

自信力

点燃你的正能量

燃烧吧，自信的正能量！未来之路将被照亮，成功之果就在前方！

7句话能让你自信——

- 别总是向别人解释自己，弱者用语言证明自己，强者用行动证明自己。
- 有天大的委屈也别抱怨，抱怨只会增强你的依赖性，削弱你内心的力量。
- 脸皮厚不是一件坏事，太在乎别人的说法和眼光才是内心不够强大的表现。
- 别跟自己说：“我试试。”每次都要坚定地告诉自己：“没问题，我来解决它。”
- 自信者和不自信者都会犯错误，区别在于前者会承认错误并改正它，后者会找各种理由为自己辩解并将一错再错。
- 别拿自己跟别人比，世界上永远都会有比你差和比你强的人，做好自己就够了。
- 别总考虑最终的成败，追求卓越，成功就会在不经意间追上你。

上架建议◎成功励志

ISBN 978-7-5104-3871-4



9 787510 438714 >

定价：20.00元

图书在版编目(C I P)数据

自信力 / (美) 马登著; 林博译. -- 北京: 新世界出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5104-3871-4

I. ①自… II. ①马… ②林… III. ①自信心—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第012348号

自信力

作 者: [美] 奥里森·马登

译 者: 林 博

责任编辑: 王正斌 吕 征

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 129 千字 印张: 7

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3871-4

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

第01章 自信是一种伟大的品质/001

如果我们始终相信自己，在心里装满自信，我们的能力就会得到激发并被进一步提高，这些能力可以帮助我们实现任何理想。即使当外界充斥着非难和嘲讽，信心也会指引我们继续前行，带领我们走出迷雾。

第02章 怀疑是成功的天敌/017

无论我们有什么计划，疑惑总会跑来动摇我们的决心，只要有机会，它就会千方百计地阻挠我们。在这个时候，只有那些拥有信心的人，才能抵抗怀疑的腐蚀，坚定地迈向自己的目标，并最终品尝到成功的甜美果实。

第09章 信心在，则希望永在/097

美国演说家比彻曾说：“失败能让一个人的骨头变成磐石，在软骨中注入钙质，从而使其变得无坚不摧、不可战胜。”无论面对怎样的困难，处于怎样的境遇，只要你仍有信心，仍有重新站起来的勇气，你的身上就永远都有成功的可能，你就依然是自己的国王。

第10章 重新认识你自己/107

时刻都给自己加油鼓劲，永远都不放弃对梦想的追求，用行动向世界宣告自己追求梦想的信心和决心。赶走所有灰暗的记忆和负面的情绪，告诉自己“我一定行”。你要是这样做了，你就是世界上最强大的人之一。

第11章 求人不如求己/119

萨卢斯特说：“每个人的命运，都是由他自己设计的。”一个人不仅仅要设计自己的命运，同时还要给自己铺路。面对困难时只知道向外界求助的人，永远无法成为强者；通过自己的智慧和汗水收获成功的人，才能得到世界的尊重。

第12章 勇于自我提高/137

一个人的人生基调，可以从其打发空闲时间的方式上看出来，从中可以看出他对生活还有没有热情，他是否还在严肃地对待自己的生活。当你发现身边的人已在不知不觉中超越自己很多，不要惊讶，问问自己：八小时之外的时间，你都用来干什么了？

第13章 好运气是创造出来的/149

拿破仑曾说：“上帝总是跟较强的军队站在一起。”那些有着最充足的准备、最坚定的意志、最强大的自信的人，总是更容易得到成功的青睐。所谓“运气”，其实不过是长期积累后的突然爆发。

第14章 好机会就在你脚下/157

不要总对着遥不可及的良机空想不已，先开发好你自己所拥有的东西吧。你不会因为变换位置而拥有机遇，只有把坚实的臂膀张开，用诚实的劳动努力，机遇才会到来。你要知道，成功会从任何地方冒出来，只要你有信心、肯努力。

第15章 自信者，不抱怨/171

你要是不愿承担属于你的责任，你要是不愿付出一定的代价来培养自己成熟的性格，那你就没有资格抱怨；你要是拥有获得成功的信心，你要是脚踏实地地做好你应该做的事，你就用不着抱怨。

第16章 用阅读滋养人生/183

对寂寞的人，书是最好的朋友；对孤独的人，书是最好的伴侣，对悲伤的人，书是快乐的阳光；对伤心的人，书是心灵的安慰；对绝望的人，书是最后的稻草。黑暗因为书籍而被光明照彻，阴暗因为书籍而变得阳光灿烂。

第17章 度过最美好的一生/203

每隔一段时间，我们都应该独自静下来想想，认真思考自己的未来，问一问自己正在做的是什麼，自己的真正目标在哪里，反思自己的路是否正确，从混乱的事物中理出人生的真谛，让自己的生活充满阳光，让自己度过最美好的一生。

有一个神圣的声音在我们的内心深处，只有在其他声音都沉寂下去之时，这个声音才会出现——它的寓意只有在静寂中才会表露。

一位雄心勃勃的少年说：“我要从事法律行业，已经在这一行的人要更加努力了！”

那神圣的属于青年的自信心，他们那觉得一切都不是问题的坚定信心，经常被愤世嫉俗的人，被那些在这个世界上苦苦挣扎的人所嘲笑。可是最伟大而有益的品质就是它，它是人类从造物主那里继承过来的最好礼物。在生活中，我们要是能够始终都怀抱壮志雄心，敢于冒险和尝试，富有强烈的自信，认定自己完全有能力实现自己的理想，那么，你就会创造出奇迹！有了这种信心，即便是移山填海，也是不在话下的了。

信心的巨大作用在许多经典中被反复强调。在信心的帮助下，摩西率领以色列人走出了埃及，穿过红海和旷野。同样在信心的帮助下，奇迹总是被那些伟人们在克服艰难后创造出来。

自信是一种伟大的特质。耶稣总是告诉人们：“追随信心前行，并让信心常在。”他常说，我们从生活中

中，这种巨大的力量却被太多人所忽视！通向所有成功巅峰的大门钥匙其实就在我们自己的手中，然而大部分人却盲目地寻找外部力量的帮助。

如果信心的巨大创造力量能被人们所认识，并在日常生活中自觉地运用它，那么，贫穷、失败、疾病、病态和犯罪就不会出现在我们中间。如果那些失败的人能够在体内注入那神奇的、坚强的、活力十足的信心，他们中的绝大多数就能走出失败而和成功者站在一起。

信心的力量不仅体现在生活中，同样体现在伟大或特殊的工作中。发生在我们生活中的每件事情，无论大小，只要跟我们有关，信心都是必要的。信心有益于你的健康，就如同它有益于你的成功。要习惯性地充满信心，相信人性的美好，相信自己的健康，相信自己有足够的力量，相信自己是理智、强壮而聪明的，相信你的判断力和感觉都很好，相信你能够成功，相信你的理想可以实现，相信你走过的路是属于成功者的路。

一个人的人生开始衰败，开始消沉，不是当他一贫如洗的时候，也不是当他遇到挫折的时候，而是当自信离他而去，当他对自己实现梦想的能力开始怀疑的时候。

如果你承认成功人士的必备特征之一就是自信，平庸和失败是由于缺乏自信造成的，你就要告诉自己，这种可贵的素质每个人都该具有。拥有它，你和你的世界就会焕然一新。

信心之所以能创造伟大的奇迹，在于它统率着所有

其他的心理素质。缺乏自信，其他心理素质就是一盘散沙。勇气、积极性和热情都以它为基础。拿破仑对自身使命有着巨大的信心，他觉得自己就是命运选中之人，他出生时带着幸运之星，他生就是来征服世界的，这种自信带给了他巨大的力量和早期的成功。他要是没有那种“我就是幸运之星”的自信，没有自己生来就要统治世界的自信，他就会跟军队里的任何一个老兵一样平庸而窝囊。当他把自己暴露在敌人面前，将军们劝告他不要如此时，他回答道，能打死拿破仑的子弹和大炮还没造出来呢。这种不可动摇的对自己使命的信心，奇迹般地让他拥有了伟大的力量。

就是因为深信自己能从敌人手中把法国解放出来，圣女贞德，这位朴素的农村女孩拯救了她的国家。正是由于对自己神圣使命的巨大信心，让她具有了神奇的力量，让她成为一位天才，指挥所有的法国军队，就如同高级军官指挥一群老兵一般如臂使指。这样一个从农村少女到那个时代最伟大的军事领袖的转变，就得益于对自我、对其使命的巨大信心。

毋庸置疑的是，每个人都是带着自己的使命来到这个地球上的。我们不是谁手中的傀儡，要受命运的摆布，或遭受运气的摧残。我们属于那伟大的天意，上天为我们安排好了角色，让我们各自演绎出属于自己的精彩人生。我们来到此地是带着人类的信息的，只有我们自己能传递这个信息。我们要对自己的使命有信心，要相信

我们来到这个世界上是为了创造奇迹的，我们是这个世界的宠儿。有了这种信心，我们的生活、尊严和效率都会焕然一新，我们将会创造出属于我们的辉煌。

要是这种坚定的信念存在于每个孩子心中，相信健康、幸福和成功就会永随他的左右；要是这种信念铭刻在他的心上，他对自己的能力就永不会怀疑，他的自我表达能力就会更强，他的自信就会更强烈；有了自信，素质会得到强化，才智被凝聚，未来一片光明，他内心的渴望就更可能实现。而那种在缺乏信心的环境中成长的孩子，成功的机会将小得多。

孩子有一种直觉式的信心，要是没有接受错误的教育，他的整个生命就都会贯穿这种信心。这种直觉的信心也能够从一些低等动物的身上看到，比如家养的母鸡。看看它一周又一周地坐在蛋上的耐心，直到小鸡出世。刚坐在鸡蛋上时，它是看不到小鸡的，可是它相信只要它做好自己的工作，哪怕失去几周的自由，甚至挨几天的饿，小鸡肯定会出来，它知道只要让鸡蛋处于适宜的温度下，就能孵出小鸡。

有一个最大的问题是我们大多数人都有有的，即我们缺少信心，不相信那种创造性的力量，不相信自己有足够的能力和毅力来成就事业，觉得自己无法实现理想。我们经常在挫折面前轻易退缩，当意志消沉时，我们就失去了继续前行的士气和勇气。我们在做任何事时，总希望每个步骤都清清楚楚，这是因为我们缺乏起码的信

心。可是，在多数情况下，我们是无法看清前方的目标和路途的，甚至要在没有希望的路上继续努力。这时，要想实现理想，我们就必须有正确的心态。拥有了信心，我们就能看到自己实施计划的能力，看到我们的各种能力，看到与成功相关的所有现实。理想和希望，灵魂的诉求和内心的渴望不会嘲笑我们，因为在某一天，所有这些都一定会变成现实。信心会让我们不再怀疑自己，因为我们的能力正藏在信心之中。

每个人都有一份属于自己的使命，为了完成自己的使命，我们要为之付出热切的渴望和非常的努力。在这种使命感的帮助下，我们的性格会得到改良，我们的心态会变得平和宁静，我们的理想也就能够实现。

很多事情也许会打击你的信心。而在多数情况下，我们只需要紧紧跟随着信心的脚步，就能够穿过人生的惊涛骇浪。伤心的生活是我们必须要远远避开的，我们要习惯看到光明，习惯冲着目标奔跑。

你要是有一家自己的公司，你要是在努力获得教育，你要是在为了理想而拼搏，不管你在做什么，你都会看到，有很多消极的人在说你肯定会失败。他们会跟你说，在这么残酷的竞争环境中，你需要得到很多资金和外部帮助才能取得生意上的成功，你的大学学业没法完成，你的理想和梦想永远无法实现。在这无数的障碍和反对面前，你需要有足够的毅力和恒心来推动你向着目标努力，而信心完全能够给你带来这一点。要想成功，必须

有任何事物能阻止你达到目标。就如同圣女贞德，摆在她面前的困难是让人绝望的，然而，她是有信仰的，这种信仰让她有面对这些困难的信心，当然，还有勇气。有了这种使命感和自信，就能提升一个人的生命质量和工作效率，各种诱惑就能轻易摆脱，追求浮华浪费时间的事就不会发生，你就会更有价值地活在这个世界上。

你要是能感到有一份属于自己而别人无法完成的使命，你来此世间就是为了向他人证明自己生命的价值，你就能拥有一份神奇的动力。当你对自己和人类具有强大的信心，别人就会不自觉地爱戴并尊重你，你就有了崇高的生活目标，有了神圣的理想，它能带给你一种任何其他东西都无法给予的满足感。

无论发生什么事，都要紧跟着信心的脚步，它是你最好的助手。正如指南针会帮助你辨别方向，信心这一生活的无形指南针，也会在浓雾之中、黑暗之中、惊涛骇浪之中，帮你寻找到那通往成功的方向。当无数的困难重重袭来之时，唯有信心能为你指引一条宽阔的路。

当周期性的经济危机来临，金融恐慌和之后的“苦日子”就是美国人当时的心态。这是一种完全错误的心态，在这个资源多得足够让每个公民过上舒适生活的国家，这种心态导致了周期性危机和大范围的经济停滞。而他们没有想到，仅仅将得克萨斯州的资源开发出来，就能让每个人过上无比舒适的生活。

在经济形势尚不稳定之时，我们必须先要相信我们

幸福和爱都建立在信心的基础之上，它对希望和善良坚信不疑，即使看到世间的缺陷和罪恶，它也始终相信光明的必然胜利。人的疾病被信心所疗治，人们的成就是因信心而取得，人们的希望被信心所唤起。信心，给予了我们其他事物都无法给予的肯定，给予了我们安全感和价值感。在这种信心的氛围中，我们得以生活、运动和生存。

抱有正确的心态是最重要的，要有建设性、创造性和主动性的心理，要有对我们自身的无限可能性坚信不疑的心理。所有伟大的成就，都必须有强烈的自信心的参与。

你的自信不要被任何人动摇，你要依靠它的支撑。信心有一种任何事物都没有的魔力，它能提高、完善我们所有其他的才能和素质。

无论我们是刚刚踏上生活之路，还是已经走过了人生的中程，开始面对那死亡的彼岸，只要有信心，我们就能鼓舞起士气，一步步地走向那理想的目标。

如果你能拥有那伟大的信心，你就不会在穿越黑暗的谷底时有丝毫的恐惧。即便前途一片黑暗，信心也会给你带来光明。那伟大的信心，维持着你每一分钟的生命，缺少了它，你就会变得孱弱而无力，而只要你需要它，它就绝对不会离你远去。

当你的孩子想要投入你的怀抱，即使在黑暗中他没法看见你，他也会准确地找到你的怀抱的位置。出于对

你的信心，所以他能这么做，他知道无论如何你都会保证他的安全。很多事情看上去已经没有希望，这当然是让人痛苦的。可是，世界上的事，总是物极必反。这就是我们拥有信心的基石。当生活把我们引向生活的谷底，我们又为何要害怕呢？

我毫不怀疑，而是信念更加坚定，
如稳健之船，我的灵魂在飓风之中，
依旧坚强而无畏，失败不会属于它，
即便前面是汹涌而未知的死亡之海。
啊！当精神离开了我的身体，
我将高呼“我一点也不怀疑”，
当只剩下最后的呼吸，
我的声音会充斥整个世界。

第 02 章

怀疑是成功的天敌

无论我们有什么计划，疑惑总会跑来动摇我们的决心，只要有机会，它就会千方百计地阻挠我们。在这个时候，只有那些拥有信心的人，才能抵抗怀疑的腐蚀，坚定地迈向自己的目标，并最终品尝到成功的甜美果实。

不可知论者大卫·休谟跑去听正统的苏格兰牧师的传教，人们就嘲笑他言行不一，他回答道：“他说的话我不相信，但他做的事却是我相信的。每一周，我都喜欢去听一个对自己所说的话坚信不疑的人的传教。”

你要是用诉说真理的语气说谎言，别人也会相信你的话；而如果你说一个真理时却用微弱而犹疑的声音和怀疑的神情，别人就不会相信你。你要是在街上叫卖一托盘金块，你的表情却像是在说那好像不是真金子，那你就卖不出金块十分之一的价值来。人们不会相信那是真金子，就如同他们不信任你。你的成功，被你的胆怯、疑惑和踌躇的神情给赶跑了。

我曾经跟两个人一起钓鱼，其中一个总说他钓鱼从来就没有运气，钓鱼的诀窍一点不懂，也不指望能钓到多少鱼。于是，他就真的没有钓到鱼。他缺乏研究钓鱼技巧的足够的兴趣，他不知道应该把渔竿放到哪里才最合适，他不知道哪种鱼饵适合哪种情况。因为怀疑自己的能力，他就总是心不在焉，他就不可能成为一个好的钓鱼者。而另一个人从不怀疑自己。他认为只要有鱼，自己就肯定能把它钓上来。他多年来坚持研究鱼的习性，