能承受城市释放的热能吗？
- 78 每个人都会散发出其特有的气场
- 79 能吞掉太空的宇宙飞船
- 79 你的身体就是一台能量转换的机器
- 80 超越正负的力量
- 81 原子的运行与自我记忆



第六章 自信力在职场应用的巨大效果

- 84 一语惊醒梦中人
- 85 你改变了老板的观点
- 86 矫正方法
- 87 如何与上级相处
- 87 如何“降服”桀骜不驯的下属
- 88 教维罗妮卡运用她的眼神
- 89 探索人生舞台的活动
- 90 熄灭怒火的技巧
- 91 摘掉自己的“有色眼镜”
- 92 消除烦扰的技巧
- 92 帕蒂、维基与磨合困扰
- 93 化烦恼为快乐
- 93 行为粗鲁的时代
- 94 不要因为错误的熟悉感而伤害他人
- 94 “唤醒”的实验：列张黑名单
- 95 说话时避免使用“你”
- 96 用话语和呼吸来表达你的力度
- 98 每日勤练的硕果 98
- 99 高级的意识 = 高效的技巧 99
- 101 在生活中我们扮演了所有的角色 101

第七章 如何对付能量盗取者

- 104 在人生舞台上扮演卡尔·古斯塔夫·荣格
- 104 灯影
- 106 南部的哥特式经历

- 107 能量盗取者上门
- 109 间接教学法
- 109 温馨的结局
- 110 能量盗取者的名单
- 112 透支未来的能量
- 113 不要打击我
- 114 人的精神力或生命力
- 115 丧失精神力的人会变得冷酷
- 116 为什么我们的能量会被消极的人吸走?

第八章 改变身—脑的活动方式

- 120 新新人类
- 120 二元素的人
- 121 二元性带来的麻烦及克服的方法
- 122 三元素的人是如何工作的
- 122 重建关注事物的流程
- 123 感官与感觉：自动重建身心联系
- 125 培养沉着冷静的气质
- 126 无意识反应 + 外界刺激 = 张皇失措
- 127 放眼未来，成就今天
- 128 改造自己以适应社会
- 129 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来
- 130 分散注意力的奇妙法则
- 132 在紧张的环境中更需要分散注意力

第九章 异性之战

- 134 男女之间的战争
- 135 摆脱男性中的女性倾向和女性中的男性倾向
- 136 昔日重来——父母对你的影响

- 137 二人世界的不和谐音符
- 139 自我认识的觉醒
- 139 用感官和感觉来捍卫爱情
- 141 通过数数保持清醒的意识
- 143 在对峙中数数

第十章 内在笑

- 146 控制你和别人的脾气
- 147 因果循环
- 148 电影明星与6个匪徒
- 149 堂·吉珂德头脑中的风车
- 149 不能压抑，只能转化
- 150 转化负面情绪
- 151 内在笑的方法一
- 154 内在笑的方法二
- 155 在气场中培养意识
- 156 内在笑的方法三
- 157 内在笑与自我记忆
- 157 机场中的自我记忆
- 158 进餐时应避免消极的言谈
- 160 试着接纳他人
- 160 适当颂扬，不可阿谀奉承
- 161 牢记自身利益是最大的动力
- 162 做一个优秀的倾听者
- 162 时刻保持自制力
- 163 培养高贵、自尊的气质

第十一章 自信力与自我记忆

- 166 很久之前，神也曾经参禅

- 166 神话和传说中的可以转换的能力
- 167 头脑中的性幻想：创造性能量和高级意识
- 168 谁在作茧自缚
- 169 用自信的力量记录世界
- 170 内在的生命之火——外界的真相
- 171 分散注意与引起注意
- 172 用自信重建社会新秩序
- 172 自我记忆力被我们遗忘了
- 174 瑜伽静修中的影子舞
- 176 吃掉黑暗面的能量
- 177 求全与求好
- 179 自我膨胀
- 179 瓶中的魔鬼与嘶叫的蛇
- 180 笼罩在索妮娅身边的温情
- 181 自我记忆具有治疗作用

第十二章 提高自信力的4个阶段

- 184 改变梦想，改变自我
- 185 用心感知世界
- 185 唤醒沉睡的世界
- 186 觉醒的第一阶段
- 186 觉醒的第二阶段
- 187 觉醒的第三阶段
- 188 觉醒的第四阶段
- 189 直接观察
- 190 直接行动
- 191 第三力量的神奇
- 192 我在故我思——我是谁？
- 192 做个“起名字”的游戏

- 194 无论是否需要人类，都不可以失去幻象
- 194 认识自我：谁是我？我是谁？
- 195 发现自己的优势
- 196 精神上的成功所带来的潜在利益
- 197 3个滑稽的农民
- 199 内在我与外在我的结合
- 199 大脑和脊髓——人的生命之树

第十三章 你可以成为世界上 最有自信的人

- 202 发展中的意识
- 202 重塑自我的8个步骤
- 207 真实的你和个人的伟大之处
- 209 建立自信意识
- 209 增强自信的技巧
- 210 每日勤练的硕果
- 211 高级的意识 = 高效的技巧
- 213 生活中的我们扮演了所有的角色

自信的力量

人生如白驹过隙，转眼即逝。在这短暂的一生中，我们每个人都希望自己能有所作为，有所成就。但是，要实现这个愿望，首先必须具备自信。自信是成功的基石，是战胜困难的法宝。只有相信自己，才能发挥出最大的潜能，才能创造出属于自己的辉煌。自信的力量是无穷的，它能让我们在面对挑战时勇往直前，在遇到困难时坚持不懈。让我们从现在开始，培养自己的自信，为美好的未来打下坚实的基础。

第一章

神奇的自信力

自信是成功的基石，是战胜困难的法宝。只有相信自己，才能发挥出最大的潜能，才能创造出属于自己的辉煌。自信的力量是无穷的，它能让我们在面对挑战时勇往直前，在遇到困难时坚持不懈。让我们从现在开始，培养自己的自信，为美好的未来打下坚实的基础。

自信的力量

自信是成功的基石，是战胜困难的法宝。只有相信自己，才能发挥出最大的潜能，才能创造出属于自己的辉煌。自信的力量是无穷的，它能让我们在面对挑战时勇往直前，在遇到困难时坚持不懈。让我们从现在开始，培养自己的自信，为美好的未来打下坚实的基础。

个人的感知能力

你可曾遇到过这种情形？当你沿街而行时迎面走来一位陌生人，你的直觉感觉到应与此人拉开一定的距离。与此人有关的某个信息激活了潜在的逃避机制。在他路过之时，你本能地予以趋避。

在这种情势下，或者在可能发生危及自己的社会地位的事情的情况下，人们可能会需要避免同那些与自己在精神本质上格格不入的人进行静态的能量交换，以保证自己不会因而变得筋疲力尽。本书要讲解的是如何激发自身的内在能量，以提高我们对外部困扰的免疫力。它使你能够充分利用自身的灵感、内心的力量以及个人的警惕性来获得一种超凡的能力，从而看透这混沌的现代世界。

这种能力其实来源于你的灵魂深处，正是对自己心智的自信让人们真切地感受到自己的存在，我思故我在！只要拥有从日常事务中汲取能量的能力，你就可以牢牢地把握住时代的脉搏。

依赖精神和灵性并不是指给空虚的心灵寻找一个寄托。所有的人都有权成为强者，都应该提升自我素质，以一种受他人尊敬的方式参与社会，人人都要活得有尊严。内心的平静并不等于外表的消极。即使这样做将如同印度人所流传的一则故事中所说的那样，就算要赌上我们的幸福也在所不惜。

不会嘶叫的蛇

在一座邻近恒河的村庄里，居民们受到了一条凶猛毒蛇的威胁。

每当有人冒险外出的时候，这条蛇就会冲出来并发起攻击。所有的捕蛇计划都遭到惨败，整个村庄笼罩着一片恐惧和戒备的阴云。

直到有一天，一个游方的圣者来到了这个村庄。他感觉到了空气中的紧张气氛，也看到了居民们焦灼的面孔，因而开始询问到底是哪里出了问题。

“是那条可恶的毒蛇，它把自己的快乐建立在我们的痛苦之上，使我们的生活变得如此糟糕，”村长说，“请您帮助我们吧，我们已经没有任何办法了。”

圣者走进丛林中，发现那条蛇正在自家洞府前面的空地上晒太阳。由于感知到了来者身上所散发出的超强精神意志力，这条蛇毕恭毕敬地聆听圣者代表村民们所讲的话。

“你不可以如此恣意地恐吓村民，”他说，“这里是圣雄甘地的出生地——印度，是不可以发生暴力的。你必须改过。我会给你一道咒语，它能使你安静下来用心去聆听生命的声音，不再攻击村民或者其他的生灵。一年之后我将再次回到这里，希望那时你能做到潜心向善。”

那条蛇对圣者的话心悦诚服，躬身退回自己的洞府开始静静地冥思。

一年后圣者按时回到了那里，发现人们的生活已经重归平静，也没有受到那条蛇的困扰。但是当圣者再次见到那条蛇的时候，却发现它正处于一种令人怜悯的境地，无助地躺在洞外的空地上，浑身上下遍体鳞伤。

“怎么会这样？”圣者问道，“这究竟是怎么回事？”

“这都是你的错，”蛇用虚弱的声音回答道，“我完全服从你的教导，奉行非暴力的原则。但是当村民们发现我不再对他们有任何威胁之后，就开始用棍棒对付我。现在每天都会有孩童来到这里向我丢石头。看看现在的我吧，我的生命之所以会变得如此悲惨，都是因你而致。”

“哦，你这条愚蠢的蛇，”圣者说道，“我告诫你不可以咬人，但我并没有禁止你嘶叫呀！”

从内心深处来说，我们是相信人性本善的。就像那条蛇一样，我们都想尽力做到宽容博爱和通融体谅。然而我们也都知道如果错用或滥用我们的仁慈之心会造成何等后果。一个心智成熟的人应该认识到要想与他人和睦相处，必须对人性的各个方面有着深刻的理