

你正在为缺乏自信而烦恼吗？  
使数千人走向成功的**七个秘密**将帮你  
提升**自信**，走向**成功**。

7 Secrets of **Confidence**

# 自信 的七个秘密

(英) 史蒂夫·米勒 著  
钱峰 郭岑 游梦雨 译

英国成功激励大师**史蒂夫·米勒**  
逐步教你**自信和成功**



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

7 Secrets of **Confidence**

# 自信 的七个秘密

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

7 Secrets of Confidence by Steve Miller

Copyright © 2010 Steve Miller Training Ltd

This edition arranged with Headline Book Publishing Ltd (Hodder Headline Plc) through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2011 Publishing House of Electronics Industry

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Headline Book Publishing Ltd 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2010-8189

#### 图书在版编目（CIP）数据

自信的七个秘密 / (英) 米勒 (Miller, S.) 著; 钱峰, 郭岑, 游梦雨译. —北京: 电子工业出版社, 2011.5

书名原文: 7 Secrets of Confidence

ISBN 978-7-121-13306-0

I. ①自… II. ①米… ②钱… ③郭… ④游… 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(2011)第 064354 号

责任编辑: 晋 晶

文字编辑: 吴亚芬

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15.75 字数: 250 千字

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



# 前 言

---

本书意在帮助人们重塑自信，因为太多的人在生活的历练和蹉跎中逐渐失去了自信。现在，有太多的事情是人们无法掌控的，小到突然之间弥漫心头的情绪问题，大到气候变化带来的自然灾害。人们正在经受着从未有过的信心考验。

本书意在为所有希望重塑自信的人提供切实有效的方法。只要按照本书所说的方法采取行动，你马上就能看到不错的效果。长期以来，人们倾听了太多心理治疗专家和生活教练不切实际的空论，而本书想给人们提供一种建立和保持自信的有效方法，一种能够切实解决生活中许多问题的方法。

多年来，我一直处于缺乏自信的状态中，这使我经受了不小打击。我知道我必须采取行动来改变这种让人神经衰弱的生活状态，使我的外观和自信状态得到彻底改变。我曾无数次地坐在心理治疗专家的诊所里，让他们对我过去的经历进行分析，也无数次地约见了那些“稀里糊涂”的生活教练，但是这些方法都没有彻底地解决问题。而且我知道，对于我这个案例来说，他们只会使我的情况变得更糟！

为了使自己从这个消极的旋涡中摆脱出来，我想了一些简单可行的方法来帮助我恢复自信。我决定采取积极的行动来创造一个更美好的未来。我把我和使用过的方法记录下来，于是就有了本书。当然，应该说这些方法现在已经是公开的秘密了。在本书中，我将带领读者进行一次思想之旅，和读者共同分享这些秘密，并帮读者重塑和增强自信。



当我创作这本书时，我同时还参与了民治（YouGov，由英国民治民意测验公司进行的一项调查）项目。民治是一家在国际上享有声望的调查研究和民意测验组织，它通过调查发现了目前英国人最希望增强自信的十个方面。这项研究结果十分有意思，它使我了解了人们目前所面对的一个重大问题，就是许多人的自信心正备受摧残和打击，但是他们却无能为力，不能很好地去面对和解决这一重大问题。在了解了这十个方面之后，我发现，这些给我的生命带来自信和起色的七个秘密对那些需要提升自信的人都是切实有效的。

我曾经接受过有关临床催眠的训练，所以在本书中我加入了一些催眠手稿，意在帮助读者提升自信，尤其是在这十个最受关注的方面。你可以请别人帮你读这些手稿，也可以每天自己阅读这些手稿。在本书中，你还可以读到许多积极的建议，这些建议能够帮助你在生活和工作的诸多方面提升自信。但是请注意，患有临床抑郁症或癫痫的读者在使用这些手稿前务必要先询问你们的全科医生。

在最近的十年里，我寻找了许多简便而又有效的小技巧来帮助人们重塑自信。在这一过程中，我创造了“三步法”，它帮助数百人重新获得了自信。这些人中有企业管理人员、各界名流、演员、体育界的专家、企业家及从政人员。本书记载了我协助他们恢复自信的案例，这些案例能帮助读者近距离地了解各行各业的人士所面临的自信问题，以及我使用的小技巧和使他们重获自信的小建议。

如果你以前阅读过我所著的有关减肥和寻找理想工作的书，或阅读过有关我的材料，那么你一定会对我的做事方法有所了解。通常，我会直接绕开那些专家们争论不休的问题。你会发现，本书中所有的建议都是直截了当的，它们将激励你马上采取行动，更好地管理和控制自己的自信。毫无疑问，这是一个很严肃的主题，但是你会发现，我喜欢用一种幽默诙谐的方式来看待这个世界和我自己，所以我相信阅读这本书将是一个快乐的经历，而且最后你将成为“自信的掌舵人”。

我希望你能喜欢这本书，但是我最期望的是你在阅读了该书后，能够真正地在生活和工作中树立自信。

# 致 谢

---

感谢以下各位专家：

我的经纪人埃迪·贝尔（Eddie Bell）

律师贾森·斯特拉特福德·莱森惴德斯（Jason Stratford-Lysandrides）

宣传代理艾米丽·弗尼斯（Emily Furniss）

出版商温迪·麦坎斯（Wendy McCance）

马特·罗兰兹（Matt Rowlands），给我带来创造性的启发

顶级摄影师周宇邛（Yu-kuang Chou）

生活及工作中的好朋友大卫·雷博恩（David Rabone）

富有创意的设计师林塞·吉布森（Lindsey Gibson）

我的朋友及业务上的指导杰克·罗厄（Jackie Lowe）和詹尼特·史密斯  
（Janet Smith）

致我的朋友们：

我永远爱你们！

致我的家人：

艾伦·波萨（Alan Possart），感谢你一直站在我身边

特里·布鲁克斯（Terry Brookes），一个顽固而又执著的人

妈妈、爸爸、朱莉（Julie）、保罗（Paul）及很棒的侄儿和侄女

埃米（Amy）和瑞安（Ryan）

# 目 录

---

导言 .....	1
----------	---

## 第 1 部分 做什么和怎样做

1 让过去的事随风飘逝 .....	10
2 不要刻意追求完美 .....	21
3 保持镇静 .....	29
4 整理思绪 .....	48
5 塑造一个光鲜靓丽的形象 .....	65
6 适当对自己进行拉伸 .....	75
7 做个善于模仿的人 .....	82

## 第 2 部分 现实问题及对策

8 自信地面对公众演讲 .....	91
9 在工作中彰显自信 .....	101
10 在约会和谈恋爱时保持自信 .....	112





11	在社交场合中彰显自信.....	123
12	做一个自信的交谈者.....	134
13	自信地参加考试.....	148
14	自信地创业.....	159
15	对自己的体重保持自信.....	171
16	自信地参加比赛.....	186
17	对未来充满信心.....	199

### 第 3 部分 马上行动起来

18	只要三周，你就能自信起来.....	212
19	如何保持你的自信.....	220
20	和自信咨询师打交道.....	225
21	做一个自信的指导者.....	229
	问答环节.....	235
	后记.....	240

# 导 言

---

## 我是怎样发现这七个秘密的

几年前，我就开始研究并试图对自信进行定义。但是后来我发现自信的特征千变万化，很难把它全都概括出来。我曾试着给自信下一个定义，但是在写了 20 个不同版本的定义后，我最终还是放弃了，因为我实在无法说清楚自信到底是什么。如果上网查询什么是自信，那么你会发现许多超乎想象的定义，而这些定义只会使这一问题变得更复杂、更混乱。

网上给自信下的定义层出不穷，有“不再疑惑”和“对自己和能力充满信仰”等。我还发现，超过 75%的人都希望自己能增强自信。无论自信是什么，大多数人都希望能够掌控自信。自信这个词语最早来源于拉丁语，它的意思是“信任某个人”，“某个人”指的就是我们自己，而自信的表现就是对自己的信赖。在本书中，我将介绍一系列增强自信的方法，虽然这些方法在许多人看来可能是天方夜谭，但是我将带着你逐一进行试验。最后，你将能控制自己的自信，并能够充分“信任你自己”。

“超过 75%的人都希望自己能增强自信。”

你觉得你是一个自信的人吗？请参看下面的自信检查表：



描 述	总是 会	有时 会	从 不
当你初次遇见某人时,你会马上和对方进行眼神交流吗			
在公共场合,你能昂首挺胸地走路吗			
你会有力地 and 陌生人握手吗			
当你和陌生人见面时,你能保持面部肌肉的放松吗			
当你在公共场合或和初次见面的人说话时,你能做到口齿清晰吗			
在不熟悉的场合,你能放松地呼吸吗			
你是一个果断的决策者吗			

可以确认的一点是,如果没有自信,生活就真的成了一场艰苦而又严峻的战役。这样说毫不夸张,因为自信真的会影响我们所做的每件事情,从我们和身边人的交流方式到我们看人的方法等,不一而足。没有自信,生活仿佛处处充满了挑战。如果不能自信满满地对待生活,你必将成为一个失败者。自信能使我们保持良好的自我感觉;它能激励我们积极地采取行动,使我们凡事都勇争第一。那么,怎样才能获得自信呢?除了整天灌输一些理论之外,还有什么方法可以使我们操控自信呢?此外,自信究竟是上天恩赐的礼物,只有幸运儿才能拥有呢,还是在一定的条件下人人都能获得的东西呢?

答案很简单。自信是一种你可以想象并感受到的东西。大家都知道,思想和感受之间有着千丝万缕的关系。通常,我们的思想决定我们的感受,或者说是我们的情感;我们的情感又会决定我们的行为。所以简单来说,你的思维方式决定你是否能够感受到自信。那么,究竟是什么引起和触发我们的思想呢?这个问题同样很简单——你自己决定你的思想。当我们清醒时,我们的思考一刻都不曾停歇,而为我们选择思考内容的人其实就是我们自己。我们会思考各种东西如我们会考虑自己的长相、说话方式、想要尝试新鲜事物的强烈欲望、抱负及希望找到伴侣等。

## “自信其实就是你的感觉。”

请切记，决定你的思想的不是别人，正是你自己。大家一定都听过这样一句话吧：你的瓶子是半空的还是半满的？这句话虽是陈词滥调了，但还是很有启发性的。所以，我们可以这样说，其实自信完全是由你自己的思想决定的，其他人都不能对你施加影响。如果你总是抱怨别人让你有了某种不喜欢的感觉，那么请别再怨声载道了，因为你需要做的是马上整理一下你的思绪和想法。这可能令你很难接受，但你必须马上接受这个事实，因为这是我们需要遵循的最基本的准则——是你自己激发了大脑中的思想，触动了那个“反应链”，所以你可以对自己的目标加以控制，而现在我们要做的就是控制我们的自信。

要达到自信的目标，我们首先要做的是在大脑中支持自己。你可以采取一些行动，这些行动会改变你对自己的看法，从而控制你的自信。我十分强调“行动”，因为懒散、怕麻烦的人终将成为生活的牺牲品。为什么这样说呢？因为这些人不会对自己负责。他们常常寄希望于其他人来做这些事情，而每当结果不如他们意时，他们又会去责备和抨击别人。让我们再看看这类人的生活和思维方式：他们从不会采取实际有效的方式来帮助自己，只会坐着唉声叹气、怨天尤人，抱怨命运的不公，或是怨恨别人给他们带来的不良情绪。我们绝不能成为这种依赖别人的人，因为这会毒害你的思想，阻碍你的个人成长，使你丧失生活的能量和激情。最终，你会觉得人生空虚，充满抑郁。这样的人不想去控制自己的自信；他们整天都顾影自怜、自怨自艾，努力破坏着自己及身边人的生活。

在了解了这一点之后，现在你应该采取行动，把你大脑中所有关于你自己的消极情绪来个彻底大清除，把它们统统转换为积极的想法，这样你就能很好地操控自信，让自信来为你服务了。在本书中，你将读到七个自信的秘密。我将引领你进行一系列的训练，这些训练能帮你掌控自信。这样，你周围的人就会敬仰你，并渴望能像你一样充满自信地表现和采取行动。所以让我们振奋起来，马上开始我们的学习，准备好采取行动！

你可能已经觉察到，这是一本关于实际行动的书。所以，你不能舒适地坐在躺椅上，什么事都不做。在很多情况下，我要求你站起来采取行动，做



一些能够发生变化的事，而不是仅仅局限于大脑中的思考。所以，想象一下你马上就能操控自信了，你应该调动自己的情绪，振奋起来吧！让我们一起来大声喊：“加油！加油！加油！”让我们充满激情，喊得再大声一点！正如我前面说过的，不要再有任何消极的念头，不要再使用任何消极的词汇。

## 奇妙的七点

十五年前，我驾着我的 M6 向南行驶在从曼彻斯特到伯明翰的路上。突然，我感到一阵强烈的恐惧和晕眩，仿佛死亡正在召唤我一样。我马上把车停到了路边，打电话求助。很快我就发现，这只是一个开始，这次难受的经历拉开了序幕，紧接着是我人生中最糟糕、最难熬的十二个月。我的全科医生告诉我，我患上了恐惧症（症状为突然感到非常恐惧，觉得呼吸困难），并对我进行了药物治疗。

甘心做一个失败者或是请上几个月的假在家休养，这些都不是我做事的风格。而且我很清楚，光靠药物治疗是不够的。我马上意识到问题的症结在于我受伤的自信心，它现在已经支离破碎，被毁得不成样子了。尽管我有亲密的朋友和和睦的家庭，他们一直在背后支持着我，但我还是觉得十分孤独。而且，孤独是最糟糕的一种感觉，你会有一种被孤立和被隔离的无助感觉，但是没有人来帮助你。这种恐惧症状几乎每天都会降临，所以，我必须马上想出一种办法来改变这种每况愈下的状态。逃避不是办法，我决定要采取行动，尽管迈出这一步非常不容易。我决定辞掉我的工作，前往伯明翰开始新的人生。这是我人生中最大的一次冒险，但是我知道这将是正确的抉择。

“甘心做一个失败者或是请上几个月的假在家休养，这些都不是我做事的风格。”

正是从这一段经历中，我发现了自信的七个秘密。我已经厌倦了使用各种抗抑郁药物，因为它们使我觉得自己就像一个正在腐烂的伤口，正在接受无谓的包扎和处理。不管我多么厌倦这种感觉，但我知道我已经染上了这种

病，我不希望它们在我的血液中继续蔓延。于是我决定坐下来好好计划一下如何积极地采取行动。我写了七个要点，这七点现在已经成为我生活中不可缺少的一部分。我希望你也能打开心灵之门，让这七点进入你的生活，感受它们给你带来的变化。我保证，这七个秘密一定会像刚劲有力的支柱一样支撑着你的自信。

我会在接下来的内容中讲解这些自信法则。在每个秘密后面，我还会给你提供一系列的小技巧、小建议和行动指南。这样，你就没有理由不去掌控自己的自信了。

下面是这七个秘密的简单总结，现在你就可以开始把这些自信的秘密移植到你的大脑和生活中去了。

1. 让过去的事随风飘逝——不要太纠缠于过去，要着眼于建立美好的未来。
2. 不要刻意追求完美——要意识到，即使你达不到完美也能成功。这样，你的感觉就会好很多。
3. 保持镇静——放松地对待你自己和你身边的这个世界。
4. 整理思绪——相信自己一定能成功。
5. 塑造一个光鲜靓丽的形象——要知道，你是一个“视觉产品”。
6. 适当对自己进行拉伸——使自己勇敢地迈出所谓的“舒适区”，证明自己一定能行。
7. 做个善于模仿的人——对成功人士进行模仿。

上述七条就是我所说的“奇妙的七点”。从今以后，它们将成为你塑造和维护自信的有力工具。每当你被生活压得抬不起头时，不要再向别人进行求助了。只要记住你现在拥有了这“奇妙的七点”，你就完全可以依赖它们重塑自信！



### 真实案例

#### 詹姆斯 (James)

詹姆斯 36 岁，是某出版社的一位高层管理者。四个月前，詹姆斯来拜访我，当时他刚刚被提升到一个新的岗位，负责管理一个大型的团队。詹姆斯长得很帅，而且我看得出来，他很有领袖气质。但

是，由于受金融危机的影响，广告部的收入每个月都在下滑，所以詹姆斯觉得很有压力。由于詹姆斯的销售业绩表现得不太好，他的自信也迅速下滑。因此，詹姆斯觉得自己必须采取一些行动来改变这种局面了。詹姆斯感到十分担心和焦虑，所以他联系了我，想让我做他的自信教练。

詹姆斯对我说，他现在在管理团队的会议上反应得比较迟钝，而且说话也不像以前那么有激情了。而在过去，每次他的发言都会赢得一片喝彩声，所以，现在的詹姆斯觉得特别失落，特别是在这个非常重视业绩的时代。

我们马上设定了目标，要帮詹姆斯迅速恢复以往的状态：一个充满活力的领导，总是能有效地激励身边的人来完成任务，并取得不错的业绩。詹姆斯现在的自信指数已经跌到了大部分 FTSE100 指数（伦敦股票交易中每天显示的股票价格表，基于前一百名公司的日平均股价）的后面，他的形象不是很好，而且在我们第一次会面时詹姆斯一直在抽动着，活像一个趣味古怪的人第一次用他的双筒望远镜看到了一只鹰。简单来说，詹姆斯现在的思想是古怪而糟糕的，所以他的表现也十分古怪。我尝试用上述的七个秘密来帮他重新唤回自信。仅仅两个月，詹姆斯就告诉我他的自信有了明显的提升。他重新给自己塑造了一个很好的领导形象，他的发言又变得很有号召力了，而且广告部门的业绩也有了明显的增长。我想说的是，使詹姆斯改变最大的是这七个秘密中的第二个，即要打消任何追求完美的念头。我们来看一下詹姆斯的工作环境：出版社里充满了竞争，而且出版社一贯信奉的文化是：任何失败都意味着你是一个弱者。所以在这种环境中，你必须要懂得：无论你是谁，无论你做什么，失败是十分正常的一件事，没什么大不了的。

## 黛安 (Diane)

我认识黛安是在 2009 年 1 月，那时她 44 岁。当时 GMTV 让我

承担当地的工作，给一位伍尔沃斯（Woolworths，澳大利亚品牌连锁超市）被裁员工进行思想上的支持和疏导。黛安在伍尔沃斯工作已经数年了，担任流水线经理一职。当她得知公司要倒闭的消息时，她感到几乎要崩溃了。我对黛安的第一印象是：事业的恐惧和震惊已经使她完全丧失了自信。在她眼里，自己就是一个二等的“次品”。她对工作招聘面试完全没有信心，认为自己在智力上低人一等，雇主是肯定不会录用她的。但是我却不这样认为——事实上，我的观点与此大相径庭。我觉得我和黛安的交谈令我感到十分刺激，而且在很多方面我实在不能理解，为什么黛安要这样苛刻地对待自己。于是，我让黛安试着运用这七个自信的秘密。

我们的目标是要彻底清除积压在黛安大脑中的消极观点。在4周的时间里，我让黛安使用这七个秘密，重点是要让她忘记过去，将思绪整理出来，并使用拉伸训练的小技巧，使她重新绽放魅力。帮助黛安塑造魅力和风采是让她重建个人形象的关键，这将使她再一次自信地昂起头来。

在经过两周的集训后，黛安的外观变得迷人了。黛安告诉我，那些曾使她丧失自信的心结已经慢慢地被打开了。到了第四周时，她成功地在乐购（Tesco）获得了一个新的管理职位。

### 汤姆（Tom）

汤姆31岁。2006年中旬，汤姆约见了并向我倾诉，自从交往了五年的女朋友离他而去后，他就变得很不自信。汤姆是位股票经纪人，在过去的六个月里，他全身心地投入工作中，想用工作来麻痹自己。但这样做并不能真正解决问题。由于汤姆只专注于工作，他开始排斥其他的一切事情，而且只要一想到女朋友抛弃他而选择了别人，他就会觉得很没有自信。

汤姆抱怨说，他觉得自己没有吸引力、没有价值，在很多方面不如别人。他对自己的这种想法就像癌症一样侵蚀着他的自信和自



尊。在我们第一阶段的训练中，汤姆没有成功完成任务。于是，我意识到我必须马上和汤姆一起制定一个行动计划，而且我们必须把这七个秘密都用上。而目前最重要的就是先整理他的思绪，并进行一些立竿见影的训练，让汤姆觉得他的自信又重新回来了。关于具体的做法我在第4章整理思绪的大脑游戏8中会说到。其实这一训练很简单，就是不断地唤回并在脑中呈现你觉得自信满满的时刻，经常回顾这种感觉。

我协助汤姆一起训练了六周。我们设定的终极目标是要彻底改变汤姆对自己的看法，并提高他的自信，直到汤姆对自己有一个很高的评价并能自如地和异性朋友们搭讪为止。按照我的要求，汤姆将这七个秘密都试了一遍。看着汤姆一点一点地取得进步，我们俩都觉得十分欣慰。几个月以前，我收到了汤姆发来的最新消息，他说他就要结婚了，给我的喜帖马上就会寄出。

从某些方面来说，帮助汤姆重塑自信并不是一件难事，诀窍就是要让汤姆意识到过去的事都已经过去了，他现在要做的是展望未来，因为未来能够给他的生活带来新的更精彩的东西。为汤姆进行治疗是一件乐事，而且我知道，无论未来会发生什么，有了这七个秘密，汤姆一定能过五关斩六将，成功渡过各种难关的。

## 给你的一些小秘密

- ◇ 要知道，只有你才能帮你自己重建自信。
- ◇ 没有人能够主宰你的感觉，只有你自己能。
- ◇ 马上采取行动吧，将这七个秘密付诸实践。
- ◇ 振奋起来，建立自己的自信吧！否则你的生活将没有一点起色。