

自信咖啡

作者 @Vicky

一个人只要有
信心，就能得
到不平凡的机会。

自信是成功的
第一秘诀。



民族出版社

自信

咖啡 @Vicky 著

ZIXIN KAFEI

民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自信咖啡/威凯著. —北京: 民族出版社, 2005.1

ISBN 7-105-06744-6

I. 自... II. 威... III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000064 号

著作权合同登记号: 01-2005-0511

本书由中华版权代理公司代理, 由台湾达观出版事业有限公司授权民族出版社独家出版发行

民族出版社出版发行

北京市和平里北街 14 号 邮编 100013

民族出版社微机照排 北京迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 6.625 字数: 100 千字

印数: 0001-5000 册 定价: 13.80 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

(总编室电话: 64212794; 发行部电话: 64211734)

目 录

- 001 朋友的心灵治疗
- 003 重新出发的神奇妙用
- 005 检讨自我缺点
- 006 倾 诉
- 007 一鼓作气
- 008 记住别人的赞美
- 009 未雨绸缪
- 011 行动力
- 013 充实知识
- 015 抽 离
- 017 阅读名人传记
- 019 近朱者赤
- 020 声音激励法
- 021 笑 容
- 022 全力以赴
- 023 明亮的色彩
- 025 心中明确的尺子
- 026 镜子效应





- 027 不要患得患失
- 028 帮助别人
- 029 价值观
- 031 找出力量源
- 033 不让自己沉溺
- 035 每天静思
- 037 乐观的心情
- 039 沮丧时不要逃避
- 040 自我肯定
- 041 开拓视野
- 042 蜕变成自信的勇士
- 043 听而不闻
- 045 舍弃负面的比较
- 047 假性自信
- 049 爱自己
- 050 冷静是最好的帮手
- 051 相信“心想事成”
- 052 勇 气
- 053 怎么看自卑?
- 055 天堂与地狱的差别
- 057 沉潜的真意
- 059 摆脱习惯



- 061 学着推销自己
- 063 社交增强自信
- 065 抓住机会
- 066 别让焦虑坏了事
- 067 保有自在的心
- 069 放 心
- 070 活着就有希望
- 071 勇于表现
- 073 挑自己想要的
- 075 你就是自信的主宰者
- 077 一个小动作
- 078 练 习
- 079 身体得到满足
- 081 自责的艺术
- 083 先给别人自信
- 085 从这一刻起就说再见吧!
- 087 胆 量
- 088 强装神气无法长久
- 089 辨别能力
- 091 找一个你信得过的人
- 092 想出适合自己的生存策略
- 093 依 赖



- 095 别做无谓的乞求
- 097 不怕“冷漠”
- 099 气势可以唬人
- 101 多看少说
- 102 美丽梦境
- 103 不要轻忽小痛处
- 105 自信同时应运而生
- 107 意 愿
- 109 和自己说话
- 111 人无完人
- 113 抓住最关键的时间点
- 115 自信者的生活模式
- 116 信心就是一座精神堡垒
- 117 寻找阳光
- 119 不可一味地压抑
- 121 稳定的情绪
- 122 碰运气
- 123 接受与对抗
- 125 为别人着想
- 127 不要随波逐流
- 129 忘记身份和不必要的束缚
- 131 重新再来



133	自己找乐子
135	不当笨牛
137	等待多是落空
139	利用想象
141	自信与效率的相辅相成
143	凡事都应一分为二
145	进步再进步
146	别人的自信是什么?
147	柔软的刚强
149	一笑置之
150	让自信生生不息
151	自信三原则
152	你的标准是什么?
153	不要老把事情复杂化
154	放 手
155	不必过于严厉地自责
156	记住自信的喜悦
158	附录：自信名人
158	圣女贞德
160	马克·吐温



162	甘 地
164	海伦·凯勒
166	林 肯
168	德川家康
170	居里夫人
172	贝多芬
174	拿破仑
176	富兰克林
178	安徒生
180	牛 顿
182	爱因斯坦
184	马丁·路德
186	康 熙
188	伏尔泰
190	成吉思汗
192	卓别林
194	伊莉莎白一世
196	爱迪生
198	莱特兄弟
200	安妮奥克莉

朋友的心灵治疗

对自己没有自信，简单地说就是一种不肯定自己的行为，好像怎么看自己都不顺眼，觉得自己没有优点、比不上别人，像一只只能跟在美丽天鹅后面暗自垂泪的丑小鸭。其实，这一切都只是“自我认为”在作祟，事实上问题有那么糟糕吗？自己真的是一无是处的笨蛋吗？

绝对不是这样的！我们总是处于旁观者清、当局者迷的情境当中，当自己遇到一点点挫折，就觉得天要塌下来似的，手足无措，乱了头绪；而当别人遇到生命重大的难题时，却能把情势优劣分析得头头是道，甚至能立刻想出绝妙的好点子来。这两者之间的关键就在于“谁是主角”。

一个人在事不关己的状态下，头脑不会被恐惧充塞，思路自然就会理智清晰，对自己很有自信，所下的判断也不会出现错误。相反地，如果自己是灾难的主角，满脑子想的自然都是负面的情景和结果，“完蛋了，我可能永无翻



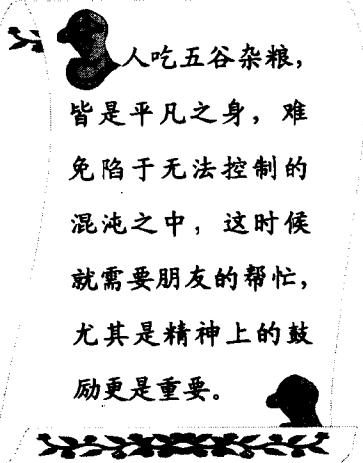
·给自己释放和思考的机会·



身之日!”、“我为什么会比别人差?”、“我是一个没有明天的人!”越想越可怕，根本就没有多余的力气去思考前因后果和解决方法。

人吃五谷杂粮，皆是平凡之身，难免陷于无法控制的混沌之中，这时候就需要朋友的帮忙，尤其是精神上的鼓励更是重要。

不要害怕承认自己就是“当局者”的角色，试着找一些自己可以信任的朋友，把心里的困难和担忧说出来，听听旁观者的分析和说法，或许不是每一个建议都能立竿见影，但起码你给了自己释放烦恼和思考办法的机会，想要拥有信心就不是难事了。



人吃五谷杂粮，
皆是平凡之身，难
免陷于无法控制的
混沌之中，这时候
就需要朋友的帮忙，
尤其是精神上的鼓
励更是重要。

重新出发的神奇妙用

有时候，一个人会对自己没有信心，未必是在现实生活中真的出现什么不好的状况，或是遭遇什么大不了的挫折，而可能只是自己无谓的负面想像。

小何是一位顶尖业务高手，长久以来，总是以第一名的成绩在公司里傲视群雄，其他业务人员总是对他投以羡慕的眼光，还总是心想着：“我的业绩要是有他的一半就好了！”

但是，这些成绩对于小何来说，却是一股沉重的压力，因为他早已脱离初期成长的阶段，而是进入稳定成长的冲刺期。眼看着该开发的客户都开发得差不多了，不可能再出现令人眼睛一亮的处女地，再加上景气不佳，原本的固定客户也有逐渐减少的趋势，如何在内忧外患的局势之中杀出一条血路，让业绩继续提升，实在不是一件容易的事。

每次一过了月底的业绩统计，小何就会松一口气：“还好，达到目标了！”，但随即浮入



归
零



·
归
零
·

脑海的念头又是：“下一个月还能如此吗？”越显吃力的业务状况、自己给自己的压力、某些人的期许、某些人等着看好戏的心态……这些都成了小何对自己信心动摇的原因。

终日受业绩所扰的小何，决定放自己十天假期，什么都不管地一个人去旅行。在这十天里，他不带手机接听客户的电话，不用PDA查每天的行程和进度，不用计算机查看每天的业绩，只是专心地放松和沉浸在旅行的乐趣中。

等到他回到工作岗位后，把自己当成新人，一切重新出发，心中自然涌现一股久未感受的热情和挑战力，更神奇的是，以这样的心情工作一段时间之后，他发现原来的客户一个也没少，而且还开发了许多以前没有想到的客户类型，收获颇丰。

如果你能在每一次面对新的挑战之前，将自己的心情归零，那么你绝对不会有缺乏自信的一天。

检讨自我缺点

每次完成一项任务之后，愿意坐下来仔细回想过程，检查自己哪里做得好、哪里做不好的人，一定是比别人容易进步的人。

检讨自我缺点看起来并不是一件太难的事，但是其实以执行面来说，它的确有相当的难度，因为人都有惰性和脆弱的一面，总是想着过去的就让它过去，不想再去面对自己的无能、错误或问题，所以很少有人喜欢回首过去、深切自省。

可是有自信的人就不同，他们不会逃避现实，除了执行任务前的全力以赴之外，执行任务后的检讨更能展现他们过人的智能和勇气，因为他们特别擅长用自信去战胜缺失，一次又一次，越磨炼越坚强，越自信，足以成为典范。



越磨炼越有自信



倾 诉

不要把郁闷、委屈、悲伤的情绪都埋在自己的心中，不管造成这些负面情绪的始作俑者是你或是他人，你都必须试着把它们说出来，才不至于以小养大，最后形成无法收拾的局面。

有些人之所以无法对别人倾吐心事，是因为他认为倾吐是很丢脸的事情，一旦被别人知道自己不光彩的问题，会有生不如死的别扭感觉；而有些人不愿倾吐，是因为他没有安全感，生怕被别人出卖，或被指责、耻笑。

其实，每个人都有无法摊在阳光底下的阴暗面，只要你倾吐的人是值得信赖的，那就没有什么好担心了。有自信的人把倾诉当成自我心灵调节的工具，而不是又一个束缚自我的枷锁。

一鼓作气

有些人做事喜欢慢工出细活，而有些人则非得要用一鼓作气的做事方法不行，因为只要一中断，可能就没下文了。

如果你是缺乏自信的人，那么你最好选用一鼓作气的做事方式，那会让你的做事效率提高许多，对于自信心的养成也较有帮助，否则你可能会一直迷失在一事无成的消极情绪中。譬如说确定了某一个目标之后，就立刻去执行它；想到要做一件事，就不要拖拖拉拉、犹豫不决；已经开了头的事情，就一口气把它做完，千万别边玩边做，避免不了了之。

等到习惯成自然之后，你就会发现原来自己也是一个可以做很多事情的人，不知不觉中就培养了自信，鱼与熊掌都能兼得。



在不知不觉中培养自信



记住别人的赞美

我们常常看到家有幼儿的父母，每次当小孩开始耍赖闹脾气时，通常有两种反应，一种是大声斥责或威胁恐吓，例如“你再也不听话，就叫警察伯伯来抓你。”“你小心等一下被我揍！”

另一种则是逆向操作，也就是用赞美的方式让小孩自己停止不当的行为，例如“老师说你是最乖的小孩，怎么今天变坏了？”“我知道你是故意和妈妈玩的，你是全世界最听话的小孩，对不对？”

事实上，后者的效果往往远远超过前者，表示赞美对人的正面影响力是源自于天性的需求，它能为一个人带来自信的力量。