

THE CONFIDENCE
SOLUTION

自信

最有效的正能量

[美] 基思·约翰逊 著

陈阳旗 译

为什么做起事来总是犹豫？
为什么莫名其妙感到焦虑？
为什么总是不敢成功又害怕失败？……
消除负面情绪的秘密就是自信



扫除扼杀自信的**7**个敌人，**11**套自信练习题找到答案
乔布斯、扎克伯格、马云的成功证明：自信，最有效的正能量

THE CONFIDENCE
SOLUTION

自信

最有效的正能量

[美] 基思·约翰逊 著

陈阳旗 译

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

自信 / (美) 约翰逊著; 陈阳旗译. —北京: 北京联合出版公司, 2012.8

ISBN 978-7-5502-0712-7

I. ①自… II. ①约… ②陈… 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(2012)第109766号

北京市版权局著作权合同登记号 图字01-2012-4556

The Confidence Solution by Keith Johnson

Copyright © 2011 by Keith Johnson

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of
Penguin Group (USA) Inc.

自信

作 者: 基思·约翰逊

译 者: 陈阳旗

责任编辑: 李 征

封面设计: 红杉林文化

版式设计: 红杉林文化

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数218千字 700毫米×980毫米 1/16 16.25印张

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-0712-7

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82068999

the Confidence
Solution

前言

99%的人觉得应该比现在过得好

我曾经在世界各地演讲，问过每个人这个问题：你是否觉得自己应该比现在过得更好。无论来自哪个民族，无论文化程度高低，无论持有何种政见，无论经济条件如何，他们几乎反应一致——99%的人觉得他们应该比现在强！

那么你呢？你对未来感到恐惧、顾虑和怀疑吗？你是不是需要一把钥匙来打开自信的大门？你是不是厌倦了总是像被困在小路边的水沟里的那种生活？你是不是想摆脱那些吞噬、毁掉自己自信的想法？你是不是不想自己总生活在缺乏自信的人周围？你是不是因为某些似乎解决不了的个人烦恼或工作问题而愁眉不展？

我有什么资格让你相信什么是正确的，以及建议你如何改变现状或怎样使自己的生活 and 事业有所发展和改善呢？那么我告诉你，我已经帮助来自各行各业、成千上万的人们跨过了人生的一道道坎——改变他们的道路，使他们勇往向前，激发自己的潜能，实现自己的目标，成就自己的人生。我在本书中即将要揭示的那些原则和方法也将帮助你实现这些愿望！

改变了我一生的发现

2002年3月3日，在我因重大的财务压力和个人压力又失眠了一个晚上之后，我努力地从床上爬起来。我浑身无力地走进办公室，看着堆积在桌上的那一大沓没支付的账单。当我看到支票簿里的支票一张未剩，心里那股沮丧和失望让我浑身无力，心灰意冷。

为了缓解一下压力，我去麦当劳为妻子和自己买了早餐。当我开着自己的凯迪拉克·德维尔轿车驶出我们那个有点名气的社区时，我看见路边有一个无家可归、乞讨食物的男人。我当时想，再过一个月，我也要沦落到他这种地步了。

我急忙控制住自己不往那方面想，而试着去积极地考虑自己的未来。我知道自己注定会大有成就。我想走遍全世界，与各种各样的人对话，还有，我要写一本畅销全世界的书，通过各种媒体与大众交流。

就在15分钟之后，我在饭厅吃着玉米煎饼，却悲痛得泪流不止。那天是我一生当中最可悲的日子，也是我最难过的日子。我不仅生意垮了，情绪也一落千丈，心灵和精神受到重创。

曾经，你有没有想过要放弃自己，放弃家庭，放弃信仰甚至放弃生命？

我对任何事物都失去了兴趣，无限的伤感向我袭来，我什么都没有了！我感觉自己的人生已经到达终点，我甚至想到了自杀。我看着妻子问道：“你当初为什么那么傻，要嫁给我这个没用的人呢？不然你的生活会比现在幸福好多倍，你最好还是离开我这个无用的人吧。”

我心里老是觉得，自己就是个窝囊废，什么事都干不成。我再也无法站起来了，人生也不会有任何成就。为什么我的努力不但没有回报，反而连志气都被挫败了呢？为什么糟糕的事情总是发生在我身上？我真

的好无助。

在那段心情极度低沉的时期，我终于明白是什么让我止步不前，没有勇气去为自己的人生奋斗了。令人难以置信的是，这让我取得了一番又一番的成就。

下面就是我在发现这个秘密后的短短三年里所取得的成就——创造辉煌人生的关键：

1. 我的收入增加了，以每年翻一倍的速度增加了。
2. 我的知名度提升了。以前从未上过镜的我，现在出现在超过35个电视节目之中。
3. 我的幸福指数也翻倍了，身心更加健康了。
4. 我的体重减少了18千克。我控制了自己的体重增长，开始注意自己的饮食，并养成了锻炼的习惯。
5. 我的人缘更好了。我与世界各地的专家建立了良好的关系，他们在领导才能方面十分有声望。
6. 我的财产增加了。在短短的三年里，我就拥有了梦想的房子和车。
7. 我的潜力也成指数倍提高。我完成并发表了自己的著作《如何提高自信》（*The Confidence Makeover*），而且畅销全球。

我以为当初主要是因为缺乏资金，然而不是。那么我到底发现了什么秘密呢？它是如何让我摆脱那些深深困扰着我的问题呢？那就是自信！

我相信，成功人士应该也知道这些事实：

1. 领导力专家和畅销书作者约翰·马克斯韦尔（John Maxwell）经常被问到：一个领导者应该具备的最优秀的品质是什么。他胸有成竹地回答说：自信就是领导者最大的财富——自信是提高自己领导力的奠基石，那些不相信自己的人也很难去相信别人，自信使自己相信人才。
2. 梅格·怀特曼（Meg Whitman）在7年内就将全球最大的网络交易

平台之一从无人知晓发展到了拥有 5000 万名顾客，并成为全球亿万资产企业。她即将竞选加利福尼亚州长，在辞去行政总裁这一职务后，她谈到了自己作为成功领导者的秘密：“在合适的时间，雇用合适的人，做合适的工作，而且，他（她）必须有正确的价值观。还有一点也很重要：经常、及时调整，化变化与顾虑为机会。”

3. 达伦·哈迪 (Darren Hardy) 是《成功》杂志 (Success) 的出版者和责任编辑，他说：“无论是领导一个国家、一个亿万资产企业、一个小小的销售团队，还是一个家庭，应该具备的品质都一样。领导者需要鼓励自己的员工，激发他们的潜能，让他们做得更好。领导者给他人照亮前行的路，让他们有勇气挑战自己。”

4. 萨姆·沃尔顿 (Sam Walton) 创立了美国最大零售连锁企业沃尔玛，有谁会不相信他的商业智慧呢？他说：“出色的领导者会以各种新颖独特的方式去增强员工的自信。”

什么才是自信呢

自信就是积极地相信自己的能力和潜力。自信使人相信自己的判断力，并对事物怀有希望，让自己有勇气坚持做到最好，并创造条件解决问题，大胆设想自己的未来，不断挑战和冒险，采取有效行动，最后取得惊人的成果，给自己和他人带来成功。

我发现的那个消除恐惧、顾虑和怀疑的秘密就是自信。如果你的信心在逐渐丧失，那你现在很有必要领悟这本书里的秘密！

或许你觉得，自己已经足够自信了，只是身边的人不够自信。那么，你不仅需要增强自己的自信，而且需要有能力和方法给他人灌输自信。这本书不仅仅谈到如何建立自己的自信，还详细地告诉你如何用里面的秘诀去增强你周围人的自信。其实每个人都可以从本书中学到东西，包括你的亲人、同事、教友、朋友和伙伴。

关于你在开始阅读本书时会发现的秘诀，下面就是一点概述（见图0—1），下面的自信金字塔包含了很多小三角形。我这样设计的原因是，如果你在个人和职场生活的某些方面遇到困难或需要勇气，你可以将它当做书架一样使用。仔细观察观察它，这里的每个三角形，我都会

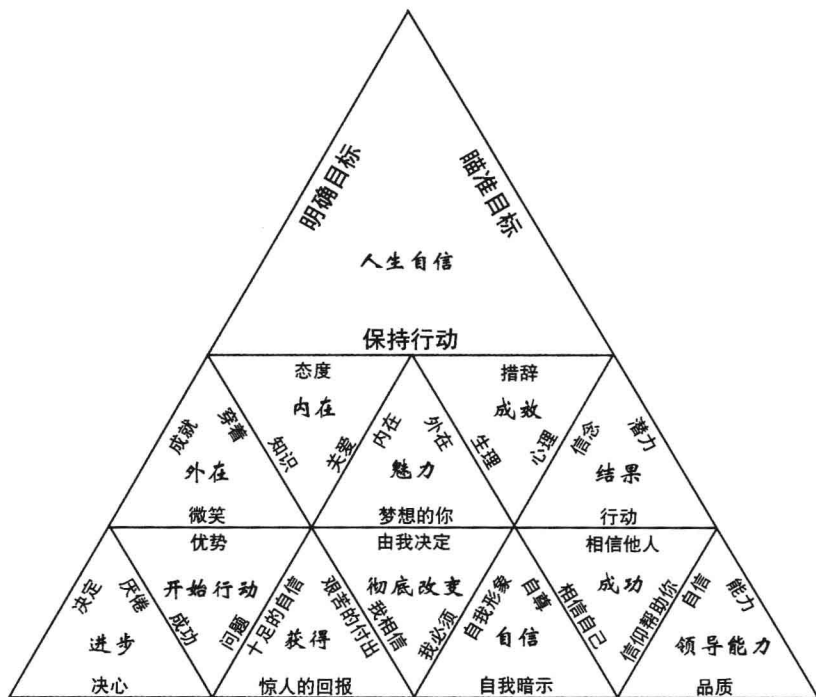


图0—1

在你阅读本书的过程中——为你解释。

这些三角形会帮助你找到摆脱恐惧、顾虑与怀疑的方法和步骤，让你有一个新的开始，并逐渐建立起你的自信。

为什么我选择了三角形呢？因为它稳定、连接紧密，而且简单。当你在履行每个步骤的时候，所有的步骤都是相互影响的。三角形的每个点表示一个步骤，经过这个步骤，你就拥有一个全新的自己，能扩大你的事业，快速提高你的收入。

三角形结构经常用于建筑，有稳固性、持久性，可以抵挡来自各个方向的压力，另外，它还用于国际太空站的机架、古埃及的金字塔，以及最牢固的桥梁设计，被建筑学领域誉为“桁架桥”。这些三角形会指导你如何用秘诀创造一番成就，到达事业的顶峰。

从今天开始，你就可以与我一起勇敢地创造成功的人生了！虽然你还没有得到自己想要的，但是你可以一步步地走向目标，快速实现自己的梦想。

阅读前，请先测一下你的自信度

在你开始发掘自己前，先回答这些问题吧！这个自我测试会帮助你了解现在状态下，你的自信程度到底如何。

根据你对下面每种说法可信程度的判断，给自己打分，分数在0~10分之间。

0分表示你完全否定这种说法。

10分表示你完全赞同这种说法。

- ① 作为一个人，我很自豪。
- ② 我确实很相信自己。
- ③ 我和别人一样强。
- ④ 我感觉自己很成功。
- ⑤ 我知道自己很聪明。
- ⑥ 当我看着镜中的自己，我喜欢用眼睛看自己的每个部分。
- ⑦ 我价值几百万。
- ⑧ 我不觉得自己很失败。
- ⑨ 我接受并喜欢变化。
- ⑩ 我对生活持有乐观态度。
- ⑪ 我不想讨厌任何人。
- ⑫ 我敢于追求自己的需求。
- ⑬ 别人说的不好听的话以及做的不好的事对我没有任何影响。
- ⑭ 我喜欢和别人谈话。
- ⑮ 我有能力让自己成功。

- 16 我在自己所在的领域里是专家。
- 17 我喜欢冒险。
- 18 我不怕犯错误。
- 19 我会自嘲。
- 20 我已经为未来制订了目标和计划。

总分：-----

测试结果：

170 分 ~ 200 分 你的自信程度很高。但你还需要在某些领域调整并增加自己的自信。这点做到了以后，你就可以提高别人的自信了。

135 分 ~ 169 分 你的自信程度处于中等。你有时很自信，但有时也会很自卑。你需要学会如何保持这种自信度，你需要在某些领域调整并增加自信，生活导师会鼓励你保持现在的自信度。

100 分 ~ 134 分 你的自信程度很低。你对自己的许多方面都不够自信，你需要请一位生活导师，帮助你每天建立一点自信。

0 分 ~ 99 分 你的自信度已经低得不能再低了。你的精神处于即将崩溃的状态。你做得最明智的决定就是选择了阅读这本书。你要改变自己的人生。登录一下我们的网站，收藏我们为你准备的建立自信的秘籍，请一位生活导师，到了该重新树立自信的时候了，不要试图独自一个人去面对这个挑战！

谨将本书献给约翰·凯利 (John P. Kelly)，命运让我们相遇相识。

那时，我是一个急需父爱的孤儿。而你看到了我内心的渴望，知道我缺少这样一位父亲：懂得关心、疼爱，并相信我、支持我向世界传递自信的事业。从你接受我，认定我成为你孩子的那一刻起，我便拥有了腾飞的自信。

正如我在本书中讲的一样，父亲的鼓励会使孩子奋发向上，而批评却会让孩子一败涂地。你的鼓励使我更相信自己能成为一位更合格的领导者，并实现自己的梦想——本书终于在企鹅出版集团 (Penguin Books) 出版。

你是世界上最称职的父亲。父亲，谢谢你出现在我的生命里！

the Confidence
Solution

目录

前言

99%的人觉得应该比现在过得好 VII

改变了我一生的发现 / VIII

什么才是自信呢 / X

阅读前，请先测一下你的自信度 / XIII

第1章

要自信就要先厌倦自己 001

彻底改变自己需要很长时间吗 / 002

厌倦是人类一种十分厉害的情绪 / 003

改善“内部引擎”4步骤 / 004

拥有积极态度的人，也会取得积极的成果 / 006

衡量生活质量的小指标 / 008

自信恒温器 / 009

自信三角形 / 014

相信改变的力量 / 017

如果当初更自信 / 019

自信引导师提醒你 / 021

第2章 自信是味药，快乐是疗效 023

我以为自己真的很笨 / 024

不安全是因为不确定 / 025

自信是拥有预见能力后的副产品 / 030

现在就行动，明天再做的是傻瓜 / 032

自信可以化危机为机会 / 035

自信是连接现实此岸与理想彼岸的桥 / 037

自信引导师提醒你 / 039

第3章 是什么在吞噬你的自信 041

FUD 是且永远是自信最大的天敌 / 042

恐惧就像在你充满梦想的屋子里嚎叫的狮子 / 045

世界时刻在变，这使人产生顾虑 / 045

怀疑就像跷跷板，让信心上弹下落 / 048

迎难而上还是撒腿就逃 / 050

阻碍前进的7个敌人 / 052

消极的思维模式，阻碍你行动 / 055

如果得分超过30，你处于自信急救室 / 057

自信引导师提醒你 / 058

第4章 打败 FUD，最能依靠的还是自己 061

自信引导师也曾经很忐忑 / 062

打败 FUD 要付出代价，所以很多人都逃避 / 063

激励自己的3种动力 / 066

自信引导师提醒你 / 071

第5章 让改变迫在眉睫 073

从游手好闲到大器晚成 / 074

阻碍改变的9种障碍 / 076

让改变迫在眉睫，不改变不安宁 / 083

快乐 = 我的将来一定会比过去好 / 088

自信引导师提醒你 / 089

第6章 重新认识你自己 091

清楚自己想要什么才会有动力 / 092

自我形象是建立自信的基础 / 093

10句常用来形容自己的负面评价 / 096

自尊，就是你有多么爱自己 / 098

自我暗示的方式是提升自信的好方法 / 101

自信引导师提醒你 / 104

第7章 敢于追求成功 105

一年内，提升自信的消息传到了8个国家 / 106

让你迈向成功的自信三角形 / 108

“1”这个数字太小，无法成就伟业 / 112

自信引导师提醒你 / 114

第8章 敢于领导 117

领导能力是可以学习的 / 118

世界级领导人物的5种品质 / 119

提升领导能力的自信三角形 / 120

衡量品质水平的五星级标准 / 132

自信引导师提醒你 / 139

第9章 敢于成为焦点人物 141

吸引力越多，得到的也越多 / 142

7-11 原则——7 秒内你就给人留下了 11 种印象 / 144

提升魅力的自信三角形 / 146

自信引导师提醒你 / 164

第10章 敢于挑战自己 169

做到你能做到的最好程度 / 170

不要把时间浪费在与别人比较上 / 171

对内自我暗示，对外发出声音 / 172

保持高效率的自信三角形 / 174

自信引导师提醒你 / 191

第11章 敢于争取成果 195

讨厌手工，也能做技工 / 196

让你硕果累累的自信三角形 / 197

过去的经历不是潜力 / 203

自信引导师提醒你 / 213

第12章 让自信成为习惯 215

已经功成名就，以后怎么办 / 216

在一张纸上写下所有梦想 / 218

所有高度自信的成功者必须问自己的 10 个问题 / 221

命运之箭——给你清晰明确的方向 / 222

专注的力量 / 228

战略计划的艺术 / 230

通过构想、设计来生活，而非盲目追求
——拥有一个战略性的计划 / 231

结束语：请相信自己潜力无限 237