

自信



何来

Self-Confidence

相信自己是成功的起点

把握自己，走自己的路
事业的驱策力源自人的**内在需求**
培养**独立思考**的习惯
以**豁达**的态度广交朋友
用心与对方**沟通**
用**积极进取**的态度来对付消极

罗 斌 编著



金城出版社

自信何来

罗 斌/编著

金城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自信何来/罗斌编著. - 北京:金城出版社, 2003.10
ISBN 7-80084-535-4

I. 自… II. 罗… III. 成功心理学 IV. B848.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 090409 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平里 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

中国农业出版社印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 11.375 印张 200 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6000 册

ISBN 7-80084-535-4/B·56

定价: 20.00 元

目 录

第一章 自信是成功的起点 / 1

自信能力的强弱与过去成就感的累积有着密不可分的关系。有些人没有自信，皆由于过去没有成功的例子，反正做什么都失败，久而久之自然垂头丧气，认为自己是倒霉的人、失败的人。那么怎样做才能有成就呢？对于这样的事只能慢慢练习而积累。一开始只要把小事做到最好，让小小的成就累积出一点自信，渐渐的由小而大，积少成多。当成就感不断提升时，信心也就建立了。

人生最大的缺点是怀疑自己	2
相信自己是成功的起点	6
把握自己，走自己的路	8
保持进取心，你会成为杰出的人物	9
自我肯定，打败怀疑	10
喜欢自己，不要太在意别人怎么看	13
珍爱自己，不要自暴自弃	17
相信自己，优缺点不是绝对的	18
确定自己存在的价值	22
积极地进行自我评价	26

在主体意识下强化认识自我	28
注意你身边的消极分子	29
三人行，必有我师	30
记住家人是最了解自己的	33
机遇不来自上天的垂青	35
看清自己的方向，决定自己的目标	39
我们只是还没有成功	42
自我认识和外部认识是一种挑战	44
充满必胜信心的李嘉诚	52

第二章 培养自信 不断开发 / 56

你会不会觉得自己笑不出来？那怎么办？你可以强迫你自己微笑，如果你单独一人的时候，吹吹口哨，唱唱歌，尽量让自己高兴起来，就好像你真的很快乐一样，那就能使你快乐。

你要自己寻找快乐	57
用一个良好的规范约束自己	58
不可放纵自己	60
学会自我暗示	61
培养独立思考的习惯	63
发现和认识真理	66
信仰、信心和毅力	68
魄力等于魅力	70
常带笑容的人，一定是一个自信的人	71
自己和自己交心	74

真诚的微笑会带来自信	76
学会控制自己的情绪	78
消除怒气的几种方法	80
学会说话, 改变对方	82
奉献你的赞美	84
怎样选择就会怎样塑造人生	88
天天有个好心情	89
客观条件是我们自立的土壤	92
关心别人和重视别人	94
抓住自信, 永葆激情	96
自信, 是迈向成功的第一步	98

第三章 自己做主人 有志者事竟成 / 101

我们必须养成自立的习惯, 增强自信心。要知道, 只有通过自己的劳动挣来的钱花起来心里才理直气壮, 才会激发自己的劳动热情; 靠自己创造的财富, 才能使自己成为财富的主人, 而不被财富所奴役。

自己做主人, 克服依赖心理	102
敢于决定, 不怕犯错	106
决定主宰人生	107
养成自立的习惯, 树立自信心	109
自信心是人生的精神支柱, 是成功的先导	111
珍惜自己的时间, 不要为别人而活着	115
找寻你自己, 做你想做的事	116
成功应具有的素质	120

过去就过去，那是昨天的事·····	126
学会自我改善·····	128
打破精神枷锁，自己做主人·····	133
要想战胜对方，就得先战胜自己·····	136
人生能有几知己·····	137
好的人缘是你迈向成功的一级台阶·····	140
养成自爱的行为习惯·····	145
学会双赢，业精于勤·····	146

第四章 知人情世故，掌握主动权 / 151

要想成功，就必须创立一个自己拥有足够主动权的事业。不自己创业便想成功，不过是想借助别人努力的空想，特别是在当今社会，各种经济实体如雨后春笋般涌现出来了，这为想获得成功的人提供了一种无限的契机。所以，要想成功，就必须创立一个自己拥有足够主动权的事业。

智商和情商是你取得成功的羽翼·····	152
要想有成就，自己需有主动权·····	154
有人相助是外因，自身能力是内因·····	155
提倡情感独立·····	159
善于交际很重要·····	161
与人交往要“减”“术”并用·····	163
争辩仍不失友谊·····	165
该拒绝就拒绝·····	168
有错就承认·····	170

以豁达的态度广交朋友	175
说话要看时机和场合	176
微笑可以帮助我们成事	177
笑是寻求和解的武器	180
微笑可以帮我们赢得信任	181

第五章 克服自卑 走向自信 / 184

自卑的人常会说：“我什么都不是”；自信的人会这么说：“我什么都行”，然后以行动来证明，这并不表示自负或自大，假如有人这么想，就让他想吧！我们会觉得这是信仰、信心与我们内心中人性的表现。热爱自己的工作，就去做，不管做什么工作，带着热忱、机敏与兴趣，就能超越障碍，扫除气馁。

用欢乐的心情，迎接生活中的每一天	185
自尊能使人坚强	187
害羞也是不自信的一种表现	189
克服完美主义	190
畏惧永远埋伏在完美的背后	195
等待环境改变不如先自己改变	197
转移因恐惧给你带来的自卑	200
矫正你的自卑改正你的缺点	201
做一个美好的发现者	203
用心与对方沟通	205
“过分用心”导致你更犯错误	206
面对错误，要有自信	207

关键的情势可以刺激你产生自信	210
不忠诚是不能原谅的	211
别人能做的事，你也能做到	213
要学会宽容别人	215
自信而不能自大	217
自信也要自重	218
控制自己的情感——战胜自我	220

第六章 战胜恐惧 增加自信 / 223

我们应如何鼓起勇气，面对恐惧呢？勇气部分来自一个支援团体的鼓励。不过，有时候只能靠自己寻获勇气，因为我们实在厌倦了逃避，干脆不再跑了。当我们意识到面对挑战的时机已成熟，感受到危险、惧怕都不算什么，行动才是最重要。

恐惧是一种正常现象	224
人人都有恐惧，恐惧是心灵杀手	225
恐惧会造成自卑	226
调节自己的感受	227
情绪有加强或增加力量的作用	229
你在害怕什么	231
抱怨自己是另一种方式的恐惧	233
鼓起勇气，面对恐惧	234
理解恐惧，充实自己	236
稳操胜算的心理	237
克服自己存在的障碍	240

健康的身体也是事业成功的基础	242
放松自己, 学会危机处理	243
从长远的观点看恐惧	250
只要你有信心, 恐惧就远离你	255
达到人生自信的五条要素	256
人生失败的 31 种原因	258
消灭恐惧, 志存高远	262
消灭恐惧, 洞察你的人生	264
战胜恐惧, 挖掘你的潜力	265

第七章 从现在做起 实现你的目标 / 269

拖延的事情迟早要做, 为什么要等一下再做? 现在做完等一下可以休息, 有什么不好? 现在不做, 明天再做, 或将来再做, 也许等一下要付出更大的代价。从某种意义上说, “现在”, 是成功的象征词。“明天”、“下星期”、“以后”、“某些时候”、“某天”是失败的象征词。许多很好的想法因为“我将来某一天开始”而成为泡影。我们应该“现在就开始, 就在现在”。

做事不要拖延	270
过去不等于未来	272
欲望是你成功的原动力	273
把欲望变成行动	274
事业的驱策力源自人的内在需求	277
在挫折中鼓起勇气, 直到成功	283
给自己期望, 从自己做起	284

别人的帮助是有局限性的	286
要想事业有成，必须要有明确目标	288
信心和行动，是成功的保证	290
相信自己，是迈向成功第一步	296
实现情感独立的人生	297
了解越多，就越优胜	302
创业目标是你主要的起点	304
远见可洞察你的人生	306
怎样使对方立即说“是”	309
永远使对方觉得自己重要	310
点燃激情的火焰，为崇高的事业而奋斗	311
接受无法改变的事实是生命中的最大挑战	314
你想成就事业应谈对方发生兴趣的话题	315
有信心控制自己才能控制别人	317
自信让你朝胜利迈进	333

第八章 笑对人生 挥洒自信 / 335

快乐是一种心理的习惯，是一种心理的态度，目前不练习这个习惯，不培养这个态度，将来就永远不会体验到。快乐不是在解决外在问题的条件下而产生的。一个问题解决了，另外一个问题又产生了。如果要快乐，现在就必须快乐起来，不要“有条件”地快乐。人只要心里决定快乐，那么大多数人都能如愿以偿。

乐观是希望的明灯	336
快乐是一种心理的习惯	337

笑对人生会展开你的微笑	338
不要墨守成规，保守地生活	339
要有乐观的生活态度	342
用积极进取的态度来对付消极	344
更新你的知识	345
合理的未来设计	346
做时间的主人	347
创造自己的世界，心想事成	349
洞察人生，迈向快乐人生大道	352

第 1 章

自信是成功的起点

自信能力的强弱与过去成就感的累积有着密不可分的关系。有些人没有自信，皆由于过去没有成功的例子，反正做什么都失败，久而久之自然垂头丧气，总认为自己是个倒霉的人、失败的人。那么怎样做才能有成就呢？对于这样的事只能慢慢练习而积累。一开始只要把小事做到最好，让小小的成就累积出一点自信，渐渐的由小变大，积少成多。当成就感不断提升时，信心也就建立了。





人生最大的缺点是怀疑自己

你是否问过自己：“我最大的弱点是什么”？其实，人类最大的弱点便是自我贬值，就是自己瞧不起自己。自我贬值的表现多种多样。比如说：某人在报纸上看到一个招聘广告，那正是他朝思暮想的位置。但是，他什么也没有干，因为他在想：“我不够格干这事，为什么要去自寻烦恼？”或者想与喜欢的姑娘约会，但却不敢打电话给她，因为他觉得自己配不上她。

自古以来，哲学家们已给了我们一个极其重要的忠告：了解你自己！但是大部分人看上去，把这一劝告理解成是仅了解消极的自我。他们过多地看到了自己的错误、短处和无能。

1. 天分不是成功的关键

知道自己的先天不足是一件好事，因为我们自己毕竟还有缺陷。但是，如果我们只知道我们消极本质的一面，情况就很糟了。这就会使我们觉得，我们生活的价值不大。

你只能得出这样一个结论：你比你想像中的自我要伟大得多。为此，让你的思想跟上真正的你，再不要瞧不起你自己！

成功者是特殊的人吗？当然，不是！他们之所以成功是由



于他们的努力，而不是生来就成功。他们是创造者，是推动社会前进的人。他们了解，只有努力才能打开通向成功的大门。

成功者可能并不是他周围一伙人当中最聪明的，但他们都是热忱而执著的人。要获得成功，并非必须具备很高的智商，天分不是关键。很有才干的人也并非一定能够成功，因为天生的才能不能保证一定能获得成功。有些杰出的大学毕业生进入政府部门而从未得到晋升；有些在中学毕业时被公认为“最有可能获得成功”的学生以后就再也没有消息。

但是，你一定也听到过成功者的事情，因为成功者一定会引起你的注意。他们利用了一切可能的机会，在人群中脱颖而出，被人们看到、听到和熟悉。

你是否看过柏油马路上长出一棵小小的树苗？是否想过这样一个小东西怎么会穿破坚硬的路而长了出来，而且还在这么恶劣的条件下活着？成功者就有像“马路上长出的小树”那样的能力，他们是靠勤奋工作和不断尝试才一点一点地取得成功的。

2. 分析自我，从怀疑中走出来

每一个正常的人，分析起来，共有三个“我”。

第一个我是“动物的我”。现代的科学告诉我们，人到世上，并不是腾云驾雾的天使，他是从一个自私自利的寄生小动物进化而来的。但他虽已进化成为人，这动物的根本属性却还未完全消灭。“动物的我”有两个目的必须达到：一个是保存自己，另一个是保存种族。为了保存自己所以他要吃，为了保存种族所以他要有性爱。为了达到这目的，至今还遗传着丛林生活的规律，它会打、会爬、会残害、会杀伤。

第二个我是“社会的我”。倘若“动物的我”只有孤独，人类决不能久存，也许不到现在早已灭迹了，因为他们在孤独的时候，要互相破坏，互相残杀的。所以不能不合群，组织社





自信何来

会，驯化“动物的我”，方使人类能够有秩序地生活而继续不断地存在。“动物的我”是不知有慈悲、爱情和合作的，所以我们在儿童时期所受的教育，就是驯化我们的“动物的我”，使他知道要有慈悲、爱情和合作，这种驯化的产物，就是“社会的我”。

第三个我，是“个人的我”。这是心灵的产物，因为我们之中的每一个人，所得到的生产的经验是各不相同的；所以对于安全和快乐的观念，也各有自己的特性。而每个人的品性和人格，就是发展每个人的安全和快乐的工具。

一个正常的快乐的人，都是由上述的三个“我”完成一个共同的目的之人。这样的男女，不否认自己有某种动物的特性，他必须要吃，必须要配偶。同时必须改变原始性以符合人群社会的道德标准。

3.建立自己的自信心

生存在现代社会里，要把自己经营得很好，首先就是要建立自己的自信心。

在《现代寓言》里面有个故事。

话说有一只兔子长了三只耳朵，因为在同伴中备受嘲讽戏弄，大家都说它是怪物，不肯跟它玩。为此，三只耳朵兔子很是悲伤，时常暗自哭泣。

一天，它终于做了决定，把那一只多出的耳朵忍痛割掉了，于是，和大家一模一样，也不再遭受排挤，它感到快乐极了。

隔不多久，它因为游玩而走进另一片森林。天啊！那边的兔子竟然全部都是三只耳朵，和它以前一样！但由于它长的双耳朵，所以，这片森林里的兔子们也嫌弃它，不理它，它只好快快的离开了。从此，它领悟到一个真理：只要和别人不一样的，就是错！



这个寓言提醒了我们，现代人的自信就如同这只兔子一样，相当薄弱，对很多事也有太多担心，因此经常处于不快乐中。事实上，这皆起因于自我认识的不足。

至于自信的建立有三个方法：

实力的累积：所谓实力的累积，就是指专业知识够不够。今天无论你是工程师、会计师、律师还是一个路边的小贩，请务必拿到你的执照，并把工作角色扮演到最好。千万要记住：如果你不够专业，就不是个专家，也就绝对不会是个赢家。

当专业知识这部分做到了之后，还不够！你还必须拥有正确的人生态度。譬如，我现在已是个企业主，旗下有不少员工，下班后最常做的一件事就是洗厕所，你一定想不到吧？虽然这只是个微不足道的工作，不必老板亲力而为，但是，我却能平和的做这件事的心态；我深信，实力的累积与态度的正确性，将有助于自信的建立。

成就感的提升：自信能力的强弱与过去成就感的累积有着密不可分的关系。有些人没有自信，皆由于过去没有成功的例子，反正做什么都失败，久而久之自然垂头丧气，认为自己是个倒霉的人、失败的人。那么怎样做才能有成就呢？对于这样的事只能慢慢练习而积累。一开始只要把小事做到最好，让小小的成就累积出一点自信，渐渐的由小而大，积少成多。当成就感不断提升时，信心也就建立了。

生活中点点滴滴的小事其实不胜枚举，只要小事做到最好，给自己添加成就感与快乐，就像堆积木一样，每件事都做得很好。所以，当回忆里充塞的净是成功的案例时，又怎么会没有信心？

自我激励：许多人都好奇我的精神为什么随时都那么好，表现出一副自信的样子，我的回答是：“因为我最常做的事就是自我激励。”