

蓝狮子·简单生活 / EASY LIFE ②

Be More Confident

Teach Yourself

做更自信的自己

一门关于自信的积极心理学

【英】保罗·詹那

刘鑫 译 著

如果你需要朋友，那就先学会独处

没有人能被所有人喜爱

轻松谈话的艺术

应付糟糕的日子

你是不是发现很难说“不”

难打的电话

如何让人们喜欢你

赶走消极思想

逃跑其实并不坏

不必担心别人怎么看你

不需要无可地活着

始于1938年的英国自助图书畅销品牌，
带来备受全球6000万读者信赖的心理学疗法，
将冥想技巧融入认知心理学，帮你逐一纠正摧毁自信的种种认知曲解。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

蓝狮子简单生活 / EASY LIFE®

Teach Yourself®

做更自信的 自己

——一门关于自信的积极心理学

詹那
刘鑫
译 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做更自信的自己:一门关于自信的积极心理学 / (英) 詹那著;刘鑫译. —杭州:浙江大学出版社, 2013. 7

书名原文:Be more confident

ISBN 978-7-308-11455-4

I. ①做… II. ①詹… ②刘… III. ①自信心—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 092863 号

BE MORE CONFIDENT by Paul Jenner
First published in UK 2009 by Hodder Education, part of
Hachette UK, 338 Euston Road, London NW1 3BH.
Copyright © 2009, 2010 Paul Jenner
Simplified Chinese edition copyright © Hangzhou Blue
Lion Cultural & Creative Co., Ltd., 2013
浙江省版权局著作权合同登记图字:11-2013-15 号

做更自信的自己:一门关于自信的积极心理学

[英] 保罗·詹那 (Paul Jenner) 著

刘鑫译

策 划 者	蓝狮子财经出版中心
责任编辑	曲 静
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	杭州中大图文设计有限公司
印 刷	浙江印刷集团有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	11.5
字 数	237 千
版 次	2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-11455-4
定 价	36.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

认识一下作者

很高兴你能选择《做更自信的自己》。

很多年前，我曾在一家连载杂志社工作，采访了8位从事电子工业的新晋百万富翁。其中有一个人让我印象深刻，因为他太不自信了。他买了艘小游艇，希望给别人留下深刻的印象，但是，当他到达游艇停靠区的时候，他变得很失落。因为他发现在那里，就连一般富有的人都买了比他更大的游艇。当我们把话题转到旅游上时，他列举着什么地方他去过，什么豪华酒店他待过，我也掰着手指数告诉他：“是的，我也去过这些酒店。”但我是因为我的职业身份，被酒店邀请，免费入住。他非常气愤，他的自我价值就体现在外在的物质享受（例如入住豪华酒店）上，现在我把它剥夺了。

很多人认为自信必须以成就为基础。感谢上帝，事实并不是这样。要是那样的话，我的工作就会更加困难，因为我不能把你变得富有。我既没有能力让你变得更英俊，也没有能力使你变得更漂亮，但我能让你变得更自信，从内心开始变得自信。通过这本书，我将向你展示怎样获得自信。

但是，想必你也会说，外在的一定也要算数。当然，你说的没错，但也许不是你想象的那些外在的东西才能给你自信。如果开

法拉利是达到自信的必要条件,那很多人都不会拥有自信。我将告诉你什么外在的东西是真正起作用的。

保罗·詹那

2010 年于西班牙

只有一分钟？

• 认知疗法(cognitive therapy,简称 CT)能通过改变一些想法(例如“我是个失败者”等)让你感觉更自信。

• 暗示、角色扮演、想象和自我催眠都是对建立自信心的有益方法。

• 向其他人表示你对他们的好感,他们也会喜欢你。

• 坦诚地对待其他人,这会增进你同其他人的融洽关系。

• 协调你的肢体语言,使它与他人的肢体语言合拍。

• 发现自己到底是什么样的人,并以真实的自我示人。

• 在争辩中使用合理的理由和理智,而不是使用攻击性的挑衅方式赢得胜利。

• 通过积极的想象,逐渐把自己暴露在有威胁的挑战面前,以克服精神紧张。

• 锻炼能产生“自信”的化学物质。

• 对于努力不辜负赞誉的人,奖励远比批评更有效。

• 在对待异性的时候首先把他们当作“人”来对待。

• 不要把你的幻想投射到你的约会对象身上。

• 友善地处理关系问题,尽量使用“冷静期”,不要进行人身

攻击。

- 让你感觉心烦、生气或者被贬低的原因不是批评本身,而是你自己“选择”了那样的感觉。

- 通过表示同意来解除批评者的武装。
- 如果你遵循这本书里的建议,你会变得更加自信。

只有五分钟？

第一章 你的秘密武器

认知疗法能通过消除消极想法来帮助你感觉更加自信。

第二章 更多的秘密武器

通过暗示、放电影一样的想象以及自我催眠，你可以在潜意识中植入自信。不妨在摄像机或者朋友面前排演你希望自己展现出来的样子。

第三章 怎样让人们喜欢你并且爱你

向人们散发热情，接受他们，表达你对他们的好感，他们也将喜欢你。作一个记录，这样你就不会忘记重要的信息。

第四章 轻松谈话的艺术

研究你要见的人，介绍你自己的时候加一个能与他们产生联系的“钩子”（这样他们就能马上了解你的一些情况），同时“交换”一些私人信息。

第五章 你的身体在说你好了吗？

充分利用你的声音和肢体语言，通过精心选择地点和活动来让人们“参与进来”。

第六章 我就是我，你就是你

花时间作些实验，发现你到底是谁。做你自己，并且不要尝试去改变其他人。

第七章 如何坚定自信地，而不是激进地，获得争论的胜利

总是先承认他人的观点然后再提出自己的，并且要在他们的脑中种下一颗暗示的种子。

第八章 害怕什么，就去做什么

不要想象一个可怕的结果，用一个积极的结果来替代它，然后逐渐把自己暴露在害怕的事情面前。

第九章 自信的化学物质

锻炼能产生“自信”的化学物质，同时还能改善自身形象。

第十章 自信地去领导

给做出成绩的人一些奖励，给一个他们不愿辜负的声誉，并且给他们相应的培训。

第十一章 发展与异性相处的自信

先把异性成员作为一个人来考虑。

尝试和不同类型的人约会,记得不要把幻想投射到他们身上。

当两性关系出现问题的时候,控制情绪。

第十二章 那些贬低你的人

当你被批评时,通过找到一些论据来表示同意,以达到“解除”批评者的武装的目的。最重要的认可来自你自己,对贬低你的人不妨一笑而过。

第十三章 你的一个月自信计划

如果你能遵循这本书里的建议,你将在一个月的时间里变成一个更自信的人。

只有十分钟？

第一章 你的秘密武器

• 认知疗法对于培养自信而言是一件重要的“秘密武器”，它同样也可以在其他方面帮助你。

• 认知疗法的信条就是你的感受方式完全受你的思考方式所影响。

• 你能通过改变你的想法增加你的自信。

• 消极想法需要被改变，例如“他们比我强”、“我不是最好的，那么我就是个失败者”和“我知道他们不会喜欢我”。

第二章 更多的秘密武器

• 获得潜意识的帮助对于变得更自信来说是很重要的。

• 一种能影响潜意识的方式是在潜意识容易接受暗示的时间内反复地种下暗示，躺在床上入睡前就是一个比较合适的时间。

• 练习的方式可以是在摄像机前练习，或者和朋友一起进行角色扮演。

• 在神经语言程序学 (Neuro-Linguistic Programming, 简称

NLP)中,想象的特性是“次感元”。通过改变次感元,你能改变想象的影响。

- 自信的循环用的是 MLP 中想象的技术,先回忆一个之前让你自信满满的场景,然后将那些信心转化到一个让你觉得不安的情况下。

- 自我催眠是使用深度睡眠来让想象变得更有效的方式。

第三章 怎样让人们喜欢你并且爱你

- 如果你想让人们喜欢你,向他们散发热情是很重要的。接受他们(正确的态度是“我很好,你也很好”),对他们保持好奇心,当他们在生活中出错的时候,不要沉浸在幸灾乐祸中。

- 喜欢其他人,他们也将喜欢你。

- 准备一个于你而言重要的人的生日记录本,这样你就不会忘记他们的生日,同时要注明关键信息,包括那个人喜欢什么,不喜欢什么,孩子的名字,等等。

第四章 轻松谈话的艺术

- 开始一次对话并不一定需要风趣机制的开场白,不要因为没有这样的开场白而缄默,选一句非常正常的话语就可以了。

- 当你介绍自己的时候添加一个“钩子”,这样另一个人立刻就能知道一些关于你的事。

- 尽可能多地使用“开放式”的问题,这样的问题不会被简单地回答“是”或“不是”。

- 当你知道你将要第一次遇到某个特定的人的时候,试着对他们作一些小调查。
- 使用帮助记忆的符号来记住人们的名字,例如,光彩夺目的是乔治,富有的是理查德,等等。
- 做一个好听众。
- 闲聊意义重大,不要只是陈述事实,要询问人们对这件事的感受。
- 如果你想听到私密的消息,你就不得不“交换秘密”。
- 如果你想成为一个有趣的人,要不时地浏览一些笑话,引用一下书里的段子。

第五章 你的身体在说你好吗?

- 专家说大约 85% 的交流是通过肢体语言进行的,所以要重视肢体语言。
- 你可以通过刻意模仿其他人的肢体语言来加速亲密关系的形成,但做的要巧妙,否则别人会觉得你很奇怪。
- 你与他人相遇的环境和你使用的配饰决定了你在他们心中的印象,用心选择这些东西,它们便可以成为你的“启动剂”。
- 你的声音是最难控制的事情之一,参加一个辩论社团或业余剧团是学习如何控制它的好方式。

第六章 我就是我,你就是你

- 发现真实自我的方式是不断地尝试不同的东西。

- 让机会进入你的生活是很重要的,这样你能经历你没有想到的事情。

- 不要担心与众不同,如果你感觉你就是那样的,那么记住没有差异的世界将变成一块贫瘠的土地。

- 冥想能帮助你“从内在”了解你自己。

- 不要浪费时间在“应该”做的事情上,花更多的时间在你觉得对的事情上。

- 花一些时间独处,以此体验你的个性。

第七章 如何坚定自信地,而不是激进地,赢得争论的胜利

- 获得坚定的自信首先需要你认可其他人的观点,其次提出你自己的观点,最后提出一个能够解决冲突的合理建议。

- 事实证明,在其他人的思想里种下一颗观点的种子要比命令和争辩更有效。

- 如果你使用“米尔顿模式”的技术,你会更有说服力,它们使用提问来代替命令,通过发问让你形成你的观点,并利用“催眠”的语速和“前提”协议使得其他人更难反对你。

第八章 害怕什么就去做什么

- 使用委婉的说法能减轻你对事情的恐惧。

- 想象可怕的结果会增加恐惧,用想象成功的结果来代替它。

- 你能通过逐步暴露的方法来减少你对事情的恐惧。

- 不断地挑战自己,你会让自己的自信心得到增强。

第九章 自信的化学物质

- 锻炼能产生让你感觉更自信也更快乐的化学物质(例如苯基乙胺、去肾上腺素和内啡肽)。
- 锻炼也能强化你的身体,使你更健康并且改善你的身体形象。
- 对自信有帮助的运动包括自我防卫术、太极、慢跑、游泳、骑自行车、舞蹈和在健身房锻炼。

第十章 自信地去领导

- 奖励人们的成绩比批评他们的过失更有效,这对于一个领导来说也同样。
- 人们都不愿辜负他们的声望,所以不妨给他们比实际情况更高一点的赞誉。
- 良好的培训是重要的,表现不佳通常是培训不足的一个标志。

第十一章 发展与异性相处的自信

- 男人和女人是不同的,但不是完全不同,考虑一个异性成员首先要把对方作为一个人来考虑。
- 当你遇到某个吸引你的人,不要把高贵的品质投射到他们身上,那样会使你紧张。
- 不要只和符合你既定标准的人约会。

- 认知疗法能帮助你在约会中克服自我怀疑。
- 当讨论问题的时候,控制情绪是很重要的,一旦你的心率超过 100 次/分,争论就会趋向于无理性。

第十二章 那些贬低你的人

• 如果被批评的时候你变得伤心或生气,那是因为你选择了那样的感觉,你同样可以选择大笑,不关注或在作出改变的同时保持快乐。

• 当你被攻击的时候,最好的办法通常是“解除”批评者的武装,而不是“逃跑”或“反击”。首先,通过要求批评者详述批评理由来缓和局势;然后,在提出你自己的解决建议之前,找到某些论据表示同意对方观点。

• 有人表达对你的认可是很好的,但过多地受到认可将使你变得脆弱;自己认可自己,你就能保持自信和快乐的心态。

第十三章 你的一个月自信计划

• 如果你能遵从这本书里的建议,你会在一个月时间里变成一个更自信的人。

第1章 你的秘密武器

- 005 你现在的自信程度
- 008 释放潜意识的能量
- 009 认知疗法
- 024 使用 NLP
- 025 应付糟糕的日子

第2章 更多的秘密武器

- 030 暗 示
- 034 试 验
- 037 想 象
- 047 自我催眠

第3章 怎样让人们喜欢你，并且爱上你

- 057 热 情
- 058 接 受
- 061 支持性的友谊
- 062 包容性
- 063 乐观主义
- 064 好奇心