

本书直达心灵深处，从根本上破解你的困扰
你将亲眼目睹自己一天天变得快乐、阳光、富有影响力

【你很迷茫？感到乏味？疲惫不堪？
你活在别人的评价和看法中？
你实现的，竟然是别人的价值？】



自信比金子还宝贵

拥有精彩人生的秘密

韩三奇◎著

中国方正出版社

自信比金子还宝贵

拥有精彩人生的秘密

韩三奇◎著

中国方正出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自信比金子还宝贵/韩三奇著. —北京: 中国方正出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 80216 - 477 - 2

I. ①自… II. ①韩… 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 088461 号

自信比金子还宝贵

韩三奇 著

策划编辑: 谢文华

责任编辑: 谢文华

责任校对: 张 蓉

责任印制: 李 华

出版发行: 中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编: 100813)

发行部: (010) 66560933 门市部: (010) 63094573

编辑部: (010) 59596620 出版部: (010) 66510958

网 址: www.FZPress.com.cn

责编 E-mail: starwars_x@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京外文印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 16. 75

字 数: 185 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月北京第 1 次印刷

(版权所有 侵权必究)

ISBN 978 - 7 - 80216 - 477 - 2

定价: 30.00 元

(本书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换)



前言

“我怎么才能自信起来?!”

“我的失败都是因为我不自信!”

“我太自卑!真恨自己!”

“别人都能做到,为什么我做不到?!”

“我总能看到别人的优点,可这让我更清楚地看到自己的缺点!”

.....

在我的心理咨询工作中,有很多人都知道自己的烦恼是来源于自卑心理,没有自信心,可到底怎么样才能自信起来?或者说,究竟什么样的人才是自信的?通向自信的途径到底在哪里?

其实,最直接有效的方法就是自我肯定,比如接纳自己。可很多自卑的人会说:“我这么多缺点,一旦接纳自己,就不能改变了

呀！多可怕啊！”“让我说一些‘我真棒’‘我很好’的话，我就自信起来了？”看来，很多人把自我激励理解为空洞的语言。其实，要让一个人自信起来，一定要让他知道自信的具体内涵。换言之，让他清楚自信的人在人际交往、工作、生活、情绪控制、自我管理、时间管理、意志力、行动力、心态、挫折承受力、价值取向、人生观、对于幸福的看法、对于生死的看法等诸多方面是如何表现的。只有这样，才能让空洞的激励成为具体可行的东西，才能引导一个人愈来愈接近自信，成为一个趋近于自我完善的人，做自己想做而能做的事情，让自己的内心持续和谐，使自己的想法直接落实到行动中，真正实现自我价值，体验到自我价值实现带来的由衷喜悦。

一个人的性格包含很多内容，比如自尊心、独立、包容、乐观等，但其核心是自信。一个没有自信的人，他所表现出来的乐观、包容等，都是苍白无力的，没有感染力的。

自信的人往往给人亲和的感觉，给人带来安全感，因为他不以攻击别人、打败别人获得安全感，也不需要通过辩论来证明自己的观点是对的。“智者不辩”，他很清楚自己的立场和观点。

自信的人一定是独立的，自信的反面是自卑，自卑的人则活在别人的评价和说法中。

我的一个朋友，因为被别人的评价左右、不独立而苦恼不堪，我问他：

“你想成为一个什么样的人？或者说，你最终想把自己塑造成一个什么样的人？”

“我想成为一个受大家欢迎的人！”他毫不犹豫地说。

这就是一个看不见的怪圈，他之所以在意别人的评价和说法，是觉得自己不够好，那个时候，他内心有一种渴望——要努力使自己的状况好起来，这样大家才会说他好，他才能够受到大家的欢迎。

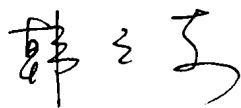
其实，即便他成为受大家欢迎的人，他仍然是活在别人的评价

中。因为他的好，不是自我评价的结果。从担心别人说自己不好，到别人都说他好，本质上没有什么差别，都是别人的评价。别人的评价和说法并不都是对的，每个人都是站在自己的角度看问题，只有看清自己的人，才能看清别人。自信的人总是相信自我评价，别人的评价只是一个参考。

写作这本书的初衷，不是让你获得多少意外收获，而是想告诉你，只要改变一些固有的想法，你就能看到自己原来已经拥有的能力和优点等美好的东西。只是由于某些心理原因，你忽略了它们，而它们一直在耐心地等着你发现。

你跟自信的距离只是一个想法。

如此而已。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters that appear to read '韩之' (Han Zhi).

2010 年 5 月于北京



目录

本书导读 / 1

关于自信的第 **1** 个专题 **我是谁**

- | | |
|----|-----------|
| 11 | 你有这些困扰吗 |
| 13 | 我到底是谁 |
| 17 | 如何认识自己 |
| 23 | 什么是你最想要的 |
| 25 | 从笔迹了解心理特点 |
| 34 | 你的心理防御机制 |
| 39 | 正确评价你自己 |
| 45 | 无条件接纳自己 |

关于自信的第 2 个专题 成长是毕生的功课

- 57 | 给过去画一个句号
- 60 | 忘掉痛苦的最好方法是接受它
- 63 | 拥有适可而止的道德感
- 67 | 原谅你的父母
- 70 | “拒绝长大”的心理阻碍成长
- 72 | 越求完美越自卑
- 80 | 内向性格有优势
- 83 | 要自信，不要自负
- 87 | 实现你自己的人生价值

关于自信的第 3 个专题 我与他人

- 93 | 弄清自己的角色
- 96 | 通过别人观察自己
- 98 | 人际的距离
- 101 | 摆脱从众的压力
- 104 | 正确对待别人的评价
- 109 | 做一个会说“不”的好人
- 115 | 帮助别人是在帮助自己
- 118 | 抓住他人的心理特点

关于自信的第 4 个专题 我可以更自信

- 127 | 心理暗示的力量很强大
- 131 | 重视自我交流

134	接受自己的情绪起伏
136	提高自己的情商
143	改进自己的思维和行动
148	先不要挑战自己的缺点
152	让坏习惯不再被重复
155	知道为什么做不到
160	性格是可以改善的
165	我一定要改变

关于自信的第 **5** 个专题 人生路上的重要话题

171	关于生命：生命有没有意义
174	关于死亡：体验死亡，让当下更清晰
178	关于命运：自己能掌控的轨迹
180	关于爱情：明确自己的需要
193	关于金钱：这一生需要多少钱
196	关于职业：谋生的手段，实现自我价值的载体
199	关于幸福：自我价值实现的过程

附录一：六个自我反思

208	我对于“真善美”的理解 ——自我反思之一
213	那不是一场独角戏 ——自我反思之二
214	成人之路：人生每个阶段的任务是什么 ——自我反思之三

- 217 | 一颗平常心，做个普通人
——自我反思之四
- 219 | 禅，一种诗意的生活
——自我反思之五
- 221 | 既死，何必生
——自我反思之六

附录二：常见心理困扰问答

- 224 | 为什么我总是想讨好别人？我并不想这样做。
- 224 | 为什么开会时我总是不敢发言？
- 225 | 我为什么总是脸红？
- 227 | 我是一个性情中人，有话直说，为什么会得罪人呢？
常常出现不能控制自己情绪的时候，应该如何
管理自己的情绪？
- 228 | 我工作好多年了，大家都说我是小孩子，我不觉得有什么不好，小孩子很纯真，成人世界太虚伪，我不想长大，可大家总这样说我，我心里不好受。
- 229 | 我总是以诚待人，为什么会受到伤害呢？
- 229 | 稳定的工作让我打不起精神，怎么办？
- 230 | 我的好朋友跟我对着干，怎么办？
- 231 | 新人让我有压力，怎么办？
- 232 | 没有一技之长，我何去何从？
- 232 | 我的价值该如何体现？
- 233 | 我该如何面对老师的恩情？
- 235 | 我工作不顺利时为什么总跟家人发火？
- 238 | 别人请我吃饭，可我不想去，怎么拒绝呢？

- 238 | 我脸皮太薄怎么办？但厚脸皮也不好啊，
我该怎么办？
- 239 | 我刚刚参加工作，觉得单位的同事勾心斗角，
我要怎么做才好？
- 241 | 出国？就业？还是读研？
- 242 | 我这个人有点木讷，有时情绪激动，有时又
情绪低落，睡眠状况也不好，记忆力下降，
浑身无力，非常容易疲劳，心情紧张，老是
觉得要出什么事。吃了不少安神补脑之类的
药物和营养品，没有太大的作用。我是不是
神经衰弱了？真担心有一天会疯掉，我应该
怎么办？

参考及推荐书目 / 243

后记 / 247



本书导读

一个人很容易迷信自己亲身感受到的事物，眼见为实，认为亲身感受到的就是真实的，甚至在观看魔术表演时，明明知道是假的，还是被深深吸引。骗子在行骗时，就是利用人们“眼见为实”的心理，玩一些小魔术，有不少人因此上当，恢复理智之后，被骗者都懊悔不已。

你有没有留意理发店前的那个不停旋转的广告圆柱，里面的线条看起来不断地向上旋转，其实，那是错觉现象，是利用心理学原理制成的。

无论你有没有意识到，心理学原理都在影响着你的生活和工作。

下面主要以心理学中最常见的知觉选择性原理和错觉原理，制作相关图片进行解释。这样，无形的心理现象以直观的形式展现出来，协助你更容易理解一些心理学常识。

所谓知觉选择性，是指面对同样的事件，每个人都按照自己以

前的经验进行解释，而忽略掉其他信息。

在下图中，你看到了什么？

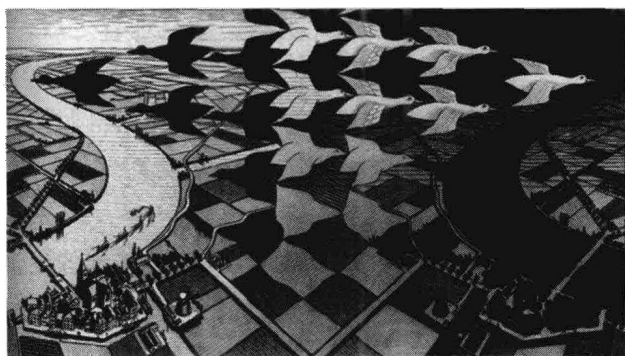


这是英国漫画家 W. E. Hill 于 1915 年创作的，据说年轻人会看到一个少女，而年老者会看到一个老妇人。你看到的是一个少女还是一个老妇人？当你知道可以看出两个人时，是不是忽而少女忽而老妇？

这体现了心理学中知觉的选择性原理。

在人际沟通中，为什么会发生冲突呢？因为尽管面对同样的情形，可每个人的经验、立场、身份、动机不同，得出的判断也不同。谁都没有错，事实并没有改变，只是切入点不一样，理解也就不同。因此，绝不能像盲人摸象一样，对别人的判断嗤之以鼻。

类似的图形还有：

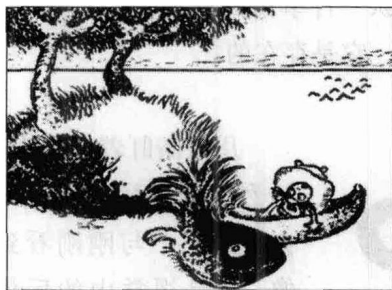


黑鸟还是白鸟？选择先看左边或右边，是不是发现鸟的颜色发生了变化了呢？

看看右图：

是不是看到一个年轻的女子？假如你把此图颠倒过来，是不是看到了一个老妇人呢？

看问题的角度不一样，是不是也容易造成冲突呢？当遇到一件你认为不可理喻的事情时，是不是可以从其反面找到其存在的合理性呢？类似的图片还有：



把上面这个图片颠倒过来，是不是看到了另一番景象呢？

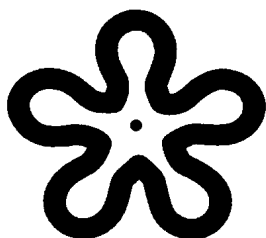
所谓错觉，是指在特定条件下，对事实的歪曲认识。只要产生错觉的条件存在，通过主观努力是无法克服错觉现象的。也就是说，只要导致错觉的特定条件存在，你就一定会出现错觉。要想消除错觉，一定要找到造成错觉的特定条件，并把它去除掉，错觉就跟着消失。要想改变一个人的错误认识，就尽可能去除那些产生错误认识的心理背景，比如一个自卑的人经常自我否定，他固执地认为自己就是那样差，若要让他自信起来，改变他自我否定的心态，以自我肯定取代自我否定，让他看到并接纳自己的优点，他就能够慢慢自信起来。

用下面这个图片测试一下你的盲点：



面对上图，遮掩自己的左眼，用右眼注视左边的“心”形符号，把书前后移动，你会发现在某个位置，右边的黑梅花消失了。同样，遮掩自己的右眼，用左眼注视右边的黑梅花，把书前后移动，你会发现在某个位置，左边的心形符号消失了。这是因为眼睛的网膜上有一个最不敏感的地方，不能对投射其上的光线作出反应，也就看不到了。

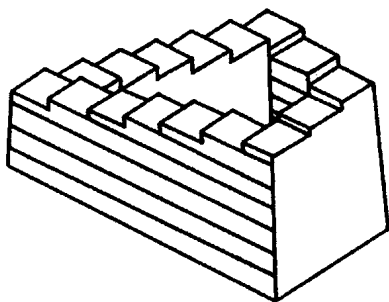
有时，我们否认一件事情的存在，是不是因为它恰恰处于自己的盲点？而事实上，它是存在的。



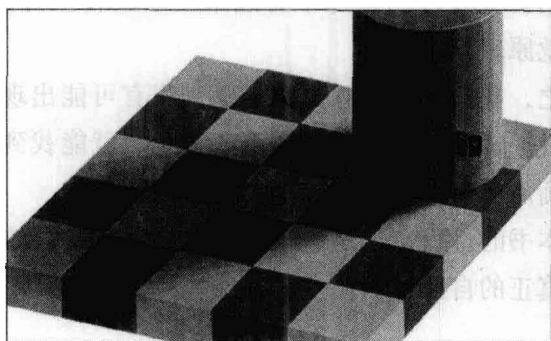
用眼睛盯着左图中间的小黑点，坚持 30 秒，然后移开眼睛，看远处的墙壁，你会看到一个与刚刚看到的图形一样的图像。这是视觉中的后像现象，也是一种错觉。

再比如，右面的图片中，哪里是阶梯的起点呢？

你从其中的一个角度看，都非常合理，然而这是一个现实生活中不可能存在的结构，只要从整体上看一下，就发现其自相矛盾的地方。这是在心理作用下产生的错觉。因此，判断任何事情都不要忘记从整体的角度思考。



下面图片中，A 与 B 所标识的方块中，颜色一样吗？你一定会说，肯定不一样，很明显：A 的颜色深，B 的颜色浅。

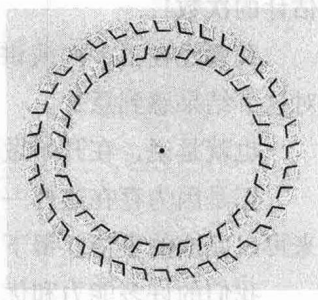


那么，请你做一个实验，把这个图片复印下来，用剪刀把方块 A 和方块 B 分别剪下来，再放到一张白纸上看看，你一定非常惊讶，原来方块 A 和方块 B 的颜色竟然是一样的。这个实验，是去除错觉产生的特定条件还原真相的过程。

你的视觉感觉到一个事实，还有一个真正的事实，感觉到的事实往往影响着一个人的判断，但感觉到的事实可靠吗？

再看右图，用眼睛一直盯着图中间的那个小黑点，前后移动书本或者动一下你的头，你会发现外面的两个圆圈在转动，而且方向相反，这种似动现象也是错觉。

看了这些心理图片，是不是比较容易理解自己的种种心理困扰？澄清真相非常重要。当然，在特定情形下，错觉是不可避免的，我们不能消灭它。要想去除错觉，只有改变那些产生错觉的条件。



不过，我们生活中也有不少利用错觉的例子，比如电影是一个个静态的图片组成的，只要每秒钟内保持 24 张图片连续播放，就能重现现实生活。美发厅门口那个看起来不断旋转上升的广告灯箱，也是利用错觉原理设计的。

总而言之，我们的任何感觉和知觉，都有可能出现错觉，出现感知失真的现象。只要明白其中的真正原理，就能找到真相，进而保持相对平衡的心态。

阅读这本书的过程，正是一个消除产生错误认识的特定条件的过程，找到真正的自己。

在开始阅读本书之前，请做一个心理实验：

第一步：

请估计一下，在一分钟之内，你最多能鼓掌多少次？一定要估计一个具体的数字，比如 80 次或 180 次……

第二步：

请计时一分钟，你开始鼓掌——

鼓掌的时候，请你记住自己实际鼓掌的次数。

结果怎么样？

我不用问你，结果很可能是：你实际鼓掌的次数，超过你刚刚估计的次数！

我曾经在很多次演讲之前，让听众参与这个心理实验，大家都对这个结果感到意外。

也就是说，在开始做事之前，人们往往低估自己。

正是因为存在这样一个心理情结，我们或许错过了很多自己本来可以完成的事情，留下了不少遗憾呢。

我们的许多能力和优点也是这样被自己低估掉了。