

SUCCESSMART
新心靈革命系列

活出自信

Confidence: Finding it and Living it 挖掘心中自信的寶藏

By Barbara De Angelis, Ph.D

繼暢銷書：「活在當下」後，又一精心力作

芭芭拉·狄·安吉麗思 著
許玉珍 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

活出自信／安吉麗思 (Barbara De Angelis) 著；許玉珍
譯。--初版。--臺北縣汐止鎮：成智，1997[民 86]
面： 公分。--(新心靈革命系列；3)
譯目：Confidence: finding it and living it
ISBN 957-98823-5-5(平裝)

1. 自我肯定

177.2

86004451

新心靈革命系列 3

活出自信

——挖掘心中自信的寶藏

發行人／朱清成

總編輯／林偉賢

作者／Barbara De Angelis, Ph. D

譯者／許玉珍

執編／黃惠娜

行銷企劃／成智出版社

發行所／成智出版社

社址／台北縣汐止鎮新台五路一段 79 號 3F 之 1

郵撥／18756558 成智出版社

電話／(02)6984889 轉 14、15、16

傳真／(02)6981314

電腦排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

印刷／凱林彩色印刷股份有限公司

總經銷／聯經出版社

電話／6422629 轉 223・傳真／6418660

1997年7月15日初版 1997年12月15日一刷

行政院新聞局局版北市業字第 240 號

Copyright © 1995 by Barbara De Angelis

Published and Translation by Hay House, Inc.

through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY, Inc.

All rights reserved.

售價／180 元

ISBN 957-98823-5-5 (英文版 ISBN 1-56170-318-4)

版權所有・翻印必究

活出自信

目錄

■ 發行人序

3

■ 自序

7

第1章 追尋真正的自信心

15

何謂真正的自信心？

真正的信心不在於你能做什麼事，

而在於你有能力做任何你想做的事，並付諸行動。

第2章 突破困境致力夢想

39

你是否正遲疑不敢有所行動而阻礙發展呢？

擁有信心，就是相信你會戰勝恐懼，而不是讓步妥協。

成功的關鍵先去忍受成功之前的失敗。

第3章 從此刻建立自信心

65

建立自信心的第一步，必須先停止自我欺騙。

只做自己有能力完成的事，你將永遠不會擁有真正的信心。

所以克服恐懼，並努力付諸行動，才是擁有真正的自信心。

第4章

建立自信自我成長

91

有些人沈溺於沒有自信的好處，以為可以藉此得到朋友的關愛。其實這些幻影對你沒有幫助，杜絕惡習，才能得到真信心。

第5章

靈活運用三種信心

107

行為方面的信心：相信有能力把事情做好。

情緒方面的信心：深信有能力掌控自己的情緒。

屬靈方面的信心：確信存在是必然且有意義的。

平衡發展行爲、情緒及屬靈方面的信心，可以使您成爲具有舉足輕重的人。

結語

從現在對自己有信心

新心靈革命系列 3

活出自信

——挖掘心中自信的寶藏

Confidence

——Fiding it and Living it

by

Barbara De Angels, Ph. D.

安吉麗思 著
許玉珍 譯

SUCCESSMART

成智出版社

發行人序——化識成智

朱清成

隨著「世紀智爆」的提前來臨，「成功風潮」的自我覺醒、「學習世紀」的東西交融，「快速學習」似乎成為身為現代人的必要條件，加以「網際網路」無遠弗屆的溝通能力，更讓資訊的傳遞能快速與世界同步而無所遁形。

站在這世紀交替分水嶺上的這一輩，有著繼往開來的歷史肩負，也有著主導下一世紀文明的驚慌與興奮；資訊化社會的軟、硬體皆已雛形具備，接踵而至

的將是關係人類生命形態最鉅的腦體事業（Brainware Business）之研發，亦即在工業革命後人類淪為經濟動物千年後的今日，在經濟發展、科技掛帥的社會形態被定型多年後的現在，人類開始反省當初的所為為何，開始醒悟物質追求的最終結果，亦將回歸與精神之成長合為一體，也開始追尋人類曾經擁有卻失落多年的智慧能源。

所幸人類在這幾世紀所累積下來的資產——知識，透過文字出版的保存與流傳，成為世人最值得驕傲的資產，也成為人類異於其他生物的獨特擁有。

這其間有著各種焚膏繼晷學說理論的研究發表、各種滄桑甘苦經驗的記錄描述、各種融會澈悟心得的

條理歸整；自此人類文明進步的軌迹依稀可循；也基於此，人類在其中找到了探索未來的方法，也找回了承先啟後的自信。

然而知識的累積如是快速而龐雜，如何能分門別類、去蕪存菁，又如何能學有所用、化識成智？已然成為現今學習的一大課題；「成智出版社」秉持此一立場，除有計劃地歸整市場資訊與趨勢發展外，更多方搜尋國內、外專業學說著作，引進國內市場，特別是在企業發展與個人成長方面著力甚多，個人成長者如於「潛能激發」、「生涯規劃」、「時間管理」、「溝通協調」、「效率管理」、「情緒管理」、「銷售與行銷」、「智慧法門」、「心靈成長」等，企業

發展則如「企業文化」、「市場行銷」、「組織發展」、「管理協調」、「領導統御」、「團隊效率」、「激勵」等，均為研發與引荐之重要方向。

誠如其名，「化識成智」，藉著知識的開發與傳遞來增長智慧，企求達到身心靈三者皆修的圓滿人生，為追求全方位成功人生的我輩，賦予更完美生命的新義。

自序

在生命的大起大落過程中，你絕難想像我曾經是一個毫無自信的人。事實上，我曾是一個內心充滿恐懼、對未來沒有安全感，也不敢發掘夢想，更遑論會嘗試去實現夢想的少女。這也是為什麼我直到三十歲才開始我目前的工作，並且在經那麼久的時間後，才找到了自我的潛能和自信。

作為一位教師及探路者，我常被問及下列的問題：

「你如何能如此自信？」

「你能給我拓展自信的一些建議嗎？」

「什麼能給予你最多自信和肯定自我價值的感覺？」

這些問題的答案就在這本雖小卻充滿神奇力量的書裡。正如所有的真理一般，『活出自信』這個道理非常簡單但卻又非常深奧。然而，一旦你明瞭信心的本質之後，你將可把信心融入屬於你特有的無限潛能之中，使你的生命中能充滿更多在此之前無法想像之生活的目標及內心的平靜。

我希望藉著這本書能幫助你尋回原來的自己。

芭芭拉·狄·安吉麗思
洛杉磯 加州

活出自信

目錄

■ 發行人序

3

■ 自序

7

第1章 追尋真正的自信心

15

何謂真正的自信心？

真正的信心不在於你能做什麼事，