

EVERYONE
must do the thing
in a lifetime

一种健康的自信品质可以担起我们自己的命运

一生都要做好 的 一件事

龙柒◎编著

自信大胆地表现你自己

在各种各样版本的故事中，我们能读到诸如美丽、聪明、高雅、善良等优良的品质，但是从来没有把自信作为一种好的品质来标榜。

其实，肯定自己是每个人一生都要做好的一件事。因为，人生的本体就是肯定自己，先启发自信心，才能产生行动！

一种健康的自信品质可以担起我们自己的命运

一生都要做好 的一件事

自信大胆地表现你自己

龙柒◎编著

图书在版编目(CIP)数据

一生都要做好的一件事：自信大胆地表现你自己 /
龙柒编著. -- 北京：新世界出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5104-1454-1

I. ①一… II. ①龙… 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(2011)第176017号

一生都要做好的一件事

作 者：龙 柒

责任编辑：陈黎明

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号（100037）

发 行 部：（010）6899 5968 （010）6899 8733（传真）

总 编 室：（010）6899 5424 （010）6832 6679（传真）

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：北京世纪雨田印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

字 数：142千字 印张：14.25

版 次：2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-1454-1

定 价：32.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：（010）6899 8638

前言

在睡美人的洗礼仪式上，美丽的仙女把什么珍贵的礼物送给了她？在各种各样版本的故事中，我们能读到诸如美丽、聪明、高雅、善良、音乐天赋等优秀的特征和品质，但是从来没有把自信作为一种好的品质。有趣的是，所有重要的天赋都得不到应有的注意，人们的努力付出会使得仙女的赠与变得多余，在天赋发生之前，我们的努力便会中止一切来自生活的伤害。

一个自信的人没有必要被动地等待一个需要许可的最爱。一个自信的女儿会对她爸爸说：“我真的很感激您对我的关心，但我感觉所有那些有关细枝末节的禁令都是您的过敏反应。”这样一个女孩，她绝不会在城堡里被那个老女巫玩弄，她更不会要求用荆棘做的篱笆去保护自己，她也不会要一个王子（当然他一定得花时间）来营救她。事实上，从一开始她通过平息第十三个女巫的狂怒之时，或许就已经安排好了全部事情的次序。如果拥有

坚定自信的天赋，那么她或许会沉着且直截了当地说：“我明白你现在非常生气，而且你有足够的理由这么做，但也许我们可以到一个安静的地方去好好谈谈。”

一种健康的自信品质可以担起我们自己的命运——它可以任何一个想控制我们的人感到心烦意乱。作为社会的一员，除了那些能够掌握自己命运的人所具备的自信品质外，我们不应该称赞任何其他的一种品质。无须大惊小怪，因为我们在学校里很少这样被教导。

这本书的目的就是要帮助你重新调整自己的天平，告诉你如何改变自己的徒劳的态度和行为，同时它也将丰富你生活的方方面面。

凯西·柏奇
Cathy Birch



认识自信

在文学作品中,诺森伯兰郡已经被旅游者描述成为“英国最能保守秘密的地方”,也就是说如果有太多人发现了它,势必会毁掉许多东西,因为那些东西许多人都知道。一个类似的观察结论可能就是有关自信的。如果很多人开始要求这种技能,会发生什么呢?是否世界将到处充满外向而傲慢的自我中心主义者——他们都按照自己的方式行事?

有些人听到有关自信的言论就感到不舒服,因为他将自信与爱出风头、倔强或者其他的一些不可亲近的词联系在一起。你对此有何感觉?

界定你的条件	3
理解自信	4
考虑你的利益	5
重点列表(A)	6
满足你的需要	7
使用一个角色模型	12

重点列表(B)	14
技能训练	15
做一个进度记录	16
案例分析	17
从这一章获取到的最重要的东西	19

处理过去

再看看第一章里的自信自我评估测试表。找找哪些描述最不适合你？那是家庭的原因造成的吗？在你原有的家庭里那些自信的方面不会受到积极的鼓励吗？你是否从一个不很自信的家庭成员那里继承了不自信的性格？你的学校怎么样？为了生存你是否养成了一系列不自信的习惯以适应环境的要求？如果你很自信，你是否一直打算坚持这样？如果你还不够自信，你是否思考过是生活中的一些什么事让你感到不自信？

弄清楚我们不自信感受和表现的根源对我们是有极大帮助的，因为有些根源会成为人们的包袱，但是我们自己却认识不到我们自己正背着这样一个包袱。有时我们故意暴露出不自信只是为了掩盖我们的旧伤疤。还有一些被作为“生存机械主义”（社会达尔文主义）为人们所认识，他要求我们能够在困难的时期坚强地挺过。以上大多数的观点和方法都已被证明是过时的、不再有用和服务于我们。我们需要用别的方法改变或代替这些老方法。

我们大部分有力的规划很可能就要在我们原有的家庭中进行。

重演家庭戏剧	23
重点列表(A)	24
改写剧本	24
改写家庭历史	28
回归学校	32
忘掉你所学的东西	35

重点列表(B)	38
自信的技巧	39
案例分析	41
技能训练	43

在主要的关系中保持自信(一):你原有的家庭

在我们的性格成型期,我们不得不承认家庭成员的一些动作姿势和行为举止对我们有极大的影响。自从家庭开始运转之后,我们得到的教育是这样一幅图画:为了生存,生活应该是怎样的,我们必须做一做什么事。我们经常对特定的形势做出挑蚌、操纵或者消极的反应,这是因为我们认为在这个时候这样做是一种应付的策略。早年许多印象深刻的或者习惯性的反应可能会不知不觉地影响我们的成年生活。在家庭中孩子对成人的观察会影响甚至决定他们对未来生活的构想。同样,我们可能会把这种构想带到我们成为成年人之后。

成长	47
重点列表(A)	52
和你内心的家一起工作	53
改变你家庭外部的动力	57
试着采用新的方法	59
控制变化	61
重点列表(B)	62
案例分析	62
从这一章获取到的最重要的东西	64

在主要的关系中保持自信(二):你现有的家庭

从上一章我们已经知道我们在态度和行为举止上的家庭包袱是怎样在

目 录



我们性格成型的早期形成的。在那个时候,我们学会这些态度和行为举止,可能是为了在那个特殊的家庭环境中更好地适应和生活。长大之后,我们会抛弃一些那样的行为表现,同时也会有意识地保留一些其他的行为表现。尽管如此,还是有一些行为举止是如此的根深蒂固,以至于我们根本无须注意就能无意识地做出来。还有很多行为举止——甚至是那些我们自认为已经抛弃了的——也可能在我们组建了自己的家庭之后暴露出来。如果我们是单身,我们会发现自己会把这些行为举止表现在我们的朋友或者团队成员面前,似乎这些东西天生就属于我们,挥之不去。

在让自己变得自信起来的过程中,最重要的一部分就是在现实生活中明确和实践我们已经讲过的每一个训练项目。只要在生活中有适当的场合,我们就不要放过实践的机会。

放下家庭的包袱	69
重点列表(A)	73
定义自己的角色	73
试着采用新的方法	75
作为父母的自信	76
重点列表(B)	79
案例分析	80
技能训练	82

在工作中保持自信

不管你做的是什工作,大部分人有时都会感到压力:我们可能超负荷地工作,我们要有目标和最终期限地和别人会谈,一些不合理的要求可能会加在我们身上,我们可能不得不模仿别人的生气和粗鲁,并认为那是理所当然的,我们可能感到相当的无聊。尽管如此,却还是发现在工作中自信老是逃避我们,让我们感到自己是脆弱的、可笑的、无能的,甚至不敢对自己大声说

话。也许是因为在这种公司的体制之下专制到处都被滥用,在这种情况下之下自信的行为往往成为辞职的原因。另外的可能就是我们会比我们在许多正当理由的情况之下反应更为强烈。因为一盘老磁带还在我们脑海中播放——当我们失去权力的时候它就会触发我们生活中的一段记忆——我们的学校生活。

放下工作中的包袱	85
走出工作中的误区	86
试着采用新的方法	91
重点列表(A)	93
发出信息和收回反馈	94
技能训练	96
工作中双赢的解决方案	100
重点列表(B)	101
案例分析	102
从这一章获取到的最重要的东西	104

在日常生活中保持自信

在接下来的三章,让我们看看各种各样的带有“包袱”的态度和行为表现。在一定的情况下我们可能使这些已经获得的态度与行为举止表露出来。有些是通过模仿学来的,有些是通过观察得到的,有些则是被直接教导要做的。在每一种情况之下,最重要的一部分就是我们从别人那儿得到的反馈。不管是有声的还是无声的信息,我们可以从这些反馈中知道我们的哪些行为举止是可接受的,哪些是在逐渐形成之中。如果它主要是积极的,它会使我们对自己有一个积极的认识。过多消极的反馈则对我们有相反的作用。

正如我们在第一章讲到的,成功、自信和对自我的良好感觉之间是相互联系、相互影响的。成功仰仗于你对自我价值和自我能力的认可,而不是光凭

目 录



你实际的才干。当你为自己庆祝的时候(当然这与自夸不同),世界也会以同样的方式对待你。当你总是消极地对待自己,那成功也会躲避你的。我们的自我概念——我们对自己的感受和看法——会增强我们处理每一种情况的方法和能力。你的自我概念积极吗?

考察你的自我概念	107
影响你的自我概念	109
重点列表(A)	113
关注你自己	113
反抗操纵	115
试着采用新的方法	118
和自信相关的其他东西	120
技能训练	123
重点列表(B)	124
案例分析	125
从这一章获取到的最重要的东西	127

控制愤怒

像火一样,愤怒是一个出色的侍者,但却是一个糟糕的主人。如果对它过于压抑的话,它就会侵蚀你的内心,或者在你意想不到的场合爆发,那将对你非常不利。如果对它放任自流的话,它可能会让你担惊受怕或者让你自食其果,甚至这些东西会总是困扰你。但你如果用适当的过程加以控制然后真诚地表达,它可能就会变成自信行为的基础。

看看你生气的样子	131
重点列表(A)	134
遭遇别人的愤怒	135

处理遗留问题	136
自信地回应挑衅的行为	137
重点列表(B)	139
案例分析	140
技能训练	142

掌握口头交流

在开始的一些章节我们已经探讨过了过去的经历对我们现在的行为表现、感情、思考方式,以及我们一般表达自我的方式等方面的影响。在这一章我们对这些影响要做进一步的探究,我们还会使用到心理治疗法的模型来做相互影响的心理分析[Transactional Analysis (TA)],这种方法是在20世纪50年代由埃里克·伯尔尼(Eric Berne)发展的。这些模型都不是给大家“真理”的方法,但却是一种通过简单的手段理解复杂过程的方法。因为它们本来就被设计为容易理解和接受的,这些都非常有助于我们做自信的交流。

相互影响的心理分析(TA)的基础是埃尼克的自我状态模型,也就是著名的PAC模型,因为它描写了影响我们个性的三个基本方面,它们是:我们的父母,我们的成人,我们的孩子(要把父母、成人和孩子从本质上分开来,这需要利用很多参考的东西。)在任何年龄这三方面都是十分明显的。

评估你的自我状态	145
重点列表(A)	150
保持成人对成人的交流	150
透过表面现象看本质	157
重点列表(B)	164
案例分析	165
技能训练	167

目 录



评估你的进步

推荐你把1~8章再重读一遍,然后先把这本书至少放两个星期。在完成这一章的练习之前要做实践。

如果你已经按你的进度看完了这本书,完成了练习,实践了方法和技巧并且到现在还记下了你的日志,那你就意识到自己有很大的改变。花点时间思考一下:

- ◆ 在你对自己的感觉上你都发生了哪些变化?
- ◆ 在你对别人的态度上你都发生了哪些变化?
- ◆ 在你的行为表现方面你都发生了哪些变化?
- ◆ 什么时候你第一次意识到自己发生了改变?
- ◆ 你的日常生活都受到什么事情的影响?你对此的感受怎样?
- ◆ 在你的进度日志上做下记录。

比较你的结果	171
温习你的日志	173
制订计划	178
重点列表	179
案例分析	180
技能训练	182

使用你的技巧

自信会给你生活的方方面面带来一种新的可能。当你觉得自信增加的时候,你就会经历:

- ◆ 对自己拥有更多的信心
- ◆ 在其他方面也很自信
- ◆ 改善家庭的关系

- ◆ 改善工作的关系
- ◆ 增加自我责任感
- ◆ 增加自控能力
- ◆ 减少压力
- ◆ 节约时间和精力

到目前为止,你都经历过哪些了?你有没有注意到其他的好处?你现在想实现什么?

为了帮助你更进一步的发展和运用技能,最后一章将提供一系列简单的参考指导,给你的行为表现、态度、方法和技巧一把关键的“钥匙”。

锁定关键的领域	185
督促自己进步	189
复习技能方法	190
案例分析	197
从这本书中获取到的最重要的东西	199

术语表 参考书目和研究读物

术语表	202
-----------	-----

目 录



认识自信

1

在文学作品中，诺森伯兰郡已经被旅游者描述成为“英国最能保守秘密的地方”，也就是说如果有太多人发现了它，势必会毁掉许多东西，因为那些东西许多人都知道。一个类似的观察结论可能就是有关自信的。如果很多人开始要求这种技能，会发生什么呢？是否世界将到处充满外向而傲慢的自我中心主义者——他们都按照自己的方式行事？

有些人听到有关自信的言论就感到不舒服，因为他将自信与爱出风头、倔强或者其他的一些不可亲近的词联系在一起。你对此有何感觉？



◎ 界定你的条件

“自信”这个词对你意味着什么？当你听到这个词的时候，粗略记下你脑海中出现的任何短语或印象。

下面是几年来对参与者抽样调查得出的一些结论。自信是：

- ◆ 能够明确地要求自己想要的和需要的。
- ◆ 拥有足够的自信说出自己的感受。
- ◆ 有明确的个人界限并且能够表达它们。
- ◆ 能够感到自信地说“我”，而不是“我们”、“你们”、“某个人”。
- ◆ 承认自己想要的和需要的并且为之而付出行动。
- ◆ 能够自信地向别人求助。
- ◆ 敢于对自己的想法、感觉和行为负责。
- ◆ 从不感到需要对别人的想法、感觉和行为负责。
- ◆ 经常说“我选择做”而不是说“我必须做”。
- ◆ 拥有足够的自信犯错误并能承认错误。
- ◆ 成功时感到自信。
- ◆ 能够经得住好斗者的挑衅。
- ◆ 能够表达别人的行为带给自己的不利影响。