

智品書業 品智生
人文社科

Mc
Graw
Hill Education

没有自信

我们就只能做摇篮里的婴儿

培养你拥有无与伦比的信心

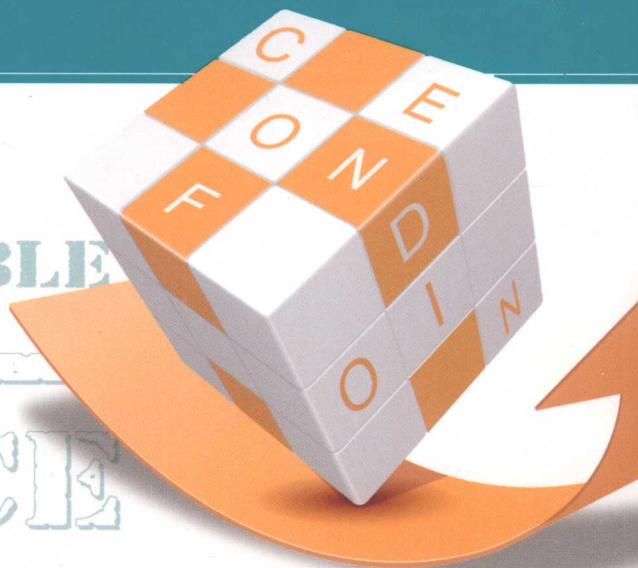
你，需要 自信

[美] 肯特·赛叶 著

Kent Sayre

王瑞 译

UNSTOPPABLE
CONF-
IDENCE



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



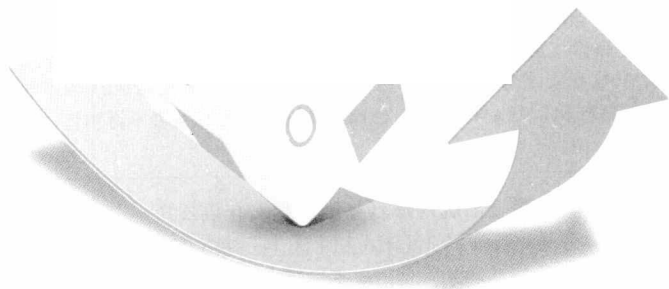
万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

培养你拥有无与伦比的信心

你，需要自信

[美] 肯特·赛叶 著
Kent Sayre

王瑞 译



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

著作权合同登记号: 06-2009 年第 291 号

©(美) 赛叶 2009

图书在版编目(CIP)数据

你, 需要自信: 培养你拥有无与伦比的信心 / (美)

赛叶著; 王瑞译. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.11

(品·智人生)

ISBN 978-7-5470-0387-9

I. 你… II. ①赛… ②王… III. 成功心理学—通俗读物

N.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 196163 号

Kent Sayre

Unstoppable confidence; how to use the power of NLP to be more dynamic and successful

ISBN 978-0-07-158845-4

Copyright ©2008 by Kent sayre

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and VPC

本书中文简体字翻译版由万卷出版公司 and 美国麦格劳 - 希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

出 版 者	北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 万卷出版公司(沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮政编码 110003)
联系电话	024-23284090 电子信箱 vpc_tougao@163.com
印 刷	北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂
经 销	各地新华书店发行
成书尺寸	155mm × 220mm 印张 15.5
版 次	2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷
责任编辑	邢和明 字数 110 千字
书 号	ISBN 978-7-5470-0387-9
定 价	26.80 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

序 言

Introduction

这本书不仅是一种成果的汇集，也是一份“史料”记载。我曾经极度胆怯内向，现在却是信心十足，这本书记录了我的整个改变过程。我相信，既然我可以做得到，那么你们也可以，冲破自己胆怯的牢笼，变得自信起来；毕竟，曾经的我是那么的胆怯羞涩！另外，即使现在的你已经是自信满满，这本书也会让你收获很多，因为它会帮助你提升自信，让你开始有勇气去想曾经甚至不敢企及的事情。

我写这本书，就是希望每一位读者，通过吸纳本书所讲述的人生哲学，开展相应的练习，可以立刻提高他们的自信心。

曾经的我极度的胆怯自卑，走到今天这一步，经过了漫漫长路。正是这些考验和失败，才让我懂得在人的一生中，哪些是有价值的，哪些没有价值，哪些又是至关重要的。对于我们的人生有重大意义的，大多是建立在神经语言程式学基础上的。

神经语言程式学

神经语言程式学是关于语言，包括言语和非言语是如何影响我们思想的一门研究。通过有意识地指导我们的思想，我们可以创造一些积极的行为方式。这本书讲述的所有方法都是为了帮助我们在日常生活中提高自信，走出自我预设的局限。

神经语言程式学的原理之一就是：既然大家懂得同样的神经学，那么别人可以做好的事情，你也一样可以做好，只要你用同样的方式引导自己的思维。如果别人都很自信（事实上确实是），你也可以自信起来。本书介绍了神经语言程式学的方法，同时，我也给大家列举了一些典型性代表，他们个个都是自信十足，另外，本书中也有我关于行为学研究的一些内容。他们怎么做，我们就怎么做，这样我们就能拥有和他们一样的自信。在本书中，大家可以看到，那些自信的人们思维、交流和行走的方式，通过这些，大家便会明白他们是如何向世界展示自己的，也会看到世界是如何回馈他们的。

如何运用本书

How it works

这本书，不同于其他的自我提升和引导的书籍，不是理论性的。它是指导大家如何做的一本书。通过观察自信的人，找出他们自信的秘诀，然后去挖掘使用秘诀的方法，最后，自我去实践它。

当然，市场上有许多鼓动人的书，可是，这些书，总是让我觉得，它就像一个人吹起来一个很大很大的气球，但之后就放任不管了，任其漂流。结果，可想而知。这一气球就这样在屋子里漫无目的地漂浮，直到最后，泄气瘪塌，掉在了地上。

让大家一开始就干劲十足，这样是对的，但是这样的干劲必须得持久保持。有些人只是告诉你，要敢于去追求，而有些人不仅仅告诉你要敢于去追求，同时还给你实用的工具，以便你真正地开展工作，这两者是截然不同的。

这本书不是空洞的理论，它是建立在一些实际的方法基础上的，而这些方法已经通过实践，证明是真正有效的。不断去尝试，

遭遇过很多失败。这本书不错的地方就在于大家可以从失败教训中吸取经验，“取其精华，去其糟粕”，采纳那些对大家有用的方法应用到日常的生活里。或许，有些方法你比较认同，有些则不赞成；或许，有些方法你特别钟爱。但是，不管怎么样都应该尝试一下，试试这些方法，用你自己的实践来证明哪些适合自己，哪些不适合自己。

本书所讲述的方法，绝对不是空洞的废话，它是通过实践检验的，可以立刻用来帮助大家提升自己。我会提供给大家一些具体的指导，告诉大家，在日常生活中如何使用这些方法，在什么时候使用。这些方法已经经过了实践验证，是很有效的，将会在你的生活里发挥很大的作用。在这本书中，这些方法被分成了一个小小的方案，方便大家学习，用来帮助自己。通过采纳这些方案，大家可以收获成功。同时，大家也要逐渐摒弃那些导致大家停滞不前的无用的方法。在本书中，我也会再检查一遍，同时也提及那些导致大家不能提高的方法，以便大家可以用来对照，检查自己是否已经深陷其中，如果确实是，

需要立刻扭转方向。

如果你只是需要冠冕堂皇的理论，艰涩难懂的行话文章，或者是学术方法，偶尔也会有效，但是全部是复杂的步骤和程序，那你最好还是别读这本书了，这里没有这些东西。

这本书里，有的只是永不停息的信心。

UNSTOPPABLE CONFIDENCE

序言 3

如何运用本书 5

第一部分 预备阶段

GETTING
IN GEAR

一 为什么信心那么重要 13

二 缺乏信心的根源 24

三 什么是信心 36

四 影响信心的九大因素 46

第二部分 蓄势待发

GAINING
MOMENTUM

五 自信是一种状态 79

六 你的信念及其影响 86

七 人际交往中的自信 104

八 克服阻碍 走向成功 117

九 根据设想开展行动 130

— 目 录

CONTENTS

第三部分 充满信心 的语言

U THE LANGUAGE OF
UNSTOPPABLE CONFIDENCE

- 十 掌握你内心的声音..... 137
- 十一 用自信的语言说话..... 144
- 十二 充满信心的肢体语言..... 158
-

第四部分 变得 势不可挡

BECOMING
UNSTOPPABLE

- 十三 二十一法速提信心..... 171
- 十四 充满信心的未来..... 234
-

附录..... 247

改变你的经历和认识的某些特征..... 247

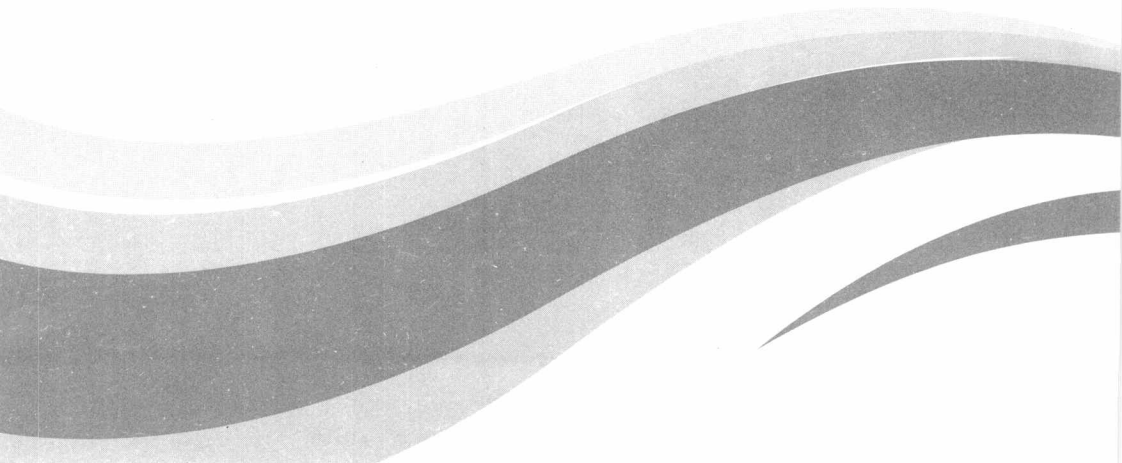
第一部分

PART I

预备阶段



GETTING IN GEAR



GETTING IN GEAR

为什么信心 那么重要

1



没有自信，我们就只能做摇篮里的婴儿。

——弗吉尼亚·伍尔夫

决定我们成败的因素有许多，其中，信心基本上是最为关键的。因此，大家必须真正地理解信心的重要性。

为什么信心很重要

信心之所以至关重要，是因为它与其他因素不同，它对我们的生活有着极大的影响，有信心与否，可能会导致我们的人生截然不同。只有那些坚持积极行动，并不断调整努力方向的人们才能收获成功，实现自己的目标。而那些缺乏自信、不敢去付诸实践的人，则只能待在原地。如果没有信心去追求，那么有没有梦想和目标，

又有什么区别呢？不去追求，而只是一味地期盼，又能有什么意义呢？

拥有信心，尤其是涉及到交流能力的时候，显得至关重要。没有信心，人们就无法开展有效的交流。而能否保持自信，能否有效地开展交流，决定了你能否拥有成功的生活，不管是在哪个方面，包括生意场上、家庭、朋友、事业，等等。生活过得充实与否，回报率的高与低，将直接与你的自信度成正比。

我们很自然地就会被那些信心十足的人所吸引。设想一下，那会是怎样的一种场景，大家都涌上前来观看你，仅仅是因为你足够自信，于是你也就自然而然地给他们留下了深刻的影响，大家都觉得你与众不同。想象一下那会是一种什么样的感觉，你展示出一个精力充沛、活力四射的自我，大家被这样的你深深地吸引。

自信的人看起来更加可靠。只要保持自信，那么你很快就能在生意场上和交际圈中获得成功，因为信心十足的你将显得更可靠且值得信赖。在回答对方的问题时，你应该正视对方的眼睛，保持自信的心态，并给出权威有力的答案。我也是通过几次大的房地产交易才逐渐领悟到这一点的。毕竟，如果连你自己都表现得不信任自己，那又怎么能希望投资商信任你呢？

自信可以让你梦想成真。当我在完成这本书的时候，我事实上就像是在做一个盒式磁带的听写，我听到背景音乐里鹅群呱呱的叫

声，池塘里倒映着美丽湛蓝的天空，白云朵朵漂浮在蓝天，这是多么美好的一天啊，让人只想尽情地放松，尽情地享受。正是得益于我在本书中所讲到的方法，我才可以有这份心情享受到这些美好。

我一路走来的故事

不要以为曾经的我也很自信，现在我就把我的故事讲给大家听，把曾经胆怯自卑的我展示给大家，这么做是为了让大家明白，不管现在的你有多么地胆怯和自卑，你都可以通过努力来改变自己，使自己变得自信起来。

胆怯的自我

我从小就很自卑，长大以后依然如此。在我的整个生活里，就只有一小圈儿不错的朋友，根本没有信心去认识新的朋友。这一点导致我在处理与女孩子关系的时候面临了许多困难。

我的朋友和我在学习上都是出类拔萃的，这也是我们最为别人所关注的地方。然而，当别的同学出去约会的时候，我的内心深处便会意识到自己的缺憾，我做不到像他们一样洒脱。我觉得自己与众不同，或许我有什么毛病。结果我开始这样想，如果我愿意，那么我也可以成为一个风流倜傥的公子哥儿，只是我选择把精力集中在学习上，希望在学习中能够取胜。

然而，实际上，在我的内心深处还是特别渴望和那些同学调换一下位置，仅仅只是想体验一下约会是一种什么样的感觉——或者只是想知道和异性相处时舒服的感觉是什么样子的。越是想到大家一起出去玩儿，享受同龄人应该享受的时光是多么的有趣，我便越觉得自己比较糟糕，似乎我真的缺乏一种能力，不能真正地与别人交往并与其建立深厚的友谊。

为了逃避这样的念头，我更加发奋地学习，把自己狠狠地埋进了书堆里。在那段时间里，学习是我唯一知道如何去做的事情。现在回想起来，轻而易举地就可以发现，其实自己的身边一直有供自己选择的空间。的确如此，我们一直有选择的自由。因此尽可能地去发现身边可以选择的空间，然后顺其自然做出最适合自己的选择，这一点非常重要。

准确来说，在四年的高中生活中我只有一次约会的经历。当然这也不是我主动提出的。故事是这样的，一天下课后，一个女孩走过来问我愿不愿意和她约会。面对这件令人难以置信，且在预料之外的事情，我傻傻地咧嘴笑了，我努力地控制住内心难以抑制的激动，然后欣然接受了。

此后的一周她都打电话给我，我们把约会的时间定在了下周五。那天晚上她来接我，我们一起去了附近的一家快餐店。虽然她一直努力地想要把我从胆怯的硬壳里拉出来，但是在整个约会的时候