



丁香花

# 自信：人生不能不有的 confident 一种精神

[美]阿·哈伯德 / 等著  
罗 林 / 等译

最值得铭记的励志经典篇章



心灵咖啡厅②

人生的各个阶段，就是一杯杯心灵的咖啡，时而甜美，  
时而苦涩，时而急饮，时而慢品；然而，或甜、或苦、或急、或徐，  
不过是你冲泡入饮时的心情，这其中，豁达、自信、轻松、乐观和勇气，  
便由心灵融入咖啡，又由咖啡调适着心灵……

九州出版社  
JIU ZHOU CHU BAN SHE



丁香花

# 自信：人生不能不有的 confident 一种精神

[美]阿·哈伯德 / 等著  
罗 林 / 等译

最值得铭记的励志经典篇章



## 心灵咖啡厅②

人生的各个阶段，就是一杯杯心灵的咖啡。时而甜美，  
时而苦涩，时而急饮，时而慢品；然而，或甜、或苦、或急、或徐，  
不过是你冲泡入饮时的心情，这其中，豁达、自信、轻松、乐观和勇气，  
便由心灵融入咖啡，又由咖啡调适着心灵……

九州出版社  
JIU ZHOU CHU BAN SHE

MAY 31 / 08

**图书在版编目 (C I P) 数据**

自信: 人生不能不有的一种精神/〔美〕哈伯德 (Hubbard, E.) 等著; 罗林等译. —北京: 九州出版社, 2004. 3

(心灵咖啡厅; 2)

ISBN 7 - 80114 - 994 - 7

I. 自… II. ①哈… ②罗… III. 个人—修养—通俗读物  
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013029 号

**自信: 人生不能不有的一种精神**

---

作 者/〔美〕阿·哈伯德/等著 罗林/等译

---

出 版/九州出版社

出 版 人/徐尚定

地 址/北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码/100037

电 话/(010) 68992192/3/5/6

电子信箱/jiuzhoupress@vip.sina.com

---

总 经 销/九州出版社发行部

经 销/各地书店

法律顾问/北京法大律师事务所

印 刷/北京毕诚彩印厂

---

开 本/890 × 1240 毫米 1/32 开

印 张/4.75

字 数/90 千字

版 次/2004 年 3 月第 1 版

印 次/2004 年 3 月第 1 次印刷

---

书 号/ISBN 7 - 80114 - 994 - 7/B · 74

定 价/20.00 元

---

★ 版权所有 翻印必究 ★

马车停了下来，突然一伙人从天而降，我被一帮武装到牙齿的人包围了。在英国管辖的地方遭到西班牙士兵的拦截，我并不害怕，只是这突然的停车使我格外紧张。牙买加当局的行动可能使这次任务失败。……

但我必须成功，必须找到加西亚将军，亲手把信交给他。

——《把信送给加西亚》



## 内 容 介 绍

本丛书精心编选近年倍受读者欢迎的，世界级成功大师们关于心灵的论述，力求以我们的工作，为大家梳理出大师们几乎共同谈到的，成功人生的五种心灵因素。

这些大师有——

阿尔伯特·哈伯德

——代表作《致加西亚的信》

詹姆士·艾伦

——代表作《人生的思考》

巴尔塔沙·葛拉西安

——代表作《智慧书》

奥里森·马尔登

——代表作《一生的资本》

塞缪尔·斯迈尔斯

——代表作《自己拯救自己》

戴尔·卡耐基

——代表作《人性的弱点》

诺曼·文生·皮尔

——代表作《态度决定一切》

拿破仑·希尔

——代表作《成功法则》

奥格·曼狄诺

——代表作《最伟大的推销员》

.....



## 目 录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、阿尔伯特·哈伯德 .....  | 5  |
| 1. 自我激励的作用 / 5    |    |
| 2. 你是自己最好的朋友 / 10 |    |
| 3. 做自己的主宰 / 12    |    |
| 4. 你一定能成为州长 / 15  |    |
| 5. 信念与力量 / 16     |    |
| 二、詹姆士·艾伦 .....    | 18 |
| 1. 信念是成功的基石 / 18  |    |
| 2. 确信光明永存 / 19    |    |
| 3. 世界就是你的内心 / 20  |    |
| 4. 我就是我的思想 / 20   |    |
| 5. 在信念之上 / 21     |    |
| 三、巴尔塔沙·葛拉西安 ..... | 23 |
| 1. 了解自己的长处 / 23   |    |
| 2. 对时运心中有数 / 24   |    |
| 3. 永远保持镇定 / 24    |    |

人

生

不

能

不

自

有

信

的

一

种

精

神



4. 要知道如何等待 / 25

5. 深谋远虑者 / 26

#### 四、奥里森·马尔登 ..... 27

1. 自信的奇迹 / 27

2. 犹豫的人 / 30

3. 信心的奥妙 / 32

4. 思想的力量 / 35

① 疑惑是失败的一页 / 37

② 伟大人物的信念 / 39

③ 自信产生创造力 / 42

5. 伟大的内心 / 45

6. 信任你自己 / 49

7. 自信心 / 51

8. 这事虽难办，但能办到 / 53

9. 信心与信念 / 54

#### 五、塞缪尔·斯迈尔斯 ..... 56

1. 相信你自己 / 56

2. 伟大的自身 / 57

3. 自信 + 努力 = 成功 / 60

#### 六、戴尔·卡耐基 ..... 63

1. 你是这世上独一无二的人 / 63

自信 CONFIDENT  
人生不能不有的一种精神

- ① 做你自己 / 65
- ② 自我的潜能 / 68
- ③ 成功的演员 / 69
- ④ 写书的智慧 / 71

七、诺曼·文生·皮尔 ..... 76

- 1. 克服自卑感 / 76
- 2. 态度重于事实 / 78
- 3. 信其能者胜 / 80
- 4. 信仰的力量 / 81
- 5. 我不相信会失败 / 83
  - ① 障碍先生 / 83
  - ② 丘吉尔的评语 / 86
  - ③ 派瑞许的故事 / 87
  - ④ 最大的说谎家 / 89
  - ⑤ 心理障碍 / 91
  - ⑥ 爱默生的教义 / 95
- 6. 首先在心中肯定自己 / 96
- 7. 重估你的“资产” / 98
- 8. 至善与自信 / 102

八、拿破仑·希尔 ..... 105

- 1. 展现你的信心 / 105
- 2. 心灵的触媒 / 108

人

生

不

能

不

自

有

信

的

种

精

神



3. 你是最重要的人 / 111
4. 给人一种成功的印象 / 112
5. 自我暗示法则 / 114
6. 自信的吸引力 / 117
  - ① 最伟大的推销员 / 118
  - ② 为人妻者 / 120
  - ③ 一再重复的记忆 / 123
7. 养成自信的习惯 / 125
8. 有信心就有力量 / 129
9. 潜意识财富 / 135
10. 你可以成为你想做的人 / 136
11. 认同自我的价值 / 137

## 九、奥格·曼狄诺..... 140

1. 今天，我开始过新生活 / 140
2. 我会坚持到成功那一天 / 144

## 一、阿尔伯特·哈伯德

### 1. 自我激励的作用

我听过这样一个故事：一天，有一位旅行者来到一个村庄，询问一位正在村庄入口的老者：“这个村里的人怎么样？”老者反问道：“你从前住的那个村里的人怎么样？”这个旅行者回答道：“他们真是糟透了，很不友好。”于是老者对他说：“我们这个村里的人也一样。”

第二天，又有一位旅行者来到村庄，向这位老者问了同一个问题：“这个村的人怎么样？”这个老者同样反问：“你从前住的那村里的人怎么样？”第二位旅行者回答：“他们好极了，真的十分友好。”这位老者微笑道：“你会发现我们这个村里的人也是如此。”

旁边有人不理解，为什么同一个问题，老者却给出了不同的答案。老者解释说：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。一个人

人

生

不

能

不

自

有

信

的

种

精

神



怎么样看世界，这个世界也就怎么样。”

在推销员中间，广泛流传着一个这样的故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢。”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

在罗文的通信中，我经常可以读到这样的句子，“我相信我能够做到。”“我从不怀疑自己的价值。”“每个人在出生之前，都是上帝的儿子。”

罗文对自己充满了信心，即使在最无助的时候，他都坚信自己能够做到。正是这种信念帮助他克服了重重障碍，直到把信送给加西亚。信心能够成就未来，能够造就奇迹。

每个人在成长奋斗的过程中都要面临外在的条件制约以及重重困难。这些条件和困难可能不同，甚至相差万里。但是每个人成长面临的困难归根结底却是十分类似的，都具有同样的一面。

## 自信 CONFIDENT

人生不能不有的一种精神

你不要抱怨说你成长的特别困难，说罗文中尉却特别容易。其实区别在于，有些人面对困难和挫折的时候，反而会越战越勇，他不会去苛责环境差，而只会苛求自己更进步，做得更好；而有些人却很在意外在的环境。其实困难都是客观的，均等的。所以请不要说成功的人条件特别好，失败的人条件特别差。真正奋斗过来的人，大概都会有亲身感受，大家拼的，绝对不是运气。

那么罗文是怎样使自己拥有积极心态并充满信心的呢？那就是自我激励。他相信自己的价值，自己是伊甸园中的亚当，是世界独一无二的奇迹，没有比这更有价值的了。

他常常肯定自己，并且喜欢自己。一个连自己都不喜欢的人，又怎么会去喜欢别人呢？

至今为止，我见过的激励自己的方法有下面这几种。一是语言暗示。我们常常说，“言出必行。”原意是指自己会信守诺言，说过的话，就一定要办到。从另一个角度看，语言的确有促使自己行动的力量，也就是暗示的力量。如果你常常说，“我不行。”“我办不到。”“不可能。”久而久之，你就可能真的什么事情都办不到了。但是如果，你常常说，“我相信自己。”“我喜欢自己。”“我最有力量。”久而久之，你就能够办到一些原本办不成的事情。因为你的语言在左右你的行动，肯定的语言增加你行动的力量，否定的语言削弱

人

生

不

能

不

自

有

信

的

种

精

神



人

生

不

能

不

有

的

种

精

神

## 自信

你行动的力量。因此你可以常常对自己说，“我相信自己。”“我喜欢自己。”“我最有力量。”“我最棒。”“我要负责。”如果可能的话，你将这些语言尽量大声喊出来。几声过后，你就会感到神清气爽，胸中充满了力量。这就是为什么，行军打仗之前，将帅都会带领大家喊叫宣誓；对阵冲锋之时，都会大声喊叫杀敌。

二是角色假定。青少年时，人们都会有一些偶像。我们常常见到这些孩子模仿他们的偶像，模仿得惟妙惟肖，这是因为他们在不断地做角色假定。可见这些偶像对孩子的潜移默化作用是多么巨大。人们常说，榜样的力量是无穷的，就是这个道理。为此，你可以应用这个方法，通过阅读你所在行业中的最优秀人士的传记，或者询问自己某某（自己假定的角色）会这样办吗等措施，进入专业人士角色之中，你就能够不断地提升自己。信仰基督教之人，只要常常会想着，“耶稣会怎样做？”他的心中就会充满一种大爱和大智慧关爱世人。

三是相信自己的潜能。人的潜能是十分巨大的，在危难之际或者紧迫之时，人的潜能就可以爆发出来。“人类体内蕴藏着无穷能量，当人类全部使用这些能量的时候，将无所不能。”曾有位诗人这样说。尽管诗歌往往源于一些超验主义的想像，并有明显夸大之嫌，而这一句话的真实性却远远超过我们最初对其所确认的真实程度。世间无人知晓人体内到底蕴藏着多少能

## 自信 CONFIDENT

人生不能不有的一种精神

量，但是即使所知的那些，对于最专注的人类行为观察家们来说也是不可胜数。这些能量的相当一大部分都是超乎寻常的，退一步说，起码有一部分不同凡响，就使人们具有无止境的力量和潜能。那么，试想一下，当人能够发动全部能量的时候，一切会是怎样。

自信其实很容易办到。我曾经听说过一个“扫阳光”的故事。说的是：

有兄弟2人，年龄不过4、5岁，由于卧室的窗户整天都是密闭着，他们认为屋内太阴暗，看见外面灿烂的阳光，觉得十分羡慕。兄弟俩就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点进来。”于是，兄弟两人拿着扫帚和畚箕，到阳台上去扫阳光。

等到他们把畚箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看到他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点阳光进来。”妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

把封闭的心门敞开，成功的阳光就能驱散失败的阴暗。

人  
生  
不  
能  
不  
有  
的  
种  
精  
神



## 2. 你是自己最好的朋友

除了自己，没有任何人可以使你沮丧消沉。

你是否曾经觉得自己就是自己最大的敌人？许多人都这样的经验，不论做什么事，结果往往不能如愿。出了问题，也只好责怪自己。但是，正如你是自己最大的敌人一样，你也可能成为自己最好的朋友。当你了解到世间惟一能左右你成败的人就是你自己时，那么，你就能“化敌为友”，做自己最好的朋友。

当你具备了某种品德，能接纳自己，心灵变得成熟起来，你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。确定一个长远的目标，并着手培养自己的能力，修正自己的错误。当你开始行动时，你就会了解到真正支持你迈向成功之路的人，正是你自己。

欧洲有句名言：“一个人的思想决定他的为人。”此语概括了人生的全部内容，道尽人间百态。人内心的想法可以通过其行为不折不扣地反映出来，所有思想都汇集在一起，便形成了其独特而丰富的人格。

如同没有种子的发芽就没有禾苗的茁壮成长一样，人们外在的言行举止都是由内心隐藏的思想种子萌芽而来——无论是自然行为，还是人类刻意为之，这一点都毫无例外。

## 自信 CONFIDENT

人生不能不有的一种精神

如果说行为是思想绽放的花朵，那么快乐与痛苦就可以被看作是思想结下的果实。因此，收获快乐还是痛苦，全部取决于自己的思想。思想造就出个性，一念之间往往决定一生的命运。如果人心包藏歪念，痛苦就会接踵而至，犹如车轮一样辗过；如果心诚意正，快乐便如影相随，永远陪伴左右。

人类是自然造化的产物，并非依靠权谋投机取巧成长。如同万物因果循环一样，思想同样包含种因得果的道理。

高尚人格的形成不是凭借个人的爱好和机遇，而是纯正思想的自然结果，是长期心存正念的报偿。同样的道理，卑鄙蛮横的人格可以说是心怀不轨长久积累的后果。

有一个潦倒落魄的人，非常想使自己糟糕的处境有所改变，然而在工作上却偷奸耍滑，应付了事。他认为自己的薪金太少，在工作上偷懒是应该的。这样的人并不懂得改变处境的方法，他的懒惰、自欺欺人的想法，不仅无法摆脱贫穷，而且还会使自己深陷于更加困苦之中。

这个故事说明这样的道理：自身是造成所处环境的原因（虽然人们平时并没有意识到）。一些人一方面展望美好的人生目标，另一方面却不断抱怨自身的处境，将所有原因全部归咎于他人，因此失败的例子比比皆是。人只有真正懂得思想的巨大作用，环境就不

人

生

不

能

不

自

有

信

的

种

精

神



会成为失败的借口了。

对工作的态度一旦改变，工作的处境也会随之改变。增强信念，丰富自己的知识，让自己置身于更富有挑战性的环境中，就能获得更多的机会。一定要记住，什么事都要努力去做。千万不要以为可以脚踩两条船，将所有的便宜占尽，因为这样做即使取得了成功，也必定是短暂的，很快就会失去。

如同学生必须先掌握一门功课，才能接着学习下一门课程一样，在拥有你梦寐以求的丰硕成果之前，你需要先充分发挥你的能力。因为如果滥用、忽略或低估我们的能力，即使我们天赋的能力再强，也会慢慢减弱，因为我们的所作所为不配拥有这样的能力。

### 3. 做自己的主宰

凯斯特是一名普通修理工，生活虽然勉强过得去，但离自己的理想还差得很远。有一次，他听说底特律一家维修公司招工，决定前去试一试，希望能够换一份待遇较高的工作。他星期日下午到达底特律，面试时间定在星期一。

吃过晚饭，他独自坐在旅馆房间中，不知为什么，他想了很多，把自己经历过的事情都在脑海中回忆了一遍。突然间他感到一种莫名的烦恼：自己并非一个