

自信制胜

让你自信满满的50个心法

自信，是一种内在的精神力量，是对自我能力和价值的充分肯定，是个人成长、事业成就、人际交往、爱情婚姻的基础，是决定人生成败的首要因素。

田秋◎编著

自信的程度，
决定成功的高度

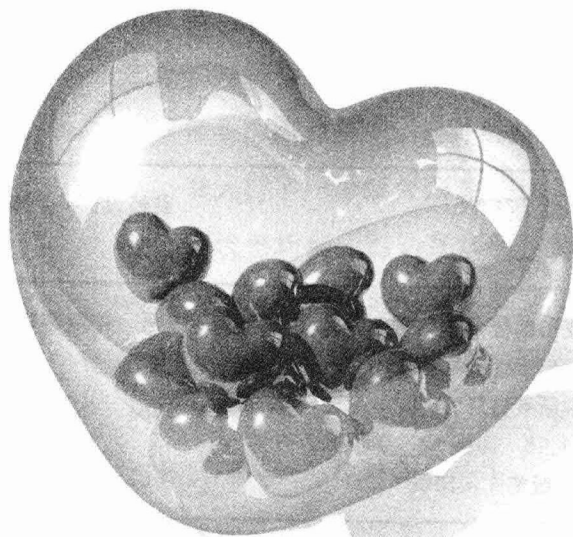


化学工业出版社
米立方出版机构

自信制胜

让你自信满满的50个心法

田秋◎编著



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

自信制胜——让你自信满满的 50 个心法/田秋编
著. —北京: 化学工业出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-122-08476-7

I. 自… II. 田… 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 (2010) 第 080623 号

责任编辑: 李 征 邹 丹
责任校对: 郑 捷

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 刷: 化学工业出版社印刷厂
装 订: 三河市宇新装订厂
720mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 122 千字
2010 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.80 元

版权所有 违者必究



上 养兵千日——勤练内功，自我提升

1

1. 你不需要完美和那么多“必须” | 2
2. 自信从接受自己的长相开始 | 6
3. 保持本色，是立身之道 | 11
4. 做擅长的事，会提升自信 | 16
5. 回想自己的“当年勇” | 20
6. 越怕的事，越要硬着头皮去做 | 23
7. 汲取励志的精神养料 | 26
8. 看看那些不如你的人 | 29
9. 盘点你可以自信的“资本” | 32
10. 不能只拿“外在”衡量成功 | 36
11. 了解成功者的失败，会发现普通人也可以成功 | 40
12. 对待失败，不要过分“概括化” | 44
13. 依靠自己做事，会逐渐增加自信 | 47
14. 树立良好的“自我意象” | 50
15. 内向的人也有其优势 | 53
16. 拥有健康的体魄，会使你更自信 | 56
17. 真心的朋友，会增加你的自信 | 61
18. 帮助别人，会让你感觉良好 | 64
19. 经常奖励自己，会给自己力量 | 67
20. 说话多用肯定的语气 | 71
21. 集中精力在你能控制的领域 | 74
22. 多做“出头露面”的练习 | 78
23. 避开家庭对你的不利影响 | 81

中 秣马厉兵——临阵磨枪，不快也光

85

24. 准备充足，会使你更加自信 | 86

- 25. 做出自信的姿态和动作 | 91
- 26. 模仿那些自信的人 | 95
- 27. 预演要做的事,使你更有把握 | 98
- 28. 先把小事做好,从小自信开始 | 102
- 29. 遇到事情,多看乐观的方面 | 105
- 30. 给自己提“好”的问题 | 109
- 31. 理性对待爱泼冷水的人 | 113
- 32. 事先想到最糟的结果是什么 | 116
- 33. 放松身体,驱除紧张 | 120
- 34. 别给失败预留借口 | 122
- 35. 给自己一个心灵“减压室” | 127

下【士兵突击——状态神勇,志在必得】131

- 36. 给恐惧一个“自白”的机会 | 132
- 37. 用行动驱散焦虑 | 136
- 38. 把事情简化,就容易一些 | 139
- 39. 别人的看法没那么重要 | 143
- 40. 微笑吧,自信会随之而来 | 147
- 41. 过度谦虚是贬低自己 | 151
- 42. 穿着得体,平添自信 | 155
- 43. 做正当的事,才会坦然 | 158
- 44. 失误了,不妨自我解嘲 | 162
- 45. 避免抱怨产生“自怜” | 165
- 46. 比赛的时候,别想着奖牌 | 169
- 47. 对自己说:“我会做好的”! | 173
- 48. 吸取教训后,就把失败忘掉 | 177
- 49. 遇到问题别气馁,后面也许有机会 | 181
- 50. 给自己一个心理代偿,可恢复自信 | 185



养兵千日

——勤练内功, 自我提升



1. 你不需要完美和那么多“必须”

◆ 完美主义是跟自己过不去

“哪怕遇到火灾或地震，我也绝不会不化妆就跑出去。”你遇到过这样的女人吗？这样的人，一定是个奉行完美主义的人。

完美主义一方面是使人不断向上的动力，另一方面，对人来说也是个沉重的包袱，所以说，它是把“双刃剑”，有利有弊。

著名节目主持人崔永元曾患过抑郁症。当被问到长期失眠、抑郁，是否会对自己个性产生影响时，崔永元说：

“会这样的，抑郁症患者基本上都比较偏激，爱钻牛角尖，因为这是他认知能力的一种表现。小品《小崔说事》这次演得比较完美，但还有一点儿地方是不太舒服的。如转二人转的手绢，我练了半个多月了，每次彩排，到各地演出，我都能转起来了，而且转得非常好，就是在春晚直播这天没能转起来。我一看，怎么也转不起来，就把这手绢扔到台下去了。我是主持人，我不是二人转演员，我手绢转不起来是很正常的。可是我就会觉得自己怎么那么笨呢？练半个多月就是为了这一下，自己为什么转不起来呢？你不应该转不起来，你不会原谅自己……其实，观众可能都没有注意到这个



细节，但是，它会在我的心里结下很大的疙瘩，我觉得就是该转起来，你转不起来就得死去……”

崔永元感叹自己实在太认真，使自己难以解脱，痛苦不堪。

要求完美是件好事，但如果过头了，反而比不要求完美更糟。在日常生活中，许多完美主义的人经常苛求自己：有的人不允许自己在公共场合讲话时紧张，一到发言时就拼命克制自己的紧张，结果越发紧张，形成恶性循环；有的人不允许自己的工作仅仅一般水平，要做得最好，结果把自己累到极点，成绩却未必如想象的那样好……

每个人的能力都是有限的。在现代社会的多方面压力下，当完美主义者看到自己对现实的无能为力时，会变得急躁、自卑，甚至急功近利。因为他们把人生的价值放在完美的达成上，如果觉得力不从心，就会变得沮丧，把自己看得一无是处，并认为生命暗淡无光，前途渺茫。

这种急躁情绪和压抑心理达到严重程度时，完美型的人心情就会更加混乱，往往连朋友的意见也难以接受。他们对自己的过错不肯原谅，很容易产生自卑情绪。

◆ 并非只有完美才有价值

追求完美的人最普遍的错误想法，就是认为不完美便没有价值。譬如有一个女孩，每科成绩经常取得“优秀”，但是在一次考试中有一科拿了良，就十分沮丧，认为那是失败。

完美主义的人不把事情做完美就不肯甘休，而到最后大



多会变得灰心失望。因为任何人和事，不完美才是常态。他们因为自己的梦想老是不能实现而产生挫折感，就形成一个恶性循环，最后变得意志消沉，而且由于害怕犯错，而失去了行动力。

其实，是自信还是自卑，常取决于我们用什么标准来衡量自己。

在这个地球上，没有一个人是完美的。虽然我们挣钱没有比尔·盖茨多，唱歌没有帕瓦罗蒂好听，篮球没有乔丹打得好……但是，比尔·盖茨、帕瓦罗蒂、乔丹也有他们的短处，不可能是十项全能。我们不要盲目地与别人比较，不要因为自己在某个领域没有别人优秀就否定自己，自惭形秽。

你也许嫉妒某些人，认为自己不如他们。但当你小心地剥去他们人生阅历的外表后，你会发现，他们也有不少缺点，经历过不少挫折。他们的缺点和挫折虽然与你的不一样，但也不比你的少。

世上没有适用于所有人、放之四海而皆准的标准。组成“所有人”的是一个个体，没有哪两个人完全一样。上帝没有造一个“标准”人，要求所有人应该像他这样。他把每个人都造成独一无二的个体，就像把每一片雪花都造成独一无二的个体。“你”作为一种客观存在，不应与其他人形成竞争。

我们应承认自己是一个复合的、唯一的存在物，既有优点也有弱点，既博学又无知，既老于世故又纯洁无邪，既有所建树又有待提高。而且，这个世界上其他人也是如此。我们不应自我排斥，而应该努力接受自我。



◆ 向过多的“必须”告别

我们不需要完美，因此可以向生活中的许多“必须”告别。

许多人用社会对角色的期望来要求自己，力图将自己塑造成社会认可的完美角色。比如：“我是学生，就必须学习特别好”；“我是领导，就必须能解决所有问题”；“作为妻子，就应该是贤妻良母”；“作为医生，就必须对病人的死亡负责”……当自己没有达到这种完美角色的要求，或出现失误时，根本不考虑客观原因，就开始内疚、自责，甚至抑郁。

客观事物的发生、发展是有一定规律的，不可能以某个人的意志为转移。一个人不可能在每一件事上都获得成功。没有人可以达到完美无缺的境地。所以心理学家指出，**每一个人都应该接受这样的观念：自己和他人是最有可能犯错误的人类一员。**

在生活中，培养“即使不完美也没关系”的想法是相当重要的。事实证明，敢于面对恐惧和保留犯错误权利的人，往往生活得更快乐和更有成就。在你不追求一定胜过其他人，而只是希望有确实良好的表现时，反而可能获得最佳的成绩。

不要对自己太苛刻，工作上给自己定一个“跳一跳，能够着”的目标即可，只要对得起自己的努力和良心，就不要太在意上司和同事对自己的评价。否则，遇到挫折就可能致身心疲惫。不要为了让周围每一个人都对你满意而处处谨小慎微，应该有点“我行我素”的气魄。不然，让所有人都满意，只有自己不满意，对你又有什么好处呢？



完美主义的人，当发现自己因为事情不够完美而陷入苦恼之中时，要提醒自己向光明面看，告诉自己：以前那样做也不一定就完全错了，如果别人遇上那样的事，也可能那样去处理。人一生中错误是难免的，错误和挫折是走向美好的阶梯。要看到自己的优点，看到希望。

心理学家告诉我们，自信，从某种意义上是一种态度。自信，就是接受自己，喜欢自己；同时也是接受现实，保持平常心。我们只要在自己所拥有的条件基础上，努力发展自己，去追求可能达到的最好，就可以知足了，就完全有理由自信。

学会接受自己吧。在一个阳光明媚的清晨，你也许还不能熟练地处理一些事情，不能满足于在向一个团体做讲演时的表现，还不能成为一个十全十美的父母，不能成为一个完美的丈夫或妻子，然而只要你清醒地认识你在生活中所处的地位、起什么作用，认清在哪些方面你的能力很强，在哪些方面你的能力弱，并努力去改善自己，这就够了。



2 自信从接受自己的长相开始

◆ 长相不好，不是自卑的理由

俗话说，“爱美之心，人皆有之”。人际交往中往往存在



着这样的循环：越是漂亮的人，人们给予他（她）的关注越多，他（她）就越乐意与人多交往。而容貌平凡的“丑小鸭”因为得不到关注，在心理上所遭受的挫折也就越大，导致他（她）更加缺乏与人交往的勇气。

这种恶性循环，使得许多长相不够漂亮的人对自己的相貌产生自卑，结果在社会交往中，虽然有足够的能力，却缺乏应有的自信。

张小萱就是这样的—一个女生。张小萱今年25岁。现在跟她最亲密的要算她那面小镜子。每天只要一有空， she就把小镜子拿出来仔细端详一番。

张小萱长得并不难看，起先她也是抱着一种自我欣赏的态度来照镜子的。不过日子—久，她开始对自己的相貌“横挑鼻子竖挑眼”起来，发现自己的五官都“不甚理想”：眼睛过小了，嘴巴又太大……

这样，每天照镜子她都很懊恼。她埋怨父母把不良的基因遗传给了自己，让自己无“脸”见人，为此，心中总升起—阵阵的惆怅……

现实生活中像张小萱这样的人恐怕不少。许多人总觉得自己长的不够“理想”，遗憾自己的爹妈怎么没把自己生得像电影明星那样。当遇到比自己漂亮的人，就自惭形秽，自信心受到打击。长相上的缺陷包括哪些呢？比如胖、矮、皮肤黑、汗毛重，嘴巴大、眼睛小、头发黄、胳膊细，脸上长了青春痘，统统都是不满意的理由。但是，长相不够好，应该是自卑的理由吗？

当我们把目光转到那些自信的人身上时，便会惊奇地发



现：上帝并没有对他们宠爱有加，让他们完美无瑕，其实他们身上的种种缺陷也可怕得很——拿破仑矮小，林肯丑陋、罗斯福残疾、丘吉尔臃肿——哪一个不是相貌上的大缺点呢？但是他们却有着辉煌的一生！

如果说他们是伟人，我们只能仰视，就让我们来看看周围的同事、朋友吧。你可以毫不费力地发现许多人相貌一般甚至在平均水准以下，但是你也会看到他们活得坦然自在，或者非常成功。自信使他们眉头舒展，腰背挺直，连皮肤都发出光芒！

◆ 学会欣赏自己

对于外貌，我们不妨坦然地自我悦纳，以积极、赞赏的态度来接受自己的外表，并设法消除各种附加于上的“不良信息”，做到不听、不信、不制造，一句话——不自己给自己找麻烦。

中央台《半边天》节目主持人张越是一个大家公认的“胖子”，但是她已经学会了坦然面对自己的相貌：

“我的胖很有天赋，从小学高年级开始，就明显比别人胖。那时候我觉得胖是一件特大的罪过，对不起所有的人……我一度有些自闭。走在街上，别人多看我一眼，我就会用仇视的眼光盯上人家。我向来拒绝上体育课，我怕跑得特别慢，跳得特别不高被人嘲笑，因此差点儿拿不到大学毕业证。压抑久了，物极必反，有两年我嗜好奇装异服，比方穿件蜡染大袍，挂一串骷髅头，手腕上是蛇形手镯。其实我的相貌、性格都跟‘前卫’、‘酷’这事儿沾不上边……”



再后来，我穿衣什么禁忌也没有了，街上再有人看我，我由衷地觉得是因为我穿得漂亮。这不是衣服的事，是心理问题解决了。”

接受自己的长相，是一个人接受自己的第一步，也是一个人建立自信心的第一步。

一开始，我们或许排斥过自己的长相，为自己感到自卑，或许羡慕别人，但是，如果停留在这样的状态，我们就永远与自信成熟无缘。一个不接受自己的人，是心理不健康的人，是不成熟的人，无法发挥出自己的能力，也无法获得应有的快乐。

其实，美与丑往往没有绝对的标准。如果你了解下世界各地的土著对美的奇怪标准，你会哑然失笑。即使在人类社会里，对美丑也没有很绝对的标准。大眼睛如赵薇是一种美，小眼睛如林忆莲也别有韵味；白皙是一种美，黑美人却也别有风情；高个子的林志玲有模特的身材，而矮个子的朱茵也有娇小玲珑之美。个子高挑，你可以潇洒，个子矮小，你可以精干；胖一些，你可以富态，瘦一些，你可以精神；即使你长得实在丑，你还可以温柔呢！

只要你仔细去发现，终归会发现自己的美。而且，往往是你觉得自己美，表现出自己的美，别人也会越发觉得你美了。因为自信真的可以透出一种美。

◆ 内在胜于外在

我们还要知道，人有外在美和内在美之分。美的感觉不仅仅来自于相貌，即使长相不尽如人意，如果我们打造出足



够的内在美，自卑感就会消失。所谓“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽”。

当人们彼此熟悉，会发现内在美给人的感觉更持久，比那些脸蛋漂亮、个性却不好的人更加可爱，让人看着也更加顺眼。这也是“情人眼里出西施”的原因所在。

而且，人上了年纪，青春的美貌都会消失，这时候，你不应该执著于自己的外在美，而应该为自己的内在美而担心才对。

按照林肯的说法，一个人在四十岁后，就该对自己的长相负责。林肯的一位朋友曾向他推荐某人为阁员，林肯却没用那个人。这个朋友问林肯为何不用他，林肯说：“我不喜欢他的长相。”朋友质问道：“你怎么能以貌取人呢？”林肯说：“一个人过了四十岁，就该对自己的长相负责。”林肯认为，一个人的美与丑，很大程度来自于他的品性与修养给别人的印象。

尤其是过了四十岁，这时候，你的美丑几乎完全由你的内在美所决定了。所以《论语·阳货》中有这样一段话：“年四十而见恶焉，其终也已。”意思是，到四十岁的时候还是被人讨厌，就无可救药了。

内在修养不同，人的外貌也就不同。比如，做学问的人通常显得有文雅的气质，经商的人会显得油滑，温柔的少妇皮肤细嫩，泼妇则显得横眉立目……而且，人的心态也会从相貌上体现出来——乐观的人脸色红润，悲观的人面色灰暗。我们应该尽量增加自己的学识和修养，提升自己的内在美，所谓“腹有诗书气自华”，由内涵而透露出来的优雅、沉着的



气质，会使我们看起来更美。



3. 保持本色，是立身之道

◆ 失去本色，别人不会喜欢你

诗中有画、画中有诗的女画家席慕蓉，素以至情至性为人称道。她的“只要建立快乐的人生观，快乐的人生人人可得”的经验，使人豁然领悟。下面是她一次演讲的节选：

……我在她们那个年龄（十六七岁）的时候，也不太快乐，心里总是羡慕那些又秀气又安静的女同学，觉得自己非常浮躁，非常不像女孩子。

有一天我下定决心。我想把自己训练成一个安静端庄的淑女，那时候，我才20多岁。

于是在一个周末，从布鲁塞尔坐火车到鲁汶大学城的中国学生中心的时候，我已经准备好了。到了那里，聚会还没开始，我就到小图书馆去看中文报纸。我坐下后，一位男同学走了进来，于是，我就用我准备好的态度应付他。在他向我问了一声好以后，我轻轻地回答了一声：“你好。”微笑了一点点，然后就低下头去看报纸。



那个同学怔了一下，一会儿就走出去了。然后，又进来一个男同学，兴高采烈地向我打招呼，我也仍然兵来将挡，用我很文雅的姿势向他道了个好，他在我身边站一会儿又出去了。

后来，进来了第三位男同学，同样的情形，他也很快跑出去了。我仍然很优雅地看我的报纸，觉得改造自己的第一个回合已经成功了。

可是，一会儿，那三个男生一起来了，看了我半天，然后问我：“席慕蓉，你是不是生病了？”原来，他们三人在门外商量的半天，觉得我今天很不对劲，所以三个人一齐进来问我。我很生气地告诉他们我改造自己的计划，而且我又犯了毛病，站起来很大声地告诉他们：“我准备以后就要以这样的态度来过我的日子，实现我的理想。”

想不到他们三人听了我的话，竟然哈哈大笑起来。我实在很生气，觉得他们一点也不了解我。他们笑完之后，跟我说：

“我们喜欢你就是因为你爱说、爱笑，跟你在一起我们都觉得很快乐，因为你有一种快乐的本性，可以影响你周围的人。你如果一定要改变，要做作，就会让人觉得很可惜了。”

从那天开始，我心里就很坦然了，原来爱说、爱笑也是一种美，生活原来可以有很多不同的方式。人的一生应该为自己而活，应该学着喜欢自己，不要太在意别人

