

“自信第一”的三层含义：

任何人，在任何环境、任何时候，都要始终坚信自己是第一出色的；

自信是人生第一重要的心理素质；

无论你干什么，只要是你决定好要干的，就要自信能做到第一。

自信成就人生

与自卑者的心灵对话

何宗思◎著



 中国书籍出版社

总第 (417) 期 目录见封底

自信成就人生

与自卑者的心灵对话

何宗思◎著



中国书籍出版社
地址：北京市丰台区右安门内大街100号
邮编：100054
电话：(010) 63711111
网址：http://www.cbpc.com.cn
电子邮箱：cbpc@163.com

定价：25.00元

 中国书籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

自信成就人生：与自卑者的心灵对话 / 何宗思著.

—北京：中国书籍出版社，2010.6

ISBN 978 - 7 - 5068 - 2126 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 115981 号

责任编辑 / 庞 元

责任印制 / 熊 力 孙马飞

封面设计 / 北京天字行文化发展有限责任公司

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址：北京市丰台区三路居路 97 号（邮编：100073）

电 话：(010)52257142（总编室） (010)52257154（发行部）

电子邮箱：chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

刷 / 北京京海印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 197 千字

版 次 / 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 26.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

揭穿自卑

上篇 人为何会不自信

- 大人物也有自卑时 / 3
- 小狗也有自卑时 / 8
- 你为何不自信 / 10
- 千万别苛求自己 / 14
- 与人交往可怕吗? / 16
- 摘下“自尊”的面具 / 21
- 都是自贬惹的祸 / 23
- 天无绝人之路 / 25
- 心态决定成败 / 28
- 自卑的十种类型 / 31

揭穿挫折

- 挫折不等于失败 / 32
- 挫折其实是一种转折 / 35
- 挫折中学到的智慧远远超过成功 / 37
- 挫折是一把筛子 / 39
- 东方不亮西方亮 / 41
- 化危机为生机 / 42
- 挫折过后是成功 / 44

揭穿苦难

- 苦难是自信的试金石 / 48
- 天底下没有几个幸运儿 / 50
- 孔子曾经自比丧家狗 / 53
- 英雄不问出处 / 56
- 只有绝望的人，没有绝望的处境 / 65
- 境由心造 / 70
- 在突破困境中找到自信 / 72
- 泥泞的道路才能留下深深的足迹 / 74

揭穿批评

- 哪个人前无人说？ / 77
- 化压力为动力 / 80
- 行动是最好的回击 / 83

中篇 人人可以自信

暗示催生自信

- 自信的石头比金贵 / 87
- 想像一个自信的自己 / 89
- 用“心理暗示”塑造好孩子 / 94
- 经常对自己说：我能行 / 97
- 像理想中的自己一样思考行事 / 99
- 给情绪安一个开关 / 102
- 你就是你自认为的那样 / 105

美德闪耀自信

- 爱是自信之母 / 107
- 助人不仅有快乐，还能助出自信 / 111
- 诚实便坦然轻松 / 113
- 自尊不自大 / 115

知识浇灌自信

- 知识是最好的资本 / 118
- 知识使人灵秀 / 121
- 知识焕发自信 / 123

目标提升自信

- 没有目的地，什么机票也买不了 / 125
- 理想的大小决定成就的大小 / 127
- 目标远大 目光自信 / 130
- 有志者事竟成 / 132

热情放射自信

- 第一步：微笑对人 / 135
- 第二步：抬头挺胸 / 138
- 第三步：衣冠楚楚显风度 / 140
- 第四步：当众发言 / 142
- 简单可行的自信训练教程 / 144

行动助长自信

- 想到就能做到 / 145
- 用行动消除恐惧 / 147
- 发现自己，坚信自己，证明自己 / 150
- 自己才是自己的大救星 / 152
- 冲破命定的厚茧 / 154

毅力锤炼自信

自信第一 毅力第二 / 157

自信+执著=成功 / 160

习惯是人的第二天性 / 162

让自信成为你的习惯 / 166

用毅力来证明你的自信 / 168

成功壮大自信

心态积极，万事大吉 / 170

学会为自己喝彩 / 173

活出个样来给自己看 / 175

在心中埋下自信的魔石 / 177

下篇 亮出自信的风采

自信的人常会梦想成真 / 181

自信的男人最有魅力 / 182

用自信支起萎靡的灵魂 / 184

自嘲，是超越自卑后的自信 / 186

幽默中透露笑看天下的自信涵养 / 189

嬉笑怒骂，显出自信潇洒 / 192

自信的人生永不贬值 / 194

打工皇后的自信人生 / 196

自信没错 / 198

敢上九天揽月 / 199

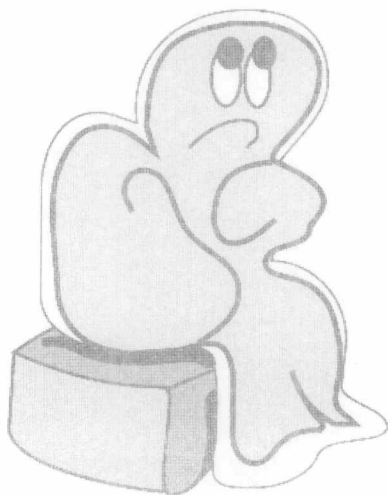
世界上最伟大的推销员的成功秘诀 / 202

上 篇

人为何会不自信

人类的一切行为都是出于“自卑感”，
以及对“自卑感”的克服。

——A. 阿德勒





揭穿自卑

——大人物也有自卑时

我相信，天才骨子里大都有一点自卑，成功的强者内心深处往往埋着一段屈辱的历史。

——周国平

自信是相对弱者的自豪，自卑是相对强者的悲哀。强者不可能处处都胜人一筹，弱者也并非一无是处，所以，大人物也有他的软肋，小人物也有他的骄傲。

有自卑感的人，无一例外地会为了取得优越地位而加深自己的错误。“我不如别人”就是他犯错误的前提。众所周知的美国前总统尼克松，便是一个典型的例子。

尼克松是一位我们非常熟悉的美国总统，是他首次打破中美关系的坚冰，来华访问，开启了中美友好外交关系的新纪元。但就是这样一个大人物，却因为自卑，对自己作出了错误的估计，对对手干出了荒唐的事情，结果毁掉了自己大好的政治前程。



尼克松（1913～1994）：
美国第37任总统，也是美国第一位自动辞职的总统

1972年，尼克松竞选连任。由于他在第



一任期内政绩突出，大多数政治评论家都看好尼克松，预测他将以绝对优势打败竞争者，再任美国总统。然而，尼克松本人却缺乏自信，尚未走出过去几次失败的心理阴影，极度担心自己会名落孙山。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了令其后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任。结果虽然他赢得了总统选举，可不久便因这次“水门事件”而被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，因缺乏自信而败走麦城。

朱元璋是明朝的开创者，他出身贫寒，讨过饭，当过小和尚。一方面，他无比的自信、谋略和勇气，使他成为一代开国皇帝；另一方面，出身的卑微，使他内心深处总是暗中纠结着深深的自卑。

先看他自信的一面。朱元璋当皇帝后，多次微服出巡。有一次，他出巡回来，到金陵郊外一个渡口等船渡江，正遇上一群来金陵参加会试的举子也在候船。

这里的风景十分壮丽，万里长江滚滚东流，苍茫的钟山龙盘虎踞，偌大的采石矶屹立于江岸。一个年轻举子凝视着眼前的景色，脱口吟道：“采石矶兮一秤砣……”举子们一听，都觉气度不凡，齐声叫好。



采石矶风景

朱元璋听后却冷笑一声道：“气魄倒是很大，但恐怕后难为继啊！”

大家听了以后一想，不错，偌大一座采石矶仅仅是一个秤砣，那么，秤杆、秤钩又是什么呢？纵使有了这么大的秤，又去称什么呢？……大家面面相觑，不知如何是好。那个吟诗的举子也一时语塞，吟不出下句了。

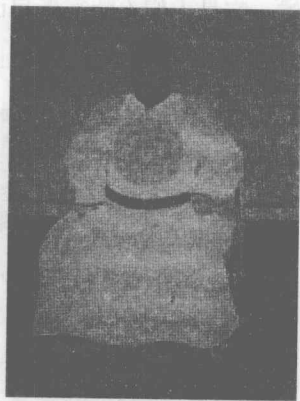
朱元璋见状笑道：“且待我试续一下。”说完，便高声朗诵起来：



采石矶今一秤砣，
长虹作杆又如何？
天边弯月是钩挂，
称我江山有几多。

此诗一出，举子们一个个目瞪口呆，吓得不敢问这位先生是何许人也。

再看他自卑的一面。为了显示出身的高贵，朱元璋曾想与宋代大理学家朱熹扯上血缘关系，但因实在是南辕北辙，最终只好作罢。此外，他眼前见不得“光”、“秃”、“僧”、“乞丐”等字，耳里也听不得别人说到这些字，同音都不行，否则，就有杀身之祸。



朱元璋画像

其实，我们每个人都有不同程度的自卑感，我们每一个人都是既自信又自卑的，因为，世界上没有一个人是完美无缺的，优点加上缺点才构成了一个完整的真实的人。一个充分认识自己的人不可能不发现自己的缺点、弱点，而拿这些与别人相比，自然会自惭形秽，自叹弗如，自卑之情油然而生。因此，没有自卑的自信不是真正的自信。自信者的自卑是建立在全面认识自己的基础之上的，是明白人的自卑。如果一个人毫无自卑，这样的自信不是真正的自信，而是糊涂人的自大，是狂妄者的自负。真正的自信是有自卑垫底的，也正是自卑充实着自信，是自卑撑起了自信，也是自卑引发了成功。

正是有了自卑，你才发现自己的不足，才有了生活的目标。有了目标的生活是明亮的，令人快乐的，因此自卑点亮了生活的希望之烛，指明了前进的方向。



自卑又是人们冲向成功的发动机。古人说：“知耻而后勇。”我们在迈向成功的时候，也往往是由于自己在某方面的不足而产生的要超过别人、弥补自己的信念。有了这个信念，我们在困难中才会义无反顾，在失败中才会昂首向前。到达成功的顶峰之后回首往事，人们才发现自己的毅力竟是由自卑引起的——正是自卑的穿针引线，才织出了我们绚烂多彩的生活图景。自卑虽有时也会压垮一个人，让他觉得自己一无是处；但更多的时候，它是人们不断完善自己的法宝。因此，我们在学习、生活中决不能被自卑打败，而要驾驭它，让它为我们服务。



拿破仑画像

法国曾有过这样一个军人，他拥有比别人更多的理由去自卑。论个头，他先天不足；论体质，他瘦小孱弱；论智力，他并不出众；论家产，他一贫如洗……他没有很多东西，却有一颗因自卑而自尊自傲的心。这样一个无论在政界或是在军界都似很难出类拔萃的人，却取得了非凡的成功。这个人是谁？请记住，在他求学的时候，曾被人叫做“穷小子拿破仑”。

自卑能促使人正视自己并奋进，亦能使人灰心绝望而止步不前。“自卑”源于内心的不满，源于对自己的怀疑。自信者的自卑是对自身缺点与不足的睿智思考，自卑是前进的动力，因自卑而有所作为。有了自卑，证明我们已看到了自身的不足，这是难得的。

真正的自信者必是有勇气正视自己的人，而这样的自信又往往与对自己的怀疑和不满有着内在的联系。事实上，几乎所有的天才都并非自信的人，相反倒是有几分自卑，他们知道自己的弱点，为这弱点而苦恼，又不肯毁于弱点，于是奋起自强，有了令人吃惊的成功。

记住，上帝造人时给每个人都留下了缺点。

耶稣作为神的仆人，他是自卑的；生活中的阿德勒，他是自卑的。正



如周国平先生所说：“我相信，天才骨子里大都有一点自卑，成功的强者内心深处往往埋着一段屈辱的历史。”

因为我们都发现自己所处的地位是我们希望加以改进的。如果我们一直保持着我们的勇气，我们就能以直接实际而完美的唯一方法改善环境，来使我们脱离掉这种感觉。鸟必须不断扑腾翅膀来高飞，鲨鱼必须不停游动来保持生命——没有人能长期地忍受自卑之感，它一定会使他采取某种行动来解除自己的紧张状态。

“自卑”，终结于必胜的信念，终结于不懈的努力。



1 小狗也有自卑时

自尊心是进步之母，自贱心是堕落之源，故自尊心不可无，自贱心不可有。

——邹韬奋

丽娜的宠物是一条小狗。它长有一身洁白如雪的长毛，非常漂亮可爱。丽娜每天都要给她的小狗刷洗梳理一番。

丽娜给她的小狗取了个可爱的名字，叫小螃蟹。小螃蟹很淘气，也很好奇。有一次丽娜的哥哥把一条长长的水管甩入游泳池中，让它像蛇一样剧烈地摆动，池面上漾起了圈圈波纹。小螃蟹见状，以为是什么动物正做生死挣扎，立即勇敢地跳入水中，前往搭救……在筋疲力尽后，爬上岸来，很生气地摇动身子，把水甩干，然后就在草地上打滚，浑身沾满了肥料和泥浆，使一身白毛变得又黑又脏。丽娜没法清洗，就把它送到一家家犬整形中心。中心的人也无可奈何，只好决定剪掉那一身肮脏的长毛。结果，小螃蟹变成了一条丑陋的小癞皮狗的样子。

回到家里，本来一直受大家宠爱的小螃蟹刚进大门，就遭遇到从未有的嘲笑——邻居的两个孩子恰好在丽娜家玩儿，一见小螃蟹那副惨状，忍不住哈哈大笑，家人们也跟着笑了起来。

小螃蟹就像一个受到歧视的孩子，马上躲到客厅的沙发下，不再对每一个家人摇头摆尾献殷勤了，不再跳上每一个人的膝头，也不再舔大家的脸和手。饿了不得不吃东西喝水时，它也要等到家人都离开厨房，才偷偷摸摸地从沙发后面溜到厨房去。小螃蟹就这样可怜巴巴地在房间的角落里，一连躲了两天。一旦有人接近它，它就忍不住瑟瑟发抖。

后来，丽娜和家人花了好几天时间安抚它、抱它、抚摸它、逗它玩，总算让它明白，它仍是一条可爱的小狗，仍受大家的宠爱。



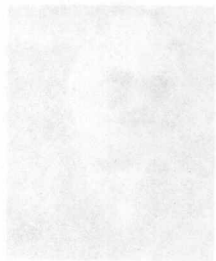
在丽娜和家人的真诚爱抚下，小螃蟹又恢复了它的生气，开始在家里活蹦乱跳、调皮捣蛋了。

当小螃蟹失去了美丽的毛发时，它所失去的不只是美丽的外表，而是一颗曾经自信的心。大家的嘲笑让它以为自己已不再受人喜爱，于是，自卑便接踵而至。它害怕，并不是因为大家虐待它；它躲避，并不是因为大家疏远它；它伤心，并不是因为大家唾弃它；它发抖，并不是因为寒冷，而是从那一声声嘲笑里感受到了一阵阵凉意，觉得自己再也不可爱了，担心会被歧视、被抛弃。

小狗也有它的自尊，一旦受到人的藐视，就会使它感到自己的“狗格”受到了污辱。它那恐惧的颤抖、伤心的神情，和那些从小受人冷嘲热讽、遭人鄙视辱骂而在阴影中畏缩发抖的自卑者有什么两样呢？

在一个充满夸奖和赞美的环境中长大的人，一定是自信的，反之，很可能充满了自卑。自信的人进取，自卑的人退缩。

但小螃蟹仍然恢复了自信与自尊，因为它重新感受到了人类的爱。人更是如此，在爱的温馨里，他自信，也信任他人；他自尊，也尊敬他人。





你为何不自信

在最低的地方，也有通往最高处的道路。

——卡莱尔

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler, 1870~1937），是奥地利精神病学家、个体心理学的创始人、人本主义心理学的先驱、现代自我心理学之父。

阿德勒出生于奥地利维也纳郊区一个富裕的谷物商人的家庭，但却度过了一个不幸的儿童时代，从小因患脊柱症而身体孱弱、行动笨拙，喉部也常因哭叫而感觉窒息。三岁时，睡在他身旁的弟弟去世了，加上他幼年有两次被车撞的经历，使他十分畏惧死亡。五岁时他又得了肺炎，痊愈后决定当医生。求学时成绩平平，数学成绩极差，然因父亲不断地支持、鼓励，他终成班上数学最好的学生。1895年他进入维也纳大学取得医学博士学位。他初为一眼科医师，特别注意身体器官的自卑，认为这是驱使个人采取行动的真正动力；后转向精神病学，曾追随弗洛伊德探讨神经症问题。1902年他参加弗洛伊德周三讨论会，是当时精神分析学派的核心成员之一；1910年任维也纳精神分析学会主席。1911年他因突出强调社会因素的作用，公开反对弗洛伊德的泛性论而与弗洛伊德关系破裂，阿德勒创立个



阿尔弗雷德·阿德勒

体心理学（individual psychology），另建自由精神分析研究会，1912年改称个体心理学会，成为一个颇有影响的学派。1914年他创办《国际个体心理学杂志》。1920年后任教于维也纳教育学院，并在学校系统中组织儿童指导临床活动，成立儿童指导中心。在1922年至1930年期间，他主持召开了五次国际个体心理学会议。1926年任美国哥伦比亚大学的客座教授；1932年他到