

BELIEVE  
AND  
ACHIEVE!

自信  
的力量

[澳] 保罗·汉纳 著  
霍萧夷 译

▲ 澳大利亚最受欢迎的励志演说家! ▲ 带你走向事业成功, 寻找生活之美!



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

BELIEVE  
AND  
ACHIEVE!

自信  
的力量

[澳] 保罗·汉纳 著  
霍萧夷 译



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

版权声明

Copyright ©1998 by Paul Hanna

Copyright licensed by Penguin Group (Australia)

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2008-3077号

---

图书在版编目(CIP)数据

自信的力量 / (澳) 汉纳著; 霍萧夷译. —北京: 北京师范大学出版社, 2008.7

ISBN 978-7-303-09320-5

I. 自… II. ①汉…②霍… 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 095391 号

---

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京新丰印刷厂

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 240 mm

印张: 12

字数: 146 千字

印数: 1~5 000 册

版次: 2008 年 7 月第 1 版

印次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元

---

责任编辑: 路娜

装帧设计: 盛世正通

责任校对: 李茵

责任印制: 马鸿麟

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

## 序

---

每个人都想在这世界上与众不同，在这个星球上打上他们独特的印戳，创下一番业绩。

当你长大的时候，你的梦想就是进入学校学习东西。看见街上一辆飞驰而过的红色跑车时，你告诉自己你以后也要拥有一辆。在戏院里看完一出爱情电影，你在走回家的路上默默想，你也要像剧中主角一般，找到自己完美的另外一半。

一路走来，发生什么了呢？有时你丧失了相信自己能达成梦想的力量。你开始觉得未来未必会像你小时候想象的那般美好。你开始不受控制地接受次好的东西。身边的人们说着诸如此类的话：“为你现在所拥有的感到开心吧！还有人比你糟得多呢！”如此说的人们出发点是好的，但是他们不懂得人生是如何运转的。

我请教过一些澳洲著名的成功商人，他们所有人都是慷慨的慈善家。如果他们不成功，也没有一副好心肠，是不可能向慈善机构捐出数额巨大的款项的。更别提雇用成百上千的澳洲人了。他们不是故步自封、沾沾自喜，而是凭借自己的力量稳步向前，并且为了澳大利亚人能过上更好的生活而慷慨捐赠。每个成功的人士或多或少都运用了《自信的力量》中提到的方法。这些方法有些是新的，有些却有超过两千年的历史了。如果你希望能够改进你生活的某些部分，那么，不要停，继续读下去。因为我知道，你至少能找到一项适合你的，能够改变你，并且正好是你需要的方法！如果你能找到一条让自己走向成功的方法，那么你在这本书上花费的所有投资就都没有白费。

自从1997年《我能！》出版以来，我一直忙于回复从澳大利亚各个角



落传来的上千封读者的来信。有些信会使我泪流满面，因为读者在努力为了自己的命运而拼搏，并最终达到了人生的制高点。有些信会使我喜笑颜开，因为读者能够通过读我的书，找到自己“缺失的地方”，能驱使他们追逐自己家庭和工作方面的成功。

我非常享受写《自信的力量》这本书的过程，因为有我的读者参与其中，为这本书如何选题，如何确定风格做了决定。是读者使得《我能!》成为年度最畅销书籍，我对此致以深深的感谢。《小行动家》一书是《我能!》六个月后出版的小型口袋书，同样也成为最畅销的书籍，这实在使我非常震撼。因为书籍的畅销，我的讲座日程安排得满满的，不得不让我开始思考。“哈，我做得真好!”但与此同时，我的健康状况却一直下降到不得不一个星期去做一次脊椎指压治疗的地步。我突然意识到，自己正在被自己的“上升高度”所困扰，我是时候该考虑一下，应该如何应对，如何来适应我新的飞行高度了。

从那时起我不再频繁地去做指压治疗，事实上，已经减少到过去的一半了!在《自信的力量》中我希望能和您分享我如何不花一分钱，减去18公斤的重量，恢复到5年前健康状态的过程。我同样也想和您分享，带着崭新的精神面貌，我是如何使得我的讲座精彩纷呈，听众流连忘返的。

《自信的力量》更加专注于基础以及重点在于你想要在人生中获得什么。它告诉你，不要理会别人对你的看法和意见，相信你自己能够达到你的目标。总而言之，我写《自信的力量》的目的，是为了帮助你取得坚强的后盾和支持，进而摘取你人生中的梦想。

## 前言

---

首先你要相信自己，然后你就能成功。

《自信的力量》是一本关于首先让你知道你值得去成功，然后教会你怎样运用工具和技巧来追求成功的书，简单并且很有用。

当我在写《自信的力量》的时候，接到了我所谓的“叫醒电话”。一个普通的叫醒电话是指在你选择的时间打来，叫醒你起床的电话，而我这里是一种比喻的说法。它其实是一个不期而至的电话，但事实上，它却成为我最好的老师。

我在去年圣诞节之前接到了那个“叫醒电话”，我的妈妈被一个酒醉的司机撞成重伤。我在一种非常悲痛的环境下明白了：“相信自己能做到”是一件说起来容易做起来难的事情。当我们全家都守候在妈妈的病床前，而看起来她已经时日无多的时候，我意识到此时我应该鼓起所有的勇气去相信：她会好起来的。我也看到了，我对自己的信心决定了我是否真的相信她能够支撑下去。

那么《自信的力量》和《我能!》有什么分别？既然《我能!》为你铺垫了你成功的基础，《自信的力量》就是在此基础上添砖加瓦，提供给你更多更震撼的例子和工具来帮助你达到下一个“高度”。当我在写《我能!》的时候，我满脑子都是这样一个想法，我需要写出一本书出来，不单只容易读，而且也容易做到。这就意味着很多我希望能运用在《我能!》这本书里的材料只能押后放在《自信的力量》里面。书出版得很顺利，很多人读完《我能!》，也会写信问我，什么时候有更高级别的书可以让他们去读。

“无负担”是你将会接触到的一个新领域，它能帮助你寻求一个更加

自信的力量

ZIXIN DE LILIANG



冷静、更加放松的生活模式。“挫折就是礼物”是另外一个关于所有读者的章节。这一章的内容是分析你应对挫折的态度，这些态度决定了你是从挫折中学到东西，还是成为挫折的受害者。

我希望《自信的力量》能挑战你们的新“航行高度”。我希望能点燃那些梦想，那些不管是因为什么原因而失去的梦想。

有位著名的网球明星说过：“你不用一定要先赢了温布顿网球赛，才知道自己是个网球好手。”首先你要相信自己，然后你就会走向成功。

致以友好的问候

保罗·汉纳

澳大利亚 悉尼

# 目 录

## Contents

序 1

前言 1

---

**第一章 相信你自己 1**

想要得到生命中你渴望的一切，首先你要相信你自己。

---

**第二章 期待最好 13**

所有的成功人士都只期待最好的。如果你只希望得到积极的结果，你就会自动创造能够引导你走向你所要的结果的事件。

---

**第三章 就从现在开始 23**

对你自己的人生负责，你会更加清晰地看见你通向成功的道路。

---

**第四章 风险和恐惧——你必须勇往直前 33**

你无法真正得到你人生中想要的东西，除非你准备好了去冒一点险。

---



## 第五章 挫折即礼物 41

挫折使你准备好了去迎接未来的一切，它使你成熟，激你奋进。

---

## 第六章 谁说的？ 51

你的父母和身边人给予你的信念不一定是正确的，听听自己内心的声音，你会知道什么才是对自己好的。

---

## 第七章 什么对你来说，才算足够好？ 65

好好看看你人生中所忍受的一切。它可能会是你成功路上的阻碍。

---

## 第八章 你的人生目标 77

当你清楚地知道了自己的人生目标时，通往幸福以及成功之路就会越来越清晰。

---

## 第九章 叫醒的电话 85

有时，我们会遭遇一些突发事故来让我们清醒地认识到自己。保罗将告诉你们几乎使他母亲致命的一起车祸，以及这件事如何将他家人团结在一起，并且更加关心彼此之间的关系。

---

## 第十章 怎样激发激情和欲望 93

积极的想象是获得成功的一件有力工具。本章提出了一些小方法。

---

## 第十一章 你能够摆脱它！ 101

关于减肥和保持健康的一些建议。保罗将告诉你他如何订下7个月减掉18公斤的计划，并且完成它。

---

## 第十二章 无负担——放手才能成长 113

不要再把你的价值建立在你身边的人和事情上面了。学会“放手”，新的机会就会降临到你的生活中。

---

## 第十三章 付出即回报 125

一点没错，不管是在事业上还是生活中，种瓜就能得瓜，种豆就能得豆。

---

## 第十四章 接受赞美——同时也给出你的赞美！ 133

一旦你相信，你的努力值得你所获得的赞美时，你的自尊就会增长。

---

## 第十五章 你也可以很有魅力！ 141

个人魅力是一个你完全可以创造的品质，如果你相信你值得更多的话。为了别人而着想，他们会觉得你是个很特殊的人。

---

## 第十六章 享受这一刻 149

享受现在，你会被推到未来。这章有8个小方法，用来帮助你享受每时每刻。

---



第十七章 不做评判，不再评价别人 159

对别人的不宽容和挑剔是非常伤人的。

---

第十八章 你的墓志铭将会写些什么？ 165

想想看你的墓志铭会写些什么，这或许就像踢了你屁股一脚那样，使你开始做出人生的改变。

---

结束语 173

后 记 177

# 第一章 相信自己

心想事成。

——拿破仑·希尔

## 本章讲到：

- ◆ 对自己的信任决定了成功
- ◆ 梦想田野——如果你相信，奇迹就会发生
- ◆ 怎样战胜事业中的挫折
- ◆ 世界反映了你对自己的看法
- ◆ 镜中人——永远不会忘记
- ◆ 自我形象对你来说或敌或友
- ◆ 态度决定高度
- ◆ 让过去的事情过去吧
- ◆ 爱唠叨的人对自己评价都很低
- ◆ 做个乐观主义者并非易事
- ◆ 体育运动员保持巅峰状态的秘诀
- ◆ 乐观主义者的信条

如果你真的想超越目前的成就，那么在做任何事之前，先提升你对自己的信任。

我想我们每个人对自己都有点自信，但自信到什么程度，正是本书要探讨的问题。你对你自己的看法是第一位的。这个说法初听起来有点怪，但跟随我的思路，我会向你证明这个说法的正确性。

迄今为止，你成就的任何事情，都对“自我”进行了评估和处理，丧失的机会也是因为你对自我看走了眼！

听起来很荒诞，但这是真的。你的自我形象由你操控，去寻找特定的成功和成就。它拒绝它认为不够好的东西，但实际上它错了，它也支使你拒绝一些人和事，而恰恰是这些人和事能把你在生活方面的各个水平提升：财政方面、情感方面、身体方面和精神方面。

### ■ 对自己的信任不是一蹴而就的

如果有种能迅速、奇迹般地提高对自己信任的方式就太好不过了，但事实是你必须一点一滴、亦步亦趋地树立这种信任。

十年前当我开始演讲生涯的时候，我非常痛苦地感受到其他人对我的信任或怀疑。我也意识到我对自己能力真的没什么信心。我投入到了一种稀奇古怪的事业当中，到世界各地去旅游、演说。这个工作使我觉得自己成了世界公民。在每次登上波音 747 飞往其他地方之前我都像打足了气的气球，是因为激动而不是紧张！但十年前我才 27 岁，我知道我前程似锦。

所以开创自己的事业是我人生的一次飞跃。当我做起来时，很庆幸自己最开始时的果断，因为我当时真是“初生牛犊不怕虎”。那时我年轻、单纯，热情弥补了经验的不足，但如果我知道了后来会有那么困难，我就会抱着原来的饭碗一直吃到现在。



## ■ 梦想的田野——相信什么就会来什么

两年的奋斗之后，事业未见起色，同时，我的债台也越筑越高，信心也渐渐丧失。我成了众矢之的，银行因为我的欠债而难为我，家人认为我是在败家，朋友们认为我在瞎折腾。银行人员倒不谴责我，他只想收回贷款。每次我答复他“就要有起色了”，他会回答：“保罗，这句话你已经说了两年了。”

我很快就意识到自己创业的人生道路上不都是鲜花和美酒。自己创业是相当艰难的，没有人能真正理解你当时的感受。当我接到银行人员的电话，说给我两周的时间必须偿还 10 000 美元，否则银行就采取必要措施的时候，事态相当严重。我知道这是致命时刻。银行不再给回旋余地，他们想看到“我的事业在发展”的证明，就像某个电影上说的那样，要看看我的家底。

一天晚上，我想去看场电影。我觉得自己四面楚歌、走投无路，心想去看场电影可能会让自己振奋一下。那天碰巧放映的是凯文·科斯特纳的《梦想的田野》，故事讲的是：当周围所有人都怀疑你的时候，你都要坚信自己。冥冥中这似乎是天意。

在电影中，贷款的银行、他的妹夫和几乎所有人都反对科斯特纳，因为他想在玉米田上建一个棒球体育馆来纪念自己的父亲，但要实现这个梦想他的风险是：可能失去所有一切财产，包括家庭的口粮田。他在半夜中总被一个声音惊醒：“如果你要这么折腾，厄运就会来临。”

我流着泪走出了电影院，不是因为悲伤，而是因为在自己的事业上也有“如果你要这么折腾，厄运就会来临”这句话的影子。电影《梦想的田野》彻底改变了我看待自己、看待自己事业的方式。就像影片中的主人公，我也有银行、家人和朋友们的怀疑。看完电影后我意识到一个问题：周围的人可能不像我一样坚信那种梦想，因为他们没有看到我所看到的東西。

那天晚上我兴高采烈地回了家。我认为，自己已经深陷进去的死角恰恰就是事业的开始。我现在的处境跟银行、家人、朋友没有任何关系。改变这个处境的关键是我对自己梦想和目标的坚持，是对我自己的信任。

### ■ 成交

你可能想起银行已经给我下了最后通牒。在那段时间我有个预期的客户，堪培拉的鲍勃，他总是有很多借口来解释为什么不跟我合作。我要抓住他。他真正想知道的是要跟我合作的理由，我从没有给他一个令他满意的答复。他让我用激情说服他，让他弄明白为什么他要付 15 000 美元来培训员工。

看了电影《梦想的田野》之后，我给鲍勃打了个电话，说我想马上见他。我飞到堪培拉，跟他讲了这个电影。鲍勃被感动了，他说这个故事哲理听起来像是当时他正需要的东西，他要在本周六去看这个电影。在离开他的办公室之前，我说：“如果我能帮你做成一笔交易，我们以后能合作吗？”

我告诉他如果他当时当地给我开一张支票，我将与他做一笔大生意。一番讨价还价后，我们同意收支 10 000 美元。当天晚上我回到悉尼，第二天早上我用支票付了贷款，这很出乎银行人员的意料。

你相信这个故事吗？几个月的徜徉和耽搁后，最终我开始坚信自己、勇往直前，我的事业也开始腾飞。这对我来说不仅仅是个转折点，银行人员也开始认为我不是在吹牛、耍嘴皮子，真的有客户、有实业。

### ■ 世界也反映了你自己

鲍勃在下一个周日早上给我打了电话，说他多么喜欢那个电影，他真的在期待着我要给他的员工做的那个讲座。你可以想象得出，看电影《梦想的田野》、跟鲍勃做交易，已经成为短暂地改变自我的一种人生体验。





鲍勃打来电话后，我反省到：如果我改变了自己看待世界的方式，而不是等待世界改变，生活将会变得多么容易。

在《我能!》中，我放了下面的一首诗，这首诗是很多年前听我讲座的一个朋友送给我的。从读者那里我得到了很多反馈，我觉得很有必要在这里跟你们分享。这首诗背后的故事是关于在加利福尼亚州死囚牢里的两个罪犯即将被处决。处决之后，狱警来清洗两个罪犯度过临刑前最后一晚的那个牢房。狱警惊奇地看见了刻在牢房墙壁上的这首诗：

### 镜中之人

如果你得到了你所争取的一切  
而这世界一夜之间视你为王  
去到镜子前看着自己  
去听听镜中的人如何述说

不是你的父亲，母亲或者妻子  
谁对你的判定都将过去  
对你的评定真正算数的  
是镜子里看着你的那个人

他才是那个该被取悦的人，不管一切  
因为只有他由始至终跟随你  
你会经历一切最危险最难的考验  
只要这玻璃中的人是你的朋友

你可以经年累月地欺骗整个世界  
让所有人像宠物般跟在你的身后  
但是你最后只会得到心痛和眼泪  
如果你欺骗了镜中的人