

自信的力量

行培训 著

品味冠军故事，提升自信，改变人生

超

当代中国出版社

自信！ 的力量

符培训 著

品味冠军故事，提升自信，改变人生

128

2 1 3

当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

自信的力量/ 行培训中心著.—北京: 当代中国出版社, 2004.11

ISBN 7-80170-355-3

I.自... II.行... III.成功心理学—通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 114765 号

自信的力量

出版发行: 当代中国出版社 (北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮编 100009)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印 张: 5

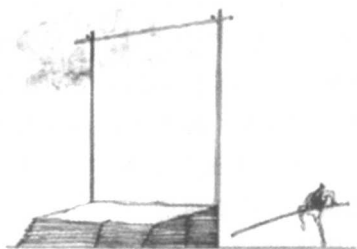
字 数: 120 千字 书 号: ISBN 7-80170-355-3

版 次: 2005 年 1 月 第 1 版 印 次: 2005 年 1 月 第 1 次印刷

责任编辑: 于必昌 策划编辑: 梁磊

定 价: 16.00 元

版权所有 侵权必究



自信！更高、更快、更强

在奥运赛场上，有一句话，也许谁也没把它说出来，但每个人心中，都在不断地重复和强调，那就是——自信！做冠军。2004年的雅典，中国军团带回沉甸甸的奖牌。有的实力超群，一骑绝尘；有的惊心动魄，绝地反击；有的一波三折，柳暗花明；有的坚韧不拔，最终笑傲群雄。每一块金牌背后都有着曲曲折折的故事；每一个冠军心中，都充满着自信的力量。

“我需要跑4枪。”刘翔很平静地说。站在雅典奥林匹克体育馆的跑道上，他只关注眼前这个舞台，所有的观众都是布景，所有的对手都是衬托，所有的记者都是灯光。一枪，一枪，再一枪，最后一枪。12秒91，以平世界纪录的方式，刘翔从跑道轻盈地跳上了冠军领奖台：“像做梦一样，太不可思议了！”

“我从一开始准备活动，上起跑器，到整个过程，都做得很自信，很完美。”刘翔甚至在自己并不擅长的起跑上只用

了电光火石般的0.139秒。然后，一路领先，像一只猎豹直冲终点。被称作“东亚病夫”的历史虽然已经过去，但黄种人的肌肉结构在爆发力上的弱点甚至一度成为共识。所以刘翔说：“我想改变一个观点。不要以为中国人或者亚洲人在短项目上不如欧美。通过训练，我们同样会做得很好！”

没有人是天生的弱者，没有人注定会失败。只要自信，“更高、更快、更强”便不再是梦想。刘翔改变了整个世界的傲慢与偏见，我们也能。

自信将改变一切！

在一张白纸上，滴上一滴墨水，墨水慢慢渗透，会变成不规则的墨迹。仔细地盯着这个墨迹看，你看到了什么？

一张鬼脸？

一朵小花？

朋友的微笑？

仇视的眼睛？

……

在这个世界上，我们面临的常常是这样暧昧的处境。每时每刻，都需要我们做出判断，做出选择。成功的路不在远方，它就在你脚下。自信，让你永远看得到美好和成功。

女子三米板冠军郭晶晶，她的视力不到0.2，这是个跳水圈都熟知的秘密。因为头部经常受到水面的高频度和高强度冲击，很容易引发视网膜脱落，动手术可以粘复视网膜，却不可避免地会导致视力下降。手术的痛苦，跳水的快乐，2001年郭晶晶就面临着这个艰难的选择。然而，拿到金牌后，她仍希望在2008年北京奥运会上再创辉煌。

在她的眼中，滴在纸面上的墨迹，无疑是一朵开得灿烂的小花。



人生如一场无止境的修炼。

郁闷、沮丧、寂寞、妒忌，如同羽化前的作茧自缚，黑暗而阴郁的笼罩。如何驱散阴霾，带来阳光？迷途迷路，百转千回。往前走，悬崖绝壁，回头看，荆棘载途。何处见空中北斗，指引方向？

唯有自信！

自信，是选择人生的第一步。给你战斗力和行动力，助你坚定信念，战胜逆境。

自信，是成就人生的第一步。给你洞察力和自控力，助你把握自我，实现目标。

自信，是享受人生的第一步。给你亲和力和驾驭力，助你完善自我，超越个体。

人生的每一个阶段都需要自信相伴，自信的力量也在每一次竞争中充分呈现。

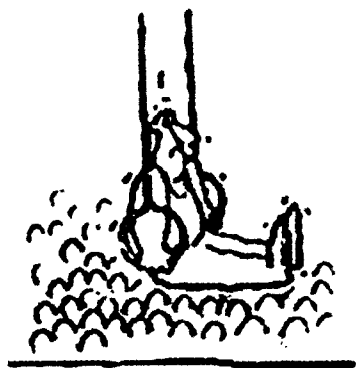
竞技场，是人生的缩影；奥运会，则是竞技的最高舞台。榜样的力量是无穷的，奥运会上赢得金牌和成功的选手，他们的故事无疑是展现自信力量的精粹。是自信改变了艰苦、平凡的运动生涯，是自信铸就了光彩夺目的王者人生！

我们从冠军的成长历程中提炼出几十个点，并从中归纳出实用性的指导方案。由此，便有了这本独特的自信教科书。用测试来定位自我的性格类型，而行动小贴士来对照自己的生活习惯。从冠军的成长片断中你将体悟到自信如何改变他们的命运，成就不平凡的人生。相信你能从参与感极强的阅读体验中，习得培养自信的小技巧和大智慧，从迷惘与踌躇中突围，成就自我的未来！

行 培训

2004年10月

仅以本书献给所有为梦想奋斗的人
愿自信点亮你的生活



目 录

自信！更高、更快、更强	/III
他人眼中的你	/1
认识你自己	/3
踏出自信的第一步	/6
淳朴，天生的自信	/9
记住你是最棒的	/12
从别人的眼中发现自己	/15
永远投自己的赞成票	/19
你自信吗	/23
渴望成功	/26
向目标迈进	/29
时刻准备，抓住机会	/32
专心地做一件事	/35
努力，努力，努力	/38

身心如钢	142
控制自己生活的能力	147
稳住自己	149
告诉自己我能行	152
冷酷到底	155
屏蔽外界干扰	158
自然而然的霸气	161
杀气逼人	164
学会减压	167
把压力踢给别人	170
主动快乐	173
笑一笑，再笑一笑	176
你有竞争力吗	179
实力与自信成正比	182



目 录

经验带来自信	/85
智慧带来自信	/88
不要忘记爱	/91
需要你的支持	/94
1+1=1	/97
你对周围环境的认知	/101
真正的对手只有自己	/104
再试一次就能成功	/107
置之死地而后生	/110
让老对手激励自己	/113
最自信的人是最宽容的人	/116
感谢恨我的人	/119
你会高估计自己吗	/123
输得起才能赢得起	/126

从失败中学习	/129
自信的误区	/132
提防完美主义	/135
永远向前看	/138
巅峰没有失败	/141



他人眼中的你

01. 不想做的事情，会想借口避开？ 是→02 否→03
02. 受不了朋友过度关心的目光？ 是→04 否→05
03. 你很想到国外去生活？ 是→05 否→06
04. 你喜欢送礼物给别人？ 是→07 否→08
05. 节日时有很多朋友邀你参加聚会？
是→07 否→09
06. 曾有朋友觉得你怪怪的？ 是→08 否→10
07. 喜欢在浴室里唱歌？ 是→09 否→11
08. 听到不感兴趣的话题，会觉得每一分钟都很难熬？
是→11 否→12
09. 你常常控制不住自己的脾气？ 是→10 否→12
10. 你说谎的成功率低于50%？ 是→12 否→13
11. 小时候曾经被同学欺负过？ 是→13 否→14
12. 常有人说你聪明能干？ 是→14 否→15
13. 你的朋友几乎都和你属于同一行业？
是→A 否→14
14. 你有很多异性朋友？ 是→15 否→B
15. 有很多朋友欣赏你的品味？ 是→C 否→D

A 在其他人眼里，你对生活的要求很高，也很注意维持自己的完美形象。虽然你并不会把自己的标准加到别人头上，但不知不觉中也使与你交往的人产生了一点压力。他们会尽量达到你所期待的标准，或者说是他人自认为你期待的标准。注意培养自己的亲和力。要知道，有张有弛，偶尔轻松一下并不是什么坏事。

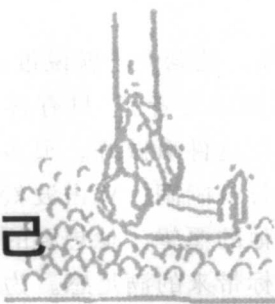
B 在他人的眼中，你是一个好人，你也喜欢维持这样的自我形象。但是你往往因此而忽略了“自我”的展现，也许有时会因为过分配合他人而给自己添了不少麻烦。要知道，很多事情做过了头反而不好，维持自己的底线原则是非常必要的。

C 你并不太在意别人怎样看待自己，或者说，即使别人的话对你有着一定的影响力，你也会尽量避免让人知道。也许在外人看来，你过于我行我素了，但你只是懒得向其他人解释每一件事情的理由而已。你更重视享受过程多于结果，也希望在每一个瞬间都能展现你的个人魅力。不过，这一类型的人，有时会忽略伙伴的心情，如果没有出色的领导能力与个性配合的话，会给你带来一些负面的影响。

D 很多人都认为你是个很认真负责的人，因此托付你办任何事情都可以放心。而且，只要你有能力做到的，都会不假思索地答应下来。久而久之，压在你肩上的工作就越来越多。注意不要为了维持个人形象而不顾自己的实际负荷，有些时候把任务分一些给别人会让生活轻松愉快得多。当然，你也需要培养自己的领导能力。



认识你自己



如果你把它当作是一种事业去干的话，肯定有前进的动力，你自己愿意干的动力。主要是爱好，还是爱好。如果没有这种动力的话，你干到最后也干不下来，也不会坚持十几年。

——男子50米步枪3×40冠军 贾占波

古希腊神殿的大门上刻着一句箴言：“认识你自己。”这是象征着最高智慧的“雅典娜神谕”。也就是说，一旦能认清自己，就能步入智慧的神圣领地。

认识你自己，可并不像照镜子那样简单。人的眼睛容易向外看，却轻易想不起来省视自己的内心。还

有很多人总是在仰视，看那些比自己社会地位高、外在条件好的人，他们所以为的“真实的自己”，其实只不过是幻像而已。没能认清自己，或者从来没在这方面做过努力，就可能在未来道路的选择上面对种种问题。

很久很久以前，孔老夫子就说过：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”只有喜欢做一件事，乐在其中，才可能把这件事做好。很多男孩子小时候都喜欢拿着玩具枪打打闹闹，贾占波就是其中一个。但玩具枪满足不了他的愿望，他想要的是真枪。他喜欢枪，喜欢射中目标带来的满足感。为此，年幼的他还特地算了一笔账：当警察也可以拿枪，但得长大以后才能考警校，时间太久，等不及。他听说在体校里就能练射击，上初中的时候就可以练了，能天天摸到枪。干脆，就这么定了。还没等他去考体校，信阳市射击队就看中了这堪称“乐之者”的苗子。他一口答应下来，天天放学后去训练，压根没想过要问一下父母的意见。他或许也知道，父母所希望的是他按正常的轨道，好好读书，念初中、高中、大学，一路读下去。可贾占波自己并不愿意，他喜欢枪，喜欢射击。12岁的贾占波做了人生中的一个重大决定。崭新的生活轨道就此铺就，16年后，他在奥运会上获得射击冠军，终于站在代表最高荣誉的奥运领奖台上。

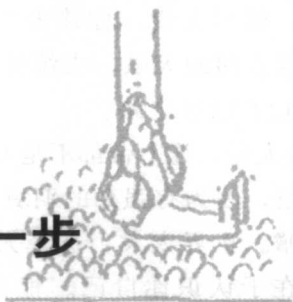
认识你自己，不仅需要判断你喜欢做什么，还得认清你能做什么。对于女子万米冠军邢慧娜来说，跑道是她最自如的舞台。在小学的时候，同学都知道，



那个邢慧娜跑起步来特别厉害。别人跑个800米下来，都呼呼喘气，腿跟灌了铅一样，可人家邢慧娜就跟没事人似的，因为她的心肺功能特别好。虽然小邢慧娜根本不懂这个词儿，也知道自己在跑步上特别出众。于是，就有人说，你该去当运动员啊。邢妈妈也说，你有这方面的天赋，去练体育吧。邢慧娜就是这样被引领上了冠军之路。

有人说，连上帝都不是万能的，何况凡夫俗子。鹰击长空，因为有强劲的羽翼；鱼翔浅底，靠的是天生的力鳍。世界太大，选择太多，到底该走哪一条路，关键在于认识你自己。把自己里里外外看个清澈透明：你喜欢做什么，你最适合做什么，信心也就渐渐产生了。

踏出自信的第一步



所以我只能说自己是特别特别幸运。本来要练五六年才有可能参加奥运的，现在在国家队练了没多久就来奥运会了，而且田亮带着我很顺利就拿了冠军。和许多运动员相比，我的付出确实不多。

——跳水男子双人十米跳台冠军 杨景辉

小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。在成长阶段就能崭露头角，是一件非常幸运的事情。把握住这种机会，树立信心，便有可能不断创造辉煌。

杨景辉本来是用于备战2008年北京奥运的苗子，