

世界顶级励志类畅销书作家保罗·麦肯纳 (Paul Mckenna) 博士书系

赠送
作者原声
心理放松
CD

INSTANT CONFIDENCE

立获自信

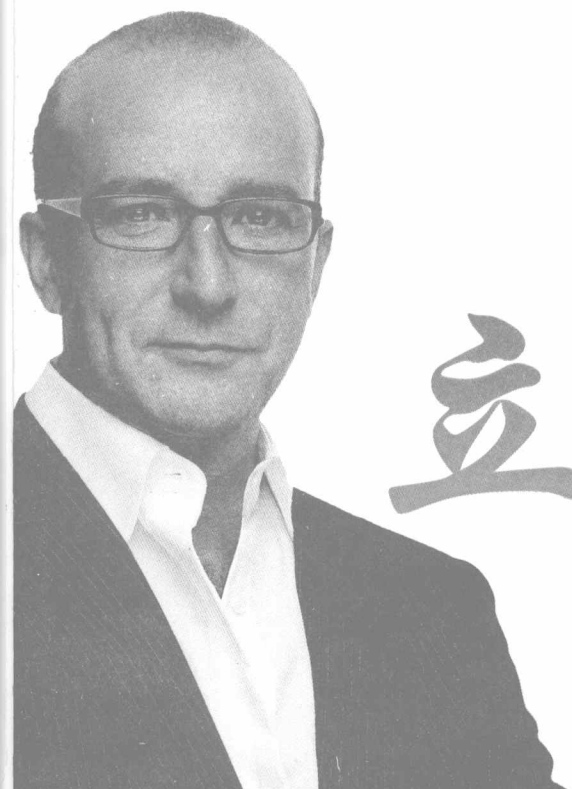
〔英〕保罗·麦肯纳 著
程佳 曾光 译

你想立即获得自信去实现
自己的人生梦想吗？
你想在困境中感觉
自己很强大吗？

亚马逊网站
励志类畅销书

湖南科学技术出版社

〔英〕保罗·麦肯纳 著
程佳 曾光 译



立获自信

INSTANT CONFIDENCE

K 湖南科学技术出版社

Paul Mckenna

Instant Confidence

Copyright © Paul Mckenna 2006

Copyright licensed by UNITED AGENTS

Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

著作权合同登记号: 18-2008-28

图书在版编目(CIP)数据

立获自信 / (英) 保罗·麦肯纳 (Paul Mckenna) 著; 程佳,
曾光译. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 1
(世界顶级励志类畅销书作家保罗·麦肯纳博士书系)
ISBN 978-7-5357-5522-3

I. 立… II. ①麦…②程…③曾… 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193494号

立获自信

著 者: [英] 保罗·麦肯纳 (Paul Mckenna)

译 者: 程 佳 曾 光

责任编辑: 曹 鹍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路6号

邮 编: 410004

出版日期: 2009年1月第1版第1次

开 本: 720mm×980mm 1/16

印 张: 9.75

书 号: ISBN 978-7-5357-5522-3

定 价: 28.00元

(版权所有·翻印必究)



献给我的朋友
理查德·班德勒
(Richard Bandler),
他是我所知道的
最能激发人们的
自信心的人。



致 谢

感谢罗伯特·科比 (Robert Kirby), 克莱尔·斯得普拉斯 (Clare Staples)、马里·罗伯茨 (Mari Roberts)、保尔·达德里奇 (Paul Duddridge)、理查德·班德勒博士 (Dr. Richard Bandler)、罗伯特·侯尔顿博士 (Dr. Robert Holden)、罗杰·凯勒甘博士 (Dr. Roger Callaghan)、蓉·路登博士 (Dr Ron Ruden)、西蒙·考威尔 (Simon Cowell)、亚历克斯·塔朋 (Alex Tuppen)、特雷弗·李顿 (Trevor Leighton)、邓·扬 (Doug Young)、拉里·芬莱 (Larry Finlay)、安妮·吉尔丝兹卡 (Anne Jirschitzka)、迈克·奥斯本 (Mike Osborne) 和安德鲁·尼尔 (Andrew Neil)。

由衷感谢迈克尔·尼尔 (Michael Neill), 一直以来他不断地激发我的灵感, 并且坚持收集我的天马行空的思想, 使其变得条理分明, 富有趣味。



译者前言

Translators' Words

这是一本讲述如何科学、有效地培养和增强自信心的书。

什么是自信心？自信心，是一个人相信自己的愿望或预想一定能够实现的一种积极的心理状态；是一个人对自己的能力与价值的积极肯定，是人的自我意识的重要组成部分。自信心对于每一个人来讲都至关重要，因为它是一个人成才必须具备的心理素质，是“成功者的第一秘诀”。

古今中外，但凡事业有成的人，无一不拥有强大的自信心。古希腊著名学者阿基米得曾宣称：“给我一个支点，我将撬动地球。”中华人民共和国开国领袖毛泽东少年时就吟出了这样的诗句：“独坐池塘如虎踞，绿荫树下养精神。春来我不先开口，哪个虫儿敢作声。”（《咏蛙》）这是何等气魄的自信啊！正是这种令人惊叹的自信，燃起了他们无比的智慧，使他们做出了光耀史册的巨大贡献。

但是，我们不必只是感叹那些伟大人物的自信，其实我们每一个人的潜意识里都有自信的种子，如果加以正确的培养与训练，我们都能立即自信起来。也就是说，自信心是可以通过训练而产生的；只要运用适当的训练方法，即使你生性羞怯，或是在生活中暂时受到挫折，遇到阻力，你也不会气馁，照样能产生强大的自信心，满怀希望去创造美好的未来。

朋友，你想在学习、工作、爱情或是生活的任何一个方面都更上一层楼吗？你想让自己在困境中立刻强大起来吗？

那就立即翻开《立获自信》这本书吧，保罗·麦肯纳博士（Dr Paul Mackenna）将与你分享使人立即自信起来的秘诀，教你如何在瞬间扫除恐惧与绝望，产生强大的自信心与动力，更加轻松自在地生活，追求成功的梦想。

事实上，保罗·麦肯纳博士自己就是这套自信训练方法的成功范例。1963年，麦肯纳生于英格兰，他家境寒微，早年性格腼腆。20世纪80年代，他担任电台的DJ，开始接触到神经语言程序学（Neuro-Linguistic Programming, 简称NLP），自此他深入钻研，并获得博士学位。在过去的20年间，麦肯纳博士不仅成为当今世界顶尖的催眠大师，还利用NLP的训练方法，帮助过数百万人成功戒烟、减重、克服焦虑与失眠、处理压力、培养自信。很多企业负责人、高阶主管、奥运金牌得主、摇滚歌星以及英国贵族都曾向麦肯纳寻求过专业协助。他创立的保罗·麦肯纳训练公司，如今是英国最大的自我提升的培训公司。

不仅如此，保罗·麦肯纳博士还是英国最成功的修身作家。他的著作在3年之内销售超过300万本，被译为20多种语言文字；全球42个国家中超过2亿人看过麦肯纳的潜能开发节目。他的著作包括《我能让你变富有》（*I Can Make You Rich*）、《帮你瘦身》（*I Can Make You Thin*）、《7天改变你的生活》（*Changing Your Life in Seven Days*）、《帮你修补破碎的心》（*I Can Mend Your Broken Heart*）等。

《立获自信》自2006年问世以来一直是英国亚马逊图书网上的畅销书。这本突破性的著作是他长期与客户打交道的心得总结，其中练习立获自信的方法只有他的私人客户或其举行的讨论会的参与者才能获得。这些方法非常简单但十分有效，能使你立即振作起来，拥有无比的自信。甚至在读完这本书之前，你对生活的态度就会发生积极的改变！

此外，这本书还附有一张给大脑编程的CD，其中应用了最新的心理编程技巧，可以令你的大脑瞬间充满积极的思想与情感。每一次听CD，乐观的情绪和积极的心态都会得到巩固，可以使你充满自信地去迎接成功。

想全身心都焕发出自信的光彩，实现你真正之所能吗？这本书和所附CD就是专门为你设计的。

程佳 曾光

2008年10月

重要信息：为大脑编程 (CD)

本书附有一张非常有效的为大脑编程的 CD。这张 CD 可以使你的大脑充满积极的想法，心中充满自信和动力。即使不看书中的一个字，只听 CD，你仍然可以发觉自己生活中那些令人惊讶的进步。

但是，我写这本书，目的是要在你的潜意识里播种——播撒自信心和生命动力的种子。这些种子会在你听 CD 时被“激活”，然后在你的心中飞速成长。

最好在自己有半小时的充分休息时间时来听这张 CD。时常有规律地听它，会增强你逐渐获得的自信心。

最重要的是要记住：

你不必相信我说的每句话。

只要读这本书，照我的指导去做，每天听 CD，至少坚持 1 周时间，你的生活必然会发生激动人心的变化！



“到悬崖边来。”他说。

他们说：“我们害怕。”

“到悬崖边来。”他说。

他们过来了。

他推他们，他们就飞了起来。

——纪尧姆·阿波利奈尔^①



^① 阿波利奈尔 (Guillaume Apollinaire, 1890~1918): 法国诗人。

Prepare for Success **准备成功!**



你在完全发挥自己的潜能吗?

这些年我辅导过成千上万的人，他们中没有一个认为自己能做到——他们是对的。即使是那些我辅导过的、在自己领域内出类拔萃的商业领袖、好莱坞明星或奥运冠军，他们也明白自己仅仅只是发挥了自己一小部分的潜能。

众多研究表明，体育竞赛中冠军和失败者的差别只有百分之一，而我认为，造成这唯一一点差别的就是自信心。

《立获自信》不仅仅是一本书，它更是一种方法，旨在教会你在生活的各个领域都更胜人一筹。只要按照我在书中以及所附 CD 中的指导去练习，你就会把每件事都做得更加出色。你会发现自己更加热爱生活，发现自己的自信心大增，那些曾经看似不可逾越的屏障会变得微不足道。为了成功，让我们一起努力，为你的大脑编程，调整你的心态。你可以做成任何你想做的事情。

我可以确切地告诉你的是：你此时的生活怎样，你在这种状态有多长时间，或者即使你怀疑这本书对你是否有用，这些都并不重要。一切都会一天之内改变。就在今天!



□ 怎样使用这本书

读这本书的整个过程就像跟着我上一系列的个人辅导课程。你需要的所有成功技巧都写在这本书里面，包括一张帮助你提升自信心的 CD。你很快就能完全发挥自己的潜能，用自然的信心去创造你渴望的生活。

本书共分四大部分，每一部分都将带领你一步一步地走向你的梦想之地，不论你身在何处。第一部分“培养成功的习惯”，就像是邀请你与我一同坐到我的工作室来。我们会进行一系列专为系统提升自信心而设置的课程辅导，一直到你能轻松自然地面对那些曾经使你为难的事情。

读完第一部分时，你会感觉生活完全变了样。你会在曾经障碍重重的地方看到新的可能性。你学会使用自己神奇的大脑，打开某个心理开关来获取强大的自信心以及强烈的进取心。你的内心会感觉比以往任何时候都更加舒服自在。

在第二部分“激励自我，进取成功”里，我会和你分享一些进取心非常强的人的秘诀。在这部分尚未结束之前，你的心中就会充满入世的念头，你会采取大量行动去实现你的各种梦想。不仅如此，当你这样做时，你会感觉更轻松，精力更充沛。你知道自己已经做了最好的准备，准备在那个重要的人生竞技场——你唯一的生命中，大显身手。

第三部分是“现实世界里的自信”。阅读这部分，就如同坐在我的一个成功研讨会上，你可以一口气把它读完。我把这部分设计成了在现实世界里获取成功的参考指南。你可以随意浏览，并从自己最希望掌握的部分开始阅读，无论你是在生意场、社交圈、演讲中，还是甚至在亲密关系上真正想要做任何改变。

最后，在第四部分“自信诊所”中，我会解答一些朋友们在试图掌握自己的内心世界，释放自然信心，开始行动时问得最多的问题。

□ 行动前必须了解哪些东西

假想你刚刚聘请我来帮你，帮助你变得有自信，有进取心，去追求你生命中的梦想。想一想，你最想改变的是什么？你想让我来做什么？

买这本书就等于聘请我来做你的成功教练。既然这样，在我们向成功进发之前，有几件事你得先明白：

1. 我是个极其勤奋的员工。

在我与客户合作期间，为了确保他们得到他们想要的一切，甚至更多，我会从严要求，不留情面。为了帮助你完全发掘自己的潜能，我不仅仅是与你合作，更是直接和你的潜意识对话，因为这个部分最终将控制你行动的各个方面，它使你的心脏保持跳动，使你的头脑在思考，使你的身体焕发新生。

在这本书中，我自始至终都将引导你的潜意识，引导你从其中走出来去做全新的事情。乍一听，好像有些可怕，那是因为你知，现在要做一件完全不同的事来改变一下。诚如爱因斯坦所说，精神错乱的定义就是一次次重复做同样的事情却期待不同的结果。

有时候也许我的建议会让你感觉不舒服，或者挑战到你旧的思维方式。如果这件事发生在你身上，那是一个好兆头。毕竟，你旧的思维方式使你在生活的很多领域都陷入了僵局。倘若你的世界观受到我所说的一些事情的威胁，那就意味着你已经开始不自觉地改变了。

2. 本书别有洞天。

这本书的每一个章节都是我过去在和与你一样的人一起练习了几千小时后才得到的精华成果。我花费了几年时间去搜集这些信息，甚至花了更多的时间将它们变成最精炼的形式。我把每个章节都故意写得很短、很清楚、很到位。





因此，你只需花很短的时间就可以从每个章节中获益。如果愿意的话，你也可以在几个小时之内将整本书读完。

阅读本书期间，即使你发现事情正在快速好转，可能对自己的变化感到惊讶，也要坚持听为大脑编程的 CD，连听几周时间，以便能够进一步增强你新近获得的自信心和动力。书页中的每条建议以及你将要做的每个练习都是特别设计的，都会被 CD 激活。而书、练习和 CD 正好组成一个完整的体系，用于释放你的自然信心，让你立即行动起来。

3. 我会每一步都跟着你

当你对待自己和生活的态度更加自信时，周围的人就会从新的角度来理解你、看待你。有些时候你会意识到自己的积极能量在逐渐增加，有些时候你会注意到周围的人对你的评价，说你变得更放松、更愉快、更自信了，或者说你身上有些东西与以往不同了。

读完这本书，但我们的旅程并未结束。每天坚持听 CD，回过头再读这本书的各个章节，这样，在生命中的每一天，你都能让自己立即自信起来。

□ 你会成为怎样的人

你会了解到贯穿本书最重要的原则就是：

做什么样的事，成什么样的人。

很多人耗尽一生不让自己去追求梦想，逼着自己一定要这么做。他们已然成了高手，不采取任何行动，还用“自己一定有问题”来搪塞显然的失败。其实，没有什么比这样做离成功更加遥远的了。

失败的理由不是因为人们自身有问题，而是因为——失败是成功的一

部分。

对于成功人士来说，失败并不意味着“该放弃了”。它意味着该回头看看，从发生过的事情中吸取经验教训，认识到相比过去，自己为成功所做的准备更加充分了。梅尔·吉布森（Mel Gibson）就称失败是为实现自己的奋斗目标所付的“学费”。

既然错误和失败是成功道路上永远存在的绊脚石，它们就不会阻止你迈开前进的步伐。中国有句古话说：“千里之行，始于足下。”翻过这页书时，你就迈出了第一步……



目 录

Contents

重要信息：为大脑编程 (CD)

准备成功! / 001

第一部分

培养自信习惯 / 001

1 为成功做准备 / 003

2 自信不等于……/ 008

3 神奇的大脑 / 012

4 积极的自我对话 / 016

5 大脑中的电影 / 020

6 利用身体改变生活 / 025

7 情智 / 029

8 相信自己 / 034

9 你能做任何事，真的! / 039

10 5 分钟天天自信训练 / 042





第二部分

激励自己 进取成功 / 047

- 11 你的动力是什么? / 049
- 12 目标、目标、目标! / 053
- 13 养成行动的习惯 / 057
- 14 神的货币 / 061
- 15 切勿把“不”当作答案 / 064
- 16 战胜不可战胜的 / 069
- 17 创造一个积极、美好的未来 / 073
- 18 成功的每日行动计划 / 077

第三部分

现实中的自信心 / 081

- 19 演讲 / 083
- 20 商业成功 / 089
- 21 约会与性 / 096
- 22 远离困境 / 101

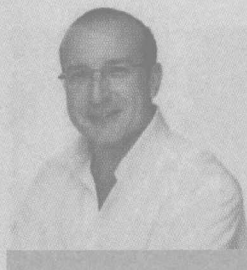
第四部分

信心诊所 / 105

关于本书的常见问题 / 107

附录 1/ 113

附录 2/ 124



第一部分

培养 自信习惯
