

金色阶梯书系
Jinse Jietī Shùxì

改变自己的 365步 STEPS TO SELF CONFIDENCE

David Lawrence Preston

◎【英】大卫·劳伦斯·普雷斯頓／著 ◎姜鲁榕 徐静／译

一人一天只需几分钟
就可实现个人转变的计划

为改变自己而投资
完全是为自己的一生投资

你将使自己的自我形象
有一个彻底的改变

新华出版社

改变自己的 365 步

——通向目的地的桥梁

(英) 大卫·劳伦斯·普雷斯頓 著

姜鲁榕 徐 静 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变自己的 365 步 / (英) 普雷斯頓著; 姜鲁榕, 徐静译. - 北京: 新华出版社, 2004.1

ISBN 7 - 5011 - 6341 - 3

I. 改… II. ①普…②姜…③徐… III. 成功心理学—普及读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 081731 号

京权图字: 01 - 2003 - 3934

365 Steps to Self - Confidence

Original edition published in English by How To Books under the title of

365 Steps to Self - Confidence © 2001 by David Lawience Preston

© 2004 by Xinhua Publishing House

中文版专有权属新华出版社

改变自己的 365 步

——通向目的地的桥梁

(英) 大卫·劳伦斯·普雷斯頓 著

姜鲁榕 徐 静 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhuaapub.com>

中国新闻书店: (010) 63072012

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

*

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 10 印张 200 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7 - 5011 - 6341 - 3/G·2305 定价: 25.00 元

目 录

序 言	(1)
写作说明	(3)
本书说明	(5)
第一章 如何树立自信 对一种改变人生公式的 简介	(7)
第二章 你的自信程度如何 确定自己的出发点	(13)
第三章 播种自信的种子 观其开花结果 为什么你 是现在你, 如何成为自己梦想成为的人	(19)
第四章 你的自信是谁的职责 当然是你自己	(25)
第五章 获得动力 树立能激励自己改变和成长的 目标	(31)
第六章 决心 确定改变的原因, 加强树立自信的 信念	(37)
第七章 自信地思考 通过改变思维方式从而改变 生活	(43)
第八章 四步法 成为积极思想者的必经之路	(47)
第九章 平息内心的批评者 挑战内心批评自己的 声音	(51)
第十章 断言 如何利用断言树立自信	(55)

- 第十一章 你想象自己是谁 自我形象与下意识…… (61)
- 第十二章 充分利用创造性想象 改变生活方式将
永久性改变你的自我形象 …………… (67)
- 第十三章 “好像”原理 行动上好像很自信以求
变得更自信 …………… (73)
- 第十四章 吃大象 脚踏实地的重要性…………… (79)
- 第十五章 自我意识一：自己的过去 过去的经历
对你的影响 …………… (83)
- 第十六章 自我意识二：你像什么 了解自己—你越
了解自己，你越能掌握自己的命运 …… (87)
- 第十七章 童年 父母的熏陶和孩童时你同父母的
关系对你的影响 …………… (93)
- 第十八章 控制的艺术 如何从别人那里得到你
想要的东西 …………… (99)
- 第十九章 照料好内心这个孩子 学会接受自己曾
经是那样一个孩子的事实，让它成为
成人你的重要一部分…………… (105)
- 第二十章 原谅 忘却 解放 如何原谅曾经伤害过
你的人，继续生活…………… (111)
- 第二十一章 让过去的事情成为过去 如何摆脱过
去的负担…………… (117)
- 第二十二章 接受自己 接受自己，特别是那些你
不能改变的事情…………… (123)
- 第二十三章 身体意象 热爱自己的身体，不隐瞒
任何缺点…………… (129)

- 第二十四章 保持体形 好体形能使你精力充沛，
更加自信…………… (135)
- 第二十五章 镇静且自信 完全放松和镇静是自信
的根本…………… (141)
- 第二十六章 心理支持 如何产生自信的感觉 …… (147)
- 第二十七章 干得好 请继续努力 估量，反思，
回顾自己的进步…………… (153)
- 第二十八章 找出人生目标 一个能激励你促进你，
给你的生活增添意义指明方向的
目标…………… (159)
- 第二十九章 重温人生目标 想想自己想在生活中
达到什么目标，现在就开始行动…………… (165)
- 第三十章 增强自信意识 借助潜意识的力量
树立自信…………… (171)
- 第三十一章 信心独白 改变消极的思维方式，
自信地思考…………… (177)
- 第三十二章 信念 信念是什么，为什么重要，
如何改变信念，增强自信…………… (183)
- 第三十三章 态度 七项自信的态度帮助你创造
自己的自信…………… (189)
- 第三十四章 自爱 自尊，快乐和完美人际关系的
关键…………… (193)
- 第三十五章 取己之长 确定自己的实力；获得新
的个人品质…………… (199)
- 第三十六章 克己之短 在实力的基础上，培养耐心

	和毅力	(205)
第三十七章	敢于冒险 如何走出舒适区	(211)
第三十八章	树立自信的措施 明确的树立自信 行动	(217)
第三十九章	自信的肢体语言 摆出自信的姿态， 你会感觉更加自信	(223)
第四十章	价值的条件 别人如何评价你。你 如何应对拒绝	(229)
第四十一章	摒弃讨好别人的习惯 你真正只需要 一个人的赞同，猜猜是谁？	(235)
第四十二章	第一印象 掌握让别人愿意同你谈话 的技巧会使你更自信	(241)
第四十三章	做一个好的倾听者 耐心倾听是自信 交谈和受欢迎的诀窍之一	(247)
第四十四章	坚持自我 自信序言	(253)
第四十五章	做一个坚强果断的人 坚持立场的 有效技巧	(257)
第四十六章	学会拒绝 缺乏自信是最困难的 事情	(263)
第四十七章	表扬与批评 如何接受批评，付出 赞美	(269)
第四十八章	如何索取自己所需 得不到时说 什么？	(275)
第四十九章	保持轻松愉快的心情 不要太当真， 笑一笑	(281)

第五十章	情感智慧 了解, 控制自己的情绪 ...	(287)
第五十一章	关心他人 帮助他人, 你会在自信上 创造奇迹	(293)
第五十二章	选择平和 了解自己的精神领域, 享受内心的宁静	(299)
关于作者		(307)

序 言

“一个怀疑自己的人，就像是加入了敌军阵营，扛起枪杆反对自己。他的命运是注定要失败的，因为他是第一个对此坚信不移的人。”

亚历山大·杜马^①

自信对一个幸福圆满的人生来说至关重要。它会影响你工作的成功，家庭的幸福，人际关系，甚至你的闲暇活动。无论你做任何事情，它都会影响你的行为表现。毫无疑问，相信自己是一笔最大的财富。财产再多，名气再大，也弥补不了个人形象太差。

缺乏自信的人总是不能发挥其潜能。他们缺乏冒险精

^① 亚历山大·杜马 1802年—1870年，法国作家，用浪漫主义的精神和方法进行创作，所写历史小说大多情节离奇曲折，主要作品有小说《三个火枪手》、《基督山伯爵》和戏剧《安东尼》等。

神，不能充分享受人生的乐趣。他们往往为许多压力问题所困，如忧虑、饮食失调和精神问题。自信心太低是导致许多家庭破裂，子女养育失败和人际关系问题的根本原因。此外，许多犯罪同吸毒、失业、贫困和无人生目标有关，而这一切都同自信心太低密切相关。

缺乏自信是否让你踌躇不前？如果是，那么你买这本书是一个明智之举。《365 步帮你树立自信》一书就是通过精心组织来帮助你变得更加自信。它帮助你深入自己的内心，赋予你取得自信的手段和技能。你需要做的事情就是读完这本书，将书上教你的内容运用到实际中去。

花点时间和精力树立自信，完全是在为自己的一生做投资。令人鼓舞的是，无论过去的背景和现在的状况，你，我们都能学会变得自信，因为，这样做永远都不晚。

写作说明

我工作中遇到的大多数人都认为自己能力有限，一些人甚至特别不喜欢自己，我知道他们的感受，年轻时的我有过同样的感受，这种感觉几乎毁了我。后来我学会变得自信，成为一名教师、临床医学家和个人发展和辅助治疗课程的创立者。

我总是想，如果自信心低像癌症或者艾滋病一样，只是一种物理状态，或者像吸烟、酗酒和吸毒一样，是一种潜在的对生命有威胁的习惯，那么国家就会宣布紧急状态，投入大量资金，组织一场声势浩大的群众运动去与之作战。当然，一些政客和教育家已经开始提到这个问题了，我们对此充满希望，毕竟时代在变化。

但是在我的学生时代，小学、中学、大学，我记不得有过一堂关于自信话题的课。在 20 年的商界生涯中，我也没有接受过任何与此相关的培训。似乎没有人认识到自信的重要性。可能每个人都认为就此问题无事可做，或者

含糊地希望自信作为其他活动的副产品，会通过慢慢发展而获得。

我愿意看到关于自信的教育成为学校的一门义务课程。所有的老师、学生，任何经常同年轻人接触的人都应该在这方面接受培训，包括父母和即将为父母者。

如果我们重视此事，天知道我们会取得多大的成绩。有多少人的生活会因此变得精彩。我们的国家会在一代人之内从本质上发生很大的变化。这不令人激动吗？

本书说明

本书适合所有读者，无论长幼，男女，无论是学生，还是教育家，商人，行政人员，父母，家庭主妇，体育活动爱好者和演艺人员。是的，读者就是你。

本书由 52 个精心构筑的章节组成，包括下列内容：

- ◆ 决心变得自信
- ◆ 了解自己
- ◆ 自信地思考
- ◆ 运用想象力来改变自我形象
- ◆ 自信地做事
- ◆ 自信地交往

每个章节的内容包括知识材料，自我省悟和灵感之语，还有 7 项练习，供大家思考、实践。一天一条，任务不算繁重，是吗？

如果你仔细阅读了本书的材料，并将学到的知识运用

到实践中去，我保证，二三个月你就会发生很大变化，一年之后，当回顾过去时，你会为自己已经变得如此自信而感到吃惊。

第一章

如何树立自信

树立自信的公式，当然也是实现个人改变的公式，有5个要素。

首先，要有自我意识：认识自己，了解自己，承认自己有些方面是需要改变，改进的，弄清楚究竟是什么东西使你至今都不自信。

然后使用“愿望，思维，想象，行动”即 ITIA 公式 (intention, thinking, imagination, act):

- ◆ 断言自己有变得自信的愿望 (intention)，并做出承诺。
- ◆ 改变自己的思维方式 (thinking)。包括改变狭隘的看法和信念。
- ◆ 运用想象力 (imagination)。想象自己是一个自信的人。
- ◆ 以自信的态度行事 (act)。你说话举止越自信，你人也就变得越自信

ITIA 公式的四个部分都必不可少，否则变化不可能持久，或者更糟，甚至什么变化都没有。

听起来是不是有点吓人，别担心，本书的整个计划都是围绕 5 个要素展开的：自我意识，愿望，思维，想象力和行事。我将利用一些小而实用的步骤，将这 5 个要素以尽可能简单的方式介绍给你。我的要求很简单，将你学到的东西运用到实践中去，坚持做下去，保持耐心。根深蒂固的习惯不是一夜就能改掉。

“自尊是一切，没有它你就一无所有”

格洛丽亚·斯泰纳姆

1

第一步简单，但是必要：买一本中等大小的笔记本，用来做记录练习，同时用它记录自己的经历体验，监督自己的成长进步。

你的笔记本将成为你的朋友，老师和知己，所以随时都带着它，每天翻看，定期记下新内容。

坚持每天都在本书的计划上花一点时间。一天 10 分钟就够了，先阅读，学习，思考，从现在开始，在一年的时间里，合计花约 60 小时从事树立自信的活动。再行动，等等。如果一天 25 分钟，那么一年就是 152 小时，仅是几乎一周的时间。为了自己的未来，你还能想到更好的投资方法吗？

2

如果你确信无疑地知道，只要用心，你能做成任何事情，这会使你的生活有所改变吗？如果愿意，你可以在笔记本里记上自己的一些想法。

3

仔细想想，如果愿意，也可以记下来，自信对你而言意味着什么。什么事情是自信的人能做而不自信的人做不到的？如果你是一个自信的人，你的做法会有什么不同吗？

举例说，你是否觉得为自己辩护，表达自己的情感，结识新朋友，或者在工作方面承担更多的责任是很容易的事情。

4

记下3条你对自己持有的信念，可能正是这类信念在阻碍你建立自信。现在，再想想是否有3条你愿意拥有的信念，可以给你力量，给你自信的信念。将阻碍你建立自信的信念划去，用能给你力量的信念取而代之。你必须做什么才能使这些新信念成为现实？