

# 自信心 是如何培养的

〔日〕 水井正明 著  
王玉荣 张松林 译  
崔泰山 校  
地震出版社



# 自信心 是如何培养的

[日] 水井正明 著  
王玉荣 张松林 译

崔泰山 校

地震出版社

**自信心  
是如何培养的**

[日] 水井正明 著  
王玉荣 张松林 译

崔泰山 校

责任编辑: 李红杰

责任校对: 李 昭

---

北京出版社 出版

北京民族学院南路9号

国防大学第一印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国各地新华书店经售

---

787×1092 1/32 2.75印张 66千字

1990年11月第一版 1990年11月第一次印刷

印数: 0001-9000

ISBN 7-5028-0382-3/C·16

(772) 定价: 1.20元

## 致读者的话

本书的目的是给那些常感不安和优柔寡断的人们以自信的启迪。使他们吸取前人的经验教训，排除烦恼，冲破艰难险阻，显示自己非凡的智慧和力量。

本书阐明了如何恢复自信和如何增强自信的问题。希望读者能积极地把这些启示运用于自己的生活之中。

本书如能为各位读者建立自信有所帮助则不胜荣幸。

作者

## 译者的话

人类的进步，世界的和平，国家的兴旺，乃至一个集体的发展，都离不开人民的自信心。家庭的幸福，事业的腾飞，同样需要具有坚定不移的自信心。古今中外，世上每一个成功的事例，无论大小，都是人在充满自信的前提下取得的。自信，对每个人都是至关重要的。

本书的作者以日本四十多年来所走过的路程和所取得的成功经验为素材，把哲学、心理学及自己多年的工作经验融为一体，以通俗易懂的语言，向人们介绍了培养自信心的方法，产生自信心的主客观条件以及战胜各种不安心理的事例。

目前，我国正值改革、开放的大好时机，客观环境为我们每个人施展自己的才能提供了良好的条件。我们翻译此书的目的是想把日本人培养自信心的方法及日本人获得成功的秘诀介绍给我国广大立志创业和为事业奋斗的人们，使他们充满必胜的信心，在振兴中华的伟大事业中，发挥更大的作用。

因我们的翻译水平有限，译文中定有许多不妥之处，欢迎广大读者批评指正。

译者

# 目 录

<b>第一章 正确认识自己</b> .....	( 1 )
<b>第一节 软弱的自我结构</b> .....	( 2 )
1. 影响情绪的“旧伤痕” .....	( 2 )
2. 既然懂得，为什么不能做到 .....	( 4 )
3. “无为”和“有为”的界线 .....	( 5 )
<b>第二节 无意中是否会产生不安</b> .....	( 6 )
1. 是否养成了“丧家犬”意识 .....	( 6 )
2. 自信心与恐惧心的倒错 .....	( 8 )
3. 失败不等于无能 .....	( 8 )
4. 塑造积极的自我形象 .....	( 10 )
<b>第三节 精神上的强者</b> .....	( 10 )
1. 恐惧心理可以攻破 .....	( 10 )
2. 克服不安心理的方法 .....	( 12 )
3. 兴趣对感性认识的影响 .....	( 12 )
4. 公开自己的烦恼 .....	( 14 )
<b>第二章 转变旧观念</b> .....	( 17 )
<b>第一节 最大限度地发挥你的天资</b> .....	( 18 )
1. 选择职业 .....	( 18 )
2. 要量力而行 .....	( 18 )
3. 人生、工作和娱乐 .....	( 19 )
4. 人生要从一个目标发展到多个目标 .....	( 21 )
<b>第二节 提高自我评价</b> .....	( 23 )

1. 零视野生活方式 .....	(23)
2. 自我治愈能力 .....	(25)
3. 善于应付突然的变化 .....	(27)
4. 困境中显身手 .....	(29)
<b>第三章 寻找人生的乐趣 .....</b>	<b>(32)</b>
<b>第一节 培养坚强的信念 .....</b>	<b>(32)</b>
1. 找出人生观的关键 .....	(32)
2. 身心均易患疾 .....	(35)
3. 找出生死观的关键 .....	(36)
<b>第二节 通往幸福的人生之路 .....</b>	<b>(38)</b>
1. 要使晚年幸福 .....	(38)
2. 夫妻共同创造真正的幸福 .....	(40)
3. 做一个有知识的人 .....	(42)
4. 寻求内心的安逸 .....	(44)
<b>第四章 坚信你的价值 .....</b>	<b>(47)</b>
<b>第一节 宝贵的人材 .....</b>	<b>(48)</b>
1. 管理人员的必备条件 .....	(48)
2. 不失时机地发现和解决问题 .....	(48)
3. 部下称自己为“老板” .....	(51)
<b>第二节 培养自信心 .....</b>	<b>(53)</b>
1. 站在公司经理的角度考虑问题 .....	(53)
2. 与公司保持适当的距离 .....	(55)
3. 集思广益才能提出好的设计方案 .....	(57)
4. 下决心挣脱自身的束缚 .....	(59)
<b>第五章 给下一代留下什么 .....</b>	<b>(62)</b>
<b>第一节 站在部下的立场上考虑问题 .....</b>	<b>(63)</b>
1. 理解青年人的弱点 .....	(63)

2. 无视组织原则必然垮台 .....	(65)
3. 对不同的人使用不同的方法 .....	(67)
<b>第二节 为下一代建造活动园地 .....</b>	<b>(70)</b>
1. 培养真正的个性 .....	(70)
2. 重用有个性的人材 .....	(72)
3. 如何增强凝聚力 .....	(74)
4. 创造充满自信的工作环境 .....	(76)
<b>结束语 .....</b>	<b>(79)</b>



## 第一章

# 正确认识自己

在地铁里，一个蹒跚学步的孩子想自己走，刚离开妈妈的手就摔了一跤，膝盖擦破一点皮就大哭起来。妈妈只顾和身旁的女相识聊天儿，对孩子的哭闹，心不在焉地说：“好啦，好啦，”便又和那人聊起来。孩子仍在哭闹，并指着那块伤让妈妈看。

人，无论是谁，都想得到别人的同情。有的人为得到同情，甚至自伤。即使成人也是如此。比起外伤，他们更想让人知道自己内心的“创伤”，渴望别人的理解与同情。

总想辩解自己的软弱，这种软弱性则逐渐形成习惯。不努力培养自信，必然招来心灵上的不安。

只看自己的缺点和弱点，将会导致对自己前途失去信心。只是以不幸和失败的事例塑造自己未来的形象，就会称自己是“废人”。

要想主宰自己的命运，在生活中正确认识自我，就要努力培养自己的自信心。

在日常工作和生活中，有时会遇到难得的机会，但许多人由于过于思虑或操之过急而痛失良机。本章主要论述正确认识自己，如何对待和处理烦恼与忧虑的问题。

## 第一节 软弱的自我结构

### 1. 影响情绪的“旧伤痕”

我上小学一年级时，在附近的商店里偷了一个面包。

妈妈领着我去向店主人赔礼。我忘不了妈妈哭着训斥我的那副面孔。“不能偷别人的东西！”这句话我深深地记在心里。现在回想起来仍感到不好意思，内心隐隐作痛。

不料，这件事情在班里传开了，同学们笑话我。当时，我因营养失调，身体很虚弱，时常缺课，一年级差点儿留级。京都的冬天很冷，我的脚生了冻疮不能走路，只好请邻居的哥哥背我上学。好不容易到了学校，可同学们却叫我“营养面包”。这个外号对我打击很大，加重了身心的伤痛。

到了二年级，我还是班里个子最矮的，至今我还保留着一张眼睛瞪得老大的照片。

有一次，我们班上自习课，有个同学到邻近的班里讥笑他们说：“真可怜，还让你们学习呢。”同学们一个个跟在他后面去看，我是最后一个去看的。真倒霉，只有我被那个班的大个子男老师抓住了。他把我放到一个很高的木箱子上。在大庭广众面前，我羞愧难容。趁老师不备，一口气逃到了家里。

冻伤越来越重。

三年级的班主任老师长得很美。四月份，全班照了一张集体纪念像。老师说：“水井，到这儿来”，让我坐在了她的身边。这张照片，全班坐得都很直，唯独我斜靠着老师。

这时，冻疮完全好了。

从小学三年级到高中三年级，我几乎没有旷过课。这件小事成了我转变的契机。

童年的往事令人留恋。长大成人后，仍历历在目，而且对现在的行动仍产生着影响。

这些就叫作“旧伤痕”。无意中留下来的这些“伤痕”，给思想意识和行动带来影响。

留在我心中的“旧伤”是社交恐惧症，所以我不愿见人。

见生人脸红，怕登高，不敢看家等恐惧心理是儿童时代留下的“旧伤”所造成的。在战后的混乱时期，老师和父母的心情都很不好，很少见到他们的笑脸，我经常挨训受责，这些难堪的往事是很多的。

心灵深处的旧伤痕影响我们的情绪，它会成为我们精神和行动上的负担。童年的往事我没有完全记住，一些模糊的记忆是听了别人讲后才搞清楚的。从父母、哥哥、姐姐、亲友和同窗会那里去了解自己，当发现自己心灵的旧伤后便总结出了一些经验。由此可以看出，自己小时候和现在的差距。

在别人面前讲自己的丑事确实难以启齿，但不和别人说，憋在心里，势必会影响行动。

要敢于公开自己小时候的丑事。这样就可以把小时候的丑事和成人之后的现实分开来认识，不要把它们混淆起来，这是医治旧伤痕的妙方。

现在的孩子们是在慈爱和温暖的怀抱中长大的。那么，他们心中就不会有“旧伤痕”吗？人心并不那么简单。他们有现代型的“旧伤”，比过来人还要苦闷，如拒绝上学等等，已经成为严重的问题。

人是对不同时代和不同环境的反应都很敏感的高级动

物。

无视自己的心理结构，往往就不去重视自己的魄力、努力及对事业的追求。要使自己永往直前，有必要去认识自己内心世界的形成过程。

## 2. 既然懂得，为什么不能做到？

我有点儿感冒。躺在电视机前，似看非看，似睡非睡。本来是想休息一下，结果养成了一种怪毛病，不能离开电视。一旦被电视迷上，关闭电视也需要勇气。

你是否养成了坏毛病和错误的想法？“时间总是等着我”，“时间长着呢”，一旦有这些想法，就会不知不觉地虚度宝贵的时光。

人是绝不会在一瞬间变老的，而是慢慢地进入老年期。所以，很难发觉因年龄的增长而在自己身上发生的变化。大多数人都认为，十年前的自己和十年后的自己没有多大差别。不管周围的人怎么看，自以为还是年轻的。事实上，谁都不肯承认自己老了，那就象承认自己失败了一样。于是就只注重外表的年轻，而没有与自己年龄相匹配的生活，这是可悲的。常见到有的人把美丽的银发硬染成黑色的，使头发本身的光泽消失了。

在生活中，到了一定年龄，当然没有必要慌张。但思想上如果没有“年过半百”的认识，就会失掉“要做的事情”和“一定要做的事情”的机会。

回顾我们的生活，好多事情虽然懂得，但不能做到。许多人都知道应该干些什么。所以，在每年、每月和每周伊始总是制定出奋斗目标。可是，连续不断地去执行计划就很困难。就是说，意识和行动不一致。

为确认人生的价值，有必要认真讨论“人生，应该做些什么”的问题。其答案是工作还是兴趣都无关紧要，主要从探索人生的真正意义开始就可以了。

每天要有节奏的生活。如果养成拖拖拉拉的习惯，时间就会比你的感觉走得要快。比如，星期天的早晨，穿着睡衣从寝室里出来后就坐在电视机跟前，一天就这样开始，又这样结束。一周、一个月、一年也会这样消逝的。

居住环境能改变你的心情，而早晨最初的风采能反映你的心情。

时间，你不利用它，它就会迅速消逝。为了不使时间控制自己，就必须拿出决心和勇气，先去创造一个活动的环境。

### 3. “无为”和“有为”的界线

对中学生来说，好的引路人对他的一生影响很大。其影响甚至胜过父母和老师的指教。他能理解人的烦恼，并把人引向正确的道路上去。有没有这样的引路人，差别很大。如果没有理解我的人，我就会感到：“以前我发出许多信号对周围没产生任何效果和影响，反正我干什么，别人都看不见”。这样，自然会产生一种无为的感觉。这时，我发现有以下几个问题，(1) 难以想象的人的本能，(2) 人具有的神秘性，(3) 习惯的强大威力，(4) 难以控制的感情，(5) 不如别人的记忆力等，以上几点汇合在一起，就感到一切都不如别人，一旦形成“我不行”这种无所作为的感觉，那将是一生最大的损失。

就象一张纸的正反两面，在“无为”的另一面该是“有为”。一个少年如果正确认识自己的存在和自己的价值，内

心就会萌生“要起某种作用”的有所作为的感觉。只有自己认为，能够产生有效的“有为”信念，才能成为一切行动的能源，并以“干劲”和“自信”的形式表现出来。

## 第二节 无意中是否会产生不安

### 1. 是否养成了“丧家犬”意识

有时我想：“只要好好干，所谓不安纯属个人的思想问题”。可现实中，多好强的人也有感到不安的时候。特别是现在，原来是个好机会，往往一瞬间就变成危机。如何战胜失败与不幸，向可能性进行挑战呢？不要犹豫，不要左思右想。首先，确定干什么，而后就立即付之行动。万事开头难，尤其是开始干不喜欢干的工作就更需要勇气。“不好干”，“很难干”这些小小的不安心理往往会拖你的后腿。

人生道路充满着矛盾。在行动前就忧心忡忡，心中发怵，只幻想着美好的结果，当你有所觉察时，还没有迈出第一步。

还有的人想干很多事，肩上压力过重，是那种四十腰、五十肩的“过于疲劳型”人物。

“丧家犬”一词本来的意思是指吃了败仗、无精打彩逃走的狗。人们在生活中不可能每天都吵架，但遇到在强（说理——译者注）与弱（不理也不申辩——译者注）的二者择一时，总是取软弱的一方。如果这种软弱无能形成习惯，就叫做“丧家犬”意识。在矛盾面前，克服软弱心理，要做强者，有必要了解支配人们行动的心理状态。

**学习** 好奇心强，通过眼睛和耳朵吸收大量信息。如果本

- 人没有学习的欲望，即使重要的信息摆在你面前，你也不知道它的意义与价值，所以，就不会促使你行动。这就是不知道的事无法干的道理。
- 知识** 如果想学，信息就会停留在你的头脑里，将该信息和你的经验加以对比，然后进行选择或舍去有用的和没用的东西。从中取得的东西就是你的知识。
- 记忆** 认为比较重要的东西，最好把它看作成熟悉东西来理解。这样它就会有助于记忆。以活用方法记忆的东西，不是固定资本，而是周转库存，甚为方便。
- 意识** 从记忆中，把更需要活用的东西取出来，升华为自觉的东西。知识要活用，行动要自觉。
- 态度** 一旦形成一种决心，无论别人怎么说也不会止步的。态度和决心是一先一后的关系。如果你能坚持自己的态度，它将变为决心，浑身就会充满无穷的力量。
- 动机** 动机是行动的起爆剂。如果动机和勇气相吻合，就会对你发出命令，你就会采取行动。为制约自己，要看准目标，充分认识其必要性，给自己一个冲击，这个冲击就是“无论如何要干到底”的信心。
- 行动** 经过上述思想过程，行动便产生了。此时，由于成功的欲望驱使着你行动，所以，要保持冷静，做到三思而后行。

知道的事情不一定都能做到。在行动之前，有时会受到消极因素的影响或者遭到破坏性的冲击，但有时也会受到增强信心的积极因素的影响。“讲的那么严格，还是事故不断”，“冒风险大家都懂得，可就是……”。这些埋怨说明上述程序中似乎还有缺点。究其原因，它是瞬间的意志薄弱所造

成的。也就是说，忽视了或做错了“必须要做的事情”。

## 2. 自信心与恐惧心的倒错

恐惧心理是由种种原因及自己本身的文化素质、社会的文化素质编织在一起形成的。

过去，克服恐惧心理主要采取劝导的方式。如今社会是把恐惧心理表露在外的时代。过去把恐惧心理只作为细小的气质问题看待。从现在开始，要究明恐惧心理这一领域，必须要解开恐惧之谜。三十年前已故的法国小说家、评论家A先生说过：“十七世纪是数学时代，十八世纪是物理时代，十九世纪是生物时代，二十世纪是恐怖时代”。而且还说过：“不安和恐怖虽然不能列为科学的行列，但其中包含着许多科学因素”。

我们所处的现代环境，使人感到不安的因素很多。但是，如果让这些不安和恐惧扰乱了你的自信和生活的信念，就可以说是本末倒置。应该说，社会和环境是为你而存在的。

把恐惧心理变为自信心是很不容易的。但灰心丧气，靠算命去寻求慰藉是可耻的。要运用科学方法积极去寻求解决之路。

## 3. 失败不等于无能

如果屡屡受挫，你怎么办呢？大概气得会把床脚踢飞吧？这种冲动是不可取的。但这种情况连续几天，你敢说不会冲动吗？如果你身为男性，42岁（女性33岁），你可能会想到了“厄运之年，要去消灾”，于是就去拜佛吧？

如果仅仅是 不幸，就要以“现在我正处在生物节律的最



“低处”态度对付过去就算了。如果连遭失败，就得想想：“为什么？”“什么原因？”找出失败的原因。

失去自信的人大多认为：“昨天的计划为什么没有得到上级的批准？”“为什么没有采纳我的方案而采用别人的方案？”“我已连续失败三次了，是否自己的能力不够？”，“自己的脑袋太笨”，“是吗？我明白了”，还有的认为：“再怎么学也不行”，“再怎么干也来不及了”等等，自暴自弃。

对此，不能忽略的重要一点，就是自己没有充分地认识到“是自己努力得不够”。“公司的期待与自己的主张不相符”，“在制定下次计划之前，要进一步调查研究，确实掌握需求情况。”

“不行”与“努力不够”的含义有天壤之别。如果总是认为自己不行，无论是谁都会堕落下去。“为什么”，“什么原因”，这些疑问应该为你今后的行动发挥作用。

“不幸”大多来自外因，所以有些规律性。如果能找出其规律，改变其规律，就会改变运气。而能力和努力则来自内因。但其能力和努力也会出现差错，作了一番努力也有落空的时候。能不能说，努力大多是由当时的心情决定的。一般的人，完全能控制自己心情的很少。在这点上，比较来说，有能力和有技术的人不稳定的因素比较少。如果总是盲目地努力，就等于自己欺骗自己。那么在什么情况下努力才会有效果呢？譬如说，在失败了的时候，不要认为能力不足，而应把它看成是努力的不够。这样，就能少受点心灵的创伤。然后，尽快制定出以后的行动方案。通过努力，提高水平，减少失误。即使又失败了，仍要认定是努力得不够，再努力，再提高，使其良性循环，这就是积极性管理。